

# ELLE

**PREMIÈRES FOIS ET  
CONSENTEMENT**

CE QUE VOUS  
NE SAVEZ PAS DE LA  
SEXUALITÉ DE  
VOS ADOS

**Mode**  
EN WEEK-END  
MAIS STYLEE

**FORMATION  
À LA RÉBELLION**  
DEVENIR MILITANT·E,  
ÇA S'APPREND

**BIEN DANS  
SON CORPS**

ON ADOPTE  
LA MÉTHODE TAO  
NOTRE PROGRAMME POUR  
UNE SILHOUETTE LÉGÈRE

**PAS SI TIMIDE**  
**Clara Luciani**  
OUVRE  
SON CŒUR

CMI  
FRANCE

L 14149 - 3937 - F: 2,50 €



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

elle.fr





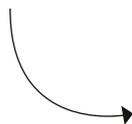
[louisvuitton.com](https://www.louisvuitton.com)

**LOUIS VUITTON**

# SOMMAIRE

SEMAINE DU 4 AU 10 JUIN 2021

{ LE **BEAUTY** CRUSH }



Serre-tête, Holi Holi x Thepdkf sur holiholi.fr, 15 €.

**7 L'ÉDITO** Par Marion Ruggieri.  
**8 TOUT CE QUI NOUS REND HEUREUX CETTE SEMAINE**  
**10 LE QUESTIONNELLE**  
Bertrand Burgalat

## 12 ELLE **INFO**

Le come-back de Jean Paul Gaultier • Portrait d'une dissidente biélorusse • Lola Rykiel, la mode en héritage • Le foodpairing, quèsaco ? • Une directrice pour le Louvre • René Frydman, pour ou contre la PMA pour toutes ?

## 25 ELLE **CULTURE**

**25 CINÉMA • THÉÂTRE • EXPOS**  
Sur la route avec Frances McDormand • Dîner de famille réjouissant • Le musée Carnavalet, toute une histoire • Trois raisons de voir la pièce « Music-Hall ».

### **32 LIVRES**

Palmarès du Grand Prix des Lectrices de « Elle » : Bravo à Colum McCann, Dolores Redondo, David Carlson et Landis Blair • Le premier roman d'une effrontée • On se jette sur ces page turners.

## 43 ELLE **STYLE**

**43 MODE** Les pompons. La tunique.

**48 BEAUTÉ** Beauty notes.

Cheveux à la pointe.

## 52 ELLE **MAG**

**52 CULTURE** Pas si timide, Clara Luciani ouvre son cœur.

**58 PHÉNOMÈNE** Formation à la rébellion, devenir militante, ça s'apprend.

**62 PSYCHO** Allez, on se réinvente après une année de pandémie !

**64 SOCIÉTÉ** Premières fois et consentement : ce que vous ne savez pas de la sexualité de vos ados.

**68 PORTRAIT** Sophie de Closets, une éditrice qui adore les challenges.

**74 HUMEUR** Le bonheur est dans le Perche ? Conseils de deux « accourus ».

**76 ENQUÊTE** Les Turcs exilés en Europe.

## 80 ELLE **MODE**

**LE PRINTEMPS EN PENTE DOUCE**

En week-end mais stylée.

## 92 ELLE **BEAUTÉ**

**BIEN DANS SON CORPS**

On adopte la méthode Tao, notre programme pour une silhouette légère.

## 98 ELLE **VIE PRIVÉE**

La Mamounia : la perle de Marrakech • Les bijoux upcyclés • Bols d'air en France • La eat list de Nadia Sammut • C'est mon histoire : « Il n'était pas du tout mon genre » • Alice de Lencquesaing aime...

### **113 HOROSCOPES**

### **115 FICHES-CUISINE**

Les petits plats russes de Mantchouk par Petrossian.

#### **À NOS LECTRICES**

Parallèlement à l'achat en kiosque, vous pouvez vous procurer ELLE au numéro en format PDF, et nous lire sur ordinateur, tablette ou Smartphone dans un format adapté, ou vous abonner en profitant d'offres courtes afin de recevoir le magazine papier dans votre boîte aux lettres ou de le lire en numérique en PDF. Rendez-vous p. 112, ou sur le site elle.fr rubrique « Je m'abonne », ou sur l'application ELLE, puis « J'achète au numéro » ou « Je m'abonne... ».

Ce numéro comporte, insérées entre les pages 114 et 115, 4 pages spéciales numérotées de I à IV (édition Alsace) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Aquitaine) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Bourgogne-Franche-Comté) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Bretagne) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Champagne-Ardenne) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Corse) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Côte d'Azur) ; ou 20 pages spéciales numérotées de I à XX (édition Grand-Rhône-Alpes) ; ou 16 pages spéciales numérotées de I à XVI (édition Ile-de-France avec Paris) ; ou 32 pages spéciales numérotées de I à XXXII (édition Languedoc-Roussillon) ; ou 4 pages spéciales numérotées de I à IV (édition Limousin-Poitou-Charentes) ; ou 4 pages spéciales numérotées de I à IV (édition Lorraine) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Midi-Pyrénées) ; ou 4 pages spéciales numérotées de I à IV (édition Normandie) ; ou 4 pages spéciales numérotées de I à IV (édition Nord-Pas-de-Calais) ; ou 28 pages spéciales numérotées de I à XXVIII (édition Pays de la Loire) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Provence) ; ou 12 pages spéciales numérotées de I à XII (édition Val-de-Loire Centre). Ce numéro comporte un encart abonnement Dynapresse sur les exemplaires kiosques Suisse et des envois de correspondance sur la France métropolitaine + Dom-Tom. Des exemplaires de ELLE n° 3937 sont vendus avec en cadeau, un lait corps à la figue bio (50 ml) de la marque Made-moiselle Saint Germain, sur une partie de la diffusion kiosques France métropolitaine (liste des points de vente disponible sur elle.fr, rubrique beauté). Offre valable du 4 au 17 juin 2021. Dans la limite des stocks disponibles.



#### **EN COUVERTURE**

**CLARA LUCIANI** PORTE UN PULL SANS MANCHES, UNE CHEMISE, UN JEAN, UNE CEINTURE ET UNE BAGUE **GUCCI**. MAQUILLAGE **AYA FUJITA**. COIFFURE **RUDY MARMET**. MANUCURE **HANAË GOMURI**. RÉALISATION **HORTENSE MANGA**. PHOTO **François ROTGER**.

# ELLE

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

**DIRECTRICE DE ELLE** VÉRONIQUE PHILIPPONNAT

**DIRECTRICE DE LA RÉDACTION** ERIN DOHERTY

**DIRECTRICE DE LA CRÉATION** GENEVE DOHERTY

**RÉDACTION EN CHEF**

ANNE-LAURE SUGIER (MAGAZINE), ÉDOUARD DUTOUR (ELLE INFO), BRUNO DE MARGERIE (MODE), ELISABETH MARTORELL (BEAUTE).

**CASTING ET IMAGE** EMILIE LE GOFF

**SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE LA RÉDACTION** JEAN-CHARLES GANDIA

**EDITORIALISTES**

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

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

**DIRECTION ARTISTIQUE**

CAROLINE IGNAZI (DIRECTRICE ARTISTIQUE), FABIENNE CORON (DIRECTRICE ARTISTIQUE ADJOINTE).

**MAGAZINE**

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

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

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

**MODE**

ANNE-MARIE BROUILLET (18 41), HORTENSE MANGA (18 39). AVEC LA COLLABORATION DE CHLOÉ DUGAST.

**ACCESSOIRES** AVEC LA COLLABORATION D'ELISABETH AKESSOU (18 49) (+ MARKET EDITOR). **STYLE** AVEC LA COLLABORATION D'ÈVE MAENO. **ENFANTS** AVEC LA COLLABORATION DE CHARLOTTE HUGUET (18 53).

**BEAUTE**

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

**VIE PRIVÉE**

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

AVEC LA COLLABORATION DE SOLINE DELOS, SANDRINE FURET, DELPHINE GAUTHIERIN, JULIA FOIS, HÉLÈNE CLAUDEL, JULIE PUJOLS BENOIT.

**DÉCO** AVEC LA COLLABORATION DE CHARLOTTE HUGUET.

**CUISINE** AVEC LA COLLABORATION DE CARRIE SOLOMON.

**RÉDACTEURS GRAPHISTES**

PIERRE BORNET, VALÉRIE FRAIGNEAU, CORALIE GALLIBOUR, JULIE LASSALLE, MARIE MARAMZINE, MARGAUX PEILLON, CAROLE SCHINDOWSKI.

**ELLE À PARIS** NATHALIE ELBAZ-FORISSIER.

**EDITING**

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

**SECRÉTARIAT DE RÉDACTION**

KARINE LACOIN (SGR ADJOINTE), MARIE GIRAUD-ROUBAH (1<sup>er</sup> SR), ANNE ALBY, SYLVIE ARNOUX, BERNADETTE DUPRAT, ANNE FAUVEL, SANDRINE MARIETTE, CATHERINE PAGES, MARGOTTE UHALDE, MURIEL SAFAR-JAOUI (REVISION). AVEC LA COLLABORATION DE DOMINIQUE BRIERE, VALIA BREITENBRUCH, JULIE TOURON.

**RÉDACTION EN CHEF TECHNIQUE**

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

**PRODUCTION**

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

**PHOTO**

MARIE-ODILE PERULLI (CHEF DE SERVICE) (14 48), RÉDACTRICES LEA CAUQUIL (14 50), BEATRICE LABBÉ (14 49).

**PHOTOTHÈQUE**

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

**DIVERSIFICATION ÉVÈNEMENTS/ÉDITIONS RÉGIONALES**

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

**HOROSCOPE** JEAN-YVES ESPIÉ

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

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

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

ELLE® est utilisée sous licence du propriétaire de la marque,  
Hachette Filipacchi Presse. ELLE France (ISSN 0730-3628)  
is published weekly, 52 times per year, by CMI Publishing, c/o Express Mag,  
12 Nepean Way, Plattsburgh, N.Y. 12903. Periodicals postage  
paid at Secaucus, N.J. NY. POSTMASTER : Send address changes to  
ELLE France c/o Express Mag, P.O. Box 2769, Plattsburgh, N.Y. 12901-0239.

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

**DIFFUSION**

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

**MARKETING DIRECT**

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

**COMMUNICATION-RELATIONS PRESSE**

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

**FABRICATION** EVE MALHEURTY, PIERRE AITA.

**ELLE.FR**

**RÉDACTION EN CHEF** EMMA DEFALD, ÉLODIE PETIT (ADJOINTE).

**DIRECTRICE NOUVELLES ÉCRITURES** LUCIA LAGARRIGUE-ALMONCIER.

**DIRECTEUR DIGITAL CMI** JEAN-PHILIPPE SIOURD.

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

**ELLE INTERNATIONAL**, UNE ENTITÉ DE LAGARDÈRE NEWS

CEO CONSTANCE BENQUE

**SVP/CEO LICENCES INTERNATIONALES ELLE** FRANÇOIS CORUZZI **SVP/ELLE DIRECTRICE INTERNATIONALE ELLE** VALÉRIA BESSOLO LIORIZ.

**SVP/DIRECTEUR LICENCES MEDIAS INTERNATIONALES ET SYNDICATION**, MICKAEL BERRET

**BRAND MANAGEMENT ELLE** - RESPONSABLE MARKETING MORGANE ROCHÉ RESPONSABLE EDITORIAL TRISH-NAGY TRAVIESO

**RESPONSABLE GRAPHISME** MARINE LE BRIS

**CHEF DE PROJET DIGITAL SENIOR** MODA ZERE

**PRODUCTIONS INTERNATIONALES ELLE** : RÉDACTRICE MODE, CHARLOTTE DEFFE

**RÉDACTRICE BEAUTE & CÉLÉBRITÉS**, VIRGINIE DOLATA

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

**RESPONSABLE GESTION BASE DE DONNÉES**, PASCAL LACONDO

WWW.ELLEPARLOIR.DIRECTEUR.COM

**RÉGIE PUBLICITAIRE INTERNATIONALE : LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING**

**SVP/DIRECTEUR COMMERCIAL INTERNATIONAL ADJOINT** JULIAN DANIEL / JDANIEL@LAGARDERE-NEWS.COM

**PUBLICITE**

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

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

VALÉRIE SALOMON (PRÉSIDENTE CMI MEDIA), CAMILLE BURNIER ZINK (DIRECTRICE DÉLÉGUÉE), ASSISTÉE DE LAURENCE TREILLE. CHARLOTTE CAMUS, AURORE GODOIN,

MARIE-GABRIELLE BARANGER (DIRECTRICES DE PUBLICITE), VALÉRIE DEJUNQUÉVILLE (DIRECTRICE DE PUBLICITE TRADING ELLE), PHILIPPINE FELICIANO,

MÉLANIE VAN CLEEMPUT, BÉRENICE DE VEYRINAS (DIRECTRICES DE CLIENTÈLE), ALICE GICQUEL (RESPONSABLE DE PROJET DIVERSIFICATION), MANON BERGER,

LAUREN GUILLOTTE (CHEFS DE PUBLICITE), ASSISTÉES DE CENDRINE LAMBERT, VIRGINIE SILO

**LAB'ELLE** LAB'ELLE (OPÉRATIONS SPÉCIALES ET BRAND CONTENT ELLE), CHANTAL-MARIE DE RENTY (DIRECTRICE COMMERCIALE OPÉRATIONS SPÉCIALES), LUCIE GRAS

(DIRECTRICE DE CLIENTÈLE), CHARLOTTE GAVARD, CARLA SACLIER, NANCY NKONGUE (CHEFS DE PUBLICITE), AURÉLIE BATAUD (RESPONSABLE DE PROJETS), KOUMBA

BOMOU, JULIA DAILY (CHEFS DE PROJETS), AUDREY COLLAUDANT (RESPONSABLE DE CONCEPTION ET DE CRÉATION), CLÉMENCE CHALLIER (CONCEPTRICE GRAPHISTE).

**PUBLICITE CULTURE** VIRGINIE GUIOT.

**CMI MEDIA RÉGIONS** (PUBLICITE RÉGIONALE) TEL : 01 77 66 30 00. AMÉLIE POURADIER DUTEL (DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE).

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

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

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

**TARIFS ABONNEMENTS**

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

4 JUIN 2021

Régissez ou adressez-nous vos  
remarques sur [community@elle.fr](mailto:community@elle.fr)

Suivez-nous sur les réseaux sociaux

[facebook.com/elle](https://www.facebook.com/elle)

@ELLEfrance

@ellefr

ELLE France

ellefr



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

# GUCCI



\*Bien-Aimés

# \* BELOVED

#GucciBeloved

Serena Williams avec le sac GG Marmont

gucci.com

## LA BANALITÉ DE LA HAINE



PAR **MARION RUGGIERI**  
GRAND REPORTER

**C'est une première, ô combien symbolique.** Jeudi 3 juin, treize prévenus devaient comparaître devant la 10<sup>e</sup> chambre correctionnelle du tribunal de Paris pour harcèlement en ligne et menaces de mort dans l'affaire Mila. Cette adolescente, ciblée sur les réseaux sociaux après deux vidéos polémiques sur l'islam en janvier puis à l'automne 2020, avait reçu des dizaines de milliers de messages d'insultes et de menaces. La forçant à être déscolarisée et à vivre cachée, sous protection policière. Le 15 novembre dernier, le parquet de Vienne ouvrait une enquête confiée par la suite au Pôle national de lutte contre la haine en ligne. Et les auditions des (rares) suspects laissent songeur quant à la banalité des violences en ligne et la relative inconscience de leurs auteurs.

Ainsi, parmi les prévenus – dix hommes, trois femmes –, on trouve de tout : athées, catholiques, musulmans, venant des quatre coins de la France, la vingtaine\*, sans casier judiciaire pour la majorité. Certains sont dans la restauration, intérimaires ou chômeurs, il y a une étudiante en licence de psychologie, une autre en licence d'anglais, la plupart ne comprennent pas ce qu'ils font là, évoquent la liberté d'expression, regrettent éventuellement une tournure « inappropriée », « une réaction à chaud » oubliée aussitôt. Et puis « un message, c'est pas du harcèlement », s'étonnent-ils. Depuis 2018, justement si. Dès lors que plusieurs personnes s'en prennent à une seule et même victime en sachant que leurs propos constituent une répétition, et même si chacun n'agit qu'une seule fois. « La justice n'a pas autre chose à faire ? » s'emporte l'un de ces « justiciers » du Net qui se croyait à l'abri de l'anonymat. Justement non.

Les haters risquent désormais deux ans de prison et 30 000 euros d'amende pour harcèlement. Trois ans et 75 000 euros pour menaces de mort. En attendant que les plateformes soient enfin soumises à nos lois, c'est un premier pas. Car la violence en ligne touche, et parfois tue, bien au-delà du seul cas de Mila. Dans les collèges, les lycées, transformant le langage, les rapports, infusant toute la société. Veillons ensemble à ce qu'elle ne condamne plus personne à vie. ■

\* Les internautes mineurs seront jugés plus tard.



## 1 LILLE ENCHANTÉE

On est dans les starting-blocks ! Plus que cinq jours avant l'ouverture de Grand Scène, nouveau temple de la street food situé en plein centre de Lille (31, rue de Béthune), mais aussi nouveau lieu de vie et de culture. L'occasion aussi de redécouvrir une ville ultra-conviviale. [grand-scene.com](http://grand-scene.com)



# 5

**WHITE SPIRIT**  
PETIT ÉLOGE DE LA SOBRIÉTÉ AVANT LES EXCENTRICITÉS DE L'ÉTÉ. UN TOTAL-LOOK IMMACULÉ, LES CHEVEUX BIEN TIRÉS, LA RAIE BIEN AU MILIEU, ET DES VERRES FUMÉS. LESS IS MORE.



# 6

## FRENCH TEETH

Alerte ! Enfin un film de requins français. Les frères Boukherma, Ludovic et Zoran, ont embarqué Marina Fois, Kad Merad et Jean-Pascal Zidi pour un tournage dans la baie d'Arcachon. Le pitch ? Un surfeur a disparu alors qu'un requin rôde dans le bassin. Génial.

# 2

## ROAD KIF

ON ADAPTE LA SLOW LIFE AU VOYAGE AVEC LE GUIDE « LES PETITES ROUTES » (ÉD. VOYAGES GALLIMARD) POUR PRÉPARER SES ESCAPADES EN FRANCE. LE TOUT DÉNICHÉ PAR LAURENCE GUILLOUD ET FABRICE LE DANTEC. LA BIBLE DE L'ÉTÉ.

# TOUT CE QUI NOUS REND HEUREUX CETTE SEMAINE

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

# 4

## GOLDEN AGE

EN 1989, ON DÉCOUVRIT LE TIMBRE DE VOIX DE SHARLEEN SPITERI QUI REVENDIQUAIT « I DON'T WANT A LOVER » AVEC SON GROUPE TEXAS. AUJOURD'HUI, LES NATIFS DE GLASGOW SORTENT LEUR DIXIÈME ALBUM, « HI ». TRENTE ANS APRÈS, LE GRAIN ET LE ROCK SONT TOUJOURS LÀ.

# 3

## DOUBLE DÉLICE

Pierre Hermé a mis son nez dans la recette des mythiques navettes de Provence de la biscuiterie du Roy René. Elles sont croquantes et plus sablées... Un café, s'il vous plaît ! [calisson.com](http://calisson.com)

# 7

## BEAU LINGE

Quand le designer Samuel Accoceberry s'associe au mythique tisseur Moutet, cela donne Etxe, une collection sublime qui revisite le linge basque, adoptée entre autres par Michel Bras dans son restaurant La Halle aux Grains. Un homme de goût.



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



# DIOR

COLLECTIONS  
*ROSE DES VENTS ET MIMIROSE*

Or jaune, or rose, diamants, émeraude et pierres ornementales.



# LE QUESTIONNELLE

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

4 JUIN 2021



## BERTRAND BURGALAT

SON NOUVEAU SINGLE LE DÉPEINT AVEC IRONIE EN « HOMME IDÉAL ».

LE PATRON DU LABEL TRICATEL ET GENTLEMAN POP À LA VASTE CULTURE NOUS CONFIE SES PENSÉES DU JOUR.

PROPOS RECUEILLIS PAR FLORENCE TRÉDEZ

**À qui avez-vous pensé ce matin ?** À Mickey Baker, un musicien extraordinaire dont j'ai longtemps essayé de faire publier les Mémoires. Son témoignage paraîtra bientôt, je suis heureux, et triste, aussi, qu'il ne soit plus là pour le voir.

**Le défaut que vous préférez chez l'autre ?** Tous les défauts me touchent, sauf le refus de se mettre à la place des autres.

**Et chez vous ?** Il m'est arrivé de bousiller ma vie pour des choses qui me semblaient justes et où il n'y avait que des ennuis à gagner.

**Un menu idéal pour ce soir ?** Pop-corn Marks & Spencer, purée de potiron Créaline. J'aime faire la vaisselle en écoutant « Les Informés » sur France Info, et Vincent Hervouët le matin sur Europe 1.

**À quoi ne résistez-vous pas ?** Aux belles suites d'accords et aux voix sans fioritures ni affectation.

**Votre fantasme secret ?** Les femmes mûres pas commodes à la Geneviève Page, les grandes bourgeoises ressemblant à Patti Smith ou Anita Pallenberg, c'est pourquoi je bénis le temps qui passe et qui éloigne mon épouse de l'adolescence.

**Un personnage de fiction qui vous fascine ?** Alain Delon, dans « L'Insoumis », notamment.

**Et dans la vie ?** Alain Delon aussi. Marine Martin, qui se bat avec l'Apesac pour les familles dévastées par Sanofi et sa Dépakine avec la complicité des pouvoirs publics. Et Jean Kay, que j'évoque dans une des chansons de mon album.

**La cause qui vous mobilise ?** J'essaie, avec l'association Diabète et Méchant ([diabeteetmechant.org](http://diabeteetmechant.org)), que j'ai cofondée, de sensibiliser au prix injustifié de l'insuline, vendue par trois sociétés avec des marges entre 1000 et 3000 %, ce qui condamne à mort la moitié des diabétiques insulinodépendants dans le monde.

**Un vêtement qui vous fait rêver ?**

Les tenues de sainte-nitouche que crée ma femme, Vanessa Seward.

**Un conseil, une phrase qui vous a marqué ?** « Tout espérer, ne rien attendre » (Élisabeth Barillé).

**Qu'avez-vous raté ?** Il serait plus rapide d'inverser le sens de cette question.

**L'endroit où vous vous sentez le mieux au monde ?** En studio.

**Un tic, une manie, une obsession ?** J'ai du mal avec les anglicismes superflus, les pléonasmes, les mots vilains et vides style concert live, Team Evian, Ouigo, comorbidités ou spectacle vivant.

**Votre film, votre roman ou votre musique culte ?** « L'Acrobate », de Jean-Daniel Pollet, « Maine Océan », de Jacques Rozier, « Le Fanfaron », de Dino Risi, « Continental Circus », de Jérôme Laperrouzaz.

**Un regret ?** De ne pas avoir été plus tendre et reconnaissant envers mes parents quand ils étaient en vie.

**La nuit d'amour idéale ?** À Lérída, un après-midi d'été, il y avait « Grease » à la télé.

**Votre dernier SMS, pour qui était-ce ?** Le livreur. « J'ai monté le lampadaire au 18° par l'escalier et tout rebranché, ça marche nickel, encore merci et bonne journée. »

**Que faites-vous en cachette ?** Des choses gentilles.

**Votre première fois ?** À 14 ans, un diabétologue m'a infligé une rectoscopie devant une assemblée d'étudiants en médecine.

**Votre dernière fois ?**

Le plus tard possible.

Réédition de son premier album « The Sssound of Mmmusic » en vinyle pour le Disquaire Day, le 12 juin, et sortie de « Rêve capital » (Tricatel) le 11 juin.

FRANÇOIS BOUCHON/FIGARO PHOTO

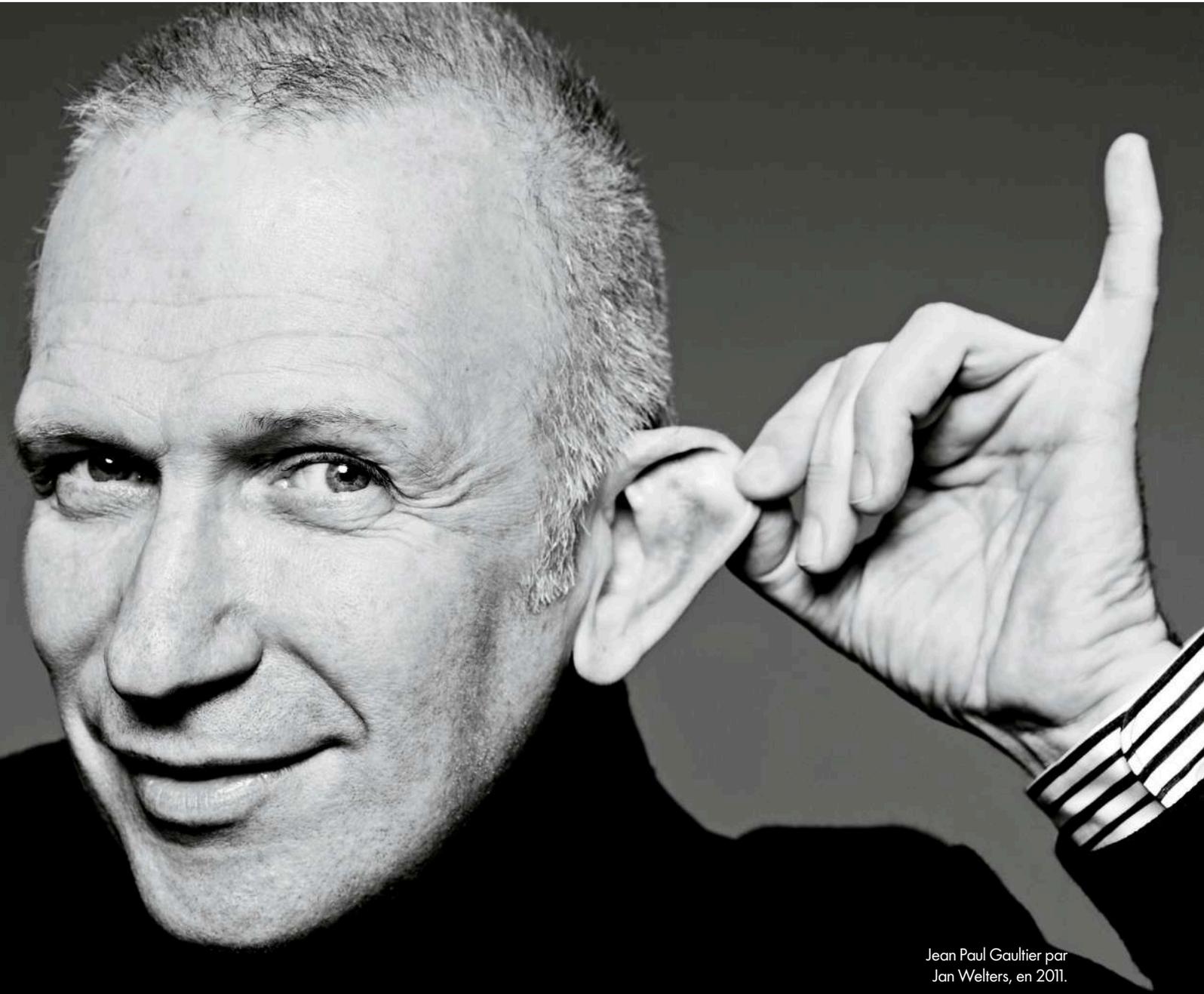
**sisley**  
PARIS

**SUNLEÿA**  
G.E.  
SPF 50+

Le grand soin solaire  
anti-âge de Sisley,  
en très haute protection.



# ELLE INFO



Jean Paul Gaultier par  
Jan Welters, en 2011.

{ MODE }

# JEAN PAUL II

UNE RENAISSANCE !  
LA MAISON JEAN PAUL GAULTIER  
FAIT SON COME-BACK, RANIMÉE  
PAR UN COLLECTIF CRÉATIF.  
À RETROUVER EN LIGNE.

PAR ILARIA CASATI

**Comment rebâtir une marque du vivant de son fondateur ?** Yves Saint Laurent, Valentino, Jil Sander... Nombreux sont les dirigeants des maisons de mode à s'être penchés sur l'épineuse question. Chez Jean Paul Gaultier, on emprunte la voie du collectif. Première étape de cette réapparition : la relance du prêt-à-porter, suspendu depuis 2015. « En janvier 2020, les adieux du créateur à la haute couture ont suscité beaucoup d'émotion. Comme si les fans ne voulaient pas l'accepter. D'ailleurs, on ne compte plus le nombre de stars faisant défiler ses anciennes collections. De Kim Kardashian à Kendall Jenner, elles entretiennent le mythe. La marque a encore des vêtements à raconter », explique Florence Tétier, directrice de création de la marque. Alors, en quoi consiste ce revival ? Il est dans la bonne alchimie : empreint de vintage et de nouvel élan. Il mêle d'anciennes pièces du couturier chinées sur des plateformes de seconde main, avec une collection dessinée par le studio Gaultier. S'ajoutent des créations couture vendues en édition limitée et des tenues emblématiques réinventées par de jeunes créateurs sélectionnés par la maison du 325, rue Saint-Martin. Côté communication, la marque adopte le principe des « drops », ces nouveautés commercialisées tous les mois, qui font leurs preuves chez les pros du marketing comme Supreme.

**Le premier « drop » a pour thème l'univers marin.** Pantalon à pont, chapeau de matelot, bandana de pirate... Tout le plaisir Gaultier est là. La marinière, ce basique de pêcheur devenu une véritable pièce de mode chez le créateur, se convertit à de nouveaux désirs sous l'impulsion de ses guests. Elle prend la forme d'une jupe

●●  
IL A GLORIFIÉ  
TOUS LES  
GENRES,  
DONNANT DU  
STYLE À TOUTES  
LES FEMMES,  
À TOUS LES  
HOMMES, AUX  
TRANSGENRES,  
AUX BIZARRES,  
AUX  
EXCENTRIQUES.

●●  
MARVIN M'TOUMO



Un ensemble créé par le duo suisse Ottolinger.

Le T-shirt Pierre et Gilles.



Une marinière imaginée par le studio Gaultier.



Des b.o. conçues par Marvin M'Toumo, avec un collier dessiné par le studio.

portefeuille sous la revisite du duo de créatrices suisses Ottolinger. Avec Marvin M'Toumo, elle se mue en corset punk. Ou devient un body incrusté de strass chez Nicolas Lecourt Mansion. Et si l'enfant terrible de la mode s'efface de façon bienveillante pour servir la nouvelle génération, il ne disparaît pas de leur esprit. Pour Nicolas Lecourt Mansion, « Gaultier est une référence. Sa générosité l'a rendu pionnier en tout. Il a compris, transcendé et accompagné la rue avant les autres. C'est ce qui l'a rendu célèbre. Demandez au monde entier qui est Jean Paul Gaultier : il est entré dans toutes les maisons par un parfum, une robe, un trench. » « Il a glorifié tous les genres, donnant du style à toutes les femmes, à tous les hommes, aux transgenres, aux bizarres, aux excentriques : ses codes ont toute leur légitimité aujourd'hui », continue Marvin M'Toumo. « La passation qui se dessine est une façon de faire confiance aux jeunes créateurs, et à leur inventivité. Croire en leur imagination pour que le nom Jean Paul Gaultier éclate à nouveau », conclut Florence Tétier. Preuve que la marque est toujours désirable, les pièces uniques se sont volatilisées en moins de vingt-quatre heures. Jusqu'au prochain drop, attendu en juillet et doublé d'un défilé haute couture, en collaboration avec Sacai. « Le meilleur est devant ! » aimait répéter Jean Paul Gaultier. ■

PAGES DIRIGÉES PAR ÉDOUARD DUTOUR ET CATHERINE ROBIN. REDACTEURS : ILARIA CASATI, ONDINE DEBRÉ, CORA DELACROIX, PASCALE NIVELLE, FLAVIE PHILIPON, DOROTHEE WERNER.

Manifestation  
de protestation  
contre la réélection  
d'Alexandre  
Loukachenko,  
à Paris, en  
septembre 2020.

4 JUIN 2021



{ BIÉLORUSSIE }

# L'ICÔNE DE LA CONTESTATION

APRÈS L'ATTERRISSAGE FORCÉ D'UN AVION DE LIGNE À MINSK, SVETLANA TIKHANOVSKAÏA HAUSSE LE TON CONTRE LE RÉGIME AUTORITAIRE DU PRÉSIDENT LOUKACHENKO. PORTRAIT D'UNE DISSIDENTE. PAR **ONDINE DEBRÉ**

**Depuis le 23 mai, les autorités biélorusses sont accusées** d'avoir détourné un avion de Ryanair pour arrêter le journaliste et opposant au président Loukachenko Roman Protassevitch et sa compagne russe, Sofia Sapéga, étudiante en droit. Tous deux sont désormais emprisonnés à Minsk. Alors que cet acte de piraterie aérienne a été largement condamné par les Occidentaux, les regards se tournent vers celle qui porte aujourd'hui la parole de l'opposition, Svetlana Tikhonovskaïa, lauréate du prix Sakharov en 2020. « Maintenant que le monde entier a vu le danger que représente Alexandre Loukachenko, j'espère une action décisive de l'Union européenne et de la communauté internationale. J'exhorte tous les pays à agir : vous pouvez sauver des vies, vous devez et pouvez arrêter ce régime », tonne la jeune femme de 38 ans depuis Vilnius, la capitale de la Lituanie où elle s'est exilée le 11 août 2020. Rien ne prédisposait cette ancienne professeure d'anglais, mère de deux enfants, à devenir l'égérie du large mouvement de contestation qui ébranle la Biélorussie depuis plus d'un an, avant que la candidature à l'élection présidentielle de son mari, le dissident Sergueï Tikhonovski, soit invalidée et celui-ci, placé, dans la foulée, en détention le 29 mai 2020. « Me présenter à sa place était un geste hautement symbolique. Le régime a fait l'erreur d'enregistrer ma candidature parce qu'il ne prend pas les femmes au

sérieux », analyse-t-elle. La suite, c'est une campagne hors normes, à l'été 2020, avant le scrutin qui s'est tenu le 9 août et une mobilisation sans précédent, des femmes en particulier, contre le président au pouvoir depuis 1994. « Les dissidents hommes sont en prison, il est logique que les femmes les remplacent », dit-elle. Selon la politologue Alexandra Goujon, spécialiste de la Biélorussie à l'université de Bourgogne, l'engouement pour sa candidature s'explique notamment par « un effet miroir envoyé aux femmes ; elle a attiré beaucoup de personnes qui n'étaient pas politisées. Elle parle avec conviction, elle se présente comme une mère de famille et son style plaît, pourtant elle reste assez introvertie. C'est vraiment pour elle que les gens se sont mobilisés ».

Aujourd'hui, Svetlana Tikhonovskaïa se consacre entièrement à son engagement politique. « Je ne représente pas l'opposition au régime, mais bien la majorité. Ma vie est complètement subordonnée à notre lutte. Plus de 3 000 personnes ont été condamnées pour leurs opinions, environ 40 000 ont été détenues, passées à tabac, torturées : il s'agit d'un des niveaux de violence les plus élevés enregistrés en Europe depuis la Seconde Guerre mondiale, dénonce-t-elle. Mon mari est en prison depuis un an, je ferai tout pour le sauver mais je n'échangerai pas sa liberté contre des concessions à Alexandre Loukachenko. Sergueï ne le voudrait pas. » ■



Svetlana  
Tikhonovskaïa

KELLY LINSALÉ, IGOR PLINER/BERPSS PHOTO AGENCY/ABACA

CLINIQUE

# Plongez au cœur de l'hydratation.

Nouveau  
au bio-ferment  
d'aloë vera



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

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

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

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



Lola Rykiel, le 20 mai, dans sa boutique, à Paris.

{ MODE }

## LOLA RYKIEL

“ MA GRAND-MÈRE A ESSAYÉ D'APPRENDRE AUX FEMMES À SE CONNAÎTRE ELLES-MÊMES ”

FONDATRICE DE LA MARQUE POMPOM, LOLA RYKIEL S'INSTALLE DANS L'UNE DES BOUTIQUES HISTORIQUES DE SA GRAND-MÈRE, SONIA, RUE DE GRENELLE. UNE HISTOIRE DE FAMILLE ET DE MODE. PAR **FLAVIE PHILIPON**

**ELLE.** Quels sentiments vous traversent à l'idée de reprendre cet espace autrefois occupé par votre grand-mère et ses créations ?  
**LOLA RYKIEL.** J'ai l'impression de revivre une part de mon enfance. C'est aussi ma façon de continuer à communiquer avec elle, de poursuivre son héritage. Ma marque s'appelle Pompom, un mot qu'elle employait tout le temps, j'adorais sa façon chantante de le prononcer. Ma grand-mère rajoutait des pompons partout : sur les pulls, sur les jupes... Petite fille, ça a été mon premier accessoire, mon premier accès à la féminité.



Sonia Rykiel, à Paris, en 1968.

**ELLE.** Quand on naît dans la famille Rykiel, est-ce que la mode est inévitable ?

**L.R.** Au début, je voulais à tout prix créer ma propre histoire, mon propre univers. Je suis partie à New York pour devenir danseuse. Et, très vite, j'ai été fascinée par les tenues de mes amies, entre les répétitions. J'aimais leur allure sportive, justaucorps-jean, mais en même temps élégante. Je dessine depuis toujours, alors la création de vêtements m'est venue naturellement. Cela correspond à la fois à un désir profond chez moi et à ce que je connais depuis que je suis enfant.

**ELLE.** Quels souvenirs gardez-vous de ces années-là ? Assistiez-vous aux défilés ?

**L.R.** Évidemment, et j'adorais ça ! Ils avaient lieu pendant la semaine et on avait exceptionnellement le droit de rater l'école pour y aller. J'étais émerveillée par la féerie du spectacle. Je me souviens aussi d'après-midi entiers passés dans le studio de ma grand-mère. Je m'asseyais en tailleur et je la regardais travailler avec ses mannequins, ses équipes. J'ai passé des heures au milieu des tissus, et des paillettes surtout, pour lesquelles je conserve un goût aujourd'hui. Dans ma collection, j'ai inclus plusieurs pièces pailletées, car j'aimerais qu'on puisse en porter tous les jours. Les strass, c'est ma madeleine de Proust.

**ELLE.** Votre grand-mère mettait des livres dans ses vitrines. Allez-vous perpétuer cette tradition ?

**L.R.** Oui, c'est pour moi une évidence. J'ai préparé une sélection, des livres de photographie ainsi que ceux des romancières que j'aime. Ma mère, évidemment, mais aussi Leïla Slimani, Karine Tuil, Joyce Carol Oates. J'ai besoin de m'entourer de livres, et j'ai envie que cet espace ressemble à mon intérieur. J'y ai même installé un canapé vintage où les clientes pourront s'asseoir et lire tranquillement.

**ELLE.** Quelles leçons tirez-vous de son art d'habiller les femmes ?

**L.R.** Je pense que ma grand-mère a essayé d'apprendre aux femmes à se connaître elles-mêmes. Il faut passer du temps à se regarder dans le miroir pour transformer ses faiblesses en forces, pour sublimer sa silhouette. Grâce à elle, j'ai compris que les vêtements n'ont pas d'intérêt si on ne se sent pas complètement à l'aise dedans. Peu importe qu'on aille au travail, au cinéma, au musée, on ne peut pas rester figée dans une robe. C'est mon inspiration principale. ■

# NOUVEAU RENAULT ARKANA

portes ouvertes 10-14 juin<sup>1</sup>



© p. johall

**239€** à partir de /mois<sup>2</sup>

LLD sur 49 mois, 1<sup>er</sup> loyer de 3 200€  
sous condition de reprise

**4 ans de garantie, assistance 24/24  
et entretien inclus pour 1€/mois<sup>3</sup>**



modèle présenté : nouveau Renault arkana e-tech hybride r.s. line 145 avec option peinture métallisée à **308€/mois<sup>4</sup>**, sous condition de reprise, 1<sup>er</sup> loyer de 3 200€, pack zen Renault inclus pour 1€/mois<sup>3</sup>. (1) ouverture exceptionnelle dimanche 13 selon autorisation. (2) exemple pour nouveau Renault arkana e-tech hybride zen 145. (2)(4) location longue durée sur 49 mois/40 000 km, sous condition de reprise d'un véhicule roulant. restitution du véhicule chez votre concessionnaire en fin de contrat avec paiement des frais de remise à l'état standard et des kilomètres supplémentaires. sous réserve d'acceptation par diac, sa au capital de 415 100 500€ - siège social : 14 avenue du pavé neuf 93160 noisy-le-grand - siren 702 002 221 rcs bobigny. (3) pack zen Renault comprenant l'entretien, l'extension de garantie constructeur et l'assistance selon conditions contractuelles sur 49 mois/40 000 km (au 1<sup>er</sup> des deux termes atteint) inclus dans le loyer pour 1€/mois. voir détail du pack zen en points de vente et sur [renault.fr](http://renault.fr). offres non cumulables, réservées aux particuliers et valables dans le réseau Renault participant pour toute commande d'un nouveau Renault arkana neuf du **01/06/2021 au 30/06/2021**. gamme nouveau Renault arkana : consommations mixtes min/max (l/100 km) (procédure wltp) : 4,9/6,1. émissions co<sub>2</sub> min/max (g/km) (procédure wltp) : 111/138. sous condition d'homologation définitive.

