

SEP M
TOP
ventes

MAGAZINE-AVANTAGES.FR

N° 449 / MARS

avantages

Dossier
VIVRE PLUS
LONGTEMPS
EN BONNE
SANTÉ

CONSO
30 ASTUCES
POUR ARRONDIR
SES FINS DE MOIS

BEAUTÉ
LES MEILLEURS
ACTIFS ANTI-ÂGE

À GAGNER
100 ROMANS
COUPS DE CŒUR

PRINTEMPS
EN VUE
LES SECRETS
D'UN BEAU JARDIN

Ça mijote
EN CUISINE!

LE TOUR DE FRANCE
DES COCOTTES QUI RÉCONFORTENT

L 13460-449-F 3,40 € - RD



krème



*Photographies avant-après non retouchées.



Votre peau,
en mieux,
dans un tube.



INNOVATION BB Crème de Teint Apaisante

Voici la BB crème des peaux qui n'aiment pas le fond de teint. Formulée comme une crème de soin avec une touche de teint, elle unifie la peau et camoufle les imperfections et rougeurs. Sa texture crémeuse s'étire facilement pour un résultat naturel qui ne marque pas les traits et les rides. Formule 100% d'origine naturelle, non comédogène, sans silicone.

3 TEINTES DISPONIBLES EN PHARMACIE ET SUR KREME-PARIS.COM





L'avez-vous remarqué, ce QR code en bas à gauche de l'édito? Il vous est adressé, oui, à vous, chères lectrices (et lecteurs), il est là rien que pour vous. Chaque mois, vous le retrouverez à cette même place, comme un rendez-vous. On vous explique: **une fois scanné avec votre téléphone, ce QR code vous renvoie vers quelques questions pour nous dire, en 3 minutes pas plus, ce que vous pensez**

du numéro que vous avez entre les mains. Cette couverture avec notre mannequin pétillante et bien loin des faux reflets de l'IA vous plaît-elle? Ces astuces pour arrondir nos fins de mois vous ont-elles semblé utiles (p. 14)? Ces témoignages de femmes à la recherche de leur histoire familiale ont-ils résonné en vous (p. 44)? Ces recettes mijotées vous ont-elles réconfortés (p. 88) et ce retour au jardin (p. 112) vous a-t-il donné envie de remettre les mains dans la terre? Plus que jamais, via cet outil, recréons du lien, apprenons les uns des autres. **Merci de prendre le temps de nous aider à réaliser toujours et encore un magazine au plus près de vos attentes, un allié de votre quotidien, qui vous inspire, vous apprend, vous étonne ou vous amuse.**

Audrey Tasterat-Chapuis

VOTRE AVIS EST ESSENTIEL

Scannez ce QR code pour nous donner votre opinion sur ce numéro. Ainsi, nous façonnerons un magazine qui vous ressemble.



SCANNEZ-MOI !



Retrouvez chaque mois l'édition digitale de votre magazine sur votre smartphone ou tablette



Pour les abonnés au magazine papier, l'édition digitale est incluse dans votre abonnement.

Votre cadeau

Nos pages sont semées d'attention. Tentez votre chance en envoyant un SMS au 74400 * (0,75 €/envoi + prix d'un SMS x 4) pour gagner du 05/02/2026 au 04/03/2026 inclus. Les noms des gagnants seront indiqués sur magazine-avantages.fr

- 1 sac Mac Douglas, p. 7
- 16 cures pousse & volume capillaire In Haircare, p. 12
- 10 lots de 10 romans coups de cœur, p. 29
- 30 kits chemise jean Mondial Tissus, p. 57
- 5 lots de 3 cures Ginama, p. 78

Mars

SOMMAIRE



38

Photographe: Bruno Poincard, assisté d'Olivier Colairo. Réalisation: Valérie Massei, assistée de Clémence Caurette-Joubert. Maquilleur et coiffeur: Ralph Martinoli. Caban, Maison 123. Pull, Molly Bracken. Sous-pull, Petit Bateau. Jean, Lee Cooper. Baskets, Adidas chez Courir. Boucles d'oreilles et bagues, Ikita.



Bulletins d'abonnement p. 52 et p. 79.



62

TENDANCES

- 6 **C'est dans l'air** Gain de campagne
- 8 **Planète Beauté** Ne jetez pas l'éponge sur le maquillage
- 9 **Planète Déco** White spirit
- 10 **Planète Mode** On revient sur les pas du mocassin
- 11 **Planète Food** Trinquer en gardant les idées claires
- 12 **Planète Verte** Des collants qui filent droit
- 14 **DOSSIER** L'argent fait le bonheur des fins de mois

TEMPS LIBRE

- 22 **Envie de culture** Musique, expos, ciné, théâtre, séries, DVD: les sorties, c'est par ici
- 26 **Récréakids** Ne soyez pas mauvais joueur
- 28 **Envie de lire** Notre sélection littéraire
- 34 **Balade en France** Ces villas qui font voyager
- 38 **Évasion** L'Algarve hors saison: saveurs, histoire et paysages

ON EN PARLE

- 44 **Témoignages** À la recherche de ceux qui nous ont précédés
- 48 **Débrouilles** Roulement de tambour pour un linge impeccable!
- 50 **Initiatives** Avec Ocean Peak, Marta Guemes transmet la passion de la mer aux jeunes en difficulté
- 51 **Au nom de la loi** Comment créer une asso?

CARNET DE STYLES

- 54 **Mode Dossier jean** Denim ou d'ailleurs
- 60 **Mode Accessoires** Les pieds dans le style et la main dans le sac
- 62 **Beauté** Le temps passe, mais pas sur votre peau
- 67 **Beauté Banc d'essai** Entre soin et maquillage, les sérums de teint à la loupe
- 68 **Beauté Story** Les dates clés du succès de René Furterer
- 69 **Beauté Zoom** Super (Mario) Brosse
- 70 **SOS Beauté** Les réponses aux questions qui nous collent à la peau



126

ÇA FAIT DU BIEN

- 72 **Parcours santé** Soyez un vieux de la vieille
- 78 **Carnet de santé** Partner in cream pour eczéma atopique
- 80 **Nutrition** L'assiette en mode pansement
- 82 **Forme** Retrouver son centre de gravité, pieds au plancher
- 85 **Tabou/Pas tabou** Ça repart plein gaz

C'EST SI BON

- 88 **Cuisine du terroir** Mijotés : tour de France sans lever le couvercle
- 96 **Cuisine maligne** Comment finir ces ingrédients que vous n'aviez achetés que pour une recette
- 100 **L'univers gourmand de...** François, choucroutier
- 102 **Pas à pas** La tarte au sucre en 8 étapes
- 104 **Infos et Astuces** Cuisiner pour soi : un repas qui met tout le monde d'accord
- 107 **Fiches** Le gratin des petits plats
- 109 **Fiches** Prenez la voie lactée

HÉRO VALLON. © CIPHANOË



94

C'EST SI BEAU

- 112 **Jardin** C'est le moment de préparer le terrain
- 118 **Déco** Comme on fait son lit, on se couche
- 124 **DIY de saison** Effet montagne : 0 dénivelé, 100 % cosy
- 128 **DIY** Vous en êtes de votre poche
- 131 **SOS Maison** Un purificateur qui ne manque pas d'air

RENDEZ-VOUS

- 95 **Jouez et gagnez** Par SMS, sur le Net
- 106 **Jeux** Sudokus
- 117 **Adresses & extrait de règlement** « Vos cadeaux »
- 134 **Horoscope** Bon anniversaire les Poissons!

Présenté par Adrien Gavazzi

Les Héros
DU PATRIMOINE

Rencontrez celles et ceux qui se battent
pour sauvegarder le patrimoine de nos régions

DISPONIBLE SUR | france.tv.3





FLEURS TENDRES.
Foulard en coton,
100 x 100 cm,
Grain de Malice,
15,99 €.



DE SAISON.
Robe en coton
mêlé,
U Collection,
29,90 €.



COMME LA ROSÉE. Boucles
d'oreilles « Bysance » en métal et
pâte de verre, *Satellite*, 130 €.



NATURELLE. Table d'appoint
« Papouasie » en acacia, Ø 55
x H. 50,8 cm, *Hespéride*, 99,99 €.

C'EST DANS L'AIR

**RETOUR AUX
SOURCES.**
Chemise
« Didi »
en coton
et salopette
« Diego »
en coton et
élasthanne,
Emile et Ida,
119 et 169 €.



BELLE campagne

NACRÉ.
Bougeoir
en verre,
Ø 8,7 x
H. 15 cm,
Gifi,
3,99 €.



AU MENU. Set de 4 couverts
en bois d'olivier, *Sabre Paris*,
77,50 €.

ACCUEILLANTE.
Planche à découper
« Dalbert » en
acacia, 20 x 40 cm,
Côté Table, 29,90 €.



PAR JUDITH HABERBERG
Adresses en fin de journal



UNE PROMESSE. Bague « Iris » en laiton plaqué or 18 carats et cabochon en calcédoine, *Leticia Ponti*, 89 €.

LA RONDE DES ÉPICES.

Moulin à poivre avec manivelle, *Le Moulin d'Olivier Roellinger* par *Peugeot Saveurs*, 84,90 €.



MOTS DOUX. Cahier A5, *Sonia Cavallini* sur *Etsy*, 7,90 €.



CHAMPÊTRE. Veste sans manches en coton et polyester recyclé, du 36 au 44, *Gémo*, 25,99 €.



RALENTIR. Fauteuil rocking-chair « Lorens » en bois et tissu, L. 65,5 x P. 87 x H. 81,5 cm, *Sweeek*, 219,99 €.

JOLIE RÉCOLTE.

Vase en verre avec fleurs séchées et bouchon en liège, H. 16 cm, *Ostaria*, 9,99 €.



TRESSÉE. Coupe en corde, Ø 33 x H. 20 cm, *Ecloz* chez *Gamm Vert*, 14,99 €.



DANS LA PRAIRIE. Parure de lit « Bosquet » en percale de coton, housse de couette 220 x 240 cm avec 2 taies d'oreiller, *Essix*, 209 €.

BUCOLIQUE. Assiette creuse « Clothilde » en faïence, Ø 22,5 cm, *Comptoir de Famille*, 8,95 €.



Votre cadeau



LE SAC « ALLURE CIENNA » MAC DOUGLAS
Cuir de vachette, fermoir rotatif, 2 anses, bandoulière amovible et réglable, pour un look chic et intemporel, « Allure Cienna », *Mac Douglas*, 390 €.

1 sac sera offert par *Instants Gagnants* aux lectrices d'Avantages qui enverront le code AVTDOUG par SMS au 74400 * (SMS) 0,75 €/envoi + prix d'un SMS x 4. Extrait de règlement dans *Adresses*, en fin de journal.



NOSTALGIQUE. Pouf « Anne » imprimé fleurs, Ø 43 x H. 45 cm, *Cyrrillus*, 245 €.



À LA NUIT TOMBÉE. Lanterne en corde de papier et pot en verre, 21,5 x H. 35 cm, *Jardiland*, 14,99 €.

PLANÈTE BEAUTÉ



1. **Fond de teint Cushion, L'Oréal Paris x Mugler**, 24,99 €.
2. **Cushion The Dewy Day SPF30**, Yepoda, 35 €.
3. **Illuminateur liquide, Rouge Baiser Paris**, 14,90 €.
4. **Light Rescue Concealer, Mi-Rê**, 39,99 € sur miin-cosmetics.fr
5. **Essence de teint My Armani To Go Cushion, Armani Beauty**, 62 €.

LE CUSHION *rebondit*

LE FAMEUX COUSSIN-ÉPONGE EFFET TEINT DE POUPÉE
SIGNE SON GRAND RETOUR AU RAYON BEAUTÉ. ON REPLONGE ?

Un fond de teint... dans un coussin. Le cushion*, c'est pratique : un boîtier compact qui renferme une éponge imbibée de fond de teint mélangé à des actifs de soin pour un teint frais immédiat et une couvrance modulable à volonté. À son lancement en 2010, il était déjà très en avance : texture légère, packaging rechargeable et pratique... Aujourd'hui, il revient en force car il coche toutes les cases de la beauté actuelle et bénéficie en prime de formules plus élaborées, enrichies en actifs hydratants, en filtres UV ou en pigments correcteurs.

Tap-tap. Qui est là ? Son secret d'application tient dans son geste signature : le tap-tap. On presse légèrement l'applicateur sur le coussin pour prélever la matière, puis on tapote la peau sans lisser. Une pression = un effet *nude* lumineux, un tap plus appuyé = une couvrance renforcée, toujours sans effet masque. Seule contrainte : nettoyer l'applicateur au moins une fois par semaine et éviter en cas de peau acnéique. Mais à consommer sans modération en versions anticernes, illuminateur ou blush qui existent dorénavant !

* Mot anglais signifiant « coussin ».

40

C'est le nombre de bougies que souffle cette année Dr Pierre Ricaud, qui accompagne les femmes depuis 1986 avec une ambition claire : leur offrir des soins efficaces, sensoriels et fabriqués en France. Quatre décennies plus tard, l'engagement reste intact et ses produits stars, comme la Crème anti-rides comblante aux flavonoïdes de galanga ou la Crème de nuit régénération suprême au micro-ARN de lavande bio, toujours autant plébiscités par les consommatrices.

ISTOCK, DR

N'oubliez pas de voter !

Vous aimez la beauté ? Vous avez envie de faire rayonner vos produits préférés ? Alors rendez-vous vite sur magazine-avantages.fr pour vous inscrire, voter et repartir avec l'un de nos magnifiques cadeaux ! Vous avez jusqu'au 22 février pour participer...

PAR AURÉLIA HERMANGE



PLANÈTE DÉCO

COMME SUR UN PETIT NUAGE

CLOUD DANCER EST LA COULEUR DE L'ANNÉE RÉVÉLÉE PAR PANTONE.

UN BLANC CRÈME, LAITEUX À SOUHAIT, ENVELOPPANT ET RASSURANT. MAIS À LA MAISON, COMMENT L'ADOPTER ?

Facile à vivre. C'est simple, en choisissant cette teinte, Pantone nous a facilité la tâche. Ce blanc chaud se glisse dans n'importe quelle pièce de la maison, de la cuisine au salon, en passant par les chambres ou même la salle de bains. Et c'est bien le problème, si on ne l'associe pas aux bons matériaux ou à des couleurs plus franches, il perd tout son intérêt.

Les bons mariages. En haut du podium, les bois foncés lumineux ou des verts, des bleus profonds pour un rendu ultra-chic ; suivent les bois clairs et la palette des pastels, parfaits pour une ambiance chaleureuse ; et, enfin, des teintes métalliques (or, argent, bronze) pour le réveiller.

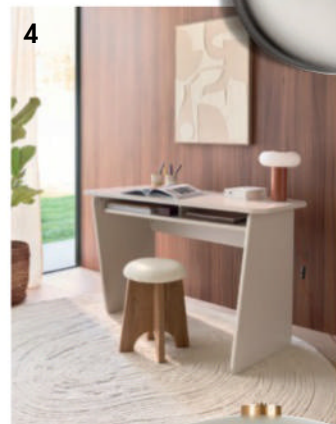
Notre sélection : 1. **Abat-jour** en feutre, Ø 33 cm, *Muskhane*, 65 €. 2. **Décor panoramique** « Warme Lake » sur intissé, *Les Dominotiers* chez *Au fil des couleurs*, 75 € le m². 3. **Fauteuil** « Fleura » en bois et polyester, L. 103 x l. 99 x H. 76 cm, *But*, 351,39 €. 4. **Bureau** « Freja » en MDF laqué, L. 120 x H. 76 cm, *La Redoute Intérieurs*, 199 €. 5. **Coupes** en polyrésine, Ø 20 et 30,5 cm, *Sema Design*, 61,90 € le lot. 6. **Carafe poisson** « Gluggle » en céramique, *The Gluggle Jug Factory* à *La Trésorerie*, 69 €. 7. **Tapis** « Osiana » 100 % laine, 120 x 170 cm, *La Redoute Intérieurs*, 199,99 €. 8. **Plaid** en fausse fourrure, 130 x 160 cm, *Gifi*, 14,99 €. 9. **Tables basses** en fer, Ø 50 et H. 30 et 54 cm, *Madam Stoltz*, 379 € l'ensemble. 10. **Lampe** « Galeata » en métal, H. 60 cm, *Maisons du Monde*, 99,99 €.



2



3



4



5

7

8

10

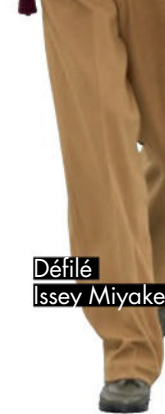
9

PAR AUDREY TARTARAT
Adresses en fin de journal

PLANÈTE MODE



Défilé Miu Miu



Défilé
Issey Miyake



JB Martin



Grace Kelly (en haut);
Audrey Hepburn
(ci-contre); Katharine
Hepburn (ci-dessus).



Bordeaux. En cuir glacé,
Jonak, 145 €.



À boucles. En matière
synthétique, C&A, 25,99 €.



Argentés. En cuir, Bocage,
140 €.



Vernis. En cuir, Mellow
Yellow, 150 €.



Cloutés. En cuir, Geox,
129,95 €.

LES MOCASSINS NOUS BOTTENT

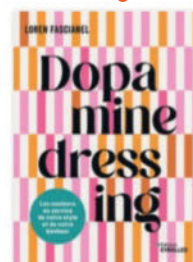
INDÉMODABLES, ILS S'ADAPTENT À TOUS LES STYLES:
ON LES VEUT À NOS PIEDS.

Aux origines. Les mocassins – portés depuis des siècles par les peuples amérindiens – débarquent en Europe au cours du XVII^e siècle. Ces souliers souples et sans lacets se transforment rapidement sous l'influence américaine: dans les années 1930, le bottier G.H. Bass lance les « Weejuns », des chaussures confortables et tout-terrain avec une bride caractéristique sur le cou-de-pied, que les étudiants chics adorent.

Iconiques. Dans les années 1950, les femmes adoptent les mocassins, qui se sophistiquent: cuir verni, daim, semelles fines ou épaisses, talons subtils ou plateformes. Et deviennent le symbole d'une élégance discrète et décomplexée. Avec un jean retroussé ou une jupe midi et des chaussettes hautes, c'est alors le bon combo.

On les veut! Ces classiques intemporels battent toujours le pavé: logique, les mocassins sont super polyvalents. Cette année, on les choisit cloutés, en cuir grainé, dotés d'une boucle dorée ou de semelles crantées. Pour qu'ils s'acoquinent avec une robe-pull, une jupe trapèze, un jean droit ou un pantalon large taille haute.

À lire Et si on pouvait doper sa bonne humeur et sa motivation en portant des vêtements colorés? C'est le pari de Loren Fascianel, psycho-styliste et coach en image, qui nous révèle les secrets d'une mode facile à vivre, joyeuse et positive dans son livre *Dopamine Dressing*. Grâce au langage



des couleurs, on apprivoise son style et on prend confiance en soi: magique! De Loren Fascianel, éd. Eyrolles, 192 p., 22,50 €.

PAR V. MASSEI ET M. FRANÇOIS
Adresses en fin de journal



L'ITALIE AU SOMMET

Premier pays à jouir de cette distinction, notre voisin vient de voir sa cuisine nationale dans son ensemble inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'Unesco. Ce sont à la fois un savoir-faire, des traditions régionales et les rituels autour des repas qui sont consacrés. En France, seul le repas gastronomique en tant que pratique sociale (commensalité, grande table, plusieurs plats dans un ordre précis...) est inscrit à l'Unesco, depuis 2010. Vive le bon goût, de part et d'autre des Alpes !

3,9*



C'est le nombre moyen de raclettes consommées par foyer et par an.

Plébiscité surtout par les jeunes, le plat se distingue par son aspect hautement convivial et fédérateur. Ça n'a pas fini de dégouliner!

* Étude de Norstat pour Les Toques françaises et l'UMIH, déc. 2025.

L'AMOUR À CROQUER

Blond pour « Beaucoup », lait et maïs grillé pour « Passionnément », noir et framboises pour « À la folie » : avec la chocolaterie Weiss, à chacun sa tablette pour fêter la Saint-Valentin. Fabriquées artisanalement en France et joliment illustrées par Laura Lhuillier, ces créations allient poésie et gourmandise... pour tous les amoureux du chocolat !

Collection L'Amour, édition limitée, 6,45 € la tablette de 90 g, en boutiques et sur weiss.fr



ISTOCK ET DR

PLANÈTE FOOD



LE VIN SANS ALCOOL

prend son envol

LE MARCHÉ PROGRESSE EN VOLUME ET EN QUALITÉ, SUSCITANT L'INTÉRÊT ET LA CURIOSITÉ. BOIRE AUTREMENT OU AVEC MODÉRATION, C'EST PAS UNE PUNITION !

TENDANCE. Au-delà du succès du Dry January, le vin sans alcool s'installe dans nos pratiques : nous sommes 34 %* à en avoir déjà consommé et 19 % à en boire régulièrement ou occasionnellement. Les motivations des « flexi-buveurs » ou abstinents sont multiples (santé, travail, grossesse, minceur, religion ou curiosité) et cette soif de modération provoque une multiplication de l'offre de la part des professionnels bousculés par la baisse des ventes de vin traditionnel. Bonne nouvelle !

CONNAISSANCE. Simple jus de raisin ou piquette pour alcoolo repentis ? Ces a priori sur le vin désalcoolisé reculent à mesure que la qualité de l'offre progresse. Il faut partir d'un bon vin vinifié dans les règles (fermentation), puis le passer par une unité de désalcoolisation où l'alcool est éliminé, tandis que les arômes volatils sont réintégrés, avant de le stabiliser soit par pasteurisation, soit par ajout d'un conservateur. Un processus complexe qui a un prix : pas de bon vin sans alcool à faible coût. Les vins pétillants sont les plus appréciés, mais les vins tranquilles (rouge, blanc, rosé) réservent de bonnes surprises aromatiques.

EXPÉRIENCE. Chez les cavistes, classiques ou spécialisés (plus de 30 en France, et en ligne – par exemple gueuledejoie.com), on pioche de bonnes quilles et on se fait conseiller. Quelques suggestions à tester (prix par bouteille) : **Moderato** (vins du Sud-Ouest, La Cuvée révolutionnaire pinot noir ou chardonnay, 16,90 €) ; **Aura Louis Vallon** (effervescent sans alcool, 14,50 €) ; **Chavin Zéro** (effervescent blanc et rosé, rouge cabernet et merlot, 16 € et 14 € + intéressants packs découverte) ; **EthicDrinks** bio (ResOolution et Ariane, sauvignon blanc avec ou sans bulles, 13-14 €) ; **Oh my baie** (rosé de Provence et blanc de l'étang de Thau, 17 €).

* Étude CSA 2025.

PAR FLAVIE DEGRAVE
Adresses en fin de journal

PLANÈTE VERTE

DES COLLANTS plus écolos. ?

CHACQUE ANNÉE EN FRANCE, 104 MILLIONS DE PAIRES FINISSENT À LA POUBELLE. SOIT PLUS DE 7 000 TONNES DE DÉCHETS, DONT 64 % PARTENT EN ENFOUISSEMENT...

Le « bas » blessé. Souvent composés de polyamide et d'élasthanne, les collants ne sont pas facilement recyclables. Or, l'association Halte à l'obsolescence programmée a montré que, dans 72 % des cas, on ne les porte que six fois avant de les jeter. Principalement à cause des traitements qui les rendent plus sensibles aux UV et à l'air qu'auparavant et des techniques de tissage moins qualitatives...

Bonnes nouvelles. La start-up Écollant, rebaptisée REC, révolutionne l'industrie en transformant des collants usagés en fil de nylon premium et en mettant en place un réseau de collecte: ecollant.fr. Les fabricants, quant à eux, misent sur les matières recyclées comme le nylon régénéré Econyl, fabriqué notamment à partir de déchets plastiques collectés dans les déchetteries et les océans.

Résiste! Pour des collants durables, on file sur cygnes.co (confection française et fil de qualité supérieure: 34 € le collant « 40 deniers » garanti 60 utilisations), ou sur Atelier Unes, qui met en place une consigne pour les collants usés (atelier-unes.pages.dev, compter environ 20 € la paire).



600 MILLIONS

C'est le nombre de bouchons de liège collectés et recyclés fin 2025 dans l'Hexagone (soit 2 300 tonnes de liège environ – entre 15 % et 30 %, selon les années, du total des bouchons de liège jetés en France sur un an). Pour poursuivre cette action, on file sur ecobouchon.fr, qui présente une carte interactive des points de collecte (cavistes, magasins de bricolage...), la liste des associations partenaires et des informations sur les bons gestes de tri. Bravo!



ON A
REPERÉ

qijco.fr

Cette plateforme permet de mettre en commun ses outils et son équipement de bricolage pour faire baisser les coûts et préserver la planète. On peut y louer, y acheter ou y vendre un reste de parquet, un coffret de tournevis, de la laine de roche ou encore une disqueuse... Quand on sait que seulement 1 % des matériaux de construction sont réemployés en France (source: Ademe), c'est toujours bon à prendre.

Votre cadeau

POUSSE & VOLUME CAPILLAIRE, LA CURE SIGNÉE IN HAIRCARE

Des gélules naturelles enrichies en extraits de plantes qui stimulent la pousse, freinent la chute et apportent volume et force à vos cheveux. Révélez une chevelure plus dense, brillante et pleine de vitalité! Cure d'un mois sur inhaircare.co, dans les pharmacies et enseignes partenaires, 29,90 €.

16 cures d'un mois In Haircare seront offertes par *Instant Gagnants* aux lectrices d'Avantages qui enverront le code AVTHAIR par SMS au 74400 * (SMS) 0,75 €/envoi + prix d'un SMS x 4. Extrait de règlement dans Adresses, en fin de journal.



PAR MARIE FRANÇOIS

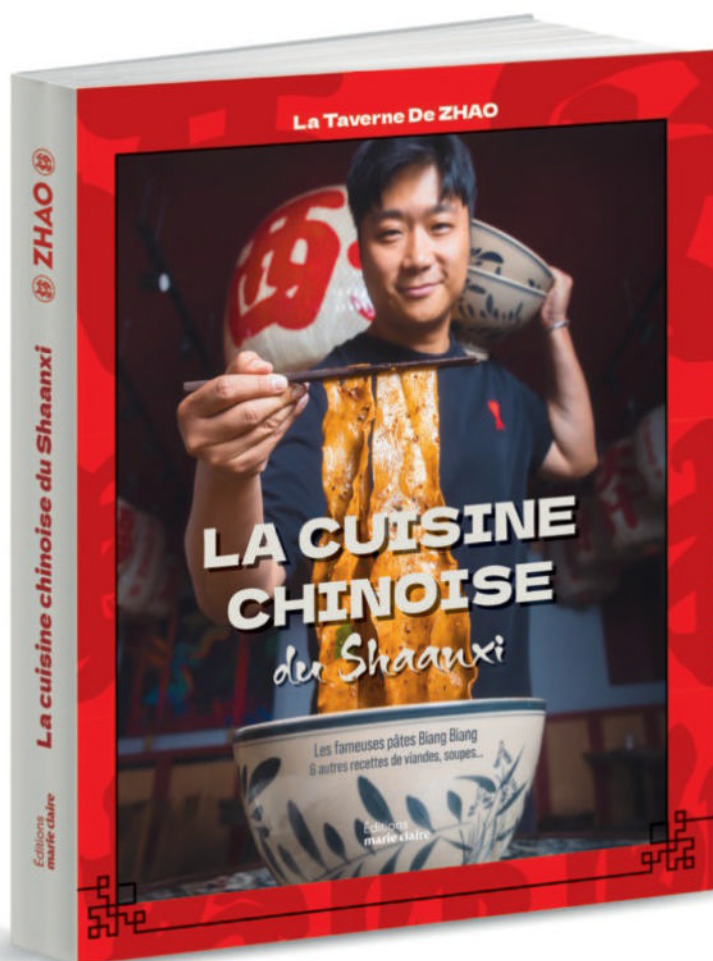
EN VENTE ACTUELLEMENT EN LIBRAIRIE

Entrez dans l'univers de la cuisine chinoise !

**PÂTES
D'ÉPINARDS**



**XIAO
LONG BAO**

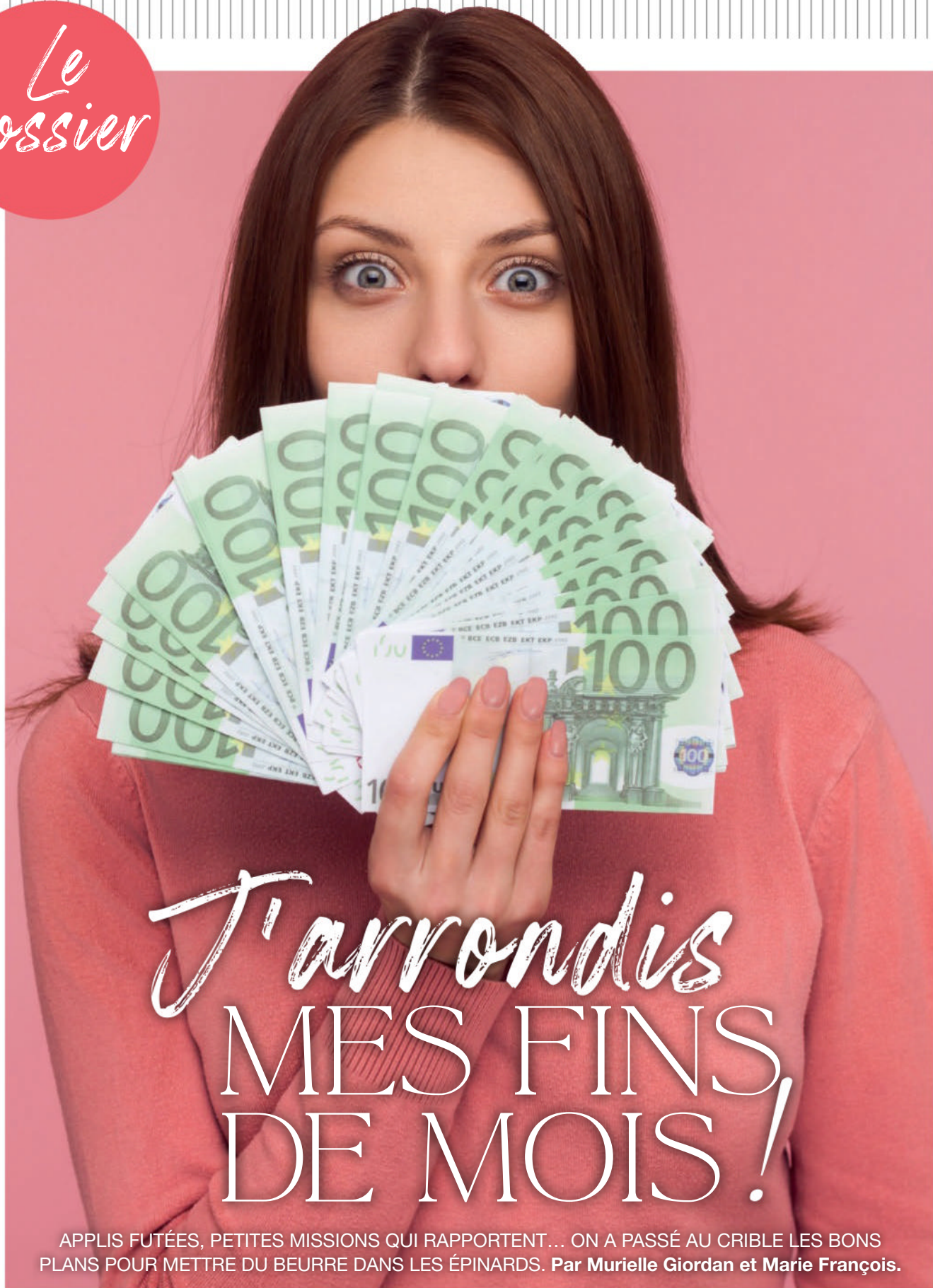


Livre relié
128 pages
22€

Découvrez les recettes emblématiques de Xi'an, berceau de la gastronomie chinoise, à travers le regard du chef Zhao Baoyan de La Taverne De Zhao.
Soupes parfumées, raviolis faits maison, plats mijotés, pains garnis et mythiques pâtes Biang Biang : des recettes authentiques, généreuses et accessibles, pour faire voyager vos papilles sans quitter votre cuisine.

**Éditions
marie claire**

Le
dossier



J'arrondis
MES FINS
DE MOIS!

APPLIS FUTÉES, PETITES MISSIONS QUI RAPPORTENT... ON A PASSÉ AU CRIBLE LES BONS PLANS POUR METTRE DU BEURRE DANS LES ÉPINARDS. Par Murielle Giordan et Marie François.

ISTOCK



C'EST QUOI, LE "LATTE FACTOR" ?

L'expression latte factor (littéralement, le « facteur café au lait ») est due à David Bach. Dans son livre du même nom, il démontre que « les petites sommes d'argent dépensées sans faire attention peuvent se transformer en une fortune ». Pour illustrer son propos, il prend l'exemple du café au lait à emporter : selon lui, si on se passe de cette petite dépense 250 jours par an, et que l'on place cette somme sur une épargne rémunérée à 3 %, on peut gagner plus de 5000 euros en une dizaine d'années.

ÉNERGIE BONUS

LIBERTÉWATTS, REEVOLT, SURVOLTAGE...
CES APPLIS NOUS PAIENT POUR L'ÉLECTRICITÉ
QUE L'ON NE CONSOMME PAS !

LibertéWatts propose, par exemple, des défis ludiques : réduire sa consommation lors des pics journaliers (grosso modo entre 8 heures et 9 heures et entre 19 heures et 20 heures), cesser les activités énergivores à partir de 19 heures, baisser le chauffage dans l'heure, débrancher les appareils en veille... Chaque défi rapporte 100 points, à convertir soit en réductions auprès des partenaires du site, soit en virements bancaires. Même principe sur **Reevolt** et **Survoltage**, pour cagnotter des euros ou des points à chaque fois que l'on consomme moins que la veille. Depuis un an, **Hello Watt** propose aussi des défis du même genre à des milliers de participants, avec des récompenses allant de 2 € à 1000 € par an versées dans la cagnotte Hello Watt des particuliers. Chez **Octopus Energy** (octopusenergy.fr), il existe les « Éco-sessions » : pour chaque kilowattheure économisé, on engrange quelques centimes d'euros pouvant être utilisés pour payer les prochaines factures. Quelle que soit l'appli utilisée, les participants doivent posséder un compteur communicant (type Linky).



3 QUESTIONS À MARJORIE LLOMBART,

AUTRICE DE **MON CAHIER 100 RITUELS. BUDGET BIEN GÉRÉ**, ÉD. SOLAR, 12,90 €

→ **Comment reprendre le contrôle sur notre budget ?** D'abord, en apprenant à identifier les blocages inconscients qui pèsent sur nos choix et limitent nos possibilités d'action. Car, sans le vouloir, nos croyances guident notre rapport à l'argent et la façon de le gérer. On peut avoir intégré l'idée qu'il est mal d'en vouloir plus, ou au contraire penser qu'il faut toujours se restreindre, par exemple...

→ **Comment se remettre sur de bons rails ?** Gérer son argent, ce n'est pas subir : c'est agir, en s'occupant activement de ses ressources, de ses dépenses et de ses projets. L'idée ? Se fixer trois objectifs à court, moyen et long termes : avoir une épargne de précaution de tant d'ici à trois mois, me payer un beau voyage dans six mois pour tel montant, acheter ma résidence principale dans trois ans avec un apport financier de tant...

→ **Quels sont les bons réflexes à adopter pour faire des petites économies ?** Après avoir réglé les charges fixes (dès que le salaire tombe), on peut commencer par réduire les petites dépenses superflues : repas à l'extérieur, frais bancaires, assurances... Se faire livrer des repas deux fois par mois au lieu de quatre, ça compte. Et on supprime les cartes bancaires à débit différé, qui compliquent la gestion en faussant la vision de nos dépenses en cours de mois.

Le dossier



LE "CASH STUFFING"

Laisser tomber sa carte bleue et revenir à la monnaie sonnante et trébuchante pour faire des économies? C'est la tendance à la mode sur les réseaux sociaux. Pour éviter le découvert, nombreux sont ceux qui s'en remettent à la technique des « enveloppes budgétaires » : on ne laisse sur son compte en banque que l'argent nécessaire aux dépenses fixes (loyer, électricité, forfait téléphone, assurances) et on retire le reste au distributeur pour le répartir dans différentes enveloppes : « alimentation », « vêtements », « loisirs », « épargne vacances ». Ça permet de mesurer concrètement ce dont on dispose. Envie d'essayer? On pique des idées au compte Instagram @monbudget_en_mieux

MALIN!

La mutuelle Garance a lancé Cagn'Up, une appli qui facilite l'épargne sans effort.

Le principe : régler ses achats grâce à des cartes prépayées, afin de cagnotter un pourcentage de la facture sur un produit d'épargne proposé par Garance (plan d'épargne retraite ou assurance-vie). C'est exactement le même principe que le cashback, on cagnotte un montant qui varie selon les enseignes : 7,68 % chez Adidas, 3,84 % chez Carrefour, 6,4 % chez Zalando... L'appli compte plus de 250 partenaires.

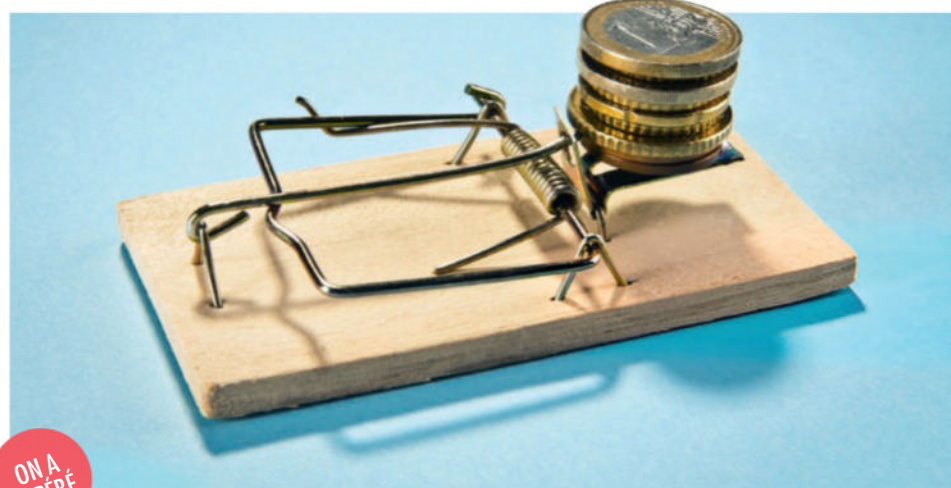


ISTOCK, SHUTTERSTOCK.COM



39%

C'est le pourcentage de Français qui souhaiteraient toucher leur salaire en plusieurs fois chaque mois, selon un sondage Ipsos pour PayFit. Une manière, pour eux, de mieux faire face aux dépenses imprévues et d'éviter les découvertes.



ON A REPERÉ

VIGILANCE OBLIGE

De plus en plus de sites et de messages circulant sur les réseaux sociaux prétendent offrir des revenus importants en peu de temps et sans effort. Il s'agit souvent de propositions de missions simples à réaliser en ligne et rémunérées quelques euros : liker la page d'un site marchand, laisser un commentaire... Les arnaqueurs utilisent WhatsApp ou Messenger pour démarcher ou bien appellent via un numéro étranger (commençant, par exemple, par +44). Une fois la confiance installée, les escrocs incitent à d'autres missions plus risquées, toujours en promettant un retour sur investissement... qui n'arrivera jamais. Attention aussi aux offres de jobs pour renflouer le porte-monnaie qui mettent en avant le fait de pouvoir travailler quand on veut d'où l'on veut, simplement via son smartphone. Derrière ces méthodes de « marketing réseau » se cachent souvent de fausses promesses. Un exemple ? Avant d'accepter de devenir vendeur à domicile, il est impératif de se renseigner en amont sur l'entreprise ou la personne qui présente l'opportunité.

5 applis qui rapportent



TUT TUT Le principe : gagner de l'argent en livrant des colis aux particuliers. Avec le dépôt de petits paquets sur les trajets quotidiens, l'appli promet des gains pouvant aller jusqu'à 150 € par mois. Les livraisons se font dans un rayon de 30 km, 7 jours sur 7, en moins de deux heures ou sur un créneau horaire de deux heures.



VAZY Elle encourage les mobilités douces (vélo, trottinette, marche). On enregistre les kilomètres que l'on a parcourus grâce à la géolocalisation et au mode de déplacement, pour gagner des points que l'on pourra convertir en bons d'achat (valables chez les commerçants, dans les salles de sport, les espaces culturels, etc.).



BEMYEYE On devient client mystère. L'appli propose des missions dans des magasins : prendre en photo des produits, des rayons... avant de répondre à un questionnaire. La rémunération dépend de la tâche demandée et peut rapporter en moyenne entre 3 et 15 €.



FOAP Nos photos valent de l'or. Le principe ? Prendre des clichés sur des thèmes divers : nature, automobile, nourriture, voyage... Il vaut mieux posséder un téléphone doté d'un appareil de qualité (modèles très anciens s'abstenir). Si les clichés sont sélectionnés, ils peuvent se vendre autour de 5 à 10 €. Et certaines missions peuvent carrément rapporter jusqu'à 500 € ! Mais il y a un bémol : l'appli est en anglais...



COCO COOKING Les toqués de cuisine ont tout bon. On prépare un plat maison, on le prend en photo et on gagne des points (appelés « cocos ») convertibles ensuite en cash. Des défis réguliers permettent aussi de doubler la cagnotte. Marrant !



On tente ou pas ?

LES SONDAGES RÉMUNÉRÉS SUR INTERNET

Comment ça marche ? YouGov, Panelia, Surveoo, Swagbucks, « Mon avis le rend gratuit », iSay, Toluna, LifePoints... Sur ces sites, on doit créer un compte (après avoir bien vérifié la fiabilité de la plateforme) pour accéder aux missions, plus ou moins détaillées. Si l'une d'entre elles réclame un paiement à l'inscription, on fuit, car c'est une arnaque !

Combien on gagne ? Une fois sélectionné sur un questionnaire, on peut espérer gagner entre 50 centimes et 4 € par sondage complété, soit environ 75 € par an (au rythme de quatre sondages par mois). On peut aussi remporter des bons cadeaux et obtenir des produits gratuits sur « Mon avis le rend gratuit » si on est client chez Carrefour. Outre les sondages, Swagbucks propose aussi des microtâches rémunérées : regarder des vidéos, effectuer des recherches sur le Web... Sur iSay, la plateforme lancée par Ipsos, des enquêtes ciblées permettent de cumuler des points échangeables en argent.

Le bémol : en participant à ces sondages, on partage beaucoup de données personnelles... Il faut donc bien vérifier les conditions générales pour savoir comment elles seront ensuite utilisées. On vous conseille aussi de créer un compte mail dédié à cette pratique.

ON A REPERÉ



@THE.BUDGETDIARY

Ce compte Instagram distille à ses 228 000 abonnés des conseils utiles pour économiser, gérer son budget, éviter de finir le mois à découvert, suivre ses dépenses... On y retrouve aussi la célèbre technique des enveloppes, bien utile pour éviter de dépenser au-delà du budget que l'on s'est fixé.



JOUER LES PET-SITTERS

Sur les sites gudog.fr et rover.com, les propriétaires de chiens et chats cherchent régulièrement des plans de garde. Sur yoopies.fr, les annonces concernent aussi les rongeurs et les oiseaux... Les dog-sitters les plus demandés sont ceux qui personnalisent à fond leur profil. Le gain : autour de 8 € l'heure pour une promenade, de 10 €/h pour des gardes de jour et 15 €/h pour un pensionnat à la maison. Quand on aime les animaux, c'est l'occasion de glaner quelques euros.

LES RÉUNIONS, ÇA RAPPORTE !

En s'inscrivant sur panelconsommateurs.fr, reunionsdeconsommateurs.com ou avenirfocus.com, on trouve plein d'études de marché et de réunions de consommateurs qui cherchent des testeurs. Soit on est contacté en visio ou par téléphone, soit on se déplace pour en discuter en petits groupes. Ça dure entre une heure et trois heures en général, l'ambiance est plutôt sympa et c'est défrayé (ex. : entretien téléphonique d'une heure sur des livres pour enfants = 20 € en chèque ; visite de boutique de trois heures et demie = 75 € en bons cadeaux).



ON CHANGE DE CRÈMERIE

Les contrats d'assurance, d'énergie, de téléphonie, on les paie sans y penser. À tort ! On devrait les passer au crible chaque année et tenter de les renégocier. C'est fastidieux, mais contrairement à ce que l'on croit, la fidélité n'est pas bien récompensée. Les meilleures offres sont réservées aux nouveaux clients, pas aux plus anciens. **On se lance !** Mieux vaut comparer les offres et oser switcher. On peut passer par Internet pour se faire une première idée : leLynx.fr, quechoisir.org, france-conso.info... Et c'est tout bénéf, puisque c'est le nouvel opérateur qui s'occupe des démarches en cas de changement.



MERCI, TITINE !

Et si on transformait sa voiture en espace de pub ? On s'inscrit sur Loopicom, Pub'n'Drive, Yocar... et on complète les infos sur sa voiture (modèle, kilométrage mensuel...). Si la plateforme choisit le véhicule, elle y appose gratuitement le sticker publicitaire d'une marque, et le conducteur sera payé chaque mois selon le nombre de kilomètres et la surface de la publicité. Pour que ce soit rentable, il faut rouler dans des zones très denses et fréquentées (où la pub a plus d'impact). S'il s'agit d'un petit autocollant, on peut gagner autour de 50 € par mois, et jusqu'à 300 € si le « covering » prend toute la surface du véhicule.

LE MAGAZINE DE L'INSPIRATION ET DU DIY

marie claire *idées*



Cap sur une année créative !

Et si l'on inaugurait 2026 en beauté avec des inspirations maison ?

Au menu : gallettes des rois stylées, toute la magie de la laine feutrée, cuillères en bois pour une déco originale et upcyclée, réalisations soignées à savourer à l'heure du thé... et tellement plus encore !

Bonne année à toutes et à tous !

*En kiosque
actuellement*

marie claire
idées
JANVIER/FÉVRIER 2026 N°172

CADEAU
4 GRAVURES
DE
COLLECTION

Égayez votre hiver
50 TUTOS INÉDITS POUR
LA MAISON ET POUR SOI

ET AUSSI

- Art textile, une rencontre d'exception
- Sculpture, visite d'une manufacture
- Mode, hissez les couleurs
- Évasion, une échappée en montagne

**RÉCUP DE LAINE POUR
TRICOTS BLUFFANTS**

**RECYCLER, REPEINDRE, CUSTOMISER
TOUT POUR RÉVEILLER
VOTRE MOBILIER**

**LE FEUTRE
UNE MATIÈRE
À FAÇONNER**

**LE PUNCH NEEDLE
UNE TECHNIQUE
À DÉCOUVRIR**

© 2025

TEMPS LIBRE

PAR FRANÇOISE FEUILLET

CULTURE • RÉCRÉAKIDS • ENVIE DE LIRE • BALADE EN FRANCE • ÉVASION ALGARVE

LA GRÂCE SUR GLACE

Après les mondiaux, les JO, les médailles – qu'on leur souhaite nombreuses lors de ces jeux d'hiver à Milan –, que font les patineurs artistiques ? Certains raccrochent leurs patins pour devenir commentateurs ou coaches, quand d'autres continuent la glisse et les tourbillons ; trop de plaisir, trop de joies. À eux les spectacles sur glace où leurs prouesses font fureur. Et le plus grand show – le plus ancien à coup sûr, 1943 – est sans aucun doute *Holiday on Ice* ! Dès le 6 février, la troupe de 40 patineurs s'élancera sur la glace pour interpréter *Horizons*, le nouveau spectacle. Culte ! holidayonice.com/fr



CULTURE

TEMPS LIBRE



EVA FAIT UN CARTON

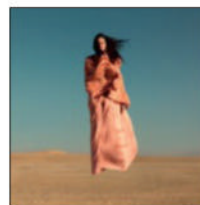
L'artiste Eva Jospin n'a que faire de l'IA, de l'imagerie en 3D et autres fantaisies technologiques; il lui suffit d'un peu de carton (disons beaucoup), de branches, de ciseaux, de cutters pour créer des mondes imaginaires à la beauté saisissante. Pour cette nouvelle expo, *Grottesco*, elle s'est inspirée de la légende d'un jeune Romain tombé dans un trou et qui découvre les fresques et le monde de la Domus Aurea de Néron, un palais enseveli, grotte merveilleuse avec ses bas-reliefs, ses murs en ruine grignotés par une végétation luxuriante. On se promène à travers ce dédale fabuleux pour arriver, comme dans les contes de fées, dans une immense forêt. L'effet est stupéfiant, incroyable de fantaisie. C'est l'esprit cabane revisité par l'art de la poésie et du fantastique. **Jusqu'au 15 mars au Grand Palais à Paris, grandpalais.fr**

Spectacle

En 1969, Arthur Mitchell et Karel Shook veulent que les enfants de Harlem puissent avoir accès à la danse classique, c'est la naissance du Dance Theatre of Harlem. La compagnie n'était pas venue en France depuis quarante ans, et c'est une explosion de couleurs et de vitalité sur des musiques de Bach, de Stevie Wonder et la reprise d'un éblouissant « Oiseau de feu ». On s'envole avec eux. Du 11 février au 7 mars en tournée, et du 26 au 28 février au Palais des Congrès de Paris, u-play.fr/dancetheatreofharlem



CD Top 3



Envie de soul
Solaire, nouvel album de Yael Naim, déroule des électroblues délicats et ciselés, magnifiés par sa voix superbe. Ballades, comptines, berceuses décrivent des introspections touchantes, des envolées lumineuses et des textes pensifs. Ainsi *La Fille pas cool* ou *When We Go to Bed*. Une réussite. *Mouselephant Music*.



Envie de mélancolie
La danseuse et chorégraphe propose la bande-son de son spectacle *Piëtraggalla Barbara*, dédié à la Dame en noir, actuellement en tournée. Au générique, *Marienbad*, *L'Aigle noir*, *Göttingen*, *Mon enfance* ou *Une petite cantate*, en duo avec Serge Lama, interprétés au piano-voix d'une manière juste et grave qui en impose. *Aparté/TDC*.



Envie de chanson
Bénabar fête vingt-cinq ans d'un parcours inspiré par Renaud et Delpèch avec *Le Soleil des absents*, des chansons qui swingent aux textes humoristiques (*Une playlist de daron*), nostalgiques (*Ma banlieue vue de drone*) ou tendres (*Camarades*). D'un séjour à Saint-Pierre-et-Miquelon, il a ramené *Les Mayous*, aux joyeux accents irlandais. *Sony Music*.

JEFF CERAVOTTA

COORDINATION FRANÇOISE FEUILLET, AVEC BERNARD BABKINE, HUGO DESCHAMPS ET CHARLIE MASSON-DUPONT



Cinéma

ON EST EMBALLÉ PAR COUTURES

Les coulisses de la mode. Durant la Fashion Week, dans le Paris du glamour et du luxe, trois femmes que tout sépare a priori se reconnaissent dans la souffrance et la solitude. Maxine, une réalisatrice américaine chargée du clip d'une marque de mode, atteinte d'un cancer du sein. Ada, originaire du Soudan du Sud en guerre, mannequin star de la maison de couture. Et Angèle, une maquilleuse free lance, qui rêve d'écriture et d'ailleurs.

Un fil d'Ariane. On suit les héroïnes interprétées par Angelina Jolie (Maxine), Anyer Anei (Ada) et Ella Rumpf (Angèle), vertigineuses d'intensité. De coulisses de shootings en services d'oncologie, la réalisatrice de *Revoir Paris* filme avec tact et douceur les corps féminins, les combats et les peurs, la solidarité et l'espoir. Aurore Clément, bouleversante, Louis Garrel et Vincent Lindon, sobres et dignes, les accompagnent dans ce drame existentiel teinté tout de même de scènes joyeuses.

D'Alice Winocour. Sortie le 18 février.

LOUIS CATTELAT



Avec son allure de gentil garçon, genre premier de la classe, lunettes et coiffure impeccable, on lui donnerait le bon Dieu sans confession.

Méfions-nous des apparences, car il a l'art du pince-sans-rire qui n'a peur de rien et nous amuse avec des textes ciselés, parfois crus et percutants. C'est que l'écriture, c'est son domaine: il commence par faire des études pour être scénariste, travaille pour Quotidien puis décide de monter sur scène. Son nouveau spectacle Arcibo est un joyeux mélange de blagues queer et du message que l'on pourrait laisser aux extraterrestres. Un peu provoc, un brin sentimental et toujours férocement drôle. En tournée et au théâtre de l'Atelier à Paris,

≡ theatre-atelier.com



Expo

Une journée au XVIII^e siècle, chronique d'un hôtel particulier, c'est la fabuleuse et étonnante proposition de voyage du musée des Arts décoratifs de Paris. On pourrait se croire dans un film ou lors d'une expérience de téléportation, il suffit d'ouvrir les yeux et de se laisser envelopper par la magnificence du décor avec meubles et objets d'époque, vêtements, accessoires, boiseries, jouets, bijoux... Des effets cinématographiques, sonores et olfactifs accentuent encore la sensation du réel. Attention, le retour sur terre et dans le Paris du XXI^e siècle peut être rude. Du 18 février au 5 juillet à Paris, madparis.fr

À l'affiche



Maigret et le mort amoureux

♥♥ Le Quai d'Orsay convoque le commissaire Maigret pour résoudre le meurtre d'un ancien ambassadeur. Le défunt entretenait depuis cinquante ans une correspondance amoureuse avec une princesse dont le mari vient de mourir accidentellement... L'enquête à l'ancienne, située dans le Paris du début des années 2000, ne manque ni de charme ni de caractère avec ses suspects nageant dans les eaux troubles des guerres d'héritage. Denis Podalydès se coule parfaitement dans la peau du héros de Simenon, muni de la fameuse pipe et du chapeau, entouré de solides acteurs, Anne Alvaro en tête. De Pascal Bonitzer. Sortie le 18 février.



Marty Supreme

♥♥♥ Malin, survolté, manipulateur, showman, Marty Supreme est prêt à tout pour s'imposer comme le champion du monde de ping-pong, sport déconsidéré dans l'Amérique de 1952. Sa détermination va le propulser des salles clandestines, qui lui permettent de piller ses adversaires, aux concours internationaux de Londres, où il séduit une ex-star de cinéma (Gwyneth Paltrow). Le réalisateur d'*Uncut Gems* suit sur tous les continents et à un rythme endiablé ce parcours rocambolesque inspiré d'une histoire vraie où se mêlent la frénésie de Martin Scorsese et l'humour yiddish de Woody Allen. La comédie habitée par Timothée Chalamet, présent dans tous les plans et effervescent durant deux heures et demie, séduit de bout en bout. De Josh Safdie. Sortie le 18 février.



Musique

MYRA SOUL ET SOIE

À fleur de peau, sensuelle et solaire, Myra danse sur la peine et les deuils dans son premier album *Yapi*, aux chansons profondes, habillées de bossa-nova, de samba, de saudade. « Je fais de la soul méditerranéenne », dit-elle en soulignant ses origines grecques au fil du morceau *Rebetiko*. Une enfance dans le milieu du spectacle a d'abord mené Myra (Tyliaann), dès ses 13 ans, sur les plateaux de cinéma et de télévision. Elle a joué dans *Plus belle la vie* et *HPI*.

En parallèle, la chanteuse de 28 ans enregistre une série d'EP, fonde sa propre structure de production et d'édition, remporte le concours du Fair (soutien aux artistes émergents), réalise ses clips, panse ses plaies. Sur son dos, elle a fait tatouer « après la pluie »... Des lendemains qui chantent, forcément. **Wagram. En tournée.**

Séries chéries



MOTHERLAND

Julia voudrait que ses enfants soient élevés comme elle l'a été : par sa mère, mais celle-ci refuse de les garder (on comprend qu'elle a trop tiré sur la corde). Quant à prendre ce rôle, impossible, elle est maladroite, tête en l'air, impatiente, sans compter qu'elle travaille. Son mari, lui, ne fait que suggérer de recruter une nounou. Les mamans de l'école, voilà son salut, enfin c'est ce qu'elle pensait naïvement avant de les connaître vraiment. Il va falloir qu'elle apprenne leurs codes, et rapidement. Trois saisons hilarantes sur des mères – et un père – au bord de la crise de nerfs. **Arte TV.**

Théâtre EN THÉRAPIE

L'adaptation française (par le duo *Toledano-Nakache*) de la série israélienne *BeTipul* a remporté un vif succès. Ces face-à-face entre un psy et ses patients, véritables huis clos, créent un troublant effet miroir pour le professionnel dont les pensées se fissurent, et c'est alors sa propre vie qu'il voit vaciller. Cheveux et barbe blanche, c'est Francis Huster qui se glisse avec aisance et humanité dans le costume de son personnage. Jusqu'au 15 mars au théâtre Antoine à Paris, theatre-antoine.com



PLAYING NICE

Lorsque Maddie et Pete apprennent que leur fils Theo, 3 ans, a été échangé à la maternité, ils sont sous le choc. Ce sont des gens gentils, un peu bohèmes, alors quand le père de leur enfant les contacte, ils sont confiants. Chacun va trouver sa place dans l'existence des deux petits garçons. Sauf qu'un malaise commence à sourdre. Maddie devient réticente, elle a le sentiment que Miles s'immerge dans leur vie et que Lucy est fuyante. Pete, lui, totalement sous le charme du charisme de Miles, se livre de plus en plus. Mais quelles sont les intentions de chacun ? Terrifiant. **Canal +.**

DVD



C'ÉTAIT MIEUX DEMAIN

1958, la V^e République se profile, ce qui fait rouspéter Michel, un « bon père de famille », cadre dans une banque et maître en sa demeure. Mais lorsque Hélène gagne le gros lot Bonux, une machine à laver le linge, tout déraile. Une dispute, un coup de jus, et les voilà propulsés en 2025. Le choc ! Une comédie bien rythmée. **UGC.**



LEFT-HANDED GIRL

Elle a 5 ans et découvre Taipei les yeux brillants d'enthousiasme entre sa sœur, une ado bougonne, et sa mère, constamment préoccupée par le manque d'argent. Jusqu'au jour où son grand-père lui dit que sa main gauche est celle du diable, la petite gauchère en est chamboulée. Un magnifique film. **Le Pacte.**



Spectacle
MADAGASCAR, LA COMÉDIE MUSICALE

Est-ce qu'on n'est pas bien ici, au zoo de Central Park, à recevoir nourriture et compliments à foison? Marty, le zèbre, n'en est plus si sûr, son envie de découvrir le monde est la plus forte, alors il va s'échapper grâce à la complicité de pingouins loufoques. Ses amis, Alex le lion, Melman la girafe et Gloria l'hippopotame, friands de leur confort, vont néanmoins suivre le téméraire à la découverte du monde. Cette joyeuse troupe embarque les spectateurs dans une aventure déjantée, avec une folle énergie et des interactions rigolotes. Bref, les enfants sont enchantés.

Au théâtre du Gymnase Marie-Bell à Paris jusqu'au mois d'avril et en tournée, madagascarlemusical.com

CINÉMA


Une croisière tous frais payés avec Tess et son fils Léo? Alléchant. Oui mais, comme d'habitude avec David, les ennuis s'enchaînent. Car ce voyage n'est qu'un prétexte pour ramener un animal de légende, le Marsupilami! Gags en cascade menés tambour battant par la bande à Fifi (Philippe Lacheau), qui fait rire autant les petits que les grands. *En salles.*



CONTES MUSICAUX

Le monde joyeux, tendre et rigolo de Monsieur Lune (Nicolas Pantalacci) met en scène les petits Gaston, Lucie ou Émile, confrontés à un soleil récalcitrant ou aux habitants pas chouettes de Boville. L'occasion d'aborder en chanson des thèmes profonds. La Trilogie! Papa Luna Productions.

Avec Anna Stuart,
 découvrez comment
 des gens ordinaires ont fait
 des choses extraordinaires

En poche chez 



JOUONS maintenant!

NOTRE SÉLECTION DE JEUX DE SOCIÉTÉ TESTÉS ET APPROUVÉS.

POLAROID – LE JEU

De 3 à 10 joueurs, dès 10 ans, Wilson Jeux, 29 €

Dans un premier temps, chaque joueur doit raconter un bout d'histoire à partir de la photo qu'il pioche. Attention, concentration ! Car ensuite, il faudra retrouver ces photos et les mettre dans le bon ordre en se souvenant de l'histoire. Bien sûr, tout est minuté (c'est plus drôle) et on peut même personnaliser le jeu en ajoutant ses propres photos.



LE LOTO DE LA MUSIQUE

De 1 à 4 joueurs, dès 4 ans pour l'éveil musical, dès 8 ans pour jouer à plusieurs, Sentosphère, 30 €

D'abord, pour se mettre les sons en tête, on peut découvrir les instruments en cliquant sur le boîtier sonore de super qualité. Puis on met son oreille musicale à l'épreuve en se challengeant sur des morceaux connus : celui qui reconnaît les instruments, la mélodie, voire le compositeur, a gagné !



PÉPITE

De 3 à 6 joueurs, dès 8 ans, Open World Edition, 20 €

En route pour le Far West où les mines d'or n'attendent que nous. Mais gare, il faut la jouer rusé, prendre des risques et protéger ses gains en atteignant la banque. À chaque tour, on joue simultanément un personnage et un lieu d'action, et boom !



FLIP 7

3 joueurs minimum, dès 8 ans, Catch Up Games, 13,50 €

Entre le Skyjo et le Uno, ce jeu de cartes addictif met nos nerfs à rude épreuve. Suspense à chaque fois que l'on retourne une carte : est-ce que l'on passe notre tour ou est-ce que l'on continue la partie en gagnant des points bonus ? Un stop ou encore sans prise de tête.

THIERRY LEGUY

PAR FRANÇOISE FEUILLET
ET MARIE FRANÇOIS

DENGO

De 2 à 8 joueurs, dès 12 ans,
Gallimard Loisirs, 17,99 €

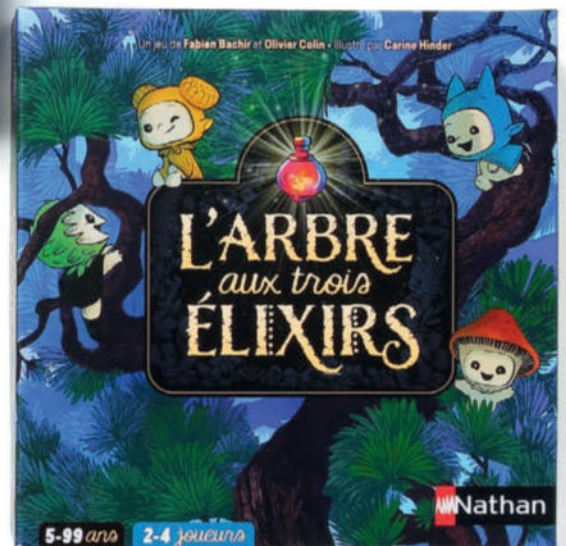
Un genre de Boggle avec plein de pièges pour les amoureux des jeux de mots. On lance les dés, on suit la règle imposée et on fait preuve d'un max de créativité. Ça se joue en 15 min directement dans la boîte! Parfait pour occuper les soirées au coin du feu ou l'attente au restaurant.



OH MY PIGEONS!

De 2 à 5 joueurs, dès 8 ans.
Ravensburger, 19,90 €

Le but? Remplir son banc de pigeons avant les autres. Mais suivant les cartes piochées, la partie peut basculer soudainement: on nous vole nos oiseaux, on subit une attaque de fientes, etc. Bluff, anticipation, trahison... (Presque) tous les coups sont permis! Et c'est drôlement marrant.



L'ARBRE AUX TROIS ÉLIXIRS

De 2 à 4 joueurs, dès 5 ans,
Nathan, 25 €

Sur un plateau de jeu vertical et aimanté, les joueurs doivent faire progresser leur petit elfe jusqu'au sommet de l'arbre. Attention, il y a des chausse-trapes: certaines branches ne sont pas fiables! Mais en échouant, on apprend et on mémorise le bon chemin. Un très beau jeu qui fait cogiter en douceur.

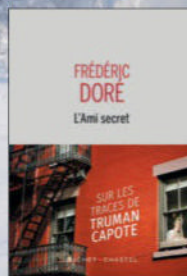


LE MANOIR DES FANTÔMALINS

De 2 à 4 joueurs, dès 5 ans, Dujardin, 24,99 €

On monte le manoir en 30 secondes et on y glisse quelques petits fantômes. Les joueurs devront unir leurs forces pour deviner lesquels sont absents. Pour accomplir cette mission, il faudra observer, dessiner et s'entraider. Prêts?

NOS 10 COUPS DE CŒUR



AQUA

♥♥♥♥ Qui va gagner la bataille de l'eau ? Martin, le technocrate en quête d'un ancrage local ? Ou Maria, la solaire sociologue roumaine qui tient la petite épicerie du bourg ? Tous deux se présentent à la mairie de Saint-Firmin, village normand fier de sa source – bourrée de nitrates –, qui menace de s'assécher et que la communauté de communes aimerait régenter. On n'est pas loin de la satire dans ce roman écolo écrit d'une plume aussi brillante que limpide. Un des bonheurs de lecture de cette rentrée. **I. B. De Gaspard Koenig, Les Éditions de l'Observatoire, 448 p., 23 €.**

HYSTÉRIE COLLECTIVE

♥♥♥♥ « Idiot » ! « Crétin » ! Voilà des mots qu'il est désormais interdit de prononcer au risque de se retrouver au ban de la société. Depuis que l'égalitarisme intellectuel est devenu la nouvelle religion, il n'est plus possible d'émettre le moindre jugement, et cela des cours d'école jusque dans le monde professionnel. Pearson, parce qu'elle lutte, va tout perdre : son mari, blessé par un incompetent qu'il n'a pas pu virer ; sa meilleure amie, traîtresse par opportunisme ; ses enfants par une mesure d'éloignement... La bien-pensance poussée au paroxysme est un vrai cauchemar. Heureusement, ce n'est qu'un roman ! **F. F. De Lionel Shriver, éd. Belfond, 336 p., 23 €.**

JE SUIS LA FILLE DE CASANOVA

♥♥♥♥ Est-ce l'exemple de son père qui a fait de Jeanne, prof de littérature à l'université, une spécialiste de Casanova ? Toujours est-il qu'Armand, agriculteur au charme ravageur, n'ayant pu renoncer à une énième aventure, se retrouve plaqué par sa dernière compagne. Jeanne, obligée de l'héberger et lasse de le voir pleurer sur le canapé, décide de l'emmener à Venise, où elle doit donner une conférence. Le pouvoir de séduction d'Armand va-t-il encore opérer ? Au-delà du roman, délicieux autant que virevoltant, une passionnante réflexion sur le couple et l'amour. **I. B. De Cécile Guidot, éd. Mercure de France, 256 p., 20,50 €.**

L'AMI SECRET

♥♥♥♥ Bill Gardner s'est trouvé un métier qu'il qualifie lui-même de proustien : estimer des biens lors d'héritages. En évaluant un appartement de l'Upper East Side, il est harponné par un inconnu pour y récupérer *Prières exaucées* de Truman Capote. Les premiers chapitres de ce roman jamais publié avaient signé la chute de l'ancienne coqueluche de la jet-set new-yorkaise. Capote a-t-il caché la suite ? Une chasse au trésor littéraire parfaitement déjantée est lancée, entre road movie américain et polar à la San-Antonio : caustique à la grâce nonchalante. **N. S. De Frédéric Doré, éd. Buchet Chastel, 272 p., 21,90 €.**

L'AMOUR ET LA FUREUR

♥♥♥♥ Noah, peintre sans le sou, s'est fait plaquer par Camilla, qui, certes, l'aime encore mais n'en peut plus de vivre avec un fauché. Pour reconquérir sa dulcinée, Noah se sentirait prêt à pactiser avec le diable. Justement, ce dernier se présente sous les traits de Betty, une sympathique sexagénaire. Pour un million, elle lui propose de tuer l'associé qui aurait provoqué la mort de son mari. Mais le gentil Noah a-t-il vraiment l'envergure d'un tueur à gages ? Humour, coups tordus, suspense... Un roman d'une amoralité jubilatoire. **I. B. De Martin Suter, éd. Phébus, 286 p., 22,90 €.**

GAGNEZ-LES TOUS !

100 romans (10 lots de 10) seront offerts par *Instants Gagnants* aux lectrices d'Avantages qui enverront le code AVTROM par SMS au 74400 * (SMS+ 0,75 €/envoi + prix d'un SMS x 4. Extrait de règlement dans Adresses en fin de journal.

DE L'HIVER



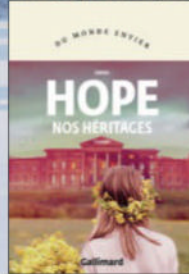
LE VISAGE DE LA NUIT

♥♥♥ Une figure enfantine ravagée par le diable. C'est ainsi que le prêtre du village voit l'enfant de 7 ans défiguré par la maladie et abandonné par son père. Craignant la réaction des frustes villageois, il décide de l'accueillir et de faire son éducation à l'abri des regards. Plus tard, il l'autorisera à sortir à la nuit tombée. Lors d'une escapade en forêt, le garçon, qui ignore qu'à deux pas vit un autre monstre – mais de beauté – élevé lui aussi en vase clos par ses parents, croise la sœur du jeune homme au visage d'ange... Un conte où la cruauté côtoie le merveilleux. Hypnotique et charnel. **I. B. De Cécile Coulon, éd. L'Iconoclaste, 288 p., 21,90 €.**



MON NOM NE SUFFIT PAS

♥♥♥ Emilia, courtisane et plume de Shakespeare, serait son ancêtre? Le sang de Melina ne fait qu'un tour. Elle qui écrit depuis l'enfance, elle qui depuis l'université tente de devenir dramaturge, elle va raconter Emilia et la montrer au monde. Sauf que, en 2023, il est toujours difficile pour une femme de percer. C'est là qu'un heureux coup de pouce va tout faire basculer : son meilleur ami envoie sa pièce en travestissant son identité. Bingo! D'une époque à l'autre, les parcours des deux femmes s'entrelacent et se font écho, mêlant amour, esprit, courage et opiniâtreté. Irrésistiblement romanesque. **F. F. De Jodi Picoult, éd. Charleston, 672 p., 22,90 €.**



NOS HÉRITAGES

♥♥♥ Sept générations que le domaine passe de Brooke en Brooke, et voilà que c'est le tour de Francesca. Dix ans déjà qu'elle vit et travaille à restaurer le lieu, à œuvrer pour les générations futures. Un projet qui lui avait permis de renouer avec son père, un homme charismatique, dominateur et volage. Parti pour une femme plus jeune et revenu sans excuses ni explications. Et maintenant, la voilà seule à la barre, à devoir manœuvrer entre les ambitions de son frère Milo, les rancœurs de sa sœur Isabella, et une invitée surprise aux funérailles. L'ambiance est pesante, installée par une plume sensible. **F. F. D'Anna Hope, éd. Gallimard, 448 p., 24 €.**



RETOUR À TRIESTE

♥♥♥ De Trieste, sa ville natale, Alma pense n'avoir gardé aucun souvenir agréable. Contrainte d'y revenir à la mort de son père, elle se remémore les chocolats viennois avec son grand-père et ses escapades dans une île secrète avec son père, qui travaillait pour le maréchal Tito. Trois jours durant, la journaliste attend et redoute tout autant de revoir son frère adoptif, Vili, un Serbe recueilli à l'époque par ses parents. Que s'est-il passé entre eux? Dans cette ville frontière au charme austro-hongrois suranné, le passé ressurgit à chaque coin de rue. Une plume soyeuse au service d'une atmosphère de thriller. **N. S. De Federica Manzoni, éd. Albin Michel, 352 p., 22,90 €.**



UN TRÉSOR. ROMAN À BOIRE

♥♥♥ Son fils devenu adulte, Madeleine peut enfin divorcer et acheter un domaine viticole dans la vallée de la Loire, elle qui n'a pourtant jamais vinifié auparavant. À son arrivée, un enfant du village lui révèle un secret : la maison qu'elle vient d'acquérir possède un trésor. Vingt ans plus tard, Madeleine peine à produire un grand cru, mais a semé des miracles : son ex-mari alcoolique s'est sevré et sa petite-fille Anaïs la rejoint au domaine. Cette saga sur quatre générations raconte un monde suspendu au rythme des saisons. Une ode à la transmission, au travail de la terre, à la famille et au goût de clémentine. **N. S. De Gregory Nicolas, éd. Les Escales, 304 p., 20,90 €.**

ENVIE DE LIRE

TEMPS LIBRE

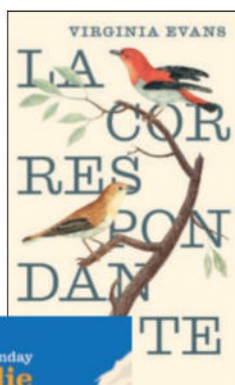
Saga

LES ANNÉES GLORIEUSES

♥♥♥ Et hop, la boucle est bouclée avec ce quatrième volume qui clôt la saga familiale des Trente Glorieuses. On l'a démarrée avec la guerre d'Indochine, on la termine avec la création du périph à Paris. Entre les deux, les péripéties et attermoissements de la famille Pelletier. Trois générations pour traverser la vie française des années 50-70 et faire vibrer les amateurs de romans d'aventures. On dit souvent que Pierre Lemaître est le Dumas d'aujourd'hui. Confirmation avec cet épatant opus aux accents tragiques. **I. B. De Pierre Lemaître. En format poche: Le Grand Monde, 768 p., 10,90 €; Le Silence et la Colère, 768 p., 10,40 €; Un avenir radieux (sortie en avril). En grand format: Les Belles Promesses, éd. Calmann Lévy, 512 p., 23,90 €.**



1^{ers} romans



LA CORRESPONDANTE

♥♥♥ Sybil Van Antwerp a toujours aimé écrire, elle se livre plus facilement à une page blanche qu'à une personne en chair et en os, fût-elle de sa famille. Mais dans le flot de lettres qu'elle reçoit, une première missive anonyme l'intrigue... Quelle faute a-t-elle commise pour recevoir la vindicte d'un inconnu? À l'hiver de sa vie, Sybil va se livrer à une introspection salutaire, et c'est à travers les courriers de ses différents destinataires que son portrait prend forme. On y découvre une enfant adoptée qui a besoin d'ordre et de règles pour exister, une mère rongée par la mort d'un enfant, et une femme brillante. La construction épistolaire de ce premier roman le rend encore plus émouvant. **F. F. De Virginia Evans, coll. Quai Voltaire, éd. La Table ronde, 336 p., 22,50 €.**



COMÉDIE FRANÇAISE

♥♥♥ La cité a beau s'appeler « Les Fleurs du temps », la poésie n'est pas vraiment au rendez-vous: ça deale, ça vole, ça dézingue à tout va. Mais grâce au Dingue – le parrain local –, les vieilles dames sont à l'abri des larcins. Les gamins fréquentent le groupe scolaire Karl-Marx. C'est là que Belette découvre Racine et Aristophane (qui l'inspirera pour fomenter une rébellion de femmes contre les pseudo-religieux). Zizou, son frère, se rêve footballeur et assiste son copain Requin dans ses petites magouilles. Tout sonne juste dans ce formidable roman à l'énergie communicative. Un bijou de tendresse et d'humour. **I. B. De Charlie Jégouday, éd. La Tribu, 256 p., 19,50 €.**



RESTE L'OcéAN

♥♥ Commencer le surf à quarante-cinq ans, pourquoi pas? Mue par un souffle impérieux, Béa s'inscrit à des cours un été, en vacances dans les Landes. Cinq ans plus tard, la Parisienne qui ne vit plus que pour sa planche rencontre Virgile, un étudiant de vingt-trois ans avec qui elle partage de longues séances de glisse. Des moments suspendus qui la révèlent à elle-même. Peu à peu, en dehors de cette jouissance secrète, plus rien ne l'intéresse et elle décide de ne pas rentrer à Paris avec son mari et ses jumelles. Un premier roman singulier sur une passion libératrice mais venimeuse qui s'insinue comme un poison lent. **N. S. De Marie Pointurier, éd. Liana Levi, 160 p., 19 €.**

COORDINATION FRANÇOISE FEUILLET
AVEC ISABELLE BOURGEOIS ET NATHALIE SIX

Pochothèque

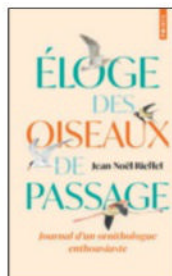


DANS LES YEUX DE MÉDUSE

♥♥♥ On ne connaît de la Gorgone Méduse que le récit de Persée, qui la décapita. Selon un procédé de

réhabilitation en vogue, la romancière anglaise Natalie Haynes donne la parole à la coupable et c'est une tout autre histoire qui nous est contée. Celle d'une adolescente trop belle, injustement et cruellement métamorphosée en monstre à la chevelure ornée de vipères pour avoir attisé le désir de Poséidon. Un roman polyphonique qui questionne de façon moderne l'appétit sexuel masculin dans la mythologie grecque. **N. S.**

De Natalie Haynes, éd. J'ai Lu, 416 p., 9 €.



ÉLOGE DES OISEAUX DE PASSAGE

♥♥♥ Combien sommes-nous à confondre

le moineau et l'accenteur mouchet, qui lui dispute le ciel parisien? Et qui a noté la ressemblance entre le gypaète et Salvador Dalí? Picorer des anecdotes, sauter de citations littéraires en références musicales, s'émerveiller de la beauté des spécimens volants... On plane avec bonheur dans ce livre écrit par un ornithologue aussi érudit que poète. **I. B.**

De Jean-Noël Rieffel, éd. Points. 168 p., 11,95 €.



AILLEURS, CHEZ MOI

♥♥♥ C'est peut-être parce qu'il a vécu de nombreuses années dans d'autres contrées que l'écrivain a suffisamment de distance pour saisir

et nous faire partager l'essence de son pays natal, les États-Unis. Mais plutôt que nous servir un essai sur l'Amérique, le voilà qui nous raconte sa vie, autant de petits détails qui, accumulés, forment une identité. Il en vient à décortiquer la question centrale : qu'est-ce donc qu'être américain? La réponse est un kaléidoscope plein d'esprit. Et nous fiche une sacrée claque si l'on croyait encore au rêve américain. **F. F.**

De Douglas Kennedy, éd. Pocket, 312 p., 9 €.

LISA KLEYPAS

Les Ravenel

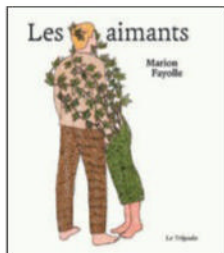
Retrouvez
la famille
la plus haute
en couleur
d'Angleterre



ENVIE DE LIRE

TEMPS LIBRE

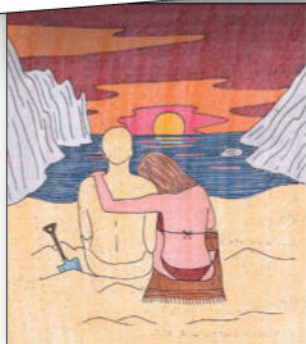
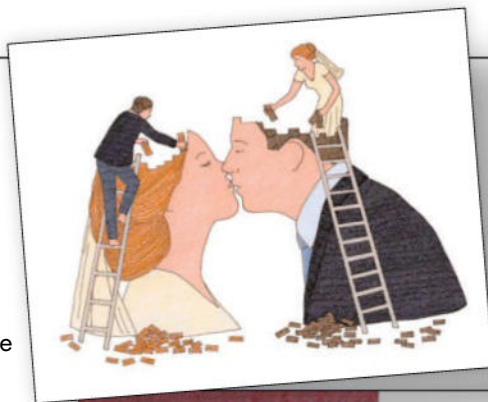
Histoires sans paroles



LES AIMANTS

Poète, dessinatrice, écrivaine... Marion Fayolle a plusieurs cordes à son arc et s'en sert avec la même élégance pour nous raconter des histoires. Ici, elle nous parle d'amour,

ou plutôt nous le dessine : l'attraction, la sexualité, l'angoisse, la complicité, la jalousie, l'intimité... Les fils se tissent et nous unissent, ou se cassent et nous séparent. On pourrait presque voir ses dessins tendres et poétiques s'animer, à la manière d'une œuvre de Folon. **F. F.**
De Marion Fayolle, éd. Le Tripode, 128 p., 15 €.



Récits



COMMENT TE DIRE

♥♥♥ Deux coffres en carton renfermant chacun un petit cadeau accompagné d'un mot tendre pour fêter toutes les grandes étapes de la vie jusqu'à leurs trente ans. Voilà ce qu'a imaginé Kristina, morte bien trop jeune d'un cancer, pour accompagner ses deux enfants, Jamie, le garçon, et Gwen, sa petite fille, orpheline à onze ans. C'est ce curieux lien post mortem et la vie qui continue (avec les tourments de l'adolescence, le remariage du père, l'entrée à l'université, le premier grand amour...) que raconte Gwen. Et c'est magnifique. Un récit lumineux dont on sort grandi. **I. B.**
De Genevieve Kingston, éd. Robert Laffont, 368 p., 21,90 €.



LA DISPARITION DES CHOSES

♥♥♥ Comment une mère peut-elle se résoudre à abandonner son fils de cinq ans? En 1941, ce geste extraordinaire sauve Georges Perec de la mort. Pourquoi Cécile Perec, née Cyrila Szulewicz, juive polonaise assassinée à Auschwitz, n'est-elle jamais nommée dans l'œuvre de l'auteur des *Choses* et de *La Vie mode d'emploi*? Quel est le lien entre la Shoah et *La Disparition*, ce roman entièrement dépourvu de la lettre « e »? Dans sa tentative de cerner la mère et le fils, la romancière, également maman d'un petit garçon, se lance dans une enquête psychologique, avec pour toile de fond la remontée de l'antisémitisme. Courageux et déchirant. **N. S.**
D'Olivia Elkaim, éd. Stock, 272 p., 20,90 €.

Nouvelles



JE SUIS UNE IDIOTE DE T'AIMER

♥♥♥ Ces nouvelles sont peuplées de femmes qui subissent la violence des hommes. Leur seule issue?

La riposte, comme cette enfant et sa grand-mère prêtes à dézinguer celui qui viendra. La fuite, comme Antonia, à bout de souffle, laissant ses enfants endurer de plein fouet les déviances du père. Ou l'affrontement, comme ces femmes aux corps d'homme qui peuvent user de leur force. Dans ce terreau de misère, chacune trouve son zeste d'humanité, de tendresse, d'humour ou de rédemption sous une plume volontairement provocante. Une découverte. **F. F.**
De Camila Sosa Villada, éd. Métailié, 200 p., 21 €.

LIANE MORIARTY

20 MILLIONS DE LECTEURS DANS LE MONDE

DESTINS DE FEMMES ET
SECRETS DE FAMILLE,
HUMOUR ET SUSPENSE:
LA MAGIE MORIARTY.