Renault recommande 

[renault.fr](http://renault.fr)

# { TENDANCE }

## FOUS DE FOODPAIRING

C'EST LE PHÉNOMÈNE FOOD DU MOMENT. AU MENU ? LA COMBINAISON INATTENDUE D'ALIMENTS DICTÉE PAR LA SCIENCE DES ARÔMES. EXPLICATIONS.

### Rabelais et Proust en ont célébré les vertus et les plaisirs.

Peut-être parce qu'elles ont en partage le fait de nourrir les hommes, gastronomie et littérature entretiennent des liens immuables depuis des siècles. Les sciences dures, quant à elles, se sont longtemps tenues à distance de la bonne chère. Au début du nouveau millénaire, pourtant, la cuisine moléculaire a fait débarquer le futur dans les menus des plus grands chefs, créant un mouvement de mode aujourd'hui retombé à plat comme un soufflé vidé de son azote liquide. Mais la science dans l'assiette n'a pas dit son dernier mot. Théorisé notamment par le bio-ingénieur Bernard Lahousse, le Foodpairing est une nouvelle façon d'associer des arômes, à la manière d'un parfumeur : « C'est l'art de combiner des saveurs qui ont des similarités moléculaires, comme le poivron et le chocolat par exemple, qui ont en commun des molécules appelées pyrazines », explique Emmanuelle Bonnemaïson, aromaticienne chez Symrise. Comme aussi ce « kiwître » imaginé par le chef coréen Sang Hoon Degeimbre, alliance inattendue entre huître crue et dés de kiwis. Parce que le chef sentait la mer quand il humait un kiwi, il a décidé d'analyser le profil chimique des deux ingrédients pour constater qu'ils avaient en partage une forte concentration en aldéhydes, qui donnent ces notes marines. Le « kiwître », premier totem du Foodpairing, était né. Invité de « Top Chef » sur M6 début mai, Heston



Blumenthal, triple étoilé Michelin du restaurant The Fat Duck et figure de proue du Foodpairing, a mis au défi les candidats de composer des plats avec des produits aux antipodes : banane-persil, roquefort-chocolat, asperge-réglisse ou encore fraises-olives noires !

Après le site Internet devenu une référence, un livre sort aujourd'hui à destination du grand public, ou presque. Car, de prime abord, cet anti-livre de cuisine pourrait faire fuir tous ceux que le tableau périodique des éléments de Mendeleïev a traumatisés au collège. Mais, à l'heure où le Covid-19 a replacé goût et odorat au centre de nos préoccupations, le Foodpairing peut être une façon ludique d'envisager la cuisine, certes un peu plus froide qu'un buffet à la mode Pantagruel ou qu'une madeleine proustienne qui sort du four, mais qui n'écartera pas le plaisir pour autant, notamment celui de jouer à l'apprenti chimiste à l'assaut des mystères du goût. **C.R.**

« FOODPAIRING, LA SCIENCE DU GOÛT », de Peter Coucquyt, Bernard Lahousse et Johan Langenbick (éd. Hachette).



# { BUZZOMÈTRE }

L'AIR DU TEMPS EN COUP DE VENT PAR CORA DELACROIX



1

### LE SPOT

**La Beach parisienne.** Parce que cette nouvelle plage-terrasse en lisière du bois de Vincennes est idéale pour voyager local.



2

### L'APPLI

**Poparazzi.** Parce que, aux antipodes d'Instagram, ce nouveau réseau social qui interdit les selfies cartonne chez les adolescents.



3

### L'ICÔNE

**Miss Liberty.** Parce que le 4 juillet prochain, les États-Unis dévoileront une deuxième statue de la liberté envoyée par la France... Des lumières !



4

### LE BIOPIC

**Cher.** Parce que la chanteuse prépare un film qui retrace sa carrière avec les producteurs de « Mamma Mia ! ». Culte !



5

### L'ACCESSOIRE

**Le bijou de perles colorées.** Parce qu'on va toutes adopter (ou fabriquer nous-mêmes) ces grigris nineties et régressifs.

# BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

DONNONS  
À VOTRE PEAU  
LES MOYENS  
DE S'APAISER

## Atoderm Intensive gel-crème

Soin frais relipidant  
Ultra-apaisant, anti-démangeaisons

**PEAUX TRÈS SÈCHES OU SUJETTES  
À L'ECZÉMA ATOPIQUE**

BIODERMA  
inventeur du  
**BREVET  
SKIN BARRIER  
THERAPY™**

limite l'adhésion des  
bactéries responsables  
de l'aggravation des  
sécheresses cutanées  
pour espacer les pics de  
sécheresse



Conçu et fabriqué  
en France



**INNOVATION  
TEXTURE  
NOURRISSANTE  
& ULTRA-FRAÎCHE**

NAOS France, SAS au capital de 10 091 400€, RCS Lyon 817 485 725, 75 Cours Albert Thomas 69003 Lyon-SC-AF 0191-Avril21

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

En savoir plus sur NAOS, entreprise écobioologique française,  
fondatrice de BIODERMA, sur [www.naos.com](http://www.naos.com)



{ PORTRAIT }

# À LOUVRE OUVERT

EN PASSANT DE LA DIRECTION DU MUSÉE D'ORSAY À CELLE DU LOUVRE, LAURENCE DES CARS DEVIENT LA PREMIÈRE FEMME À DIRIGER LA PRESTIGIEUSE INSTITUTION. DÉCRYPTAGE D'UNE RÉJOUISSANTE NOMINATION. PAR **PASCALE NIVELLE**

**Au sommet de la pyramide.** L'ancien palais royal reconverti en musée à la Révolution est l'un des plus grands bâtiments d'Europe (135 000 mètres carrés), et emploie deux mille personnes. Avant la pandémie, il accueillait 10 millions de visiteurs annuels, dont 71 % d'étrangers, mais le Covid-19 a creusé un trou de 90 millions d'euros qu'il va falloir compenser. Au musée d'Orsay, Laurence des Cars a déjà accompli un petit miracle en attirant un mécène américain anonyme qui a fait un chèque de 20 millions d'euros. Saura-t-elle réitérer l'exploit ?

**Révolution de palais.** Une femme à la tête du plus grand musée du monde, c'est une première depuis la création du Louvre en 1793. Dans le milieu des conservateurs, Laurence des Cars avait déjà ouvert la brèche de la parité en 2017, devenant présidente des musées d'Orsay et de l'Orangerie, en charge des collections impressionnistes et postimpressionnistes. Sa nomination par Emmanuel Macron le 24 mai a mis un terme à un long suspense, et déçu bon nombre de candidats à ce poste prestigieux, et très politique.

**Pourquoi elle ?** Le Président Macron voulait une femme en prise avec les débats de société : place des femmes dans les institutions culturelles, restitution des biens juifs spoliés par les nazis aux familles, place des Noirs dans l'art, Laurence des Cars s'est penchée sur tous ces sujets. À son actif à Orsay, l'arrivée de « L'Origine du monde », de Gustave Courbet, des expositions à succès, dont la sulfureuse « Sade. Attaquer le Soleil », ou la populaire « Le modèle noir, de Géricault à Matisse », en 2019. Repérée par le conservateur Henri Loyrette (qui a dirigé comme elle le musée d'Orsay et le Louvre) dès le concours des conservateurs, cette spécialiste du XIX<sup>e</sup> siècle a aussi un CV long comme un Giacometti : Ecole du Louvre, Université Paris-Sorbonne, Institut national du patrimoine.

**« Fais ce que dois, advienne que pourra. »** La devise de la maison de Pérusse des Cars, antérieure à la construction du palais du Louvre, a formé depuis 1281 des générations de chevaliers, abbesses, évêques, chambellans du roi et autres notables. Laurence Élisabeth ne dépare pas sa lignée, pas plus que son père, Jean des Cars, écrivain et journaliste au « Figaro », ou son grand-père Guy des Cars, auteur de romans de gare qui vendit des millions d'exemplaires au siècle dernier.

**Le Louvre, ce sera Byzance.** Avant de devenir la demeure de François 1<sup>er</sup>, le Louvre était un lieu infesté de loups, selon le dictionnaire Robert. Laurence des Cars ambitionne de lui donner une « dimension universelle », de « l'ouvrir au monde d'aujourd'hui en s'appuyant sur le passé ». Déjà, elle a annoncé la création d'un neuvième département, qui sera consacré aux arts de Byzance et aux chrétiens d'Orient. Elle promet aussi d'attirer la jeunesse, de continuer à faire venir des artistes, des historiens, des philosophes. Tout pour sortir de la crise et du repli sur soi. « L'art peut nous aider, assurait-elle sur France Inter juste après l'annonce de sa nomination. Rencontrer une œuvre, c'est ouvrir son esprit à une sensibilité différente et se retrouver soi-même. » ■



OFFRE LIMITÉE  
LA SEMAINE PROCHAINE AVEC  
**ELLE**

VOTRE SOIN CHEVEUX REPULPANT



RENE  
**FURTERER**  
PARIS

Formulé à base d'acide hyaluronique like d'origine végétale<sup>1</sup>,  
le masque **TONUCIA NATURAL FILLER hydrate, densifie et démêle**  
les cheveux sans les alourdir. Il repulpe la fibre capillaire affinée, fatiguée et la gorge  
de matière et d'énergie.

**POUR UNE CHEVELURE PLUS SOUPLE ET PLUS SOYEUSE.**

1. Extrait de tamarin, dont l'efficacité est similaire à celle de l'acide hyaluronique.

\* Offre proposée dans les kiosques en France métropolitaine participant à l'opération du 11 au 24 juin 2021 dans la limite des stocks disponibles  
(liste des kiosques sur [elle.fr](http://elle.fr), rubrique Beauté).

Marche  
lesbienne pour  
la PMA pour  
toutes, à Paris,  
le 25 avril.



{ RENÉ FRYDMAN }

## “LE BÈBÈ PARFAIT N’EXISTE PAS”

ALORS QUE LA LOI DE BIOÉTHIQUE VA ÊTRE REDISCUTÉE À L’ASSEMBLÉE, L’OBSTÉTRICIEN RACONTE DANS UN LIVRE CE DEMI-SIÈCLE QUI A BOULEVERSERÉ LA REPRODUCTION.

PAR DOROTHÉE WERNER

**Dans quelques jours, l’ouverture à la PMA pour les femmes célibataires ou en couple** opposera une nouvelle fois deux camps très clivés, tout comme le droit à congeler ses ovocytes. Les débats éthiques où s’entrechoquent les avancées de la médecine et celles de la société ont jalonné la vie de René Frydman, gynécologue-obstétricien à l’hôpital Foch de Suresnes et spécialiste de la médecine de la reproduction. En quarante ans de carrière, il a vécu de plain-pied une révolution qu’il raconte dans son « Histoire de la naissance », un récit inspiré qui se lit comme un roman d’aventures. Depuis qu’il a contribué en 1982 à la naissance d’Amandine, le premier bébé conçu par fécondation in vitro (Fiv) en France, il a reçu des milliers de couples en mal d’enfants. Sa patte ? Charisme, écoute sans jugement, vraie volonté d’aider, limites éthiques. C’est un médecin adulé par ses patientes, y compris les 40 % qui ont échoué malgré tout. Et parce que « naître au monde est d’une inépu-

sable splendeur », selon les mots d’Edouard Glissant cités dans son livre, il plaide pour la création d’un grand musée de la naissance : un lieu au carrefour de la métaphysique, de la science et des évolutions de la société, histoire d’ouvrir la discussion à tous. Interview.

**ELLE. Naomi Campbell est devenue mère à 50 ans, qu’est-ce que cela vous évoque ?**

**RENÉ FRYDMAN.** On peut imaginer qu’elle a bénéficié d’un don d’ovocytes et peut-être même fait appel à une mère porteuse. Ces célébrités annonçant leur maternité tardive donnent l’impression que tout est possible quel que soit l’âge, ce qui est faux, comme le savent les lectrices de ELLE. Le désir de grossesse est de plus en plus tardif, mais l’horloge biologique est redoutable pour les femmes...

**ELLE. Justement, le droit à congeler ses ovocytes va être de nouveau débattu. Pourquoi le défendez-vous ?**

**R.F.** Je ne vois aucun argument contraire sérieux. C’est une possibilité qui peut rassurer une femme de 35 ans qui ne trouve pas de jules... Même si ce n’est pas la panacée : c’est lourd et contraignant, et le risque d’échec de la Fiv est autour de 40 %.

**ELLE. Comprenez-vous les réticences de la société pour ouvrir la PMA aux femmes célibataires et aux couples lesbiens ?**

**R.F.** Je ne sais pas si je les comprends, mais je constate qu’elles existent encore. J’ai reçu beaucoup de femmes seules prêtes à partir le faire à l’étranger. Souvent en Belgique. Je souligne que là-bas

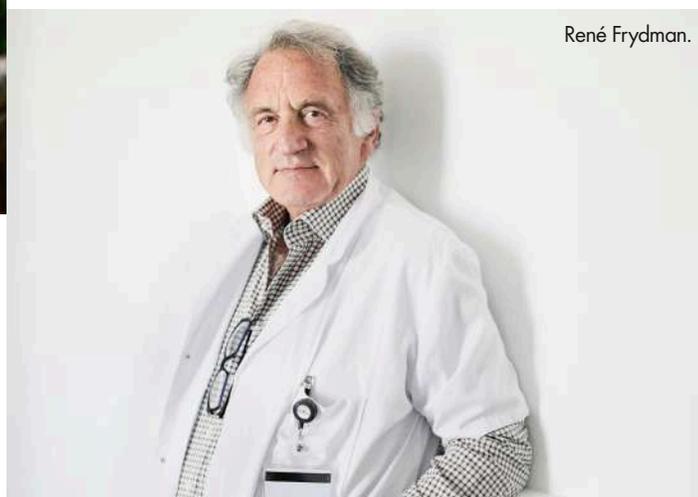
environ 15 % d'entre elles essuient un refus. Le médecin n'a pas seulement un savoir-faire, il n'est pas là pour se faire de l'argent sur n'importe quoi. Ces demandes doivent être discutées au cas par cas. Le médecin doit saisir comment une femme voit son avenir avec un enfant, y compris dans les détails matériels.

**ELLE. Aux États-Unis, on peut choisir d'accoucher en programmant une césarienne de convenance. En France, il faut des raisons médicales. Doit-on assouplir cela ?**

**R.F.** Le rôle du médecin est de comprendre la nature de la demande. Certaines femmes ont une crainte particulière, un vécu ou une histoire traumatique que l'on peut entendre. D'autres sont terrorisées ou manquent d'informations sur l'accouchement. En discutant, leur position peut évoluer et elles en seront au final soulagées et heureuses. Je crois qu'il ne faut aucun dogme idéologique, aucune idée partisane, mais toujours parier sur l'accompagnement. Après tout, une césarienne n'est pas un problème.

**ELLE. Vous préférez la psychologie à la morale ?**

**R.F.** Oui, et c'est bien ce qui rend ce métier passionnant. J'ai eu la chance de débiter avec Émile Papiernik [médecin pionnier français de l'obstétrique moderne, ndlr], qui avait une grande ouverture



René Frydman.

d'esprit, au point qu'il y avait trois ou quatre psychologues et psychanalystes dans le service, ce qui était rare à l'époque. C'est décisif car ce ne sont jamais seulement des histoires d'horlogerie mécanique.

**ELLE. En quelques clics sur Internet, on peut acheter du sperme ou en trouver sur le marché noir. Qu'en pensez-vous ?**

**R.F.** Ce n'est pas parce qu'il y a une pénurie de dons qu'il faut tout accepter. Cela pose des questions de sécurité médicale et d'éthique. On ne peut pas faire un enfant seule sur Internet. La nouvelle loi de bioéthique va peut-être permettre d'ouvrir le don de sperme aux femmes seules ou en couple, ce qui résoudrait une partie du problème.

**ELLE. Misha est le premier bébé né en France après une greffe d'utérus, en février dernier. Est-ce une greffe comme une autre ?**

**R.F.** Non, parce qu'elle n'est pas vitale et que le prélèvement se fait sur des donneuses vivantes – même si deux naissances, à Cleveland et à Sao Paolo, ont montré qu'on pouvait greffer l'utérus d'une femme

décédée. C'est aussi très difficile techniquement. Et avec une donneuse vivante, il faut s'assurer que l'équilibre entre le don et le contre-don soit complètement respecté pour que cela soit bien vécu des deux côtés. C'est génial, mais c'est assez lourd. Là encore, cela mérite un accompagnement très poussé.

**ELLE. La possibilité de faire des diagnostics sur des embryons avant de les implanter suscite, à juste titre, une crainte eugéniste. Comment faire la différence entre un handicap invalidant ou non ? Va-t-on vers la fabrication du bébé zéro défaut ?**

**R.F.** Je comprends ces craintes mais elles relèvent souvent du fantasme : le bébé parfait n'existe pas. Nous sommes tous porteurs de gènes qui s'expriment ou pas, et interagissent avec notre environnement. Certains gourous prétendent pouvoir tout faire. Après quarante ans de carrière, je sais que les gens veulent un enfant qui ne souffre pas de graves maladies héréditaires ou de handicaps entravant ses capacités de développement. C'est compréhensible. Il ne faut pas confondre cela avec le souhait de la perfection. L'idée de booster le QI, de fabriquer un Nobel et compagnie, c'est du baratin.

**ELLE. Choisir le sexe de son enfant est une pratique relativement courante dans certains pays, en Israël par exemple. Est-ce aux parents de choisir les caractéristiques de leur enfant ?**

**R.F.** Je raconte l'exemple de deux femmes sourdes qui voulaient un enfant sourd... Certains médecins acceptent tout et n'importe quoi. Notre métier, c'est aussi de mettre des limites, surtout face aux désirs qui ne sont pas justifiés sur le plan médical.

**ELLE. Pourquoi êtes-vous contre le recours aux mères porteuses ?**

**R.F.** Je peux comprendre un couple qui veut un enfant contre vents et marées. Mais je sais aussi que beaucoup renoncent quand la Fiv ne marche pas. Aller jusqu'à utiliser des techniques qui mettent en jeu la dignité d'autres personnes, se servir de femmes pour qu'elles portent l'enfant des autres dans un climat commercial, c'est une limite éthique à ne pas franchir. Le désir d'enfant se heurte aux limites du possible et du raisonnable. Même si c'est possible scientifiquement, même si cela a toujours existé dans l'histoire... Et le fait que ce soit légal dans d'autres pays n'est pas un argument recevable : certains légalisent l'excision sans que cela rende cette pratique légitime pour autant !

**ELLE. Vous avez vécu le bouleversement de la procréation, quelle est l'évolution qui vous a le plus touché ?**

**R.F.** La médecine fœtale, celle de l'embryon ou du fœtus, qui permet de comprendre les pathologies à venir, avec une marge d'erreur parfois très difficile à évaluer. Jusqu'où maintenir une grossesse très compliquée pour la mère ou l'enfant, à partir de quand interrompre une grossesse en cas de graves difficultés à venir ? J'ai parfois dû prendre des décisions extrêmement délicates.

**ELLE. Vous avez permis la naissance de milliers d'enfants... En avez-vous gardé une trace ?**

**R.F.** J'ai des valises de faire-part, de photos et de mots qui font chaud au cœur. J'ai vu défiler le roman des vies particulières et uniques, souvent éclatantes de joie, parfois d'une infinie tristesse. C'est un métier magnifique. ■

« UNE HISTOIRE DE LA NAISSANCE », de René Frydman (éd. Grasset/France Culture).



# PEINTRES FEMMES

MUSÉE DU  
LUXEMBOURG  
19 MAI  
4 JUILLET 2021

**ML** MUSÉE DU  
LUXEMBOURG  
SÉNAT



# 1780-1830

## NAISSANCE D'UN COMBAT

Les éditions de la Rmn - Grand Palais vous proposent de plonger dans la thématique passionnante des artistes femmes.



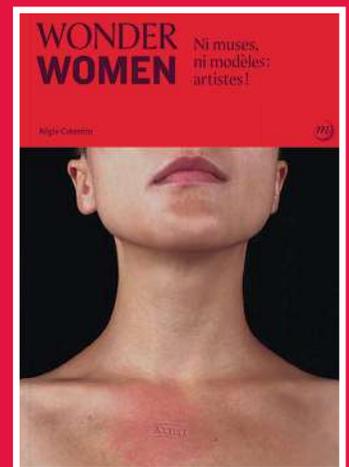
### LE CATALOGUE OFFICIEL DE L'EXPOSITION

« Je suis femme française et peintre ; j'ai droit à votre confiance, à votre accueil et à celui du public ; mais je n'accepte ni le vôtre, ni le sien : je veux le mériter. »

Avis important d'une femme sur le Salon de 1785 par Madame E.A.R.T.L.A.D.C.S

### WONDER WOMEN NI MUSES, NI MODÈLES : ARTISTES !

Ce livre sur les Wonder Women est une histoire de l'art inclusive, sans hiérarchisation des arts, des cultures et des genres. C'est une histoire qui part des humiliations vécues pour devenir la grande histoire de l'émancipation par l'art. C'est une histoire qui redonne aux femmes le *copyright* de leur regard sur le monde.



Éditions et produits dérivés également en vente dans la boutique de l'exposition et sur [boutiquedemusees.fr](http://boutiquedemusees.fr)

Visitez l'exposition en ligne avec audioguide quand vous le voulez et circulez à votre rythme de salle en salle pendant votre visite virtuelle.

Infos pratiques sur l'exposition : [museeduluxembourg.fr](http://museeduluxembourg.fr)



Frances McDormand

CINÉMA

# Nouvelle frontière

UNE DÉCLASSÉE PREND LA ROUTE EN QUÊTE DE JOBS ET DE LIBERTÉ. ÉVÈNEMENT DES OSCARS, « NOMADLAND » EST UN MIROIR BRISÉ DU RÊVE AMÉRICAIN. PAR FRANÇOISE DELBECQ

**Un lion d'or, deux golden globes, trois oscars, quatre baftas !** « Nomadland », le troisième long-métrage de la Sino-Américaine Chloé Zhao, nous plonge dans les plaines du Far West. Adapté de la passionnante enquête de Jessica Bruder sur la crise des subprimes, qui en 2008 faisait perdre leur logement à des milliers d'Américains, le film va dérouler une sorte de western social, chevauchée fantastique à bord d'un van. Au volant, Frances McDormand dans le rôle de Fern, qui vit seule depuis le décès de son mari à Empire, dans le Nevada. Une bourgade fantôme depuis la fermeture de l'usine de plâtre et encore enfoncée dans la précarité par la crise de 2008. Pour survivre, Fern n'a pas trouvé d'autre échappatoire que de prendre la route, après avoir enfilé la parka de son mari et rangé avec soin quelques assiettes dans le coffre. Au gré des kilomètres, elle enchaîne les petits boulots, ouvrière dans un entrepôt Amazon, employée dans un parc d'attractions... Et dans cette nouvelle vie de migrante en son propre pays, elle rencontre de parkings en campings des gens traversant la même situation qu'elle, et interprétés par des quidams jouant leur propre rôle. Patty, Linda, Swankie : certains

ont pris la route par nécessité économique, d'autres pour partir à la (re)découverte d'eux-mêmes dans l'immensité de l'Amérique. Si, auprès de Dave (David Strathairn) qu'elle croise à plusieurs reprises, Fern trouve un certain réconfort, on devine qu'elle n'est pas encore prête à entamer une nouvelle histoire d'amour.

Véritable ode à l'horizontalité, l'un des fondements de la mythologie western, « Nomadland » rend compte de la beauté naturelle et singulière des paysages américains et de la manière dont ils agissent sur les personnages. De la même manière qu'elle avait filmé les lendemains difficiles d'une authentique jeune star du rodéo après un accident dans son très beau premier film « The Rider », Chloé Zhao réussit dans « Nomadland » à allier une approche documentaire et une sensibilité poétique. Frances McDormand incarne avec sobriété cette nomade des temps modernes qui fait une expérience, forcément à double tranchant, de la liberté. Ce portrait de femme est celui d'une anti-héroïne courageuse, libre et digne, magnifique. ■

« NOMADLAND », de Chloé Zhao, avec aussi Gay DeForest, Linda May (1 h 48). En salle le 9 juin.



François Morel, Guilaine Londez, Julia Piaton, Kyan Khojandi et Benjamin Lavernhe.

COMÉDIE

# MOTS D'HUMOUR

TOUT TOURNE, DANS « LE DISCOURS », AUTOUR D'UN DÎNER DE FAMILLE BARBANT. ET POURTANT, C'EST TORDANT. ADAPTÉ DU GÉNIAL ROMAN DE FABRICE CARO, UNE FINE FARCE SUR LE POUVOIR ET LES TRAVERS DE LA PAROLE. PAR **THOMAS JEAN**

**Rythme effréné.** Où l'on entend toutes les voix intérieures d'Adrien – les quatre vérités qu'il aimerait bien balancer, entre la poire et le fromage, mais qu'il garde pour lui, les discours ratés qu'il écrit dans sa tête. Où les flash-back et les flash-forward, les dits et les non-dits, s'entremêlent. Les mots et les situations voltigent, et c'est jubilatoire.

**Héros gauche.** Le bon fils, le bon frère, le bon chéri, gentiment effacé, voilà à quoi joue Adrien tout en se rêvant flamboyant. Un rôle attachant de gaucherie auquel Benjamin Lavernhe, avec sa virtuosité de pensionnaire de la Comédie-Française, donne toute sa puissance comique.

**Seconds rôles hors pair.** Il y a la petite amie (Sara Giraudeau) soulée par son Adrien plan-plan, la sœur autosatisfaite (Julia Piaton) érigeant son petit confort en modèle, la mère (Guilaine Londez) qui lisse les conversations afin qu'elles ne tournent jamais vinaigre... Personnages écrits au cordeau, actrices-orfèvres, voilà une comédie de très haute précision.

« LE DISCOURS », de Laurent Tirard. Avec aussi Kyan Khojandi, François Morel, Sarah Suco, Sébastien Chassagne (1 h 28).

DOCUMENTAIRE

## Block notes

LE DESTIN TRAGIQUE D'UN JEUNE GARÇON ISSU D'UN QUARTIER ULTRA-VIOLENT DE WASHINGTON : « 17 BLOCKS » EST UN DOCU UNIQUE ET BOULEVERSANT.

**En confiant un Caméscope à un petit garçon** afro-américain de 9 ans, Emmanuel, le journaliste Davy Rothbart ne se doutait pas de la somme d'images que celui-ci allait recueillir. En ressort un témoignage sans précédent sur un quartier dangereux où les armes et les stupéfiants font rage, à seulement dix-sept pâtés de maisons du Capitole. Pêle-mêle, et pendant dix ans, on découvre au quotidien la mère toxicomane du jeune garçon, sa grande sœur Denice, responsabilisée trop jeune, et Smurf, le frère trafiquant de drogue. Et puis il y a Emmanuel, le rayon de soleil de la famille, celui qui ne fume pas, ne boit pas, ne se drogue pas et tombe sous les balles, le 31 décembre 2009. Il n'avait que 19 ans. Sa mère décide alors de confier les 1 000 heures de rushes au journaliste, qui pendant dix années supplémentaires va poursuivre le travail entamé par le jeune homme. Mine d'informations incroyable, ce travail de fourmi montre aussi la capacité de résilience d'une famille, certes en proie aux difficultés économiques mais soudée malgré la disparition du fils modèle qui incarnait l'espoir d'une vie meilleure. Un documentaire coup de poing, bouleversant d'humanité. ■ **F.D.**  
« 17 BLOCKS », de Davy Rothbart (1 h 35). En salle le 9 juin.

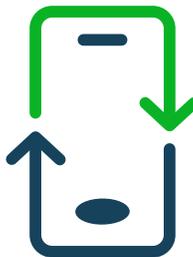




# Clara et son smartphone, c'est une histoire qui **dure**.

**Ensemble, faisons durer nos smartphones plus longtemps.**

Et si votre mobile vous accompagnait encore plus longtemps dans les bons moments ? Avec les Solutions Smartphone Durable, **Bouygues Telecom offre à ses clients la possibilité de faire réparer leur smartphone. Et à prix avantageux\***. Découvrez tous nos engagements pour faire durer vos smartphones plus longtemps sur [bouyguetelecom.fr/smartphone-durable](http://bouyguetelecom.fr/smartphone-durable)



**solutions smartphone durable**

RÉPARÉ · REPRIS · RECONDITIONNÉ · RECYCLÉ

 en boutique |  [bouyguetelecom.fr](http://bouyguetelecom.fr)

\* Offre soumise à conditions pour les clients Sensation ou Sensation avec Avantages Smartphone pour toute réparation d'une panne ou casse, hors garanties chez notre partenaire WeFix.



MUSÉE



3



2



4



5

# C'est Carnavalet !

APRÈS QUATRE ANS DE TRAVAUX, LE TEMPLE DE L'HISTOIRE DE PARIS ROUVRE SES PORTES, AGRANDI ET RESTAURÉ POUR PRÉSENTER 38 000 ŒUVRES, SANS AVOIR RIEN PERDU DE SON CHARME. LA PREUVE PAR CINQ. PAR **SOLINE DELOS**

**La maquette de l'île de la Cité (1).** Le Moyen Âge s'invite pour la première fois dans le musée et se découvre dans ses étonnantes entrailles voûtées, jusque-là inconnues des visiteurs. Parmi les nombreuses maquettes, celle d'un Paris oublié, étourdissant de détails et présentée à hauteur d'enfant, comme 10% des œuvres – une autre nouveauté. Au mur, la seule gargouille rescapée de la restauration de Notre-Dame par Viollet-le-Duc, et destinée à évacuer les eaux autant qu'à repousser le mal.

**La chambre de Marcel Proust (4).** Comme si on y était, la chambre de l'écrivain, enrichie, rassemble le lit dans lequel Proust écrit l'essentiel de la « Recherche du temps perdu », un échantillon du tissu originel de son dessus-de-lit et sa fameuse pelisse doublée de loutre, désormais sortie des réserves. Souvenirs, photos de Nadar, extraits de textes en bande-son : une chapelle pour les fans.

**La bijouterie Fouquet (5).** Flambant neuf, ce décor du joaillier parisien Georges Fouquet imaginé par Alphonse Mucha en 1901, est un chef-d'œuvre de l'Art nouveau. À l'intérieur, la nature exulte : comptoir, présentoirs, murs et même fontaine se parent de feuillage, de fleurs, de coraux, d'animaux... Un ensemble rarissime.

**La salle de bal Wendel (2).** Restaurée pour la première fois depuis sa création, la salle de bal commandée en 1925 par l'industriel Maurice de Wendel à José Maria Sert a retrouvé sa flamboyance. Décor somptueux à l'instar de nombreux autres, les salons La Rivière peints par Le Brun, les appartements de Madame de Sévigné qui y vécut dix-neuf ans, – elle les appelait sa « Carnavalette » –, ou encore le salon Demarteau, orné de scènes de campagne par François Boucher. Le raffinement au sommet.

**La Libération (3).** Bienvenue dans les XX<sup>e</sup> et XXI<sup>e</sup> siècles, représentés par de nouvelles salles, avec notamment quelques pépites témoignant de la Libération. Parmi elles, une irrésistible chaussure aux couleurs des Alliés. Un don parmi tant d'autres, dont certains exceptionnels, à l'instar d'une peinture de la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen offerte par Clemenceau, ou encore de l'incroyable berceau du prince impérial offert par l'impératrice Eugénie. Petite et grande histoire : ça, c'est Paris ! ■

MUSÉE CARNAVALET, 23, rue de Sévigné, Paris-3<sup>e</sup>. [carnavalet.paris.fr](http://carnavalet.paris.fr)

Sasha Zhoya  
Team Visa, Athlétisme



# 4H DANS LA PEAU D'UN ATHLÈTE.



Grâce à Visa Infinite le Club, découvrez le temps d'une demi-journée les coulisses du plus grand centre d'entraînement français pour vous initier à différents sports de haut niveau, en compagnie d'athlètes dans les conditions réelles de leur préparation aux Jeux Olympiques.

Souscrivez une carte Visa Infinite entre le 24 mai et le 15 juillet 2021, puis remplissez le formulaire sur [visa.fr/infinite](https://visa.fr/infinite) pour être l'un des 500 privilégiés tirés au sort pour vivre cette expérience.

CHOISISSEZ DE VOUS AFFIRMER.

**VISA**  
Infinite

Valable pour une souscription avant le 15/07/2021. Initiation collective de 4h, jusqu'à 3 disciplines sportives + visite du centre d'entraînement, le week-end du 18 et 19 septembre 2021 à Paris (transport non inclus). Participation au tirage au sort avant le 31/07/2021. Voir conditions sur [visa.fr/infinite](https://visa.fr/infinite)

TEAM VISA = ÉQUIPE VISA.

Visa Europe Limited, société privée à responsabilité limitée de droit anglais, siège situé 1 Sheldon Square, London W2 6TT, GB, immatriculée n°519966, agissant au travers de sa succursale française, située au 83-85 avenue de la Grande Armée 75116 Paris, RCS Paris n° 509592069 - Saatchi & Saatchi - Crédit photo: Philippe L'Herminier, Shutterstock



SCÈNE

## Bien au show

TROIS RAISONS DE VOIR « MUSIC-HALL », LA PIÈCE DE JEAN-LUC LAGARCE QUI MARQUE LA RÉOUVERTURE DE LA COMÉDIE-FRANÇAISE. PAR ANNA NOBILI

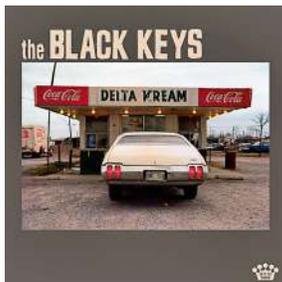
**Un bon genre.** Depuis une dizaine d'années, le Studio de la Comédie-Française a accueilli nombre de cabarets, de L'Interlope aux Cabarets Vian, Brassens ou Barbara. Juste avant « Mais quelle Comédie ! », création de Marina Hands et Serge Bagdassarian, « Music-Hall » nous embarque dans le show de Jean-Luc Lagarce, en compagnie de trois saltimbanques claudicants : Françoise Gillard, Yoann Gasirowski et Gaël Kamilindi.

**Un mélo mélancolique.** Au centre de la scène, il y a « La Fille », chanteuse de music-hall sur le retour. Flanquée de ses deux boys, elle se retourne sur sa vie, son œuvre, ses hauts et surtout ses bas. Tragique et comique tour à tour, mélodique et mélancolique, ce « Music-Hall » porte en lui les misères plus que les splendeurs de la vie d'artiste. Et ses espoirs déçus.

**Une chorégraphe aux manettes.** Glyseïn Lefever a fait ses classes à l'école de danse de Cannes Rosella Hightower avant de devenir la complice de la volcanique Blanca Li. À la Comédie-Française, elle a dernièrement créé la matière chorégraphique de « La Vie de Galilée », « La Double Inconstance » ou « Quelle comédie ! ». Ici, elle signe la mise en scène du spectacle. Musique, danse ou répertoire : pourquoi choisir ?

« MUSIC-HALL », jusqu'au 11 juillet, Studio-Théâtre de la Comédie-Française, Paris-1<sup>er</sup>.

## MUSIQUE



## LA CRÈME DU BLUES

PAR PATRICK WILLIAMS

**C'est dans les vieux pots** qu'on fait la meilleure confiture, les Black Keys l'ont bien compris. Le duo américain, qui fut l'un des artisans du « retour du rock » dans les années 2000 avec les White Stripes, a connu un grand succès critique et populaire grâce à des albums électriques magnifiquement produits. Mais, aujourd'hui, ils reviennent à leurs premières amours avec un album de blues,

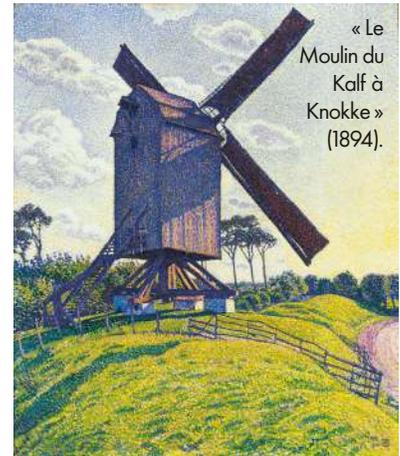
« Delta Kream », enregistré en une prise, sans fioritures, où ils reprennent des morceaux de génies du « hill country blues » tels R.L. Burnside ou Junior Kimbrough. Originaire du nord du Mississippi, c'est un blues répétitif, brut, dépouillé, souvent joué sur un seul accord et qui sonne étonnamment moderne. On comprend en l'écoutant que le rap et la musique électronique viennent de cette pulsation hypnotique qui chante la tragédie de l'existence. On est loin du blues bavard et virtuose, rempli de solos gras et m'as-tu-vu qu'on entend beaucoup de nos jours. « Delta Kream » nous fait voyager dans le « Deep South » des États-Unis, comme si l'on était à bord d'un pick-up truck sur la route 22 en direction de Tupelo. Idéal à écouter en buvant une tequila (ou plusieurs) lors des chaudes soirées d'été. ■

« DELTA KREAM » (Nonesuch Records/Warner).

## EXPOSITION

## UN POINT C'EST TOUT

UNE SUPERBE COLLECTION PRIVÉE SORT DU PLACARD ET RETRACE LE PARCOURS ENCHANTE DE PAUL SIGNAC, GÉNIE AUTODIDACTE DU POINTILLISME.



« Le Moulin du Kalf à Knokke » (1894).

**« Je recherche la couleur pure et la complète harmonie »,** proclamait Signac. Une quête qui s'illustre à merveille dans ces quelque soixante-dix œuvres, peintures, aquarelles, encres de Chine, issues de la même collection privée qui a préféré garder l'anonymat. Si l'exposition permet de (re)découvrir quelques compagnons de route, tel Henri-Edmond Cross, elle déroule surtout le parcours de cet autodidacte qui décida de se consacrer à la peinture après avoir visité la première exposition personnelle de Monet, à 16 ans. Deux ans plus tard, la rencontre avec Seurat et sa toile « La Grande Jatte », tapissée de petites touches de couleurs pures, sera déterminante. Signac adopte à son tour cette technique qui rend les tons encore plus éclatants. Alors, des bords de Seine bucoliques au Mont-Saint-Michel et à Saint-Tropez, sa touche « caviar » sublime l'atmosphère et la lumière. Au fil du temps, il troque sa touche pointilliste contre des traits plus amples, et la couleur se vivifie dans des mosaïques flamboyantes, parfois irréelles. Le résultat, une exposition comme un déjeuner de soleil. **S.D.**

« SIGNAC, LES HARMONIES COLORÉES », jusqu'au 19 juillet, musée Jacquemart-André, Paris-8<sup>e</sup>. musee-jacquemart-andre.com



Devenons l'énergie qui change tout.

# POUR LE CLIMAT, TOUTES LES ÉNERGIES NE SE RESSEMBLENT PAS.

L'électricité d'EDF est à 97% sans émissions de CO<sub>2</sub>\*.  
Et ça, c'est mieux pour le climat.

RCS PARIS 552 061 317



FOURNISSEUR OFFICIEL  
D'ÉLECTRICITÉ ET DE GAZ

L'énergie est notre avenir, économisons-la!

\*Émissions directes, hors analyse du cycle de vie des moyens de production et des combustibles – périmètre EDF SA, source : edf.fr/climat.



## NOS JURÉES ONT VOTÉ !

ET LEUR PALMARÈS EST MAGNIFIQUE ET ÉCLECTIQUE ! CHACUN DANS SON GENRE, L'IRLANDAIS COLUM McCANN, L'ESPAGNOLE DOLORES REDONDO, LE DUO AMÉRICAIN DAVID L. CARLSON ET LANDIS BLAIR EXPLORENT LES FRONTIÈRES ENTRE LE BIEN ET LE MAL. VIVE LA LITTÉRATURE QUI A LE POUVOIR DE LES TRANSCENDER !

PAR **FLAVIE PHILIPON**



GRAND PRIX DU ROMAN

## COLUM McCANN LA VOIX DE LA PAIX

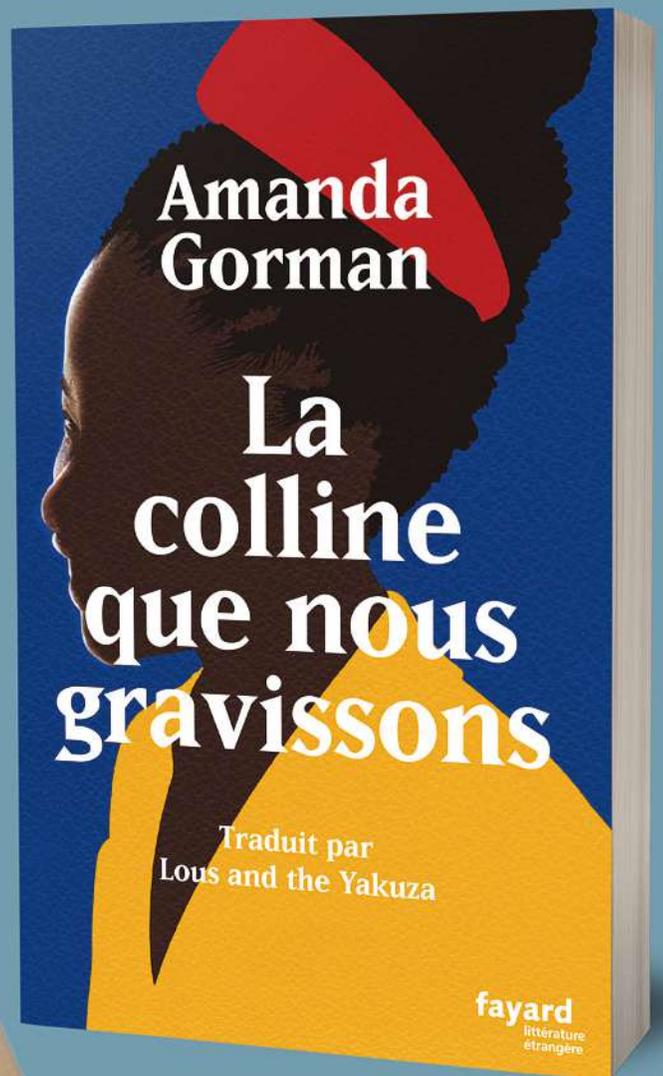
« **Apeiogon** » est l'histoire vraie d'une amitié inespérée. Nés pour se haïr, Bassam Aramin, Palestinien, et Rami Elhanan, Israélien, sont devenus amis au moment le plus éprouvant de leur existence. En l'espace de dix ans, chacun a perdu une fille sous le feu incessant des affrontements entre les deux peuples. À travers une fresque romanesque vertigineuse, l'immense Colum McCann raconte leur combat pour la paix, tout ce qui les sépare et les rassemble, mais aussi chaque fragment d'un conflit qui nous concerne tous. Une leçon d'espoir plus que jamais indispensable.

**ELLE.** Comment avez-vous rencontré Rami et Bassam, les deux héros réels de votre roman ?

**COLUM McCANN.** En novembre 2015, j'ai séjourné en territoire israélo-palestinien avec d'autres artistes. À la fin du voyage, nous sommes allés dans une petite ville en dehors de Jérusalem qui s'appelle Beit Jala. J'y ai vu deux hommes attablés autour d'un café, Rami et Bassam, et je me suis assis pour les écouter. En l'espace ○ ○ ○

« **AMANDA GORMAN**  
**A ÉBLOUI DE SON POÈME**  
**L'INVESTITURE DE JOE BIDEN** »

AUGUSTIN TRAPENARD, *ELLE*



○ ○ ○ d'une demi-heure, j'ai été changé pour toujours. Leur amitié, la perte de leurs filles, leur unité pour la paix, tout m'a bouleversé. Plus tard, je suis revenu les voir pour leur demander s'ils étaient d'accord pour que j'écrive un roman. Dès qu'ils ont accepté, ils m'ont ouvert leur monde et une aventure extraordinaire a débuté. Ils font partie de mes meilleurs amis aujourd'hui.

**ELLE. Au gré de 1 001 chapitres, vous traduisez la complexité de cette guerre. Qu'espérez-vous transmettre ?**

**C.M.** J'espère montrer combien les gens que j'ai rencontrés sont nuancés, généreux, compliqués, bien loin des idées reçues qu'on se fait d'eux. Notre époque souffre de ce que j'appelle la maladie de la certitude, nous sommes bourrés de certitudes sur tous les sujets, nous n'acceptons pas d'avoir tort. Sur place, les stéréotypes volent en éclats. Mon texte est fragmenté, il provoque la confusion, car je souhaite que le lecteur capitule devant le désordre du monde. Ce n'est pas grave si l'on ne comprend pas tout, du moment que l'on est capable de dépasser les faits et les chiffres pour atteindre le plus important, c'est-à-dire le cœur humain. L'histoire de Rami et Bassam, c'est la nôtre.

**ELLE. Pourquoi sommes-nous tous liés à cet endroit ?**

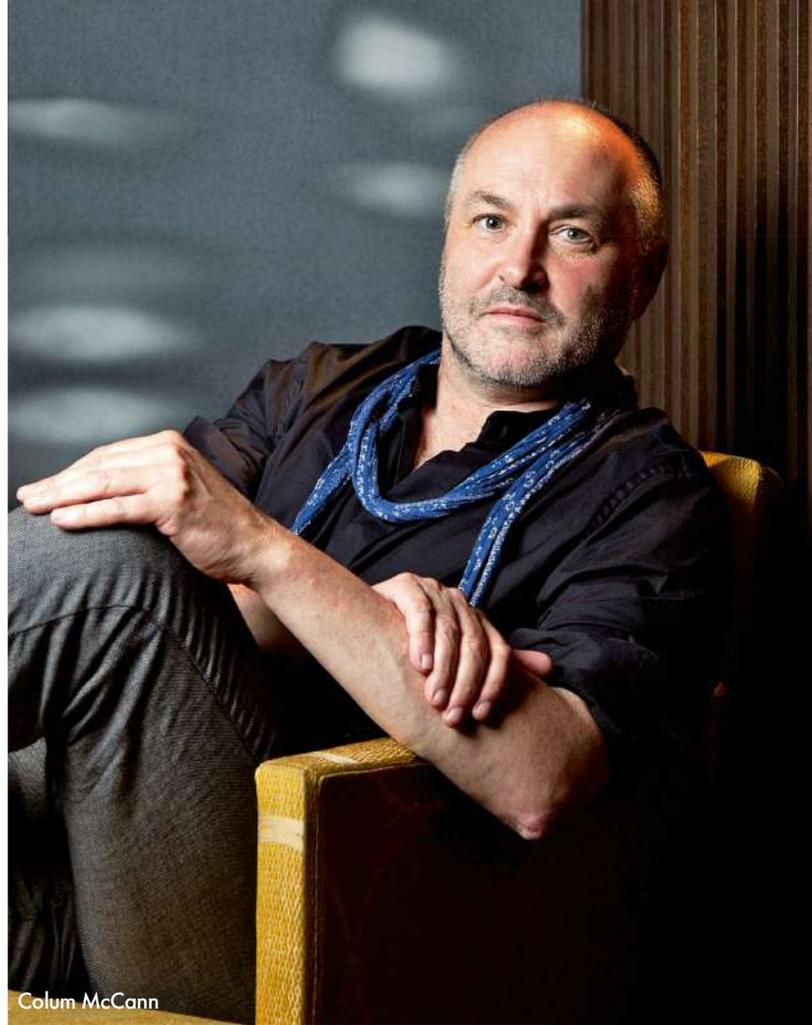
**C.M.** Cette région concentre tant de choses de notre humanité. Elle est d'abord l'endroit où trois continents, l'Afrique, l'Europe et l'Asie, se rencontrent, mais aussi le berceau de trois grandes religions. À Jérusalem, l'on ressent une électricité incomparable, une atmosphère presque nucléaire. Chacun d'entre nous, peu importe qui il est, d'où il vient, peut se retrouver dans ce lieu originel qui est également devenu un miroir pour tous les conflits à travers le monde. En Irlande du Nord, par exemple, un camp se retrouve du côté des Palestiniens, tandis que l'autre s'identifie aux Israéliens.

**ELLE. Votre enfance s'est déroulée au cœur du conflit nord-irlandais. Cette expérience a-t-elle accompagné votre écriture ?**

**C.M.** Absolument. J'ai grandi à Dublin, mais ma mère venait d'Irlande du Nord. Tous les étés, nous prenions un bus pour aller dans le Nord rejoindre la ferme où elle est née. Nous passions les postes de contrôle, j'essayais de comprendre pourquoi des bombes explosaient, pourquoi des gens étaient tués. Je me suis posé les mêmes questions au sujet du conflit entre Israël et la Palestine. Un autre moment de ma jeunesse a eu un impact déterminant. À 20 ans, je suis parti faire le tour des États-Unis à vélo. J'ai passé un an et demi sur les routes à écouter, à recueillir les histoires des gens que je croisais. J'ai appris très tôt à écouter les autres.

**ELLE. Malgré les violences des dernières semaines entre les deux camps, croyez-vous que la paix soit possible ?**

**C.M.** Les nouvelles qui nous parviennent sont terribles. Cela m'évoque ce vers arabe très ancien : « Y a-t-il le moindre espoir que



Colum McCann

“ LE LANGAGE EST LA COMPOSANTE FONDAMENTALE DE LA PAIX. ”

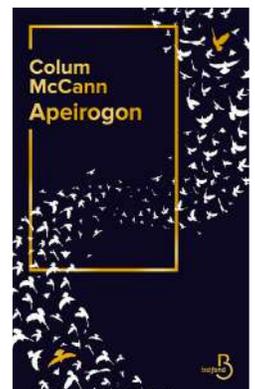
cette désolation nous apporte du réconfort ? » Aujourd'hui, je dirais qu'une réconciliation est impossible, mais peut-être penserai-je le contraire demain. Notre seule défense face à l'horreur est notre empathie, notre volonté d'aller vers l'autre, de le connaître. C'est ce qu'affirment Rami et Bassam, qui, longtemps, ont tout ignoré l'un de l'autre. Il est bien plus difficile de lancer une bombe sur la mai-

son de quelqu'un qu'on connaît. Le langage est la composante fondamentale de la paix.

**ELLE. Les mots sont-ils vraiment des armes efficaces ?**

**C.M.** Je suis ce qu'on appelle en anglais un « pessoptimist », partagé entre le pessimisme et l'optimisme. Je sais que le monde est sombre, mais je crois avec autant de force qu'il peut s'améliorer. Avec les bonnes personnes au pouvoir, Israël et la Palestine pourraient être l'un des plus beaux endroits sur terre car tout y est magnifique : la nourriture, les gens, la musique, les paysages... Avant tout, je veux inspirer cet espoir. ■ **F.P.**

« APEIROGON », de Colum McCann, traduit de l'anglais par Clément Baude (Belfond, 504 p.).



DOLORES REDONDO

# La nouvelle reine du noir

C'EST UNE PREMIÈRE DANS L'HISTOIRE DU GRAND PRIX DES LECTRICES : NOS JURÉES ONT COURONNÉ UNE ESPAGNOLE ! DOLORES REDONDO, DÉJÀ LAURÉATE DU PRESTIGIEUX PRIX PLANETA, A TOUT D'UNE TRÈS GRANDE.



**Cette année, notre gagnante vient du Pays basque.** Née à Saint-Sébastien, Dolores Redondo, 52 ans, est entrée sur la scène du crime en 2013 grâce à sa trilogie envoûtante se déroulant sur les rives de la rivière Baztan et depuis

adaptée en une série Netflix. Dès le premier volet : « Le Gardien invisible », la romancière crée un univers unique, mêlant créatures mythologiques, histoires de famille et tueurs en série. Son héroïne, l'inspectrice Amaia Salazar, y pourchasse dans la forêt de son enfance un monstre qui assassine les jeunes filles et dispose leurs corps selon une mise en scène macabre.

Au fil des aventures de Salazar – toutes publiées chez Gallimard –, Redondo réveille d'autres légendes de Navarre. Mais son dernier opus, « La Face nord du cœur » – élu par les lectrices –, nous entraîne au cœur d'une tragédie récente : l'ouragan Katrina, survenu en août 2005. « À l'époque, j'ai été profondément marquée par la souffrance des victimes, se souvient l'auteure, je suivais les événements grâce aux médias et je me suis promis de les raconter un jour. » Ainsi, sa jeune détective, envoyée aux États-Unis pour une mission avec le FBI, assiste impuissante à la désolation des habitants de La Nouvelle-Orléans, chassés de leur ville par la montée des eaux.

En même temps, elle doit traquer un effroyable meurtrier surnommé le « Compositeur ». Sa spécialité ? Éliminer des familles entières en camouflant son crime grâce à une tornade ou autre catastrophe. Patient, il tue juste avant le souffle du vent qui effacera toute preuve de ses méfaits. Deux affaires ont inspiré ce personnage de serial killer : celle de John List dans les années 1970, un vendeur d'assurances du New Jersey a priori sans histoires ayant tué sa femme et ses enfants avant de disparaître sous une fausse identité pendant près de vingt ans. Mais aussi (évidemment !) le cas obsédant de Xavier Dupont de Ligonès, que certains croient encore vivant. Dolores Redondo compose un thriller mul-

tiplé, en forme de poupées russes, où chaque intrigue dissimule plusieurs mystères. Derrière les tempêtes, on découvre les contes vaudous qui hantent la Louisiane depuis des siècles, dont celui d'un Baron sanglant. La sorcellerie, sous toutes ses formes, dans toutes ses étrangetés, accapare son écriture. Grande lectrice, Redondo dévore les romans de Stephen King, Peter Straub et autres maîtres contemporains du suspense. Fascinée par les œuvres classiques du film noir américain comme par les nouveaux criminels des séries surnaturelles, elle joue avec les règles du genre tout en échappant aux étiquettes. Au-delà de son imaginaire puissant, l'un des éléments les plus irrésistibles de son écriture reste son inspectrice, Amaia Salazar, dont le tempérament bravache pourrait autant être celui d'une pirate des Caraïbes que d'une commissaire british. Si la série dévoile les bles-

sures de son enfance en Espagne, une part d'elle demeure néanmoins inaccessible, comme tue par son auteure, qui elle aussi aime la discrétion. En effet, nul ne peut deviner quel événement ou quel motif a poussé Dolores Redondo vers les racines du mal. Est-il possible d'être frappé par hasard d'une soudaine passion pour les plus cruels et les plus morbides d'entre nous ? « Mon personnage, répond Dolores Redondo, sait que l'on ne connaît la nature humaine que si on a l'occasion de regarder le mal droit dans les yeux, de sentir comment il respire. Sans en révéler beaucoup plus, je peux vous assurer que je sais que le mal existe en chacun de nous. Et je ne parle pas seulement de la cruauté humaine. Je l'ai vu de près... » Mystère, quand tu nous tiens ! ■ F.P.

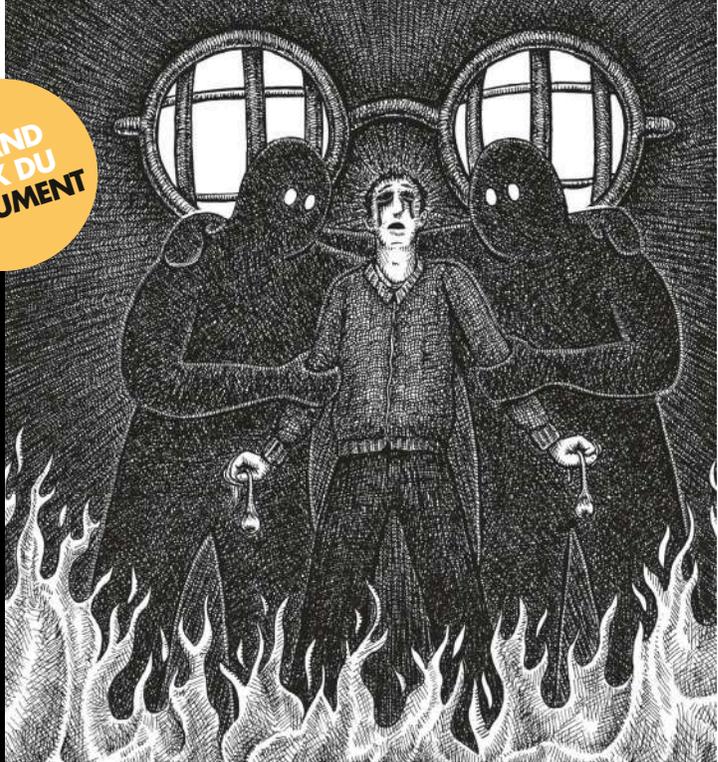
« LA FACE NORD DU CŒUR », de Dolores Redondo, traduit de l'espagnol par Anne Plantagenet (Série Noire Gallimard, 688 p.).

Dolores Redondo



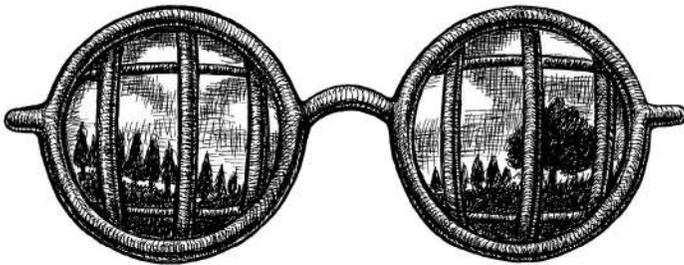
GRAND  
PRIX DU  
POLAR

GRAND PRIX DU DOCUMENT



4 JUIN 2021

# DAVID L. CARLSON ET LANDIS BLAIR DUO EN NOIR ET BLANC

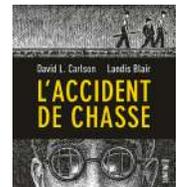


**Avec « L'Accident de chasse », le duo américain David L. Carlson et Landis Blair** exhume le destin véritable d'un poète oublié des prisons de Chicago. Ce sublime album en noir et blanc conjugue les univers de Dante, d'Al Capone et de François Truffaut. Déjà Prix Ouest France/Quai des Bulles 2020 ainsi que Fauve d'or de la dernière édition du Festival d'Angoulême, ce premier roman graphique publié par Sonatine se révèle une extraordinaire manière de raconter le monde d'hier et d'aujourd'hui.

1959, Chicago. Dans le quartier de Little Italy où vit Charlie Rizzo, tous les garçons veulent devenir gangster. Il traîne avec sa bande à la recherche des premières bêtises qui feront de lui un homme. Mais à la maison, il retrouve une ambiance inhabituelle. Son père, avec lequel il vit depuis la mort de sa mère, est aveugle. Plongé dans les ténèbres pour l'éternité, Matt tape à la machine chaque jour des poèmes qu'il lit à son fils, partageant avec lui sa passion pour les mots : « Tous les hommes sont poètes, Charlie. On se sert tous des mots comme de symboles pour décrire la réalité. Mais chez certains, c'est une malédiction. Moi, je m'accroche à cette malédiction. Non par peur, mais par devoir... par espoir... La poésie, nommer les choses, voilà comment l'âme trouve sa place dans l'ordre divin. » Mais un jour où Charlie frôle les ennuis avec la police, il lui avoue comment il a vraiment perdu la vue, non pas lors d'un accident de chasse, mais au cours d'un cambriolage. Débute alors l'extraordi-

naire récit de ses années passées à la prison, où il fait une rencontre déterminante. Son compagnon de cellule n'est autre que Nathan Leopold, tueur ayant sauvagement assassiné un garçon de 14 ans. Fou mais féru de lecture, Leopold enseigne Dante aux détenus et ouvre les portes de la littérature à Matt. Sous le trait sombre du crayon de Landis, tout devient noir et menaçant : les allées sans fenêtres du centre pénitentiaire, les accès de colère de Leopold, le désespoir de Matt à l'idée de ne jamais revoir le monde. Happé dans cette cage sans couleur, le lecteur ressent la violence de la prison, mais il perçoit ce qu'un homme peut éprouver lorsqu'il comprend porter en lui-même la clé de sa liberté. Le graphisme de Landis Blair, austère et somptueux, et la mise en page surprenante épousent à la perfection le scénario plein de mystère de David L. Carlson. On pense à l'album d'Emil Ferris « Moi, ce que j'aime, c'est les monstres ». On souhaite à cet ouvrage le même triomphe. ■ F.P.

« L'ACCIDENT DE CHASSE », de David L. Carlson et Landis Blair, traduit de l'anglais par Julie Sibony (Sonatine, 472 p.).



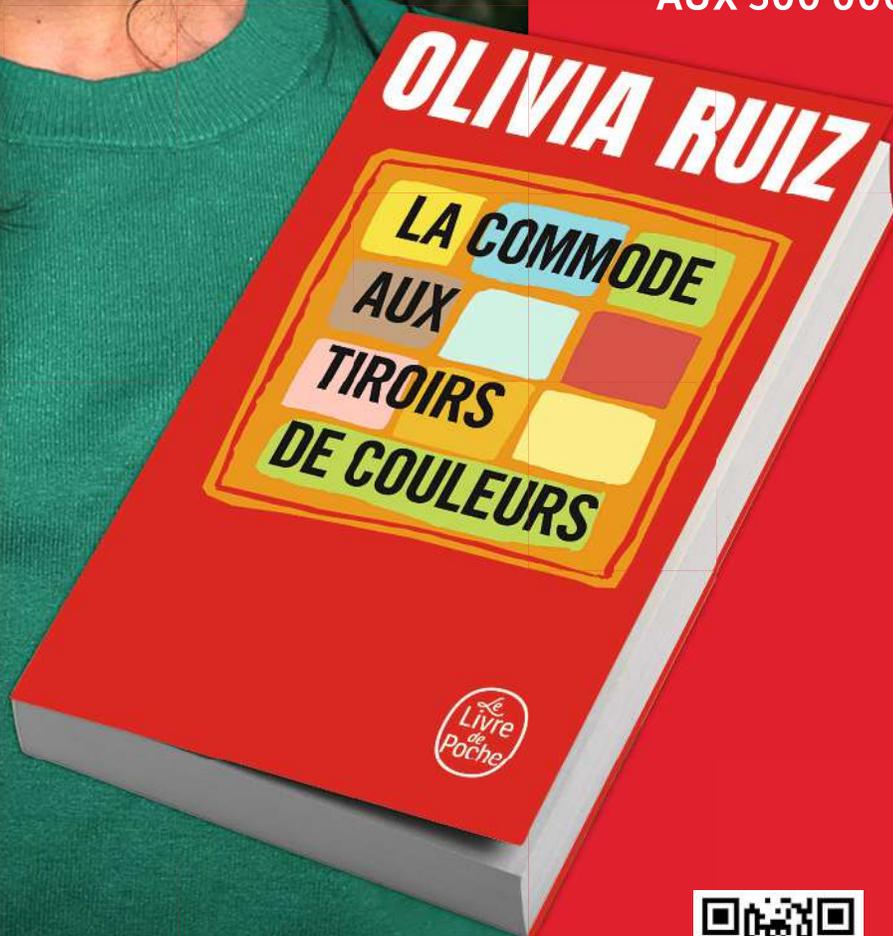
## VOTEZ BD !

Est-il encore nécessaire de le mentionner ? Longtemps estampillée « distraction de garçon », la bande dessinée s'est largement féminisée, autant du point de vue du lectorat que des auteures. Depuis de nombreuses années, le magazine ELLE a ouvert ses pages au 9<sup>e</sup> art, avec des chroniques, des portraits et des interviews consacrés à ces faiseurs de cases de tous les genres. Prolongeant cet intérêt et dans le sillage du Grand Prix des Lectrices, le magazine ELLE lance son Grand Prix de la BD. Si vous souhaitez devenir l'une des 25 lectrices chargées d'élire leur album de l'année parmi la quinzaine sélectionnée, rendez-vous sur [elle.fr](http://elle.fr) Résultat de cette première édition au mois de décembre.



# DES FEMMES DE LUMIÈRE, À L'OMBRE DE L'EXIL.

LE ROMAN PHÉNOMÈNE  
AUX 300 000 LECTEURS



Existe aussi en livre audio chez Audiolib

COUP DE CŒUR

# Classe de mère

CE PREMIER ROMAN AUTOBIOGRAPHIQUE AU TON ACIDE ET EFFRONTÉ SIGNÉ ISABELLE BOISSARD ABORDE LE THÈME DU DÉTERMINISME SOCIAL. ENTHOUSIASMANT.

PAR VIRGINIE BLOCH-LAINÉ

**Se sentir à sa place ne va pas de soi.**

En famille, en société ou dans son couple, l'héroïne de ce roman donne rarement ce que l'on attend d'elle. L'avantage de ce désagrément en est que « La fille que ma mère imaginait » dresse une longue liste de décalages comiques. Où est-elle la place de cette femme ? Au début du récit, elle est à Taiwan, auprès de ses filles et de son mari. La famille s'expa-



Isabelle Boissard

trie sans cesse car la profession de Pierre l'exige. Isabelle Boissard a la dent dure et drôle : « Et ton mari, il fait quoi ? Le bal a commencé, il faut se présenter. Enfin, présenter son mari. » Il faut se vendre : « L'expatriation, ce jardin d'Eden où la femme exhibe le kiki de son mari derrière une bonne grosse feuille de paie. » Énergie et confiance en soi sont nécessaires pour que les enfants d'expatriés s'adaptent au pays dans lequel ils arrivent. Sur ce terrain la narratrice n'excelle pas non plus. Elle souligne sa défaillance avec des mots dans lesquels beaucoup se reconnaîtront : « Je ne suis pas une mère rassurante. Je suis une mère déracinée qui ne parle pas la langue du pays. Une mère qui envoie des signaux contradictoires [...] Je ne suis pas une mère qui agit, je suis une mère qui réagit. » Puis le roman prend un tournant :

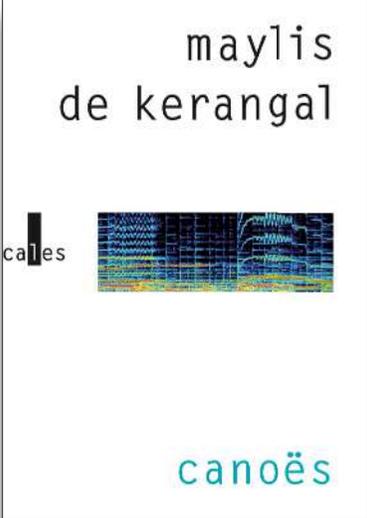


la quadragénaire rentre en France car sa mère est dans le coma. Revient alors à sa mémoire l'origine de son mal-être : « Mes parents étaient les concierges du lycée public de la petite ville où nous habitons. » La pauvreté entraînait la honte. Lorsqu'elle a 10 ans son père décède d'un cancer. La différence avec les autres se creuse. L'écrivaine a l'humour noir : la tumeur paternelle devient sous sa plume « Tu meurs ». Pour qu'elles aient une autre vie que la sienne, l'héroïne a alors donné à ses filles un père « décidé » et non « décédé ». Mais n'y a-t-il pas toujours un hiatus entre la vie réelle et celle que l'on espère ? ■

« LA FILLE QUE MA MÈRE IMAGINAIT », d'Isabelle Boissard (Les Avrils, 224 p.).



Photo F. Mamboury © Collinard



« Après le très beau *Réparer les vivants*, après *Naissance d'un pont* Maylis de Kerangal revient avec un recueil de huit nouvelles autour de la voix. Des voix de femmes qui racontent leur vie, leurs envies, leurs fêlures, leurs silences. »

Léa Salamé, *France Inter*

« *Canoës* dessine le roman en morceau de femmes en vrac. Maylis de Kerangal éblouit et transperce. Splendide. »

Olivia de Lamberterie, *Elle*

« Un recueil brillant et émouvant. »

Raphaëlle Leyris, *Le Monde*

ON DÉVORE

# CES PAGE TURNERS

CONJUGUANT LES DRAMES DE L'EXISTENCE SUR LE TON DE LA COMÉDIE, CES DEUX ROMANS SE LISENT À LA VITESSE DE LA LUMIÈRE ! PAR **ALIX GIROD DE L'AIN**



## RETOUR VERS LE FUTUR

Attaquer un roman en se disant « Si c'est pas bien, j'arrête dans deux chapitres » et se retrouver cinq heures plus tard, en ayant oublié de dîner, à tourner fébrilement les pages, ça n'arrive pas si souvent. « Et si on pouvait tout recommencer... » est un livre aussi efficace et touchant qu'une bonne série. Il est en plus drôle, sur un sujet qui a priori ne devrait pas l'être. Luke, le mari chéri de Kate, vient de mourir d'un cancer, et elle ne s'en remet pas. Elle veut partir, elle aussi, mais se rate et se retrouve propulsée vingt ans plus tôt à la fac, la veille du jour où elle a rencontré l'homme de sa vie. C'est sa chance pour tout revivre et, surtout, pour le prévenir que, déjà, dans son cerveau, grandit une sale tumeur, alors opérable. Mais Luke (re)tombera-t-

il amoureux d'une folle qui lui annonce l'élection de Trump et l'avènement des Smartphone ? Et Kate, qui connaît par cœur les qualités mais aussi tous les défauts de son futur mari, aura-t-elle vraiment envie d'en reprendre pour vingt ans ? Robert Webb, comédien et humoriste britannique, a choisi de se mettre dans la peau d'une femme pour écrire son premier roman et c'est un délice. Comme par hasard, les droits cinéma sont déjà vendus, mais ce serait dommage d'attendre des mois avant de déguster ce bonbon anglais.

« ET SI ON POUVAIT TOUT RECOMMENCER... », de Robert Webb, traduit de l'anglais par Samuel Sfez (XO Éditions, 347 p.).



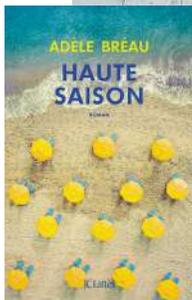
Adèle Bréau

## C'EST DÉJÀ L'ÉTÉ

Une semaine en pension complète dans un club de vacances de la côte basque ? Extase pour les uns, cauchemar pour les autres. Pas de chance, les quatre héros de « Haute saison » appartiennent à la seconde catégorie. Accueillis par Germain, l'animateur aussi gai qu'un apéro sans mojito, il y a Chantal, la grand-mère « indigne » qui préfère le jogging au baby-sitting, Matthias, le papa solo qui n'est heureux qu'à son bureau, Fanny, la jolie femme en fauteuil roulant qui aimerait bien que son mari la regarde un peu plus et les autres clients du Club Laguna un peu moins... Jamais ces gens, qui n'ont en commun que leur blues à l'idée de ces huit longs jours à affronter au milieu d'une foule de vacanciers regonflés au « all inclusive », n'auraient dû se rencontrer. Encore moins se rapprocher. Hélas, les enfants qui les accompagnent, eux, sont déterminés à socialiser. Adèle Bréau maîtrise l'art de ces

récits choraux, où les personnages se croisent, se recroisent avant de finir par se voir et, mieux, s'écouter. Tous cachent un secret, une douleur, mais tous verront la lumière au bout du tunnel de ces vacances qui commençaient si mal. Un roman qui dit que, parfois, ce sont les autres la solution, et qui réchauffe le cœur autant qu'un rayon de soleil sur une plage d'Angleter. ■

« HAUTE SAISON », d'Adèle Bréau (JC Lattès, 320 p.).



LES **10**  
**18** **BONNES**  
**RAISONS**  
DE LIRE LES  
« CHRONIQUES  
DE TAHITI » :



**L'arbre à pain :**  
408 pages - 8,40€

**Frangipanier :**  
360 pages - 8,10€

- 1 Si vous avez étrangement envie de voyager en ce moment...
- 2 ... et de faire un aller sans retour à Papeete.
- 3 Pour partir à la rencontre de Materena – fraîchement demandée en mariage par son *tāne\**, Pito –, de ses trois enfants, de sa mère, sa belle-mère, sa cousine ou encore sa voisine...
- 4 ... de tous ces gens qui ont leur mot à dire au sujet de cette bonne nouvelle, et leurs maux à conter.
- 5 Pour être bercé par quelques mots tahitiens et vivre la vie au *fenua\**.
- 6 Car chaque chapitre est une petite chronique qui nous révèle une nouvelle facette du patchwork de ce territoire, comme un joli *tifaifai\** à poser sur son lit.
- 7 Pour l'exotisme polynésien qui y est dépeint fidèlement, bien loin des habituels clichés touristiques.
- 8 Parce que, une fois le premier tome refermé, on n'a qu'une envie : lire le deuxième et retrouver cette joyeuse bande !
- 9 Pour savoir si Materena arrivera à ses fins : se marier !
- 10 Juste pour la beauté des couvertures (mais ce serait dommage de s'arrêter à ça).

\* *Tāne* : mari, \* *Fenua* : la Polynésie,  
\* *Tifaifai* : dessus de lit.

# DEVENEZ JURÉE DU

GRAND PRIX  
DE LA BD  
ELLE



VOUS ADOREZ LES BANDES DESSINÉES ET LES ROMANS GRAPHIQUES, ET VOUS AVEZ ENVIE DE DÉCOUVRIR DES AUTEURS ET DES DESSINATEURS ? DEVENEZ L'UNE DE NOS 25 JURÉES DE CE NOUVEAU GRAND PRIX CRÉÉ CETTE ANNÉE. TENTEZ VOTRE CHANCE EN REMPLISSANT CE QUESTIONNAIRE.

Nom, prénom : .....  
 Adresse : .....  
 Code postal : .....  
 Ville : .....  
 Pays : .....  
 Tél. : .....  
 Adresse e-mail : .....  
 Date de naissance : .....  
 Quelles études avez-vous faites ? .....  
 .....  
 Exercez-vous une activité professionnelle ? .....  
 Si oui, laquelle ? .....

## VOUS ET LES BANDES DESSINÉES

Combien de BD lisez-vous dans l'année ? .....  
 .....  
 Quels auteurs de BD aimez-vous ? .....  
 .....  
 .....

## MERCI DE RÉDIGER SUR UNE FEUILLE SÉPARÉE UNE CRITIQUE DE LA BANDE DESSINÉE DE VOTRE CHOIX.

Je désire faire partie du jury du Grand Prix de la BD de ELLE. Si ma candidature est retenue, je m'engage à lire, à noter et à commenter dans les délais prescrits les bandes dessinées qui me seront adressées gratuitement par le journal ELLE.

Fait à : .....  
 Le : .....

Signature

## IMPORTANT

Ce questionnaire de candidature est à retourner avant le 30 juin 2021, soit par courrier à l'adresse : **Grand Prix de la BD de ELLE, bureau S651, immeuble Sextant, 3-9, avenue André-Malraux, 92300 Levallois – France**, soit par mail à [elleprixbd@cmimedia.fr](mailto:elleprixbd@cmimedia.fr), ou sur [elle.fr](http://elle.fr) rubrique culture. Si votre candidature est retenue, nous vous contacterons avant le 12 juillet 2021. Règlement disponible sur [elle.fr](http://elle.fr)

# VIVA

# TECHNOLOGY

LE PLUS GRAND ÉVÉNEMENT EUROPÉEN DÉDIÉ À LA  
TECH & AUX STARTUPS

16-19  
JUN

PARIS  
ET  
EN LIGNE

# TIME TO RECONNECT\*

\*Il est temps de se reconnecter

DES PERSONNALITÉS INSPIRANTES POUR  
METTRE L'INNOVATION AU SERVICE  
DES GRANDS ENJEUX DE NOTRE SOCIÉTÉ



PEGGY JOHNSON  
CEO  
MAGIC LEAP



MARIA RAGA  
CEO  
DEPOP



MITCHELL BAKER  
PRÉSIDENTE  
MOZILLA FOUNDATION

PROFITEZ D'UNE REMISE DE 10% SUR VOTRE BILLET AVEC  
LE CODE PROMO : ELLEVT2021

ORGANISATEURS



Groupe  
LesEchos  
LeParisien

PHOTOGRAPHIES RETOUCHÉES



*Thomas Sabo*

EYEWEAR

# ELLE STYLE

Pull « Ruby », **BALZAC PARIS**, 95 €. Short « Newhaven », **PAUL & JOE**, 255 €. Montre « Happy Sport 33 mm », en or rose, acier inoxydable et diamants, **CHOPARD**, prix sur demande. Bracelets ouverts et bagues ouvertes « Possession », en or rose, turquoises, malachites et diamants, **PIAGET**, prix sur demande. Sac baguette en coton croché et skateboard « FF Vertigo », **FENDI**, prix sur demande. Chaussettes, **ASOS DESIGN**, 5,99 €. Slip-on, **VICTORIA**, 35 €.

## SUMMER POWER

UN SHORT FLEURI EN COTON, UN BOUQUET DE BRACELETS PRÉCIEUX ET UN SAC EN CROCHET, C'EST L'ART ET LA MATIÈRE !

PAR **MARGOT ROUSSEAU**

# POMPONS PIMPANTS!

ACCROCHÉS À UN SAC, DES SANDALES OU UN BIJOU, ILS SONT LA JOLIE TOUCHE BOHÈME DE LA SAISON.

PAR **ELISABETH AKESSOUL**



Pochette, **BOCAGE**, 50 €.



Bracelet « J'Adior », **DIOR**, 350 € le set de deux.



Trousse, **ZARA**, 12,95 €.



Sac, **GUANABANA**, 105 €.



Boucles d'oreilles, **BIJOU BRIGITTE**, 19,95 €.



Ceinture, **ZEUS + DIONE** chez Matchesfashion, 70 €.



Sandales « Dizzy Parrot », **MUZUNGU SISTERS**, 201 €.



Sandales, **ETRO**, 625 €.



Bracelet, **NACH**, 36 €.

## POURQUOI ON AIME

L'ORDONNANCE. On opte pour des couleurs vitaminées, histoire de donner du pep's à sa silhouette.

LE FAUX PAS. Less is more, au risque de sombrer dans le folklore.

LE RÉSULTAT. Ils dégourdissent un jean ou un pantalon à pinces et assurent la note hippie chic d'une longue robe en coton.

**Combien de  
fois avez-vous  
puté sur un  
mot dans cette  
question ?**



**SAFARI URBAIN**

# LA TUNIQUE VA-T-ELLE NOUS BLUFFER CET ÉTÉ ?

PAR ÈVE MAENO

**OUI**

**Si on la rassure** avec un chino kaki.  
**Si on l'exalte** avec des sandales tressées et des créoles en paille.

**Si on l'amuse** avec un short décalé.  
**Si on la transporte** avec des lunettes futuristes.

**NON**

**Si on la mixe** avec des pièces trop ethniques.



**MIAMI BEACH**

- 1. Tunique « Fez », BAHAAAR, 110 €, et pantalon, KIABI, 18 €.
- 2. Sac « Milkman », RSVP PARIS, 395 €.
- 3. Boucles d'oreilles, EQUINOX ECUADOR, 75 €.
- 4. Sandales « Nori », MICHEL VIVIEN, 530 €.

**L'INSPIRATION STREET**

Quelques idées de looks à piquer sur le vif.



Pour un concert en plein air.

Pour un déjeuner en terrasse.

Pour un rendez-vous de travail.



- 5. Tunique « Helianne », VANESSA BRUNO, 175 €, et short « Jodie », LA FETICHE, 425 €.
- 6. Solaires, ALAIN AFFLELOU, 59 €.
- 7. Sac, MANGO, 49,99 €. 8. Sandales « Aura », BONNS BAISERS DE PANAME, 60 €.

**LE BON SHOPPING**



**Bohème.**  
Tunique « Pietro », ANTIK BATIK, 220 €.



**Discrète.**  
PABLO, 140 €.



**BCBG.**  
MARLO, 110 €.



**Raffinée.**  
D'ASCOLI CHEZ MATCHESFASHION, 210 €.



**Baba cool.**  
BELLA JONES, 145 €.

Trop de fois.  
Pourtant, c'est  
le quotidien de  
millions de français.\*



Alors voici Lexilens,  
les premières lunettes  
qui facilitent la lecture  
de personnes dyslexiques.\*\*



Découvrez-en plus sur Lexilens et prenez rendez-vous  
pour les tester gratuitement en magasin.

**ATOL**  
MON OPTICIEN

\*10% des enfants scolarisés en France (Source : Quercia P et al. Developmental dyslexia and vision. Clinical Ophthalmology 2013;7: 869-881). 4% des adultes (Source Sorriano-Ferre M, Piedra Martinez E. A review of the neurobiological basis of dyslexia in the adult population. Neurologia. 2017;32(1):50-57). \*\* Aide visuelle électronique complémentaire à la prise en charge médicale notamment par la rééducation en orthophonie/orthoptie. Dispositif médical CE.