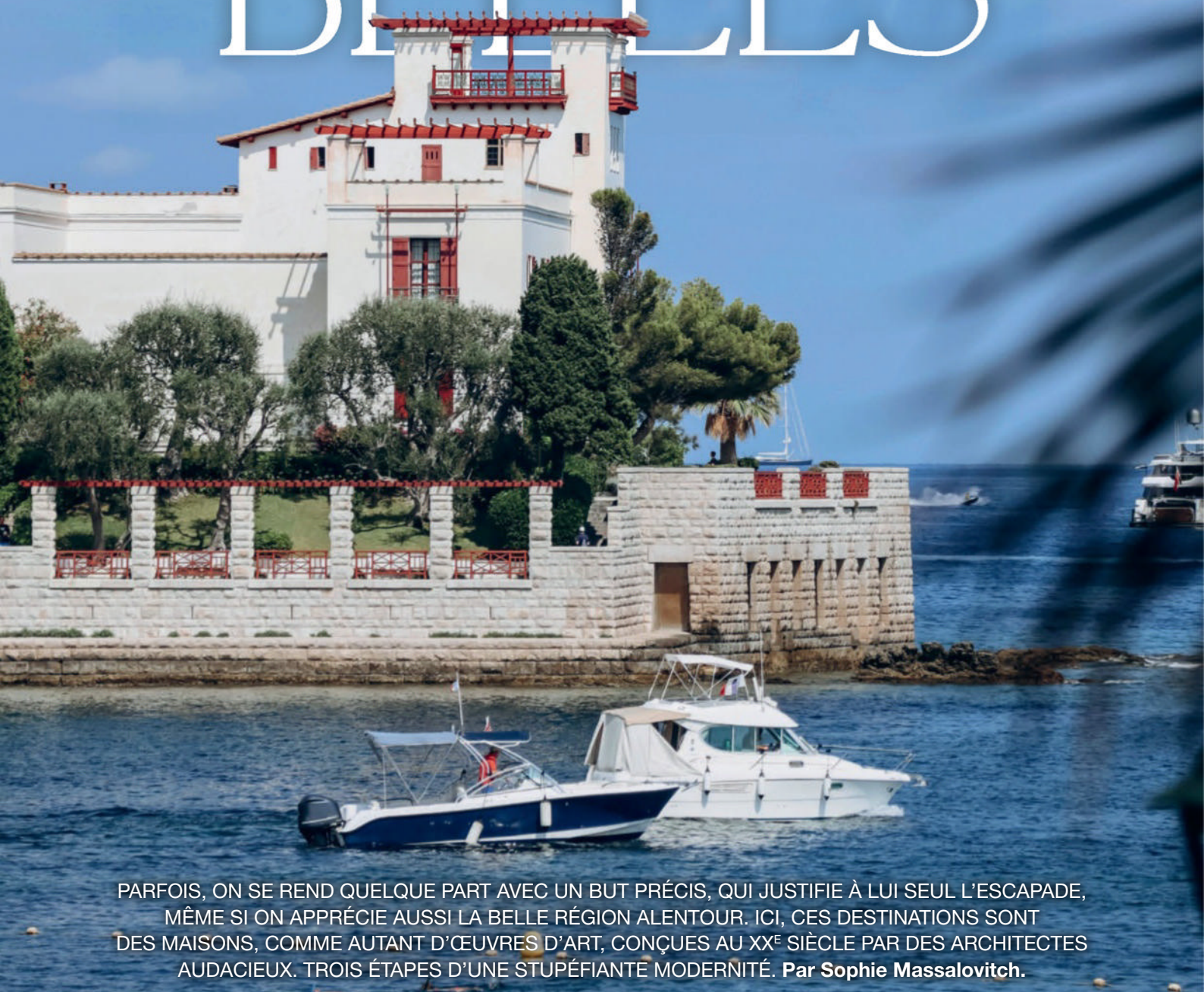


Photo auteur : © Uber Photography 2024 - Illustration Cover : © Jideck, Nico Matthews / Arcangel Images © Superstier / iStock (idéally)



ALBIN MICHEL

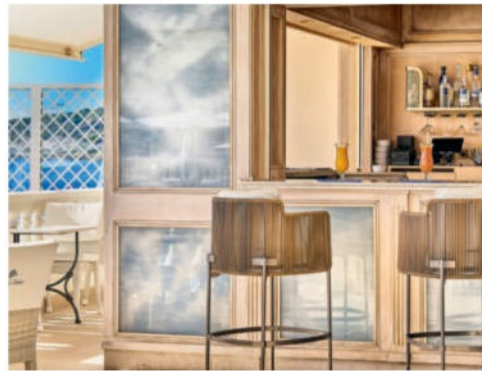
Archi BELLES



PARFOIS, ON SE REND QUELQUE PART AVEC UN BUT PRÉCIS, QUI JUSTIFIE À LUI SEUL L'ESCAPADE, MÊME SI ON APPRÉCIE AUSSI LA BELLE RÉGION ALENTOUR. ICI, CES DESTINATIONS SONT DES MAISONS, COMME AUTANT D'ŒUVRES D'ART, CONÇUES AU XX^E SIÈCLE PAR DES ARCHITECTES AUDACIEUX. TROIS ÉTAPES D'UNE STUPÉFIANTE MODERNITÉ. **Par Sophie Massalovitch.**

À BEAULIEU-SUR-MER, DANS LES ALPES-MARITIMES VILLA KÉRYLOS, UN SONGE GREC

Bâtie sur un éperon rocheux face à la baie des Fourmis, l'élégante demeure surplombe les flots. Son commanditaire, Théodore Reinach, était un érudit fasciné par le monde grec antique. Sa rencontre avec l'architecte Emmanuel Pontremoli, passionné d'archéologie, fut décisive. Ensemble, ils conçoivent une maison pourvue du confort moderne, mais dont le plan s'inspire directement de la Grèce ancienne. Mené entre 1902 et 1908, le projet s'appuie sur une riche documentation. Les pièces du rez-de-chaussée sont distribuées autour d'un patio – dit péristyle –, des thermes – ou *balaneion* – sont aménagés en retrait, et de délicates mosaïques couvrent les sols. Même le mobilier de la villa Kérylos (le nom grec de l'hirondelle de mer) flirte avec l'Antiquité grecque. Dans la salle à manger, ou *triklinos*, des lits sont dressés à la hauteur des tables : ils permettent de prendre les repas allongés, à l'image des Grecs. On se rassure, il y a tout de même quelques tabourets à proximité ! 13 €, villakerylos.fr



Verre avec vue. Le bar de la Réserve de Beaulieu offre un point de vue inédit sur la villa Kérylos. On ose pousser la porte du palace légendaire pour s'y attabler, et savourer une limonade (14 €) ou un verre de rosé (18 €). Réouverture en avril, reservebeaulieu.fr

Flânerie. La promenade Maurice-Rouvier (2,6 km aller-retour) suit le bord de mer de la baie des Fourmis (départ devant le casino de Beaulieu) jusqu'à Saint-Jean-Cap-Ferrat. Le chemin est goudronné : on s'y aventure même avec une poussette.



Panier gourmand. Les fournisseurs de Bello Loco sont triés sur le volet. Les tablettes de chocolat La Baleine à Cabosse (6 €) proviennent de Marseille, les clémentines confites (14,50 €/250 g) de la confiserie Florian à Tourrettes-sur-Loup. Les confitures, estampillées Maison Brémond 1830, sont fabriquées à Aix-en-Provence (melon-citron 8,90 € les 250 g). 5, avenue du Maréchal-Foch à Beaulieu.



Nuits douces. L'hôtel Le Havre bleu s'abrite entre les murs d'une séduisante bâtisse Belle Époque aux volets bleus. On aime le décor soigné de ses 11 chambres, signé Miss Brain - Designer. Dès 82 € la nuit (petit déjeuner 15 €), lehavrebleu.com



Table bistronomique. Le mantra de Baptiste Baud, le chef du Café des saveurs : « Des produits frais, locaux et de saison. » Pour les poissons, c'est la pêche du jour qui dicte le repas. Les habitués plébiscitent le filet de loup grillé (25 €), quand il y figure. lecafedesaveurs.icalu.com

BALADE EN FRANCE

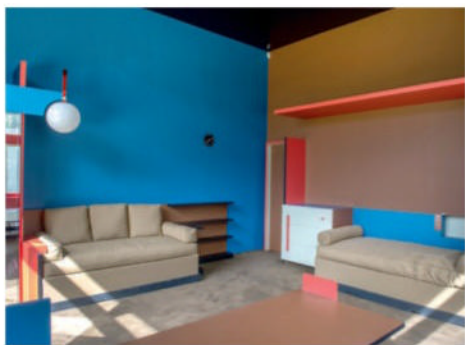
TEMPS LIBRE



Échappée verte. Le parc Barbieux, surnommé par les riverains le Beau Jardin, déroule des allées paysagées au XIX^e siècle sur 1,5 km entre Croix et Roubaix. Pièces d'eau, grottes et rocailles agrémentent la promenade. Un enchantement.



Emplettes arty. Un concept-store original, le Grand Bassin, s'est installé dans une usine désaffectée. Y sont proposées les créations originales de designers de la métropole lilloise. Coup de cœur pour l'oiseau en fil de fer (8 €), imaginé par À tir d'ailes, ou le porte-savon en coquille de moule (27,50 €) du studio Addit. legrandbassin.fr



Coliving. Située à deux pas du palais de justice de Roubaix, la maison Mimerel – avec ses 9 chambres – se cache derrière une élégante façade de brique. Ses hôtes y partagent le vaste salon et la cuisine au design dernier cri. Sans oublier le jardin qui s'étire à l'arrière! À partir de 95 € la nuit, colodge.fr

Façon bistrot. À un jet de pierre de la villa Cavrois, La Table de Paul C. propose à l'heure du déjeuner un plat du jour (18 €) élaboré à partir de produits de saison et met en vedette les saveurs locales. latabledepaulc.fr

À CROIX, DANS LE NORD VILLA CAVROIS, UN CHÂTEAU MODERNE

Perchée sur les hauteurs de Croix, la villa Cavrois est très différente des sages maisons du voisinage. Elle s'en distingue d'abord par la couleur de ses briques jaunes. Sa silhouette intrigue également : elle évoque un paquebot posé sur l'herbe. Les rambardes qui courent le long de ses balcons rappellent les coursives d'un transatlantique, en écho aux années 1930, époque à laquelle la belle demeure a été conçue par l'architecte Robert Mallet-Stevens. Elle était destinée à abriter la nombreuse famille (sept enfants) d'un prospère industriel du textile, Paul Cavrois. Restaurée soigneusement, la villa a retrouvé son agencement intérieur d'origine. L'ensemble du mobilier – jusqu'aux poignées de portes – a été dessiné par Mallet-Stevens et les éléments disparus ont été reconstitués à l'identique : on admire la simplicité des formes. Tout aussi séduisants, les savants jeux de lumière traduisent une préoccupation majeure de l'architecte. 11 €, villa-cavrois.fr



Pause-café. Le bar Les Trois tricoteurs a été créé à l'initiative d'ex-étudiants de l'École des arts et industries textiles (Ensaït), située en face. Leur idée ? Pendant que vous savourez un café, une machine tricote sous vos yeux, et dans la couleur de votre choix, une paire de mitaines (20 €) ou une écharpe (50 €). lestroistricoteurs.fr



À POISSY, DANS LES YVELINES VILLA SAVOYE, UN MANIFESTE DE LA MODERNITÉ

Au sommet de la colline qui domine la ville, un panneau signale la villa Savoye. Masquée par la végétation, la maison reste d'abord invisible. Elle surgit soudain, au détour d'une allée de gravier, éclatante de blancheur sur le vert du gazon. La pureté de ses lignes séduit au premier coup d'œil. Posée sur des pilotis, la villa Savoye adopte les critères qui, selon Le Corbusier, définissent la modernité : fenêtres en longues bandes horizontales, toit plat qui accueille une terrasse, etc. Édifiée entre 1928 et 1931 par le célèbre architecte, elle est une maison manifeste. À l'intérieur, une rampe conduit en douceur à l'étage, où le salon est baigné de lumière. D'une pièce à l'autre, la circulation est fluide grâce au plan libre, concept cher à l'architecte, qui permet de jouer avec les volumes : aucune cloison ne sépare la grande chambre de la salle de bains. On raffole de la méridienne tapissée de carreaux de céramique qui surplombe la baignoire. Du toit-terrasse, vous communiquez avec la nature : dedans ou dehors, même bonheur. 9 €, villa-savoie.fr

Panier gourmand. À la Petite Épicerie locale, les miels de l'apiculteur Apijym, récoltés à Poissy (14 € les 500 g), sont irrésistibles. On craque aussi pour les savons saponifiés à froid de la Savonnerie du loup qui chante (7,90 €). Sur Instagram @lapetiteepicerielocalepoissy

Nuits douces. Un gîte confortable est aménagé au rez-de-chaussée d'une maison du XIX^e siècle, qui monte la garde sur les bords de Seine. Il profite, en prime, d'une terrasse de plain-pied avec le jardin. À partir de 135 € la nuit pour 2 personnes, 50 € par personne supplémentaire, bonheureuseine.com

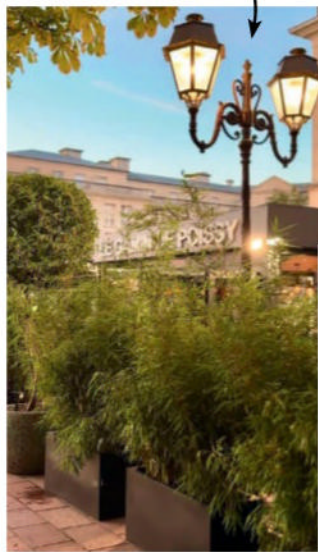


Bol d'air. Sur les berges de la Seine, l'ancien chemin de halage invite aujourd'hui à d'agréables promenades. On marche jusqu'à Villennes-sur-Seine dans un paysage bucolique ! Au milieu du fleuve s'étire l'île de Migneaux, paradis verdoyant.

Déjeuner de soleil. Une vaste véranda abrite la salle du Gamin de Poissy. On bénéficie de la lumière naturelle, comme de l'animation sur la place de la mairie voisine. Carte de brasserie classique, avec formule déjeuner (plat + dessert) à 19,50 €, le-gamin-de-poissy.eatbu.com



Pour petits et grands. Des poupées, des dinettes, des trains électriques, des chevaux à bascule... les collections du musée du Jouet plongent les visiteurs dans un univers enchanté. 7 €, musees.ville-poissy.fr



Chocomania. Vous ne résisterez pas aux tablettes de chocolat de l'Atelier 114. Elles sont fabriquées sur place : les maîtres chocolatiers s'activent derrière la baie vitrée au fond du magasin. atelier114chocolat.fr

Luminense ALGARVE

LE SOLEIL D'HIVER EST DOUX ET, DÈS LE MOIS DE MARS, UN AIR DE PRINTEMPS SOUFFLE SUR LA PROVINCE PORTUGAISE. ON EN PROFITE AVANT L'ARRIVÉE DES FOULES. Par **Françoise Feuillet**.

ALBUFEIRA, LA BALNÉAIRE

Tôt le matin, pour ne pas être gêné par les marcheurs, on a pris des vélos (megasporttravel.com) et suivi jusqu'à la vieille ville d'Albufeira les passerelles de bois qui sillonnent les étendues d'eau de la lagune de Salgados. De lacs en marais salants, on avance tranquillement sur le chemin longé de palétuviers et de joncs, qui servent d'abri aux flamants roses, hérons cendrés et petits oiseaux de toutes sortes. La vieille ville est charmante, elle a gardé un esprit village : ruelles garnies de petites boutiques, maisons dont la blancheur éclate sur le ciel bleu, courbes arabo-mauresques, souvenirs de cinq siècles passés sous l'égide musulmane... Et la vue, en contrebas, sur la plage, longue et ourlée d'écume. Ici, même en hiver, on profite des embruns, des marches le long du rivage, de l'océan turbulent. La ville, qui a le vent en poupe, s'est étendue au-delà de son centre historique, offrant restaurants, hôtels et autres résidences de tourisme, mais la géographie de la région a cela d'unique qu'elle en préserve son authenticité et sa nature sauvage. Ainsi, des escaliers descendent en grands paliers jusqu'aux plages, de là on ne voit plus que le sable à perte de vue et les falaises blondes ou rougeoyantes qui masquent toutes les constructions ; ici, on respire seule face à l'océan.



SÉJOUR ROYAL Situé au-dessus de la plage de Falésia, l'une des plus spectaculaires de la côte, le resort PortoBay Blue Ocean offre un cadre idéal pour un séjour entre découverte et farniente. Trois piscines, dont une intérieure, un bar suspendu sur l'océan pour jouir du coucher du soleil un cocktail à la main, des restaurants... C'est gigantesque, mais tout y est facile et ça fait du bien de déposer sa charge mentale. EasyJet Holidays : séjour 3 nuits à l'hôtel PortoBay Blue Ocean avec petit déj + vols AR Paris-Faro et 1 valise en soute, à partir de 353 €/pers., easyjetholidays.com

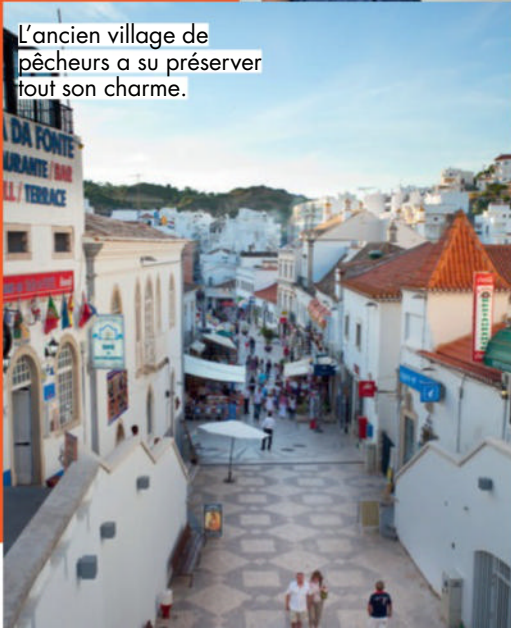


PORTRAIT D'ARTISTE Depuis 2020, Vanessa Barragão est revenue dans sa ville natale d'Albufeira pour implanter son studio de création. Artiste textile de renommée internationale, elle s'inspire de son environnement, l'océan, et des préoccupations de sa génération, l'écologie. Ainsi elle travaille des matériaux recyclés, invente et crée en conscience. vanessabarragao.com



DU VIN ET DU PAIN Le lieu de dégustation est magnifique, moderne, épuré, rien ne heurte l'œil et nous voilà prêts à déguster les vins proposés par la « cave du gaucher » (traduction de Quinta do Canhoto). Un climat maritime et du soleil à foison, une gestion de la biodiversité et une volonté de prendre soin des terres : dans ce domaine viticole familial, les vins ne sont pas les seuls à avoir du caractère. Dégustation de quatre vins avec plateau de fromages et chorizo, 30 € par personne, quintadocanhoto.com

L'ancien village de pêcheurs a su préserver tout son charme.



PÊCHE LOCALE Un fromage de chèvre frais posé sur la table, une huile d'olive parfumée, les conversations vont déjà bon train avant qu'arrivent les sardines grillées. Le restaurant du club de pêche est une institution, tout y est simple, frais et savoureux. Il est indispensable de réserver. Clube de pesca e náutica desportiva Albufeira, Estrada do Farol, +351 289 592 332.

Plus d'infos : visitalbufeira.pt

LOULÉ, LA CRÉATIVE

C'est le samedi qu'il faut venir à Loulé, la ville est en pleine effervescence, le marché couvert bat son plein et les ruelles autour débordent de fruits, légumes et autres produits locaux – dont les pâtes de figues et amandes à tomber. C'est un véritable spectacle, avec violoniste dans une échoppe, chanteurs lyriques au centre du marché et hâbleurs tout au long des allées. Devant le stand à épices, on ne sait que choisir, mais on se dit qu'un grattoir à ail et gingembre, ravissante coupelle de céramique à picots, fera un joli cadeau. À propos de céramiques, on en trouve de très belles – et vraiment originales – dans la toute proche boutique Colectivo 28 (rua José Fernandes Guerreiro, 28), un concept store où se côtoient les réalisations contemporaines d'artistes et d'artisans propulsés par le programme « Loulé Criativo », un projet d'envergure mené par la municipalité en faveur de l'artisanat d'art. Un logo orne la devanture des ateliers concernés, qui sont alloués par la ville aux différents métiers: cuivre, céramique, paille... Une émulation qui nous met en émoi lorsque l'on apprend que l'on peut participer à des cours avec ces artisans (pour en savoir plus: loulecriativo.pt).



ON DORT OÙ ? À la Casa Beny 1897 Luxury

Guesthouse, une maison cossue qui recèle de belles et grandes chambres, et un rooftop d'où admirer la ville au coucher du soleil. À partir de 144 €, rua de São Domingos, 13. Tél. : +351 914 136 378



SAVEURS LOCALES

L'ambiance du restaurant Bica Velha est chaleureuse, la carte réduite et les vins bien choisis. Cette interprétation contemporaine de la cuisine traditionnelle est délicieuse. bicavelha.com



PORTRAIT D'ARTISTE

Animaux poétiques, formes organiques, la terre se plie à l'imagination débordante de la céramiste Bernadette

Martins. C'est aussi elle qui a redonné vie à un genre de placodontes, groupe de reptiles préhistoriques de plus de 200 millions d'années, découvert récemment à Loulé (à voir au musée). Elle en a fait un magnét en céramique qu'elle produit dans son atelier, où elle donne aussi des cours d'initiation à la technique des azulejos. On n'hésite pas à réserver, elle parle un français parfait. Rua Martim Moniz, 45, bernadetteceramics@gmail.com

Plus d'infos: visitloule.pt

L'architecture du marché municipal est inspirée de l'histoire mauresque de la ville.



VESTIGES C'est dans une maison abandonnée qu'on été exhumés ces bains islamiques, et c'est avec une certaine émotion qu'on les visite, car ce sont les seuls vestiges de ce type trouvés au Portugal. Au gré des ruines mises au jour, on découvre les bains publics d'une époque oubliée qui renaissent virtuellement sur des tablettes. museudeloule.pt



ON DORT OÙ ?

Dans le petit hôtel charmant A Muralha.

Des chambres claires et simples, et un petit patio pour préparer ses visites. À partir de 61 € la chambre double. Rua da Liberdade, 22. amuralhatavira.pt



ADRESSE SECRÈTE À deux pas du jardin, le restaurant du Ginásio Clube est l'adresse

que l'on vous murmure à l'oreille. Pour 10 €, on se régale d'une salade de poulpe ou d'une petite friture, et d'un dessert maison. Largo Dr. José Pires Padinha, 10, Jardim do Coreto.



La ville et ses toits à quatre versants séduisent les visiteurs.

TAVIRA, LA CHARMANTE

C'est la chouchoute des Français, qui s'y expatrient en nombre. Tavira a le charme d'une ville de province : préservée, vivante, chaleureuse et à taille humaine. Pour la visiter, on embarque dans le tuk-tuk de Lori. Elle vit à Tavira depuis trois ans, aime rencontrer des gens et parler, « j'ai trouvé le job idéal ! », dit-elle avec le sourire. Vroom vroom, c'est parti pour une visite dans les ruelles bordées de maisons blanches, les portes en bois s'ornent de mains en bronze en guise de heurtoir, caractéristiques de la période maure. Il suffit de traverser le fleuve Gilão par le pont romain – qui n'a jamais rien eu de romain mais a gagné ce nom pour marquer l'ancienneté de la ville – pour découvrir une cité plus bourgeoise, des façades d'azulejos, des balcons de fer forgé, des rues élargies. Le tuk-tuk se faufile et Lori nous emmène au château, raconte les 37 églises disséminées dans tous les quartiers, dont certaines sont de véritables splendeurs rococo – un petit guide existe pour en connaître tous les détails. Deux heures ont filé, il est temps d'aller prendre une glace chez Delizia, le parfum caroube est à tester, même si celui à la figue fraîche est assurément le meilleur. On arpentera alors les ruelles au gré des jolies boutiques, qui sont nombreuses (ne ratez pas Armazém Português, rua Dr António Cabreira), où trouver une hirondelle en céramique, ou une sardine ou deux... Balade en tuk-tuk, à partir de 55 € pour deux, mariastuktuk.com

PRIMÉ Les marais salants et leurs monticules d'or blanc éclatants sur un ciel bleu sont l'une des curiosités de la ville ; on y récolte l'un des meilleurs sels du monde, le troisième pour être précis. Une récompense qui fait la fierté de la ville, on ne se trompe pas de production : Flor de sal, Rui Simeão Tavira.

Y aller

EASYJET PROPOSE DES VOLS DIRECTS POUR FARO AU DÉPART DE LYON, BORDEAUX, NANTES ET PARIS ORLY (LES MARDIS ET SAMEDIS) À PARTIR DE 35 €. EASYJET.COM

RENDEZ-VOUS

ACTUS C'EST POUR VOUS



LIPIKAR

Le Baume Lipikar AP+ Max est un baume relipidant triple action pour 72 h d'efficacité : il contrôle les sensations de démangeaison, soulage les inconforts de la peau sèche, espace et réduit leur intensité. Il convient aux peaux sensibles, du nourrisson dès la naissance aux peaux matures. 200 ml, 18,60 € ; 400 ml, 25,30 €. En pharmacie et parapharmacie. laroche-posay.fr



[MY] ESSENTIELS ACTIVATEURS DE MÉTABOLISME MIYÉ

Ballonnements, prise de poids, fringales, baisse de concentration ? La poudre à diluer [MY] Essentiels Activateurs de Métabolisme MiYé, sans phytohormones ni sucres, aide à soutenir l'équilibre hormonal, à réguler les pulsions sucrées, à accompagner la détoxification du foie et à préserver la masse musculaire. Recommandée aux femmes à partir de 40 ans. 43 € en pharmacie et sur www.miye.care

WORLD VISION

Dans ce magazine, le temps de lecture moyen d'un article est de 154 filles mariées de force. Chaque minute dans le monde, 22 filles sont mariées de force. Il n'est jamais trop tôt pour donner. Pour découvrir comment changer durablement les choses, rendez-vous sur worldvision.fr



AVÈNE HYALURON ACTIV PROCEDURE

La Crème Lifting Hyaluron Activ Procedure est efficace pour corriger les rides, rehausser les traits et activer l'éclat, elle améliore aussi les résultats d'un acte esthétique. Formulée sans parfums, elle s'applique une fois par jour sur le visage, le cou et le décolleté. En pharmacie et parapharmacie. Flacon-pompe 30 ml, 59,90 €. eau-thermale-avene.fr



URGO

Expert français des premiers soins et créateur de la technologie Filmogel®, Urgo lance une routine adaptée à la sécheresse labiale avec le Baume Ultra-riche nourrissant et apaisant et le Filmogel® Fissures Lèvres, soin ultra-ciblé, qui protège et répare en une minute. Baume, 10 ml, 7,90 € ; Filmogel® Fissures Lèvres, 7 ml, 9,90 €. En pharmacie. urgo.fr



BALLOT-FLURIN

Le Pollen Cru Lacto Fermenté est une préparation artisanale inspirée du pain d'abeille. Fermenté selon un procédé biomimétique, il préserve nutriments, prébiotiques et postbiotiques. Source naturelle d'énergie, de vitalité et de bien-être digestif, il est riche en oméga-3, protéines et fibres. 29,69 €. En magasin bio et pharmacie. et sur ballot-flurin.com



ÉCOUTER VOIR

Fabriquée dans des matériaux plus respectueux de l'environnement et labellisée Origine France Garantie, notre collection de montures JUSTE est à découvrir dans les 750 magasins d'optique Écouter Voir, une enseigne solidaire et responsable. Montures à partir de 139 €. ecoutervoir.fr



ON EN PARLE

PAR MARIE FRANÇOIS

TÉMOIGNAGES • DÉBROUILLES • INITIATIVES • AU NOM DE LA LOI



MARCHE OU RÊVE

Au secours, les smombies attaquent ! Ces « zombies sur smartphone » envahissent les rues et les transports en commun. Dos voûté, les yeux rivés à l'écran, ils déambulent, comme étrangers à leur environnement. Un piéton sur deux avoue marcher en envoyant des textos ou en regardant sa série préférée, inconscient des dangers alentour : la sécurité routière a même réalisé un spot publicitaire pour rappeler qu'en traversant, c'est mieux d'ouvrir l'œil. Flâner le nez au vent (en regardant les passants), c'est quand même plus planant !



J'ai retrouvé MES ANCÊTRES

GRÂCE AUX ARCHIVES ET AUX OUTILS COLLABORATIFS,
LA GÉNÉALOGIE TRANSFORME L'HISTOIRE FAMILIALE
EN UNE AVENTURE PLEINE DE SURPRISES, D'ÉMOTIONS
ET PARFOIS DE RÉVÉLATIONS. **Par Marie Le Marois.**



NATHALIE « J'ENQUÊTE POUR DÉTRICOTER L'HISTOIRE FAMILIALE »

« À 14 ans, ma grand-mère m'a révélé qu'elle n'avait jamais connu sa mère, ni même la date de son décès. Intriguée, j'ai commencé mes recherches à la mairie de Marseille, où j'ai obtenu son acte de naissance. En remontant le fil, j'ai atteint le XIX^e siècle.

Pour aller plus loin, j'ai passé des heures aux archives départementales à traquer les actes de mariage, génération après génération, jusqu'au XVI^e siècle.

Internet a transformé mes recherches, notamment grâce à Geneanet (voir encadré). Grâce à ce site, j'ai trouvé des cousins généalogistes qui avaient déjà exploré nos racines. En combinant nos travaux, j'ai reconstitué 300 années de plus et remonté ma lignée paternelle jusqu'au XII^e siècle. **Mes recherches ont parfois ébranlé les croyances familiales : un arrière-grand-père adopté, un autre né de père inconnu (d'où son nom, La Forêt, typique des enfants abandonnés).** La famille croyait à une particule perdue, mais non... Ma découverte la plus improbable ? Une ancêtre morte en Égypte, dont la fille, née en Algérie, s'est mariée à Java. Je l'imaginais aventurière lointaine... Elle venait en fait de Versailles ! Ma branche la plus ancienne remonte à 1120. C'est la fameuse "lignée d'Allauch" : un quart des Marseillais en descendraient. Ce qui me passionne, c'est moins de savoir d'où je viens que de détricoter l'histoire familiale. Par exemple, j'ai retracé la migration d'une branche maternelle : journaliers à Morlaix, puis mineurs à Angers, fuyant probablement la famine bretonne de la fin du XIX^e siècle. Aujourd'hui, je creuse cette piste, car les archives du Finistère viennent de mettre en ligne les actes de l'époque. »

GUETTY IMAGE/ISTOCK DR



PATRICIA « MON RÊVE ? DÉCOUVRIR LE VILLAGE DE MES ANCÊTRES »

« Pendant vingt-deux ans, j'ai travaillé au Cercle généalogique de l'Aveyron, à Millau, où je faisais des recherches pour les adhérents et saisisais les actes. Ce n'est qu'en 2016, quand je suis tombée malade, que j'ai commencé à explorer mes propres racines... Et de secrétaire de l'association, je suis devenue adhérente. Avec les archives en ligne, on remonte rapidement les branches – même s'il faut vérifier les données, car les erreurs sont fréquentes (une date de baptême à la place de celle d'un décès, par exemple). Du côté de ma mère, c'était simple, mes ancêtres sont tous originaires de l'Aveyron ou de l'Hérault. **Je suis remontée ainsi jusqu'à 1730 en découvrant leurs métiers : travailleurs de peine (homme à tout faire), maître chirurgien (arracheur de dents), charpentiers, paysans, cordonniers, domestiques... et même un artificier !** J'ai reconstitué toutes les branches que j'ai saisies sur Heredis (un logiciel spécialisé), avec photos à l'appui, ce qui rend l'ensemble plus vivant. J'ai aussi contacté des cousins issus de germains, dans l'espoir de les rencontrer... sans réponse. Côté paternel, c'était plus complexe : mon grand-père polonais, Kotlowski, est mort jeune, et je ne l'ai jamais connu. Retrouver son nom dans les tables décennales (qui résument le contenu de dix années de registres d'état civil) fut un véritable défi. **Après des heures de recherche**



ON EN PARLE

et avec l'aide des groupes Facebook "Entraide généalogique pour toutes et tous" et "France Pologne Généalogie", j'ai identifié les dates de baptême de ses 11 frères et sœurs, de ses parents et grands-parents. Deux de ses frères ont émigré, l'un en Argentine, l'autre aux États-Unis, mais j'ignore encore leurs identités précises. C'est l'objet de mes recherches actuelles : identifier lesquels ont émigré et retrouver leurs descendants. Mon grand-père, prisonnier de guerre, s'est naturalisé français en changeant de prénom : de Wojciech, il est devenu Aldabert (ou peut-être Albert, mal orthographié?). Il est arrivé en 1936 en France, fuyant probablement les conditions économiques difficiles, et aurait travaillé comme mineur dans le Nord avant de rencontrer ma grand-mère en Aveyron. Comment? Mystère. J'ai demandé son dossier de nationalisation aux archives nationales – peut-être y trouverai-je des photos ou des indices. Mon rêve maintenant est de me rendre à Luboniek, en Pologne, le village de mes ancêtres. »

RETROUVER SES ANCÊTRES EN UN CLIC AVEC GENEANET

Ce site dédié à la généalogie propose une base de données alimentée par plus de 5 millions de membres, consultable gratuitement. Avec plus de 1,8 million d'arbres généalogiques partagés et 9 milliards d'individus référencés sur le site, il permet aisément de composer ses branches par le nom ou le lieu. Trois niveaux d'utilisation : visiteur, inscrits et premium. Seul le dernier est payant, il propose l'accès à des données listées par des cercles généalogiques partenaires.



EVELYNE « J'AIME RECONSTITUER LE PUZZLE DE MA FAMILLE »

« Depuis l'enfance, la généalogie fait partie de ma vie : ma grand-mère avait remonté sa branche paternelle dans le Doubs. J'imaginai m'y consacrer à la retraite, mais j'ai saisi l'opportunité de mes congés maternels pour me lancer. Le défi était de taille : si une branche était déjà documentée, les trois autres restaient des mystères. Le plus difficile? Les registres d'état civil ne sont consultables qu'après un délai de cent ans. Et certains, non numérisés, exigent des heures de recherche sur place, aux archives, comme j'ai pu le faire à Avignon, par exemple. Autre difficulté pour les branches étrangères : trouver les informations sur Internet ou, à défaut, comme je l'ai fait pour mon grand-père, écrire à la mairie de Turin (Italie). **Mais chaque découverte est une victoire : un acte de mariage riche en informations, une remontée jusqu'à la Révolution... avant de buter sur le calendrier républicain** – heureusement, Geneanet (voir encadré) facilite ces conversions. Chronophage? Absolument. Néanmoins, la joie de voir un arbre se remplir, de cliquer sur un ancêtre et de comprendre son histoire complète est incomparable. Ces recherches m'ont permis de retracer mes origines (jusqu'à 1300 pour une branche) et, surtout, de démêler des nœuds. Car j'ai fait des découvertes surprenantes, creusant ce qui se disait dans la famille ou rétablissant la vérité. J'ai ainsi enquêté sur mon arrière-grand-père italien anarchiste assigné à résidence, sur sa fille de 16 ans qui a fugué enceinte avec son cousin, sur mon autre arrière-grand-père que l'on croyait orphelin alors qu'il avait encore son père, sur ce grand-oncle mort à 16 ans lors de la libération de Marseille et qui s'était enrôlé en trichant sur son âge... Ou encore sur ma grand-mère luxembourgeoise, placée en nourrice pendant dix ans, ignorante de l'existence de ses aînés abandonnés. **J'ai même retrouvé certains des descendants de ces aînés, abandonnés eux aussi, preuve que les non-dits familiaux résonnent sur plusieurs générations.** Plus on avance, plus c'est compliqué. Je me concentre alors sur une période, un thème ou une personne. En ce moment, j'enquête sur l'histoire de la sœur de mon arrière-grand-mère internée à Lyon après un drame familial. Les archives hospitalières sont censées m'aider à comprendre sa maladie et la raison de sa mort. Cette quête est sans fin... mais reconstituer le puzzle familial me passionne. »



VALÉRIE « MES RECHERCHES M'AIDENT À DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX »

« Il a fallu que la dernière parente du côté de mon père meure, en 2010, pour que je me décide à faire des recherches. Je savais qu'une partie de sa famille était restée vivre en Algérie, mais je ne savais pas qui, où et pourquoi. Qu'y faisaient-ils ? Et cette magnifique maison entourée d'hortensias, dite "Lidi", dont ils parlaient souvent, c'était quoi ? J'avais grandi avec des bribes d'histoires, des noms, des phrases qui se répètent, il me manquait les tenants et les aboutissants. **J'ai contacté une cousine de mon père, que j'avais vue deux ou trois fois dans ma vie. Heureuse coïncidence, elle venait de découvrir une valise remplie de documents, dont des photos du XIX^e siècle qui m'ont permis de mettre un visage sur certains aïeux.** Grâce à un de ces clichés, où figurait notamment mon arrière-grand-mère avec un violon, j'ai compris qu'ils étaient tous musiciens. J'ai poursuivi mon enquête en consultant les archives nationales sur Internet, puisqu'à l'époque, l'Algérie était française : certificats de baptême, de décès, etc. C'est d'ailleurs grâce à un certificat de mariage que j'ai compris

l'origine du nom "Lidi" : c'était le patronyme des deux témoins. Mes connaissances sur la famille et les archives nous ont permis de reconstituer notre arbre généalogique jusqu'en 1715! **Avec ce trésor sous le bras, je me suis envolée pour Alger où, avec un ami algérien, je suis partie sur les traces de mes ancêtres, leurs lieux d'habitation et de travail.** C'est ainsi que j'ai découvert le marché de la Lyre dans la Casbah. Je n'imaginais pas qu'un de mes grands-pères y travaillait et encore moins qu'il y avait vendu du vin ! Étonnamment, après avoir été archéologue et travaillé dans l'édition, j'ai moi-même monté une cave à vin... J'ai pu reconstituer la vie de l'époque en achetant des cartes postales de 1900. Cette magnifique ville a été une découverte incroyable. Trois ans après, nous avons organisé chez ma tante une immense cousinade avec notre famille algérienne et notre généalogie affichée en grand. Nous étions 100, des cousins éloignés se sont liés, c'était fort. Ces recherches m'ont permis de m'ancrer davantage, de retracer une histoire familiale restée longtemps floue et surtout... d'arrêter de me poser des questions ! »



3 ASTUCES pour un linge impeccable

DANS *PROPRE COMME À L'HÔTEL!**, PASCALE ALLAERT, MEILLEUR OUVRIER DE FRANCE DANS LA CATÉGORIE ENTRETIEN DES TEXTILES, NOUS LIVRE SES SECRETS.

Antitache miracle. Le liquide vaisselle est efficace sur toutes les typologies de tache. Quand on a un doute, c'est le produit à utiliser. On évite surtout de mettre du sel. À la rigueur, on opte pour le savon de Marseille si on veut enlever du sang, du lait ou de l'œuf. Ou pour du vinaigre, actif sur les traces de fruits, de jus d'orange ou de tomate.

Lessives au top. Dans l'idéal, il faut avoir trois lessives : une pour le blanc, une pour la couleur et une autre spécial laine pour les articles fragiles. Les vêtements noirs peuvent eux aussi être lavés avec cette lessive sans dépasser les 30 °C. À noter : le nettoyage à basse température est plus écoresponsable, permet de réduire le taux d'usure du linge et du matériel, et fait très bien le job.



Repassage parfait. Afin d'aider la glisse et d'éviter les taches, il faut nettoyer très régulièrement la semelle de son fer à repasser, avec un cerge d'église par exemple. Attention à ne jamais utiliser d'eau déminéralisée parfumée : il n'y a rien de pire pour diminuer la durée de vie du matériel.

* De Céline et Élise Marquis, éd. Massin, 128 p., 18,90 €.



430 000

C'est le nombre de pensions alimentaires qui sont gérées chaque mois par la Caisse d'allocations familiales. Pour accompagner les parents séparés, le site pension-alimentaire.caf.fr évolue : nouvelle ergonomie et tutoriels facilitent l'accès aux infos détaillées. Pratique pour estimer le montant de la pension alimentaire, demander un titre exécutoire fixant ses conditions et son montant, obtenir l'attestation fiscale des versements reçus ou effectués...



ON A
REPERÉ

OCCADECO
Ce grand dépôt-vente est implanté à Aix-en-Provence depuis 1996. Estimations gratuites et arrivages quotidiens : le magasin propose 1 200 m² d'exposition pour mettre en avant mobilier et objets de décoration anciens ou modernes. À découvrir ! occadeco.com

PAR MARIE FRANÇOIS

LE SITE
DU MOIS

PLAIDER.FR

Cette nouvelle plateforme utilise une intelligence artificielle encadrée et spécialisée dans le droit français pour aider le plus grand nombre à répondre à un litige du quotidien (problème de logement, de consommation, d'emploi ou administratif). Après s'être connecté, l'utilisateur décrit sa situation en quelques lignes, puis l'outil identifie les droits applicables et propose les recours envisageables. Et génère un courrier juridique personnalisé qui, une fois relu, validé et signé, sera directement envoyé par La Poste depuis le site. Le service est accessible 24 h/24, sans abonnement ; 12,99 € pour une lettre simple, 14,99 € en recommandé.



C'est quoi le CHARGEBACK ?

La rétrofacturation est encore peu connue, pourtant cette procédure permet de contester une transaction litigieuse par carte bancaire auprès de sa banque. Il s'agit d'un dispositif commercial : les réseaux de paiement (Visa, Mastercard, etc.) prévoient ce service dans leur règlement, auquel les banques adhèrent automatiquement quand elles commercialisent les CB. En clair : si on a payé par carte un service ou un produit à un vendeur européen qui ne respecte pas ses obligations, on peut demander le remboursement des sommes versées.

Comment faire ? C'est à la banque de mener cette procédure en notre nom et de nous accompagner dans les démarches à effectuer. On doit seulement lui fournir un résumé de la situation (avec les preuves) et si possible un « Reason Code ». C'est un numéro correspondant à chaque type de réclamation. Exemples : code 13.1 chez Visa pour une non-livraison du bien ou du service, ou code 4837 chez Mastercard pour une transaction frauduleuse. On peut trouver tous les codes sur chargebacks911.com. Plus d'infos sur europe-consommateurs.eu

L'appli futée ADA

Disponible sur iOS et Android, l'appli du spécialiste de la location de véhicules de courte durée permet de réserver une voiture ou un utilitaire pour quelques heures, un week-end ou plusieurs jours, directement depuis notre smartphone. Avec les options habituelles (type de véhicule, nombre de portes, capacité de charge, etc.). Pratique !



On craque

Pour le chargeur sans fil 3-en-1 Travel Wireless Charger (édition limitée BTS), qui permet d'alimenter simultanément un iPhone, une Apple Watch et des AirPods, et inclut des adaptateurs internationaux. En prime ? Un design compact et coloré à tomber ! *Mophie*, 170 € sur eu.zagg.com

INITIATIVES ON EN PARLE

AVENTURE SOLIDAIRE

À LA ROCHELLE, MARTA GUEMES A CRÉÉ OCEAN PEAK POUR TRANSMETTRE SA PASSION DE LA MER À DES JEUNES EN GRANDE DIFFICULTÉ. ET LEUR OFFRIR DE NOUVEAUX HORIZONS.

Grand bleu. Entre 2015 et 2017, Marta Guemes prépare la Mini Transat, une course transatlantique en solitaire dont elle sort vidée mais heureuse. Car après cette traversée, une idée la tient : transmettre sa passion aux jeunes confiés à l'aide sociale à l'enfance. Elle crée Ocean Peak pour offrir un séjour de rupture en mer à ceux qui ont besoin de reprendre confiance en eux et dans la vie.

Au large. Quatre fois par an, les encadrants d'Ocean Peak embarquent quatre jeunes de 13 à 18 ans confiés à l'aide sociale à l'enfance pour quinze jours d'expédition maritime. « Personne ne peut tricher en mer, chaque membre de l'équipage a sa place, c'est ainsi que le bateau avance. Et c'est ainsi que les jeunes se reconstruisent », souligne Marta, ingénieure de formation. Ceux qui ont le déclic peuvent ensuite bénéficier du dispositif d'insertion professionnelle « Nouvelle vague » mis en place par l'asso.