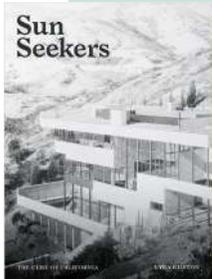
# BEAUTY NOTES



LES TROUVAILLES DE NOTRE CHEF DE SERVICE ALICE ELIA.

Dans un livre tout juste paru (« **Le Goût du moche** », éd. Flammarion), la journaliste de mode Alice Pfeiffer analyse l'attraction fascinante que le vilain exerce sur nous. L'une des catégories explorées, qu'elle baptise « le joli-laid », me semble bien s'appliquer aux

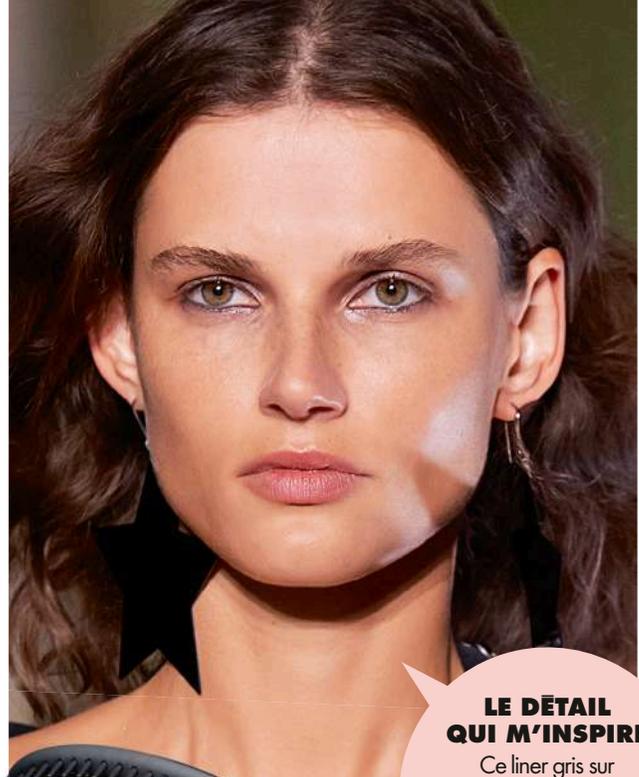
images produites aujourd'hui par certaines marques de cosmétiques. « Un happy accident, une erreur qui ouvre le champ des possibles [...], une joyeuse faille dans le système » : voilà qui me paraît décrire à la perfection ce qui transpire des images néokitsch créées par exemple par Gucci Beauty. Sourire aux dents gentiment irrégulières, sourcils noirs touffus sous un bob de cheveux platine, frange 80s sur une crinière de boucles roux paprika expriment une vision plus spontanée, plus fraîche et plus réjouissante qu'habituellement dans cet univers très codé. De quoi renouer avec une idée du maquillage comme jeu et outil d'exploration individuelle, plutôt que comme un set rigide de règles préétablies par on ne sait qui. À noter : si l'univers qui les met en scène est volontairement décalé, les produits de la marque sont, pour avoir eu l'occasion de les tester, non seulement d'une qualité remarquable, mais existent dans des gammes aux finis et nuances variés qui permettent aussi bien de jouer la carte du parfaitement imparfait, que de se conformer à des standards plus traditionnels. Comme quoi, il n'y a pas mieux que le « moche », si tant est qu'il existe, pour stimuler la beauté. @alice\_elia\_elle



**LE LIVRE QUI ME PASSIONNE**  
« **Sun Seekers, The Cure of California** », de Lyra Kilston (Atelier Éditions, non traduit).

Cet ouvrage de textes et photos remonte aux origines d'un mouvement apparu bien avant les années 1960 et qui n'a pas fini de faire des émules. Avec son taux d'ensoleillement exceptionnel et ses paysages immenses encore intacts, la Californie devient, au tournant du XX<sup>e</sup> siècle, le paradis d'une poignée de sympathiques toqués du bien-être et de la santé, désireux de

réaliser leur utopie d'une vie vécue pieds nus, au grand air, nourrie de fruits et légumes frais. Retraites avant-gardistes, bâtiments héliophiles et premières cures de « raw »... Est-ce que, comme moi, ça vous fait aussi rêver ?



4 JUIN 2021

## LE DÉTAIL QUI M'INSPIRE

Ce liner gris sur lapaupière inférieure, associé à un léger smoky nude rosé est à la fois chic et sexy.



## EN CE MOMENT, JE NE QUITTE PAS...

- 1. La Brosse Chauffante Lissant Glide, de Ghd.** Laborieuses du brushing (dont je suis), ne cherchez plus. Cet outil merveilleux dompte les frisottis et maîtrise les volumes facilement, rapidement et sans réveiller tout le monde le matin. 159 €. **2. Le complément alimentaire L'Essentiel Peau, de Combeau.** Créées par une ancienne pro de l'industrie de la cosmétique, ces gélules belle peau minimalistes et très étudiées associent à des antioxydants du safran anti-inflammatoire qui éclaire le teint comme le moral. 59 €, la cure d'un mois. **3. Le vernis à ongles Bacio, de Kure Bazaar.** Je suis folle de ce vernis gai, qualifié par la marque de « bisou du matin ». Ça ne se refuse pas. 10 ml, 16 €. **4. Le Soin Réparateur Thermo-Protecteur La Crème 230, de Hair Rituel by Sisley.** Cette formule nourrissante, lissante et protectrice s'active d'autant plus qu'on l'utilise avec un appareil chauffant. Ce qui permet une flexibilité bienvenue avec des cheveux désobéissants comme les miens. 150 ml, 76,50 €. **5. L'Anti-Cernes Hyaluronic Hydra-Concealer, de By Terry.** Il réussit à être à la fois très couvrant, lumineux et naturel. Une pression délivre beaucoup de produit, donc appliquer d'abord sur le dos de la main pour mieux doser la quantité. 5,9 ml, 38 €.

PHOTOS ARMANDO GRILLO/MAXTREE ; PRESSE : ARNO CAUCHOIS. RÉALISATION LAURIANE SEIGNIER.

# JB.MARTIN

PARIS  
DEPUIS 1921





Jennifer Lopez



Margot Robbie



Halle Berry

## DE MÈCHE

On pourrait croire qu'elles se sont donné le mot si leurs franges n'étaient pas si différentes les unes des autres. Façon rideau pour Jennifer Lopez, version courte chez Halle Berry ou style 60s pour Margot Robbie : laquelle préférez-vous ?



## FOURRURES DE LUXE

Nos amies les bêtes aussi ont droit à des formules sophistiquées qui font la fibre soyeuse et brillante. Enrichie en collagène, glycérine et huile de coco, celle-ci sent bon la vanille et le muguet. On réservera plutôt ce shampooing aux chiens – qui en ont a priori plus besoin – car le bain de chat est rarement une réussite.

Le Shampooing Pour Chien et Chat Boule de poil !, Bandit x Kerzon, 480 ml, 24 €.

# CHEVEUX À LA POINTE

COIFFURES ET SOINS... LES NOUVEAUTÉS À NE PAS LOUPER. PAR ALICE ELIA

## SANS ATTACHE

CE FER À FRISER COMPACT, SANS TEMPS D'ATTENTE ET AVEC TROIS TEMPÉRATURES AU CHOIX, EST AUSSI ET SURTOUT SANS FIL, CE QUI, AU-DELÀ DE L'ASPECT ÉMINEMMENT PRATIQUE, DESSINE UN HORIZON DE WEEK-ENDS EN LIBERTÉ ET DE SORTIES IMPROVISÉES QUI NOUS MET EN JOIE !

Fer à Boucler Sans Fil, 9000 Cordless Curling Tong, BaByliss, 179,90 €.

## BONS PAINS

À l'heure où une multitude de marques adoptent le shampooing solide, ceux-ci se distinguent par leurs promesses ambitieuses.

- 1. Personnalisé.** À base d'ingrédients naturels, sélectionnés en fonction de notre type de cheveux et de nos objectifs, avec le parfum désiré. Shampooing Solide Sur Mesure, Homaë, 70 g, 19 €. homae.bio
- 2. Délicat.** Avec des probiotiques, de l'huile essentielle de lavande et un pH acide (en affinité avec le cuir chevelu et la fibre) et non basique, comme c'est souvent le cas des savons. Shampooing Solide Équilibre & Douceur, L'Occitane, 60 g, 12 €.
- 3. Sensoriel.** Entièrement biodégradable, avec de l'huile de calendula bio et un packaging recyclé et recyclable, mais agréablement moussant, parfumé et facile à rincer. Shampooing Solide Brillance, Yves Rocher, 60 g, 11 €.

THALASSOTHÉRAPIE • SPA • AQUATONIC • HÔTELS • RÉSIDENCES • GASTRONOMIE • DIÉTÉTIQUE

TELEMENT  
**THALASSO**  
VRAIMENT  
**SAINT-MALO**



MER &  
**REMISE EN FORME**

La semaine à partir de

**1758 €\***

UNE DESTINATION D'EXCEPTION  
LA RÉFÉRENCE THALASSO



\*Tarif 2021. Prix par personne en chambre double Transat Classique, 6 jours • 6 nuits • 4 soins par jour en pension traditionnelle au Grand Hôtel des Thermes \*\*\*\*\*.

Agence why © Illustration Morgane Choivin

CHOVIN

**Demandez notre catalogue / [www.thalasso-saintmalo.com](http://www.thalasso-saintmalo.com) / 02 99 40 75 00**

# CLARA

## LA CHIC FILLE

EN 2018, ELLE DÉGOUPILLAIT UN PREMIER ET FIER ALBUM. LA NOUVELLE STAR DE LA POP FRANÇAISE REVIENT AVEC « COEUR » QUI PROMET DE COUVRIR L'ÉTÉ DE PAILLETES. RENCONTRE AVEC CLARA LUCIANI, LUMINEUSE MAIS PAS SI TRANQUILLE.

PAR **MARGUERITE BAUX** PHOTOGRAPHE **FRANÇOIS ROTGER** RÉALISATION **HORTENSE MANGA**

**C'**est le genre de fille avec laquelle on irait volontiers boire un verre de rosé en terrasse. Une grande tige du Sud, ascendance corse et enfance en Provence, montée à Paris comme dans un film de Jacques Demy et devenue en un battement de cils une idole des jeunes. Bien coiffée, bien élevée, fraîche et marrante, Clara Luciani a 28 ans et quelque chose des années 1960. En 2018, elle emballait les foules avec son premier album « Sainte-Victoire », emmené par le succès surprise de sa chanson « La Grenade », reprise comme un hymne dans les manifestations féministes. « Hé toi, qu'est-ce que tu regardes ? T'as jamais vu une femme qui se bat », chantait-elle l'air brava- vache, pile dans l'air du temps, alors qu'elle faisait peut-être référence au grand chagrin d'amour qui lui avait inspiré l'album. Des paroles bien envoyées, poétiques mais pas pathétiques, et des mélodies pop infusées de clins d'œil aux tubes que tout le monde connaît : ça paraît simple, comme ça, mais ça ne marche pas à tous les coups. Et puis il y a la voix de Clara, grave, comme livrée avec de l'écho, quelque part entre Françoise Hardy et Nico, voire Desireless – ce qui devrait la faire rire. Des centaines de milliers d'exemplaires vendus, une tournée dans tous les coins et, partout où elle passe, un même refrain : « Elle est adorable. » Après un tel emballement, qu'est-ce qu'il y a ? Il y a le deuxième album, étape casse- gueule, sous haute surveillance de sa maison de disques et bardé de collaborations avec Biolay et Julien Doré. Écrit pendant le confinement, il poursuit son autoportrait de fille au cœur brisé, personnage roman- tique et rassurant, mais en passant à la case d'après – l'envie de s'amuser. Dans une ambiance de sur- boum disco, elle s'y moque de l'amour toujours, retrouve ses copains d'enfance et, surtout, elle danse. C'est elle qui a eu l'idée du clip « Le Reste », comédie musicale en hommage à Demy tourné dans les rues de Sanary, qui remporte déjà un joli succès et vous colle illico sa ritournelle dans la tête. Juste avant l'ouragan de promo qui va bientôt la balayer, elle nous offre une heure de discussion tranquille. Et si elle a déjà fait mille interviews, raconté tant et plus ses débuts, elle vous ferait presque croire que c'est la première fois. Comme une vraie ingénue, ou une vraie séductrice. Et pourquoi pas les deux ? ○ ○ ○



**ELLE. C'est une période de stress, juste avant la sortie de l'album ?**

**CLARA LUCIANI.** Je suis très contente de répondre à des interviews, vous ne vous rendez pas compte comme ça me fait plaisir de rencontrer des gens ! Tous ces derniers mois, je n'ai vu que ma famille. Mais j'ai eu beaucoup de chance car le confinement est arrivé après la fin de ma tournée, et, dans tous les cas, j'allais prendre un an pour travailler sur mon nouvel album, contrairement à un tas de copains, comme Benjamin Biolay qui a dû annuler toute sa tournée. Ce qui me rassure un peu, c'est que si les gens ont aimé la chanson « Le Reste » ils vont aimer l'album car ce sont les mêmes couleurs. Mais ça ne me rassure pas assez pour dormir correctement.

**ELLE. Vous êtes une grande angoissée ?**

**C.L.** Je me demande s'il y a des chanteurs qui ne le sont pas...

**ELLE. Votre premier album est né d'une rupture amoureuse. Et celui-là ?**

**C.L.** Du chemin accompli. C'est la même histoire d'amour, mais avec un ton rieur, comme dans « Amour toujours », où je me moque des clichés. J'avais en tête un tatouage « amour toujours », barré d'un « oui, mais pas longtemps ». C'est moi qui me regarde avec un peu de distance et qui me demande : mais comment tu as pu entrer dans des schémas aussi absurdes, aussi passionnels ? C'est la même histoire d'amour digérée. Vous vous rendez compte de tout ce que j'ai fait de ce chagrin-là ? C'est génial, non ?

**ELLE. C'est une manière d'en tirer du bien ?**

**C.L.** Exactement. C'est l'idée du texte « Le reste, je te le laisse » : ne garder que le positif des expériences douloureuses, car cela reste dans ma mémoire une expérience douloureuse. J'étais jeune, 22, 23 ans. Il y a un petit goût de « tu ne m'y reprendras plus ».

**ELLE. Êtes-vous heureuse en amour ?**

**C.L.** Je suis équilibrée, en tout cas. Je sais que mes prochaines histoires ne seront plus jamais sur ce schéma. Au premier amour, on se retrouve en couple et on ne sait pas comment faire, à quel point il faut s'abandonner, changer pour l'autre... La différence cruciale, c'est aussi que, aujourd'hui, j'ai ma musique. À l'époque, l'autre répondait à toutes mes questions existentielles. Quel est le sens de la vie ? L'autre. Pourquoi me lever le matin ? L'autre. Cette place-là a été dégoûtée par mes chansons.

**ELLE. Au moment de votre duo avec Alex Kapranos, on a pu croire que vous n'étiez plus célibataire...**

**C.L.** Tant mieux, j'aime semer le doute, mais, alors, je suis l'épouse de Benjamin Biolay et l'amante de Julien Doré ! Ça me va, parce que ce sont des gens que j'aime et qui sont très importants dans mon travail. Je pensais récemment que j'ai fait beaucoup de duos, mais presque aucun avec une femme. C'est une chose que j'aimerais concrétiser.

**ELLE. Il faut aussi que vous nous expliquiez quelque chose : votre passion pour Stéphane Bern...**

**C.L.** C'est un souvenir d'adolescente... Je m'ennuyais beaucoup et je regardais « Secrets d'Histoire » à la télé, je le trouvais très attendrissant, c'était mon amoureux secret. Encore aujourd'hui, j'ai beaucoup de sympathie pour lui, je suis allée le voir plusieurs fois au théâtre. Et je trouve qu'on manque d'émissions sur l'histoire, surtout lorsqu'on voit les jeunes collés sur Netflix.



**ELLE. Ça y est, vous êtes une vieille, vous dites « les jeunes » !**

**C.L.** Ah ! ah ! c'est horrible ! C'est peut-être ça la différence entre le premier et le deuxième album !

**ELLE. Ce disque est plein de « vieilles » références musicales, comme Abba, Michel Legrand... D'où vous vient ce goût pour le vintage ?**

**C.L.** J'ai eu un immense coup de foudre pour « Les Demoiselles de Rochefort ». Ce film m'a marquée stylistiquement et m'a ouverte aux décennies précédentes. Michel Legrand n'aurait pas apprécié qu'on l'associe au disco, vu le peu d'estime qu'il portait déjà aux Beatles, mais s'il y a un lien à trouver c'est peut-être le côté enchanté. Dans les films de Demy, il y a une dimension onirique, et, dans le disco, il y a les créatures de la nuit, les paillettes...

**ELLE. Vous diriez que c'est un album contre la morosité ?**

**C.L.** Pendant le confinement, je me suis sentie investie d'une mission, c'est fou ! Je me suis dit : allez, on remonte ses manches et on essaie de faire quelque chose qui peut aider les gens à oublier ce qui se passe. C'est le seul truc que je pouvais faire, même si ce n'est pas grand-chose.

**ELLE. C'était peut-être aussi un moyen de lutter contre votre propre angoisse ?**

**C.L.** Oui, c'était compliqué pour moi. Je suis très stressée, hypochondriaque, et j'ai perdu mon grand-père, emporté par le Covid, c'était dur. Et puis j'ai mes périodes de solitude, mais je ne suis pas quelqu'un de solitaire, j'ai besoin de contacts humains.

PHOTO FRANÇOIS RÖTGER. (VESTE, CHEMISE, PANTALON ET BAGUES GUCCI)

**ELLE.** On dit qu'il est plus facile de faire un premier film qu'un deuxième. Est-ce vrai pour la musique ?

**C.L.** Oui, c'est pareil. Il y a une insouciance dans un premier album, on l'écrit pour soi. Le deuxième, on sait qu'on va être lue, donc ça pervertit un peu le processus de création, il faut aller au-delà de ça et retrouver l'instinct qui vous a poussé à écrire la première fois. Parfois j'ai pris de mauvaises directions parce que je pensais trop à ce que les gens allaient penser.

**ELLE.** À qui faites-vous confiance ?

**C.L.** À ma sœur et à mon directeur artistique Pierre Cornet, la seule personne que j'autorise à faire des commentaires sur mes textes. Ma sœur, c'est mon pilier. Quand on était petites, j'étais tout le temps derrière elle, je la rendais folle, mais on s'est reconnectées plus tard en grandissant.

**ELLE.** Elle aussi est musicienne sous le nom d'Ehla. Ce n'est pas compliqué entre vous ?

**C.L.** Ce serait mentir de dire le contraire, elle n'a pas encore sorti son album, je suis un peu en avance mais elle le vit avec beaucoup de philosophie. Elle va faire ma première partie à l'Olympia et je sens que les choses vont très bien se passer pour elle. Nos styles, qui étaient différents, sont en train de se rapprocher, moi du côté disco et elle du côté funk.

**ELLE.** Comment êtes-vous venue à la musique ?

**C.L.** Je n'ai pas pris de cours de musique, mais la musique était là, partout, tout le temps. Notre père avait des guitares, des basses, ma sœur et moi, on chantait beaucoup dans sa voiture, on harmonisait nos voix. À 11 ans, j'ai acheté ma première guitare...

**ELLE.** En vendant tous vos jouets. C'est vrai, cette histoire ?

**C.L.** Oui, c'est très étrange, très symbolique. J'ai passé la journée dans un videgrenier à Bouc-Bel-Air, en plein cagnard,

“  
AVANT, EN AMOUR,  
L'AUTRE RÉPONDAIT À  
TOUTES MES QUESTIONS  
EXISTENTIELLES. CETTE PLACE-LÀ  
A ÉTÉ DÉGOMMÉE  
PAR MES CHANSONS.

”  
CLARA LUCIANI

et j'ai récolté assez d'argent pour acheter une Squier. J'en rêvais. Mon père m'a montré deux accords, puis s'est désintéressé de l'affaire.

**ELLE.** Comment composez-vous ?

**C.L.** Je fais les squelettes des chansons à la guitare voix ou au piano voix, et, si je trouve le résultat trop simple, je vais voir mon copain Sage, qui est un génie de la musique. Pour « La Grenade », j'avais un refrain d'un côté et une ligne de basse de l'autre, c'est lui qui m'a dit de mettre les deux ensemble, et voilà ! Je sens bien que j'ai des limites. Il y a beaucoup de gens qui tiennent à tout faire, moi quand j'ai de bonnes idées je les communique, comme pour le clip de « Le Reste », mais je ne veux pas forcément que tout vienne de moi. Il n'y a que sur les textes que j'ai du mal à laisser quelqu'un intervenir. Curieusement, c'est plus intime que la musique.

**ELLE.** Vous avez commencé à écrire très tôt ?

**C.L.** Vers l'âge de 11 ans. J'avais aussi un blog sur la vie du collège, comme un journal intime. À 12 ans, quand ma grand-mère a eu la maladie d'Alzheimer, j'écrivais sur ça et ça m'a beaucoup aidée. Très tôt, j'ai utilisé l'écriture comme une béquille. À y réfléchir, j'aurais pu écrire dans un cahier, mais j'avais besoin de publier, même si on ne me répondait pas. ○ ○ ○



### SES DUOS

Avec Benjamin Biolay (1),  
Jane Birkin (2),  
Philippe Katerine (3),  
Matthieu Chedid  
et Ibrahim Maalouf (4).



**ELLE.** Comme la musique : c'est d'abord pour soi, mais devant les autres. Vous étiez une ado solitaire ?

**C.L.** Oui, mais pas par choix... Je n'étais pas populaire, j'étais la bizarre. À l'école, c'était simplement parce que j'étais trop grande. Au lycée, ensuite, j'étais obsédée par les livres, et, tous les samedis, comme on s'ennuyait, mon père nous emmenait dans des vide-greniers où on achetait plein de vinyles. Ce n'était pas du tout à la mode, ça coûtait 50 centimes, c'est comme ça que j'ai découvert beaucoup de choses que j'aime aujourd'hui. Et j'achetais aussi des vieux trucs : j'avais un bibi des années 1930 quand j'allais au lycée, tout le monde me regardait...

**ELLE.** Dans une interview, on vous demandait ce que vous diriez à quelqu'un qui souffre de harcèlement scolaire, et vous répondiez : « Je lui dirais qu'à la fin c'est lui qui va tous les niquer »...

**C.L.** Oui ! Je crois que les adolescents victimes de harcèlement ont des aspérités qui, à l'âge adulte, deviennent des qualités immenses. Mais, sur le coup, c'est dur. Je pense que ce qui me sauvait, c'est que j'avais beaucoup de rêves. Je fantasmais sur la vie parisienne, j'avais pris pour idoles Sartre et Beauvoir et je me persuadais que j'allais venir vivre à Paris et écrire au Flore toute la journée !

**ELLE.** En un sens, vous avez réussi, vous êtes devenue une Parisienne, comme un personnage d'un film de Demy...

**C.L.** C'est un cliché agaçant, la Parisienne. Mais j'aimais ce que représentait Paris et je savais qu'il fallait que je vienne ici pour faire ce dont j'avais envie. Est-ce que j'aurais quitté le Sud si j'avais pu faire de la musique là-bas ? Peut-être pas, c'était déchirant de partir.

**ELLE.** Comment avez-vous franchi le pas ?

**C.L.** J'ai eu beaucoup de chance parce que j'ai connu une sorte de parcours initiatique. J'ai commencé avec La Femme, qui était un collectif, je me rassurais en me disant qu'on était sept sur scène et qu'on ne



me verrait pas. J'ai rencontré Marlon [Magnée, le cofondateur du groupe, ndr] à un festival à Cannes, je lui ai chanté une chanson de Barbara, il m'a donné son numéro de portable. Trois semaines plus tard, je partais avec un baluchon et ma guitare sur le dos. Je ne connaissais que deux personnes à Paris : Marlon et une cousine, danseuse au Crazy Horse.

**ELLE.** Sous vos airs sages, vous avez un sacré culot !

**C.L.** Ce qui est drôle, c'est que, quand Marlon m'a proposé d'enregistrer en

studio, j'ai eu peur et lui ai dit que j'avais une angine. Il m'a répondu : « OK, mais, quand tu entendas la chanson à la radio, il ne faudra pas pleurer. » Et j'y suis allée. Ça a débloqué une période importante.

**ELLE.** Pourquoi avez-vous quitté le groupe ?

**C.L.** J'avais expérimenté ce qu'il fallait que j'expérimente avec eux. Je n'étais qu'interprète. J'adore les reprises, mais je ne pourrais pas chanter seulement les textes des autres. Il n'y a pas eu de rupture, je fais des chœurs sur leur album, j'ai chanté avec eux pour leur dernier Zénith, c'est très agréable.

**ELLE.** Avez-vous l'impression d'avoir changé ?

**C.L.** J'espère pas. Vous voulez dire : d'avoir pris la grosse tête ?

**ELLE.** Non ! Le succès peut aussi faire du bien...

**C.L.** Oui, ça m'a apaisée. Je me sens mieux dans mes baskets, c'est aussi ça qu'on entend dans l'album.

**ELLE.** Cela reste le portrait d'une fille qui reste seule au comptoir pendant que les autres sont sur la piste de danse, comme dans « J'sais pas plaire ». On a un peu du mal à vous croire, d'ailleurs !

**C.L.** Et pourtant... J'ai toujours admiré les filles sûres d'elles, flamboyantes. Bon, après quelques verres, je me lève et je m'endiable, mais je ne suis pas comme elles. Je ne suis pas timide, plutôt sur la réserve. De toute façon, je n'aime pas trop les gens qui sont convaincus d'être géniaux. Ce qui me touche, ce sont les failles, j'aime les gens qui doutent, comme dirait Anne Sylvestre.

**ELLE.** Mais ce personnage d'éternelle jeune fille drôle et souriante, c'est aussi une carapace ?

**C.L.** Je ne crois pas que ce soit un personnage, j'ai renoncé très rapidement à ça. Pour mon premier EP, c'était un personnage, j'étais déguisée avec une cape et un chapeau... Au fur et à mesure, il y a eu un effeuillage jusqu'à ce que je sois moi-même. Se construire un personnage, il y a plein de gens qui font ça très bien et ils ont raison car ça protège. Moi, comme je n'ai pas de frontières, pas de pseudo ni de costume de scène, quand on m'attaque, on m'attaque moi. ■  
« CŒUR » (Universal), sortie le 11 juin.  
En tournée à partir d'octobre.



“  
LE SUCCÈS M'A APAISÉE.  
JE ME SENS MIEUX  
DANS MES BASKETS,  
C'EST AUSSI ÇA QU'ON  
ENTEND DANS L'ALBUM.  
”

CLARA LUCIANI





# RÉBELLION MODE D'EMPLOI

FORMATIONS EN LIGNE ET COACHING À LA DÉSŒBÉISSANCE CIVILE SE MULTIPLIENT POUR FAIRE D'UN SIMPLE CITOYEN UN ACTIVISTE AGUERRI. DES CURSUS PAS TOUJOURS TRÈS ACADÉMIQUES. PAR **HÉLÈNE GUINHUT**

« **Deux semaines pour agir concrètement, collectivement et joyeusement.** » La promesse de MakeSense a tout de la formule idéale. Certes, ça sonne légèrement comme ces pubs minceur qui font miroiter une silhouette de rêve en quinze jours, mais l'ambition est tout autre : faire de vous un activiste. Et vite. Parmi les cinq cursus proposés, celui intitulé Chauffe-toi pour le climat laisse présager une belle initiation à la révolte. Vous n'avez qu'à cliquer sur « Participer », et vous voilà happé dans un tourbillon de mails, de conférences Zoom et de boucles WhatsApp. Coaché par votre « mob » [comprendre mobilisateur(rice)] et accompagné d'un groupe d'une dizaine de personnes, vous relèverez chaque jour un nouveau challenge, de la journée sans viande à l'économie d'électricité, en passant par la réduction de votre pollution numérique.



Comme dans un jeu dont vous êtes le héros, vous serez aussi embarqué dans une mission plus ambitieuse, comme hacker la loi climat avec l'association GreenVox. Tous les deux jours, rendez-vous est pris sur Zoom pour faire le point sur vos efforts. Si vous êtes libre d'agir comme bon vous semble, les chemins sont balisés. Vous hésitez à arrêter de manger du poisson ? Une pote de promo vous conseillera « Seaspiracy », documentaire Netflix qui vous passera l'envie de déguster du saumon « pêche durable MSC ». Vous ne savez pas qui interpeller pour généraliser la consigne des bouteilles en verre ? GreenVox vous fournit le lien pour générer des Tweet automatiquement. En panne d'inspiration pour réaliser votre première pancarte de manif ? Une liste de slogans arrivera aussitôt par WhatsApp. En quinze jours, vous deviendrez un militant écolo, l'urgence climatique emportant vos soirées et vos dimanches avec elle...

**Les programmes Ré-action de MakeSense** sont nés avec le confinement, en mars 2020. « La crise avait exacerbé les besoins sociaux des personnes fragiles et décuplé l'envie d'agir. Les associations étaient débordées. On s'est dit : on sait animer des communautés, alors, lançons-nous », nous explique Alizée Lozac'hmeur, cofondatrice de MakeSense. Objectif affiché ? « Former des néo-activistes qui ne savent pas forcément comment s'engager. » Si les participants poursuivent leurs actions, s'engagent dans une association, ou deviennent « mob » à leur tour pour coacher d'autres bébés militants, la mission est réussie. MakeSense s'enorgueillit d'avoir coaché 12 000 personnes, dont 800 mobilisateurs, eux-mêmes formés par des super-mobilisateurs. « Si on veut un changement culturel, il faut agir à grande échelle », conclut Alizée Lozac'hmeur.

Un mode d'action qui n'est pas propre à MakeSense. Contre les violences sexistes et sexuelles, #NousToutes vous propose chaque semaine plusieurs sessions Zoom de deux heures à deux heures trente. Les confinements progressifs ayant dopé la formule, 100 000 personnes ont déjà suivi les cours Culture du viol ou Violences sexuelles et sexistes niveau 1 et 2 pour ne citer que les plus réguliers. « C'est quelque chose qui existe depuis toujours, mais on l'a amplifié. Étant formatrice dans sa vie professionnelle, la cofondatrice Caroline De Haas a toujours été convaincue du pouvoir de la formation », nous assure Léonor Guénoun, membre du collectif. Pour les plus actives, des cours techniques, comme le média training ou l'organisation d'une action de terrain, sont évidemment dispensés. Des sessions qui ressemblent à des conférences, mais sont en réalité de véritables appels à l'action. « Organiser une déferlante féministe » était l'ambition en 2018. Trois ans après, le but est le même, à la différence que l'armée pacifiste sera dûment entraînée quand elle envahira les rues de Paris le 20 novembre prochain.

**Être sensibilisé est une première étape.** Pour monter en puissance, pour quoi ne pas créer votre propre mouvement ? Là encore, les modes d'emploi pullulent. « Clit Révolution. Manuel d'activisme féministe » de Sarah Constantin et Elvire Duvelle-Charles (éd. Des Femmes-Antoinette Fouque), « Le Pouvoir aux jeunes » de l'Américaine Jamie Margolin (éd. Massot), « Changer le monde. Manuel d'activisme pour reprendre le pouvoir » de Sarah Durieux (éd. First), manuel d'action pour « En finir avec les violences sexistes et sexuelles » de Caroline De Haas (éd. Robert Laffont)... Pour la version people, Jane Fonda vous explique aussi la marche à suivre dans « Que faire ? » (éd. Albin Michel). Définir ○ ○ ○



Action contre la vivisection en laboratoire, à Paris, en 2012.

○ ○ ○ son combat, trouver un QG, maîtriser le storytelling, choisir le moment parfait pour agir, trouver des soutiens, faire le buzz... Telle une recette de cuisine, vous n'avez qu'à suivre minutieusement les étapes pour réussir votre plus belle campagne. « Comme pour une recette, il y a une méthode et des ingrédients, mais, comme le soufflé, parfois on peut rater. C'est un art », nuance Sarah Durieux, directrice France du site de pétitions en ligne Change.org. Pour éviter que le soufflé ne retombe, Change.org repère une quinzaine de pétitions chaque semaine et propose un coaching personnalisé aux auteurs. « On priorise en considérant l'accès au pouvoir, en accompagnant des gens qui ne sont pas des organisations déjà en place », précise Sarah Durieux. Les plus jeunes peuvent compter sur Les Petites Glo pour les guider. En mai, la newsletter pour adolescentes des Glorieuses a lancé une formation à l'activisme en sept newsletters. On y trouve les conseils de l'écolo Camille Étienne pour interpeller les politiques ou de la féministe Shanley Clemot McLaren pour pré-

Nicolas Hulot. « Plein de personnes ont voulu se mettre à la désobéissance civile et on n'a pas dit non. On est montés en puissance. Mais une formation ne va pas vous apprendre comment vous comporter en face de la police. La première fois que j'ai fait une action, j'étais terrifié. » Chez Extinction Rebellion ou Les Désobéissants, la même dynamique est en marche. En Grande-Bretagne, mère patrie de XR, le site Web de la Rebellion Academy vous propose de faire un test pour découvrir quel type de rebelle vous êtes et regroupe les ressources du parfait résistant, calendrier de cours en prime. Le collectif français est moins structuré, mais une quinzaine de formations, dont les incontournables accueils des nouveaux, ADN de XR et Désobéissance civile, sont prodiguées chaque mois. Quand on demande à Julie\*\* si son organisation forme une armée, elle nie, puis reformule : « Il y a quand même une idée de massification dans XR. »

Face à un militantisme de plus en plus exigeant, un nouveau marché émerge. Cette fois-ci, il ne s'agit plus de coacher les manifestants, mais de former les associations. Aux États-Unis, Momentum, véritable école du militantisme, a forgé sa notoriété en accompagnant le Sunrise Movement, mouvement à l'origine du projet de New Deal vert. En France, MakeSense propose aussi de coacher des associations pour 450 euros la journée. « Oui, il y a un marché, mais on ne fait pas ça pour de l'argent. Je serais mal à l'aise de m'enrichir en coachant des militants. L'éventuelle marge qu'on peut faire est réinvestie dans la démarche de MakeSense », se justifie Alizée Lozac'hmeur. Régulièrement sollicitée pour partager son expérience, Priscillia Ludosky, figure des Gilets jaunes, a créé son entreprise de conseil en septembre dernier. « Quand j'ai monté Nexus Conseil, c'était d'abord pour organiser mon activité bénévole. Très vite, j'ai été contactée par des structures. J'avais commencé à accompagner des militants gratuitement, mais je n'avais pas de partie commerciale, je n'étais pas préparée à ça. » Si son activité est encore émergente, elle facture 350 euros la journée un service centré sur le conseil stratégique et l'opérationnel. « En fonction des besoins de la structure, je peux rédiger une lettre ouverte,



Militants du WWF, à Paris, le 4 mai 2019.

parer son discours. Le tout agrémenté d'un encadré récapitulatif en forme de check-list. Pour Chloé Thibaud, rédactrice en chef des Petites Glo, « l'activisme ne s'improvise pas, ça demande beaucoup d'organisation, de rigueur, il y a un côté très pratique, très stratégique ». Pour autant, une ado qui appliquera à la lettre les enseignements de cette « masterclass » deviendra-t-elle la prochaine Greta Thunberg ? « Il faut avoir la flamme en nous. Je dirais que l'activisme c'est 70 % d'enseignement et 30 % de flamme », répond Chloé Thibaud.

Quand la flamme brûle bien fort, elle conduit parfois à la désobéissance civile. Chez Alternatiba et ANV-Cop21, on considère d'ailleurs que le militant respecte les règles quand l'activiste est celui qui se lance dans une action non autorisée. « Il y a un cap à franchir », nous assure Thomas\*, qui encadre des formations à la désobéissance civile. En rejoignant un groupe d'aspirants désobéissants, vous apprendrez les principes de la non-violence, l'attitude à avoir en cas d'arrestation et ce qu'il faut dire – « Je n'ai rien à déclarer » – en garde à vue. Le tout se terminant évidemment par un exercice pratique où vous jouerez les poids morts pendant que vos camarades prétendent policiers vous porteront vers un fourgon imaginaire. Difficile pour Thomas d'évaluer combien d'écolos ont suivi le programme, mais il a constaté un vrai tournant au lendemain de la démission de

une pétition, créer un outil pour interpeller les politiques sur les réseaux sociaux. Il faut aussi déterminer le bon moment pour agir en fonction du calendrier en prenant en compte les échéances électorales. Il y a tout un tas de paramètres à prendre en compte. »

Avec des adolescents qui rêvent de faire du militantisme un métier, difficile de savoir où s'arrêtera cette tendance. Reste que le monde politique lorgne du côté de cette société civile aux modes d'action aiguisés. Des collectifs comme le Collège citoyen de France, Tous Élus ou Investies recrutent et forment des candidats en s'inspirant des techniques militantes. Pour sa première promotion, Investies est allé chercher soixante femmes engagées pour leur enseigner comment lancer une campagne et remporter une élection. « Ce qui m'a frappée dans les marches contre les violences policières, les violences sexistes et sexuelles ou pour le climat, c'est cette envie de prendre le pouvoir et l'émergence de talents, observe Quitterie de Villepin, membre du collectif. Mais, à aucun moment il n'y a un passage au champ politique, il manque une courroie de transmission. » Maintenant que cette courroie est opérationnelle, les militants n'auront plus besoin de renverser le pouvoir. Ils pourront le prendre, tout simplement. ■

\* Thomas n'a pas souhaité donner son nom de famille. \*\* Le prénom a été modifié.

NOUVELLE  
**SWIFT**  
Hybrid

MARQUEZ VOTRE DIFFÉRENCE

À partir de  
**119€/MOIS** (1)**ENTRETIEN INCLUS** (2)LLD 37 mois - 1<sup>er</sup> loyer 1 790 €  
PRIME À LA CONVERSION 1 500 € DÉDUITE  
SOUS CONDITION DE REPRISE

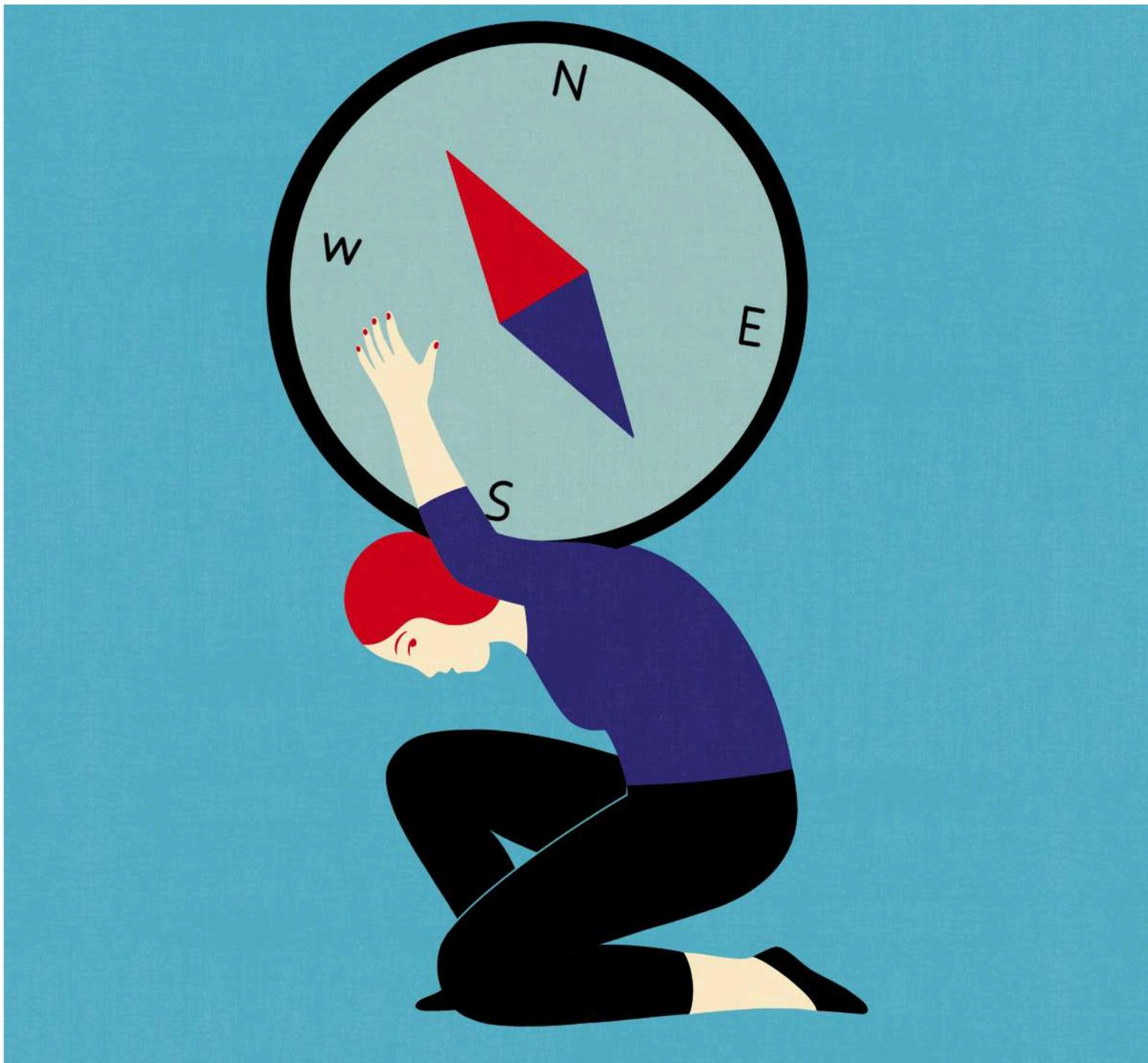
Encore plus séduisante, agile, élégante... Profitez du plaisir de conduire unique de la Nouvelle Swift Hybrid. Que ce soit en 2 ou 4 roues motrices, en boîte manuelle ou en boîte automatique, vous marquerez votre différence au volant de la Nouvelle Swift.

**ALLGRIP**  
AUTO

Consommations mixtes gamme Nouvelle Suzuki Swift (WLTP) : 4,7 à 5,4 l/100 km. Émissions CO<sub>2</sub> cycle mixte (WLTP) : 106 à 121 g/km.

(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour une Suzuki Swift 1.2 Dualjet Hybrid Advantage, 1<sup>er</sup> loyer de 1 790 € couvert à hauteur de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion\*, puis 36 loyers de 119 €. Offre réservée aux particuliers, valable jusqu'au 31/07/2021 inclus, dans le réseau participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Arval Service Lease - SA au capital de 66 412 800 € - Immatriculée sous le n°352 256 424 RCS Paris. Siège social : 1, bd Haussmann - 75009 Paris - Identifiant CE FR 68352256424 - ORIAS n° 07 022 411. Modèle présenté : Suzuki Swift 1.2 Dualjet Hybrid Pack option peinture métallisée So'Color, LLD pour 37 mois et 30 000 kilomètres, 1<sup>er</sup> loyer de 2 190 € couvert à hauteur de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion\*, puis 36 loyers de 149 €. (2) Les loyers comprennent les services associés suivants (en option et dans les limites et conditions prévues aux contrats de LLD et d'Assurance) : Entretien inclus - Assistance+ : 24h/24 7j/7 au véhicule et aux passagers. Assurance Perte Financière, souscrite auprès de Greenval Insurance DAC, compagnie d'assurance de droit irlandais, enregistrée sur le numéro 432783, siège social : Trinity Point, 10-11 Leinster Street South, Dublin 2, Irlande (info@greenval-insurance.ie) ; supervisée par la Banque Centrale en Irlande. Le détail du contenu des services associés est disponible auprès de Arval Service Lease. (\*) Voir conditions sur [www.primealaconversion.gov.fr](http://www.primealaconversion.gov.fr).

Garantie constructeur 3 ans ou 100 000 km au 1<sup>er</sup> terme échu.



# TOUS PAUMÉS ?

APRÈS UN AN DE PANDÉMIE, L'HORIZON S'ÉCLAIRCIT  
ET NOUS VOILÀ DÉROUTÉS PAR TOUS CES POSSIBLES. QUITTER LA VILLE,  
REPRENDRE UNE VIE SOCIALE, OU TRAVAILLER MOINS...  
ET SI LA PAUMITUDE ÉTAIT UNE ÉTAPE POUR SE RÉINVENTER ?

PAR **PATRICK WILLIAMS** ILLUSTRATION **CAROLE HÉNAFF**

## Paumés ! Le mot n'est pas très élégant, mais c'est celui qui décrit le mieux notre état après un an et demi de pandémie.

Même si la joie du déconfinement nous redonne des couleurs, nous nous sentons un peu perdus. Solange, 42 ans, cadre dans l'industrie pharmaceutique : « Je ne suis plus capable de faire un choix. Est-ce que j'accepte cet apéro avec dix personnes, alors que je n'ai pas encore eu ma deuxième dose de vaccin ? Est-ce que je booke des vacances au fin fond de la Grèce, alors que je pourrais buller dans le Lot comme l'an dernier... ? » Les mêmes rengaines tournent en boucle dans nos cerveaux embrumés : qu'est-ce qu'on fait pour les vaccins, pour les enfants, pour les vacances, pour la carrière ?... Pfizer ou Astra, terrasse ou cocooning, tricher ou obéir aux règles, campagne ou grande ville ?... Isis, 38 ans, directrice artistique, raconte : « En fait, je ne sais pas si j'ai envie que ça reprenne comme avant. J'aime le télétravail – cela a été une révélation – et, en même temps, je n'en peux plus d'être chez moi. Avec mon compagnon, on n'arrête pas de se demander si on ne devrait pas s'installer à la campagne... Mais on hésite. »

S'il y a deux personnes qui en connaissent un rayon sur ce sujet, ce sont Aurore Le Bihan et Lucie Chartouny. Les deux jeunes femmes ont écrit un « Guide des Paumé.e.s » (éd. Marabout), à la fois utile et réjouissant, qui s'appuie sur leur propre expérience et sur la communauté Paumé.e.s qu'elles ont créée sur Facebook (17 000 membres ! on se sent moins seuls). Au menu : apéros en ligne ou en présentiel, échange de conseils, discussions à thèmes ultra-pointus (« Paumé.e.s dans ma reconversion vers un travail manuel » !). « La crise sanitaire a accentué une situation de "paumitude" qui existait déjà auparavant, explique Aurore. Depuis plusieurs années, les gens s'interrogent sur le sens de leur travail, sur leur mode de vie à l'heure de la crise écologique. Mais le

Covid a été le révélateur pour certains de l'absurdité de leur emploi, de l'ennui qu'ils y éprouvaient, de son caractère non essentiel. Cela a été un choc de découvrir qu'on pouvait passer en télétravail et que le monde continuait de tourner, qu'il n'y avait pas besoin d'être forcément hyperactifs... » Le doute s'est installé. Entre excitation de la liberté retrouvée et appréhension d'une éventuelle quatrième vague, nos contemporains gambagent, le moral (parfois) en demi-jauge. Commentaire du psychiatre et psychanalyste Patrice Huerre : « Ce qui m'inquiète le plus, c'est comment chacun s'est replié sur son monde interne, l'oubli progressif de l'altérité, le désintéressement pour le futur. » À quoi bon ? C'est la plainte du paumé. Pour décrire ce sentiment d'impuissance, la philosophe Alexandra Puppincq Bortoli, auteure du « Mal à l'âme » (Les Éditions du Cerf), est allée chercher un vieux terme, « l'acédie », venu du vocabulaire religieux. L'acédie est le mal qui touchait les moines au Moyen Âge, quand, à force de mener une vie monotone, ils éprouaient une « crise de foi » marquée par la lassitude, la tristesse, un sentiment de vide. Une sorte de « burn-out » médiéval. « Confinés entre nos quatre murs, à l'instar des moines, nous pouvons nous aussi être assaillis par le démon de l'acédie qui nous souffle des paroles décourageantes qui remettent en question le sens de la vie... », explique-t-elle. Nous étions des croyants zélés, affairés, qui idolâtraient le système. Jusqu'à ce que nous commencions à nous interroger.

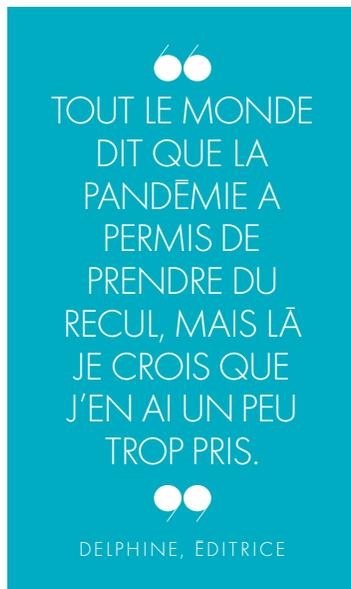
## Au centre de notre trouble, il y a le fait de se poser des questions, un peu, beaucoup, à la folie...

« Tout le monde dit que la pandémie a permis de prendre du recul, mais là je crois que j'en ai un peu trop pris, avoue Delphine, 45 ans, qui travaille dans l'édition. Depuis un an, on a appris à se passer des sorties, des copains, des activités culturelles. On a mis une croix sur Noël en famille, sur les vacances. On a compris qu'aller au bureau n'était pas nécessaire. On a laissé les enfants regarder les écrans. Mais qu'est-ce qu'il reste ? À force de tout relativiser, rien ne semble vraiment important... » Même son de cloche du côté de Lucie Chartouny, qui souligne : « Si on reste dans un questionnement existentiel sans pouvoir passer à l'action, c'est très déstabilisant. Car c'est le fait de tenter des choses qui permet de trouver une voie de sortie. Sinon on tourne à vide. Et puis il faut dire que le gouvernement nous a infantilisés, avec des règles de confinement qui changent tout le temps. Cela ne contribue pas à rendre autonome... »

Résultat : nos certitudes ont vacillé. Avant, les choses étaient structurées. Il y avait ce qui était possible, ce qui ne l'était pas. Dans le domaine du non-négo-ciable : se rendre au bureau, prendre les transports, habiter près de son lieu de travail. Cela donnait un cadre. Là tout paraît ouvert. « La question "Pourquoi je travaille ?" revient fréquemment chez mes patients en ce moment, constate Luce Janin-Devillars, psychanalyste et coach, auteure de "Changer sa vie. Il n'est jamais trop tard" (éd. Michel Lafon). La nature même de notre emploi est devenue incertaine avec le télétravail. Soit parce qu'il y a une confusion entre sphère professionnelle et sphère privée, soit parce que du temps libre a été libéré, ce qui ouvre la porte à toutes les remises en cause... » Alors ce vieux mot de « paumés », un rien désuet, retrouve toute sa saveur. À le prononcer,

on se croirait à la fin des années 1980, quand la crise économique et le sida ébranlaient la société.

**Alors, tous paumés ? Sans espoir ?** Non, bien sûr. Pour sortir la tête du sac, on peut se fixer des rituels, réinstaurer des obligations, s'accrocher à son boulot, approfondir le lien avec ses enfants, faire du sport, etc. « Et puis la paumitude est aussi une chance, explique Aurore Le Bihan. C'est plutôt une bonne nouvelle de ne pas être plein de certitudes. Un signe qu'on n'est pas mort, qu'on se pose des questions. » Le philosophe Fabrice Midal ne nous dit pas autre chose. « Cette crise nous oblige à nous interroger sur le sens de notre vie. Cela passe forcément par une phase de désorientation. Mais c'est nécessaire pour inventer une existence plus proche de nos désirs » explique l'auteur de "Comment rester serein quand tout s'effondre" (éd. Flammarion). « Il faut se plaindre chaque jour, mais pas plus de vingt minutes ! Sinon on s'asphyxie. Parce que la situation est difficile, nous croyons que nous devrions aller mal. Mais c'est cette croyance qui nous fait aller mal ! La vérité est que nous devons chercher ce qu'on peut faire de passionnant dans la situation actuelle. Prendre le temps d'examiner ce qui nous touche. Et une fois qu'une étincelle apparaît, il faut la suivre. Et la vie redevient palpitante. » Paumés de tous les pays, partez à la recherche de votre étincelle ! ■



Toutes les images sont extraites  
du documentaire « Préliminaires »,  
de Julie Talon, diffusé sur Arte.

**ADOLESCENTS**

**SEX**

EDUCATION



LES FILMS D'ICI

# ATTOUCHEMENTS, FELLATIONS FORCÉES, REVENGE PORN... QUE SAVONS-NOUS VRAIMENT DE LA SEXUALITÉ DE NOS ADOS ? UN DOCUMENTAIRE CHOC LEUR DONNE LA PAROLE ET NOUS PLONGE DANS UN MONDE INCONNU ET PARFOIS VIOLENT. PAR SÉVERINE PIERRON

Ils appellent ça « les prélims » pour « préliminaires », même si cela n'a pas grand-chose à voir avec ce que l'on entend par ce terme. D'ailleurs, pour Julie Talon, la réalisatrice de « Préliminaires », un formidable documentaire qui lève le voile sur ce monde quasi inconnu des adultes, « beaucoup d'adolescents utilisent ce nom de code sans savoir d'où il vient... Ils en ignorent même souvent le sens originel ». Pour les ados d'aujourd'hui, la sexualité commence tôt, dès les premières années du collège. Ce sont des attouchements plus ou moins consentis, des fellations entre deux cours, des caresses un peu mécaniques. Un rite de passage auquel il est difficile de déroger, sous peine d'être exclu du groupe. Dans leur langue argotique et inventive, les jeunes nomment aussi ça les « bails » (ce qui signifie en gros « des trucs à faire »).

Auteur de documentaires remarquables (notamment « Baiser certain », qui, en 2000, s'intéressait à la pratique du « roulage de pelles »), Julie Talon a découvert, un peu par hasard, le monde mystérieux des « prélims » et ses codes tacites : « Ce sont mes enfants qui m'en ont parlé, et j'ai été sidérée ! Et eux ont été sidérés que je sois sidérée... C'était totalement nouveau pour moi. » Elle décide d'entreprendre le récit de ces relations qui induisent parfois des violences, du harcèlement, de l'homophobie, et questionnent souvent la notion de consentement. Pour « Préliminaires », elle a rencontré plus d'une centaine d'adolescents, à Paris et à Strasbourg, tous milieux confondus. S'ils ont entre 14 et 23 ans, tous n'apparaissent pas face caméra. Les mineurs ne sont pas filmés, seule leur voix est captée, accompagnée par les nappes synthétiques envoûtantes du groupe français Scratch Massive. Et leurs témoignages sont à la fois saisissants et émouvants. Souvent très forts. La documentariste raconte : « J'ai passé des appels à témoins sur les réseaux sociaux, et j'ai eu des centaines de réponses, c'était fou. Puis je me suis rendue dans des établissements scolaires, et devant une soixantaine de classes, j'ai présenté le projet, en utilisant leurs mots. »

## LES CODES ONT CHANGÉ

Méfiant au début, les garçons comme les filles finissent par se laisser convaincre. « Parler, c'est un geste politique pour beaucoup. Car parler, c'est aussi parler pour les autres, ceux qui n'osent pas », poursuit la réalisatrice. Dans « Préliminaires », ils s'expriment sans filtre, relatent, parfois avec gêne, des expériences vécues pendant leurs années collège. Tous racontent, comme Lisa, 19 ans, la même injonction : « Les prélims, t'es obligée d'en passer par là. » Selon Basile, 19 ans, « on ne découvre pas notre corps aujourd'hui comme on le

découvrait il y a vingt ans, et ça, la plupart des adultes ne sont pas au courant. » Ce qui frappe d'abord dans le documentaire, c'est cette impression de monde parallèle – un monde dont les adultes n'auraient pas les clés. Ces ados sont ceux d'une génération qui a grandi avec Instagram ou Snapchat, la génération Z, qui a appris avec le numérique à tracer les nouvelles frontières de l'intime. Pour Julie Talon, 47 ans, collégienne dans les années 1980 et qui se rappelle avec émotion le film « La Boum », les codes ont effective-

ment changé : « À notre époque, il y avait, bien sûr, des filles plus curieuses que les autres... Mais on n'était pas obligées de tout montrer et de tout prouver. Aujourd'hui, les jeunes entrent dans la sexualité de manière plus crue, plus cash. Au collège, la violence est la même que celle qui s'exerce dans le reste de notre société, mais comme démultipliée, notamment par les réseaux sociaux qui sont un vrai point de bascule. » Pour la réalisatrice, il y a là une forme de surenchère, qui provoque parfois chez les ados l'impression d'être des « produits ». C'est ce que raconte Reda, 20 ans, qui souffre d'être constamment « noté par tous ceux qui le regardent ». Les « prélims », c'est un peu comme un devoir de maths ? C'est Jules, 19 ans, qui résume le mieux la situation : « La sexualité, c'est le bac de notre vie sociale. » Alors il faut performer et être « validé » par les autres. Ce « sexe avant le sexe », beaucoup en ont une idée très floue, tous l'appréhendent, « comme pour une visite chez le dentiste ». Les filles sont les plus exposées aux pressions du groupe. Pour Iris, 21 ans, qui a eu très tôt un « corps sexualisé », il a été très difficile de s'adapter aux regards insistants. Elle dit : « J'apparaissais comme sexuellement disponible, j'étais sur le marché de la meuf baisable. » Pour Dounia, 21 ans aujourd'hui, ce fut, dès la classe de sixième, l'impression qu'il fallait « donner du cul pour que les garçons s'intéressent à moi ». Le pire ? Être considérée comme la « choquée de service ». Celle qui sera perdue pour la cause, et ne fera pas l'amour avant la vingtaine. Une paria.

Pour « prendre le bon wagon », les jeunes filles racontent les fellations consenties à demi-mot. Comme Valentine, 21 ans, qui explique que les filles « croient que c'est la première chose à faire, de sucer un mec ». Axel, 19 ans, ne dit pas autre chose : « Tout est centré autour de la bite. Ça commence par l'érection et ça se termine par l'éjaculation. Le désir féminin, je n'en avais jamais entendu parler ! » La fellation, qui, pour Julie Talon, « fait partie de la check-list », est centrale dans ces rites que sont les « prélims ». Pourtant, elle fait peur, ○ ○ ○

“  
LES FILLES  
CROIENT  
QUE C'EST  
LA PREMIÈRE  
CHOSE  
À FAIRE,  
DE SUCER  
UN MEC.  
”

VALENTINE, 21 ANS



●●  
 LES HOMMES  
 NE VEULENT  
 PAS PERDRE LE  
 PRIVILÈGE  
 QU’ILS ONT.  
 CE SONT LES  
 GARÇONS  
 QUI ONT LA  
 MAIN, EUX QUI  
 DONNENT  
 LE “LA”.

●●  
 MARTIN, 18 ANS



○ ○ ○ et laisse parfois de mauvais souvenirs, comme à Hortense, 16 ans, qui raconte qu’elle l’a fait pour faire plaisir : « J’étais dans un parc, c’était entre midi et deux, je l’ai fait derrière les buissons et c’était... je n’ai plus voulu le refaire pendant deux ans. » À entendre ces ados raconter leurs premiers attouchements, souvent un peu mécaniques, on découvre une absence totale de désir. « En fait, la question ne se pose même pas », décrypte Julie Talon. Dans le documentaire apparaît surtout une inégalité frappante entre garçons et filles. Pour la réalisatrice, « pendant les prélims, la fille a moins le droit de dire “je n’ai pas envie” que le garçon ». Cet inconscient patriarcal, c’est aussi ce que dénonce Martin, 18 ans : « Les hommes ne veulent pas perdre le privilège qu’ils ont. Ce sont les garçons qui ont la main,

eux qui donnent le “la”. » La pornographie, très consommée par les adolescents de cette tranche d’âge, déteint sur leurs pratiques. Ce qui révolte Martin, qui regrette que les filles « aient malheureusement intégré qu’il fallait faire des pratiques violentes ». Il parle aussi d’humiliations, d’étranglements pendant la pénétration. Adélaïde, elle, raconte comment les codes esthétiques du porno s’infiltraient dans leur vie, notamment l’épilation intégrale du sexe – ce qui lui a valu les moqueries de ses camarades après qu’un garçon a raconté la « sensation hérisson » de son pubis rasé. Elle avait 14 ans.

**GÉNÉRATION POST-#METOO**

Le documentaire a l’intelligence de faire parler autant de garçons que de filles, et derrière les torsos bombés, on devine aussi les fragilités, parfois même les blessures de ces derniers. Romain, 19 ans,

LES FILMS D’ICI



“  
LE PHÉNOMÈNE DES PRÉLIS INTERROGE LA SEXUALITÉ DES ADOLESCENTS, MAIS AUSSI LA NÔTRE. QUELS MODÈLES SOMMES-NOUS POUR EUX ?

”  
JULIE TALON, RÉALISATRICE



raconte, par exemple, avoir été accusé de viol après une relation. Il avait 14 ans, elle en avait 13, et il n'a pas entendu son « non » : « J'ai continué sans la considérer... Plus tard, quand j'ai appris qu'elle avait ressenti ça comme un viol, ça m'a permis de comprendre ce qu'était le consentement. » Pour Julie Talon, « le phénomène #MeToo interroge les garçons. Leur parole est plus difficile, mais cela avance, quelque chose est en mouvement. Même si des histoires d'agressions, j'en ai eu beaucoup. Pour les filles, il est plus simple de donner son corps, même si on n'en a pas envie, plutôt que de dire non, et de se retrouver ensuite critiquée sur les réseaux ». Comme ce fut le cas pour Cécilia, 17 ans, victime d'un viol pendant les vacances d'été, juste avant sa rentrée en seconde. Le garçon lui avait fait un chantage aux « nues » (ces photos dénudées que l'on s'envoie par message et qui s'échangent) : il la menaçait de les diffuser si elle refusait de coucher avec lui. Elle n'a pas réussi à en parler à ses parents. Pour Iris, 21 ans aujourd'hui, la difficulté est que « pour les ados, les prélis, c'est pas du vrai sexe ». Comment comprendre alors que l'on a subi un viol ?

### UN MONDE TOUJOURS HÉTÉRONORMÉ

Les adultes, grands absents du documentaire, apparaissent pourtant en filigrane, tant les ados les exhortent à s'interroger sur leurs responsabilités. Arthur, 21 ans, est « en colère ». Il dit que les adultes l'ont laissé « tout seul ». Tous déplorent des cours d'éducation sexuelle à côté de la plaque et une forme de laisser faire face à la violence verbale et homophobe, notamment à l'école. Une jeune lesbienne raconte avec émotion sa quête d'identité, de jeunes gays disent leur désarroi, comme Antoine, 13 ans, qui vit son homosexualité sur le réseau social

“  
PLUS TARD, QUAND J'AI APPRIS QU'ELLE AVAIT RESENTI ÇA COMME UN VIOL, ÇA M'A PERMIS DE COMPRENDRE CE QU'ÉTAIT LE CONSENTEMENT.

”  
ROMAIN, 19 ANS

Discord, parce que « dans la vraie vie, c'est la honte d'être gay ». Ils dénoncent l'homophobie de notre société, qui s'exprime aussi au travers des « prélis », un rite très « hétéronormé ». Comme Basile, pour qui, « culturellement, ils sont présentés comme un moment très intense. Mais en fait les prélis, c'est le jeu des hétéros. Et la douleur des autres ». Malgré tout, derrière les pressions et les souffrances, apparaît aussi la résilience de ces ados en construction. Des jeunes qui maîtrisent les notions de « consentement », de « plaisir féminin » et qui déconstruisent les rapports de domination et les représentations traditionnelles de genre. Intelligents, sensibles, ils dessinent le portrait d'une génération qui, paradoxalement, bien que soumise à des injonctions infernales, arrive à avancer. « C'est une vraie belle génération, souligne Julie Talon. Le phénomène des prélis

interroge la sexualité des adolescents, mais aussi la nôtre. Quels modèles sommes-nous pour eux ? En tant qu'adultes, nous devons apprendre aux enfants à lire les images, pour ne pas en être prisonniers. Et aussi leur dire que la sexualité s'inscrit dans l'expérience d'une vie tout entière. » ■

« PRÉLIMINAIRES », de Julie Talon, collection « La Vie en face », en avant-première le 4 juin sur arte.tv, puis sur Arte, mercredi 16 juin, à 22h 40.

Dans son bureau, chez Fayard,  
à Paris, le 20 mai.





# SOPHIE DE CLOSETS

# CLASSE

# TOUS RISQUES

LES MÉMOIRES D'OBAMA, LES POÈMES  
D'AMANDA GORMAN, LES BEST-SELLERS DE  
FRÉDÉRIC LENOIR, DE JACQUES ATTALI OU D'ALAIN BADIOU,  
C'EST ELLE. LE DERNIER DÉFI DE LA PDG DES ÉDITIONS  
FAYARD ? LA PUBLICATION DE LA NOUVELLE TRADUCTION  
CRITIQUE DE « MEIN KAMPF ».  
RENCONTRE AVEC UNE FINE MOUCHE.

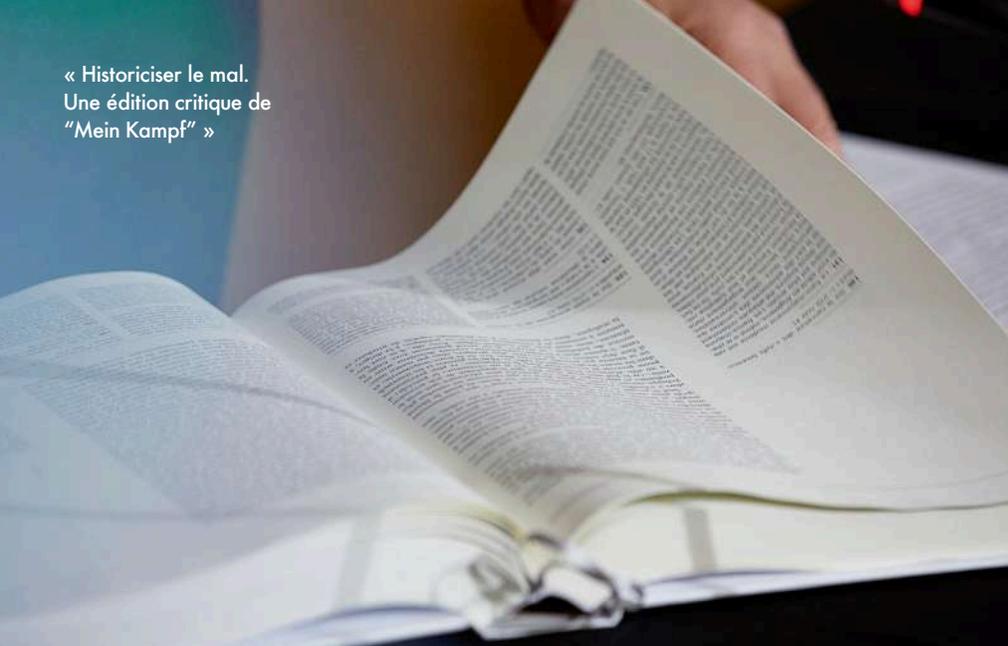
PAR **MATHILDE CARTON** PHOTOGRAPHE **BENOÎT PEVERELLI**

**Sophie de Closets se rappelle très bien le jour où elle a reçu la menace de mort.**

La lettre est arrivée à son domicile. Un courrier sans équivoque qui la vise elle, son mari, mais aussi ses deux jeunes enfants. Direction le commissariat. On lui demande si quelqu'un a une raison de lui en vouloir. « Eh bien... je m'appête à éditer une version critique de "Mein Kampf". » La policière la regarde, étonnée : « Ah, c'est vous ? J'en ai entendu parler à la radio. Il faudra pas hésiter à être critique-critique alors sur le texte ! » Cinq ans plus tard, Sophie de Closets rit encore en pensant à ce drôle de conseil. Dans quoi s'est-elle embarquée ? « Il y a quelque chose d'irrationnel autour de "Mein Kampf", comme si ceux qui le lisaient avaient peur de se transformer en nazis. » Qu'à cela ne tienne, en frondeuse, elle ira jusqu'au bout. Ce n'est pourtant pas cette normalienne agrégée d'histoire qui est à l'origine de ce projet, mais son prédécesseur, Olivier Nora, et le directeur du secteur histoire de Fayard, Anthony Rowley. Ce dernier sait que les droits de ce manifeste du nazisme, écrit par Adolf Hitler en 1923 et publié en 1925, tomberont dans le domaine public en 2016, et que l'Institut d'histoire contemporaine de Munich prévoit d'en sortir une version critique. Il met Fayard sur le coup. Une traduction française du texte est lancée, mais Rowley meurt en octobre 2011. Le dossier reste en latence.

○ ○ ○

« Historiser le mal.  
Une édition critique de  
"Mein Kampf" »



“  
ÇA FAIT PARTIE  
DE NOTRE  
RÔLE DE PUBLIER  
DES LIVRES QUI  
VONT ENRICHIR  
LE DÉBAT PUBLIC.  
”

SOPHIE DE CLOSETS

○ ○ ○ **Quand Olivier Nora quitte le poste de PDG de Fayard en 2014**, son remplaçant est une remplaçante de 35 ans, « une tornade charismatique », un « bulldozer », dit-on. Sophie de Closets a démarré dix ans plus tôt comme stagiaire, avant de devenir assistante d'édition, puis éditrice, directrice littéraire des essais et documents, directrice éditoriale. Une ascension record. Elle apprend sa nomination au poste de PDG trois semaines après avoir accouché de son second fils. Le monde de l'édition, plutôt âgé et masculin, n'avait jamais vu ça. « Sophie est une femme exceptionnelle à tous égards, elle est supérieure de vivacité, d'intelligence, de courage, et de force de travail avec une apparente décontraction. Et d'une drôlerie ! Elle est hors-norme. La laisser assistante d'édition n'avait aucun sens », justifie Olivier Nora. Pour la jeune patronne, le challenge est immense et le sujet « Mein Kampf » reste d'abord à l'arrière-plan. Jusqu'à ce que la nouvelle traduction arrive sur son bureau en 2015. Sophie de Closets recompose alors une équipe imparable de scientifiques sous la houlette de l'historien Florent Brayard, et nomme en chef de chantier Sophie Hogg pour reprendre le projet. Lorsqu'ils en font l'annonce à la presse, ils ne s'attendent pas à la violence des réactions. « Rééditer ce livre, c'est le rendre accessible à n'importe qui, s'insurge Jean-Luc Mélenchon dans une lettre ouverte. Quelle utilité à faire connaître davantage les délires criminels qu'il affiche ? » La polémique enfle, les critiques ne cesseront pas. Compétitrice sans pareille (« Jouez aux cartes avec elle, et vous saurez... », rit son ami de vingt ans Étienne Anheim, directeur d'études à l'EHESS), elle s'accroche quand on lui dit de renoncer. Après tout, Fayard est la maison des grands documents. Claude Durand, mythique patron de la maison, a accompagné Soljenitsyne, Walesa, et Kadaré. « Il avait les couilles de publier des grands textes sociaux là où d'autres n'osaient pas, dit l'éditrice, la passion dans la voix. Ça fait partie de notre rôle de publier des livres qui vont enrichir le débat public. » Elle veut ramener le texte d'Hitler, cette « sorte de fétiche maléfique », à un statut de source historique. Pour mieux le combattre, il faut « historiciser le mal ». Un ordre de mission qui deviendra le titre du nouveau livre.

Lors de la présentation du livre à la presse, le 19 mai au CNRS, à Paris, avec Sophie de Closets et, à sa droite, Serge Klarsfeld.



En coulisses, la PDF de Fayard va à la rencontre des réticents. À ceux qui reprochent à Fayard de s'enrichir, elle explique que les profits seront reversés à la Fondation Auschwitz-Birkenau. À ceux qui lui disent qu'elle prend le risque d'alimenter la haine raciale, elle rétorque que le texte est accessible en un clic sur Internet : 5 000 exemplaires d'une traduction frelatée des années 1930 sont vendus par an. Depuis que le titre est dans le domaine public, n'importe qui peut en proposer une version, comme Alain Soral en 2018. C'est donc une course de vitesse qui se joue entre l'équipe scientifique de Fayard et les éditions révisionnistes : il faut occuper le terrain avec un livre incontestable. Serge Klarsfeld, avocat fondateur de l'association des Fils et filles des déportés juifs de France, l'appuie : « Il faut prendre les démagogues et les extrémistes au sérieux, ce livre nous arme contre les mensonges



Avec son père François de Closets, sa mère Janick Jossin et ses frères Serge et Régis, en juin 1980.



“  
 POUR CHACUN DE MES LIVRES,  
 ELLE M'ACCOMPAGNE SUR LE FOND.  
 SES COMMENTAIRES ME SONT  
 TRÈS PRÉCIEUX.  
 ”

JACQUES ATTALI, ECRIVAIN

et les fake news d'autrefois, qui sont les mêmes que les fake news d'aujourd'hui. » Le grand rabbin de France, Haim Korsia, ne dit pas autre chose : « On ne peut ignorer le poids des mots dans la construction de la haine, ce livre est une leçon extraordinaire. » Il adoube la démarche de Sophie de Closets, mais aussi la citoyenne courageuse. « Elle a une âme. Son sens du devoir est très touchant. »

La pandémie décale la sortie du livre d'un an, mais ce 19 mai est enfin le jour de la présentation officielle. Rendez-vous est donné à 14 heures. Dans le silence de son bureau, la PDG de Fayard est tendue. Quelques instants plus tard, sur Zoom, elle présentera aux députés ce pavé de 1 000 pages, près de 4 kilos, 2 800 notes qui bordent la nouvelle traduction, 27 introductions de chapitre, et une longue introduction.

Sophie de Closets a réduit les frictions au minimum : le livre, destiné à un public de chercheurs et d'étudiants, coûtera 100 euros et ne sera disponible qu'à la commande en librairie. Sa date de sortie a été fixée le 2 juin, loin de la rentrée universitaire et du terrain miné de la présidentielle. « Ce qui est sûr, c'est que ce ne sera pas un best-seller, assure Sophie de Closets. Un long-seller peut-être, mais pas un best-seller. » Impressionnés par l'exposé, « rassurés », les députés demanderont même un exemplaire pour la bibliothèque de l'Assemblée.

**Sophie de Closets allume une cigarette, et souffle.**

Comme les grands sportifs, elle se refait le match. « On aurait pu danser sur "Tata Yoyo" devant mon bureau, ça ne m'aurait pas pertur-

bée ! » Anne Sinclair lui envoie un texto de félicitations. L'éditrice, qui était si nouée la semaine précédente, savoure ce moment de répit. Elle a réussi l'impossible : déminer le terrain et publier cette édition critique de « Mein Kampf » dans un contexte apaisé. « Je suis bluffé par son intelligence et son redoutable sens du business, elle a toujours trois longueurs d'avance », admire Grégoire Léménager, directeur adjoint de la rédaction de « L'Obs » et ex-camarade de promotion à Normale sup. « Sophie, c'est Robocop avec des terminaisons nerveuses, une mécanique intellectuelle surpuissante, mais aussi de l'empathie et de la douceur, continue l'écrivain Gaspard Dhellemmes. Elle capte tout,

tout de suite, rien ne l'effraie. » Par exemple, quand la présidente de Fayard voit la poétesse afro-américaine Amanda Gorman à l'investiture de Joe Biden, non seulement elle saute sur les droits de son livre « La Colline que nous gravissons », mais elle le fait traduire par la musicienne belgo-congolaise Lous and the Yakuza. Deux icônes modernes pour un seul livre. Deux artistes racisées pour un même texte. C'est cette vision ricochet qui l'a conduite à négocier les droits des livres de Michelle et Barack Obama (« Devenir » en 2018 et « Une Terre

promise » en 2020). Un rêve d'éditrice d'autant plus amusant qu'elle doit imaginer des événements pour la venue de Michelle. Elle se revoit avec les « secret services » américains arpenter « The City of Lights » à la veille d'un rassemblement de gilets jaunes. « C'était génial, on n'avait jamais fait ça ! » Finalement, la First Lady ne viendra pas, non pas à cause des « yellow jackets », mais de la mort de George Bush senior. Pas grave, l'éditrice, jamais à court d'idées, travaillera sur la venue de centaines d'ados de banlieue pour le prochain événement. Et sur le lancement d'une boîte de prod adossée à Fayard pour multiplier les formats. « Sophie aime les défis, sourit l'auteur Philippe Vasset, ami de longue date. Elle a besoin de nouveaux jeux pour ne pas s'ennuyer. »

**Mais en a-t-elle seulement le temps ?** En six ans, son bilan est édifiant : Fayard produit moins, mais rapporte plus ! Le chiffre d'affaires est passé de 23,7 millions d'euros bruts en 2013 avec 267 nouveautés, à 42,7 millions d'euros bruts en 2020 avec 143 nouveautés. « C'est parce qu'avec l'équipe, on édite beaucoup de bons livres ! » rit-elle. Il y a ceux de Frédéric Lenoir ou Jacques Attali, les témoignages chocs comme celui du footballeur ○ ○ ○





○ ○ ○ gay Ouissem Belgacem ou le livre polémique de Philippe de Villiers. Sans oublier les locomotives de la littérature feel good, Virginie Grimaldi et Aurélie Valognes, les auteures les plus lues de France. Mais le succès de la maison ne repose pas seulement là-dessus. « Je ne suis pas venue chez Fayard pour Sophie de Closets, mais c'est pour elle que je reste », dit Julia Cagé. La jeune et brillante économiste de gauche se souvient du message reçu lors de ses vacances dans les grands parcs américains, alors que son premier livre était sur le point de sortir.

« Cette patronne de maison d'édition qui prend le temps de m'écrire alors qu'on ne se connaît pas, ça m'a touchée. » « Sophie ne m'oublie jamais, elle est d'une grande gentillesse », dit le grand historien, spécialiste des sensibilités, Alain Corbin. Et Jacques Attali, auteur historique de la maison, de renchérir : « Pour chacun de mes livres, elle m'accompagne sur le fond. Ses commentaires me sont très précieux. »

Peut-être parce qu'elle est la fille d'un auteur (son père est l'essayiste François de Closets) et d'une critique littéraire (Janick Jossin, célèbre plume de « L'Express » et du « Nouvel Observateur »), Sophie de Closets a appris vite que d'autres les fragilités et les besoins des créatures qui peuplent le monde des lettres. Elle en a une compréhension très fine. Cela passe par des petites attentions, comme lorsque, simple assistante d'édition, elle apporte un thé à Jacques Attali. Ou encore lorsqu'elle tend à Barack Obama la copie cornée de son premier livre, « Les Rêves de mon père », chipé à son mari franco-ivoirien pour montrer au président américain l'écho qu'a sa plume jusqu'au sein de sa famille. La touche personnelle qui fait tout le reste et lui permet de rapporter une version dédicacée à la maison, mais surtout un contrat historique pour Fayard. « Il n'y a rien de plus intime et anxigène pour un auteur que de vous confier son texte, qui va être transformé par toute l'équipe en un objet qui ne lui appartiendra plus. Si on ne fait pas de ce moment quelque chose de bienveillant et joyeux, c'est que nous ne sommes pas à la hauteur de ce don », explique la présidente de Fayard. Lorsqu'elle approche Jane Birkin

“  
SOPHIE M'A  
ACCOMPAGNÉE AU SALON  
DE L'AGRICULTURE QUAND  
ON ME CRIAIT "CREVEZ-LA,  
CREVEZ-LA !" CROYEZ-MOI,  
ÇA MARQUE !

ISABELLE SAPORTA, AUTEURE

pour publier ses Mémoires, leur complicité est immédiate. Sophie de Closets passe trois heures par jour chez l'artiste à démêler les souvenirs. La greffe prend si bien que Sophie se met bientôt à rêver de Charlotte... « Sophie a veillé sur la justesse de l'équilibre entre mes enfants, comme si elle veillait sur les siens. C'est ce sentiment de protection qui m'a tant touchée, toujours attentive à ne pas blesser l'autre au sein de la famille. Peut-être a-t-elle connu une situation similaire... », imagine Birkin.

**Aussi loin qu'ils s'en souviennent, ses amis l'ont toujours connue protectrice.** « Dès le premier jour de la maternelle, elle m'a attrapée par la main et m'a prise sous son aile », se souvient son amie d'enfance Maya Gruninger. « Elle a constamment vingt-cinq fers au feu, et pourtant elle est capable de passer trois heures à remonter le moral d'un ami au déjeuner. Elle sait être d'une grande délicatesse », sourit Grégoire Leménager. « Être édité par Sophie, c'est avoir les légions de Staline derrière soi, des divisions entières de chars d'assaut prêts à aplanir la route », compare Philippe Vasset. Isabelle Saporta en sait quelque chose. Elles sont

toutes deux trentenaires quand elles se rencontrent : Saporta a écrit « Le Livre noir de l'agriculture » qu'édite Sophie de Closets. Ce sera leur premier best-seller ensemble. Et un scandale au sein de la communauté agricole ! « Courageusement, Sophie m'a accompagnée au Salon de l'agriculture quand on me criait partout "crevez-la, crevez-la !" Croyez-moi, ça marque ! », se souvient l'auteure, qui a rejoint les rangs de Fayard comme éditrice. « Elle est géniale », insiste Sophie de Closets, pas avare de compliments sur son équipe (Sophie Hogg est « une merveille totale », Stéphanie Polack et Alexan-

drine Duhin sont « démentes »). On devine pourtant des débuts managériaux difficiles pour cette surdouée qui n'avait pas encore encadré d'équipe. « Elle va tellement vite, tellement fort, qu'elle peut laisser des gens sur le carreau », estime son entourage. La PDG redoutable est parfois redoutée : vingt personnes sont parties en six ans. Si Sophie de Closets reconnaît des maladroites (« elle ne sait pas résister à un bon mot », sourit Olivier Nora), elle a surtout refait l'équipe à sa main. « L'autre jour, je regardais l'application MasterClass avec le patron de Disney, Bob Iger, explique-t-elle. Il recommande de recruter d'abord des salariés loyaux, puis très intelligents, et enfin avec une éthique de travail. Mais il insiste : la qualité première, c'est la loyauté. Je suis d'accord. Tu ne peux pas bosser avec des gens qui ne roulent pas pour le collectif. »

Une rumeur court dans le milieu de l'édition : Vincent Bolloré pourrait racheter Hachette Livre. Qu'arriverait-il alors aux maisons du groupe (Fayard, Grasset, Larousse, Stock...) ? Sophie de Closets est sereine. Du moins en apparence. Celle qui a toujours trois longueurs d'avance commence peut-être à échafauder la suite. Son entourage en tout cas a des idées pour elle : certains la voient en bras droit d'Arnaud Nourry, ex-patron de Hachette débarqué par Bolloré fin mars. D'autres l'imagineraient bien à la tête de l'INA ou de France Télévisions. « Il y a une phrase en anglais qui la résume bien, conclut Olivier Nora. "Sky is the limit." » Au point d'en oublier les livres ? ■

« HISTORICISER LE MAL. UNE ÉDITION CRITIQUE DE "MEIN KAMPF" », dirigé par Florent Brayard et Andreas Wirsching (éd. Fayard, 864 pages).