Et plus encore. Depuis deux ans, Ocean Peak a aussi lancé « Vocation mer », un programme destiné aux jeunes de 18 à 25 ans autour des métiers de la mer... mais à bord d'un voilier pour une immersion totale ! Encadrés par des marins, des éducateurs et des pros du secteur, les participants plongent, tête la première, dans un nouveau parcours de vie. Envie de suivre ces projets fous ? oceanpeakproject.com

PAR MARIE FRANÇOIS



À LIRE

Ghada Hatem (fondatrice de la première Maison des femmes), Pia Klemp (activiste allemande qui lutte contre la criminalisation de la solidarité) ou encore George Sand, pionnière de la pensée féministe... Quand l'artiste Marie Ridoux brosse le portrait de femmes engagées, les contours des luttes pour notre émancipation prennent vie. Chaque illustration s'accompagne d'un texte littéraire et d'un podcast à écouter via un QR code. Un hommage sensible et plein d'espoir dans un beau livre d'art. *Rouges*, éd. Alopex, 84 p., 28 €.

10 %

C'est le pourcentage d'enfants victimes de violences. 70 % d'entre eux n'en parleront jamais, faute de savoir à qui s'adresser ou parce qu'ils vivent parfois sous le même toit que leur agresseur... Pour changer la donne, l'association L'Enfant Bleu lance « Le Maillot pour alerter » avec Act for Sport. Les maillots de foot, rugby, basket et handball de 1 500 clubs amateurs sont désormais dotés d'un QR code permettant aux enfants – victimes ou témoins – de signaler une situation, de demander de l'aide ou d'échanger avec un professionnel. Quelque 15 000 maillots ont déjà été distribués et resteront sur les terrains pendant plusieurs saisons. Infos : enfantbleu.org

Le site du mois



YESASSO.ORG

À la recherche d'un financement pour un projet associatif ? On file sur cette plateforme qui recense, met à jour et partage des sources de financement destinées à des projets d'intérêt général ou de l'économie sociale et solidaire. De quoi rendre ces infos essentielles accessibles au plus grand nombre !



JE VEUX CRÉER une asso

ASSOCIATION DE LOCATAIRES, GROUPE DE LECTURE, CLUB DE BRICOLAGE...
POUR ENCADRER LEUR FONCTIONNEMENT, ORGANISER DES MANIFESTATIONS ET RÉCOLTER
DES FONDS, CRÉER UNE ASSOCIATION LOI 1901 EST SOUVENT UTILE.

COMMENT OFFICIALIZER UNE ASSO ? On dépose gratuitement en ligne sa déclaration (Cerfa 13973*04) avec le procès-verbal de l'assemblée générale constitutive, la liste des dirigeants (Cerfa 13971*03) et les statuts en préfecture (service-public.fr/associations) pour recevoir son identifiant RNA*. L'annonce de la création est alors automatiquement publiée au *Journal officiel des associations et fondations d'entreprise* (Joafe), journal-officiel.gouv.fr, rubrique « Associations ». **À savoir :** une association loi 1901 doit obligatoirement compter au moins deux membres âgés de 16 ans minimum. * Répertoire national des associations, géré par l'État.

C'EST INDISPENSABLE DE RÉDIGER DES STATUTS ? Indispensable et obligatoire si on veut que l'association soit déclarée, car ils définissent l'objet de l'association et ses règles de fonctionnement (nom, durée, siège social, conditions d'admission et de radiation des membres, etc.). associations.gouv.fr, rubrique « Le kit gratuit pour votre association ». **À savoir :** afin de préciser le fonctionnement interne de l'association (droits des membres, remboursement des frais, etc.), on peut les compléter avec un règlement intérieur.

UNE ASSO EST TOUJOURS À BUT NON LUCRATIF ? Si on ne veut pas qu'elle soit soumise au paiement des impôts commerciaux, elle doit être à but non lucratif. Pour cela, sa gestion doit être désintéressée, c'est-à-dire que ses dirigeants ne doivent recevoir aucun avantage (financier ou matériel). **À savoir :** il existe une tolérance qui permet aux dirigeants d'association de percevoir une rémunération si celle-ci n'excède pas les trois quarts du smic.

JE DOIS LA DÉCLARER EN PRÉFECTURE ? La déclaration en préfecture est obligatoire seulement si l'association souhaite avoir une capacité juridique pour ouvrir un compte bancaire, agir en justice, recevoir des dons ou des subventions, avoir un bail, louer un local, etc. associations.gouv.fr **À savoir :** dans le cas d'une asso non déclarée (non agréée ou de fait), les membres doivent tout souscrire en noms propres et donc, en cas de problème, ils sont seuls responsables.

ON PEUT CHOISIR N'IMPORTE QUEL NOM ? Pour faciliter la publication au *Journal officiel*, le nom d'une association ne doit pas dépasser 250 caractères. Avant de lancer la création, on vérifie auprès de l'Institut national de la propriété industrielle (INPI), de l'Annuaire des entreprises et du Répertoire national des associations si le nom envisagé n'est pas déjà utilisé. data.inpi.fr et annuaire-entreprises.data.gouv.fr **À savoir :** on n'est pas obligé de protéger le nom ou le sigle d'une association, car il peut être protégé par un droit d'usage pour l'activité déclarée en préfecture.

Merci à Me Marine Morlanne, avocate à Toulouse, autrice du guide *Associations, soyez réglo!* (éd. Gereso).

OFFRE EXCLUSIVE

+ avantages marie claire

PROFITEZ
DE **2 ABONNEMENTS**
À MOINS DE 15€ CHACUN
ET RECEVEZ
24 MAGAZINES

29 €
AU LIEU DE
75,80€

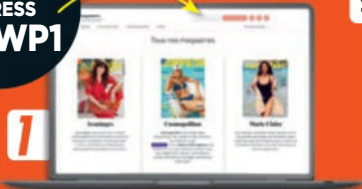
61%
de réduction



ENTREZ
VOTRE CODE
EXPRESS
449WP1

SIMPLE, RAPIDE ET SÉCURISÉ, 4 FAÇONS DE VOUS ABONNER !

PAIEMENT PAR CARTE BANCAIRE



1



2

PAR TÉLÉPHONE
01 84 888 222
PRIX D'UN APPEL LOCAL
TRANSACTION SÉCURISÉE.



3

EN FLASHANT
CE QR CODE

4 PAR CHÈQUE

sur **magazines.fr**

CHÈQUE LIBELLÉ À L'ORDRE D'AVANTAGES, JE REMPLIS ET RETOURNE CE BULLETIN SOUS ENVELOPPE NON AFFRANCHIE AVEC MON RÈGLEMENT À :
AVANTAGES - SERVICE RELATION CLIENT - LIBRE RÉPONSE 56 389 - 93309 AUBERVILLIERS CEDEX.

**JE M'ABONNE 1 AN AUX MAGAZINES AVANTAGES (12 N°) + MARIE CLAIRE (12 N°)
POUR 29€ AU LIEU DE 75,80€***

449P011

Je renseigne mes coordonnées (EN MAJUSCULES)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

E-mail : Téléphone :

J'accepte de recevoir les offres Avantages et Marie Claire, ainsi que celles du GROUPE MARIE CLAIRE sur des produits et services similaires à ma commande par voie postale, téléphone, et email.
 J'accepte de recevoir les offres des partenaires de Avantages et Marie Claire et consens à ce que mes coordonnées (notamment mon adresse postale, mon numéro de téléphone, mon email) leur soient communiquées.

Offre valable 3 mois (du 5/2/2026 au 5/5/2026) en France Métropolitaine, réservée aux nouveaux abonnés, et dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. L'envoi de vos premiers numéros se fera sous un délai de 3 à 4 semaines à compter de la date de réception de votre règlement. L'envoi du présent bulletin de souscription vaut prise de connaissance et acceptation des Conditions Générales de Vente accessibles à tout moment sur le site magazines.fr. Ces magazines sont édités par la société MARIE CLAIRE ALBUM (RCS Nanterre 552 062 770). Conformément à l'article L.221-18 du Code de la Consommation, vous disposez d'un droit de rétractation pendant un délai de 14 jours ouvrés à compter de la réception du magazine. Une telle demande devra être adressée au Service Client par email à leserviceclient@magazines.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire - Service Client - 9 Place Marie Jeanne Bassot 92300 Levallois-Perret. Les informations collectées sont destinées à la société Marie Claire Album SAS, responsable de traitement. Elles sont utilisées à des fins de traitement et de gestion de votre abonnement. Le cas échéant, ces données pourront être communiquées à ses partenaires commerciaux à des fins de prospection seulement si un consentement explicite a été donné en ce sens, lequel peut être retiré à tout moment. En application de la réglementation en vigueur relative à la collecte et au traitement des données personnelles, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter le Groupe Marie Claire (GMC) par mail à dpd@gmc.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO - 9 Place Marie Jeanne Bassot 92300 Levallois-Perret, en justifiant de votre identité. Pour toute information complémentaire, consultez notre Politique de Confidentialité sur notre site magazines.fr.

CARNET DE STYLES

PAR VALÉRIE MASSEI

MODE DENIM • MODE ACCESSOIRES • BEAUTÉ ANTI-ÂGE • BEAUTÉ BANC D'ESSAI
• BEAUTÉ STORY • BEAUTÉ ZOOM • SOS BEAUTÉ



HÉRITAGE PRÉCIEUX

La fleur, elle orne fastueusement les vêtements depuis le XVIII^e siècle. Pour rivaliser avec la nature, les petites mains, plumassiers, brodeuses, dentellières... ont rivalisé d'ingéniosité et de talent, et ce sont ces savoir-faire qui aujourd'hui encore éblouissent. Des gestes et des techniques qui se transmettent au sein des maisons historiques mais aussi de la relève bouillonnante. C'est dans une promenade au cœur de l'essence de la mode – passée, présente et future – que cette exposition nous entraîne, riche de plus de 350 œuvres, vêtements, accessoires et photographies. Une ode au patrimoine parisien.

Exposition *Tisser, broder, sublimer. Les savoir-faire de la mode*, jusqu'au 18 octobre au Palais Galliera à Paris, palaisgalliera.paris.fr

Robe **Comme des garçons** par Rei Kawakubo, prêt-à-porter automne-hiver 2016-2017.

SPÉCIAL JEAN

CARNET DE STYLES

SOUS TOUTES LES COUTURES

C'est en regardant un tas de jeans destinés à une friperie que Ian Berry a trouvé l'inspiration. La gamme chromatique et la matière lui ont ouvert un champ des possibles : avec une simple paire de ciseaux et de la colle, cet artiste britannique façonne des formes, les superpose et crée ainsi portraits, installations et scènes de vie urbaine. Il sublime cette matière brute, à l'origine rurale, devenue uniforme des citadins et superstar des podiums, la valorise pour en faire des œuvres d'art à part entière.

(Ici, portrait de la mannequin Gisele Bündchen, infos sur ianberry.org)

LE DENIM dans la peau

SON HISTOIRE, LES COUPES CULTES ET NOS CONSEILS POUR L'ADOPTER.

Le dico du jean

→ **WIDE LEG.** Né en 1970, c'est le chouchou des hippies, digne héritier du « patte d'eph ». Il emboîte la taille et est large de haut en bas. Tout-terrain, confortable, un brin nonchalant, il est de nouveau dans nos dressings depuis 2023. La bonne dégainé : dégoulinant sur nos talons, avec un top rentré à l'intérieur.

→ **BOOTCUT.** Né en 1960, créé pour être porté sur des bottes hautes, il est ajusté aux hanches et évasé sous le genou. Avec sa taille haute, il sublime toutes les morphos. Revenu en grâce dans les années 90, on l'aime habillé d'une ceinture bijou et d'une chemise ou d'un pull loose.

→ **SLIM.** Né en 1950, il est relancé fin 90 par Kate Moss, qui en fait sa marque de fabrique. Unisexe et standard, il se décline aujourd'hui en version jogging, skinny ou combi. Si on le réserve aux silhouettes fluettes, il a gagné en confort et reste une pièce iconique.

→ **BARREL.** Né en 2017, il vient du mot « baril ». Malgré sa forme arrondie sur les jambes, grâce à sa taille très haute qui enveloppe les hanches, il flatte la silhouette. C'est la version plus stylée du baggy. Très tendance, c'est le dernier modèle à la mode.



LES TENDANCES

Se sentir bien dans son corps, et dans son jean. Des podiums à la rue, vive les coupes larges, wide, loose, barrel, baggy, ballon... et les matières souples. En total look, il se la joue tailleur revisité : la veste structure l'allure, parfois courte et ajustée, ou carrément ample. L'idée est de tout oser, tant qu'on a le style.

1. Kseniaschnaider 2. Aje 3. Ferrari 4. Scervino
5. Bottega Veneta 6. Sportmax



LE BON LOOK
Marilyn l'a sublimé et nous on l'a copiée.
À gauche : Parka en coton, *Lola Casademunt*, 169 €. Chemise en soie, *Elena Mirò*, 165 €. Ceinture en cuir, *Summum*, 45,90 €. Moccassins en suédine, *H&M*, 79,99 €. Au milieu : Foulard en soie, *Malfroy*, 95 €. Jean, *Lee Cooper*, 99 €. À droite : Babies en cuir, *JB Martin*, 135 €. Veste en viscose mélangée, *Grace & Mila*, 109 €. Chemise en coton, *H&M Studio*, 49 €. Sautoirs en acier doré, *Zag Bijoux*, 75 € et 85 €. Sac en crochet, *June Paris*, 69 €.



LE JEAN DROIT

POUR QUI? C'est simple, il va à tout le monde, c'est l'intemporel dont on ne se lasse pas. Là depuis le début, c'est le jean des cow-boys ! Le plus célèbre, le 501 de la marque Levi's, né en 1873, était ultra-robuste et destiné aux travailleurs. Érigée en symbole de l'Amérique, et glamourisée conjointement par Marilyn Monroe et James Dean, cette icône de nos dressings est indéboulonnable. **AVEC QUOI?** Avec tout, mais cette année on le préfère avec un haut long et loose : trench, parka, veste fluide, chemise... tout est permis à condition de ceinturer la taille pour structurer l'allure.

SPÉCIAL JEAN

CARNET DE STYLES

LE JEAN BARREL

POUR QUI? C'est le flouteur par excellence, il gomme un petit ventre ou les cuisses généreuses, camoufle un genou complexé et n'accroche pas une fesse rebondie. Sans poches arrière, il ne marque pas, et son tombé est parfait.

AVEC QUOI? Cool par nature, il se marie bien avec des chaussures plates, mocassins, tennis, sleepers... En revanche, pour le haut, afin de contrebalancer le volume, on lui préfère petits blousons, pulls courts et chemises rentrées ou nouées à la taille. Et pour un look plus abouti, on l'aime dans des teintes brutes ou indigo, et on joue avec les superpositions, toujours avec du court, sinon on disparaît derrière le trop-plein de volumes.



EN VILLE. Veste blouson de survêtement en nylon, La Redoute Collections, 49,99 €. Pull sans manches en polyester, H&M, 54,99 €. Jean, La Redoute Collections, 39,99 €. Montre, Swatch, 135 €. Foulard en soie, Eden Park, 80 €. Jongs en résine, Ikita Paris, 10 € l'un. Mules à lacets en suédine, H&M, 69,99 €.



A LA CAMPAGNE. Polo en coton, Suncoo, 79 €. Chemise en coton col montant, Monoprix, 39,99 €. Jean en matière recyclée, bonprix, 27,99 €. Casquette en coton, Vanessa Wu, 30 €. Baskets en toile et cuir, Gola, 110 €.



Les nouveaux codes

Le jean est tellement vu, tellement passe-partout, qu'il en devient trop commun. Pour casser son côté uniforme, les filles commencent à le customiser pour mieux se l'approprier. Une envie née dans les années 70, avec la grande mode du tie & dye et des applications d'écussons et de patchworks. Toujours plus créatives, elles l'habillent de strass, d'œillets et le brodent même. Des courants suivis par les marques, qui profitent de ces tendances pour se distinguer et proposer des modèles qui correspondent plus à leur image (en photo, à gauche Etro et à droite La Fée Maraboutée).



BORD DE MER.
Trench court en coton,
Frnch, 155 €. Lunettes,
Afflelou, 75 €. Polo,
Grain de Malice,
29,99 €. Jean en
coton mélangé,
Molly Bracken,
59,95 €. Chaussures
bateau en cuir,
Mellow Yellow, 145 €.



*Total look
mode d'emploi*

Considéré autrefois comme un fashion faux pas, le « total jean » est revenu en force, du moins pour les adeptes du courant Y2K, mouvement né de la pop des années 90 avec comme égéries Britney Spears et Reese Witherspoon. Conseil n° 1 : le jean, c'est chic. Les cow-boys, on les aime bien, mais surtout au cinéma.

On opte plutôt pour le « canadian tuxedo », soit le smoking canadien. L'idée : un ensemble coordonné, esprit tailleur, élégant et décontracté, dans la même matière et la même couleur (photos ci-dessus, à g. Atelier Tuffery et à dr. Summum). Conseil n° 2 : le jean, c'est fun. Beyoncé nous a montré le chemin... On n'hésite pas à jouer avec des motifs forts (fleurs, strass, franges) ou à marier des pantalons et des tops en jean de textures et de teintes différentes.

Chemise à manches courtes en jean.
Maison 123, 79 €.



Votre cadeau

Mondial Tissus vous invite au plaisir de faire soi-même. Gagnez un kit pour réaliser une chemise intemporelle en chambray. Chaque kit contient tout le nécessaire : le patron détaillé, le métrage de tissu, le thermocollant et les boutons. Plus qu'un projet couture, c'est une invitation à prendre le temps : 5 heures de création pour une pièce aux finitions soignées dont vous serez fière.

30 kits « Chemise DIY » Mondial Tissus, d'une valeur unitaire de 50 €, seront offerts par *Instants Gagnants* aux lectrices d'Avantages qui enverront le code AVTCHEMISE par SMS au 74400 ✱ (SMS) 0,75 €/envoi + prix d'un SMS x 4. Extrait de règlement dans *Adresses*, en fin de journal.

VIVE LE JEAN FRANÇAIS!

Dans cet océan d'offres plus ou moins éthiques, on a besoin de traçabilité. Ça tombe bien, la filière française du jean est là pour nous rappeler qu'on sait le fabriquer en France. Le denim venant tout de même de la ville de Nîmes! Mention spéciale à Kiabi, en collaboration avec le Denim Center, qui réussit la prouesse de proposer deux coupes à 35 € (pour femmes et hommes). On aime aussi la marque 1083 (1083.fr) et ses jeans ultra-quali, du quasi-sur-mesure, puisqu'ils ont un choix de quinze demi-tailles et quatre longueurs de jambes. Autre chouchou, Dao (daodavy.com), qui, en plus de proposer des coupes originales, lance un denim en lin (cultivé en France), encore plus responsable et durable.

SPÉCIAL JEAN

CARNET DE STYLES

LE JEAN LARGE

POUR QUI? Totalement décomplexant, côté morpho, c'est vraiment notre meilleur ami. En revanche, côté longueur, méfiance, les petits gabarits devront préférer un modèle qui s'arrête aux chevilles (7/8). Large sur toute la ligne, il ne marque pas cuisses et genoux, il flotte sur la jambe. Il floute les rondeurs si on le prend pile à sa taille, et on se permet une ou deux tailles en plus si on est fine, pour un style plus décontracté.

AVEC QUOI? Le combo chic et indémodable, la marinière associée à un petit blouson court, le hit de ce printemps-été. La version soir : l'associer à une petite veste style Chanel, droite, texturée, qui s'arrête à la taille. Côté chaussures, on oublie les baskets, on préfère des petits talons vernis ou à motifs pour plus de fantaisie.

DE GAUCHE À DROITE

Cabas en coton et polyester, **bonprix**, 28,99 €.
Casquette en coton, **Natif Original**, 35,95 €. **Jean**, **Maison 123**, 119 €. **Jean**, **Caroll**, 95 €. **Jean** en coton biologique, **La Fée Maraboutée**, 125 €. **Jean** en coton mélangé, **Caroline Biss**, 160 €. **Jean** en coton, **Gémo**, 29,99 €. **Foulard** en coton brodé, **Monoprix**, 19,99 €. **Joncs** en résine, **Luc Kieffer**, à partir de 89 €. **Sac** en jean, **Caroll**, 195 €.

ESCARPINS SLINGBACK

imitation peau, **Tamaris**, 79,99 €. **En cuir verni**, **Geox**, 199,90 €. **En cuir d'agneau**, **Bobbies Paris**, 175 €. **imitation cuir**, **Gémo**, 29,99 €. **En cuir verni**, **JB Martin**, 149 €.





ÇA MARCHE À TOUS LES COUPS

Le couple idéal : le jean et la chemise blanche. Avec ce look, on ne peut pas se tromper. Pour varier les plaisirs et les allures, on joue avec les styles de chemise. Large et longue, c'est celle que l'on pique à son homme, faussement cool comme une vraie fashionista (Ralph Lauren). À col lavallière, pour un esprit Jolie Madame (Cyrillus). Cintrée pour un look « working girl », en souvenir des années 80 (Anne Fontaine). Ci-dessus, chemise blanche, *Saison 1865* en exclusivité au Printemps, 119 €, et jean en coton, *Suncoo*, 125 €.

Acheter un jean vintage, la bonne idée

Quand on sait qu'il faut entre 7 000 et 11 000 litres d'eau pour fabriquer un jean, autant faire un tour dans les friperies et sur les sites de seconde main, histoire d'alléger notre impact sur la planète. Non seulement les prix sont plus doux, surtout si l'on veut s'offrir une marque iconique, mais il aura été déjà lavé plusieurs fois et sa toile sera plus souple (et s'il est brut, il ne déteindra plus). Le bon tuyau : plus la fabrication du jean est ancienne (avant les années 2000), plus le jean est de qualité. Pour les aficionados des Levi's, les vrais vintage ont une étiquette rouge, un petit drapeau américain estampillé *Made in USA*, ou une étiquette marquée *Made in France* ou *Made in UK* cousue à l'intérieur de la taille.

THERRY LEGAV, ISTOCK, DR



Vous êtes BOTTINES EN VILLE

ET AVEC LE BON SAC EN DUO,



RAFFINÉE

En polyuréthane, *Mango*, 49,99 €. Sac en polyuréthane, *Zara*, 32,95 €.



ÉCLATANTE

En polyuréthane, *Eram*, 79,99 €. Sac en polyuréthane, *Stradivarius*, 15,99 €.



DÉTAILS CHICS

En cuir velours à aérosemelle, *Daxon*, 99,99 €. Sac en similicuir, *Kiabi*, 15 €.



VUE D'EN HAUT

En synthétique, *Pretty Stories* chez *Besson*, 59,99 €. Sac en similicuir, *Divina*, 44,90 €.



RÉTRO

En cuir synthétique, *Anna Field* sur *zalando.fr*, 44,99 €. Sac en polyuréthane, *Gémo*, 22,99 €.



ÉLÉGANTE

En cuir, *San Marina*, 69,99 €. Sac en polyuréthane, *La Redoute*, 49,99 €.

plutôt OU BOOTS À LA COOL?

CHOISIR DEVIENT UN PLAISIR.



PEAU DE PÊCHE

En cuir, *Unisa*, 165 €. Sac en nylon, *Ripcurl*, 74,99 €.



EN WEEK-END

En cuir, *Tamaris*, 99,95 €. Sac en polyamide, *Bensimon*, 59 €.



A L'AVENTURE

En cuir, *Blundstone* sur *spartoo.com*, 219 €. Sac en nylon, *Muji*, 59,95 €.



TENDANCE

En similicuir, *U collection*, 29,90 €. Sac en polyester, *Björn Borg*, 74,95 €.



TOUT-TERRAIN

En cuir, *Geox*, 149,90 €. Sac en polyester, *Adidas*, 35 €.



TOTAL CONFORT

En cuir, *Monoprix*, 79,99 €. Sac en polyester, *Oysho*, 49,99 €.



ANTI-ÂGE

LES MEILLEURS ACTIFS

FACE À LA PROFUSION DE SOINS ET D'INGRÉDIENTS STARS
AU RAYON COSMÉTO, DIFFICILE DE SAVOIR OÙ DONNER
DE LA TÊTE. RÉTINOL, VITAMINE C, PEPTIDES...
ON LES A PASSÉS AU CRIBLE. MODE D'EMPLOI POUR SAVOIR
LEQUEL EST FAIT POUR VOUS.
Par Gertrude Guesdon.

LE RÉTINOL L'ANTI-ÂGE DE RÉFÉRENCE

Actif anti-âge le plus documenté et le plus performant pour lisser les rides, affiner le grain de peau et relancer la fermeté.

→ **C'est quoi exactement ?** Une forme de vitamine A naturellement présente dans l'organisme, utilisée en cosmétique pour lutter contre le vieillissement cutané et traiter l'acné. On le trouve aussi sous des dérivés plus doux et mieux tolérés: rétinol, retinyl palmitate ou retinyl acetate.

→ **Ses effets sur la peau ?** Le rétinol stimule le renouvellement cellulaire et booste la synthèse de collagène, indispensable à la fermeté et à l'élasticité. Il exfolie la peau en douceur, resserre les pores, atténue taches et imperfections et laisse la peau plus lisse, plus uniforme, visiblement plus jeune.

→ **Des règles à respecter ?** Actif puissant, il peut provoquer sécheresse, rougeurs et sensibilité au soleil, surtout au début. On démarre progressivement (deux applications par semaine), puis on augmente selon la tolérance. À éviter: l'association avec les AHA/BHA (acides glycolique, citrique et salicylique) dans une même routine ou une même journée. Les peaux sensibles se tourneront vers le rétinol ou le bakuchiol.

→ **Quand l'utiliser ?** De préférence le soir. En journée, uniquement sous protection solaire stricte.

NOS VALEURS SÛRES. 1. Hyaluron Activ Procedure Retinal 0,1 %, Avène, 50 € : un cocktail efficace de rétinol, niacinamide, acide hyaluronique et peptide puissant.
2. Sérums Raffermissant En Stick Derm Correxion, Roc, 45 € : un format stick pratique enrichi en rétinol et antioxydants brevetés.
3. CRX Triple Sérums Rétinol Rénergie, Lancôme, 95 € (20 ml) : l'association innovante de rétinol pur et de vitamine C pure associés à des X-peptides et céramides apaisants.



LE BAKUCHIOL L'OPTION DOUCEUR

Un actif génial qui permet de bénéficier des effets du rétinol même si on a une peau sensible.

→ **C'est quoi exactement ?** Une molécule d'origine végétale extraite des graines de babchi, plante utilisée depuis des siècles en médecine ayurvédique.

→ **Ses effets sur la peau ?** Le bakuchiol offre des bénéfices anti-âge comparables à ceux du rétinol: rides atténuées, grain de peau affiné, imperfections réduites. En plus, il apaise la peau et respecte la barrière cutanée, ce qui le rend idéal pour les peaux fragiles et les zones délicates comme le contour des yeux.

→ **Des règles à respecter ?** Aucune contre-indication connue. Il peut être utilisé seul, en relais du rétinol ou en période de grossesse.

→ **Quand l'utiliser ?** Matin et/ou soir, tous les jours, selon le mode d'utilisation du produit.

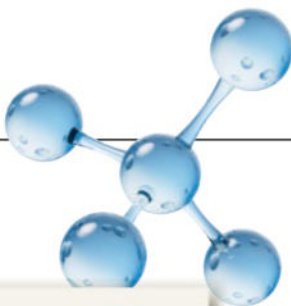
NOS VALEURS SÛRES. 1. Créaline AR+ Bi-Sérums, Bioderma, 29,90 € : un sérum concentré double action anti-rougeurs et signes de l'âge pour peaux réactives.
2. Actif Pur Bakuchiol 0,5 %, État Pur, 25,90 € : un actif concentré à la juste dose pour réduire les rides profondes.
3. Crème jour Expert Lift Cellular SPF30, Nivea, 15 € : du bakuchiol naturel, de l'acide hyaluronique micro et macro, et un filtre solaire pour prévenir le vieillissement cutané.



5 RÈGLES À SUIVRE avant de se lancer

- ✓1. **UNE PRIORITÉ À LA FOIS** On cible un problème précis (rides, taches, fermeté) avant d'en ajouter un autre.
- ✓2. **TOUJOURS ÉQUILIBRER** Un actif puissant s'accompagne d'un soin hydratant ou réparateur.
- ✓3. **RESPECTER L'ORDRE D'APPLICATION** Du plus léger au plus riche : lotion, sérum et crème ou huile.
- ✓4. **NE JAMAIS ZAPPER LE SPF LE MATIN** Le meilleur anti-âge reste la protection solaire, surtout avec le rétinol ou les AHA.
- ✓5. **LA PATIENCE EST UNE VERTU** Les résultats apparaissent après plusieurs semaines. La régularité fait la différence.





L'ACIDE HYALURONIQUE LE CHAMPION DE L'HYDRATATION

On l'adore au quotidien, parce qu'une peau bien hydratée est une peau qui vieillit mieux.

→ **C'est quoi exactement ?** Molécule naturellement présente dans la peau, l'acide hyaluronique constitue sa principale réserve en eau. Avec l'âge, son taux et sa qualité diminuent, entraînant déshydratation et perte de rebond.

→ **Ses effets sur la peau ?** Tout dépend de son poids moléculaire inscrit sur le flacon. **Haut poids :** il forme un film protecteur en surface et limite l'évaporation de l'eau. **Poids intermédiaire :** il hydrate intensément et soutient la régénération cellulaire. **Bas poids :** il pénètre plus profondément, stimule la production de collagène et raffermit la peau.

→ **Des règles à respecter ?** Aucune. Il se marie avec tous les actifs.

→ **Quand l'utiliser ?** Matin et soir, sans modération, en sérum ou en crème.

NOS VALEURS SÛRES. 1. Crème Hydratation Intense Acide Hyaluronique, *Krème*, 24,90 € : un duo super hydratant d'acide hyaluronique micro et macro et des probiotiques apaisants ; génial aussi en masque désaltérant. 2. Crème Suractivée SPF30 Hyalu B5, *La Roche-Posay*, 40,20 € : deux formes d'acide hyaluronique, de vitamine B5 et d'ectoïne pour repulper et corriger les signes de l'âge tout en nous protégeant des UV. 3. Intensive Hyaluronic+, *Esthederm*, 75 € : l'alliance de trois formes d'acide hyaluronique avec de l'acide polyglutamique pour stimuler et protéger l'acide hyaluronique dans la peau.



LA VITAMINE C EXPERTE DE L'ÉCLAT

Actif bonne mine par excellence, elle aide également à maintenir la fermeté.

→ **C'est quoi exactement ?** Aussi appelée acide ascorbique, la vitamine C est une vitamine hydrosoluble essentielle que notre organisme ne sait plus synthétiser.

→ **Ses effets sur la peau ?** Elle inhibe la tyrosinase, enzyme clé de la production de mélanine, ce qui permet de corriger les taches et de raviver l'éclat. Antioxydante puissante, elle protège des dommages des UV et stimule la synthèse de collagène. Résultat : une peau plus lumineuse, plus ferme, plus uniforme.

→ **Des règles à respecter ?** Efficace à une concentration de 5 % à 20 %, elle peut irriter les peaux sensibles. On l'introduit progressivement ou on choisit des dérivés plus doux (ascorbyl palmitate, sodium ascorbyl phosphate...).

→ **Quand l'utiliser ?** Matin et/ou soir. Le jour, elle protège ; la nuit, elle régénère.

NOS VALEURS SÛRES. 1. Sérum Anti-taches Booster Éclat Dépiderm, *Uriage*, 33 € : un complexe avec 20 % de vitamine C, de niacinamide et d'eau thermale pour un teint unifié. 2. Multi-Active Glow Serum, *Clarins*, 69 € : un sérum lissant associant vitamine C stabilisée, acérola et AHA pour un éclat instantané. 3. Crème Glow Énergie C+, *Yves Rocher*, 31,90 € : la combinaison unique de vitamine C stabilisée et de capucine pour réduire les signes de fatigue et lisser le grain de peau.



LES AHA

LES PROS DU RENOUVELLEMENT CELLULAIRE

Baguette magique des peaux ternes, ils redonnent de l'éclat et lissent la peau comme après un peeling... en version cosmétique.

→ **C'est quoi exactement?** Les AHA (alpha-hydroxy acids), aussi appelés acides de fruits, sont des agents exfoliants qui dissolvent les liaisons entre les cellules mortes pour faciliter leur élimination. Parmi les plus connus : acides glycolique, lactique, citrique et malique. Leur origine peut être naturelle (canne à sucre, raisin, betterave) ou synthétique.

→ **Ses effets sur la peau?** En exfoliant la surface cutanée, les AHA stimulent le renouvellement cellulaire, lissent le grain de peau et estompent les taches. En accélérant le turnover épidermique, ils contribuent aussi à l'épaississement de cette couche, qui s'affine avec l'âge. À certaines concentrations, ils possèdent aussi un pouvoir hydratant grâce à leur capacité à capter l'eau.

→ **Des règles à respecter?** Parce qu'ils exfolient la peau, les AHA augmentent sa sensibilité au soleil. On évite donc toute exposition après application et on ne les combine pas avec des actifs puissants comme le rétinol ou la vitamine C. Peaux sensibles? L'acide mandélique, dérivé de l'amande, est mieux toléré.

→ **Quand les utiliser?** De préférence le soir. La fréquence dépend du produit : quotidiennement pour une lotion douce, deux à trois fois par semaine pour un sérum plus concentré, ou en cure.

NOS VALEURS SÛRES. 1. Lotion Aqua Éclat Anti-taches Lumina, *Sanoflore*, 29,95 € : une eau de soin bio qui corrige tout type de tache (acné, soleil, âge, grossesse). 2. Masque Peeling Acide Glycolique Pur, *Lierac*, 20 € : un masque peau neuve justement dosé avec en prime de la papaine exfoliante et du bisabolol apaisant. 3. Crème Nuit Peeling Éclat Anti-taches, *Embryolisse*, 27 € : un AHA naturel extrait de citron caviar dans une base huile-beurre-cire pour une exfoliation douce quotidienne même sur peau sensible.



LA NIACINAMIDE

L'ACTIF MULTICORRECTEUR

Véritable couteau suisse, cette vitamine agit sur presque tous les fronts du vieillissement cutané.

→ **C'est quoi exactement?** La niacinamide, ou vitamine B3, est naturellement présente dans l'organisme. Dans la peau, elle joue un rôle clé dans la production du ciment lipidique entre les cellules de la couche cornée, garantissant cohésion, hydratation et protection.

→ **Ses effets sur la peau?** Elle stimule la production de lipides et de collagène, limite la perte en eau, régule l'excès de sébum, réduit l'apparence des pores, apaise les rougeurs et freine l'apparition des taches pigmentaires. Antioxydante et anti-inflammatoire, elle améliore aussi visiblement la qualité globale de la peau.

→ **Des règles à respecter?** Peu d'incompatibilités. On évite toutefois de l'appliquer en simultané avec des AHA/BHA ou une vitamine C pure, qui pourraient la rendre irritante.

→ **Quand l'utiliser?** Matin et/ou soir. En cas de peau sensible, une application quotidienne suffit, avec une concentration idéale de 3 % à 5 %. Les résultats sont visibles après environ un mois.

NOS VALEURS SÛRES. 1. Sérum Rénovateur de Peau Lumino-correct, *La Provençale*, 19,30 € : un complexe anti-taches de niacinamide et de biophénols d'olive noire. 2. Cure Lifting Affinante Contours Redéfinis, *Dr Pierre Ricaud*, 65 € : une cure de quatre semaines enrichie en niacinamide, algue brune et plantes médicinales. 3. Nuxuriance Ultra SPF30, *Nuxe*, 66,80 € : un soin anti-taches et antirides enrichi en niacinamide (5 %) et en technologie Alfa (3R), un rétinol-like et un SPF protecteur.



BIEN CHOISIR SES ACTIFS, LA VRAIE STRATÉGIE ANTI-ÂGE

Il n'existe pas un actif miracle, mais des actifs adaptés à chaque peau, à chaque âge et à chaque problématique. Rides marquées, perte de fermeté, taches, manque d'éclat ou peau sensibilisée : chaque besoin a sa réponse. L'essentiel est de procéder par étapes, d'écouter sa peau et de privilégier la régularité à la surenchère. Un actif fort bien utilisé, associé à des soins apaisants et à une protection solaire quotidienne, sera toujours plus efficace qu'une routine trop chargée. En résumé : moins de produits, mieux choisis, mieux utilisés. C'est la meilleure façon de préserver le capital jeunesse de sa peau et de se simplifier la vie.

LES PEPTIDES MESSAGERS DE JEUNESSE

Révolutionnaires, les peptides améliorent la texture de la peau en lui donnant des instructions ciblées.

→ **C'est quoi exactement ?** Les peptides sont de petites chaînes d'acides aminés capables de transmettre des messages aux cellules cutanées : produire plus de collagène, réduire l'inflammation ou maintenir la tonicité de la peau. Leur petite taille leur permet de pénétrer plus efficacement que le collagène, dont la molécule reste en surface.

→ **Ses effets sur la peau ?** Selon leur nature, les peptides raffermissent, lissent les rides, atténuent les taches ou décongestionnent le contour de l'œil. Parmi les plus connus : Matrixyl (anti-âge), peptides de cuivre (apaisants), acetyl tetrapeptide-5 (antipoches).

→ **Des règles à respecter ?** Aucune incompatibilité connue. Ils s'utilisent à faible concentration mais avec une efficacité élevée.

→ **Quand les utiliser ?** Matin et soir, quotidiennement, sur tous les types de peaux.

NOS VALEURS SÛRES. 1. **Sérum Tri-peptides Revitalift Laser, L'Oréal Paris, 22,90 € :** trois actifs anti-âge de référence – tripeptides, acide hyaluronique et vitamine C. 2. **Crème Peptides Skin Renewing, CeraVe, 32 € :** un cocktail raffermissant de peptides de collagène, céramides essentiels et de niacinamide encapsulée. 3. **Liftactiv Collagen Specialist 16 SPF50, Vichy, 50,90 € :** une protection solaire SPF50 et trois actifs anti-âge puissants pour booster la production de collagène et corriger 16 signes de l'âge.



LE RESVÉRATROL L'ALLIÉ LONGÉVITÉ

Cet actif naturel fait des merveilles pour estomper les taches et protéger la peau du vieillissement accéléré.

→ **C'est quoi exactement ?** Un polyphénol produit par certaines plantes (vigne, renouée du Japon, thé vert) pour se défendre contre les agressions extérieures. On le retrouve aussi dans l'alimentation, notamment dans la peau du raisin et les fruits rouges.

→ **Ses effets sur la peau ?** Antioxydant ultra-puissant, il neutralise les radicaux libres responsables du vieillissement cutané. Il stimule l'activité des cellules dermiques, favorise la production de collagène et active les sirtuines, protéines associées à la longévité cellulaire. La peau est plus ferme, plus résistante, visiblement plus jeune.

→ **Des règles à respecter ?** Il convient à tous les types de peaux, même sensibles.

→ **Quand l'utiliser ?** Une à deux fois par jour, matin et/ou soir. Efficace à partir de 2 %.

NOS VALEURS SÛRES. 1. **Crème Cachemire Redensifiante Resveratrol-Lift, Caudalie, 44,50 € :** un best-seller de l'anti-âge qui conjugue resvératrol de vigne, acide hyaluronique et collagène végétal. 2. **Sérum Resvératrol 3 % + Acide Féruilique 3 %, The Ordinary, 12 € :** un solide duo d'antioxydants qui préserve la peau des facteurs de stress environnementaux.



Le matin

- ✓ **Rinçage** à l'eau tiède ou à l'eau thermale
- ✓ **Sérum** antioxydant (vitamine C si bien tolérée ou resvératrol)
- ✓ **Crème hydratante** anti-âge avec de l'acide hyaluronique
- ✓ **Protection solaire** SPF50 minimum

Le soir

- ✓ **Double nettoyage** (huile démaquillante + nettoyant moussant)
- ✓ **Sérum** réparateur (peptides ou niacinamide)
- ✓ **Crème hydratante** anti-âge avec de l'acide hyaluronique
- 1 SOIR PAR SEMAINE**
- ✓ **Soin aux AHA** ou au rétinol

Merci à Élodie Valin, PhD, directrice de la valorisation scientifique NAOS (Bioderma, Institut Esthederm, État Pur).

LES SÉRUMS TEINTÉS EFFET SECONDE PEAU



17,50 € REVIGORANT PERFECT SÉRUM TEINTÉ, SO BIO ÉTIC (30 ML)

Son trio bonne mine combine des pigments minéraux, de la vitamine C antioxydante, de l'acide hyaluronique hydratant et de l'huile de noisette.

+ On adore sa texture délicate et son parfum gourmand aux notes d'amande, de vanille et de fleurs blanches.

- Petite frustration : les trois teintes disponibles ne peuvent sublimer toutes les carnations...



29,90 € RESPECTUEUX SÉRUM TEINTÉ, TYPOLOGY (30 ML)

Un voile de couleur associé à un soin protecteur gorgé de vitamine C énergisante, de squalane réparateur et de jus d'aloë vera hydratant.

+ Sa formule, naturelle à 99 % et vegan, bannit nanoparticules, silicones et parfum, principaux suspects des réactions cutanées.

- On aimerait l'emporter partout mais on hésite, vu la délicatesse de son flacon en verre.



36,90 € BOTANIQUE TEINT RADIANCE, FOND DE TEINT SÉRUM ÉCLAT NATUREL, YVES ROCHER (30 ML)

De l'extrait de phacélie, ou plante de l'éclat, riche en vitamines et minéraux, de l'acide hyaluronique et de l'eau de camomille pour le shot d'hydratation.

+ En 15 minutes, il lisse nos ridules comme un mini-fer à repasser. Bravo aussi à sa tenue, que ni la chaleur, ni la transpiration n'altèrent.

- On regrette qu'il ne fasse pas bon ménage avec les crèmes trop riches...



48 € SUBTIL SKIN IDÔLE 3 SÉRUM SUPERTINT, LANCÔME (30 ML)

Objectif : magnifier le teint et révéler la lumière naturelle de la peau sans effet de matière grâce à sa dose de niacinamide, d'acide hyaluronique et de vitamine E.

+ Adapté aux peaux sensibles et non comédogène, il peut être utilisé après des injections d'acide hyaluronique, de Botox ou une séance de mésothérapie.

- Rien à redire : ce sérum de teint, à la couvrance modulable et disponible en 30 teintes, offre une peau lumineuse et éclatante.



51 € FILTRANT SUPER SÉRUM TEINTÉ SPF 30, ILIA (30 ML)

En plus de ses 12 % d'oxyde de zinc qui protègent des UV, il contient de la niacinamide apaisante et du squalane qui préserve l'élasticité de la peau.

+ Avec ses 30 teintes et sous-tons, on trouve forcément la couleur qui colle pile poil à sa carnation.

- Son prix incite à la parcimonie... Heureusement, deux gouttes suffisent pour un éclat immédiat. Un peu gras, on le réserve aux peaux mixtes.



4 QUESTIONS SUR LE SÉRUM TEINTÉ

Quelle est la différence avec un fond de teint classique ? Le sérum teinté est une formule hybride entre soin et maquillage. Sa texture légère, riche en eau et humectant, contient peu de pigments et pratiquement pas d'agents filmogènes, pour un effet peau nue. Le fond de teint, lui, vise à masquer les imperfections grâce à une concentration élevée en pigments.

Peut-il masquer les irrégularités ? Il unifie le teint et atténue les rougeurs mais ne camoufle pas les taches pigmentaires, les boutons ou les cicatrices d'acné.

Convient-il aux peaux grasses ? Oui. Sa base légère renforce la barrière cutanée sans obstruer les pores. Les peaux grasses privilégieront les formules enrichies en niacinamide ou en acide salicylique, qui régulent le sébum et diminuent les imperfections.

Quelle est la meilleure façon de l'appliquer ?

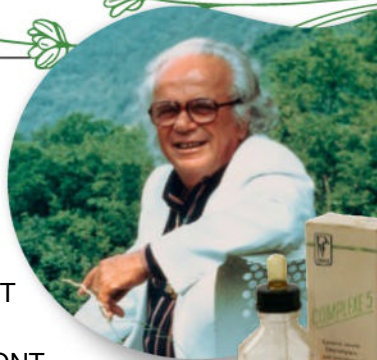
→ Aux doigts pour un résultat naturel : déposer une pipette sur le dos de la main puis étirer du centre du visage vers l'extérieur.

→ À l'éponge ou au pinceau pour un fini plus uniforme. Toujours lisser de bas en haut et penser au cou pour éviter les démarcations. Laisser sécher deux minutes pour fixer la teinte.

Merci à Stéphanie Soulé, responsable de la communication scientifique chez Typology.

SI RENÉ FURTERER M'ÉTAIT CONTÉ...

SES RITUELS NATURELS ET SENSORIELS FIRENT DE CE COIFFEUR-BOTANISTE UN PRÉCURSEUR DU SOIN CAPILLAIRE. LES 10 DATES CLÉS QUI ONT FAÇONNÉ SON HISTOIRE.



1957 À l'heure des permanentes et teintures agressives, René Furterer révolutionne le soin capillaire avec la « Crème Revitalisante » et « Complexe 5 », l'alliance d'huiles essentielles pures et de massage. Naît alors la première approche scientifique reliant microstimulation du cuir chevelu et beauté du cheveu.



1979 René Furterer rejoint les laboratoires de Pierre Fabre. La vision holistique et la passion de la nature s'allient à l'exigence pharmaceutique, ouvrant la voie à un ambitieux développement de produits experts.



1978 Il pose les bases d'une véritable philosophie de la beauté du cheveu et ouvre le premier Spa capillaire. Diagnostic expert, gestuelle signature, soins botaniques sur mesure: le salon devient une adresse mythique.



1980 Création de « RF80 », un traitement antif chute concentré aux plantes à masser sur le cuir chevelu pour favoriser la croissance des cheveux et freiner leur chute. Suivra « Triphasic », le sérum stimulant best-seller incontournable.



1982 L'Institut René Furterer de la place de la Madeleine devient le premier laboratoire vivant du cheveu: un lieu d'expertise dédié aux rituels de soins sur mesure. Aujourd'hui, il trône au 22, boulevard des Capucines, dans le 9^e arrondissement.

2016 L'hairstylist Damien Boissinot devient ambassadeur de la marque sur les défilés. Les produits Furterer s'imposent comme de véritables outils techniques pour travailler la matière et signer des coiffages haute précision.



2021 Avec la reformulation d'« Absolu Kératine », la marque vise la réparation ciblée: kératine végétale, biocimentine et huile de cameline combinent les brèches internes et renforcent les zones fragilisées.



2007 Pierre Fabre s'associe à la Sotokacc, coopérative du Burkina Faso, pour créer une filière équitable du beurre de karité, offrant un revenu durable à plus de 1 500 femmes et, à nos cheveux, une matière première d'exception pour les nourrir et les illuminer.



2024 La micro-visionneuse des débuts, outil de diagnostic du cuir chevelu, laisse place au Capillscope nouvelle génération, intégrant désormais l'analyse IA. Résultat: un examen précis et des routines de soins personnalisées.



2026 Eureka! Après dix ans de recherche et 22 000 gènes passés au crible, trois marqueurs biologiques clés de la chute héréditaire et hormonale sont identifiés. De là naît un cocktail d'actifs brevetés: le « Triphasic Progressive Gentech™ ».



PAR GERTRUDE GUESDON



Mascara À CHAQUE BROSSE SON EFFET

1. Incurvée En fibres souples pour des cils liftés et volumineux avec formule soin à l'huile d'argan. Mascara MacStack Elevated teinte denim, *Mac Cosmetics*, 36 €. **2. Transformable 2-en-1** avec picots en silicone et formule fixante pour des cils courbés, allongés, densifiés 36 heures durant. Mascara Twist, Lift & Freeze, *Bourjois*, 15,90 €. **3. Touffue** En fibres souples avec formule aux céramides pour un volume XXL. Mascara 24Ore Instant Maxi Volume Extra Black, *Deborah Milano*, 16,50 €. **4. Pointue** Hérissée de picots courts et longs en silicone pour des cils panoramiques. Sa formule tubing se rince à l'eau. Mascara Tubing Longcils Boncza, *Vitry*, 19,55 €. **5. Fine** Équipée de mini-picots de tailles variées pour atteindre tous les cils, avec formule bio au ricin fortifiant. Mascara Soins Noir au Ricin Longueur & Volume, *Aroma-Zone*, 6,95 €. **6. Conique et large** Pour des cils étoffés avec formule bio à l'huile d'argan protectrice. Mascara Volume Bio, *Fleurance Nature*, 16,70 €. **7. En forme de cacahuète** Pour des cils épais avec formule aux peptides et provitamines B5 afin de stimuler la croissance. Lipocils Mascara XXL Volume, *Talika*, 32 €. **8. Double face** Un côté courbé avec picots longs pour allonger. L'autre avec picots courts et plats pour booster le volume. Sa formule ricin-arginine-kératine fortifiante se rince à l'eau. Noir Peptides Le Mascara Volume, *Cénéé*, 24,90 €.

SOS BEAUTÉ

CARNET DE STYLES

L'ACIDE SALICYLIQUE EST-IL UN PERTURBATEUR ENDOCRINIEN ?

Non, pas dans les concentrations autorisées en cosmétique. Issu de la famille des BHA (acides bêta-hydroxylés), cet actif exfolie, resserre les pores, affine le grain de peau et aide à éliminer les imperfections. Les autorités européennes encadrent sa concentration : 0,5 % quand il fait office de conservateur et jusqu'à 2 % dans les produits rincés. Autorisé dans les formules bio, il n'est pas classé comme perturbateur endocrinien. Ultimes précautions : l'éviter sur peau très sensible ou en cas de grossesse, par principe et selon l'avis du médecin.

ON ÉVITE D'EFFILER SES CHEVEUX PASSÉ 50 ANS ?

Oui... et non. Si cette technique crée du mouvement et désépaissit les masses trop compactes, elle peut donner un effet « mousseux » ou clairsemé aux longueurs affinées par l'âge. Passé la cinquantaine, on l'utilise donc avec parcimonie, uniquement sur les pointes ou pour alléger une frange trop dense. La reco sur cheveux fins : privilégier les coupes pleines aux dégradés subtils, qui boostent le volume sans sacrifier la matière.

MES POILS DE SOURCIL N'ARRÊTENT PAS DE TOMBER, QUE FAIRE ?

Que les cycles se renouvellent, c'est normal. Ce qui l'est moins, c'est quand la ligne s'affine parce que la zone est trop sollicitée : épilations à répétition, maquillage tenace ou démaquillage musclé... Les astuces pour redonner de la matière ? Massage afin de relancer la circulation, brossage au goupillon, application d'une huile végétale hydratante et pose d'un sérum densifiant (Revitalash, Typology, Embryolisse, Olaplex...). En parallèle, on lève le pied sur la pince à épiler et les formules waterproof, trop occlusives.

COMBIEN DE TEMPS DURE UN SOIN EN POUDRE ?

Longtemps ! Les poudres anhydres – fards, blushs, bronzers, highlighters – se gardent en moyenne dix-huit à trente-six mois après ouverture. L'absence d'eau limite la prolifération bactérienne, mais pas l'oxydation ni la contamination extérieure. Le bon réflexe : garder les mains propres, fermer hermétiquement le boîtier et nettoyer les pinceaux de maquillage chaque semaine. Dès que la texture se modifie, que la couleur vire ou que l'odeur change, on remplace.



C'EST MALIN

Le soin culte multifonction 7-en-1, à la fois crème visage, base de maquillage, après-rasage, masque, démaquillant, crème corps et soin bébé, n'en finit plus de nous surprendre ! Dernière idée en date pour nous faciliter le quotidien : proposer sa formule à 99 % d'ingrédients d'origine naturelle (adaptée à toutes les peaux, même fragiles et réactives) dans un ingénieux format nomade de 30 ml. Pratique ! Lait-Crème Sensitive, Embryolisse, 13 € les 30 ml.



Késaco ?

Quand l'éclat fait défaut, on le rallume du bout de ce stick de soin éclaircissant formulé à partir de vitamine C stabilisée, d'extrait de baies de goji et de squalane. Appliqué le soir sur peau nette juste avant son soin, il aide à réduire l'apparence des taches brunes et à rehausser la radiance naturelle de la peau. The Glow Fix, Yepoda, 24 €.

PAR GABRIELLE STÉRIN

ÇA FAIT DU BIEN

PAR MAUREEN DIAMENT

PARCOURS SANTÉ • CARNET DE SANTÉ • NUTRITION • FORME • TABOU/PAS TABOU



TRAITEMENT DU CANCER: LES CHOUX CHANGENT-ILS TOUT?
Brocoli, chou-fleur, chou romanesco, radis, roquette... ces légumes auraient un superpouvoir que l'on sous-estimait. Selon une étude de l'Institut Curie et de l'Inserm, quand des souris atteintes de cancer reçoivent une alimentation riche en indole-3-carbinol, une molécule propre aux crucifères, le traitement par immunothérapie fonctionne dans 50 % à 60 % des cas. Sans ce composé, l'efficacité chute à 20 %. Un écart frappant qui suggère que certains nutriments soutiennent réellement la réponse aux traitements. Des résultats prometteurs, à confirmer chez l'humain.

Nature Communications, déc. 2025.

PARCOURS SANTÉ

ÇA FAIT DU BIEN



À NOUS
LES SECRETS
DE LONGÉVITÉ
(sans exploser le budget)

LES CLINIQUES SPÉCIALISÉES ET LES GOUROUS DE LA SILICON VALLEY DÉPLOIENT APPAREILS HIGH-TECH, BILANS ULTRA-COMPLETS ET RITUELS FUTURISTES POUR RALENTIR LE VIEILLISSEMENT. BONNE NOUVELLE : ON PEUT FAIRE (QUASI) AUSSI BIEN À LA MAISON EN DÉPENSANT BEAUCOUP MOINS. **Par Maureen Diamant.**

Vivre plus vieux, oui. Mais surtout rester en bonne santé le plus longtemps possible : sans maladie chronique, avec une bonne mobilité, une mémoire aiguisée et suffisamment d'énergie pour profiter de la vie. C'est tout l'enjeu de la longévité moderne. Désormais, les médecins et chercheurs ont identifié les stratégies concrètes pour ralentir le vieillissement et (yopii!) chacun d'entre nous peut se les approprier.

ON FAIT LE BILAN

L'âge inscrit sur notre carte d'identité ne dit pas tout. À 50 ans, certains organismes fonctionnent comme à 45 ans, quand d'autres accusent déjà le coup. « On distingue aujourd'hui l'âge physiologique, qui reflète le fonctionnement réel du corps (cœur, muscles, souffle, cognition), et l'âge biologique, qu'il est possible d'évaluer à partir de marqueurs sanguins notamment », explique Jean-Marc Lemaître, directeur de recherche à l'Inserm et expert des mécanismes du vieillissement et de la longévité*.

→ **Les techniques de pointe.** Pour déterminer l'âge biologique, les experts ont conçu des « horloges » épigénétiques. « Grâce à des analyses sanguines pointues portant sur des milliers de zones de notre ADN, on peut estimer assez précisément le risque de mortalité dans les années à venir », poursuit le chercheur. Modifier son style de vie permet éventuellement de rectifier le tir, et refaire ces analyses après plusieurs mois aide à évaluer l'impact réel des changements.

→ **Et nous, on fait quoi?** On s'intéresse à notre âge physiologique, plus accessible, qui est également un bon indicateur de longévité. Une méta-analyse de 2018 a montré que plus la consommation maximale d'O₂ (VO₂ max) est élevée, plus le risque de mortalité et d'accidents cardio-vasculaires diminue. De nombreuses montres connectées (Garmin, Apple Watch, Amazfit, Huawei...) mesurent la VO₂ max à condition de leur fournir notre poids et de les utiliser pendant plusieurs sessions d'exercices (course, vélo...). On peut ensuite suivre son amélioration au fil du temps. Dès 60 ans, le bilan Icope (à réaliser chez le médecin ou direct sur une appli – Digicope) peut nous éclairer sur l'état physiologique de six de nos capacités essentielles (vision, audition, mobilité, mémoire...) et aider à dépister d'éventuelles fragilités.

ISTOCK, SHUTTERSTOCK.COM

LES 5 PILIERS DU « BIEN VIEILLIR »

Pratiqués dans les fameuses zones bleues, championnes de la longévité (Ikaria en Grèce, Okinawa au Japon, Nicoya au Costa Rica...), ces principes sont validés par la science.



ADOPTER LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN.

C'est-à-dire manger beaucoup de végétaux (fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes), de l'huile d'olive, du poisson, des œufs mais peu de viande rouge, de sucre et de produits transformés.

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. Pas besoin d'exploits sportifs : travailler plusieurs fois par semaine son tonus musculaire et son souffle suffit à entretenir la santé (voir paragraphe « On rentabilise au max ses séances de sport »).



UN SOMMEIL DE RÊVE. Dormir suffisamment (et relativement bien) permet au corps de se réparer, consolide la mémoire, combat l'inflammation... (Voir paragraphe « On optimise son sommeil ».)

APPRENDRE À GÉRER SON STRESS. Techniques de respiration, sophrologie, méditation... contribuent à prévenir l'usure prématurée de l'organisme.



RENFORCER LE LIEN SOCIAL.

L'isolement accélère le vieillissement ; à contrario, parler et voir régulièrement sa famille, ses amis, ses voisins ou même des inconnus protège notre santé.

PARCOURS SANTÉ

ÇA FAIT DU BIEN



ON MANGE MOINS ET MIEUX

La nutrition joue un rôle clé dans la longévité, d'un point de vue qualitatif et quantitatif. En effet, réduire légèrement ses apports caloriques permet de limiter l'inflammation, de stabiliser la glycémie et d'activer un mécanisme protecteur : l'autophagie. Ce processus – qui se déclenche notamment lors des jeûnes – entraîne l'élimination des protéines et composants abîmés de l'organisme, puis la production de nouvelles cellules plus performantes.

→ **Les techniques de pointe.** Si les jeûnes prolongés (plus de trois jours, à l'eau ou aux bouillons) restent populaires, une étude internationale récente suggère qu'ils pourraient favoriser l'inflammation. On joue la prudence et on demande absolument un encadrement médical. Certaines pistes médicamenteuses sont aussi à l'étude : la metformine, un antidiabétique très prescrit, semble protéger les

diabétiques de certaines maladies chroniques en améliorant la gestion du glucose et en activant l'autophagie. « Les analogues du GLP-1, dont le célèbre Ozempic, apparaissent également prometteurs, en réduisant le glucose disponible et en déclenchant des mécanismes d'adaptation bénéfiques. Mais pour l'instant, on ne dispose pas d'études suffisantes sur le sujet », précise Jean-Marc Lemaître.

→ **Et nous, on fait quoi ?** Tout d'abord, on adopte un régime méditerranéen (*voir encadré page précédente*). On passe aussi au jeûne intermittent (douze à seize heures sans manger), qui a démontré son intérêt pour rester en bonne santé (on zappe le repas du soir plutôt que le petit déj, c'est plus efficace). « C'est un outil ultra-puissant : sur des diabètes naissants, le jeûne intermittent permet de faire marche arrière », insiste le chercheur. Mais gare à ne pas se couper du monde : une vie sociale ou familiale déstructurée entraîne un vieillissement prématuré et est un ennemi de la longévité.

ISTOCK

NUXE



P A R I S

ANTI-TACHES OU ANTI-ÂGE, POURQUOI CHOISIR ?

Nuxuriance
ULTRA

LE SOIN ANTI-TACHES
+ ANTI-ÂGE

SPF 30

ALFA [3R] TECHNOLOGY
5% NIACINAMIDE

- 47 %
INTENSITÉ
DES TACHES⁽¹⁾

INNOVATION ANTI-TACHES + ANTI-ÂGE

Le nouveau soin Anti-taches + Anti-âge SPF30 offre une double action experte pour cibler les taches et les signes de l'âge. Sa formule haute performance associe la Niacinamide à 5 % à la TECHNOLOGIE ALFA [3R]⁽²⁾ plus efficace que le rétinol⁽³⁾ dans un soin SPF30 invisible et ultra-confortable. Les taches sont réduites, la peau est plus ferme, plus lisse et plus uniforme.



NUXE LABORATOIRE N°1 DES SOINS D'ORIGINE NATURELLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE⁽⁴⁾

(1) Test d'usage - 42 volontaires - % d'amélioration évalué par le dermatologue après 56 jours. (2) ALFA [3R] TECHNOLOGY = Extrait d'Alfalfa + Acide Hyaluronique + Extrait d'Heremocrallis Fulva / Technology = Technologie. (3) Test in vitro. (4) GERSDATA - SOGEARLY - Marché Dermocosmétique reconstitué - Segment Marque Naturelle - Valeur CATTIC - Pharmacie et Parapharmacie - France - MAT 06/2025.

ON OPTIMISE SON SOMMEIL

« Pendant les phases de sommeil profond, l'organisme répare les tissus, régule les hormones du stress et renforce l'immunité », explique Serge Fourcade, directeur produit et qualité Thalazur. À l'inverse, un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité augmente le risque de maladies cardio-vasculaires, d'AVC, d'obésité...

→ **Les techniques de pointe.** Dans les programmes axés sur la longévité, le sommeil est scruté à la loupe afin d'être le plus performant possible : montres connectées, matelas truffés de capteurs, éclairages spécifiques comme la lumière rouge, analyse quotidienne des scores de sommeil pour ajuster les habitudes.

→ **Et nous, on fait quoi ?** On mise avant tout sur le bon sens. « La règle de base pour un sommeil de bonne qualité est de respecter son rythme circadien, en accord avec la lumière naturelle : se lever quand il fait jour, se coucher plus tôt en hiver, viser environ huit heures de sommeil et s'exposer à la lumière du jour le matin », poursuit Serge Fourcade. On arrête de manger au moins trois heures avant de se mettre au lit, on tamise la lumière une heure avant le coucher et on coupe les écrans en même temps afin de trouver le sommeil au plus vite. Et, si possible, on dort dans le noir complet (la lumière artificielle perturbe notre horloge biologique). Si on travaille en horaires décalés, ça vaut le coup de prendre rendez-vous chez un spécialiste : des adaptations au niveau alimentaire et une exposition judicieuse à la lumière aident à respecter au mieux notre horloge biologique et à profiter au max des phases de sommeil profond. Idem si on souffre d'insomnies chroniques : suivre une thérapie comportementale cognitive (TCC) est, selon la Haute Autorité de santé, le moyen le plus efficace de retrouver des nuits sereines.

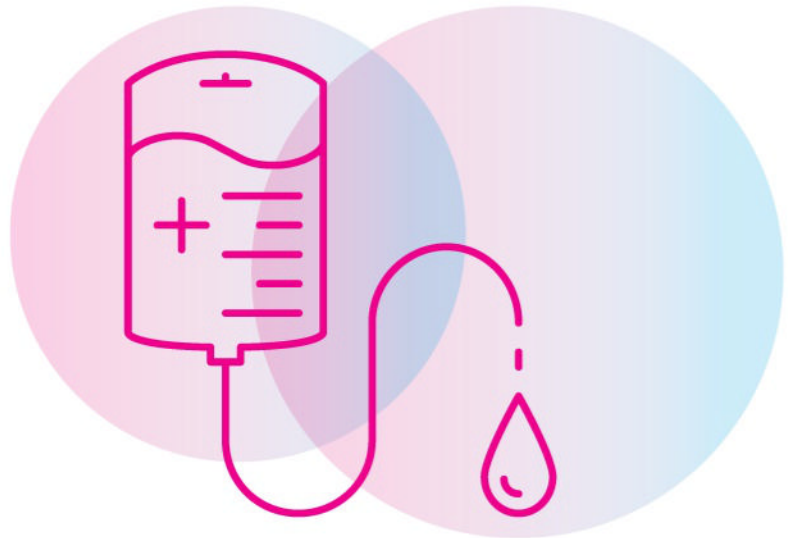


ON S'EXPOSE À UN FROID INTENSE

« De plus en plus d'études suggèrent que l'exposition au froid agit sur des mécanismes liés au vieillissement : elle module le stress physiologique, stimule certaines défenses immunitaires et pourrait aussi avoir un impact positif sur l'humeur », explique Serge Fourcade. En revanche, il n'existe pas encore de protocole clairement établi pour en tirer le maximum de bénéfices : ni température, ni durée, ni fréquence idéales ne font aujourd'hui consensus.

→ **Les techniques de pointe.** La plus connue est la cryothérapie corps entier (-110 °C à -130 °C pendant quelques minutes), qui part du principe qu'un choc thermique bref et intense permet d'enclencher une stimulation bénéfique de l'organisme. Les bains glacés, popularisés notamment par la méthode Wim Hof, reposent sur une autre logique : celle de petits stress répétés régulièrement pour entraîner l'organisme à mieux s'adapter.

→ **Et moi, je fais quoi ?** Je mise sur des pratiques plus naturelles et accessibles, comme les bains de mer l'hiver. « On observe alors des effets favorables sur le sommeil, les articulations ou encore la circulation sanguine. Pour rester en sécurité, la règle est de passer dans l'eau autant de minutes qu'il y a de degrés (12 minutes à 12 °C, 13 minutes à 13 °C, etc.), en bougeant constamment », précise Serge Fourcade. L'alternance chaud-froid améliore aussi le retour veineux : à la maison, finir sa douche par 15 à 20 secondes d'eau froide est déjà un bon (et courageux) début!



CHANGER SON SANG POUR RAJEUNIR, ÇA MARCHE ?

Chez la souris, les transfusions de plasma jeune font rêver : meilleure régénération cellulaire, mémoire boostée, apparition plus tardive de certains troubles neurodégénératifs, stimulation de l'autophagie... Mais chez l'humain, ces pratiques ne sont ni validées ni recommandées. Cependant, des études commencent à montrer que diluer son propre plasma pourrait avoir un intérêt pour la longévité. Des recherches récentes ont aussi mis en lumière que donner son plasma régulièrement – ce qui revient à le diluer – contribue à faire baisser le taux de polluants dans le sang. Ça vaut le coup d'être généreux : dondesang.efs.sante.fr

ON RENTABILISE AU MAX SES SÉANCES DE SPORT

« L'exercice physique, sous toutes ses formes, améliore l'ensemble des marqueurs du vieillissement : il limite les atteintes au génome, augmente la résistance au stress oxydant, agit positivement sur les cellules souches musculaires et protège à la fois le système immunitaire et les parois des vaisseaux sanguins », explique Jean-Marc Lemaître. Pour en tirer tous les bénéfices, il est essentiel de travailler les muscles et le cœur à travers des exercices adaptés à notre état de santé.

→ **Les techniques de pointe.** Côté renforcement, l'électrostimulation musculaire (EMS) provoque des contractions sans effort volontaire : en quelques minutes, les principaux groupes musculaires sont sollicités, sans bouger ou presque. Pour le cardio, le *high intensity interval training* (HIIT) s'impose comme la méthode phare : il améliore la VO₂ max (voir paragraphe « On fait le bilan ») bien plus vite qu'un footing ou une séance de vélo en salle. Son principe ? Alternier des efforts très intenses mais très courts et des phases plus longues à rythme modéré.

→ **Et nous, on fait quoi ?** On intègre une à deux séances de HIIT par semaine à notre activité habituelle. Une routine simple (15 minutes au total) : 5 minutes de marche rapide pour s'échauffer, puis 30 secondes d'effort soutenu (montée d'escaliers, pas chassés rapides...), suivies d'une minute de marche à allure modérée, à répéter cinq fois. On termine par 2 minutes de retour au calme, mêlant marche lente et respiration consciente. Pour la musculation, on combine performance et prudence grâce aux bandes élastiques, qui offrent un travail en résistance très efficace, avec moins de risques de blessure que les haltères et autres charges lourdes. Enfin, rester le moins sédentaire possible est tout aussi déterminant : dans les zones bleues, les habitants bougent toute la journée et, passé 90 ans, beaucoup totalisent encore 12 000 pas au moins trois fois par semaine !

* Auteur de *Décider de son âge*, Allary Éditions.

ECZÉMA ATOPIQUE

LA CRÈME EST ESSENTIELLE

ALORS QUE DE NOUVEAUX MÉDICAMENTS INJECTABLES CALMENT EFFICACEMENT LES ROUGEURS ET LES DÉMANGEAISONS, L'UTILISATION QUOTIDIENNE D'UN ÉMOLLIENT RESTE INDISPENSABLE.

Les 30 % d'enfants et 4 % d'adultes qui souffrent de dermatite atopique connaissent bien le problème : leur peau, très sèche, s'enflamme régulièrement et se couvre de plaques qui grattent jour et nuit. Cet eczéma apparaît lorsque la barrière cutanée fragilisée (à cause de la génétique, de l'exposition aux polluants, du changement climatique...) se « fissure » et laisse pénétrer des allergènes dans l'organisme. Le système immunitaire s'emballa alors et déclenche une inflammation responsable des démangeaisons.

Des anticorps à la rescousse. Depuis quelques années, les personnes souffrant de formes sévères d'eczéma peuvent bénéficier de traitements innovants à base d'anticorps monoclonaux. Ces médicaments ciblent certains messagers de l'inflammation et permettent de mieux contrôler les poussées. Une avancée majeure qui ne traite malheureusement pas la cause profonde de la maladie.

Le geste qui fait la différence. Appliquer chaque jour suffisamment d'émollient (soit 30 g par jour ou près de 1 kg par mois!) contribue à renforcer la barrière cutanée. En pratique, on parsème tout le corps de petits points de crème avant de masser délicatement sans tirer la peau (crème nuit émollissante réparatrice Exomega Control d'A-Derma et baume AP+ M de Lipikar). Si on a également une pommade corticoïde, on ne met pas les deux en même temps.

Crème, lait ou baume ? En théorie, le baume est plus riche, mais tout dépend de la formule. L'essentiel est de choisir une texture agréable, que l'on aura envie d'appliquer régulièrement. Mieux vaut tester, écouter sa peau et adapter selon les zones et les saisons. En revanche, attention à la vaseline, qui n'hydrate pas mais peut étouffer la peau, ainsi qu'aux gels lavants classiques, trop décapants. Sous la douche, on privilégie une huile lavante adaptée (huile lavante Xeracalm A.D. d'Avène, huile lavante Topialyse de SVR).

PAR MAUREEN DIAMENT



CE QU'EN PENSENT NOS OS

Dans une grande étude menée sur près de dix ans auprès de plus de 9 000 femmes âgées de 65 ans et plus, les chercheurs ont mesuré la densité minérale osseuse à plusieurs reprises et l'ont comparée à la consommation de café et de thé des participantes. Verdict : les buveuses de thé semblent avoir un squelette un peu plus solide. Surtout, consommer plus de cinq tasses de café par jour fragilise les os. La meilleure stratégie selon les scientifiques : alterner les boissons chaudes.

ISTOCK

Votre cadeau

LES PRODUITS GINAMA

Ces compléments alimentaires dédiés au bien-être féminin sont spécialement conçus pour accompagner les femmes dans cette étape de vie fréquemment négligée qu'est la périménopause. Les produits sont développés par un docteur en pharmacie et fabriqués en France, selon une nouvelle approche : sans hormones ni phytohormones, pour guider chaque femme selon ses symptômes : Hot But Cool apaise bouffées de chaleur et sueurs nocturnes, Desire Dose relance le désir... 39 € la cure, ginama.com

5 lots de 3 cures Ginama (Flore Fabulous + Hot But Cool + Desire Dose) seront offerts par *Instant's Gagnants* aux lectrices d'Avantages qui enverront le code AVTGINA par SMS au 74400 ✱ (✱SMS✱) 0,75 €/envoi + prix d'un SMS x 4. Extrait de règlement dans *Adresses*, en fin de journal.



ABONNEZ-VOUS!
avantages
12 NUMÉROS

RECEVEZ
LE DUO ABSOLUTE
VOLUME
KEUNE



1 AN
D'ABONNEMENT
32€_{,30}
AU LIEU DE
90,70€*

Optez pour plus de volume
dans vos cheveux avec Absolute Volume.

Le coffret contient un shampooing de 300 ml
et un après-shampooing de 250 ml. Valeur : 49,90 €

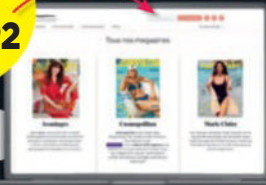
keune.com

ENTREZ
VOTRE CODE
EXPRESS
449WP2

SIMPLE, RAPIDE ET SÉCURISÉ, 4 FAÇONS DE VOUS ABONNER !

PAIEMENT PAR CARTE BANCAIRE

1



2



PAR TÉLÉPHONE
01 84 888 222
PRIX D'UN APPEL LOCAL
TRANSACTION SÉCURISÉE.

3



EN FLASHANT
CE QR CODE

4 PAR CHÈQUE

sur **magazines.fr**

CHÈQUE LIBELLÉ À L'ORDRE D'AVANTAGES, JE REMPLIS ET RETOURNE CE BULLETIN SOUS ENVELOPPE NON AFFRANCHIE AVEC MON RÈGLEMENT À :
AVANTAGES - SERVICE RELATION CLIENT - LIBRE RÉPONSE 56 389 - 93309 AUBERVILLIERS CEDEX.

OUI, JE M'ABONNE 1 AN AU MAGAZINE AVANTAGES (12 N°) POUR 32,30€ AU LIEU DE 90,70€*
EN CADEAU LE DUO ABSOLUTE VOLUME KEUNE

449WP2

Je renseigne mes coordonnées (EN MAJUSCULES)

Nom : _____ Prénom : _____
Adresse : _____
Code postal : _____ Ville : _____
E-mail : _____ Téléphone : _____

J'accepte de recevoir les offres d'AVANTAGES, ainsi que celles du GROUPE MARIE CLAIRE sur des produits et services similaires à ma commande par voie postale, téléphone, et e-mail.
 J'accepte de recevoir les offres des partenaires d'AVANTAGES et consens à ce que mes coordonnées (notamment mon adresse postale, mon numéro de téléphone, mon e-mail) leur soient communiquées.

Offre valable 3 mois (du 5/2/2026 au 5/5/2026) en France Métropolitaine, réservée aux nouveaux abonnés, et dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. Vous pouvez acheter séparément le magazine (en grand format au prix de 3,40€ ou en format poche au prix de 2,90€ et le duo absolute volume Keune, au prix de 49,90€ + frais de port. Vous recevez votre abonnement et votre produit dans un délai de 3 à 4 semaines à compter de la réception de votre règlement. En cas de rupture de stock, un article de remplacement ayant une valeur équivalente vous sera automatiquement envoyé. L'envoi du présent bulletin de souscription vaut prise de connaissance et acceptation des Conditions Générales de Vente accessibles à tout moment sur le site magazines.fr. Le titre Avantages est édité par la société MARIE CLAIRE ALBUM (RCS Nanterre 552 062 770). Conformément à l'article L.221-18 du Code de la Consommation, vous disposez d'un droit de rétractation pendant un délai de 14 jours ouvrés à compter de la réception du magazine. Une telle demande devra être adressée au Service Client par e-mail à leserviceclient@magazines.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire - Service Client - 9 Place Marie Jeanne Bossot 92300 Levallois-Perret. Les informations collectées sont destinées à la société Marie Claire Album SAS, responsable de traitement. Elles sont utilisées à des fins de traitement et de gestion de votre abonnement. Le cas échéant, ces données pourront être communiquées à ses partenaires commerciaux à des fins de prospection seulement si un consentement exprès a été donné en ce sens, lequel peut être retiré à tout moment. En application de la réglementation en vigueur relative à la collecte et au traitement des données personnelles, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter le Groupe Marie Claire (GMC) par mail à dpo@gmc.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO - 9 Place Marie Jeanne Bossot 92300 Levallois-Perret, en justifiant de votre identité. Pour toute information complémentaire, consultez notre Politique de Confidentialité sur notre site magazines.fr (*)Prix de vente en kiosque

Aïe JE MANGE QUOI

QUAND UN PÉPIN DE SANTÉ S'INVITE À TABLE, ON AJUSTE LE MENU POUR LIMITER LA DOULEUR ET, SURTOUT, BOOSTER LA GUÉRISON. Par **Caroline Henry**.



J'AI CHOPÉ UNE ANGINE

« Gare à tout ce qui irrite la gorge (épices, agrumes, vinaigre, alcool...). On privilégie le doux et le mou (yaourts, purées, compotes, potages, œufs brouillés, jambon mouliné...), et on boit chaud, mais pas brûlant », conseille le Dr William Berrebi, gastro-entérologue. Envie d'une glace ? On se laisse tenter : ça apaise ponctuellement la douleur.



MES DENTS SONT HYPERSENSIBLES

On évite le chaud et le froid, qui déclenchent la douleur. On mange tiède et on boit à température ambiante. Et on oublie les aliments acides, notamment les agrumes (pamplemousse, citron, orange...), le vinaigre et les sodas (y compris light), qui déminéralisent progressivement l'émail et renforcent le problème.



J'AI UNE VILAINNE GASTRO

« Avant tout, il faut compenser les pertes en eau en buvant beaucoup (au moins 2 litres par jour), conseille le Dr Berrebi. L'idéal, ce sont des bouillons de légumes salés qui, en plus, reminéralisent, et des thés ou infusions légèrement sucrés pour compenser la perte énergétique. » Un cola dégazéifié fait aussi l'affaire. Côté solide, on mise sur un régime pauvre en fibres et en graisses : volaille, jambon, poissons blancs, œufs, riz, pain blanc, certains légumes cuits (carotte, blanc de poireau...), bananes peu mûres, compotes de pomme et de coing, yaourts nature. On cuit tout ce qui doit l'être à la vapeur ou à l'eau.



JE SENS QU'UNE MIGRAINE ARRIVE

Dans ce cas-là, c'est surtout en prévention que l'on peut agir. En évitant bien sûr les aliments qui déclenchent les crises (10 % d'entre elles ont une origine alimentaire), mais aussi en buvant suffisamment (la déshydratation déclenche des migraines), en limitant ou supprimant l'alcool, en se méfiant du café (pas plus de quatre tasses par jour) et en mangeant à heures à peu près fixes (il ne faut pas sauter de repas). Pour soulager la douleur, on boit de l'eau régulièrement et on privilégie une alimentation légère, si possible riche en oméga-3 anti-inflammatoires (poissons gras, noix, huiles de noix, colza, lin).





J'AI DES APHTES À RÉPÉTITION

On fait une croix sur tout ce qui pique ou brûle, à savoir les agrumes, kiwis, tomates, épices, mais aussi les aliments très salés (chips, biscuits apéritifs) et l'alcool, qui peuvent raviver la douleur. On limite également les mets trop durs, irritants. À remplacer temporairement par du mou, cuit, mixé, coupé en petits morceaux... Manger frais (pas glacé) peut calmer transitoirement la douleur. « Pour prévenir les récurrences, certaines personnes ont aussi intérêt à se méfier des aliments astringents comme les fromages à pâte dure (gruyère...), les noix, le raisin, l'ananas, les groseilles, etc. C'est une question de sensibilité individuelle », précise le Dr Berrebi.



JE SOUFFRE DE REFLUX

« Tout doux sur les graisses (viandes grasses, plats en sauce, fritures, charcuteries et fromages...) – notamment au dîner –, qui ralentissent la vidange gastrique. Mieux vaut également privilégier les cuissons sans matières grasses (étouffée, vapeur...) », indique le Dr Berrebi. Fractionner les repas (quatre ou cinq petits repas plutôt que trois gros), limiter l'alcool, le café et les épices et ne pas trop boire d'eau à table aide aussi beaucoup.



J'AI DES DIVERTICULES

En cas de crise, on passe au régime sans résidus pour ne pas accentuer l'inflammation : carottes et blancs de poireau cuits, compote de pomme, viandes et poissons blancs, pâtes, pain et riz blancs... En dehors de ces épisodes douloureux, « il faut faire le plein de fibres, indique l'expert. Les études montrent que la diverticulose est surtout liée à une dysbiose intestinale et que le risque de crise augmente après 50 ans, notamment avec une alimentation pauvre en fibres ». Cap donc sur les fruits et légumes, les céréales non raffinées, les oléagineux, les légumes secs et les aliments fermentés (yaourts...). Quant aux pépins de tomate, de raisin et autres graines, censés déclencher des crises, « c'est très individuel, note le gastro-entérologue. On se fie à son expérience ».



J'AI DES HÉMORROÏDES

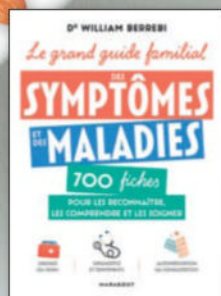
Il faut combattre la constipation en consommant plus de fibres (fruits et légumes, surtout kiwis et pruneaux, légumes secs, graines, céréales complètes...), et grâce à une bonne hydratation (1,5 litre d'eau par jour). Ciao donc le riz blanc, mais aussi les épices, le café et l'alcool, dont l'effet vasodilatateur aggrave le problème.



MON ARTHROSE ME FAIT UN MAL DE CHIEN

Cap sur le régime méditerranéen aux effets anti-inflammatoires démontrés. Au menu, des antioxydants (fruits et légumes colorés, huile d'olive...) et des acides gras oméga-3 (poissons gras, noix...). A contrario, peu de sucre, de produits ultratransformés, de charcuteries, de viandes grasses... Bannir les laitages ? Mauvaise idée : « Les études penchent plutôt pour un effet bénéfique sur les articulations », explique le gastro-entérologue. Quant au gluten, le débat n'est pas encore tranché. Si on souffre d'une hypersensibilité, on fait confiance à son expérience pour voir ce qui nous fait du bien... ou pas.

À LIRE : *Le Grand Guide familial des symptômes et des maladies*, du Dr William Berrebi (éd. Marabout).



(re)TROUVER son équilibre

LE CORPS QUI VACILLE EN DESCENDANT
LES ESCALIERS? LE PIED INCERTAIN
EN RANDO? LA TÊTE QUI TOURNE
EN SE LEVANT DU LIT? NOS CONSEILS
POUR RESTER STABLE EN TOUTES
CIRCONSTANCES. **Par Laura Chatelain.**



L'équilibre est une affaire complexe qui implique à la fois la vision, l'oreille interne et la proprioception (capacité à se situer dans l'espace, même les yeux fermés). Problème : ces compétences ont tendance à faiblir avec le temps. Idem pour notre masse musculaire (elle fond dès 40 ans), indispensable pour se « rattraper » lorsque l'on flanche. Pour éviter de se retrouver par terre au moindre défaut d'attention, on mise sur les activités assurant notre stabilité.

PREMIER RÉFLEXE : FAIRE LE BILAN

« Pour maintenir notre équilibre, on se sert avant tout de notre vue, et encore plus quand on vieillit : on sursollicite ce sens, notamment par rapport à la proprioception », observe le Pr Alain Yelnik ⁽¹⁾, ancien praticien en médecine physique et de réadaptation, spécialiste de l'équilibre. Il faut donc s'assurer de bénéficier, si nécessaire, d'une correction au poil, « surtout si on porte des verres progressifs, car, quand on baisse le regard, il faut quelques secondes au cerveau pour s'adapter. Pendant ce laps de temps, la vision est un peu floue et si on n'a pas une bonne proprioception, ça augmente le risque de chute », souligne Pascal Floyrac ⁽²⁾, coach sportif et professeur de yoga. Visite obligatoire chez l'ophtalmo tous les 1 à 2 ans max afin de vérifier au passage si on n'a pas un début de cataracte qui affecte la vision. On checke également l'audition, car moins bien entendre perturbe nos repères. Si on ne se sent pas gêné, un test gratuit en ligne via l'appli Höra ou chez un audioprothésiste, par exemple, peut suffire. En revanche, direction l'ORL pour une analyse plus fine si on sent que ça baisse (difficultés à se concentrer sur la conversation dans un lieu bruyant, tendance à monter le son de la télé...) ou si l'autotest tire le signal d'alarme. Un rendez-vous chez le dentiste une fois par an permet de vérifier la bonne occlusion de la mâchoire, qui participe aussi à l'équilibre.

PASSER EN MODE TOUT-TERRAIN

Marcher ou courir à plat sur du bitume, c'est bon pour le cardio, mais pas très intéressant pour l'équilibre. « Pour améliorer la proprioception des pieds, genoux et chevilles (et limiter le risque d'entorse), il faut marcher sur des terrains instables type chemin de forêt, champs labourés, sable, sentiers de montagne... qui demandent des micro-adaptations permanentes », résume Pascal Floyrac. Et pieds nus dès que l'on peut, à la maison, sur la pelouse, sur le sable...