À Paris, le 20 mai.



# LE SAUT DANS LE PERCHE

QUEL CITADIN N'A PAS RÊVÉ CETTE ANNÉE D'UNE VIE NOUVELLE  
AU GRAND AIR ? UN COUPLE DE PARISIENS INSTALLÉ DEPUIS  
VINGT ANS DANS L'ORNE NOUS LIVRE UN MODE D'EMPLOI AUSSI DRÔLE  
QU'UTILE. SUIVEZ LE GUIDE ! PAR ALIX GIROD DE L'AIN



**Fuir la ville et s'installer au vert ?** Sophie Coignard et Michel Floquet, tous deux journalistes, n'ont pas attendu le premier confinement pour sauter le pas. Contrairement à ces milliers de citadins pour qui « pandémie » a rimé avec « épiphanie », leur migration vers le Perche (alias « le nouveau Luberon »), ils l'ont faite il y a vingt ans, leurs quatre enfants sous le bras. Signe que les temps changent, ils avaient alors un peu honte de raconter leur nouvelle vie à leurs collègues et autres amis parisiens. Mais aujourd'hui, c'est en majesté, et avec beaucoup d'humour, qu'ils partagent leur

science de la néoruralité dans leur livre « Quitter la (grande) ville ». Six mots-clés à connaître avant de décider de plonger la tête la première dans le bocage.

## VIP

Observons la liste des « favoris » dans le répertoire d'un Smartphone de Parisien : il y aura sans doute le gardien de l'immeuble, le gentil livreur du Franprix qui monte les courses au 4<sup>e</sup> sans ascenseur et le standard d'un service de taxis. À la campagne, les numéros qui

peuvent vraiment vous changer la vie n'ont rien à voir. Par ordre d'entrée en scène, salvons d'abord l'agent immobilier. Depuis la pandémie, celui qui a déniché la maison de Sophie Coignard et Michel Floquet il y a vingt ans s'est transformé. Fini le senior en gilet gris qui désespérait de refourguer des longères à d'après négociateurs citadins, il est devenu une star sursollicitée, qui survole le Perche à bord de sa puissante Audi et s'amuse de voir des Parisiens prêts à se battre pour une grange décatie.

Autre VIP, le tout puissant ABF (architecte des bâtiments de France), dont la capacité de nuire ne se limite pas aux acheteurs de manoirs classés. Un homme capable de faire déplacer un cabanon de jardin, juste parce qu'il est « dans le périmètre », traduisez à moins de 500 mètres d'un simple bâtiment inscrit à l'inventaire supplémentaire. Mais aussi un homme susceptible de vous initier aux subtilités des coussièges, murs gouttereaux et autres moulurations à ressaut et de vous rendre définitivement accro aux vieilles pierres (oubliez l'idée de murs en Placo pour la nouvelle cuisine et prévoyez une facture multipliée par dix). En ville, la personne qui peut vous sauver une soirée c'est le (la) baby-sitter de confiance. À la campagne, c'est le (rarement la) plombier-chauffagiste. Depuis que les résidents secondaires affluent en masse, il choisit sa clientèle. Si votre chaudière ne lui revient pas, sachez-le, vous aurez froid. Tout le temps. Enfin, lorsqu'il s'agit de vous sauver plus qu'une soirée (la vie !), vous avez l'habitude d'appuyer sur le contact « Parents » ? À la campagne, vous le remplacerez par « Jean-Marc ». Jean-Marc, c'est le monsieur retraité qui habite tout près et qui peut recevoir les colis Maisons du Monde en votre absence, faire « rentrer » deux stères de bois, surveiller les semis de courge musquée et même vous éviter de passer la nuit dans la voiture : il a le double de vos clés. Plus qu'un parent, c'est un gourou.

### AUTOCHTONES

Vous ne le savez pas, mais ils vous surnomment les « accourus » (tout du moins dans le Perche, à chaque région son petit sobriquet pour désigner l'envahisseur citadin). Ils vous observent, et ils se marrent. Vos bottes en caoutchouc trop brillantes, votre propension à choisir une ferme au charmant toit qui ondule légèrement (ça signifie que la charpente est foutue, soit 70 000 euros de travaux en plus, mais ça, l'agent immobilier n'a pas eu le temps de vous le dire), vos enfants qui paniquent devant un ver de terre, votre obsession pour « la vue » (l'autochtone privilégie la vision de tuiles étanches à celle du bocage, et, tôt ou tard, vous finirez comme lui), tout ça les met en joie. Mais, même si le local est hyper sympathique, ne vous leurrez pas. Avant qu'il accepte de fraterniser avec vous, vous devrez faire vos preuves. Ça peut prendre une quinzaine d'années. Parce que leurs enfants étaient scolarisés dans leur village, Sophie Coignard et Michel Floquet ont réussi à briser la haie de verre entre natifs et immigrants, mais ils l'assurent : pour ce qui est des activités culturelles, il existe encore un schisme. On ne voit jamais un local au festival d'été de musique classique organisé par d'ex-Parisiens, et on ne voit jamais un ancien citadin à la pièce de boulevard donnée chaque année à la maison communale. À tort, assurent-ils, les deux événements étant également chouettes.

### PERMACULTURE

Le potager en permaculture, cette autre folie du citadin, laisse le rural pantois. Pourquoi couvrir une bonne terre de lasagnes de carton ? Pourquoi planter des topinambours, espèce hautement invasive, si

on n'a aucun cochon à nourrir ? Pourquoi écrire « carottes » ou « laitues » sur des étiquettes en ardoise au bout de chaque rang, alors que franchement, pour confondre les deux... Que le Parisien lui vante les mérites de la « perma », comme il dit, passe encore, mais qu'il lui donne des leçons de morale, là, ça le rend dingue. D'expérience (votre servante l'avoue, elle aussi a cédé au chant des champs au début des années 2000), le nouvel arrivant n'a qu'une option : écouter le local, et la fermer. Car c'est lui qui sait. Après des années à désherber à la main et à planter trop tôt mes « cœurs-de-bœuf », j'ai fini par comprendre. La véritable amie du jardinier n'est pas la semence non hybridée achetée par tonne à la ferme bio du Bec-Hellouin mais la tomate greffée du Gamm Vert. Et la giclée de glyphosate sur les graviers persillés d'adventices, c'est si bon qu'on en avalerait volontiers une rasade.

### POULAILLER

Au fil des confinements, la pénurie de papier toilette redoutée n'a pas eu lieu. À sa place, une véritable disette de poules vivantes a fait rage (vivantes, enfin, pas pour longtemps : les locaux assurent que les poulaillers design des « accourus », mal protégés, ont été de véritables garde-manger pour les renards perchois pendant six mois). La folie de l'œuf coque fraîchement pondue a un coût : si une pondue « basique » s'achète en temps normal moins de 10 euros, la pénurie a permis aux éleveurs de vendre des sujets parfaitement ordinaires jusqu'à 25 euros pièce, ce qui fait cher le casse-croûte de goupil. Les citadins qui ont réussi à garder leur cheptel vivant ont eu la joie de découvrir, à 42 ans, ce qu'un enfant du cru sait dès l'âge de 4 ans : ce qui fait la couleur de l'œuf n'est pas ce que mange la poule mais bien sa race, et pas besoin de coq pour donner aux cocottes la foi d'accoucher chaque jour, ou presque.

### BARRES

Tous les agents immobiliers campagnards vous diront que le premier geste que fait le citadin en arrivant devant une maison à vendre est de brandir son téléphone vers le ciel. Pas pour la photographier, non, juste pour vérifier le « nombre de barres », alias la qualité du réseau. La « zone blanche », terreur du néorural qui veut changer de vie pour déconnecter... de tout, sauf du reste du monde. Son rêve ? Un Internet qui bombarde, histoire, sans doute de faire mentir la célèbre phrase de Michel Audiard : « À la campagne, le jour on s'ennuie, la nuit on a peur » ?

### GRELINETTE

Le néorural se veut écolo mais est prêt à faire une grève de la faim pour qu'il n'y ait pas d'éolienne dans le paysage. Le campagnard râle car, en faisant monter les prix, l'accouru interdit aux jeunes du coin de devenir propriétaires, mais, en même temps, il fait vivre les commerces du village et évite les fermetures d'écoles. L'accouru fatigue toute la commune avec sa croisade contre les pesticides mais il est prêt à acheter les cerises non bio du producteur local au prix de la viande. Au fond, tous deux cultivent les paradoxes avec l'entrain du permaculteur bichonnant son potager à la grelinette. On ne doute pas qu'à terme ce point commun réussisse à les rapprocher pour de bon. ■

« QUITTER LA (GRANDE) VILLE », de Sophie Coignard et Michel Floquet (éd. Albin Michel). En librairie le 3 juin.



Manifestation en janvier pour que l'UE adopte des sanctions contre le régime turc.

**BRUXELLES**



**BERLIN** Pour la liberté de la presse turque, en 2017.



**LONDRES**

En décembre 2019, lors du sommet anniversaire de l'Otan.



**WASHINGTON**

Protestation contre la visite du président turc à la Maison-Blanche, en novembre 2019.

POURSUIVIS POUR LEURS IDÉES, DE PLUS EN PLUS D'OPPOSANTS AU RÉGIME DU PRÉSIDENT ERDOGAN TROUVENT REFUGE EN EUROPE. ILS NOUS RACONTENT LEUR VIE D'EXIL, ENTRE INDIFFÉRENCE, HOSTILITÉ ET MENACE.

PAR **YANN PERREAU**



**PARIS** Le 9 janvier, rassemblement protestataire huit ans après l'assassinat de trois militantes kurdes à Paris.

# TRAQUÉS TURQUES

## Fin mars, le coordinateur de l'Assemblée citoyenne des originaires de Turquie (Acort), Ümit Metin, trouve sur la porte de ses locaux, dans le 10<sup>e</sup> arrondissement de Paris, une croix peinte.

Identique à celle taguée au même endroit en novembre 2020, accompagnée de ces mots : « Islam = mort ». L'Acort porte plainte. Paradoxe flagrant, « c'est précisément contre les idées des fondamentalistes islamistes et des nationalistes de tous bords », rappelle Metin, que son association œuvre depuis quarante ans. Il cite, parmi ses nombreuses actions, l'accompagnement des nouveaux arrivants turcs vers la citoyenneté française par les valeurs de la République, la laïcité, l'égalité entre hommes et femmes, etc. Véritable tour de force, l'Acort a dorénavant le soutien de toutes les minorités de Turquie : Kurdes, Alévis, Arméniens, mais aussi LGBT. L'association manifeste pour dénoncer les atteintes aux libertés fondamentales là-bas, ce qui fait d'elle, comme une double peine, la cible des sbires du pouvoir turc. Les Loups gris, organisation armée ultra-nationaliste, s'attaquent, un peu partout dans le monde, aux « dissidents » de leur communauté, ceux qui refusent de voir la république de Turquie devenir une autocratie liberticide. Quelques jours après la menace de mort, comme pour remuer le couteau dans la plaie, l'Acort reçoit une lettre d'un conseiller élu de l'arrondissement, la sommant de « prendre position sur le financement de la mosquée de Strasbourg ». « Amalgame symptomatique : Turc = musulman = communautarisme », regrette le coordinateur Metin, qui s'inquiète de la montée d'une xénophobie inédite, en France, à l'égard des Turcs. « L'Europe a de plus en plus tendance à l'oublier, cette autre Turquie », déplore le journaliste Can Dündar à propos de ceux qui continuent de se battre comme lui pour la démocratie, quitte à en payer le prix fort. « En Turquie, on m'a jeté en prison puis on a tenté de m'assassiner, résume-t-il. J'avais le choix entre mort et exil, j'ai choisi l'exil. » Il vit, depuis cinq ans, à Berlin, où il a rejoint la communauté turque d'Allemagne, la plus importante d'Europe avec 2,7 millions de personnes (en France, qui arrive juste après, on compte environ 700 000 Turcs d'origine et Franco-Turcs).

Comme pour beaucoup de ses concitoyens, cet exil ne s'est imposé qu'au bout d'un processus long, douloureux. Scruté depuis longtemps par le pouvoir pour ses reportages, Dündar avait déchaîné la fureur d'Erdogan début mai 2015, en révélant dans le journal dont il était rédacteur en chef un scandale d'État : des photos de camions militaires remplis d'armes, envoyés par Ankara vers la Syrie pour aider un groupe de rebelles proches de djihadistes. « Je ne le lâcherai pas, avait déclaré Recep Tayyip Erdogan à son égard, je le suivrai, et il devra payer la facture ! » Accusé d'espionnage et divulgation de secrets d'État, emprisonné, Dündar échappe, le jour de son procès, à une tentative de meurtre dans la rue. Il vit ensuite entre l'Europe et la Turquie, jusqu'au coup d'État raté du 15 juillet 2016, suivi de purges massives : arrestations sans preuves, jugements hâtifs, dizaines de milliers de personnes envoyées en prison, parfois à vie. Le journaliste comprend à ce moment qu'il a perdu son pays. « J'étais en Espagne, se souvient-il. Mon avocat m'a appelé pour me dire : "Ne rentre pas, ils arrêtent les opposants par milliers." » Parmi celles qui réussissent alors à passer la frontière pour fuir la répression féroce du régime, seules 8 025 personnes obtiendront l'asile politique en Allemagne, pour 1 290 en France. Exilée à Zagreb depuis cinq ans, Ece Temelkuran évoque dès le début de notre entretien le coup de fil semblable qu'elle reçut en 2011. Le

premier d'une longue série. Elle est alors à l'aéroport de Tunis, s'apprête à rentrer chez elle quand son avocat l'appelle : « Des journalistes sont interpellés par douzaines. Fuyez ! » Parmi les premières victimes des trolls du pouvoir turc sur les réseaux sociaux, cette journaliste respectée y est alors chaque jour menacée de mort. Fin 2013, tandis qu'elle se trouve à Londres, le gouvernement l'accuse d'être une « provocatrice » et d'avoir « orchestré les mouvements protestataires de Gezi ». Un journal pro-Erdogan précise le numéro de son siège, sur son vol pour Ankara, au cas où quelqu'un voudrait lui régler son sort... Dans un café de la capitale anglaise, elle retrouve une amie journaliste iranienne, accusée comme elle d'être un « agent étranger » par son gouvernement, lequel invente à son propos des ragots de coucheries. « Les vraies souffrances de l'exil se vivent sans gloire, confie-t-elle, dans la solitude, voire la honte. » Elle évoque les moqueries, « presque pires que les menaces de mort ou de viol, parce qu'elles vous dépouillent de votre dignité », l'indifférence des amis qui brise le cœur. « Quand une femme est attaquée en Turquie et n'est pas l'épouse ou la sœur de quelqu'un, un silence bizarre se fait. Personne ne veut se salir les mains. Pour finir, vous ne ressemblez pas aux personnages de "La Servante écarlate", mais plutôt à de pâles silhouettes, qui n'aiment guère parler. »

« Le silence même n'est plus à toi », tel est le titre du recueil de textes d'Asli Erdogan (même patronyme mais aucun rapport avec le chef de l'État), qui valurent à l'écrivaine d'être incarcérée à la prison pour femmes de Bakirköy, à Istanbul, en août 2016. Libérée sous la

pression internationale, elle n'arrivera pas à rentrer chez elle pendant deux mois : « Cela me remémorait trop l'arrestation, confie-t-elle, ces cinquante hommes armés de fusils automatiques débarqués dans mon appartement. » Asli vit un temps chez sa mère, passe l'année suivante entre la Turquie et l'étranger, condamnée puis relaxée sans cesse au fil de procès kafkaïens, « une forme de torture psychologique ». Son passeport lui est confisqué, puis rendu afin qu'elle puisse recevoir un prix littéraire prestigieux en Allemagne. « C'était peut-être une façon pernicieuse de me faire partir, estime-t-elle aujourd'hui. Le pouvoir préfère parfois éloigner les voix les plus critiques, qui ont moins d'écho depuis l'étranger. » Certains n'ont pas eu sa « chance » de pouvoir quitter le pays, ou du moins pas par un biais légal. Dilek Dündar, la femme de Can, fut ainsi stoppée à l'aéroport d'Istanbul en 2016, son ○ ○ ○

“  
JE NE LE  
LÂCHERAI PAS,  
AVAIT DÉCLARÉ  
ERDOGAN, À  
L'ÉGARD DU  
JOURNALISTE  
DÜNDAR.  
IL DEVRA PAYER  
LA FACTURE !  
”



La journaliste Ece Temelkuran avec Hillary Clinton au sommet Women in the World à New York, en 2018.

○ ○ ○ passeport confisqué, alors qu'elle voulait rejoindre son mari à Berlin. « Sans raison valable, hormis qu'elle est ma femme », s'emporte le journaliste. Après trois ans et demi de démarches infructueuses, elle décide de franchir la frontière, « par la voie illégale », dit Dündar. Façon pudique de dire qu'elle a dû traverser la frontière en clandestin jusqu'en Grèce, via les passeurs, au risque de sa vie. Les époux sont désormais réunis en Allemagne, où leur fils, qui vivait à Londres, les a rejoints. Asli, en revanche, est arrivée seule, presque démunie, à Berlin. Elle n'avait qu'une petite valise, croyant qu'elle retournerait chez elle quelques jours plus tard. Les autorités allemandes l'en ont dissuadée, évoquant le mandat d'arrêt international émis par son gouvernement contre elle. La police berlinoise l'a placée sous protection rapprochée, car des loup gris seraient à ses trousses outre-Rhin.

**Tel est aussi le danger pour les membres de cette diaspora politique :** se voir dénoncés ou même attaqués, dans les pays qui les accueillent, par des concitoyens nationalistes belliqueux. Sans parler des services secrets turcs, qui se chargent de certains « traîtres à la nation », pourchassés, enlevés, torturés parfois, où qu'ils se trouvent à l'étranger. C'est le cas pour les « gülenistes », membres d'une confrérie religieuse, dont Erdogan affirme qu'ils seraient les auteurs du coup d'État de 2016. « Le gouvernement se targue de telles opérations, notamment dans les Balkans », confirme Dündar. D'autres sont passées sous silence, comme l'assassinat en 2013, au cœur de Paris, de trois militantes kurdes et turques du PKK, le bras armé des indépendantistes kurdes. Derrière l'assassin, l'implication du pouvoir turc fait peu de doutes, une enquête belge ayant même révélé récemment l'implication de l'ex-ambassadeur de Turquie en France dans l'affaire. Sibel Agrali, directrice du Centre Primo-Levi de soins et de soutien pour les personnes victimes de la torture et de la violence politique réfugiées en France, mentionne la présence de nombreux patients

d'origine turque. « Jusque récemment, il s'agissait surtout de militants politiques de gauche, principales victimes des persécutions en Turquie, précise-t-elle. Nous avons désormais de plus en plus de Kurdes. Tous, en tout cas, ont un passé politique intense. »

« **Aujourd'hui, on est considéré par Ankara** soit pro-AKP (le parti au pouvoir), soit pro-PKK ou güleniste », déplore Ümit Metin. Le coordinateur de l'Acort évoque des tentatives de contrôle, d'intimidation et de surveillance au sein même de la communauté turque. Il pointe notamment du doigt le rôle joué par certains imams, qui travaillent en France mais sont des fonctionnaires du gouvernement turc, auquel ils font remonter des informations sur leurs concitoyens. Metin se réjouit que la récente loi sur le séparatisme implique la fin de ce statut controversé. Il constate toutefois qu'une partie de la nouvelle génération « sent de plus en plus incriminée en France et a tendance à trouver refuge dans les identités nationalistes ou religieuses. Ils se disent : "On ne sera jamais vraiment considérés comme français" ». Une aubaine pour l'AKP, qui drague ce vivier de voix. Dündar le confirme : le parti du président est très actif parmi la communauté turque d'Europe. Erdogan est allé en personne faire campagne, en Allemagne et en Belgique, avant les élections de 2018. Il a obtenu la majorité parmi ces électeurs de l'étranger. Les Turcs peuvent en effet voter depuis 2014 dans leur pays d'immigration, mais ni Dündar ni ses amis ne prendraient le risque d'aller se présenter à leur consulat pour mettre un bulletin dans l'urne. Considérés comme des « hors-la-loi » par leur gouvernement, ils ont

Soutenue par la communauté internationale après son emprisonnement en août 2016 (1), l'écrivaine Asli Erdogan a été relâchée en décembre de la même année (2). Ci-dessous, le journaliste Can Dündar, exilé à Berlin depuis cinq ans.

leurs noms affichés sur des listes, et les employés consulaires auraient pour devoir de les arrêter. Un nombre conséquent de dissidents politiques turcs se retrouvent même aujourd'hui sans passeport valide. Ainsi de ces 2 000 universitaires qui signèrent une tribune contre les opérations militaires dans la région kurde du pays en 2016. Leurs noms furent communiqués à Interpol, leurs passeports invalidés, ou déclarés « volés » aux polices des frontières européennes. Un bon nombre d'entre eux purent malgré tout émigrer et trouver des postes en Europe, grâce à la solidarité de leurs concitoyens et du réseau universitaire. Et pour ceux qui ont obtenu le statut de réfugiés politiques, il est aussi hors de question d'aller voter dans leur consulat : cela signifierait qu'ils ne sont plus en danger, et ils risqueraient de facto de perdre leur statut. « Ce n'est pas nous qui avons quitté la Turquie, c'est la Turquie qui nous a quittés », estime Dündar. Lui n'a pas demandé le statut de réfugié politique, il a préféré rester un journaliste indépendant, libre de ses déplacements. « Je ne peux vous en parler en détail, glisse-t-il, mais j'ai rendez-vous d'ici une heure avec des amis, sur Zoom, pour préparer l'après-Erdogan. » À ses yeux, « l'après » est pour bientôt et il faut d'ores et déjà s'atteler à « réparer le pays. Tout est à reconstruire : la société civile, les universités, les médias, etc. Dündar peut s'appuyer sur le média en ligne qu'il a lancé depuis Berlin, pour la diaspora (il est inaccessible en Turquie, bloqué par les autorités). Alors que j'achève ces lignes, Asli Erdogan m'envoie un SMS m'annonçant le décès de son père : « Je n'ai pas pu lui dire au revoir, et je ne pourrai pas assister à son enterrement. C'est aussi ça, l'exil. » ■



ABONNEZ-VOUS À

ELLE

30 NUMÉROS

49,90  
SEULEMENT

EN CADEAU



Le headband fleuri

Sublimez vos coiffures avec ce headband aux couleurs fraîches et tendres.

Taille : TU - Matière : Polyester.

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

ABONNEZ-VOUS sur [www.elleheadband.jemabonne.fr](http://www.elleheadband.jemabonne.fr)

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



Oui, je désire m'abonner à ELLE, je choisis mon offre :

30 numéros au prix de 49,90€ seulement  
au lieu de 75€\*, soit 34% de réduction.  
Je recevrai **EN CADEAU** le headband fleuri.

26 numéros au prix de 39€ seulement  
au lieu de 65€\*, soit 40% de réduction.

Mme Nom :

Mlle

Mr Prénom :

N°/Voie :

Cplt adresse :

Code postal :

Ville :

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

Email :

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

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

N° Tél.

HFM LLLK1

Je règle par :

• Chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE

• Je souhaite payer par , je me connecte sur

[www.elleheadband.jemabonne.fr](http://www.elleheadband.jemabonne.fr)

\*Prix de vente en kiosque. Elle est édité par CMI Publishing. Offre valable 2 mois, réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Après enregistrement du règlement, réception du 1<sup>er</sup> numéro sous 4 semaines maximum et sous 4 à 6 semaines environ votre cadeau par pli séparé. L'envoi de votre bulletin vaut prise de connaissance et acceptation des CGV, accessibles sur « [www.jemabonne.fr](http://www.jemabonne.fr) ». Abonnement résiliable à tout moment (remboursement des numéros non reçus). En cas de litige, vous pouvez saisir le médiateur de la consommation (MEDIACYS, 73 Bd de Clichy, 75009 Paris ou formulaire sur [www.mediacy.fr](http://www.mediacy.fr)). Vous disposez d'un droit de rétractation pendant 14 jours après réception du 1<sup>er</sup> numéro, sauf offre 100% numérique (cf. formulaire de rétractation à adresser sur [www.jemabonne.fr](http://www.jemabonne.fr)). Retour des numéros déjà reçus à vos frais. Ces données sont destinées à CMI Publishing et à ses prestataires techniques afin de gérer votre abonnement, et, si vous y consentez, à ses partenaires commerciaux, à des fins de prospection. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement, à la limitation et portabilité de vos données, ainsi qu'au sort de celles-ci après la mort à l'adresse suivante : CMI Publishing - 3-9 avenue André Malraux 92300 LEVALLOIS-PERRET - 01 75 33 70 35 ou par email [elle@jemabonne.fr](mailto:elle@jemabonne.fr). Voir notre Charte données personnelles ([www.jemabonne.fr](http://www.jemabonne.fr)). CMI Publishing - RCS Nanterre B324 286 319-TVA FR 88 324 286 319.



 **ELLE - Service Abonnement**  
CS 50002  
59718 Lille cedex 09

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

@ [elle@jemabonne.fr](mailto:elle@jemabonne.fr)

# CHAMP LIBRE

PHOTOGRAPHE **LAURIE BARTLEY**  
RÉALISATION **MICAELA SESSA**  
MANNEQUINS **CATO VAN EE**  
ET **ALEXANDRE CUNHA**



**FRAÎCHE ET  
SOPHISTQUÉE,  
DÉTENDUE  
MAIS STYLÉE,  
LA SILHOUETTE  
DE NOS  
WEEK-ENDS LES  
PLUS DOUX.**

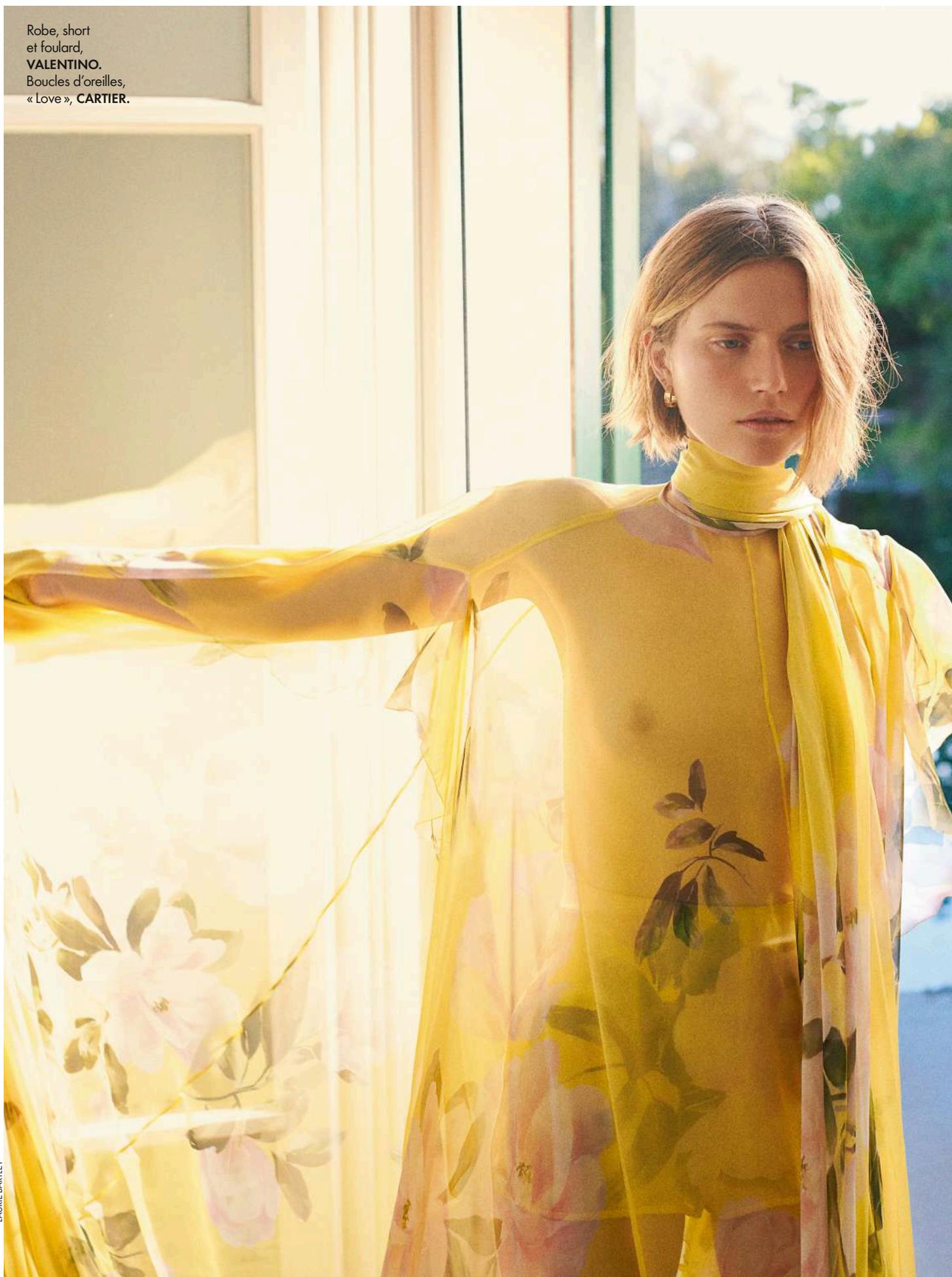
Pull, bermuda,  
chemise (autour  
de la taille),  
sac, boucles  
d'oreilles, bracelet,  
lunettes  
et sandales,  
CHANEL.

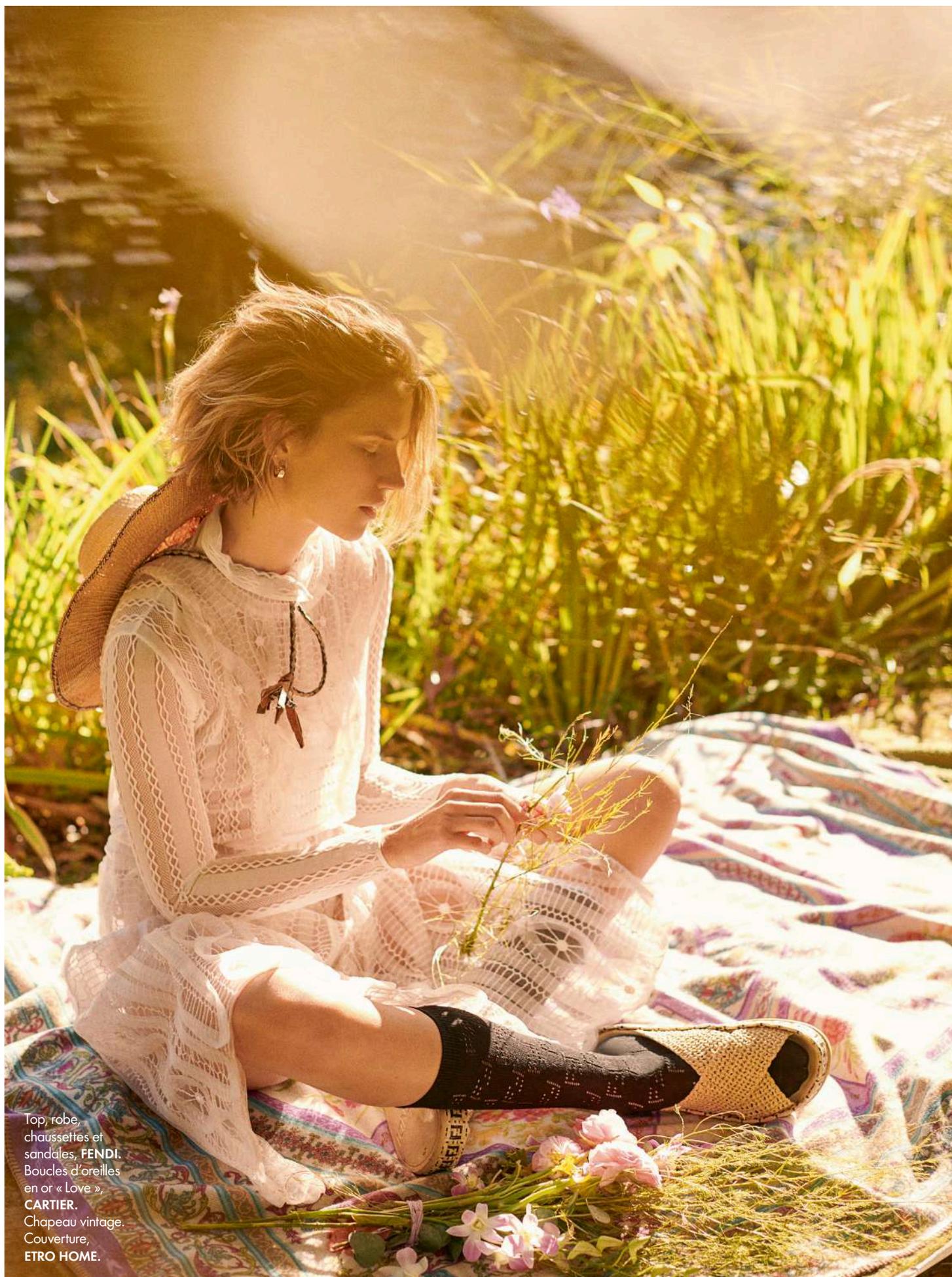




Lui. Pull, pantalon,  
chaussettes  
et sandales,  
**DIOR HOMME.**  
Elle. Pull, chemise,  
pantalon, foulard  
(sur la tête),  
boucles d'oreilles,  
collier, bracelet  
et ceinture, **DIOR.**  
Plaid, **ETRO**  
**HOME.**  
Couverture,  
**HERMÈS.**

Robe, short  
et foulard,  
**VALENTINO.**  
Boucles d'oreilles,  
« Love », **CARTIER.**





Top, robe,  
chaussettes et  
sandales, **FENDI**.  
Boucles d'oreilles  
en or « Love »,  
**CARTIER**.  
Chapeau vintage.  
Couverture,  
**ETRO HOME**.

Lui. Blazer,  
T-shirt et  
pantalon,  
**EMPORIO  
ARMANI.**  
Elle. Top et robe,  
**EMPORIO  
ARMANI.**  
Chapeau,  
**FERRUCCIO  
VECCHI.**







Elle. Pull, chemise, pantalon, boucles d'oreilles, collier, bracelet et ceinture, **DIOR**. Lui. Sweat rayé, pantalon, chaussettes et sandales, **DIOR HOMME**. Plaid, **ETRO HOME**. Couvertures, **WEHVE** et **HERMÈS**.



Pull, chemise, foulard  
(sur la tête), boucles  
d'oreilles, collier  
et bracelet, DIOR.

Sweat et jogging, PRADA.





Maillot, **HERMÈS**.  
Couverture et  
assiette, **HERMÈS**.  
Couteau, **ALESSI**.

Lui. Pull et sandales,  
**HERMÈS**. Pantalon,  
**ARDUSSE**.  
Elle. Chemise et  
jupe, **MAX MARA**.  
Chapeau,  
**PHILOSOPHY  
DI LORENZO  
SERAFINI**.  
Collier, **AURÉLIE  
BIDERMANN**.  
Sabots, **PIERRE  
HARDY**. Panier et  
couverture, **FENDI**.

Cato Van Ee  
est représentée  
par l'agence  
Paparazzi model et  
Alexandre Cunha  
par l'agence Elite.

ASSISTANT  
STYLISME  
Simone Fantuzzi.  
MAQUILLAGE  
Giovanni Iovine.  
COIFFURE  
Alessandro  
Rebecchi.







SILHOUETTE

# LA VOIE DU TAO

POUR RETROUVER DE L'ÉNERGIE ET S'AFFÛTER SANS FRUSTRATION NI RÉGIME, ON S'INSPIRE DE LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE AVEC LA COACH MINCEUR ANNE TRAN\*.

PAR **MARIE MUÑOZ**

## LES 9 RÈGLES À SUIVRE POUR UNE DIGESTION FACILE ET EFFICACE

### **On prédécoupe ses aliments**

Le travail digestif, qu'on appelle « feu digestif » en médecine chinoise, mobilise une grande énergie en sollicitant l'estomac, qui réduit les aliments ingurgités, puis la rate, qui va distribuer les substances nutritives dans le corps. Pour faciliter ce passage, on découpe tout en petits morceaux : cylindriques pour les carottes, concombre, poireaux (en longueur pour respecter les fibres), en tronçons pour les asperges, en biais de 1 à 2 cm pour les autres légumes, en cubes ou en lamelles pour les viandes, poissons, crustacés, ce qui permet aussi une cuisson plus rapide et donc moins de déperdition de vitamines. À noter que si l'on mastique le plus longtemps possible ses aliments, même découpés, ils seront encore plus digests une fois imprégnés des enzymes salivaires.

### **On limite les plats froids ou crus**

Que ce soit pour les légumes, les protéines ou même les desserts, le cru, le froid et le glacé fatiguent la rate. Même chose pour les céréales crues, qu'elles soient en grains, en farine, en flocons, et même en graines germées (très à la mode), elles deviennent indigestes. Conséquences : on stocke les graisses et on freine la perte de poids, on a un coup de fatigue après les repas, des ballonnements et des envies de sucré.

### **On calme le feu digestif**

Pour déclencher une perte de poids, il faut donc faciliter le « feu digestif », soit le processus de digestion, en privilégiant des ○○○

○ ○ ○ cuissons dites neutres comme le blanchiment des crudités : on les plonge, coupées en lamelles, dans de l'eau bouillante, puis on les retire dès que l'eau se remet à frémir, ce qui leur permet de conserver du croquant. La cuisson vapeur est conseillée, mais pas n'importe comment : « Les aliments ne doivent pas tremper pendant la cuisson et l'eau ne doit pas dépasser 1/3 de la hauteur de la casserole », note Anne Tran.

### L'équilibre alimentaire façon Tao

On compose son assiette avec 40 % de céréales et 35 % de légumes. Les protéines animales (10 à 15 %) sont là pour accompagner le plat, et non l'inverse. Enfin, les légumes secs (5 %), les fruits (5 %) et les huiles complètent en petites portions le repas. « Deux soirs par semaine, on remplace les protéines animales par des protéines végétales comme les pois chiches ou les lentilles », suggère Anne Tran. Le reste du temps, on fait la part belle au poisson et au tofu. La baisse de calories entraîne une fatigue physique et morale. Pour tenir, il faut compenser avec des aliments riches en fer : « Toutes les deux semaines, on compose ses plats avec des abats (type gésiers confits, foie de veau). » L'assaisonnement – huile, vinaigre, poivre, moutarde, et surtout les épices et les herbes aromatiques –, par ses propriétés stimulantes, aide la rate et l'estomac à bien fonctionner.

### On limite le 100 % complet

Attention à l'excès d'aliments complets, indigestes pour nombre d'entre eux. On privilégiera le semi-complet, qui est souvent beaucoup mieux toléré par notre système digestif.

### On boit en douceur

« Il faut que le corps soit humidifié régulièrement pour éliminer les toxines dans les urines. Pour ce faire, on doit boire 2 à 3 gorgées d'eau à chaque prise durant toute la journée, et non pas engloutir des litres d'un coup. La quantité importe peu, affirme la coach, un excès de liquides, surtout froids, est une charge qui affaiblit les reins et la rate. »

### On évite la stagnation alimentaire

C'est une accumulation chronique causée par des excès de repas plantureux pris trop tard dans la soirée, des aliments gras, lourds, ingurgités à la va-vite, sans être mastiqués, avec, parfois, du grignotage, qui interrompt le processus de nettoyage... Pour éviter cela, des horaires fixes sont la solution : 7 heures, 12 heures, 19 heures. Entre-temps, on boit du thé.