PRATIQUER LES BONNES ACTIVITÉS

« L'idéal, c'est de varier le plus possible ses mouvements, avec de la nouveauté, pour entraîner nos capacités d'adaptation », souligne le Pr Yelnik. Les activités qui mettent en situation de déséquilibre, par exemple en passant d'une jambe sur l'autre, comme le yoga, le tai-chi ou la danse, c'est le top. Si on pratique certaines postures les yeux fermés, c'est encore mieux pour booster la proprioception. À compléter avec un peu de renforcement musculaire « en ciblant les mouvements qui renforcent les muscles des jambes, ceux autour du bassin et du dos », précise Pascal Floyrac. Pas besoin de soulever de la fonte, on mise sur des exercices simples type squat, gainage, tirage... en poids de corps, et éventuellement avec de petits haltères, des bouteilles d'eau ou des élastiques. Efficace aussi le Pilates, en privilégiant les profs attentifs à l'anatomie et au travail du périnée, qui nous corrigent si besoin (comme ceux formés à la méthode de Gasquet). On trouve également sur YouTube des séances courtes de pliométrie (succession d'étirements et de contractions des muscles), avec des petits sauts qui font bosser les appuis et la stabilité des chevilles. À pratiquer sur un tapis bien moelleux pour protéger les articulations.

CHECKER SA POSTURE

Pieds creux ou plats, petit déséquilibre type jambe plus courte que l'autre, orteils en griffe... jouent sur notre alignement et nos appuis. « L'idéal est de faire un bilan chez un podologue-posturologue, qui a une vision globale

Test express

Debout, bras croisés sur la poitrine, en appui sur un pied, monter l'autre genou à 90° à hauteur de hanche si possible, et voir combien de temps on tient sans reposer le pied au sol. On doit dans l'idéal tenir plus de 20 secondes sans problème. Si c'est moins de 10 secondes, il faut vraiment bosser, voire en parler à un pro (kiné, coach APA, ORL...)! À essayer de chaque côté, car il y en a généralement un plus stable que l'autre.



ÇA FAIT DU BIEN

du corps en mouvement », conseille Pascal Floyrac. Il pourra prescrire des semelles pour corriger si besoin, donner des conseils d'exercices ou orienter vers un kiné pour une rééducation adaptée.

APPRENDRE À PRÊTER ATTENTION

« 90 % du temps, on est en mode automatique... Être plus connecté à l'instant présent aide à mieux réagir face aux perturbateurs de l'équilibre, par exemple si quelqu'un nous bouscule », note le coach. On arrête le multitâche (le cerveau n'est pas fait pour ça) et on se concentre dès que possible sur une seule chose à la fois, en conscience : on marche sans écrire un texto ni écouter un podcast, on mange sans télé ni conversation, on bosse sur un dossier sans regarder notre téléphone toutes les 10 minutes...

1. Professeur émérite à la Faculté de médecine de Paris, auteur de *Troubles de l'équilibre: aspects sensoriels* (éd. Elsevier Masson).
2. Renseignements: 06 34 27 03 34 et pascal.floyrac@free.fr



ILS VIENNENT D'OU, MES VERTIGES?

Si ça tangué ou que l'on voit des étoiles quand on se lève un peu vite, ça peut être lié à une tension faiblarde : on veille à boire suffisamment (1,5 l par jour minimum) et à s'asseoir d'abord 30 secondes

au bord du lit avant de se lever. Certains médocs peuvent aussi être en cause, notamment si on en cumule plusieurs : somnifères, antidépresseurs, anti-hypertenseurs... Si ça tourne carrément autour de nous façon machine à laver dès que l'on bouge la tête, ça peut être une histoire de petits cristaux qui se baladent dans l'oreille interne. Un kiné spécialisé en rééducation vestibulaire (annuaire sur sffrv.com) peut nous sauver, parfois en une seule séance. Si ça persiste ou si c'est nouveau et soudain, direction le généraliste puis l'ORL pour faire un bilan et vérifier qu'il n'y a pas de cause neurologique (ça peut aussi être lié à nos migraines, si on y est sujet).

Merci à la Dre Maya Elzière, médecin ORL au Centre des vertiges à l'Hôpital européen de Marseille.

Ma routine équilibre à la maison



1 DOUBLE TÂCHE

En se brossant les dents, on se met en équilibre sur un pied (en commençant par le côté le moins spontané, souvent la jambe droite si on est droitier), et on change à la moitié du brossage. Si on se sent à l'aise, on tourne lentement la tête vers la droite puis vers la gauche en même temps pour entraîner l'oreille interne.



2 INCLINAISON

Placer le pied droit devant le pied gauche sur une même ligne, écartés d'un pas. Incliner le buste sur la droite et lever le bras gauche vers le ciel, main droite vers le sol. Remonter. Même chose de l'autre côté. 3 à 5 répétitions.



3 TORSION

Pied droit devant, le pied gauche sur la même ligne, écarté d'un pas. En expirant, tourner le buste et la tête vers la droite en regardant sur le côté, bras tendus vers le sol, puis lever les bras à l'horizontale. Si on est à l'aise, lever le genou droit à hauteur de hanche, placer le dos de la main gauche contre le genou droit et garder le bras droit ouvert en croix. Revenir et même chose de l'autre côté. 3 à 5 répétitions.



4 CHALLENGE

Debout, en appui sur la jambe droite (tendue ou genou légèrement plié), se pencher vers l'avant buste droit (flexion au niveau de l'aîne) en laissant la jambe gauche tendue monter vers l'arrière, les deux bras vers le sol. Garder les deux hanches face au sol. Remonter, même chose de l'autre côté. Si on arrive à tenir chaque posture sans problème, on peut augmenter la difficulté en essayant les yeux fermés.



À LIRE

Le Livre de l'équilibre, de la Dre Gasquet et Pascal Floyrac (Éditions du Rocher).

Oups

J'AI DES GAZ

GÊNANTES EN SOCIÉTÉ, LES FLATULENCES SONT LE PLUS SOUVENT SANS GRAVITÉ. MÊME LORSQU'ELLES SONT FRÉQUENTES OU MALODORANTES.

C'EST NON-STOP, JE N'EN PEUX PLUS

Entre 9 et 12 pets par jour, rien d'anormal. Et même au-delà (plus de 20 pets par jour), c'est le signe d'un système digestif qui fonctionne bien et élimine le gaz présent dans les intestins. Si on veut tout de même réduire cette production qu'on estime embarrassante, il faut lutter contre la constipation et, éventuellement, limiter sa consommation d'aliments fermentescibles (voir ci-dessous).

Y A-T-IL DES ALIMENTS À BANNIR POUR ÊTRE MOINS GÊNÉ ?

Pas forcément à bannir, mais à réduire. Leur nom ? Les Fodmap, des aliments contenant des sucres non digérés dans l'intestin grêle qui arrivent intacts dans le côlon, où ils sont fermentés par les bactéries. Si on souffre de flatulences, mieux vaut lever le pied (en fréquence, mais surtout en quantité et en cumul) sur les légumes secs (lentilles, pois chiches, fayots...), l'oignon, l'ail, l'artichaut, les choux, le lait, les confiseries (chewing-gums...) light, les céréales complètes... Inutile en revanche d'adopter un régime sans Fodmap strict, contraignant et dur à équilibrer. C'est cher payé juste pour éviter des pets.

PLUS ÇA SENT VRAIMENT MAUVAIS, PLUS C'EST INQUIÉTANT ?

Absolument pas. La mauvaise odeur est liée au fait que certains aliments (principalement les légumes secs) sont surtout fermentés par des bactéries dégageant du soufre. Si une modification de la fréquence des pets ou de leur odeur n'est pas un signe d'alerte, la présence d'autres symptômes associés comme des saignements, une perte de poids, des douleurs abdominales persistantes, des modifications du transit (constipation ou diarrhée) doit cependant pousser à consulter rapidement.



DEPUIS QUE JE SUIS MÉNOPAUSÉE, C'EST LE FESTIVAL

C'est normal. De même qu'avant les règles ou en cas d'endométriose, car les variations hormonales peuvent favoriser une hypersensibilité intestinale plus importante. On ne produit pas plus de gaz, mais on ressent davantage de gêne et de tensions abdominales. Avec l'âge, on peut aussi avoir plus de mal à contrôler l'élimination des gaz, car les sphincters sont de moins en moins toniques, surtout s'il y a des antécédents de lésions (chirurgie, hémorroïdes, accouchement par voie basse...).

IL N'Y A RIEN QUI MARCHE POUR LES ÉVITER ?

Si, lutter contre la constipation si on y est sujet, en augmentant sa ration de fibres, grâce notamment aux fruits et légumes (en limitant les plus riches en Fodmap), et en s'hydratant bien. Une activité physique régulière permet aux gaz de mieux se répartir dans l'abdomen. Si le charbon activé peut contribuer à limiter les flatulences en absorbant une partie des gaz, il ne doit pas être pris au long cours car il a tendance à constiper. Certains médicaments à base de siméticone (en vente libre en pharmacie) peuvent aussi soulager ponctuellement.

Merci au Dr Jean-Jacques Raynaud, gastro-entérologue à l'hôpital AP-HP Avicenne (Bobigny).

RENDEZ-VOUS

ACTUS CÔTÉ CUISINE



JARDIN BIO ÉTIC

Jardin Bio étic propose Infusion Équitable Menthes de France Réglisse. Une nouvelle infusion bio fabriquée à La Rochelle qui nous accompagnera tout l'hiver. Sa particularité ? Deux variétés de menthe bio cultivées en France et des notes anisées de réglisse, certifiée bio, pour un effet relaxant.
PVC : 2,75 €. Boîte de 30 g. leanature.com



GLEN MORAY

La marque dévoile son 12 Years Old Smoky, un single malt entièrement élaboré à partir d'orge maltée tourbée et vieillie douze ans en Écosse.

Ce whisky marie un profil fumé au caractère doux, la signature de Glen Moray. Chez les cavistes. 48 € les 70 cl. glenmoray.com/fr

KIVA

Kiva associe la naturalité et le plaisir en proposant des boissons pétillantes composées uniquement de bons ingrédients et sans additifs. On fond pour ce délice Ginger Passion à base de gingembre, de jus de fruits bio et d'une pointe de sucre de canne également bio. 3,30 € la bouteille de 75 cl. En GMS. leanature.com



FLORETTE

Deux nouvelles recettes savoureuses et généreuses pour partager le plaisir des bons légumes au quotidien : la Purée aux 5 légumes, un mélange gourmand de pommes de terre, carottes, petits pois, courgettes, crème fraîche et ail. Et la Jardinière de légumes composée de pommes de terre, carottes, petits pois, le tout mijoté dans un bouillon relevé d'oignons fondus au beurre. florette.fr



MUTTI

La gamme de sauces Mutti a été revue et corrigée avec un double objectif : valoriser des recettes gourmandes à base d'ingrédients premium et répondre aux attentes de praticité et d'engagement environnemental. Le nouveau packaging, modernisé et allégé, met en avant des sauces tomate cuisinées sans sucres ajoutés pour un goût authentique italien. À partir de 2,50 €. mutti-parma.com/fr



C'EST SI BON

PAR FLAVIE DEGRAVE

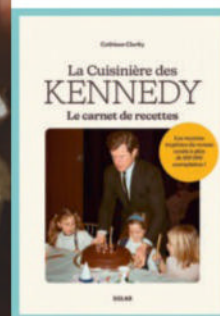
PLATS MIJOTÉS • ÉPICERIE EXOTIQUE • UNIVERS GOURMAND • PAS À PAS
• INFOS & ASTUCES • GRATINS D'HIVER • DESSERTS LACTÉS



SOUFFLÉ VOYAGEUR

Quel destin extraordinaire que celui d'Andrée Imbert, pupille de la nation née au début du XX^e siècle, devenue cuisinière dans la Drôme, à Lyon, puis au service de grandes familles... jusqu'à rejoindre les fourneaux du clan Kennedy, aux États-Unis, à partir de 1954. L'autrice Valérie Paturaud en a fait l'héroïne d'un livre à succès, adapté aujourd'hui en carnet de recettes par la cheffe franco-américaine Cathleen Clarity. À l'image de ce soufflé au fromage, ce sont des recettes simples et parfois paysannes (bombine drômoise, criques ardéchoises...) qu'Andrée avait emportées dans ses bagages outre-Atlantique. On les retrouve avec bonheur, associées à quelques incontournables *made in USA* (dinde de Thanksgiving, *pecan pie*...). Un récit passionnant et des menus réjouissants : le combo gagnant !

La Cuisinière des Kennedy.
Le carnet de recettes, de Cathleen Clarity, éd. Solar, 184 p., 29,95 €.



CUISINE DU TERROIR

C'EST SI BON

LES MEILLEURS MIJOTÉS de nos régions

EMBARQUEMENT POUR UN TOUR DE FRANCE DES RECETTES CONVIVIALES QUI RONRONNENT EN COCOTTE POUR MIEUX NOUS RÉCONFORTEUR. PRÊTES À L'AVANCE ET ENCORE MEILLEURES RÉCHAUFFÉES, ELLES SONT EXTRA POUR RECEVOIR SANS STRESSER. Par Flavie Degrave.

Bourgogne

BŒUF BOURGUIGNON



4-6 personnes 45 min 4 h

- 1 kg de bœuf moelleux et pas trop maigre (paleron, collier, jarret, basse côte, joue...)
- 300 g de lard fumé
- 2 oignons • 5 carottes • 1 branche de céleri • 50 g de beurre • Huile neutre • Farine • 1 bouteille (75 cl) de bourgogne rouge • 1 bouquet garni • 500 g de champignons de Paris • 5 pommes de terre • 1 c. à s. de vergeoise (ou 1 carré de chocolat)

Préparez un mirepoix (préparation en petits dés) avec le lard, les oignons, 1 carotte et le céleri. Faites-le revenir dans une cocotte avec 15 g de beurre et un peu d'huile, puis réservez.

Découpez le bœuf en cubes, salez et poivrez, et faites-le revenir dans de l'huile en remuant quelques minutes. **Singez** (saupoudrez de farine) et ajoutez les 4 carottes épluchées et coupées en rondelles, ainsi que le mirepoix. **Arrosez** avec la bouteille de vin rouge, complétez si besoin à hauteur avec de l'eau (ou du bouillon de bœuf). **Plongez** le bouquet garni, couvrez et **laissez cuire** 2 h 30 à feu doux. **Faites revenir** les champignons éboulés et coupés en quatre avec 20 g de beurre. Ajoutez-les dans la cocotte avec les pommes de terre pelées et coupées en cubes, couvrez à nouveau et **laissez cuire** 1 h 30 de plus à semi-couvert, en remuant régulièrement. Pour avoir une belle sauce, **égouttez** la préparation, filtrez le jus et laissez-le réduire 5 min.

Ajoutez 15 g de beurre, puis, une fois que la consistance est bien nappante, la vergeoise ou le chocolat (étape optionnelle mais qui corrige l'amertume du vin). **Remettez** le tout dans la cocotte, mélangez, rectifiez l'assaisonnement et servez.

CONSEIL. Ce plat est encore meilleur réchauffé. (Recette extraite de Bonne Pitance, éd. Solar.)



Sud-Ouest

GARBURE



6 personnes 30 min 4-5 h

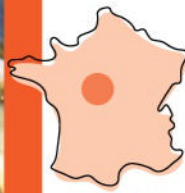
- 1 talon de jambon de Bayonne (env. 500 g), si possible avec l'os
- 2 branches de céleri • 1 oignon • 3 clous de girofle • 10 grains de poivre
- 2 carottes • 1 poireau • 2 navets • 400 g de haricots blancs secs
- 1 demi-chou frisé • 1 kg de pommes de terre • 3 gousses d'ail
- 1 bouquet garni • Piment d'Espelette

Préparez le bouillon: placez dans une cocotte le jambon, le céleri coupé grossièrement, l'oignon pelé et piqué avec les clous de girofle et le poivre; couvrez d'eau et laissez cuire 1 h 30 à feu doux, en écumant régulièrement.

Ajoutez ensuite les légumes (carottes, poireau, navets) lavés, épluchés et coupés en morceaux, puis les haricots blancs – sans trempage préalable – ainsi que le bouquet garni. **Faites cuire** 2 h à découvert et à feu doux. **Ajoutez** le chou coupé en grandes lanières pour 30 min supplémentaires de cuisson. **Terminez** par l'ajout des pommes de terre pelées et coupées en cubes, les gousses d'ail écrasées et une pincée de piment d'Espelette pour encore 45 min de cuisson. **Servez** bien chaud, avec du pain de campagne et un peu de piment d'Espelette. S'il en reste, mixez le fond pour obtenir un potage épais.

PRATIQUE. Préparez ce plat la veille et réchauffez-le 30-45 min avant de servir.

À SAVOIR. Cette soupe campagnarde du Sud-Ouest pyrénéen était purement légumière au départ, c'est en s'embourgeoisant qu'elle a accueilli de la viande. L'idéal est de trouver un talon de jambon de Bayonne avec os – à défaut, on peut demander au boucher des os de porc à ajouter dans le bouillon. (Recette extraite de Bonne Pitance, éd. Solar.)



Centre-Val de Loire

BEUCHELLE TOURANGELLE

4-6 15 min 20 min

- 2 rognons de veau • 2 ris de veau • 500 g de pleurotes
- 300 g de champignons de Paris • 2 branches de persil plat
- 25 cl de crème fraîche • 50 g de beurre • 10 cl de vin blanc

Préparez les abats (ou demandez-le au boucher) : enlevez la graisse résiduelle sur les rognons – cela se fait facilement à la main. Puis coupez la séparation au couteau, ôtez la fine pellicule de peau, ouvrez les rognons et enlevez la graisse qui se trouve à l'intérieur. **Pochez** les ris de veau 10 min dans de l'eau bouillante salée afin d'enlever leur fine membrane (c'est difficile à faire lorsque les ris sont crus).

Coupez les rognons et les ris en cubes de taille similaire et réservez-les au frais. **Nettoyez**, éboutez les champignons et pleurotes, puis coupez-les en cubes de même taille. **Faites fondre** 20 g de beurre dans une sauteuse et **saisissez** les rognons 5 min env. à feu moyen – il faut qu'ils soient cuits, bien marqués, mais ils doivent rester rosés à cœur : rien de pire qu'un abat trop cuit ! **Réservez** et faites de même avec les ris, sans nettoyer la poêle et en rajoutant du beurre si besoin ; réservez. Dans la même poêle, avec du beurre, **faites revenir** les champignons, en éliminant leur eau pour qu'ils soient bien saisis ; réservez. **Déglacez** la poêle bien chaude avec le vin blanc, raclez les sucs avant d'y ajouter la crème fraîche. Mélangez et, dès que vous obtenez une sauce bien nappante, remettez l'ensemble des ingrédients et rectifiez l'assaisonnement. **Parsemez** de persil ciselé et servez avec du riz et de gros morceaux de pain pour saucer.

À SAVOIR. Les ris de veau, morceaux rares et très prisés dans la restauration, sont assez compliqués à trouver en boucherie : pensez à les commander à l'avance. (Recette extraite de Bonne Pitance, éd. Solar.)



Pays basque

MERLU AUX MOULES, CHORIZO & HARICOTS

4 12 h 25 min 1 h 20

- 4 portions de merlu (120 g pièce env.) • 20 moules • 100 g de chorizo • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 branche de céleri • 2 branches de persil • 300 g de haricots tarbais secs • 10 cl de vin blanc • 1 c. à s. de concentré de tomates

La veille, **faites tremper** les haricots tarbais. Le jour même, **grattez** et rincez les moules, taillez le chorizo en dés, émincez l'oignon et le céleri, pelez et pressez l'ail. **Faites revenir** le chorizo dans une cocotte sans matière grasse. Ajoutez l'ail et l'oignon, mélangez, laissez colorer 3 min. **Couvrez** d'eau froide et ajoutez les haricots égouttés. **Portez** à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire 1 h à petits bouillons en salant à mi-parcours. Dans une casserole en parallèle, **placez** les moules nettoyées, le céleri et le vin blanc. Couvrez et mettez sur un feu vif, remuez la casserole : les moules vont s'ouvrir en 5-7 min. **Égouttez-les** en conservant oignon, céleri et le jus filtré, retirez les coquilles, réservez. Lorsque les haricots sont cuits, **réintroduisez** moules, oignon et céleri et leur jus dans la cocotte, en y ajoutant le concentré de tomates. Mélangez, puis **déposez** délicatement les portions de poisson dans la cocotte, en les enfonçant légèrement. Salez, poivrez, laissez cuire 5-7 min à couvert – piquez pour vérifier que le poisson est cuit. **Parsemez** de persil ciselé et servez.

CUISINE DU TERROIR

C'EST SI BON





La Réunion ROUGAIL SAUCISSE

6 20 min 1 h 20

- 10 saucisses fumées (créoles réunionnaises si possible – à défaut, 3 saucisses de Morteau)
- 2 kg de tomates (hors saison : 2 grosses boîtes de tomates pelées) • 2 gros oignons • 2 piments cabri (réunionnais) • 4 piments verts longs • Fleur de sel • Huile neutre **Matériel** Mortier et pilon

Faites précuire les saucisses à frémissement, dans une grande quantité d'eau, 30 min env. Pendant ce temps, **coupez** les tomates en dés, épluchez et ciselez les oignons. Coupez finement les piments cabri et **pilonnez-les** jusqu'à obtenir une pâte : ajoutez une pointe de fleur de sel dans le mortier, ce sera plus simple pour mélanger – attention, ça pique fort ! **Coupez** les piments verts en rondelles. **Égouttez** les saucisses, laissez-les refroidir, puis coupez-les en tranches moyennes. **Faites chauffer** un filet d'huile dans une cocotte et faites revenir les oignons et les tomates, sel et poivre, 8-10 min. Ajoutez les tranches de saucisses, les rondelles de piment vert et la pâte de piment cabri (dosez selon votre goût). **Laissez mijoter** à feu doux 40 min en remuant régulièrement. Rectifiez l'assaisonnement et servez, accompagné de riz safrané.

VARIANTE. Ceci est une recette « de base » du rougail saucisse, vous pouvez la corser avec du curcuma, du gingembre, de l'ail et du combava, qui ont été ajoutés au fil du temps dans certaines familles réunionnaises. (Recette extraite de Bonne Pitance, éd. Solar.)



À lire

Connu sur les réseaux sociaux sous le nom de Bonne Pitance, ce boucher cuisinier partage sa passion pour la viande et de précieux conseils pour la cuisiner : choix des morceaux, tutos de ficelage pour rôtis et paupiettes, astuces de découpe et de cuisson... Son livre propose des recettes du terroir (dont 5 reproduites ici) et quelques créations, sur un ton complice, avec beaucoup de pédagogie et de bon sens, pour se régaler en toute convivialité. Très inspirant ! Bonne Pitance, d'Alexandre Czech, photos de Martin Einer, éd. Solar, 216 p., 29,90 €.



Corse STUFATU (SAUTÉ DE VEAU AUX OLIVES)

4-6 personnes 30 min 2 h 15

- 1,2 kg de veau (paleron, épaule, collier) • 2 oignons • 3 gousses d'ail • 300 g de coppa
- 1 c. à s. de concentré de tomates • 1 bouteille de vin rouge corse ou italien • 1 boîte de pulpe de tomates
- 1 bouquet garni • 250 g d'olives • 2 c. à s. de farine • Huile d'olive

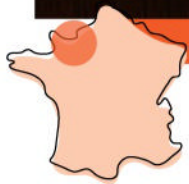
Épluchez et émincez les oignons, pelez et écrasez les gousses d'ail. **Taillez** le veau en gros cubes et la coppa en lardons. **Faites revenir** la coppa dans la cocotte avec un filet d'huile d'olive 5 min env. Ajoutez les oignons, l'ail et le concentré de tomates et faites colorer 5-7 min de plus en surveillant ; réservez. **Remettez** un peu d'huile dans la cocotte avec les morceaux de veau jusqu'à belle coloration. Singez ensuite la viande (saupoudrez-la de farine) pour anticiper une belle épaisseur de sauce.

Réintégrez les ingrédients réservés, salez, poivrez, versez l'intégralité de la bouteille de vin, la pulpe de tomates et plongez-y le bouquet garni : il faut que ce soit couvert à hauteur, complétez avec de l'eau chaude ou du fond de veau si besoin. **Faites mijoter** 1 h 45 env. à feu moyen et à semi-couvert – ou moins longtemps : surveillez en cours de cuisson, car une surcuisson du veau a tendance à l'assécher. **Ajoutez** les olives et prolongez la cuisson 12-15 min. Servez à la louche, avec des tagliatelles.

CONSEIL. Le vin corse est adapté, mais il est assez difficile à trouver et souvent cher. Un vin italien abordable, issu d'un terroir proche, fera très bien l'affaire. (Recette extraite de Bonne Pitance, éd. Solar.)

CUISINE DU TERROIR

C'EST SI BON



Normandie

PINTADE AU CIDRE, AUX NOIX ET À LA CRÈME

👤 4 🍷 25 min 🔥 1 h 10

- 1 pintade fermière (env. 1,2 kg) • 2 échalotes • 1 oignon • 150 g de lardons fumés • 30 g de beurre • 2 c. à s. d'huile
- 1 bouteille de cidre brut • 125 g de cerneaux de noix • 1 pot (20 cl) de crème fraîche épaisse de Normandie • 1 branche d'origan frais (ou 2 branches de persil, 1 branche d'estragon, 5 brins de thym frais)

Faites fondre la moitié du beurre avec 1 à c. à s. d'huile dans une cocotte. **Faites colorer** la pintade salée et poivrée à feu moyen-vif sur toutes ses faces en la retournant, 6-7 minutes; réservez. Dans la même cocotte, avec le reste de beurre et d'huile, **faites revenir** les échalotes et l'oignon émincés avec les lardons, 8-10 min, en remuant souvent. Salez, poivrez, puis **déglacez** en versant le cidre. Remettez la pintade dans la cocotte, portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et **laissez cuire** à feu doux 45 min env., en la retournant à mi-parcours. **Ajoutez** les noix et la crème et laissez cuire 10 min de plus à feu très doux. **Sortez** la pintade pour la découper en morceaux puis remettez-les, ajoutez l'origan, rectifiez l'assaisonnement de la sauce. **Servez** avec des pâtes courtes ou de l'orge perlé, que vous arroserez de sauce crémeuse.

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

JOUEZ ET GAGNEZ

Envoyez le code du lot pour lequel vous souhaitez participer par SMS au 74400 ✨
ou en flashant le QR code: 0,75 € par SMS + prix d'un SMS x 5 maximum.

15 BONS D'ACHAT SPARTOO

Spartoo met toute la mode à vos pieds avec un large choix de chaussures, vêtements, sacs et prêt-à-porter, pour tous les styles et toute la famille. Avec plus de 8000 marques, le plus dur sera de choisir. spartoo.com (Valeur: 100 €).

CODE: AVA10



Code SMS :
AVA10

spartoo
TOUTE LA MODE À VOS PIEDS



3 SACS JOYAU BUOB S MAC DOUGLAS

Le Joyau Buob est le compagnon idéal en toutes circonstances: soirée, promenade ou virée shopping. Alliant élégance et fonctionnalité, ce petit sac cartable emblématique de Mac Douglas est fabriqué en cuir de buffle, faisant de lui une pièce de maroquinerie haut de gamme, à la fois intemporelle et raffinée. macedouglas.fr (Valeur: 460 €).

CODE: AVA9

MAC DOUGLAS



Code SMS :
AVA9



12 STUDIO-SCRAP DELUXE EN COFFRET

STUDIO-SCRAP est le logiciel français de référence pour créer facilement des albums photo, carnets de voyage, affiches, flyers, cartes ou faire-part personnalisés. Accessible aux débutants comme aux

créatifs confirmés, il propose de nombreux modèles et outils de mise en page créative pour sublimer ses souvenirs en toute liberté. À valoir sur le site studio-scrap.com (Valeur: 59,95 €). CODE: AVA12



Studio-SCRAP



Code SMS :
AVA12

2 LOTS DE 2 OUTILS 18V ONE+™ avec un coffret d'accessoires pour bricoler avec sa moitié

Polyvalente, la perceuse-viseuse percussion Brushless 18V ONE+™ dispose de 2 vitesses, d'un couple maxi de 95 Nm et est équipée d'un mandrin métal de 13 mm. Elle est livrée dans un sac avec 2 batteries 18V de 2 et 5 Ah + 1 coffret mixte d'accessoires de 90 pièces. Compact et léger, le mini-outil multifonction 18V ONE+™ (35 accessoires) est idéal pour le ponçage, le meulage, le polissage, etc.

fr.ryobitools.eu
(Valeur: 404 €).
CODE: AVA11



Code SMS :
AVA11

RYOBI

A photograph of a plate of green beans with a sauce and garnishes, and a silver spoon. The plate is white with a decorative brown floral border. The green beans are vibrant green and are topped with a thick, orange-brown sauce. The sauce is garnished with fresh green herbs, sliced purple onions, and small red chili peppers. A silver spoon with a decorative handle is placed to the right of the plate. The background is a light, textured surface.

MON PLACARD EXOTIQUE me donne des ailes

ON ACHÈTE DES PRODUITS VENUS
D'AILLEURS POUR LES BESOINS D'UNE
RECETTE... ET ON LES LAISSE À L'ABANDON,
NE SACHANT COMMENT EN TIRER PROFIT.
INSPIRÉ D'UN LIVRE PASSIONNANT, VOICI UN
GUIDE POUR RÉINVENTER LE QUOTIDIEN
AVEC CES INGRÉDIENTS PAS BANALS.

Par Flavie Degrave. Illustrations Sarah Gialis.



Beurre de cacahuètes

Pâte onctueuse issue des cacahuètes, sous forme crémeuse ou croquante selon le degré de broyage. Quand elle est pure (sans ajout de sel ni de sucre), elle présente un profil nutritionnel intéressant (Nutri-Score A).

Attention à la composition des pâtes à tartiner du type peanut butter, souvent additionnées de sucre, de sel, voire d'huile de palme.

Usage principal. Il est très consommé en pâte à tartiner en Amérique du Nord (sandwichs, pancakes) et aux Pays-Bas (tartines de pindakaas). En Afrique, il entre dans la composition du fameux mafé (viande ou poisson mijotés). Il est cuisiné aussi dans les recettes créoles (rougail dakatine à La Réunion) et indonésiennes (poulet saté).

Autres idées. Très aromatique, il remplace la moutarde ou le tahini dans leurs usages habituels (vinaigrette, houmous...). Il apporte une touche crémeuse dans un risotto, une soupe, une pâte à gâteaux (cookies).

→ **La recette phare : sauce pour légumes verts.** Mélangez 4 c. à s. de beurre de cacahuètes (lisse ou crunchy) avec 4 c. à c. de sauce soja, 2 c. à c. de miel, 2 c. à c. de gingembre frais râpé, et 4 c. à c. de jus de citron vert. Délayez si besoin avec un peu d'eau. Servez sur des légumes vapeur (épinards, haricots verts, brocolis), avec des flocons de piment (facultatif) et de la menthe ciselée.



Feuilles de combava

Feuilles d'agrumes aux puissants arômes citronnés et herbacés, emblématiques de la cuisine d'Asie du Sud-Est. En forme de goutte, de couleur vert foncé et brillantes, elles sont disponibles en sachets dans les épiceries exotiques, au rayon frais ou le plus souvent surgelées – très pratique, pour un usage au coup par coup toute l'année. À faire infuser (3-4 maximum) entières ou déchirées pour libérer les arômes, et à ôter avant dégustation, comme des feuilles de laurier.

Usage principal. Pour parfumer les bouillons et currys thaïlandais, notamment les tom yam (aigre-doux au porc, poisson...) et tom kha kai (poulet et lait de coco), souvent en association avec du galanga et de la citronnelle.

Autres idées. Dans une marmite de moules, palourdes ou coques, et pour twister la sauce crémeuse d'une sole. En dessert : pour parfumer une panna cotta ou à infuser dans un sirop pour imbiber un cake ou un baba sans alcool.

→ **La recette phare : saint-jacques snackées aux parfums de Bangkok.** Enfilez sur des cure-dents 1 feuille de combava et 1 noix de saint-jacques crue transversalement. Salez, poivrez, réservez au frais 30 min, puis snackez à la poêle dans un mélange beurre-huile (sésame ou olive) 2 min par côté, et parsemez de flocons de piment (optionnel).

CUISINE MALIGNE

C'EST SI BON



Algue nori

Algue alimentaire brun-vert qui devient noire après déshydratation. Ingrédient central de la cuisine japonaise, elle est disponible sous forme de feuilles carrées ou en paillettes. Légèrement grillée, elle a un goût salé et une texture croustillante.

Usage principal. Confection de makis (petits cylindres), onigiris (triangles) et temakis (cônes) garnis de riz à sushi.

Autres idées. En fines lamelles sur des soupes, salades, bowls et plats de pâtes ou céréales. En feuilles dans un club sandwich au thon.

→ **La recette phare : œufs mimosas en robe noire.** Incorporez des algues nori hachées finement dans le mélange jaunes-mayonnaise pour garnir les demi-œufs durs + quelques paillettes sur le dessus pour un surcroît de texture, avec une pincée de paprika fumé.



À LIRE

Ces cinq recettes sont issues d'un livre épatant qui passe en revue les produits exotiques de nos placards pour nous suggérer d'autres usages au quotidien. Les idées sont simples, efficaces et inspirantes, et l'on en apprend beaucoup au passage sur ces « nouveaux ingrédients » (algues, feuilles, graines, condiments...) désormais courants dans la cuisine contemporaine, au carrefour de multiples influences (orientale, asiatique, etc.). Un vrai bon livre de recettes, créatives et délicieuses, très supérieur à ce que l'on trouve d'ordinaire en recettes du placard ! *Ma petite épicerie du monde*, de Céline Brisset, éd. Glénat, 224 p., 34 €.

Tahini

Crème de sésame blanc moulu et torréfié, originaire du Moyen-Orient, aussi appelée tahin ou tahina. Son goût de noisette et sa texture onctueuse sont très plaisants. Il se fige parfois, mais peut être détendu avec un peu d'eau et/ou d'huile de sésame. Il existe aussi des purées de sésame complet (plus foncées) ou noir qui lui sont substituables.

Usage principal. Dans le houmous (avec pois chiches mixés, ail et jus de citron) ou la purée d'aubergine (aussi appelée baba ganoush ou moutabal). Et en sucré, dans le halva, sorte de nougat oriental.

Autres idées. En sauce express avec du jus de citron et du yaourt pour les crudités. Il peut remplacer moutarde ou crème fraîche dans les sauces et vinaigrettes, et donner corps, onctuosité et parfum à un bouillon trop clair.

→ **La recette phare : tarte aux pommes et frangipane tahini.**

Fouettez **125 g de tahini** 5 min pour l'épaissir un peu ; ajoutez **75 g de sucre**, **60 g de beurre** mou, **1 œuf**, les zestes de **1 citron** et **1 pincée de sel** pour obtenir une pâte crémeuse. Disposez une couche de cette frangipane sur une tarte, entre la **pâte sablée** et les **lamelles de pommes** arrosées d'un filet de **jus de citron**. Saupoudrez de **sucre** et faites cuire 50 min à 200 °C.



Miso

Pâte fermentée japonaise à base de fèves de soja, de sel, de ferment kôji et parfois de céréales (blé, riz, orge), dont le nom se prononce « mi-so », pas « mi-zo ». Selon sa composition et sa durée de fermentation, il varie du blanc (shiro miso, doux et fruité) au rouge (aka miso, équilibré, le plus courant) et au brun (hatcho miso, le plus corsé). Un exhausteur de goût hors pair, quintessence de la fameuse saveur umami. Se conserve au frigo après ouverture.

Usage principal. La soupe du même nom, bien sûr, composée d'un bouillon dashi, d'algues wakamé, de tofu et parfois de légumes. Mais aussi les bols de nouilles ramen ou udon, ou les légumes laqués (aubergines, courges).

Autres idées. Parfait (et bien plus sain) à la place d'un bouillon cube dans les potages et plats de viande mijotés. Pimpe (et se charge de saler au passage) un risotto, une omelette, la sauce d'un poulet rôti, une vinaigrette ou une mayo. Le miso blanc, très doux, s'invite volontiers au dessert (pain perdu).

→ **La recette phare : cake au miso.** Délayez **100 g de miso blanc** dans **130 ml de lait fermenté**, ajoutez **220 g de beurre** fondu et **4 œufs**. Incorporez **230 g de farine**, **1 sachet de levure** et **200 g de sucre**. Faites cuire dans un moule à cake 1 h 15 env. à 180 °C.

FRANÇOIS, CHOUCROUTIER

REPORTAGE SUR LES TERRES DE PRODUCTION DU CÉLÈBRE LÉGUME FERMENTÉ. SAIN ET BON MARCHÉ, LA CHOUCRUTE MÉRITE TOUTE SA PLACE DANS NOS MENUS, MÊME – ET SURTOUT – SANS SON CORTÈGE CHARCUTIER !

Il fut pilote d'hélicoptère avant de devenir... choucroucier. Une trajectoire pas banale, mais assez logique, puisque **François Laurent, 50 ans, appartient à la 3^e génération de l'entreprise familiale, créée en 1945 à Blignicourt (Aube).** Le dirigeant est aujourd'hui vice-président de l'Association française des choucroutiers (AFC), qui regroupe les treize acteurs de la filière, en Alsace bien sûr (première région productrice), mais aussi dans l'Aube donc, ainsi que dans la Sarthe et dans le Pas-de-Calais.

Dans la brume d'un matin d'automne, les pieds dans les champs de crucifères à perte de vue, il coupe et empoigne un gros calibre gorgé de rosée, tandis que, dans la parcelle d'à côté, la récolte mécanique bat son plein : les choux cabus sont arrachés et effeuillés, passant du vert sapin au vert pâle, avant de rejoindre illico l'unité de transformation voisine pour être étrognés, râpés en longues lanières, salés, puis dispersés dans de grandes cuves de fermentation en Inox à l'abri de l'air. On obtiendra ainsi 1 kg de choucroute issue de 2 kg de chou, avec rien d'autre que du sel, puisque le ferment est naturellement présent dans le légume.

Venue de Chine, puis d'Allemagne et enfin d'Alsace, la recette devenue patrimoniale se perpétue selon un savoir-faire ancestral. Mais, en quarante ans, la consommation a baissé de moitié – un paradoxe, alors que les vertus de la fermentation sont partout vantées.

« Il faut retrouver le goût et l'usage de ce légume à part entière, plein de saveurs et de propriétés », plaide François Laurent. Du champ à l'assiette, la preuve est faite : on prend le chou, sans hésiter !

choucroute-francaise.fr ; choucroutelaurent.fr



POURQUOI BOUDER LE CHOU QUI NOUS CHOUCROUTE ?

Confusion et désaffection. Le problème est d'abord sémantique : on assimile le légume fermenté appelé choucroute avec le plat garni du même nom, dont l'image grasse et hivernale tient à la lourde présence charcutière. Pourtant, la choucroute en tant que telle n'est pas plus calorique que le concombre ! C'est un légume sain, bon marché et disponible toute l'année.

Des atouts en pagaille. Parole de nutritionniste, la choucroute est un superaliment, vivant, riche en minéraux, fibres, vitamines, etc. Un allié de choix pour notre santé intestinale, surtout dans sa version crue, qui conserve des probiotiques. Rien à voir avec les aliments transformés trop cuits et trop assaisonnés.

Sous toutes les formes. Rien de tel que 1 c. à c. de choucroute crue par jour pour soigner son microbiote ! En version cuite, la choucroute est disponible au naturel ou cuisinée : avec du gras (canard, oie, saindoux, lardons) ou de l'alcool (vin, champagne, riesling, bière...). Au choix : en bocal, en conserve, en Doypack, en seau, ou en vrac chez le charcutier-traiteur.



Façon tartare

AU COMBAVA & CARPACCIO DE SAINT-JACQUES

4 25 min 2 min

- 8 noix de saint-jacques fraîches, sans corail • 300 g de choucroute crue • 2 échalotes • 2 combavas • 2 citrons verts • 10 cl d'huile d'olive • Fleur de sel • Poivre de Sichuan

Faites blanchir la choucroute, égouttez-la et assaisonnez-la avec le jus de 1 citron vert, le zeste de 1 combava, 2 c. à s. d'huile d'olive et l'échalote hachée très finement. Salez, poivrez, mélangez bien.

Dressez ce mélange dans des cercles sur 4 assiettes. Préparez une marinade avec le reste d'huile d'olive, le zeste du 2^e combava et le jus du 2^e citron vert. Tranchez les noix de saint-jacques en lamelles et dressez-les en rosace sur la choucroute. Badigeonnez-les avec la marinade, saupoudrez de fleur de sel et de grains de Sichuan écrasés.

(Recette extraite du Petit Traité de la choucroute, de P.-B. Lebrun et M. Fache, éd. Le Sureau.)

Cap au sud

PISSALADIÈRE

4 15 min 1h30 1h15

La pâte 180 g de farine • 10 g de levure de boulanger fraîche (ou 1/2 sachet de levure boulangère sèche) • 1/2 c. à c. de sel • 1 c. à c. de sucre • 2 c. à s. d'huile d'olive

La garniture 500 g de choucroute cuite

- 10 olives noires • 10 filets d'anchois • 1 c. à c. de sucre • 3 gousses d'ail • 1/2 bouquet de thym • Huile d'olive

Préparez la pâte: mélangez la levure dans 11 cl d'eau tiède avec le sucre et l'huile. Mélangez la farine et le sel; incorporez la levure et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique.

Couvrez avec un linge humide et laissez gonfler à température ambiante 1 h jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Chauffez à feu doux 2 c. à s. d'huile d'olive, la choucroute, le sucre, l'ail écrasé et 3 branches de thym effeuillé.

Mettez à confire tout doucement sans couvrir, en remuant souvent, pendant 45 min. Dégazez la pâte et étalez-la sur une plaque pour obtenir un disque de 1 cm d'épaisseur.

Répartissez la choucroute, puis les olives, les anchois et 5 brins de thym. Laissez pousser 30 min. Préchauffez le four à 180 °C et enfournez pour 25-30 min.

EXPRESS. Utilisez une pâte feuilletée ou une pâte à pizza.

Le top 3 de sa région



LE CHAMPAGNE

L'aire d'appellation du célèbre vin effervescent couvre aussi l'Aube (la Côte des Bar). Le pinot noir règne sur ces coteaux ensoleillés, où sont produits des champagnes de vigneronnés issus de petites exploitations.

Accord parfait avec la choucroute!

L'ANDOUILLETTE

Indissociable de Troyes, la spécialité est labellisée 5A (Association amicale des amateurs d'andouillettes authentiques) quand elle est de qualité, moelleuse et pas trop grasse. Celle de l'artisan charcutier Christophe Thierry, installé à Sainte-Savine, est très réputée.