### On diminue l'humidité dans le corps

« Notre alimentation apporte trop d'humidité dans l'organisme, que la rate n'arrive plus à évacuer », souligne Anne Tran. Cette accumulation engendre une transformation des liquides en mucosités, comme les graisses. Pour éviter cela, on écartera tous les produits laitiers et leurs dérivés (le beurre, les yaourts et fromages blancs, par exemple), ainsi que les sucres transformés, « seul le sucre roux est de bonne qualité nutritive », même s'il doit être consommé avec parcimonie.

### On ne jeûne pas

Le jeûne n'est pas conseillé : il affaiblit notre énergie vitale, qui est une des clés de voûte de la médecine chinoise. « Cet arrêt alimentaire épuise la rate et l'estomac, les deux organes maîtres de notre système digestif », confirme Anne Tran.



## HOME STAGING EN CUISINE

Faites place nette ! Débarrassez-vous des gadgets encombrants et des bibelots qui polluent visuellement votre plan de travail.

Munissez-vous des ustensiles de base conseillés par Anne Tran lors de ses stages de cuisine ([ladietiquedutao.com](http://ladietiquedutao.com)).

- Un wok, poêle traditionnelle qui permet de faire sauter les aliments dans très peu d'huile en leur conservant toute leur saveur. Il permet également la cuisson vapeur et les fritures légères.
- L'autocuiseur à riz : indispensable pour une cuisson parfaite de toutes les céréales et du riz.
  - Les paniers vapeur avec couvercle : on les place dans le wok ou sur une casserole, pour préserver saveurs et vitamines.
  - Une planche à découper et un bon couteau : ce sont les ustensiles de travail principaux.

# À TABLE !

QUELQUES IDÉES DE PLATS ÉQUILIBRÉS ET FACILES À DIGÉRER.

## RÉCHAUFFANT, LE PETIT DÉJEUNER

En Chine, il est pris tôt, vers 7 heures du matin. Il doit être équilibrant, consistant, plus solide que liquide, et contenir une note de salé.

**Sa composition :** une boisson chaude, un thé riche en théine (thé noir), ou du café. Des céréales cuites, de type bouillie de riz, porridge, patates douces, flocons d'avoine, soupe d'orge. Des protéines salées comme du poisson, du bœuf mariné ou du porc séché. Les sportives peuvent y ajouter des œufs, de la charcuterie ou des légumes sautés.

Recettes de base du matin (pour 4 personnes) :

### Le gruau de riz

Rincer un bol de riz (semi-complet, parfumé, basmati) à l'eau froide puis porter à ébullition pendant 1 minute dans un volume d'eau équivalent à 3 à 4 bols. Baisser le feu et laisser reposer 45 minutes. Il faut que les grains éclatent. On peut mélanger plusieurs types de riz, mais aussi du millet ou de l'avoine. On y ajoute des baies de goji, des dattes, de l'igname, des patates douces, le tout cuit à la vapeur pour une version douce et légèrement sucrée, tout en y ajoutant une pincée de sel. Des filets de poisson, de la viande en fines lamelles ou hachée, avec des bâtonnets de gingembre, de la ciboulette et un filet d'huile de sésame pour la version salée.

**Propriétés :** cette préparation traditionnelle d'Asie est très nourrissante, évite le grignotage de fin de matinée, et est particulièrement adaptée pour ceux qui ont une digestion difficile.

### Les bananes au tapioca et au lait de coco

Couper 4 bananes pelées en biais. Les pocher 5 minutes dans de l'eau bouillante, avec une pincée de sel, les égoutter. Rincer 4 cuil. à soupe de tapioca puis faire tremper dans de l'eau tiède. Dans la casserole, cuire en mélangeant (sans cesser de remuer) les tranches de banane, 200 ml de lait de coco et le tapioca jusqu'au moment où les perles deviennent transparentes. Éteindre le feu et couvrir 5 minutes.

**Propriétés :** en agissant sur le gros intestin, ce plat est conseillé en cas de constipation.

## QUATRE TIPS DÉTOX

**Par Lanqi, directrice des centres de massage chinois Lanqi Spa à Paris.**

Le matin, on prend un verre d'eau chaude avec un filet de citron vert pour nettoyer l'organisme.

Pour renforcer les reins, on fait infuser 2 tranches de gingembre frais dans 1 litre d'eau, à boire en petites quantités tout au long de la journée (pour un total de 1 verre toutes les heures).

Le soir, pour dégonfler mais aussi pour se relaxer, on prend un bain de pieds de 20 minutes en ajoutant une racine de gingembre (avec la peau) et du gros sel dans une bassine d'eau chaude.

Au dîner, on se prépare un bouillon minceur, à prendre pour sa richesse en fer : épinards, céleri en branche (qui nettoie le sang), et toutes sortes de racines (radis rouge et blanc...), à cuire dans de l'eau non salée.



## RECONSTITUANT, LE DÉJEUNER

Tonique, nutritif et chaud, il se compose de protéines, de féculents et de légumes. Attention : on ne prend pas de fruit ni de dessert en fin de repas. On le décale éventuellement deux à trois heures plus tard, avec une tasse de thé.

Recettes de base à midi (pour 4 personnes) :

### La soupe aux crevettes et aux champignons

Faire bouillir 1 litre d'eau avec 2 cubes de bouillon de poule. Y faire pocher 400 g de crevettes, ainsi que 500 g de champignons de Paris coupés en lamelles. Rectifier l'assaisonnement avec du poivre et du sel, ou du nuoc-mâm.

**Propriétés :** diurétique et tonifiante pour les reins, cette soupe lutte contre l'humidité dans le corps et la fatigue chronique.

### Le poulet vapeur au gingembre

Peler et hacher finement un tronçon de gingembre frais et mélanger à 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Couper 4 cuisses de poulet en morceaux dans un plat, saler, poivrer et badigeonner d'huile parfumée au gingembre. Faire cuire à couvert pendant 15 à 20 minutes dans un panier à vapeur sur une casserole d'eau portée à ébullition. Arroser d'huile de sésame au moment de servir.

**Propriétés :** fait circuler l'énergie dans le corps (le « qi »).

### La salade de germes de soja

Faire bouillir de l'eau et ajouter 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre dès qu'elle frémit. Placer 300 g de germes de soja et 1 carotte coupée en fines lanières dans une passoire et arroser d'eau chaude. Secouer et rincer à l'eau froide. Préparer une vinaigrette avec 1 cuil. à soupe d'huile de sésame, 2 cuil. à soupe d'huile végétale, 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre et 2 de vinaigre blanc, sel et poivre, puis ajouter les germes de soja et mélanger.

**Propriétés :** cette salade est une base idéale pour toutes sortes d'entrées. Elle aide à dissoudre les mucosités et à faire baisser le feu digestif. ○ ○ ○

## VÉGÉTARIEN, LE DÎNER

Le soir, nos capacités digestives sont faibles. Pour perdre du poids et gagner en énergie, ce repas doit finir idéalement avant 20 heures, et être assez nourrissant pour ne pas générer de sensation de faim pendant la soirée. On fait la part belle aux légumes cuits ou sautés, en soupe, tourte ou quiche. À noter que ce repas peut se passer de protéines animales.

Recettes de base pour le soir (4 personnes) :

### Le curry végétarien

Faire blanchir 200 g de pousses de bambou en tranches, puis rincer plusieurs fois. Faire revenir dans un filet d'huile végétale : 2 oignons coupés en quartiers avec du curry, 2 carottes coupées en petites tranches (durant 3 minutes), puis 2 choux-raves en tranches épaisses (5 mm), 1 aubergine coupée en bâtonnets, les pousses de bambou, 150 ml d'eau et le nuoc-mâm. Laisser cuire 5 à 7 minutes, puis ajouter 4 branches de céleri coupées en morceaux de 4 cm, quelques cubes de tofu frit (facultatif) et 400 ml de lait de coco. Poursuivre la cuisson 7 à 8 minutes.

**Propriétés :** ce plat dissout les mucosités. Il est tout indiqué en cas de douleurs, gonflement ou sensation de lourdeur d'estomac.

### Le chou chinois braisé au miso

Couper et laver 500 g de chou chinois par tronçons de 5 cm. Écraser 4 carrés de pâte de soja fermenté (ou une 1/2 cuil. à soupe de miso), avec 1 cuil. à café de sucre roux et 2 cuil. à soupe d'eau. Faire revenir le chou avec la sauce miso et un filet d'huile végétale, en mélangeant bien. Couvrir pendant 5 à 10 minutes, retirer du feu, arroser d'huile de sésame et parsemer de feuilles de coriandre.

**Propriétés :** voilà une recette qui lubrifie les intestins, renforce les défenses immunitaires. Indiquée également en cas de constipation.

### Le flan de légumes

Éplucher 2 courgettes, 1 oignon, 1 carotte, 1 morceau de céleri-rave et couper 1 branche de céleri en petits dés. Faire sauter le tout dans une poêle ou un wok avec un filet d'huile végétale et laisser refroidir. Ajouter 2 œufs battus avec 10 cl de bouillon de légumes ou de volaille et parsemer d'épices, soit : 1/4 de cuil. à café de poudre de muscade et 1/4 de cuil. à café de curcuma. Saler, mettre dans un moule et faire cuire à la vapeur de 10 à 15 minutes.

**Propriétés :** tonifiant, le curcuma protège l'estomac et le système hépatique. ■

\* Coauteure de « Les Clés de la diététique chinoise » (éd. Terre Vivante).

## QUEL MASSAGE MINCEUR POUR ACCOMPAGNER MON PROGRAMME TAO ?

« Le massage a une place importante dans la médecine chinoise, souligne Lanqi, directrice des centres de massage Lanqi Spa. Il maintient ou rétablit la bonne circulation énergétique dans le corps. La première démarche de tout masseur chinois diplômé en médecine traditionnelle, c'est un diagnostic du corps. Ensuite, le "tuina" [un massage tonique, ndlr] sera accompagné de 30 minutes de "gua sha" pour faire remonter les toxines à la surface de la peau, préalablement bien huilée, en la frottant à l'aide d'une petite spatule en jade ou de pochons d'azukis (pochons chauds remplis de haricots rouges pour favoriser le drainage), ou de ventouses, que l'on pose sur la peau pour la lisser et faciliter le déstockage de la graisse. »

lanqi-spa.com

## MA LISTE DE COURSES DANS UNE ÉPICERIE ASIATIQUE

**Le concombre amer.** Excellent pour le foie, ses propriétés diurétiques en font un parfait allié pour la perte de poids.

**La sauce soja.** Riche en probiotiques, parfaite pour la digestion, et sans matière grasse, la sauce soja contient néanmoins du blé et du sel, et parfois du sucre.

On lui préférera plutôt le tamari (la version japonaise, 100 % soja), avec l'indication « taux de sel réduit ».

**Les champignons.** Très présents dans les plats asiatiques, ils sont diurétiques, et aident à éliminer l'humidité en cas de rétention d'eau ou de cellulite.

**L'azuki.** Ce petit haricot rouge assèche l'humidité du corps et favorise la diurèse. Excellent pour aider à éliminer. On le fait tremper une à deux heures, puis on le cuit suffisamment longtemps et on prend le temps de bien le mâcher.

**La soupe miso.** Consommée quasi quotidiennement en Asie, cette soupe est recommandée pour tous. Sous forme de pâte, elle est plus appétissante que dans sa version sous vide...

**Les algues.** Riches en minéraux et en oligo-éléments, elles sont un concentré de vitamines. À consommer sans modération.

**Le gingembre.** C'est un stimulant recommandé pour éliminer les toxines alimentaires, traiter les douleurs épigastriques et les ballonnements.

**Le tofu.** Riche en protéines, pauvre en graisse et en calories (120 kcal pour 100 g), il a une haute teneur en fer et magnésium.

**Le riz.** Lorsqu'il est blanc ou précuit, son indice glycémique est élevé (entre 80 et 95 IG), ce qui veut dire qu'il est digéré comme du sucre ! On choisira de préférence un riz au jasmin, basmati, semi-complet, rouge ou sauvage, ne dépassant pas 50 IG.

**Le lait de coco.** Il est assez calorique (environ 200 kcal pour 100 g) avec un taux de lipides de 21 g pour 100 ml. Mais très aromatique, il remplace allègrement la crème fraîche ou l'huile (800 kcal les 100 g). Nems, canard laqué, raviolis... pour retrouver un équilibre alimentaire, on évite les produits préparés, qui contiennent des additifs, conservateurs, sucres, ces ennemis du confort digestif, l'élément-clé de la perte de poids dans la culture Tao.





# RÉVOLUTION DE PALAIS

SOUS L'IMPULSION DU DUO DE DESIGNERS JOUIN ET MANKU, LA MYTHIQUE MAMOUNIA A FAIT PEAU NEUVE ET ROUVRE ENFIN. UN RELOOKING TOUT EN DOUCEUR ET VOLUPTÉ POUR LA PERLE DE MARRAKECH. VISITE D'UN ÉCRIN AUX MILLE ET UNE VIES.

PAR **AVA DJAMSHIDI** PHOTOGRAPHE **PHILIPPE DE POULPIQUET**



L'art du zellige, dans les jardins du palace.



Les boiseries des suites ont été spécialement réalisées par des artisans locaux.

**Si le paradis existait sur terre**, il serait sans doute sis à l'orée de la médina de Marrakech. Son nom : La Mamounia, mythique palace bientôt centenaire, oasis de faste et de volupté à moins de quatre heures de vol de Paris. En pleine crise coronavirale, l'établissement s'est offert son quatrième lifting, mené par le duo d'architectes Patrick Jouin et Sanjit Manku. Le défi était de taille : ne pas dénaturer l'âme de ces lieux légendaires, tout en leur apportant une touche de modernité. Une équation complexe, mais subtilement résolue par ce tandem expérimenté, aussi soucieux de préserver l'harmonie, le mystère et la magie de cet hôtel cinq étoiles que de lui insuffler une énergie nouvelle. Pour les heureux voyageurs qui y séjournent, l'expérience est saisissante.

La majesté et le raffinement du fastueux caravansérail n'ont pas changé. Fontaines cristallines, zelliges et moucharabiehs... Les codes du style marocain traditionnel, inspiré des architectures berbère et arabo-andalouse, envoûtent le visiteur dès son arrivée. Une fragrance de datte, cédrat et rose (conçue par Fragonard pour La Mamounia) le submerge, comme un prélude à la promenade dans les jardins luxuriants. Là, une débauche de rosiers odorants, d'orangers, et de jacarandas enivrent. Abrisées derrière des portes en bois typiques, les chambres sont comme autant de cocons lumineux, où l'élégance de l'artisanat local (les plafonds en zouak, bois sculpté ou peint, sont superbes) épouse le confort moderne. Depuis leurs terrasses, certaines suites offrent une vue ébouriffante sur le parc coiffé de palmiers, le mont Atlas ou encore la mosquée de la Koutoubia.

C'est du côté des espaces de restauration que le vent de nouveauté porté par le binôme Jouin-Manku s'est mis à souffler, conformément à la volonté de Pierre Jochem, minutieux directeur général du palace. D'abord dans ce nouveau salon de ○ ○ ○

Cuisine traditionnelle au restaurant Le Marocain.





○ ○ ○ thé du pâtissier Pierre Hermé, posé sous un immense lustre scintillant, comme le mirage moderne d'un patio de riad marocain. Il jouxte le Churchill, écrin conçu autour d'un bar en marbre noir illuminé par des lampes vert anglais. À côté du comptoir où bulles de champagne et billes de caviar (de la maison Kaviari) attendent le voyageur, une porte dérobée permet d'accéder à une salle de cinéma privée, pour des projections en petit comité, très dans l'air du temps pandémique. En plus du restaurant Le Marocain, où le chef Rachid Agouray ravit les papilles amatrices de cuisine locale (la pastilla de pigeon est divine), deux nouvelles tables, confiées à l'Alsacien Jean-Georges Vongerichten, proposent une gastronomie plus inventive. La première sert une cuisine panasiatique (émouvant tartare de thon), dans un décor intimiste constellé de lanternes marocaines particulièrement réussies, fruit de l'imagination du cabinet Jouin-Manku. La seconde se veut plus conviviale, avec sa proposition italienne réjouissante, version pizzas de luxe, en rez-de-jardin. Sans oublier les fondamentaux qui ont forgé la réputation du palace, de son petit déjeuner parfait (ce lait d'amande...) servi au bord de la piscine, jusqu'au bar Majorelle, posé au milieu des fleurs, où le soleil se couche dans un bouleversant tableau rose orangé. ■

Attente au spa et aux hammams, la piscine est baignée de lumière.

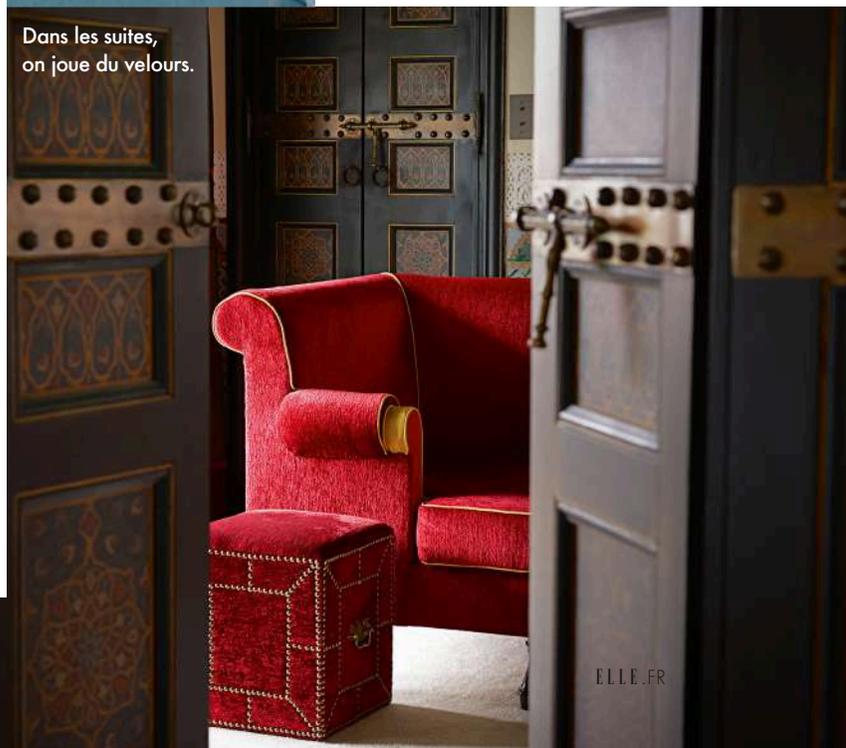


Les plafonds en zouk enchantent les chambres.



Instant douceurs...

Dans les suites, on joue du velours.



Splendide, le parc regorge d'essences odorantes et de centaines d'oliviers, dont est extraite l'huile d'olive de La Mamounia.



# DES BIJOUX (VRAIMENT) ÉTERNELS !

DES MARQUES REDONNENT VIE À D'ANCIENS MODÈLES EN RECYCLANT MÉTAUX PRÉCIEUX ET MATÉRIAUX PLUS COMMUNS. ET SI L'UPCYCLING ÉTAIT L'AVENIR DE LA JOAILLERIE ?

PAR CORA DELACROIX

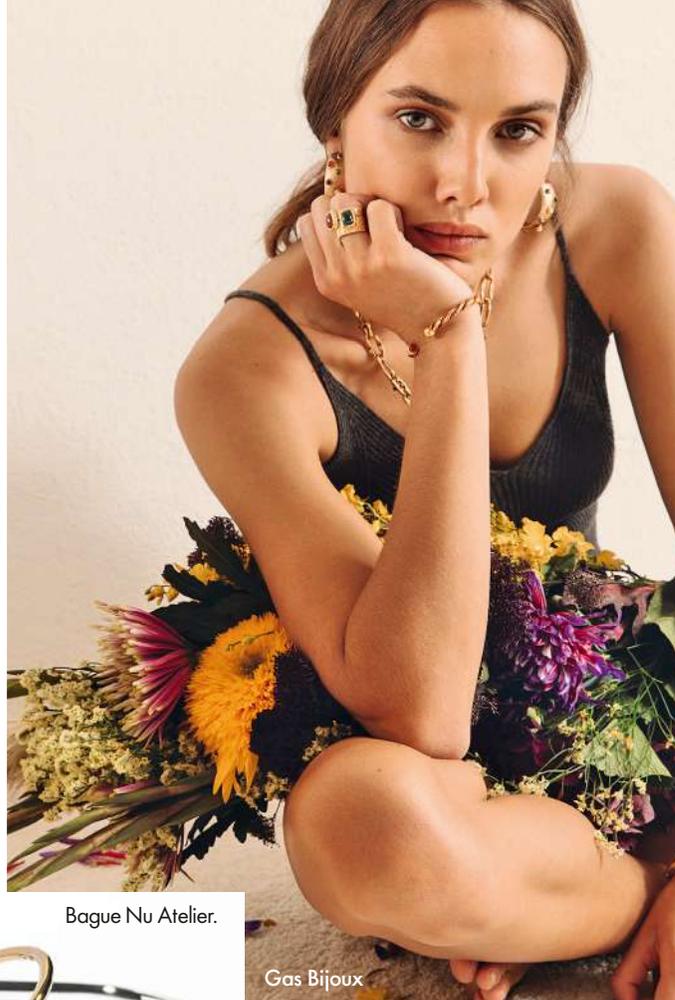
## UN FILON EN OR

En 2021, pour proposer de nouveaux bijoux, il n'est pas indispensable d'utiliser de nouveaux matériaux. En effet, un nombre grandissant de bijoux sont fabriqués à partir de matériaux ou de métaux recyclés. L'or, par exemple, se recycle à l'infini. Elise Tsikis, créatrice de la marque qui porte son nom, privilégie l'or 24 carats recyclé. « L'extraction pollue beaucoup, sans parler des conditions de travail désastreuses dans les mines. Mais il existe des quantités astronomiques d'or sur le marché. » Ce dernier provient notamment d'objets électroniques, qui l'intègrent en raison de sa très bonne tenue face à la corrosion et de son excellente conductivité électrique. Autre avantage : il est plus attractif en termes de prix. « Pour nous, c'est un gain énorme, cela nous coûte vingt-six fois moins cher de le transformer que de l'or extrait », poursuit Elise Tsikis. Les petits labels ne sont pas les seuls sur le créneau : d'ici à 2025, Pandora prévoit de concevoir la totalité de ses collections à partir de matériaux recyclés. La marque vient d'annoncer qu'elle renonçait aux diamants naturels pour privilégier les pierres synthétiques.

[elisetsikis.com](http://elisetsikis.com). [pandora.net/fr](http://pandora.net/fr)



Bracelets Elise Tsikis.



Bague Nu Atelier.

Gas Bijoux



## DES PIÈCES SUBLIMÉES

Le recyclage des bijoux peut prendre de multiples formes. Pour l'or, il suffit de le fondre et de le refaçonner. On peut aussi upcycler des pièces, à savoir les transformer et les sublimer. Ainsi, Gas Bijoux a lancé « Seconde Vie », une opération qui consiste à récupérer d'anciennes créations auprès des clientes pour les retravailler et les réutiliser – contre un bon de remise de 10 à 20 %. « Nous avons toujours réparé les pièces des collections passées. Nos artisans à Marseille vérifient qu'elles sont encore exploitables, et, si c'est le cas, ils les reprennent pour créer de nouveaux modèles », explique Louis Bompard, directeur de la communication de Gas Bijoux.

[gasbijoux.com](http://gasbijoux.com)

## DES CRÉATEURS INSPIRÉS

Certaines marques choisissent d'innover avec des matériaux qui, à première vue, n'ont rien à voir avec l'univers de la joaillerie. Comme The Cled, un label haut de gamme de Los Angeles (et dont le nom fait référence à « recycled »). Ses deux créatrices récoltent des bouteilles en verre pour les transformer en colliers, bagues

ou boucles d'oreilles. Le résultat est surprenant et poétique. Autre matériau exploré : la résine. Ainsi, chez Tétier Bijoux, lancé par la directrice artistique Florence Tétier, les paires de boucles d'oreilles ou les bagues évoquent des fleurs étranges et flashy. Parfait pour se créer un look original et pointu.

[thecled.com](http://thecled.com). Instagram @tetierbijoux

## UNE CHAÎNE DURABLE

Pour les vêtements comme pour les bijoux, si les matériaux sont de qualité, ils peuvent traverser le temps. Claire Roche en est convaincue. En 2019, la jeune femme a lancé Nu Atelier, une marque de joaillerie unisexe pour laquelle elle travaille exclusivement à partir d'argent massif et d'or jaune massif de 18 carats recyclés. Toutes les pièces sont fabriquées dans la Drôme, avec l'aide d'un fondeur-affineur certifié – qui vérifie la provenance et la qualité des métaux. « On peut garder mes pièces pendant des années, assure Claire Roche. Si on s'en lasse, il est toujours possible de les faire fondre. » Pour la créatrice, c'est la durabilité qui prime : elle s'affranchit des « apprêts », ces fermoirs présents sur de nombreux bijoux mais difficiles à sourcer, et imagine donc des bracelets ou des ear cuffs qui n'en ont pas. ■

[nuatelier.com](http://nuatelier.com)



## CHLOÉ STORA x MONOPRIX

SWEAT FEMME 100% COTON BIO **35€**  
PANTALON FEMME 98% COTON 2% ÉLASTHANNE **45€**  
SWEAT FILLE 100% COTON BIO **28€**  
PANTALON FILLE 100% COTON BIO **30€**

RETROUVEZ LA COLLECTION EXCLUSIVE CHLOÉ STORA DANS UNE SÉLECTION DE MAGASINS ET SUR **MONOPRIX.FR**.  
COMMANDEZ EN LIGNE ET RECEVEZ VOTRE COMMANDE EN MAGASIN GRÂCE AU **CLICK&COLLECT** SOUS 2H.

# MONOPRIX



# OÙ ALLER POUR SOUFFLER ?

VOUS AVEZ ENVIE D'UN GRAND BOL D'AIR, MAINTENANT, TOUT DE SUITE ! EN TRIBU OU EN SOLO, NOS SUGGESTIONS LES PLUS OXYGÉNANTES, EN PLEIN CŒUR DE L'HEXAGONE. PAR **LISE BOUILLY**

## EN AMOUREUX Complètement perché...

Dans une forêt verdoyante de Guyonville (Haute-Marne), la cabane « Drommen » (« rêve » en suédois), perchée entre deux chênes centenaires, accueille les amoureux. Romantique en diable : savourer son petit déjeuner sur une terrasse suspendue à douze mètres du sol et seuls au monde !

La chambre, 95 €, petit déjeuner, 6 €. [larbreacabane.com](http://larbreacabane.com)

## Dans une bulle

Dormir dans les vignes champenoises, dans une « bulle » écoconçue hyper confortable, ouverte sur le ciel et une nature à perte de vue... Telle est l'expérience promise par la maison de champagne Gremillet, dans son domaine du Clos Rocher. En option, la visite du domaine attenant avec les propriétaires...

La chambre double, à partir de 180 € (petit déjeuner compris, et avec une bouteille de champagne). [routedesbulles.fr](http://routedesbulles.fr)

## AVEC UNE COPINE

### Quand on partait de bon matin...

Robe vichy 50s et rouge à lèvres glamour, on enfourche sa bicyclette vintage pour partici-

per à une rando rétro en Anjou, cheminer le nez au vent entre les vignes et les champs de blé ! Le soir, repos bien mérité dans l'élégant appartement Mademoiselle (deux chambres) de la Maison Gaspard, au cœur de Saumur...

Anjou Vélo Vintage du 27 au 29 août. [anjou-velo-vintage.com](http://anjou-velo-vintage.com) ; Maison Gaspard, la nuit, à partir de 140 €. [maison-gaspard.fr](http://maison-gaspard.fr)

## Le bon spot

En manque d'air iodé et de vagues écumantes ? Direction la capitale du surf pour un séjour Stay & Surf (hébergement + cours privé de surf avec l'école Shining Surf School) proposé par l'hôtel Saint-Julien, situé à deux pas de la plage de la côte des Basques... à Biarritz !

La chambre double, à partir de 175 € (2 nuits minimum) petit déjeuner compris + 1 cours de surf. [hotel-saint-julien-biarritz.fr](http://hotel-saint-julien-biarritz.fr)

## AVEC LES KIDS

### Au lac !

Loin du bitume, on pose ses valises dans une cabane du Jura sur les rives du Grand Lac de la station verte de Clairvaux-les-Lacs, aménagé pour la baignade (plongeon, paddle,

pédalos...). Avec les plus grands (dès 12 ans), on explore cascades et forêts alentour sur une trottinette électrique tout-terrain. Cabane du Jura, Camping Le Fayolan, la nuit pour 4 pers., à partir de 288 €. [campinglefayolan.fr](http://campinglefayolan.fr) Trott' des Lacs, 35 €/pers., [jura-tourism.com](http://jura-tourism.com)

## SEULE AU MONDE

### En bon chemin...

Progresser sur les chemins de la montagne, et de son inconscient. Une aventure intime que propose Laurence Roche Caustier, thérapeute (hypnose thérapeutique et PNL) et accompagnatrice en montagne (Savoie) : « La marche suscite un état de conscience modifié propre à l'état hypnotique. Dès lors, je me sers des paysages traversés pour créer des récits métaphoriques... » Comment par exemple surmonter la peur du vide en montagne ou bien... lors d'une rupture amoureuse. « Hypnotik Trek », 4 jours de randonnée (5 personnes maxi) avec étapes en refuge, 100 €/par jour + la nuit en refuge, environ 50 €. [laurence-roche-caustier.fr](http://laurence-roche-caustier.fr)

## À cœur joie !

Chanter en chœur, dans les alpages. Un rêve de confinée qui devient réalité avec le séjour « randonnée et chant » concocté par le pianiste professionnel et accompagnateur en montagne Alexandre Guhéry. Hébergée dans un gîte d'étape du massif de la Chartreuse, on alterne randos et séances de chant choral (répertoire de musiques traditionnelles de l'Europe de l'Est, accessible à tous)... en pleine nature. ■

« Randonnée et chant », 5 jours, 588 €/personne tout compris. Les week-ends d'été, en soirée, Alexandre Guhéry organise aussi des randos de 2 heures suivies d'un concert de piano dans la nature, 38 €/personne. [oreilledulynx.fr](http://oreilledulynx.fr)

## SEJOUR À PART

GRÂCE À CES MOTEURS DE RECHERCHE D'UN NOUVEAU GENRE, ON RÉSERVE ÉCOLO SUR [VAOVERT.FR](http://VAOVERT.FR) OU INSOLITE SUR [TEELTEE.COM](http://TEELTEE.COM), [ABRACADAROOM.COM/FR](http://ABRACADAROOM.COM/FR)

# NESCAFÉ®, 10 ANS D'ENGAGEMENTS CONCRETS EN FAVEUR DU CAFÉ



Depuis dix ans déjà, le programme *Café Engagé* de NESCAFÉ® œuvre pour la mise en place d'une agriculture plus responsable.

## DES INITIATIVES QUI PORTENT LEURS FRUITS DEPUIS 2010

**CAFÉ ENGAGÉ**

NESCAFÉ S'ENGAGE POUR LES PRODUCTEURS, LEURS COMMUNAUTÉS ET LA PLANÈTE



235 MILLIONS  
DE PLANTS DE CAFÉ DISTRIBUÉS



900 000  
FORMATIONS DISPENSÉES  
AUPRÈS DES CAFÉICULTEURS



UN APPROVISIONNEMENT  
AUPRÈS DE  
1 MILLION  
DE PRODUCTEURS  
DANS LE MONDE



AU VIETNAM,  
-40%  
D'EAU CONSOMMÉE POUR  
LA CAFÉICULTURE EN 5 ANS

15 000  
FEMMES CAFÉICULTRICES  
ACCOMPAGNÉES

### POUR UN APPROVISIONNEMENT RESPONSABLE

Pour NESCAFÉ®, l'approvisionnement responsable, c'est obtenir un **café de qualité** en améliorant le quotidien des caféiculteurs et de leurs communautés tout en diminuant son empreinte environnementale. Soutenues par l'ONG<sup>1</sup> Rainforest Alliance, les actions engagées en ce sens portent leurs fruits dans **plus de 15 pays producteurs de café**.

### DES CULTURES AUX HOMMES

Partout, les caféiculteurs font face à l'appauvrissement des sols qui diminue leur productivité et dégrade leurs conditions de vie. Pour les aider, **NESCAFÉ® distribue de nouvelles variétés de café**. Plus résistantes, elles peuvent aller jusqu'à doubler les récoltes. Le programme *Café Engagé* vise aussi à respecter les ressources en eau. La fourniture de nouveaux matériels d'irrigation permet de réaliser des économies d'eau bénéfiques localement et à l'échelle de la planète.

### DES SOLUTIONS POUR DEMAIN

Parce que le futur de la caféiculture repose sur l'attrait des jeunes générations et la connaissance des bonnes pratiques agricoles, le programme *Café Engagé* propose **des formations encourageant une production efficace et respectueuse de l'environnement**. Dans les pays où la caféiculture dépend des femmes comme au Kenya et au Rwanda, NESCAFÉ® met en place des actions de soutien spécifiques pour les aider à **s'émanciper et assurer la gestion des exploitations**.

1. Organisation non gouvernementale.

Découvrez nos engagements sur [nescafe.com/fr](http://nescafe.com/fr)

**NESCAFÉ®**

NESCAFÉ® S'ENGAGE POUR UN CAFÉ ISSU D'UN APPROVISIONNEMENT PLUS RESPONSABLE.

# LA EAT LIST DE **NADIA SAMMUT**

ENGAGÉE DANS UNE CUISINE LIBRE,  
LA CHEFFE ÉTOILÉE DE L'AUBERGE LA FENIÈRE  
PERPÉTUE UNE HISTOIRE CULINAIRE  
PROCHE DE LA NATURE ET DES SAISONS.

PAR **DELPHINE GAUTHERIN**

**ELLE.** Qui vous a le plus donné envie de cuisiner ?

**NADIA SAMMUT.** Même si j'ai grandi dans une famille d'épicuriens et de restaurateurs, ma maladie cœliaque [une maladie intestinale chronique et auto-immune due à l'intolérance au gluten, ndlr] ne m'a jamais permis de partager le même repas que tout le monde... C'est l'amour que l'on met dans un plat préparé pour les autres qui m'a été transmis ! Le tour de main de ma grand-mère, Claudette, les gestes de ma mère, Reine, les odeurs d'une cuisine liée à des moments de bonheur, tous ces souvenirs me guident.

**ELLE.** Quel est le goût de votre enfance ?

**N.S.** Celui de la cuisine de ma grand-mère avec laquelle je vivais : la sauce tomate délicieuse, les gâteaux tout juste sortis du four, le couscous au poisson... Je me souviens encore de la saveur de son riz pilaf, de son gâteau au chocolat et des boulettes de son couscous, quels grands moments de réconfort ! J'ai repris le flambeau de l'entreprise familiale un peu sans le voir venir, mais je suis tellement liée à ma famille que c'était une évidence. Cette simplicité et cet ADN entre amour, équilibre et sérénité m'ont menée naturellement à accompagner mes parents. Puis, à mon tour, en toute humilité, j'ai décidé de transmettre ce savoir, qui va de la nature à l'assiette.

**ELLE.** D'où vient votre prise de conscience écologique ?

**N.S.** Je vis depuis toujours dans un petit village du Luberon, Lourmarin, où tout est préservé et où l'on nous a appris à vivre dans

cette nature et à la respecter. Ça fait partie de mon éducation. Dans ma vie quotidienne, je ne laisse pas le robinet ouvert, je fais le tri, je limite les emballages et favorise le vrac. Je cuisine des produits dans leur entièreté, et ce qui doit être jeté nourrit mon compost.

**ELLE.** Ce que vous préférez cuisiner ?

**N.S.** J'adore l'aubergine, et particulièrement la blanche. Il y a là un goût de bonheur et de douceur, divin avec une bonne huile d'olive ! J'aime aussi beaucoup le pois chiche, la poutargue, les mélets, spécialité provençale qui est une sorte de pâte à base de petits anchois, et l'amande. Je suis également accro au miso, cette pâte fermentée à base de soja, qui apporte une note salée sans saturer les plats.

**ELLE.** Quels sont vos producteurs favoris ?

**N.S.** Ce sont ceux qui m'aident dans ma quête de pureté et de respect de la nature. Ils font un travail remarquable, dans leurs jardins ou leurs élevages... Le maraîcher Jean-Pierre Juigner au Jardin gastronomique de Lourmarin, François Borel à la Jacourelle pour les chèvres du Rove, Jordan Ortiz à Martigues pour la pêche et la poutargue [« caviar » d'œufs de mulot, ndlr], Nadège et Dany Mestre-Dorfin à Villars.

**ELLE.** Votre cantine de cœur ?

**N.S.** Le bistrot du Paradou à Maussane-les-Alpilles (Bouches-du-Rhône), une institution,



et surtout le lieu de toute une vie conviviale à table, en famille ou entre amis.

**ELLE.** À la table de quelle personnalité aimeriez-vous être conviée ?

**N.S.** J'aimerais rencontrer Jeong Kwan, une moine bouddhiste coréenne qui cuisine en pleine conscience, afin d'expérimenter sa cuisine végane et... spirituelle.

**ELLE.** Votre Insta Food coup de cœur ?

**N.S.** @We.are.ona. J'apprécie l'état d'esprit de ce collectif de jeunes cuisiniers et cheffes, tous menés par le goût, les lieux qui font rêver, et l'esprit collaboratif.

**ELLE.** Une junk food inavouable ?

**N.S.** Les beignets de ma mère. Ils sont contre-indiqués pour moi car il y a plein de gluten.

**ELLE.** Un mantra écolo ?

**N.S.** La cuisine libre, en conscience, est celle qui nous permet de ne jamais douter de ce que l'on met dans son corps.

**ELLE.** Qu'est-ce qui n'est pas « vert » chez vous ?

**N.S.** La bonne charcuterie, peut-être ! ■

« CONSTRUIRE UN MONDE AU GOÛT MEILLEUR » (éd. Actes Sud), et « MA P'TITE CUISINE POUR TOUS » (éd. Ah ! Éditions), de Nadia Sammut. [aubergelafeniere.com](http://aubergelafeniere.com)

Chez Netto  
vous trouverez  
de tout, sauf un  
dég' dans ce resto,  
mais avec nos prix  
bas toute l'année,  
comme elle,  
vous pourrez  
vous faire plaisir.



1€  
65

Origine  
France

Jambon de Paris sans couenne Netto  
4 tranches - 180g (soit 9,17€/kg)

Netto

ON GAGNE TOUS  
À PAYER MOINS CHER

Annonceur : ITM Alimentaire International - RCS Paris 341 192 277 - SAS au capital de 149 184€. Siège social : 24, rue Auguste Chabrières - 75737 Paris Cedex 15.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

## C'EST MON HISTOIRE

# “ IL N'ÉTAIT PAS DU TOUT MON GENRE ”

« PAS MON STYLE, PAS MON MONDE », SE DIT HÉLÈNE QUAND ELLE RENCONTRE MARC. CHEMIN FAISANT, UNE HISTOIRE DÉBUTE POURTANT, QUI VA LES TRANSFORMER.

PROPOS RECUEILLIS PAR **VIOLETTE ROSTAND** ILLUSTRATION **STÉPHANE MANEL**

« **Viens passer le week-end à la campagne !** » avait proposé mon amie Julie, pour me changer les idées. Elle avait invité un couple de copains et un de ses amis comédiens, Marc. Je sortais d'une énième rupture, je ressaisais le douloureux constat de mes choix amoureux catastrophiques, et pour une fois, la première peut-être, je n'étais ni en mode « rencontre », ni en mode « séduction ». J'avais juste besoin de faire le point, de me retrouver.