LE CHAOURCE

La fabrication de ce fromage de vache à pâte molle et à croûte fleurie remonte au Moyen Âge.

Ce cylindre porte le nom d'un village de l'Aube et bénéficie d'une AOP. Les amateurs apprécient son goût frais, très légèrement salé, et ses arômes subtils de champignon et de noisette.

3 IDÉES RECETTES EN PLUS

→ J'en glisse dans : sandwichs, burgers, hot-dogs, nems, feuilletés, samoussas...

→ Je la mange en salade (façon coleslaw), pour profiter à fond du cru.

→ J'en fais une base de chakchouka (avec des trous pour y glisser des œufs).





On craque pour
LA TARTE AU SUCRE

C'EST UNE BRIOCHE CROUSTI-MOELLEUSE TYPIQUE DU NORD ET DE LA BELGIQUE, DISPONIBLE EN FORMAT GRAND OU INDIVIDUEL. ON SUIT LA RECETTE DU PÂTISSIER JEAN-FRANÇOIS FEUILLETTE POUR CONCOCTER CE GOÛTER PARFAIT. **Par Flavie Degrave.**

6-8 personnes 30 min préparation 2 h repos 12 h réfrigération 15 min cuisson

Brioche 250 g de farine • 10 g de levure fraîche de boulanger • 30 g de sucre • 5 g de sel • 4 œufs • 150 g de beurre
Garniture 1 œuf • 60 g de crème liquide • 75 g de beurre • 100 g de sucre cristal (ou vergeoise) **Matériel** Robot batteur équipé d'un crochet • Film alimentaire • Rouleau à pâtisserie • Papier sulfurisé • Cercle (ou moule) à tarte Ø 20-24 cm • Pinceau

1 La veille, mettez tous les ingrédients de la pâte à brioche, sauf le beurre, dans la cuve du batteur. À l'aide du crochet, pétrissez lentement, jusqu'au décollement de la pâte. Ajoutez le beurre bien froid coupé en cubes et pétrissez à nouveau, jusqu'à ce que la pâte se décolle. Pour vérifier si la brioche est bien pétrie, prélevez un morceau de pâte : il faut qu'il s'allonge en formant un voile, sans se déchirer – c'est ce que l'on appelle former un réseau.

2 Laissez pousser la brioche dans la cuve, 1 h env., avant de la retravailler, pour former une boule ; filmez-la et placez-la au froid 12 h (si vous êtes pressée, laissez-la pousser 2 h à température ambiante).

3 Étalez la pâte à l'aide du rouleau pour former un disque qui épouse le cercle (ou moule) préalablement chemisé d'une feuille de papier sulfurisé.

4 Battez l'œuf et dorez la surface à l'aide du pinceau. Laissez pousser 1 h au moins à température ambiante sous un linge humide pour éviter que la pâte sèche.

5 Une fois la pousse obtenue, dorez à nouveau au pinceau et faites des empreintes de doigts sur toute la surface.

6 Versez la crème liquide dans les trous. Préchauffez le four à 170 °C.

7 Répartissez le beurre coupé en morceaux sur les trous et la crème.

8 Répartissez le sucre cristal (ou la vergeoise) sur toute la surface et enfournez pour 15-20 min : la tarte doit être bien dorée. Laissez tiédir et démoulez.



3



4



5



6



7



8



À lire

Avec son allure de beau gosse et sa soif d'entreprendre, ce boulanger-pâtissier lorrain voit la gourmandise en grand.

Après avoir franchi les étapes rituelles de l'apprentissage – dont un passage chez Pierre Hermé –, il a ouvert une boulangerie à Blois... et possède désormais une centaine d'adresses sous son nom en France, mêlant offre salée (salades, wraps, focaccia...), pâtisseries, viennoiseries et pains de qualité. Et il n'entend pas s'arrêter là !

Il a rassemblé dans ce livre une alléchante proposition de recettes pour le goûter, allant des cakes aux gaufres et pancakes en passant par les immanquables madeleines, cookies, financiers, cannelés et sablés... On a envie de tout tenter ! *C'est l'heure du goûter*, de Jean-François Feuillet, photos de Sandra Mahut, éd. du Rocher, 128 p., 14,95 €.



3 FAÇONS DE CUISINER POUR SOI-MÊME

LA CUISINE DE PARTAGE ÉTANT VALORISÉE, ON EST TROP PEU HABITUÉ À LE FAIRE QUAND ON EST SOLO. AVEC ELVIRA, ON PREND LE SOIN DE SE BRICOLER DES PETITS PLATS PERSO, ET C'EST *MUY BUENO* !

1 Je garnis des fromages frais. Simple et efficace : on choisit une ricotta, un chèvre frais, voire une mozza ou une burrata, que l'on démoule dans une assiette. Au gré des saisons et de l'inspiration, on l'agrémente de légumes verts vapeur, de crudités, herbes, graines, miettes de thon, œufs de saumon... Sans oublier un filet d'huile d'olive et de jus de citron. Avec une tartine de pain grillé, c'est parfait.

2 J'ose le poulet pour moi toute seule. Ça semble incongru, mais quelle bonne idée ! Une (petite) volaille pochée en cascade : chaude telle quelle, puis froide, en salade, en sandwich, effilochée dans du riz, des pâtes, en congelant une part si besoin. Sans oublier le bouillon parfumé et bienfaisant, à siroter ou pour y tremper des nouilles et légumes...

3 Je fais feu de tout bois et soigne mes sauces. La bricole en solo invite à la créativité : on concocte des tartines, des poêlées, des salades en mêlant ingrédients frais et restes cuits, conserves, etc. C'est la sauce qui sort un plat simple de la banalité, par exemple avec cette mayo express allégée : 1 œuf dur entier mixé avec 1 c. à c. de moutarde, 2 c. à s. d'huile, 1 c. à s. de yaourt grec et 1 c. à c. de jus de citron. Top sur un toast avec des bulots !



À LIRE

C'est un oubli dans l'édition culinaire que notre consœur de *Marie Claire* vient réparer : proposer des recettes de plats pour 1 personne, avec bon sens, bon goût et pragmatisme – bien utile au regard du nombre de personnes qui vivent seules, par intermittence ou non. Son ouvrage fourmille de trouvailles originales et pas compliquées pour se régaler au

quotidien avec trois fois rien, ou en prenant du temps quand on en a envie. Salulaire et inspirant. *Recettes pour 1. Cuisiner pour soi*, d'Elvira Masson, éd. Seuil, 182 p., 19,90 €.

Nouveautés en rayon



CRÉMEUX. Crozets aux champignons Saint-Jean. Mieux que les box de pâtes trop cuites et sans intérêt, voici des crozets qui ont de la tenue et du caractère, avec une sauce aux champignons onctueuse et savoureuse. Nickel pour un jour de flemme. 3,99 € l'unité (300 g), en GMS au rayon frais.



FAMILIAL. Crusty Chicken Le Gaulois. Bonne pioche avec ces aiguillettes de poulet (origine France) recouvertes d'une panure croustillante aux éclats d'oignon. Sans ingrédients

louches (Nutri-Score A) et réchauffées en 12 min au four ou à l'airfryer. 6 € les 400 g, en GMS au rayon frais.



DURABLE. Pot de fleur de sel Le Guérandais.

La coopérative de paludiers de Guérande s'est associée à la faïencerie Georges de Nevers afin de proposer un élégant écrin émaillé, parfait pour servir à table. À recharger avec de la fleur de sel en vrac, bien sûr ! Sympa en idée cadeau. 19,90 € le pot rempli, avec couvercle en liège, en boutique et GMS.

On les a adoptés...

... LES NOUVEAUX TUPPERWARE

Avec leurs couleurs pop, leur texture souple et leur toucher peau de pêche, ils donnent un coup de jeune aux bons vieux récipients de stockage de cette marque que l'on trouvait dans toutes les cuisines. Voici des étuis qui tiennent debout, se ferment grâce à un Zip étanche à grosses dents, se transportent et se stockent aisément (4 tailles gigognes). En silicone, sans BPA ni polycarbonate, ils accueillent nos préparations de batch cooking, biscuits ou fruits secs, gâteaux apéro, herbes aromatiques et salade lavée au frigo, nos restes, bien sûr... et même nos tubes de crème, médicaments ou maillots mouillés en voyage! Fini la galère des couvercles égarés et les sachets à usage unique, voici la pochette tendance que tout le monde va jalouser! *Ultimate Silicone Bag*, 4 tailles et 4 coloris, résiste de -25 °C à +220 °C, Tupperware, de 12,90 € à 19,90 €, par réseau de conseillères ou sur tupperware-eu.com



Idées menu NOUVEL AN CHINOIS

C'est le 17 février que l'on entre dans l'année du Cheval de feu, selon le calendrier lunaire chinois. L'occasion de mettre au menu des plats typiques de cette « fête du printemps » célébrée dans les communautés asiatiques du monde entier, riches en valeur symbolique :

- raviolis (forme rappelant les lingots d'or chinois, symbole de prospérité);
- poisson entier (symbole d'abondance toute l'année – garder tête et queue);
- nouilles (symbole de longévité – surtout ne pas les couper!);
- rouleaux de printemps (symbole de richesse – bien les garnir!).



LE TRUC EN PLUS

POUR UN BOUQUET (vraiment) GARNI

Utile dans toutes les recettes mijotées, le bouquet garni est toujours meilleur fait maison que bien des choses insipides et toujours trop chères vendues sous ce nom! On suit les conseils d'Alexandre Czech (voir notre grand sujet, p. 88-94) pour en concocter un digne de ce nom : on enveloppe dans 1 vert de poireau 2 branches de thym, 1 feuille de laurier et 2 tiges de persil. On referme comme une papillote et on ajoute 1 branche de céleri et 1 autre feuille de laurier avant de bien ficeler ce bouquet. Ainsi, le poireau contribue à l'aromatization tout en maintenant les branches de thym et persil à l'intérieur, que l'on n'aura plus à ôter avant dégustation. On peut préparer plusieurs bouquets à la fois, à utiliser frais, séchés ou surgelés.

Le saviez-vous ?

LA PATATE DOUCE NE PASSE PAS QU'À L'ORANGE

Originnaire d'Amérique et désormais un peu cultivé en France, le tubercule à chair orangée et au goût sucré est le plus souvent importé – notamment de Caroline du Nord, première région productrice aux États-Unis. Pour varier les plaisirs et les saveurs, dénichons des variétés d'autres couleurs.

NORTH CAROLINA SWEET POTATOES

COVINGTON ET BEAUREGARD
(les plus courantes, peau rosée, chair orange)



BONITA
(peau gris-brun, chair blanche)



PURPLE MAJESTY
(peau et chair violettes)



MURASAKI
(peau grenat, chair crème)





JEUX SUDOKUS

N°1 Moyen

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

N°2 Difficile

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

N°3 Moyen

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

N°4 Difficile

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

PAR DIANE MONTFORT

Vous trouverez la solution des jeux p.117

AVANTAGES EST ÉDITÉ PAR MARIE CLAIRE ALBUM S.A.S.

Capital 4 347 640 euros. Siège: 9, place Marie-Jeanne Bassot - CS 50238 - 92593 Levallois-Perret Cedex. Tél.: 01 41 46 88 88. Durée: 2054. Nanterre B 552 062 770.

Président: Arnaud de Contades.

Ppl action.: Holding Evelyne Prouvost SAS.

Commission paritaire: 0324 K 84475.

N° ISSN 0992-9967.

Dépôt légal à parution.

IMPRESSION: WALSTEAD CENTRAL

EUROPE. IMPRIMÉ EN POLOGNE/

PRINTED IN POLAND.

PHOTOGRAVEUR: HYPHEN-FRANCE SAS

Origine du papier: Allemagne.

Taux de fibres recyclées: 46 %.

Certification: PEFC.

Eutrophisation: Ptot 0,008 kg/tonne.

PRIX DE VENTE AU NUMÉRO

France: 3,40 € (grand format), 3 € (version poche). Bel. 3,80 € (3,30 € version poche).

CH: 6,30 CHF (5,70 CHF version poche).

D.: 7,20 €. Esp.: 4 €. It.: 5,60 €.

Port. cont.: 5 € (4,70 € version poche).

Lux.: 4 €. DOM Surface: 3,90 €.

DOM/A: 6,70 € version poche.

TOM/S: 740 XPF (630 XPF version poche).

Grèce: 4 €. Mar.: 40 MAD. Tun.: 13 TND.

Can.: 8,10 CAD. Publication mensuelle

TVA 2,10 % distribuée par MLP.

Avantages Service Relation Abonnés Retrouvez sur magazines.fr toutes vos informations (offres, gestion de votre compte...).

Contactez-nous... Par e-mail: leserviceclient@magazines.fr Par courrier: Avantages,

Service Abonnements, 127, rue Charles-Tillon,

93300 Aubervilliers. Par tél.: 01 84 888 222

(prix d'un appel local), ou, pour l'étranger:

00 33 1 84 888 222. Par fax: 01 84 21 28 52.

Du lundi au vendredi de 8 h à 19 h et le samedi

de 8 h à 16 h. Tarifs abonnements en France:

grand format: 1 an - 12 n°: 32,30 € au lieu de

40,80 €; 2 ans: 60 € au lieu de 81,60 €.

Format poche: 1 an - 12 n°: 30 € au lieu

de 36 €; 2 ans: 56,50 € au lieu de 72 €.

Pour l'étranger, consulter magazines.fr

ACHATS ANCIENS NUMÉROS

Disponibilité et tarifs par téléphone

(au 01 84 888 222) ou sur magazines.fr

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION:

ARNAUD DE CONTADES

avantages

Rédaction, publicité, administration, vente: 9, place Marie-Jeanne Bassot - CS 50238 - 92593 Levallois-Perret Cedex. Tél.: 01 41 46 88 88. magazine-avantages.fr E-mail: avaredac@gmc.tm.fr

Rédactrice en chef

Audrey Tartarat-Chapitre (86 17)

Directrice artistique

Séverine Leibel (89 63)

Rédactrice en chef déléguée

Santé-Web

Maureen Diamant (80 46)

Rédactrice en chef déléguée

Infos et Société

Marie François (81 73)

Rédactrice en chef adjointe

Beauté

Gertrude Guesdon (81 53)

Mode Cheffe de service

Valérie Massei (89 85)

Cuisine Cheffe de service

Flavie Degrave

(fdegrave@gmc.tm.fr)

Culture et Tourisme

Cheffe de service

Françoise Feuillet

(89 64, ffeuillet@gmc.tm.fr)

Web Cheffe de rubrique

Lily Sèbe (86 17)

Secrétaire générale

de rédaction

Lise Paris

1^{re} secrétaire de rédaction

Carole Mathiot

Secrétariat de rédaction

Com'Presse

Cheffe de studio

Sarah Gialis (88 39)

1^{er} maquettiste

Bruno Roy (84 05)

Assistante de la rédaction

Marie-Pierre Poincloux (87 29)

Chargée de promotion

Grand Public

Nathalie Davoise (88 66)

GMC Media

Directrice Executive Régie

Anouk Kool (88 60)

Direction commerciale Brand

Directrice déléguée

Brand GMC Media

Claire Schmitt (89 60)

Brand Developer

et Directrice de Pôle Lifestyle

Géraldine Keller (87 36)

Directrice publicité & Directrice

de Pôle Mode/Joaillerie

Clémence Procnard

Directrice de Pôle

Beauté/Santé Valérie Vallejo

Directrice Pôle sectoriel

et Brand Developer

Séverine Petit

Directrice Conseil

Luxe & International

Laura Salvi

Direction commerciale Trading

Directrice déléguée des

agences Trade et Conseil GMC

Média et référente RSE

Anne-Caroline de Stoppani (87 57)

Responsable Trading

Annabelle Comin (89 17)

Responsable Trading

Programmatique

Anca Maria Ardélean (85 36)

Responsable accords

commerciaux

Géraldine Verhage (85 25)

Directrice Administration

des Ventes Daphné Roca (84 56)

Opérations spéciales

Directrice de Clientèle OPS

Claire Mabire (88 30)

Jouez et Gagnez

Isabelle Berno (88 58)

Opérations publicitaires

Directeur délégué de

la transformation numérique

data et innovation GMC media

Ali Kone (86 14)

Directeur du Service Planning

Marie-Christine Sourimant (88 41)

Responsable de Promotion

Carole Payen (87 33)

Directeur général délégué

Amalric Poncet (84 10)

Directeur du Développement

international

Jean de Boisdeffre (88 36)

Communication,

Relations extérieures

réalisées par l'agence

Chupa Renié Communication

(chupa@chuparenie.com)

Fabrication

Directeur Emmanuel Dezert

Cheffe de Fabrication

Manuelle Guillaumbert (88 28)

Chargée de Fabrication

Rachida Malki (87 91)

Marie Claire Diffusion

9, place Marie-Jeanne Bassot,

92593 Levallois-Perret Cedex.

Responsable Produit

Laetiia Alzieu

Directrice Pôle Édition

Nathalie Viard

E-shop mybeautyfactory.fr

Responsable e-commerce

Claire-Marie Gautier (87 88)

Cheffe de produit beauté

Clara Audubert et Louise Boistault

Chargée de communication

digitale Marie Julien

Abonnements

De France, 01 84 888 222 (prix

d'un appel local). De l'étranger,

+ 33 (0)1 84 888 222

Cheffe de produits abonnement

Léa Bezaud

Directrice des Opérations

France et Éditrice Valérie Meyer

Directeur de la publication

Arnaud de Contades



HORS ENCARTS

*Gratins
& béchamel :
le festin !*



**GÉNÉREUSES
LASAGNES DE COURGE
& ABONDANCE**



**BIEN ROULÉES
ENDIVES À LA FOURME D'AMBERT**



**GOURMANDS
GRATINÉS AU CHOU ROMANESCO
& BEAUFORT**



**RÉCONFORTANT
TRIO MARITIME, POMMES DE TERRE
& CHAMPIGNONS**



BIEN ROULÉES ENDIVES À LA FOURME D'AMBERT

4 40 min 40 min

- 8 tranches fines de jambon blanc • 8 endives • 50 cl de lait
- 170 g de fourme d'Ambert • 65 g de beurre • 45 g de farine
- 1 c. à s. de sirop d'érable • 4 pincées de muscade râpée

Rincez, éboutez les endives et coupez-les en 2 dans la longueur. Faites fondre 20 g de beurre et le sirop d'érable dans une poêle. Déposez les demi-endives face coupée en bas dans la poêle. Couvrez et faites cuire 8 min. Salez, poivrez, retournez les endives et poursuivez la cuisson 5 min. Faites fondre les 45 g de beurre restants dans une casserole. Ajoutez d'un coup la farine, fouettez et portez à petite ébullition 20 s en mélangeant. Versez le lait et faites épaissir toujours en fouettant : comptez 4-5 min. Hors du feu, ajoutez 100 g de fourme d'Ambert en dés, la noix de muscade, sel et poivre ; mélangez. Préchauffez le four à 180 °C. Assemblez par 2 les demi-endives et enrroulez les 8 endives reconstituées d'une tranche de jambon. Déposez-les dans un plat à gratin. Couvrez de béchamel. Parsemez des 70 g de fourme restants en dés. Enfourez pour 20 min. Servez avec une purée et/ou une salade.

J'AI TESTÉ... la fourme d'Ambert. Très doux, subtil, ce fromage auvergnat à pâte persillée et à la texture onctueuse bénéficie d'une appellation d'origine protégée (AOP).

© FOURME D'AMBERT



GÉNÉREUSES LASAGNES DE COURGE & ABONDANCE

4-6 45 min 1 h

- 200 g de pancetta • 1 kg de courge • 12 feuilles de sauge
- 50 cl de lait entier • 350 g d'abondance • 20 cl de crème liquide
- 50 g de beurre + un peu pour le plat • 300 g de feuilles de lasagne fraîches • 300 g de sauce tomate • 50 g de farine
- 2 c. à s. d'huile d'olive • 5 pincées de muscade râpée

Préchauffez le four à 180 °C. Pelez et taillez la courge en tranches de 1 cm d'épaisseur, déposez-les sur une plaque couverte de papier cuisson. Badigeonnez-les d'huile d'olive, salez, poivrez. Enfourez pour 30 min. Coupez la pancetta en petits morceaux et faites-les revenir 5 min dans une poêle. Faites fondre le beurre dans une casserole. Versez la farine d'un coup, mélangez 2 min. Versez le lait et faites épaissir la béchamel en fouettant. Ajoutez la noix de muscade, salez, poivrez. Dans un plat à gratin beurré, versez une fine couche de crème. Couvrez de feuilles de lasagne, puis d'un peu de béchamel, de sauce tomate, de quelques feuilles de sauge, d'abondance râpé, de pancetta et de tranches de courge. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par de l'abondance râpé. Enfourez pour 20-25 min. Servez avec une salade.

A. KÉROUÉDAN / CNIEL



RÉCONFORTANT TRIO MARITIME, POMMES DE TERRE & CHAMPIGNONS

4 35 min 50 min

- 300 g de pavé de saumon • 300 g de pavé de colin (ou autre poisson blanc) • 250 g de crevettes roses décortiquées • 800 g de pommes de terre • 1 poireau • 100 g de champignons de Paris • 3 feuilles de laurier • 75 cl de lait • 50 g de beurre
- 50 g de fromage râpé (emmental, beaufort...) • 50 g de farine
- 1 c. à c. de curry • Pluches d'aneth

Pelez les pommes de terre, coupez-les en rondelles et faites-les cuire 10 min dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide. Nettoyez et émincez le poireau et les champignons. Taillez le saumon et le colin en cubes. Mettez poissons, poireau, champignons et laurier dans une sauteuse. Versez le lait, salez, poivrez. Portez à frémissement et laissez cuire 10 min. Prélevez poissons, poireau et champignons avec une écumoire, placez-les dans un plat à gratin graissé. Ajoutez les crevettes. Préchauffez le four à 200 °C. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez d'un coup la farine. Mélangez 2 min. Versez petit à petit le lait de cuisson des poissons en fouettant. Portez à petite ébullition jusqu'à épaississement en fouettant. Salez, poivrez. Ajoutez le curry et le fromage râpé. Versez les 3/4 de cette béchamel sur les poissons et légumes. Couvrez de rondelles de pommes de terre. Nappez du reste de sauce. Enfourez pour 30 min. Parsemez de pluches d'aneth et servez.

J. MECHAU / A. CHARDON / CNIEL



GOURMANDS GRATINÉS AU CHOU ROMANESCO & BEAUFORT

4 30 min 35 min

- 1/2 chou romanesco • 150 g de beaufort • 30 cl de lait
- 30 g de beurre + un peu pour les ramequins • 30 g de farine
- 3 pincées de muscade râpée

Nettoyez le chou romanesco et coupez-le en fleurettes. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée 5 min après la reprise d'ébullition ; égouttez-les. Râpez le beaufort. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine d'un coup et mélangez énergiquement pendant 1 min. Versez le lait en fouettant. Ajoutez la muscade, sel et poivre, puis faites épaissir à feu doux en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une béchamel. Hors du feu, incorporez 100 g de beaufort râpé. Mélangez. Préchauffez le four à 180 °C. Répartissez les fleurettes de chou dans 4 ramequins beurrés. Nappez de béchamel et parsemez du beaufort restant. Enfourez pour 20 min.

A. KÉROUÉDAN / CNIEL



ENTRE ITALIE ET NORMANDIE
**GÂTEAU AU MASCARPONE
ET AUX POMMES**



CLASSIQUE
TARTE AU FROMAGE BLANC



ORIGINAL ET RICHE
**GÂTEAU MEXICAIN
AUX 3 LAITS**



FACILE
**GÂTEAU AU CHÈVRE FRAIS
ET CITRON**



CLASSIQUE TARTE AU FROMAGE BLANC

6 personnes 20 min de préparation 30 min de cuisson

- 3 œufs • 180 g de fromage blanc • 75 g de crème fraîche
- 1 pâte sablée • 90 g de sucre • 20 g de féculé de maïs
- 1/2 c. à c. d'extrait de vanille • Sucre glace • Confiture de myrtilles pour servir

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. **Fouettez** dans un saladier les jaunes avec le sucre, la féculé et l'extrait de vanille. Ajoutez le fromage blanc et la crème en fouettant. **Montez** les blancs en neige et incorporez-les à l'aide d'une spatule. **Préchauffez** le four à 200 °C. **Disposez** la pâte sablée dans un moule à manqué. Piquez le fond à la fourchette. Versez la préparation. **Enfournez** pour 30-35 min. Laissez refroidir dans le moule et réservez au frais. Démoulez. **Saupoudrez** de sucre glace et servez frais avec de la confiture de myrtilles.

A. KÉROUÉDAN / CHIEL



ENTRE ITALIE ET NORMANDIE GÂTEAU AU MASCARPONE ET AUX POMMES

8 personnes 20 min de préparation 45 min de cuisson

- 3 pommes • 2 citrons verts bio • 4 œufs • 250 g de mascarpone
- 25 g de beurre (pour le moule) • 250 g de farine • 150 g de sucre • 1 sachet de levure chimique

Rincez les 2 citrons verts, prélevez fin le zeste de l'un puis pressez les 2. **Fouettez** dans un saladier les œufs et le sucre 3 min. Ajoutez le mascarpone et mélangez pour obtenir une texture homogène. **Incorporez** les zestes et le jus de citron, puis la farine et la levure tamisées. **Pelez** les pommes et coupez-les en dés ; incorporez-les à la pâte. **Préchauffez** le four à 180 °C. Beurrez et farinez un moule à manqué. Versez la pâte aux pommes. **Enfournez** pour 45-50 min. **Servez** au goûter avec du thé ou en dessert avec une compote de poires et pommes, ou de la gelée de coings.

J'AI TESTÉ... le mascarpone Galbani. Texture lisse, couleur ivoire, au lait de vache et à la crème, ce fromage doux de la marque italienne créée en 1882 est emblématique du tiramisù, mais participe à nos gâteaux, risottos, pasta, pizzas...

GALBANI



ORIGINAL ET RICHE GÂTEAU MEXICAIN AUX 3 LAITS

8 personnes 40 min de préparation 30 min de cuisson 1 nuit de réfrigération

- Le gâteau 5 œufs • 8,5 cl de lait entier • 20 g de beurre (pour le moule) • 225 g de farine • 1,5 c. à c. de levure • 150 g de sucre • 1 c. à c. d'extrait de vanille
- Le sirop 20 cl de lait entier • 20 cl de lait concentré non sucré • 250 g de lait concentré sucré
- Le glaçage 320 g de yaourt ferme (yaourt grec) • 140 g de chocolat blanc

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. **Fouettez** les jaunes dans un saladier avec 100 g de sucre. **Ajoutez** le lait, puis la farine, la levure et l'extrait de vanille. **Préchauffez** le four à 180 °C. **Montez** les blancs en neige avec 1 pincée de sel et versez progressivement les 50 g de sucre restants. Incorporez-les à la pâte. **Versez-la** dans un moule à manqué beurré. **Enfournez** pour 30 min. Patientez 5 min, démoulez, piquez tout le gâteau de coups de fourchette et placez-le dans un plat creux. **Fouettez** dans un bol les 3 laits du sirop et versez petit à petit sur le gâteau. **Réservez** au frais une nuit pour que le gâteau absorbe le sirop. **Faites fondre** le chocolat blanc. Ajoutez hors du feu le yaourt et mélangez. **Nappez** le gâteau de ce glaçage.

A. CHAROON, J. MECHAU / CHIEL



FACILE GÂTEAU AU CHÈVRE FRAIS ET CITRON

4 personnes 20 min de préparation 40 min de cuisson

- 1 citron bio • 4 œufs • 200 g de chèvre frais
- 100 g de sucre glace • 2 c. à s. de farine

Zestez fin le citron. **Préchauffez** le four à 180 °C. **Séparez** les jaunes des blancs d'œufs. **Montez** les blancs en neige et incorporez 20 g de sucre glace. **Fouettez** dans un saladier les jaunes d'œufs et les 80 g de sucre glace restants. Ajoutez la farine, les zestes et le chèvre frais. Mélangez bien. **Incorporez** les blancs en neige. Versez la préparation dans un moule à manqué beurré et fariné. **Enfournez** pour 40 min. Laissez refroidir et démoulez.

VARIANTE. Plus gourmand encore : coupez le gâteau en 2 et garnissez d'une couche de fromage frais à mi-hauteur (comme sur la photo).

J'AI TESTÉ... le chèvre frais Petit Billy. Au lait de chèvre 100 % français, un fromage doux aux mille utilisations : sur un plateau avec des fines herbes, pour garnir sandwiches et bagels, avec des crêpes, des pâtes, des céréales...

PETIT BILLY

C'EST SI BEAU

PAR AUDREY TARTARAT, COORDINATION FANNY DALBERA

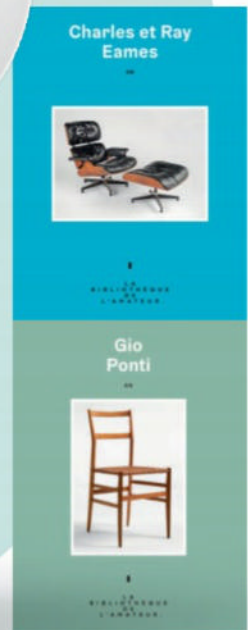
JARDIN • DÉCO • DIY MONTAGNE • DIY SPÉCIAL JEAN • SOS MAISON



COLLECTIONNEURS AVERTIS

Qu'est-ce qui réunit un couple mythique du design américain et une figure majeure du design transalpin ? Le fait d'avoir dessiné et réalisé des icônes ? combiné confort et esthétisme pour créer un mobilier accessible au plus grand nombre ? révolutionné des techniques de fabrication ? Eh bien, tout cela à la fois, et plus encore. Dans cette collection de livres éditée par Les Arènes, on suit leurs parcours, on comprend leurs démarches créatives, leurs inspirations ; c'est bien écrit, ultra-documenté et joliment illustré, des petites bibles à s'offrir et à collectionner.

Ray et Charles Eames et Gio Ponti,
coll. La Bibliothèque de l'amateur, 20 € l'un.



JARDIN

C'EST SI BEAU

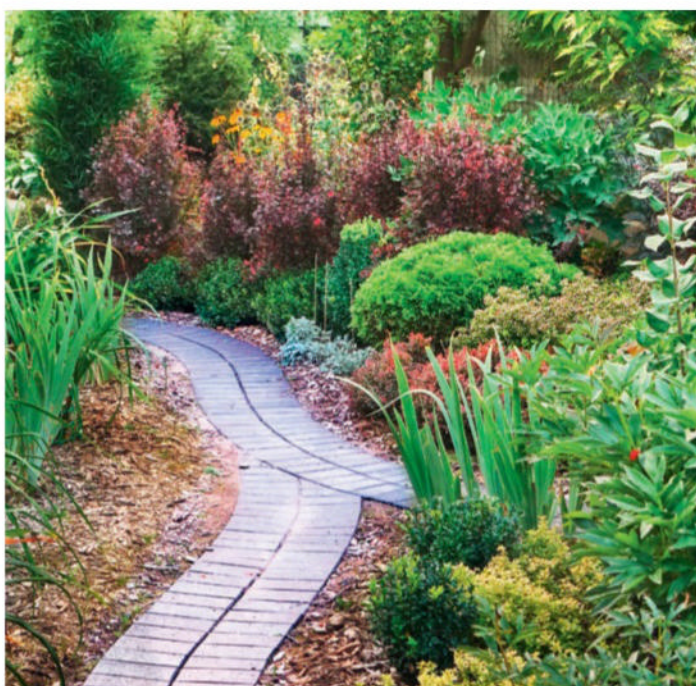


Préparer
SON JARDIN
AUX BEAUX JOURS

LE SOLEIL SE LÈVE PLUS TÔT, LES OISEAUX CHANTENT, LA SÈVE RECOMMENCE À CIRCULER: VOICI LE MOMENT IDÉAL POUR REDESSINER LES ALLÉES ET LIEUX DE REPOS, ET POUR BICHONNER LES MASSIFS ET BORDURES. DES GESTES SIMPLES ET EFFICACES, AVEC LES BONS OUTILS, DONNENT DU PEPS AU JARDIN POUR SON RÉVEIL! **Par Caroline Géneau.**

DESSINER LES CHEMINS DU BONHEUR

Il y a des parties du jardin qu'il est agréable de parcourir en gardant les pieds bien au sec, sans piétiner dans la boue ou s'enfoncer dans la poussière. Visuellement, ces allées invitent à la promenade et à la découverte, **d'autant plus si elles ne sont pas rectilignes**. Elles facilitent aussi le déplacement avec la brouette (on veille à ce que la largeur de l'allée soit compatible avec celle des outils à roue). De chaque côté, on laisse les plantes s'étaler mais sans excès, au risque de perdre l'intérêt du chemin. **C'est le choix du revêtement qui dicte le style**, avec un impératif : le matériau ne doit pas être glissant, ne doit pas présenter trop d'aspérités pour limiter le développement des mousses et doit être bien posé pour garantir la stabilité de l'ensemble au fil des saisons. On peut souhaiter un tracé purement minéral ou laisser quelques herbes s'installer dans les interstices, un passage de la tondeuse permettant de garder l'ensemble praticable.



SAVOIR BORDER SES MASSIFS

C'est avant le démarrage de la végétation dans les massifs qu'il faut agir, au moment où il reste encore un peu de terre nue. **On peut juste marquer la délimitation entre le gazon et la terre**, avec un fer de bêche tranchant qui découpe le tracé défini par un cordeau. Côté gazon, on garde une face compacte (15 cm de profondeur) et, côté plantes, on remonte la terre émietée pour former une petite butte propre. On en profite pour diviser les espèces encombrantes et harmoniser les plantations. **On peut préférer matérialiser par une bordure minérale** (en briques posées sur chant, en pavés, en ciment ou en métal) ou un plessis végétal plus ou moins haut. Il est alors important de bien préparer le chantier, pour faciliter le drainage (il ne faut pas que la bordure bloque le ruissellement de l'eau) et assurer la stabilité sur la durée. Un entretien annuel printanier suffit.



APPRIVOISER LES ARBRES

Quand on plante un arbre, il faut avoir en tête la taille qu'il va atteindre à l'âge adulte. Car il vaut mieux éviter d'avoir à le tailler sévèrement, ce qui casse l'harmonie de sa silhouette et peut le rendre plus sensible aux maladies. Si cela est nécessaire, **on s'inspire des techniques de la taille douce** (ou taille de transparence), qui consiste à supprimer principalement les branches qui poussent vers l'intérieur, permettant ainsi à la lumière de bien circuler au cœur du sujet. **L'opération doit se faire en toute sécurité**, avec des outils affûtés pour réussir des coupes nettes, qui cicatrisent mieux. Si l'arbre est âgé, on peut étaler la taille sur trois ans, pour ne pas brutalement l'affaiblir par une coupe sévère. Pour les beaux sujets, il ne faut pas hésiter à faire appel à un professionnel qui grimpera dans la ramure et fera tomber les branches sans risques.

C'EST SI BEAU



DOMPTER LA PENTE

Un terrain en pente est difficilement accessible pour l'entretien et retient mal la terre en cas de fortes pluies. Les solutions sont différentes selon la déclivité. **Soit on opte pour un chemin stabilisé** (dalles, pas japonais, pavés drainants) qui circule entre les plantations et dont le tracé sinueux permet de suivre le relief en douceur. **Soit on intègre quelques marches** qui cassent la pente. Les travaux de terrassement sont plus ou moins importants et doivent inclure un drainage pour faciliter l'évacuation des eaux en excès. Des grosses pierres placées de manière aléatoire dans la pente peuvent évoquer les éboulis naturels et donner de l'ampleur, comme dans une rocaille. Reste ensuite à choisir les plantes adaptées au terrain (sableux, argileux, riche...) et à l'exposition, en privilégiant les petits arbustes à feuillage persistant mêlés aux vivaces tapissantes pour recouvrir le sol toute l'année.

ON ANTICIPE



LES BONNES PLANTES AUX BONS ENDROITS

C'est plein de bon sens, mais en réalité ce n'est pas si facile. Pas besoin de boussole, **il suffit d'observer la course du soleil, de prêter attention aux ombres portées** (liées à la présence de grands arbres ou de murs) à différentes saisons et à différents moments de la journée pour délimiter les zones d'ombre et de plein soleil, et les nuances intermédiaires.

On note aussi les vents dominants, pour ne pas planter en plein courant d'air, quitte à installer une haie ou un brise-vent avant de le faire. Ensuite, en fonction de la nature du sol (léger et filtrant, humide et compact), on choisit le cortège de plantes adaptées, en variant les hauteurs à complet développement, avec les plus hautes au fond et les naines en bordure. On gagne en densité de plantation en intégrant des plantes grimpantes, soit pour couvrir les murs ingrats, soit pour coloniser des tuteurs (style tipis) harmonieusement répartis dans les massifs.

MISE EN PERSPECTIVE MAGIQUE

Il suffit de presque rien pour attirer le regard et appeler l'esprit à fuguer vers de nouveaux horizons : un miroir (adapté pour l'extérieur) qui prolonge artificiellement la vue d'un massif, une fausse porte qui invite à la découverte, un bel arbre, une grosse potée surélevée ou une statue en point focal au bout d'une allée... Des haies basses (1,50 m maxi) disposées en chicane peuvent aussi casser la monotonie d'un espace, en obligeant le corps et le regard à zigzaguer pour faire durer la flânerie. Ces astuces fonctionnent parfaitement sur des petites surfaces, qui peuvent alors paraître plus grandes en ouvrant d'inattendues perspectives.





CALMER SA TONDEUSE POUR UNE AMBIANCE PLUS CHAMPÊTRE

Toutes ces herbes folles, façon prairie fleurie exubérante, parmi lesquelles se faufile un petit chemin dessiné par le passage de la tondeuse, c'est une véritable invitation à s'aventurer dans le terrain, en mettant les cinq sens en éveil. Et c'est favorable au développement de la biodiversité, les plantes terminant leur cycle en produisant des graines, les insectes s'invitant pour butiner, et les petits mammifères en faisant un terrain d'exploration. Le contraste avec le gazon dense et bien tondu de l'allée amplifie l'effet, mais on peut choisir un tracé plus flou, simplement dessiné par le passage régulier des piétons ou imposé par les conditions climatiques (gazon grillé par la sécheresse). L'entretien se limite à contenir les espèces de bordure, pour qu'elles ne deviennent pas envahissantes. Une fauche de fin de saison (après la formation des graines, utiles pour la densité de plantes l'an prochain) ou de début de printemps (avant le démarrage de la végétation) aide à repartir sur de bonnes bases. Le passage de la tondeuse dans l'allée varie selon la météo.

HERVÉ LEMAIN / BUCSPHOTO, ISTOCK



RÊVER DANS SON COIN REPOS

Faire une pause pour (enfin) profiter du jardin, ça fait partie des vrais petits bonheurs simples. Alors on ne s'en prive pas, en organisant un espace plat, pour garder les pieds au sec et pour que chaises et tables ne basculent pas. L'exposition est importante, selon que l'on souhaite déjeuner à mi-ombre ou profiter du soleil de l'après-midi. Si des travaux de terrassement sont nécessaires, on délimite la surface consacrée et on décaisse sur une dizaine de centimètres pour placer une couche drainante avant les matériaux choisis. Pour que la zone gagne en intimité, on peut en délimiter une partie avec des claustras où pousseront des plantes grimpantes. On peut aussi placer ce coin repos sur une estrade, pour accentuer la mise en scène et changer le regard sur les massifs alentour. Enfin, un point d'eau sera source de fraîcheur et d'apaisement grâce aux murmures d'une fontaine.

JARDIN

C'EST SI BEAU



UN MURET POUR ANIMER ET STRUCTURER

Un muret souligne la différence de niveau et peut aussi cloisonner l'espace en lui donnant du relief. Si des plantes s'y installent, on gagne en naturel. On peut d'ailleurs, lors du montage du muret en pierres sèches, sans joint ni ciment, réserver des poches de terre pour y acclimater aubriète, phlox rampant (*Phlox subulata*), pâquerette des murailles (*Erigeron karvinskianus*), sedums... Pour le montage, sur un terrain décaissé, on installe une sous-couche drainante puis des rangs de pierre, sur une largeur minimum de 30 cm et au moins égale à un tiers de la hauteur. Au sommet, soit on « ferme » le muret avec des pierres larges, soit on installe quelques plantes dans la terre retenue par un film tissé.

Les indispensables du jardinier

ÊTRE BIEN ÉQUIPÉ REND LE JARDINAGE PLUS FACILE !

Marcher pieds nus dans la rosée a ses limites. Pour bêcher ou tondre en toute sécurité, une paire de bottes à semelles crantées antidérapantes s'impose. Les mi-bottes (8) s'enfilent facilement, mais, par temps pluvieux, les bottes protègent mieux. L'outil de base, à avoir en main même pour flâner au jardin, c'est le sécateur (9). Il assure une coupe propre des tiges simples. Les cisailles sont adaptées à la taille des graminées, petites haies et topiaires. Pour les grosses branches, la scie (1) assure une coupe nette. On se protège avec une paire de gants (7) qui résiste aux épines. Pour les petits travaux, une paire plus souple assure une meilleure dextérité, notamment pour manier le transplantoir (3). Un cordeau (6) guide la progression des plantations dans un axe régulier et sert à prédessiner les bordures, que l'on découpe à l'aide d'un fer de bêche (5). Pour le travail du sol, la fourche-bêche (4) évite de compacter les parois du trou et facilite l'incorporation du compost. Avant le semis, le passage du râtelier (2) assure la mise à niveau de la terre finement travaillée. Il ne reste qu'à arroser ! L'arrosoir (10) doit être léger, avec un bec verseur ou, mieux, une pomme qui permet l'apport d'eau en douceur. Il faut que le tuyau d'arrosage soit accessible, un modèle souple avec enrouleur étant le plus pratique.



ADRESSES

À Demain a-demain.shop
Adidas adidas.fr
Alinea alinea.com
Anna Field zalando.fr
Apaches Collections
 apaches-collections.fr
Au fil des couleurs
 aulfildescouleurs.com
Becquet becquet.fr
Bensimon bensimon.com
Björn Borg bjornborg.com
Blundstone spartoo.com
Bobbies Paris bobbies.com
Bobochic bobochicparis.com
Bocage bocage.fr
Bonprix bonprix.fr
Bonsoirs bonsoirs.com
Bordeaux Families
 bdxfamilies.fr
Bultex bultex.fr
But but.fr
C&A c-and-a.com
Camif Habitat camifhabitat.fr
Caroline Biss carolinebiss.com
Caroll caroll.com
Chavin pierre-chavin.com
Comptoir de Famille
 comptoir-de-famille.com

Conforama conforama.fr
Côté Table cote-table.com
Cyrillus cyrillus.fr
Daxon daxon.fr
Divina Store divinastore.fr
Dodo dodo.fr
Drawer drawer.fr
Drouault drouault.net
Durance durance.fr
Eden Park Paris
 eden-park.com
Elena Mirò elenamiro.com
Émile et Ida emileetida.com
Emily's Pillow
 emilyspillow.com
Epeda epeda.fr
Eram eram.fr
Essix essixhome.com
Ethic Drinks ethicdrinks.fr
Etsy etsy.com/fr
Fragonard fragonard.com
Frnch frnch.fr
Gamm Vert gammvert.fr
Gémo gemo.fr
Geox geox.com
Gifi gifi.fr
Gola gola.co.uk

Grace & Mila
 graceandmila.com
Grain de Malice
 graindemalice.fr
H&M 2.hm.com
Habitat habitat.fr
Haomy harmony-textile.com
Hespéride hesperide.com/fr
Ikita Paris ikita.fr
Jardiland jardiland.com
JB Martin jbmartinparis.com
Jonak jonak.fr
Kiabi kiabi.com
Kipli kipli.com
La Fée Maraboutée
 lafeemaraboutee.fr
**La Redoute Collections
 et Intérieurs** laredoute.fr
La Trésorerie latresorerie.fr
Lee Cooper leecooper.fr
Lestra lestra.com
Leticia Ponti leticiaponti.com
Lola Casademunt
 lolacasademunt.com
Luc Kieffer luckiefferparis.com
Madam Stoltz madamstoltz.dk
Maison 123 maison123.com
Maisons du monde
 maisonsdumonde.com
Malfroy malfroy.com
Mango mango.com
Mellow Yellow
 mellowyellow.com
Merinos merinos.fr
Moderato le-moderato.com
Molly Bracken
 mollybracken.com

Mondial Tissus mondialtissus.fr
Monoprix monoprix.fr
Morphée morphee.co
Muji muji.eu
Muskhane muskhane.com
Natif Original natif-shop.com
NV Gallery nvgallery.com
Oh My Baie ohmybaie.com
Ostaria ostaria.fr
Oysho oysho.com
Petit Bateau petit-bateau.fr
Peugeot Saveurs
 fr.peugeot-saveurs.com/fr
Pretty Stories
 besson-shoes.com
Printemps
 groupe-printemps.com
Rip Curl ripcurl.eu
Sabre Paris sabre-paris.com
Satellite
 satelliteparis-boutique.com
Sema Design
 semadesign-deco.fr
Senya senya.fr
Sklum sklum.com
Stradivarius stradivarius.com
Summum summumwoman.com
Suncoo suncoo-paris.fr
Sweek sweek.fr
Tamaris tamaris.com
Terraillon terraillon.com
U Collection magasins-u.com
Unisa unisa-europa.com
Vanessa Wu vanessawu.com
Zag Bijoux zagbijoux.fr
Zara zara.com

SOLUTION DES SUDOKUS P. 106

N°1

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

N°2

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

N°3

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

N°4

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

Votre cadeau

EXTRAIT DE RÈGLEMENT

Le règlement est disponible dans son intégralité sur [magazine-avantages.fr](#)
 rubrique **Jeux-Concours** ou sur simple demande écrite à GMC Offre Lecteurs,
 9 place Marie-Jeanne Bassot, CS 50238, 92593 Levallois-Perret Cedex,
 en précisant le nom du jeu + le nom + le numéro du magazine. Jeu ouvert
 du 05/02/2026 au 04/03/2026. ✱ (SMS) 0,75 € par envoi + prix d'un
 SMS x 4. Gagnants désignés par *Instants Gagnants*. Un seul gagnant par foyer
 (même nom + adresse). Les informations demandées sont indispensables
 au traitement des participations au jeu proposé par MARIE CLAIRE ALBUM et
 sont transmises aux prestataires logistiques ainsi qu'aux marques partenaires
 du jeu. À défaut, ladite participation ne pourra être prise en compte.
 Le participant dispose des droits d'accès et de rectification.

Douce NUIT

POUR PLONGER DANS UN SOMMEIL BIENHEUREUX, ON RÊVE D'UNE LITERIE CINQ ÉTOILES PARÉE DE MATIÈRES EXTRA-DOUCES AUX COULEURS CHATOYANTES. VITE, AU LIT! Par **Camille Petit**.



GRASSE MAT'

Tête de lit enveloppante, sommier à lattes courbes et matelas de belle épaisseur, voilà de quoi s'abandonner sans tarder aux bras de Morphée. Le linge de lit fait aussi son effet, avec des taies d'oreiller en soie et un édredon matelassé en velours. Lit « Meridiano » en tissu bouclette, couchage 160 x 200 cm, *La Redoute Intérieurs*, 899 €.

3 QUESTIONS À NATHALIE PERUTO

On a demandé à la directrice des marques Epeda, Bultex et Merinos comment choisir son matelas.

C'est quoi un bon matelas ? Ni trop ferme, ni trop mou, il doit respecter l'alignement de la colonne vertébrale quand on dort sur le côté (épaule et bassin légèrement enfoncés). Le soutien dépend de notre morphologie ; plus on est lourd, plus il faut de la fermeté. Si les deux dormeurs ont des gabarits très différents, on choisit un entre-deux : le soutien équilibré.

Quel est le prix juste ? À partir de 500-600 €, on trouve des matelas de bonne facture. Plus on monte en gamme, plus c'est confortable. Le garnissage est épais, avec des matériaux nobles (laine, lin, chanvre...). Le tissu qui recouvre le matelas, appelé coutil, est robuste et souple pour laisser s'exprimer les matières qui sont à l'intérieur.

Vos conseils à l'achat ? Privilégier la fabrication française, gage de qualité. Pister les labels comme Oeko-Tex (absence de substances nocives), NF Environnement ou Origine France Garantie. Fuir les matelas enroulés qui viennent de Chine, intraquables. Se demander quel type de confort on aime (ferme, enveloppant...) et opter si possible pour une largeur de 160 cm, voire 180 cm.



UNE LITERIE COMME À L'HÔTEL

Détente musculaire et réduction des insomnies : c'est prouvé, dormir dans un lit de qualité est bon pour la santé. Côté matelas, on a le choix entre quatre technologies : la mousse haute résilience (bon marché), le latex (souple et élastique), la mousse à mémoire de forme (enveloppante), les ressorts ensachés (toniques). La plupart des lits haut de gamme sont constitués de ressorts avec une couche supérieure en mousse ou en latex et un garnissage en fibres naturelles. Leur force ? Concilier accueil moelleux et soutien ferme du dos. Le sommier, lui, absorbe un tiers de nos mouvements. Il doit être de la même marque que le matelas et renouvelé en même temps que lui, tous les dix ans. Ci-dessus, linge de lit « Mykonos » en double gaze de coton lavé, Haomy, 86 € la housse de couette en 240 x 220 cm.

Un lit-coffre pour un max de place



Pour stocker oreillers, couettes, valises et vêtements hors saison, on n'a pas trouvé mieux que le sommier relevable. Il suffit de soulever une poignée pour accéder au contenu ; attention, ça tire sur les biscotos ! On choisit un cadre de lit bien haut (25 cm minimum) et sans séparation intérieure, histoire d'optimiser le rangement. Meilleures pour le dos, les lattes souples (appelées « lattes actives ») sont à préférer aux planches et lattes rigides. **Notre sélection :** 1. **Accessoirisé.** « Aloe » en tissu chenille avec tables de chevet et Leds intégrées, 140 x 200 cm, Bobochic, 999 €. 2. **Galbé.** « Napo » en tissu avec tête de lit arrondie, 160 x 200 cm, Drawer, 449 €. 3. **Made in France.** « Otto » en contreplaqué de peuplier revêtu de lin et garni de ouate de lin, tête de lit en option, 140 x 190 cm, Kipli, 1 349 €.

C'EST SI BEAU

Rêve bleu



Une literie aux couleurs de la nuit pour s'immerger avec sérénité dans le pays des songes. Avec du coton lavé pour la douceur et de la percale pour la tenue impeccable au lavage.

1. Vol de nuit. Taie d'oreiller « Oiseaux d'hiver » en coton, 50 x 70 cm (existe en 65 x 65 cm), *Fragonard*, 50 € les deux. **2. Romantique.** Parure « Mini Vichy bleu » en percale de coton, housse de couette 200 x 200 cm, drap-housse 140 x 190 cm et deux taies 65 x 65 cm (existe en 50 x 70 cm), *Bonsoirs*, 149 €.

3. Conter fleurette. Parure « Linh » en coton lavé, housse de couette 240 x 220 cm et deux taies 63 x 63 cm, *Alinea*, 69 €.

4. Beaux rameaux. Parure « Dreamea Bloom » en coton, housse de couette 240 x 220 cm et deux taies 65 x 65 cm, *But*, 39,99 €.



1



2



3



4



5



6



7



8

Songes épicés



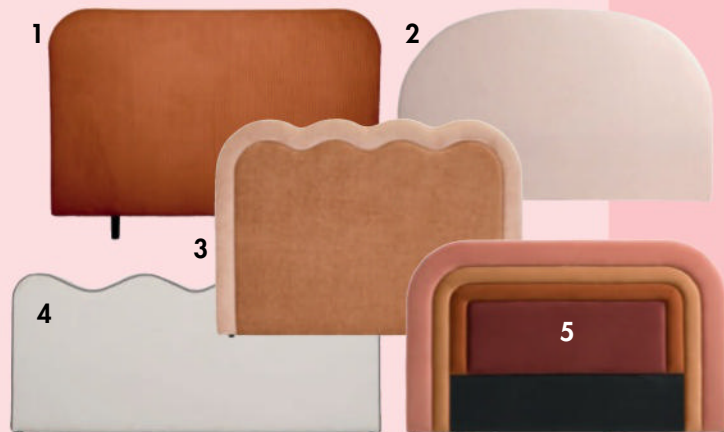
Des aplats couleur baie rose, une pincée de paprika et de safran : couché dans du linge aux tons chauds, on fait une cure de sommeil régénérante. Avec de la percale douce et fraîche et du satin de coton légèrement brillant.

5. Recto verso. Parure « Baudouin » en satin de coton bio, housse de couette 240 x 220 cm et deux taies 65 x 65 cm, *Habitat*, 179 €.

6. Estampe japonaise. Taie d'oreiller à volant « Guirlandes de fleurs » en coton, 65 x 65 cm (existe en 50 x 70 cm), *Becquet*, 22,90 €.

7. Safran. Parure « Les Essentiels » en percale de coton, housse de couette 240 x 220 cm et deux taies 65 x 65 cm (existe en 50 x 75 cm), *À Demain*, 59,90 €.

8. Belle bête. Couvre-lit « Chamonix » en fausse fourrure polyester, 150 x 200 cm, *Haomy*, 70 €.



TÊTES BIEN FAITES

Garnies de mousse, elles permettent de s'adosser pour lire à l'aise. Côté déco, elles font aussi le boulot en donnant fière allure au lit. Aux modèles rectangulaires, on préfère les têtes de lit arrondies, plus douces.

Notre sélection : **1. En relief.** « Lincoln » en velours côtelé polyester, L. 165 x H. 115 cm, *Conforama*, 229,99 €.

2. Demi-lune. « Noussa » en coton et lin, L. 150 x H. 105 cm, *Drawer*, 199 €.

3. Duveteuse. « Oceano » en polyester effet peluche, L. 185 x H. 129 cm, *NV Gallery*, 599 €.

4. Nébuleuse. « Elenor » en bouclette polyester avec passepoil contrasté, L. 180 x H. 92 cm, *Sklum*, 174,95 €.

5. Arc-en-ciel. « Elvita » en velours polyester, L. 184 x H. 110 cm, *La Redoute Intérieurs*, 299 €.



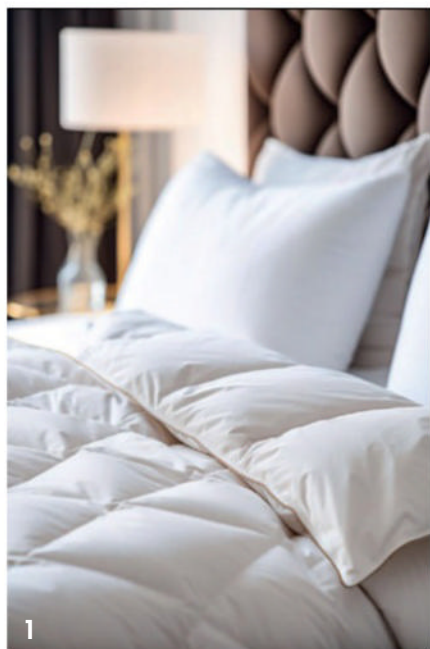
FROID, MOI? JAMAIS

On se réchauffe illico en se glissant dans des draps en flanelle. Épais et doux, ce coton gratté façon pyjama tient parfaitement au lavage. À choisir orné de motifs écossais pour accentuer l'effet cocooning. Parure « Tartan », housse de couette 140 x 200 cm et deux taies 65 x 65 cm (existe en 50 x 75 cm), fabriquée au Portugal, Essix, 206 €.

DANS DE BEAUX DRAPS

On y passe un tiers de notre vie, alors autant bien choisir son linge de lit. Soie et satin, les matières raffinées sont les plus recherchées. Brillantes, elles font vibrer les couleurs, surtout les plus sourdes (champagne, moka, bois de rose, vert sauge). Pas besoin de motifs pour les faire exister ! Avec 200 fils/cm² (contre 57 fils/cm² pour une toile standard), le satin de coton a un tissage ultra-dense. Résultat, il tient chaud et dure des années sans s'abîmer. À condition de le laver à basse température (30 °C) avec un séchage à l'air libre pour ne pas casser les fibres. La soie, elle, sert à envelopper les oreillers. Avec sa texture douce et lisse anti-frottement, elle se pare de mille vertus beauté : cheveux brillants, peau reposée, soins de nuit préservés (contrairement au coton, elle est non absorbante). On la lave à la main de préférence, sans sèche-linge, avec un repassage doux. Ci-dessous, taies d'oreiller en soie bio de mûrier, 3 tailles, 13 coloris unis et 8 motifs, *Emily's Pillow*, 69 € l'une.





L'ESPRIT COCON

Bien rebondis, couettes et oreillers nous donnent l'impression de dormir dans un nuage.

On mise sur un garnissage en fibres creuses de polyester, qui fait circuler l'air à l'intérieur de microscopiques canaux pour un maximum de légèreté et de chaleur (l'air est un bon isolant). Enduits de silicone, les flocons glissent les uns sur les autres pour plus de souplesse.

Top pour les allergiques, ce garnissage se lave en machine à 40 °C et sèche vite.

Option naturelle, le duvet de canard s'associe à des plumettes. Plus il y a de duvet, plus c'est moelleux, plus le prix grimpe. Lui aussi se lave à 40 °C avec un temps de séchage allongé (à l'air libre ou au sèche-linge à 50 °C maximum, avec deux ou trois balles de tennis).

1. Chaleureuse. Haut de gamme, cette couette convient aux chambres avec une température entre 18 °C et 20 °C. « Édition 50 » en percale de coton garnie de fibres creuses siliconées, avec piquage carreaux et bordure passepoil, 240 x 220 cm, *Lestra*, 279 €. **2. Petit prix.**

En polyester garni de fibres creuses siliconées, ce duo d'oreillers a reçu un traitement antiacarien et antibactérien d'origine végétale.

Dodo, 79,90 € le lot avec une couette en 240 x 220 cm. **3. Ergonomique.** Oreiller « Palladium » en percale de coton garnie de 90 % de duvet et 10 % de plumettes de canard, 50 x 60 cm, *Drouault*, 154 €.



NUITS TRANQUILLES

Des accessoires qui mettent nos sens en mode détente pour nous aider à trouver le sommeil, et à le garder.

Notre sélection : **1. Antigél.** Housses de bouillottes en coton confectionnées en Inde. « Garam », *Apaches Collections*, 25 € l'une. **2. Relax Max.**

La boîte contient 210 plages de méditation et de respiration ; à nous de choisir le thème, la séance et la durée. Chargement par câble USB.

Morphée, 99,95 €. **3. Olfactothérapie.** Une brume d'oreiller au parfum breveté lavande, fleur d'oranger, tilleul, miel... 100 ml. *Durance*,

19,90 €. **4. Bonne ambiance.** Ce réveil émet des lumières et des sons relaxants avec une lumière rouge pulsée pour s'exercer à la cohérence cardiaque. Il simule aussi l'aube et le coucher de soleil. Chargement par câble USB. « Zen Rise », *Terraillon*, 89,99 €.

La montagne, COMME SI ON Y ÉTAIT

UNE BOISSON BIEN CHAUDE, UN PLAID ET DES COUSSINS MOELLEUX, QUE DEMANDER DE PLUS APRÈS AVOIR DÉVALÉ LES PISTES ENNEIGÉES ? ET MÊME SI LE SKI N'EST PAS AU PROGRAMME DU JOUR, ON APPRÉCIERA LE RÉCONFORT DOUILLET DE CES ACCESSOIRES APRÈS N'IMPORTE QUEL EFFORT. Par Sandrine Échivard. Photos Heidi Vallon.



*Écussons alpins
sur coussins*

DIY DE SAISON
C'EST SI BEAU

*Tour de tasse
tout schuss*



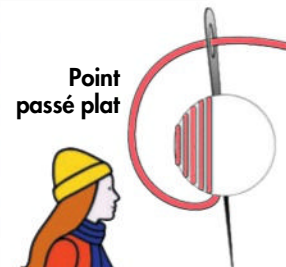
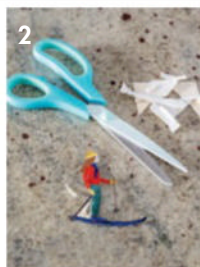
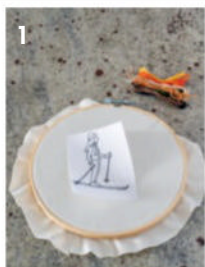
*Plaid
d'après-ski*



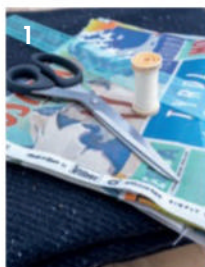
Écussons alpins sur coussins



Tour de tasse tout schuss



Plaid d'après-ski



ÉCUSSENS ALPINS SUR COUSSINS ☆☆☆

Il faut • Écussons à coudre ou thermocollants (*Etsy, mymercerie.com, eBay*) • Tissus « Vérone » Curry et Eucalyptus et tissu tissé Rouge (*Buttinette*) • Colle textile (*Style Couture*)

Les étapes 1. Calculer les dimensions du rectangle de tissu par rapport au coussin (ici rectangulaire): largeur/hauteur du coussin x 2 + 10 cm et longueur du coussin + 2-3 cm. Découper et coudre un ourlet à chaque extrémité en pliant sur l'envers du tissu. 2. Plier le bas du rectangle, endroit contre endroit sur 2/3 de la hauteur. Coudre les 2 côtés. 3. Rabattre le haut du rectangle sur la partie basse, sur 1/3 de la hauteur. Coudre les 2 côtés pour former l'ouverture portefeuille. 4. Retourner la housse sur l'endroit à travers

l'ouverture portefeuille. 5. Coudre ou coller les écussons sur la housse.

TOUR DE TASSE TOUT SCHUSS ☆☆☆

Il faut • Papier hydrosoluble imprimable et autocollant (*DMC*) • Tissu en coton • Cercle de broderie • Fils à broder DMC Mouliné, n°s 543 (*Coquillage*), 900 (*Safran*), 444 (*Jaune vif*), 895 (*Vert bouteille*), 995 (*Bleu Caraïbe*), 310 (*Noir*), 938 (*Clou de girofle*) et 841 (*Daim*) • Tissu lainage bleu (*Marché Saint-Pierre*) • Serpentine rouge (*Rascol*) • Colle textile (*Style Couture*) • Élastique

Les étapes 1. Imprimer le motif sur le papier hydrosoluble, le coller sur le tissu en coton et le placer dans le cercle à broder. 2. Broder la skieuse au point passé plat en suivant les différentes couleurs, puis découper les contours. 3. Découper un rectangle

de lainage à la dimension de votre mug et coller la broderie comme un patch ainsi que le ruban serpentin à l'aide de la colle textile. 4. Percer un trou à chaque extrémité du rectangle et passer un élastique pour fermer le tour de tasse.

PLAID D'APRÈS-SKI ☆☆☆

Il faut • Tissu laine mélangée noire (*Marché Saint-Pierre*) • Tissu toile de coton affiches de ski vintage (*sudocoud.com*) • Machine à coudre (*Pfaff*)

Les étapes 1. Découper dans le lainage un rectangle de 150 x 200 cm. 2. Coudre les contours pour éviter qu'il ne s'effiloche. 3. Découper dans le tissu à motifs un bandeau de 80 x 100 cm. Marquer au fer un ourlet sur 1 cm tout autour, l'épingler à 10 cm du bas du plaid. Coudre.



LE VIDE-POCHES

mural *66 x 58 cm*

VOICI UNE IDÉE FORMIDABLE POUR UTILISER LES POCHE DE SES VIEUX JEANS. À LA CUISINE OU À L'ATELIER, CE VIDE-POCHES ACCUEILLERA TOUS VOS ACCESSOIRES AVEC STYLE.

Il faut • 62 x 70 cm de jean (pour le fond du vide-poche) • 60 x 15 cm de jean (pour le manchon) • 9 poches plaquées de jean • 1 pied presseur spécial jeans ou épaisseurs (pour votre machine à coudre) • 1 baguette en bois de 70 cm de long

Les étapes

LE FOND DU VIDE-POCHES :

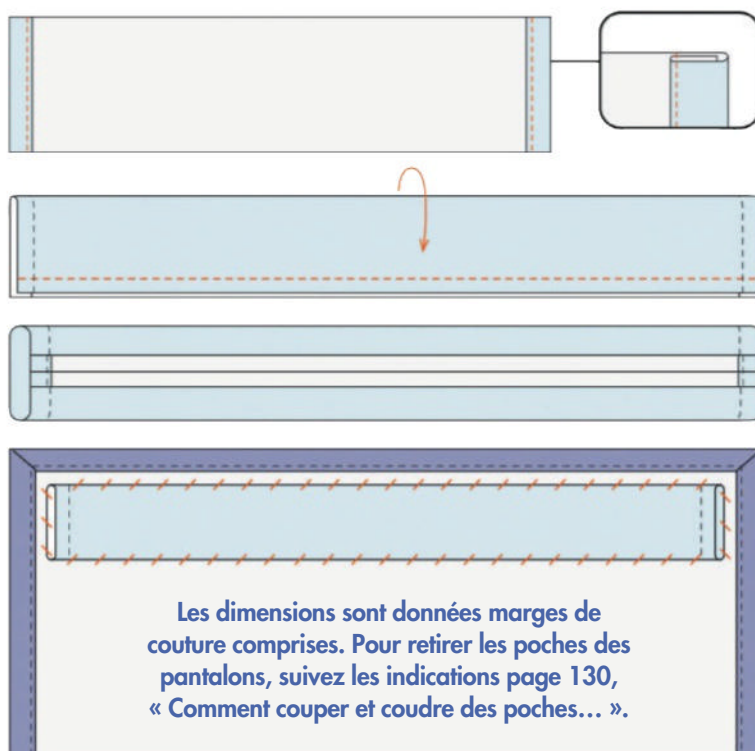
1. Prenez le rectangle de 62 x 70 cm et repliez 2 fois le contour sur 1 cm vers l'envers pour les 4 côtés. 2. Piquez à la machine.

LE MANCHON :

1. Prenez la bande de 15 x 60 cm et repliez deux fois les extrémités sur 1 cm vers l'envers. Piquez à la machine. La bande est donc plus courte de 2 cm que le haut du vide-poche.
2. Pliez la bande en deux dans le sens de la longueur, envers contre envers. Piquez à 7,5 mm sur le long côté pour former un tube.
3. Repassez en ouvrant les marges de couture.
4. Basculez les marges de couture au centre et aplatissez le tube au fer.
5. Positionnez le manchon contre l'envers du vide-poche, tout en haut, en le centrant à 1 cm du bord. Posez les marges de couture du tube contre le vide-poche de façon à les cacher.
6. Épinglez le contour du manchon et cousez à petits points glissés avec un fil assorti.

LES POCHE PLAQUÉES : disposez les 9 poches sur le fond du vide-poche à intervalles réguliers et fixez-les selon les indications page 130, « Comment couper et coudre des poches... ».

LES FINITIONS : insérez la baguette dans le manchon et suspendez le vide-poche.



À lire



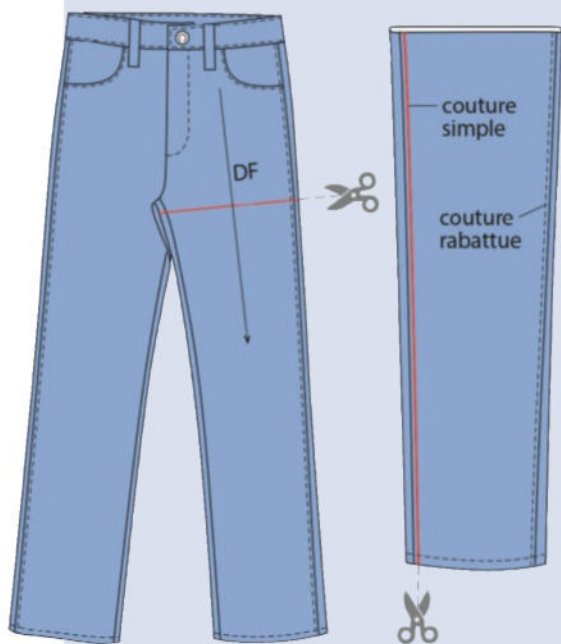
Recyclez vos jeans en beauté ! Ils sont usés, délavés, troués ou simplement dorment dans votre placard depuis des années ? Dans ce livre, ils retrouvent une seconde vie sous forme de plaids, nappes, coussins, cabas... Des projets déco accessibles et inspirants que l'on va adorer copier. *Créations en jean. 20 pièces à coudre pour réenchanter votre quotidien*, de Cosabeth Parriaud, éd. Marie Claire, 19,90 €.

COMMENT RÉCUPÉRER LE TISSU D'UN JEAN

Le modèle de vide-poche a été réalisé à partir de vieux jeans. Suivez la méthode décrite ci-dessous pour récupérer le plus possible de tissu dans un pantalon.

LA DÉCOUPE DES JEANS

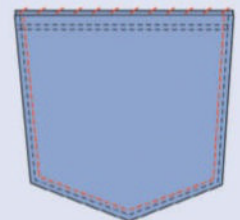
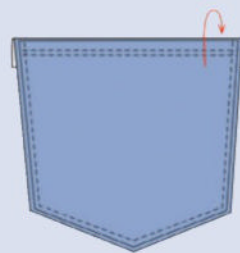
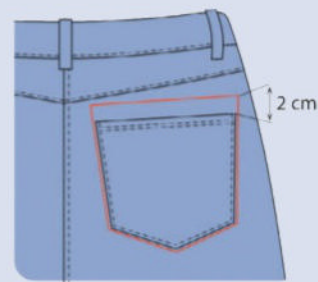
1. Coupez les deux jambes quelques centimètres sous les fonds de poche, de façon bien perpendiculaire au droit-fil.
2. Examinez les jambes. Le plus souvent, il y a une couture rabattue avec surpiqûre d'un côté, et une couture couchée plus simple de l'autre côté. Privilégiez la couture rabattue qui est beaucoup plus graphique.
3. Coupez sur le côté de la jambe, le long de la couture simple. Vous obtenez un grand rectangle.



COMMENT COUPER ET COUDRE DES POCHE PROVENANT D'UN JEAN

La technique présentée ici vous permet de conserver les coutures d'origine du pantalon, sans devoir complètement démonter la poche.

1. Coupez la poche 2 cm au-dessus et au ras des bords pour les autres côtés.
2. Repliez les 2 cm dépassant en haut de la poche vers l'envers. La pliure longe donc le bord supérieur de la poche.
3. Positionnez la poche sur le fond, envers contre endroit, et épinglez.
4. Fixez le bord supérieur replié à la main à petits points glissés avec un fil assorti. Laissez la poche ouverte en haut.
5. Piquez les autres côtés de la poche à la machine.





C'est qui ? ANNE PONTY

Depuis cinq ans, la Bordelaise interviewe ceux qui ont rénové leur maison dans un podcast* cumulant un million d'écoutes. Sur le sujet, elle vient d'écrire un livre bourré d'astuces (choisir ses artisans, définir son budget, apprendre à faire soi-même...), de photos avant/après et de témoignages façon retours d'expérience. Inspirant !
Le Chantier, Flammarion, 224 pages, 26 €.

* lechantierpodcast.fr



ON LA VEUT

LA MACHINE À THÉ

Mieux qu'une bouilloire, cet appareil chauffe l'eau et infuse le thé (en vrac ou en sachet) en adaptant la température et la durée à la couleur des feuilles. Trois volumes de tasse, nettoyage automatique.
« Tea Time Pro », 99,99 €, Senya.

19 C'est le nombre d'objets inutilisés qui dorment dans nos placards, selon une étude OpinionWay pour Leboncoin. Leur revente pourrait rapporter 320 €, de quoi mettre un peu de beurre dans les épinards.

JULIE HARDIGON, DR

SOS MAISON C'EST SI BEAU



Purificateur d'air LE VRAI/FAUX

UN APPAREIL QUI DÉTRUIT VIRUS, ALLERGÈNES ET POLLUANTS, ON DIT OUI ?

Il est efficace. Vrai. Pour piéger poussières, poils d'animaux, allergènes, microbes, virus et mauvaises odeurs, le purificateur fait passer l'air au travers de filtres. Seul le formaldéhyde, le plus redoutable des COV (gaz nocifs), n'est pas bien capté. Attention, soulignent aussi les allergologues, l'appareil ne dispense pas d'avoir les bons gestes : limiter les polluants (produits ménagers, parfums d'intérieur, feux de cheminée, cuissons grasses...), ventiler (par la VMC) et aérer 5 min deux fois par jour.

Il coûte cher. Vrai. Plus le débit d'air filtré est élevé (m³/heure), plus l'appareil couvre une large surface et plus il est cher. Pour assainir un séjour, il faut déboursier environ 300 €. Destinés aux pièces de moins de 7 m², les formats poche ne servent pas à grand-chose. On pense également à vérifier le prix et la durée de vie des filtres (de 30 € à 60 €, à changer en général une fois par an).

Il consomme beaucoup d'énergie. Faux. Pour rejeter l'air purifié, l'appareil intègre un ventilateur qui utilise environ 3 W à vitesse minimale (moins qu'une ampoule LED). À la vitesse maxi, ça s'emballe un peu : 60 W (comme une ampoule ancienne génération). Mais c'est plutôt le mode éco auquel on recourt, notamment la nuit, car il est quasi silencieux : de 15 dB à 20 dB contre 50 dB à 60 dB en mode turbo.



1 JOUR

C'est le temps qu'il faut pour installer dans son jardin la minimaison de Camif Habitat, avec livraison par grue. Fabriqué en France, ce studio en bois contemporain est livré avec cuisine, salle de douche, chauffage, rangements... Zéro travaux, zéro tracas. De 15 m² à 48 m², à partir de 25 000 €.

PAR CAMILLE PETIT
Adresses en fin de journal

BOX ÉCLATANTE

Offre spéciale lectrices AVANTAGES

8 produits format vente + 1 accessoire - En exclusivité sur My Beauty Factory



myBlend

150 g
160 €

Soin concentré regard revitalisant

Ce soin contour des yeux expert, à l'effet lift-redensifiant, protège la zone délicate du contour des yeux avec une action anti-rides et défatiguant immédiat.



chacune

30 ml
49 €

Crème de jour éclat

Crème de jour éclat, unifie le teint en s'adaptant à votre ph et hydrate profondément.



K
K. POISSONNIERE

30 ml
22,50 €

Gouttes autobronzantes

Gouttes autobronzantes concentrées offrant éclat naturel, bronzage modulable, fini lumineux et résultat uniforme sans traces.



HÉLIABRINE
MONACO

200 ml
28 €

Huile démaquillante velours

Assure un démaquillage très doux du visage et des yeux. Au contact de l'eau, l'huile devient lactée. *En panachage avec le lait démaquillant.*



veriere
[beauté transparente]

90 g
9 €

Le savon pur cocon

Fait main en France, 100 % d'origine naturelle, au karité et au calendula bio, pour une peau douce et confortable.



KERARGAN
PROFESSIONNEL
PARIS

500 ml
21,95 €

Shampooing volumisant

Formulé avec biotine, collagène, kératine et huile d'argan, ce shampooing redonne corps, volume et brillance aux cheveux fins, sans les alourdir.



CicaManuka

100 ml
29,90 €

Masque visage éclat

Composé de 50% de miel de Manuka IAA10+, votre peau retrouve souplesse, vitalité et éclat.



GLOV

silicone
4,90 €

Pad de nettoyage - visage

Élimine facilement impuretés, pollution, transpiration et maquillage pour une sensation de propreté incomparable.



BURT'S BEES

4,25 g
3,95 €

Baume à lèvres au miel

Vos lèvres naturellement nourries grâce à ce baume hydratant gourmand, au miel et cire d'abeille.

UN RITUEL PENSÉ POUR REDONNER FRAÎCHEUR ET ÉCLAT À VOTRE PEAU



COMMANDER
MA BOX
EN LIGNE

*Correspondant aux frais de gestion et de conditionnement, hors frais de port. Photos non contractuelles.



SÉRIE LIMITÉE ET SANS ENGAGEMENT

34,90€*

89%
DE REMISE

PRODUIT
myBlend
OFFERT

BON DE COMMANDE

mybeautyfactory.fr (paiement sécurisé) - Par téléphone **01 84 88 43 42** (prix d'un appel local) du lundi au vendredi de 9h à 18h

Renvoyez ce bon de commande et votre règlement (à l'ordre de SIC) à : **My Beauty Factory/Avantages, Bâtiment B11 - 127, rue Charles Tillon, 93300 Aubervilliers**

Suivi des commandes : serviceclient@mybeautyfactory.fr

ARTICLE	RÉF.	P.U	QTÉ.	PRIX TOTAL TTC.
BOX ÉCLATANTE 8 produits format vente et 1 accessoire	110126	34,90€		
+ 6 MOIS D'ABONNEMENT⁽¹⁾ au magazine Avantages au format poche Offre exceptionnelle ! pour 13€ de plus 6 mois d'abonnement (6 n ^{os}) à Avantages poche (valeur 16,20€)	033127	13€ (16,20€)		

ADRESSE DE LIVRAISON

Mme M. Prénom, nom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Tél portable*** : _____ E-mail : _____

*** Obligatoire pour livraison Colis Privé J'accepte de recevoir par email les offres de My Beauty Factory.

Livraison Colissimo⁽²⁾ **8,50 €**

OU livraison Colis Privé⁽³⁾ **6,90 €**

OU livraison Colis Privé⁽³⁾ dès 69 € **3,50 €**

TOTAL DE MA COMMANDE

MON RÈGLEMENT : Chèque à l'ordre de SIC

Signature : _____

Offre valable jusqu'au 31/07/2026 dans la limite des stocks disponibles réservé à la France métropolitaine. Livraison Europe : mybeautyfactory.fr Expédition sous 48 h à réception du règlement. (2) Colissimo Access (livraison 48h), (3) Colis Privé (livraison sous 4-5 jours ouvrés). En application de la loi en vigueur, ces informations sont destinées à la société SIC, elles sont collectées et utilisées à des fins de traitement de votre commande. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant à l'adresse : Groupe Marie Claire-DPO - 9 Place Marie Jeanne Bassot - 92593 LEVALLOIS-PERRET CEDEX. (1) Vous pouvez acheter séparément le magazine Avantages au prix de 2,90€ + 2,50€ de frais de port. Vous recevrez le premier numéro de votre abonnement dans un délai de 4 à 8 semaines à réception de votre règlement.

MY BEAUTY FACTORY.
mybeautyfactory.fr

N°1 DES BOX EN SÉRIE LIMITÉE ET
BEAUTÉ PREMIUM SANS ENGAGEMENT



Poissons


HOROSCOPE MARS

20 FÉVRIER – 20 MARS

Cette année, **Saturne (la rigide) et Neptune (la farfelue)** vous poussent à revoir vos priorités, vos engagements et la gestion de votre quotidien. Pour certaines natives, le printemps marque une période de choix. Dès l'été, grâce à Jupiter, vous commencez un cycle propice aux projets et aux investissements. À vous de flairer les bonnes affaires. Sur le second semestre, Mars vous permet d'approfondir vos relations avec vos parents, vos enfants, vos petits-enfants ou votre partenaire. **Votre mois anniversaire** vous trouve portée par de nombreuses influences célestes. En effet, le Soleil, Mercure rétrograde, Mars et le Nœud lunaire nord regroupés dans votre signe vous confèrent force, entrain, passion, dynamisme, curiosité, volonté et détermination. C'est le moment d'agir, de vous lancer dans de nouvelles entreprises, de gagner en liberté et de reprendre votre vie en main.


Bélier

21 mars – 20 avril

 La douce Vénus vient rejoindre le duo formé par Saturne et Neptune dans votre signe : vous accordez donc une plus grande importance à vos amours ou vous êtes en quête d'harmonie et d'équilibre. Ainsi, en couple, vous cherchez à passer plus de temps ensemble. Célibataire, vous êtes en pleine possession de votre capital de séduction, peu de personnes résistent à votre charme légendaire.


Taureau

21 avril – 21 mai

 Poussée par le trio Soleil, Mercure rétrograde et Mars, vous avez soif de nouveauté. Saisissez toutes les occasions de découvrir d'autres activités ou loisirs. Diversifiez votre quotidien en laissant libre cours à votre curiosité. Ce mois est une excellente période pour aller à la rencontre des autres, accepter les invitations et consolider vos liens amicaux existants.


Gémeaux

22 mai – 21 juin

 Les astres du mois vous mettent au défi. Plus que jamais, vous allez devoir vous dépasser et puiser dans vos réserves d'énergie afin de faire face à toutes vos obligations. Vous n'avez pas une minute à vous, impossible de vous la couler douce. Pour certaines natives, cette fin de saison est idéale pour mieux définir vos aspirations, vos désirs ainsi que vos réels besoins.


Cancer

22 juin – 22 juillet

 Sachez tirer profit des énergies du Soleil, de Mars et de Mercure rétrograde pour mieux organiser vos journées, donner une nouvelle dynamique à votre quotidien ou vous lancer dans des projets audacieux. Quel que soit le domaine, ce mois est également parfait pour rompre avec vos habitudes, pratiquer une activité sportive, bouger, sortir, vous évader seul ou en amoureux.


Lion

23 juillet – 22 août

 Pour une fois, bercée par les influences de Saturne et de Neptune, vous avez envie de ralentir la cadence et de prendre le temps de vivre. C'est tout naturellement que vous vazez tranquillement à vos différentes activités ou à vos multiples loisirs sans vous stresser et, surtout, sans courir. Vous êtes plus posée, plus calme, et votre entourage apprécie votre nouvelle sérénité.


Vierge

23 août – 22 septembre

 Avec une forte concentration de planètes dans le signe opposé au vôtre, les échanges sont à l'honneur. Ainsi, c'est auprès de vos amis, de vos proches, de vos enfants et de votre partenaire que vous parvenez à l'équilibre et à l'épanouissement. C'est un beau mois marqué par le partage, le dialogue et la complicité qui vous attend. Délectez-vous de ces instants de bonheur et de joie.


Balance

23 septembre – 22 octobre

 En mars, vos différentes activités occupent quasiment toutes vos journées. Par conséquent, vous êtes un peu moins disponible pour votre entourage ou pour votre partenaire. Il est très possible que vos proches vous le fassent remarquer. Pour pallier les reproches ainsi que les éventuelles tensions, montrez-vous un peu plus communicative et à l'écoute.


Scorpion

23 octobre – 22 novembre

 Mars, le Soleil et Mercure rétrograde vous stimulent. Vous êtes débordante d'énergie et d'enthousiasme, et personne ne peut freiner votre désir d'action ou votre soif de découverte. C'est un bon mois pour avancer dans vos projets, prendre des initiatives, pimenter votre quotidien ou remettre la passion au centre de votre vie amoureuse, si vous êtes en couple.


Sagittaire

23 novembre – 21 décembre

 Attendez-vous à devoir changer votre manière d'interagir et de communiquer avec vos amis ou votre famille. C'est en ayant un nouveau positionnement ou une autre attitude que vous parviendrez à limiter les tensions et les conflits. Quoi que vous viviez et quelle que soit votre situation, ne cherchez pas à forcer les choses, à vous imposer coûte que coûte. Faites preuve de diplomatie.


Capricorne

22 décembre – 20 janvier

 La configuration planétaire du mois va vous obliger à bouger, à vous dépasser, à puiser dans votre capital énergétique, à bousculer vos principes et peut-être même à vous faire violence. Si vous rencontrez une situation délicate, réfléchissez à la meilleure manière de l'appréhender et de la gérer. Pour d'autres natives, les planètes vous amènent à vous poser les bonnes questions.

Verseau

21 janvier – 19 février

 Profitez des influences planétaires du mois pour structurer votre vie amoureuse ou pour mieux définir vos actions. Ouvrez-vous à des loisirs qui vous apportent sérénité et détente. En couple, parlez de vos aspirations et de vos rêves ou appuyez-vous sur votre partenaire. Célibataire, c'est la période idéale pour mieux cerner votre recherche sentimentale. Soyez au clair avec vous-même.

OFFREZ-LUI LE PLUS BEAU DES CADEAUX: **aller à l'école**

Toutes  l'école

L'association Toutes à l'école, fondée par la journaliste Tina Kieffer, scolarise des fillettes démunies au Cambodge.

Parrainez ou faites un don sur
www.toutesalecole.org



Tél. : +33 (0)1 46 02 75 39 – 112, rue de Paris, 92100 Boulogne-Billancourt.

Laboratoires

EMBRYOLISSE

Anti-rides
5 en 1



Rétinol-like
végétal*

Grâce au Rétinol-like végétal* issu du Grand Trèfle français, ce soin offre une action anti-rides puissante, sans les effets indésirables du Rétinol : ni photosensibilisation, ni inconfort à l'application. Cette alternative sans compromis sur l'efficacité et la tolérance convient aux peaux sensibles, femmes enceintes et allaitantes.

MULTI-SOINS SURDOUÉS
EN PHARMACIE, PARAPHARMACIE ET SUR EMBRYOLISSE.FR