## UN CÔTÉ CASH

Avant de partir, pour ne pas être totalement ignare au sujet de cet acteur que je ne connaissais pas, j'avais visionné un film dans lequel il jouait un homosexuel en smoking blanc un peu voyou, et c'est ce personnage vu à l'écran que je m'attendais à rencontrer. En vrai, quand Marc est arrivé, T-shirt kaki sans forme, un double menton et du bide – il avait dix kilos de plus aujourd'hui –, j'ai instantanément pensé : « Il est pas terrible. » En tout cas à mille lieues de mes références, moi qui étais habituée à voir les hommes de ma famille toujours impeccables, chemise et veste, même par 40 degrés. Voilà pour le physique, quant à l'attitude, j'ai senti dans son « bonjour » une manière d'installer une distance, sans doute de protection. Mais alors que Julie et moi lui proposons de faire son lit, je me souviens de sa réaction – « Vous n'allez pas faire mon lit ! Personne n'a jamais fait ça pour moi, c'est vraiment gentil » –, et cette sincérité reconnaissante et inattendue m'avait touchée. Le soir même, il a proposé de s'occuper du dîner, et comme j'adore me mettre aux fourneaux moi aussi, je lui ai emboîté le pas. C'est ainsi qu'on s'est retrouvés en cuisine une bonne partie du week-end, et qu'on s'est mis à se raconter nos vies : moi, la déception amoureuse que je venais de vivre, lui, son divorce douloureux, sa copine du moment qui lui avait tellement cassé les pieds pour savoir qui serait là ce week-end qu'il avait fini par venir seul. Et entre les lasagnes de légumes et le clafoutis aux cerises, une complicité s'est naturellement installée. Cet homme avait beau être à des années-lumière de mes fantasmes, quelque chose en lui me touchait, m'impressionnait aussi. Sa présence qui s'imposait naturellement, sa culture phénoménale sur le théâtre et le cinéma, et surtout son côté cash, cette manière de se livrer sans fard, de ne pas veiller à montrer uniquement son côté le plus flatteur mais d'être lui, dans la vérité de son être. J'avais été élevée dans un monde bourgeois où

l'on n'était censé livrer que le meilleur, alors son comportement me surprenait, me plaisait aussi. « Pas de tricherie sur la marchandise » : c'était la devise de son père, épicier juif tunisien, qu'il disait suivre comme règle de conduite. Cependant, quand à table je le voyais s'essuyer la bouche avec le dos de la main ou lécher son couteau, mon éducation ultra-codée sonnait le tocsin. Après ce week-end, où il m'avait demandé mon téléphone, nous nous sommes appelés deux ou trois fois par semaine. Je le rejoignais pour une balade, un verre, un théâtre et puis chacun rentrait chez soi. Pas un soupçon de drague de sa part. J'appréciais ces moments, un peu intriguée qu'il ne tente rien, mais en même temps comme je n'étais pas amoureuse... Néanmoins, au bout d'un mois, après un énième rendez-vous, je l'ai embrassé. Nous étions fin juillet, avions déjà tous les deux planifié nos vacances et pas une seconde, après ce baiser, nous ne nous sommes posés la question de changer nos plans. À la fin de l'été, il m'a proposé de passer un week-end à Naples. Il avait réservé dans un hôtel, près de la gare, et je l'entends encore le matin, ouvrant la fenêtre, se réjouir : « Regarde comme c'est beau, cette vue sur la voie ferrée ! » Évidemment, j'aurais préféré la mer... mais on s'entendait bien, et je savourais ce temps passé avec un homme qui, pour une fois, était vraiment là, avec moi.

“ QUAND À TABLE,  
JE LE VOYAIS  
S'ESSUYER  
LA BOUCHE  
AVEC LE DOS  
DE LA MAIN,  
MON  
ÉDUCATION  
SONNAIT  
LE TOCSIN. ”

## LE SENS DES VALEURS

Petit à petit, pressée par mes copains curieux de le rencontrer, j'ai commencé à les lui présenter. À chaque dîner, je guettais le moindre faux pas. Marc était tellement loin des « bonnes manières » qu'on m'avait inculquées. Mes repères inviolables, indispensables, indé-



trônables. Loin aussi d'être l'animal social que j'étais. Au bout de deux heures, il ne pensait qu'à abrégé le dîner, capable de rester dans son coin, de ne pas se mettre en frais pour sa voisine, et de s'engueuler avec quiconque proférait une ânerie insupportable. De mon côté, j'avais passé ma vie à arrondir les angles, à me nourrir des autres, à faire bonne figure – et sans doute aussi à vouloir me faire aimer –, et une partie de cette attitude relevait de cette éducation qui m'avait façonnée, et que je ne voulais pas renier. Alors, à la fin de chaque dîner, je faisais mon « rapport », et lui me répliquait « Tu ne vas pas me dompter ! ». Nous nous disputions, mais au moins nous parlions. Et puis un soir il y a eu la réflexion de trop : comme il me rebattait les oreilles avec mes « valeurs bourgeoises », je lui ai lancé « Mais tu ne tiens pas à t'élever ? ». Là, il est sorti de ses gonds : « Tu ne crois pas que mes parents m'ont donné des valeurs aussi importantes que les tiennes ! Mon père se levait tous les matins à 6 heures, habillé en costard cravate, parfumé, pour aller servir ses clients. Il leur offrait toujours quelque chose. Il bossait comme un malade, tellement qu'il a pu se payer les murs de sa boutique. Et quand je lui ai

dit que je voulais être comédien, il m'a soutenu alors qu'il était arrivé de Tunisie sans même parler le français. Tu ne crois pas que ça, c'est des valeurs ! Alors, remplir le verre de ma voisine, paraître, tout ce cirque, tu penses que ça m'élève par rapport à ce que mes parents m'ont montré ! » La tirade surgie de ses entrailles m'a fait l'effet d'une claque qui me ramenait à l'essentiel. Je m'étais limitée à la forme et il me rappelait le fond. Et ce sens du devoir, de la famille, de l'effort, de l'honnêteté était exactement les valeurs suprêmes que mon père m'avait transmises. En somme, nous étions faits du même bois. Peut-être était-ce cela qui, dès le départ, m'avait attirée en lui, sans que j'en sois consciente. À partir de ce jour-là, j'ai lâché et, douze ans plus tard, je chemine toujours à ses côtés. Marc ne rentrera jamais dans mon moule et c'est bien ainsi, mais avec le temps, un mimétisme s'opérant entre nous, il a commencé à prendre goût aux autres, et moi, grâce à lui, à privilégier l'être au paraître. On a appris à se respecter, à faire des pas l'un vers l'autre pour accueillir nos différences, et s'en nourrir. C'est toute la richesse de cette relation qui m'a transformée, comme elle l'a transformé, pour le meilleur. ■

**... SAVOURER LE MATIN**

« C'est un moment pendant lequel j'ai envie de prendre mon temps, quitte à me lever très tôt : j'ai besoin d'être très réveillée avant de me lancer dans la foule. Cela passe par un vrai moment à table avec mon compagnon, des étirements, quelques exercices de gymnastique, écouter la radio... toute une routine qui dure facilement une heure et demie, et qui se révèle d'autant plus importante quand on a un métier un peu mouvant comme le mien. Ainsi, même si je flâne la journée parce que je ne suis pas en tournage, j'aurai au moins fait quelque chose de ma matinée. »

**... BAIGNER DANS UNE EFFERVESCENCE COLLECTIVE**

« Créer à plusieurs, cela me donne une énergie, une force, une confiance. Et ça tombe bien car le cinéma et le théâtre sont des arts intrinsèquement collectifs ! Encore plus quand on met en scène. Je viens de terminer un court-métrage, "En Maria", que j'ai écrit et tourné. Ça raconte la séparation d'un jeune couple. Pour le réaliser, je suis allée vers des techniciens et des acteurs de ma génération, certains sont même des amis, comme le comédien Martin Karmann, qui joue le rôle du mari. Écrire et réaliser permet de voir la fabrication d'un film à tous les étages, et d'être le moteur – quand on est acteur, on est plus objet du désir. S'entourer de personnes dont on est proche rend l'expérience encore plus riche. Je le sais pour l'avoir expérimenté avec mon père [le comédien et réalisateur Louis-Do de Lencquesaing, ndlr], avec qui j'ai toujours aimé travailler. Comme on se connaît très bien, cela offre une liberté immense, plus de confiance en soi car on est détaché du jugement de l'autre. »

**... SE PLONGER DANS DES LIVRES**

« Lire me nourrit, me fait voyager, me rend plus empathique. Ce goût de la lecture m'est venu à l'adolescence, à travers des pièces que je découvrais dans mon cours de théâtre. Longtemps, j'ai même pensé devenir professeure de français, et c'est ainsi que j'ai suivi des études de lettres jusqu'au master, même si en parallèle je jouais



Alice de LENCQUESAING  
**AIME...**

ELLE PÉTILLE DANS « CHACUN CHEZ SOI », DEUXIÈME FILM DE MICHÈLE LAROQUE, ET JOUERA DANS LA NOUVELLE PIÈCE DE JEAN-MICHEL RIBES. RENCONTRE.

PAR SOLINE DELOS

dans des films. Pourquoi cette envie d'enseigner ? Pour la transmission, parce que c'est occuper une place utile, essentielle même, et aussi parce qu'on se retrouve devant un auditoire. Même si, pendant très longtemps, je ne me suis pas autorisée à être actrice, au fond de moi, j'en avais très envie. Et ce, depuis mes 7 ans, quand j'ai joué pour la première fois sur scène dans "Woyzeck". En fait, le revirement vers ce métier s'est opéré naturellement car, continuant à passer des castings pendant mes études, j'ai finalement enchaîné les rôles. »

**... CUISINER**

« C'est un atavisme familial : mon père adore se mettre aux fourneaux, et ma mère est totalement fan du chef Yotam Ottolenghi. La cuisine, c'est comme un sas, et j'y aime tout : toucher les produits, découper les légumes, voir les changements de couleur à la cuisson... Pour moi, préparer un repas est aussi vital que jouer. » ■

L'actrice jouera dans « J'habite ici », de Jean-Michel Ribes, au théâtre du Rond-Point, à partir du 3 septembre.



**SON GROUPE MUSICAL**  
« CEYLON. CE DUO S'INSPIRE DE PLUSIEURS MOUVEMENTS MUSICAUX ET LEURS CLIPS SONT TOUJOURS MAGNIFIQUES. »



**SON LIEU**  
« LA MANUFACTURE SAUVAGE. UN ENDROIT ENTièrement DEDIE A LA PRATIQUE DE LA CERAMIQUE DANS UN BÂTIMENT CLASSE XVIIIe. »  
13, rue des Amiraux, Paris-18e.



**SA SÉRIE**  
« "HIPPOCRATE", QUE J'AI DÉCOUVERTE TARDIVEMENT. JE SUIS IMPRESSIONNÉE PAR LE NIVEAU DE JEU DES ACTEURS. » Sur Canal +



**SON LIVRE**  
« "LE PAYS DES AUTRES" DE LEILA SLIMANI (ED. GALLIMARD/FOLIO). J'AIME SON ÉCRITURE PRÉCISE ET CHIRURGICALE. »

# NEUF... NOUVEAU... NOUVELLES



## RENAULT

### LE S.U.V. À SUIVRE

Parce que nous ne menons pas une vie linéaire, sans vagues ni surprise, sans détour ni virage, le nouveau Renault Arkana avec sa motorisation hybride et son design est totalement adapté à notre quotidien. C'est un mix entre thermique et électrique, entre SUV et sportivité, entre sensations de conduite et espace intérieur. Renault Arkana est hybride par nature, comme nous. Découvrez le nouveau Renault Arkana lors des portes ouvertes chez votre concessionnaire Renault du 10 au 14 juin.

[renault.fr](http://renault.fr)

## ZAG BIJOUX

### SURFER STYLÉE

La marque Zag Bijoux vous offre un été haut en couleur avec d'irrésistibles bracelets de surfeur à porter en accumulation sur un poignet bronzé. Tous les mélanges sont permis et les rangs de pierres fines sont parsemés de perles d'acier dorées à l'or fin ou de cabochons sertis. Vous pouvez plonger en toute sécurité, vos bracelets, même ceux des plus sportives, garderont l'éclat parfait des premiers jours. Des bijoux aux valeurs sûres, d'une qualité irréprochable pour vous parer cet été. [zagbijoux.fr](http://zagbijoux.fr)



## GARANCIA

### ADIEU PEAU DE CROCO

Avec Formule Ensorcelante Anti-Peau de Croco, voici une crème corps 3 en 1 aux actifs qui hydratent pendant vingt-quatre heures mais qui raffermissent aussi la peau et éliminent les cellules mortes. La texture seconde peau de la crème aux neuf extraits botaniques (beurre de karité bio, miel bio, citron bio, huile de lin bio, rose bio et cires végétales) ne colle pas, laisse la peau douce et sent ultra-bon. Sa composition possède 98 % d'ingrédients d'origine naturelle.

En pharmacie, parapharmacie, parfumerie et sur [garancia-beauty.com](http://garancia-beauty.com)



## ROWENTA

### ROUTINE BEAUTÉ

La brosse nettoyante visage anti-imperfections et le stylo contour des yeux anti-fatigue de Rowenta vous accompagnent dans votre rituel beauté. Douce et apaisante, la brosse nettoie votre peau, démaquille et estompe les pores en une minute chrono. Pour compléter votre routine, le stylo masse le contour des yeux et atténue visiblement les signes de fatigue grâce à ses légères vibrations. My Beauty Routine, c'est aussi une utilisation simple, sûre et non invasive pour tous les types de peau.

Chez Darty, Boulanger, Amazon et sur [rowenta.fr](http://rowenta.fr)



## WMF

### MA SALADE OÙ JE VEUX

Les produits de la collection WMF Kitchenminis se caractérisent par des performances exceptionnelles concentrées dans un design ultra-compact et élégant. Le Salade à emporter WMF est idéal pour cuisiner un repas frais et sain, puis le déguster au bureau ou en déplacement. Il découpe les fruits et légumes, broie des aliments solides comme les noix, râpe le fromage en un clin d'œil. La boîte à salade incluse facilite le transport.

Instagram @wmf\_france et [wmf.com/fr](http://wmf.com/fr)



## MOULIN DE VALDONNE

### LE TEMPS D'UNE PAUSE DOUCEUR

Cet été, vous allez adorer ces sirops gourmands et fruités pour une pause dans la journée, un moment à deux ou avec des amis. Un trait de sirop de fraise, un peu d'eau fraîche, quelques fruits dans le verre, et le tour est joué ! Découvrez plus de vingt-deux parfums élaborés avec des fruits cueillis à maturité, le tout avec des arômes 100 % naturels.

En grande surface. [moulinvaldonne.com](http://moulinvaldonne.com)



# 26

## NUMÉROS GRATUITS EN VOUS ABONNANT AUJOURD'HUI

ABONNEZ-VOUS SUR INTERNET, PLUS SIMPLE, PLUS RAPIDE  
WWW.ELLE.JEMABONNE.FR  
(France métropolitaine uniquement)



VAN MOSSEVELDE + N

### ABONNEZ-VOUS!

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

**OUI**, je m'abonne à **ELLE** pour :

● **France**

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

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

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

MODE DE RÈGLEMENT CHOISI :

- Chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE

SI JE SOUHAITE PAYER PAR CARTÉ BANCAIRE, JE ME CONNECTE SUR  
[www.elle.jemabonne.fr](http://www.elle.jemabonne.fr)

Mme Nom :  Prénom :   
 Mlle  
 Mr N°/Voie :

Cplt adresse :

Code postal :  Ville :

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

Email :

N° Tél.

LLKG9

#### RELATION ABONNÉS

Gérez vos abonnements, abonnez-vous ou posez vos questions  
Par E-mail : [elle@jemabonne.fr](mailto:elle@jemabonne.fr)  
Par Internet : [www.jemabonne.fr](http://www.jemabonne.fr)  
Par téléphone : France 01 75 33 70 35. Étranger (0033) 1 75 33 70 35.  
Par courrier : ELLE Abonnements, CS 50002 - 59718 Lille Cedex 09

#### \*\*TARIFS ABONNEMENTS BELGIQUE, SUISSE, CANADA et USA

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

• **SUISSE** : 52 n° : 183 CHF ; 26 n° : 91 CHF. Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : **Dynapresse**, 38, avenue Vibert, CH, 1227 CourmAY. Tél. : 022 308 08 08. Fax : 022 308 08 59. Internet : [www.dynapresse.ch](http://www.dynapresse.ch) e-mail : [abonnements@dynapresse.ch](mailto:abonnements@dynapresse.ch)

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

• **U.S.A.** : par avion, 52 n° : \$ 315 ; 26 n° : \$ 169. Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : **Express Mag PO BOX**, 2769, Plattsburgh NY 12901-9805. Tél. : (1800) 363-1310 ou (514) 355-3333. Fax : (514) 355-3332.

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

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

# INSPIRANT POSITIF SANS TABOU



## Le magazine de Sophie Davant

Chez votre marchand de journaux  
et en abonnement sur [s-lemag.jemabonne.fr](http://s-lemag.jemabonne.fr)

# HOROSCOPE SOLAIRE

SEMAINE DU 4 AU 10 JUIN 2021

PAR JEAN-YVES ESPIÉ ILLUSTRATION ASIA PIETRZYK

## BÉLIER

21 MARS - 20 AVRIL

Avec le passage de l'astre solaire, qui améliore votre vitalité, et celle de mercure, qui favorise la fluidité des échanges dans votre secteur social et professionnel, c'est le moment de retrousser vos manches. Les projets qui étaient en attente à cause d'un contexte sur lequel vous n'aviez pas prise fondent comme neige au soleil et vous retrouvez cet optimisme actif qui vous permet de franchir tous les obstacles. Foncez !

## CANCER

22 JUIN - 22 JUILLET

L'arrivée de Vénus s'apparente le plus souvent à une période de facilité et de chance, voici donc précisément le message qui vous parvient des cieux : voyez le bon côté de toutes les situations, mettez de la rondeur dans votre approche et soyez à l'initiative de ce qui permet de trouver des solutions. Si vous suivez attentivement cette procédure, vous avancerez à grands pas dans les projets qui vous tiennent à cœur.

## BALANCE

23 SEPTEMBRE - 23 OCTOBRE

Sur le plan professionnel, mettez un coup d'accélérateur afin de rendre concret un dessein mûri depuis quelque temps. Oui, quelque chose d'important se trame dans votre vie sociale et une expansion est prévue dès à présent. Dans tous les cas, cela bouillonne dans le chaudron de vos projets. C'est à vous de donner l'impulsion de départ. Prenez le taureau par les cornes, quitte à faire un peu de forcing en cas de nécessité.

## CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE - 20 JANVIER

Jupiter revient vous aider sous la forme d'un supplément de rondeur et de souplesse. Ce serait l'occasion de sortir de votre zone de confort et de vous accorder une pause méritée. Profitez-en pour donner le coup de pied nécessaire, pour vous éloigner du quotidien, de ses pesanteurs et de ses obligations. La terre ne s'arrêtera pas de tourner sans vous, même si nous savons tous que vous êtes irremplaçable.

## TAUREAU

21 AVRIL - 21 MAI

Faites le point avec simplicité sur ce que vous avez réalisé jusqu'à présent, même lorsque les circonstances vous étaient moins bénéfiques. Car notez que les deux plus belles planètes, Vénus et Jupiter, vous apportent ce qui se fait de mieux : une louche de charme pour la première et une cuillerée de chance pour la seconde. Votre bonne humeur active fournira l'élément complémentaire à un beau climat.

## LION

23 JUILLET - 22 AOÛT

Vous serez à la fois réaliste et pragmatique, et vous avez besoin de vous extraire des contraintes environnantes. C'est très bien mais modérez vos ardeurs, sachez quand agir et quand attendre. Modifiez votre approche en fonction de vos interlocuteurs et abordez les sujets sensibles avec la souplesse du chat. Rassurez-vous, l'arrivée prochaine de la planète de l'action vous apportera l'énergie dont vous avez besoin.

## SCORPION

24 OCTOBRE - 22 NOVEMBRE

« Les seuls beaux yeux sont ceux qui vous regardent avec tendresse », disait Coco Chanel, reflétant ainsi l'arrivée de Vénus dans un signe ami pour vous apporter la douceur et le charme qui vous rendent irrésistible. Et vu la qualité des protections célestes dont vous bénéficiez actuellement, attachez-vous à trouver l'équilibre pour avancer en ligne droite et finaliser ce qui vous tient le plus à cœur et fait sens à vos yeux.

## VERSEAU

21 JANVIER - 18 FÉVRIER

Toujours poussée dans la bonne direction par le souffle structurant et consolidant de Saturne, vous devez prendre votre temps et ne pas céder à l'impatience. En parallèle, Mercure revient sur une idée ou un projet et vous pose une question : préférez-vous faire face à tout, à condition de ne compter sur personne d'autre que sur vous-même pour mener les choses à bien ? Aucune urgence, prenez votre temps pour y répondre.

## GÉMEAUX

22 MAI - 21 JUIN

Avec la présence de Mercure, votre planète fétiche, actuellement dans votre secteur, ce sont vos dispositions intellectuelles qui sont en effervescence. Profitez de cette aubaine pour vous ouvrir sur l'extérieur et voir de nouveaux visages. Curiosité et créativité seront vos plus précieux atouts pour créer des liens et poser les jalons de projets prometteurs. Mais il faudra veiller à sélectionner judicieusement les bons interlocuteurs.

## VIERGE

23 AOÛT - 22 SEPTEMBRE

Cette semaine, le Soleil et Mercure sont supplantés par Vénus et Mars, mettant ainsi l'accent sur le charme et la volonté pour avancer vite et bien. Étant donné que votre ciel reçoit de nombreuses influences, vous n'aurez guère le temps de vous reposer sur vos lauriers. Battez le fer tant qu'il est chaud, mais vous devrez doser subtilement pour ne pas laisser s'accumuler la fatigue nerveuse qui est parfois votre point faible.

## SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE - 21 DÉCEMBRE

L'influence de Saturne sur votre secteur relationnel vous invite à vous concentrer sur votre travail sans vous disperser. Polarisez votre attention sur vos projets sans perdre de vue le plaisir que vous pouvez en tirer, car il est une composante indispensable à votre équilibre pour alimenter votre motivation. Mercure dans le signe opposé vous pousse à exprimer ce que vous avez sur le cœur. Sachez le faire avec humour.

## POISSONS

19 FÉVRIER - 20 MARS

Voici une semaine qui a tout pour vous plaire, pourquoi ? Parce que Vénus, la planète du charme, vous fait les yeux doux et que Jupiter, la planète de la chance, semble bien décidée à rester dans votre secteur pour les deux mois à venir. Et rappelons-le s'il en était besoin, le passage de cet astre sait offrir de belles opportunités, ne les laissez pas passer. Un seul conseil : gardez les pieds sur terre.

Suivez l'astro de Jean-Yves Espié sur YouTube.



# HOROSCOPE LUNAIRE

SEMAINE DU 4 AU 10 JUIN 2021

PAR **JEAN-YVES ESPIÉ** ILLUSTRATION **ASIA PIETRZYK**

Pour découvrir votre signe lunaire, rendez-vous sur [elle.fr](http://elle.fr) à l'adresse [bit.ly/horolune](http://bit.ly/horolune)

## BÉLIER

Vous avez besoin d'avoir un tas de projets sur le feu pour vous sentir bien, mais pour créer l'adhésion vous devrez arrondir les angles avec les proches. Vous ferez rapidement avancer les choses en ne comptant que sur vous-même. Côté cœur, respectez chaque étape en cherchant la bonne synchronisation. Votre tempérament passionné nécessite de choisir le meilleur moment pour afficher la couleur de vos désirs.

## CANCER

La présence de Vénus et de Mars dans votre secteur nourrit les élans du cœur et votre besoin d'aimer et de vous sentir rassurée. Une phase de confiance qui pousse à agir sans frein s'offre à vous, vous y gagnez sur tous les plans. Canalisiez vos émotions pour gérer en souplesse les variables émotionnelles de chacun selon leur disponibilité. Côté cœur, ne sous-estimez pas l'importance d'exprimer vos ressentis.

## BALANCE

L'astre solaire, accompagné de son fidèle satellite aux pieds ailés (Mercure), vous apporte chaleur, souplesse et lucidité. Avec un savoir-faire relationnel qui s'affiche au sommet, vous n'aurez plus aucune difficulté à obtenir ce que vous voulez. L'important est de prendre l'initiative en allant vers les autres, et n'oubliez pas d'arborer ce sourire qui vous ouvre toutes les portes et tous les cœurs.

## CAPRICORNE

Appréciez ce qui est à la fois bon et à votre portée en ne plaçant pas la barre trop haut. Vous accumulez les responsabilités au risque de laisser croître la charge psychique, prenez le recul nécessaire dont vous avez besoin pour vous reposer et vous détendre. Vous composerez avec ceux qui s'appuient sur vous, mais vous en avez l'habitude. C'est ainsi que sur le plan privé vous trouverez l'affection attendue.

## TAUREAU

Appuyez-vous sur l'image de calme et d'apaisement qu'il y a en vous pour éviter les tensions et nourrir des discussions constructives. Votre disposition naturelle à rechercher le point d'entente est précieuse, encore faut-il que vos interlocuteurs soient bien disposés. Le sujet financier nécessite de mobiliser vos trésors de diplomatie pour passer un cap nécessaire de manière à y voir clair. Globalement ? Suivez votre intuition.

## LION

Tournez la page et voyez le bon côté des choses pour apprécier pleinement la phase d'apaisement que vous traversez. Les échanges étant facilités, les contacts que vous prenez seront porteurs d'opportunités. Sur le plan privé, ce délicieux mélange de chaleur et de franchise qui vous caractérise sera votre atout. À la condition de faire passer vos messages avec le sourire. Retenez une chose : votre charme est au zénith.

## SCORPION

Les freins et retards de ces derniers mois se solutionnent les uns après les autres grâce à votre approche lucide, mais aussi avec le soutien de Jupiter. La planète de la chance n'a pas d'équivalent pour voir la vie du bon côté et pour glisser la goutte d'huile nécessaire au moment opportun. Ajoutons à cela l'angle formé par Vénus, qui ne vous veut que du bien, et vous aurez tous les atouts dans votre poche.

## VERSEAU

Le besoin d'air neuf se fait de plus en plus présent et toutes les occasions seront bonnes pour vous changer les idées. Ouvrez-vous sur le monde extérieur comme votre nature profonde vous y invite, ce qui pourrait bien vous porter chance en matière de rencontres. Notez que la belle influence de Mercure favorise votre talent pour créer des liens. Côté cœur justement, vivez l'instant présent sans vous poser de questions.

## GÉMEAUX

Difficile de tenir en place avec l'énergie dont vous disposez pour faire bouger les choses. Vous ne manquerez pas de finesse dans vos démarches, mais n'oubliez pas de raisonner à long terme avant de vous engager. Sur le plan privé, des échanges prometteurs vous remontent le moral. Votre curiosité naturelle associée à une pincée d'humour serait un bon moyen d'exprimer vos envies ou votre grand besoin d'affection.

## VIERGE

L'arrivée de Vénus dans un signe complice affine votre sensibilité et facilite vos relations avec les proches. Mais c'est en prenant du recul que vous aurez les idées claires pour vous concentrer sur une chose après l'autre. Vous réorganisez le quotidien avec une belle efficacité, mais si vous ne vous laissez pas influencer. Côté cœur, prenez des initiatives et retenez avant tout que la communication sera payante.

## SAGITTAIRE

Encore un peu de patience et vous tournerez la page d'une série de contrariétés. Mars, la planète de l'action, viendra vous prêter main-forte en milieu de semaine et vous allez vite retrouver le sourire. À vous cette bonne humeur communicative qui attire toutes les sympathies. Vous allez naturellement reprendre les choses en main. Côté cœur, même si l'on apprécie votre franchise, cela passera toujours mieux en douceur.

## POISSONS

Vous reprenez confiance en vous, ce qui vous permet de mettre les bouchées doubles pour clôturer les dossiers en cours. C'est une page qui se tourne, votre horizon s'éclaircit chaque jour davantage. Prenez le temps de faire le point avant de démarrer autre chose, car la présence de la planète de la chance dans votre secteur va vous proposer de belles opportunités. Ce serait l'occasion de vivre ce que vous désirez vraiment.

# NANTES

& SA RÉGION

SPORTS,  
CHAMBRES D'HÔTES,  
NÉO-JARDINERIES...

ON  
S'AÈRE  
ENFIN!





OUTDOOR

# ON S'ACTIVE!

EN ÉQUIPE, AVEC LES KIDS OU EN SOLO... ON PROFITE DES BEAUX JOURS POUR SE REMETTRE AU SPORT. PAR **FABIENNE ULLMANN**

## DU RUNNING AU CALME SUR UN CHEMIN DE HALAGE

Envie de calme, d'un parcours paisible, ombragé et sans dénivélé, jalonné d'écluses, de haltes pique-nique et de buvettes éclusières charmantes où se restaurer ou prendre un verre ? Considéré comme la plus grande œuvre technique du XIX<sup>e</sup> siècle, le canal de Nantes à Brest et son chemin de halage offrent de multiples possibilités de balades pour les familles, les runners et les cyclo-randonneurs. On le rejoint au plus près de Nantes, en partant de Quiheix à Nort-sur-Erdre, pour un point de vue remarquable sur la vallée de l'Erdre. Canal de Nantes à Brest. Écluse de Quiheix, Nort-sur-Erdre. [enpaysdelaloire.com](http://enpaysdelaloire.com)

## UNE SORTIE EN BATEAU ÉCOLO SUR L'ERDRE

Direction Sucé-sur-Erdre, le rendez-vous de la « belle plaisance » au début du XX<sup>e</sup> siècle, à 25 minutes du centre-ville nantais. On pense à la glacière, aux bouteilles d'eau, aux chapeaux et à la crème solaire avant d'embarquer sur un bateau électrique silencieux, pour trois à huit personnes (de 65 à 140 € les trois heures). Et plutôt que de redescendre l'Erdre vers Nantes, on navigue vers la plaine de Mazerolles, sa faune migratoire et sa flore exceptionnelles. Le plus ? On peut y aller en tram-train : le port est à moins de 10 minutes à pied de la gare.

Ruban Vert. Quai de Bliesransbach, Sucé-sur-Erdre. [location-bateaux-electriques.com](http://location-bateaux-electriques.com)

## UNE ASCENSION OXYGÈNE AU BELVÈDÈRE

Les amateurs de sensations fortes et vertigineuses vont adorer ! Perché à 40 mètres au-dessus de la Maine, ce belvédère spectaculaire a été conçu par l'architecte Emmanuel Ritz dans le cadre du Voyage à Nantes. Accrochée à la falaise, la structure design de métal se déploie sur 30 mètres de long, dont 20 mètres au-dessus du vide. Le panorama sur les vignes de Maisdon-sur-Sèvre est époustouffant avec ce sentiment grisant d'être catapulté entre ciel et terre. De haut, on respire et on surplombe le site de Pont-Caffino, un spot bien connu des randonneurs, kayakistes et grimpeurs.

Le Porte-vue. 1, place de l'Église, Château-Thébaud. [levoyageanantes.fr](http://levoyageanantes.fr)

## UN ESSAI DE DISC-GOLF À RÈZE

Né dans les années 70 aux États-Unis, ce sport est arrivé en France vingt ans plus tard et reste assez confidentiel. Le jeu est basé sur les règles du golf, mais on utilise des disques spécifiques similaires à des Frisbee, plus petits et plus lourds, lancés en direction d'une cible, sorte de panier métallique surmonté d'une couronne de chaînes destinées à arrêter le disque. Le circuit du parc de Praud est parfait pour découvrir ce sport et s'adresse à tous, en accès libre. La bonne idée : prendre contact avec le club West Disc Golf Phenomena qui organise des journées d'initiation.

Parcours disc golf. Parc de Praud. 44, allée de Praud, Rezé. À suivre sur Facebook.

## UN CHOUETTE PADDLE SET SUR LE FLEUVE

Descendre du tram et 5 minutes plus tard se promener en paddle sur l'Erdre, rien de plus facile ! Pour cela, on réserve une balade encadrée d'1 h 30 le samedi matin (29 €), bon moyen d'acquiescer les bases. Le gilet de sauvetage obligatoire, le sac étanche et la carte de navigation avec les parcours et points clés sont fournis, et il est possible de laisser vêtements et chaussures à la base, dans un casier sécurisé. Pour les plus contemplatifs, le club propose des séances de paddle yoga avec un enseignant professionnel. ○ ○ ○

Floating Nantes. Ile de Versailles, Nantes. Tél. : 07 68 71 86 20. [floating-nantes.com](http://floating-nantes.com)





# REDÉCOUVREZ LES MAISONS DANS LES ARBRES DU DOMAINE DU BOIS AUX DAIMS



“ Les Maisons dans les Arbres ont été conçues afin de faire vivre à nos clients une expérience unique et insolite au cœur de la forêt. Nichées en hauteur et fondues dans le paysage, ces cabanes en bois grande nature ont été conçues avec tout le confort d'un cottage pour que les familles puissent s'y retrouver et réaliser un rêve d'enfant. Une décoration inspirée de la nature environnante permet de profiter d'une expérience immersive : utilisation de matériaux naturels, clins d'œil aux animaux de la forêt, branches d'arbres formant mobilier, et bien d'autres surprises. ”

E. Bied Charreton –  
Directrice concept & design



**CentérParcs**  
ensemble, vraiment



## UNE GRIMPETTE DE MARCHES À NANTES

Accroché à la falaise de la carrière Miséry, l'escalier dessiné par François Delarozière, cocréateur des Machines de l'île, compte 28 mètres de dénivelé et 177 marches avec quatre paliers pour faire une pause : mieux qu'une séance de step quand on les monte en danseuse ! Il relie le Jardin extraordinaire, sa cascade et sa végétation luxuriante, au square Maurice-Schwob sur la butte Sainte-Anne. C'est aussi un site naturel d'escalade exceptionnel avec 53 voies en cœur de ville.

Le Jardin extraordinaire. Rue Joseph-Cholet, Nantes. [jardins.nantes.fr](http://jardins.nantes.fr)

## UNE SORTIE VÉLO IN THE CITY

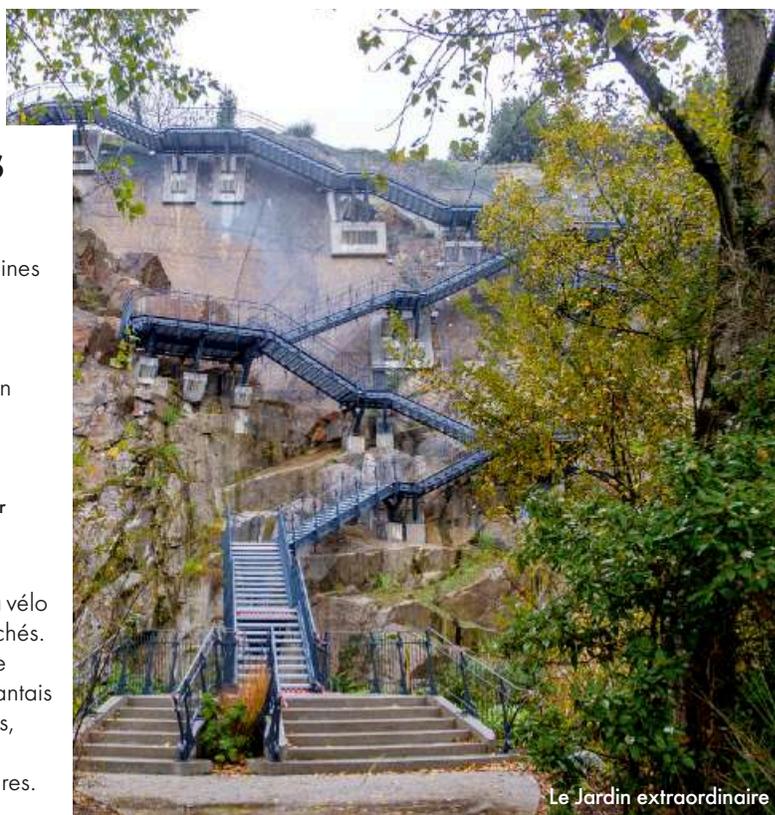
Accompagnée d'un guide local passionné, cette visite à vélo électrique permet de découvrir Nantes et ses trésors cachés. On se retrouve à 14 h 30 place de Bretagne, on ajuste le casque fourni, et on part sillonner le quartier médiéval nantais et l'île Feydeau, les bords de l'Erdre, les places nantaises, l'île de Nantes et les Machines de l'île. Le tout enrichi d'anecdotes et de gourmandises locales. 39 € les 2 heures.

Bike'N Tour. Nantes. Tél. : 06 52 62 94 64. [bikentour.com](http://bikentour.com)

## DU PING-PONG FUN AU SQUARE

Imaginé par le plasticien Laurent Perbos, cet espace de jeu unique met en scène des tables de ping-pong délirantes : on s'amuse des rebonds sur une boucle aérienne avec « Loop », on commence un set à plat ventre pour le poursuivre à genoux puis debout autour de « Shell », et on aborde deux parties simultanément sur « Puzzle » pour ne plus rien comprendre aux chassés-croisés des joueurs. Une façon ludique et drôle de se remettre au tennis de table, en duo ou en équipe ! Pour les plus conventionnels, des tables de ping-pong classiques sont installées dans les parcs et jardins nantais.

Ping-Pong Park. Square Mabon, quai François-Mitterrand et rue La Noue-Bras-de-Fer, Nantes.



Le Jardin extraordinaire

## DU SUPER FITNESS EN PLEIN AIR

Benjamin organise des séances de fitness outdoor adaptées à tous les niveaux et tous les âges. À chaque cours, les exercices varient : on travaille le poids de corps, avec des élastiques, en solo ou en équipe. On vient avec son tapis et une bouteille d'eau. Les séances sont organisées le mardi, le mercredi et le vendredi à 19 h, ou le samedi à 11 h, près du rond-point de Paris à Nantes, ou au niveau de la cale de Beautour, à Vertou. Gratuit mais inscription obligatoire.

Interval Training. Nantes. Tél. : 07 69 10 88 53. [intervaltraining.fr](http://intervaltraining.fr)

## UN PARCOURS SANTÉ AU PARC DE LA CHÉZINE

Ce parc, aux portes de Nantes, est désormais équipé de douze installations réparties sur quatre zones : on démarre en s'échauffant avec les vélos fixes et le rameur. Puis, on passe à la zone des barres fixes, des barres parallèles et de l'échelle de suspension pour travailler les bras et les abdos. On poursuit avec une course, un slalom et des haies, et on termine par du renforcement musculaire, sans oublier les étirements. L'accès est libre et gratuit, des panneaux d'information guident la pratique des exercices. ■

Parc de la Chézine. Boulevard du Val-de-Chézine, Saint-Herblain.

## LOUER UN TANDEM AU TOP

Le Pino Hase est un tandem allemand particulier : le pilote, à l'arrière, actionne la roue directrice. La personne à l'avant est assise sur un siège à la façon des vélos couchés, et dispose de son propre pédalier en position horizontale. On réserve en ligne et on le récupère sur rendez-vous, à Clisson ou à l'adresse de son choix. 60 € la journée, 80 € en version VAE.

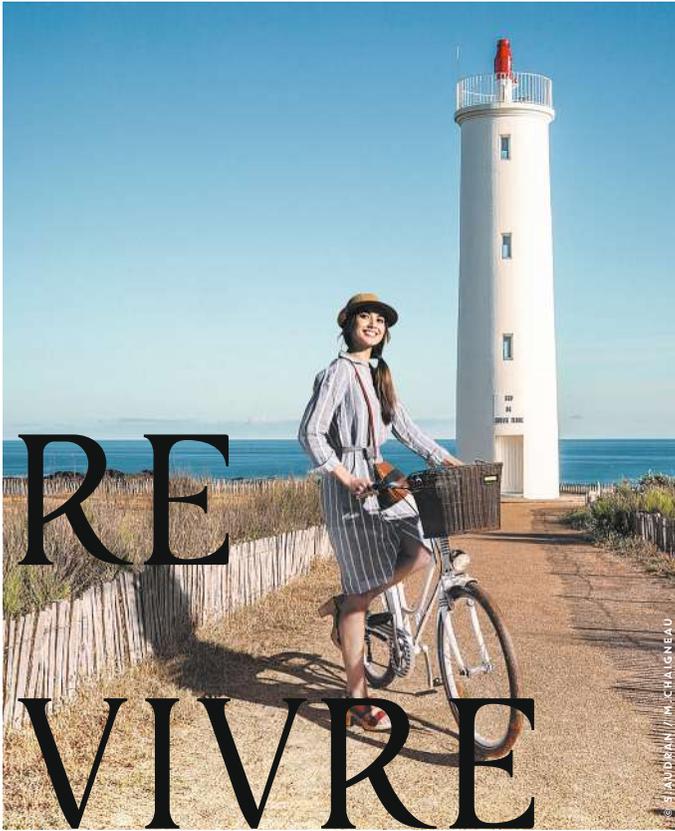
Locapino. Clisson. Tél. : 07 68 77 95 77. [locapino.com](http://locapino.com)



Ping-Pong Park

Pays de S<sup>t</sup> Gilles Croix de Vie

Destination Les Sables d'Olonne



La Tranche sur Mer

# L'ESSENTIEL



TENDANCE PRINTEMPS ÉTÉ EN VENDÉE



DÉCO

# ÇA POUSSE DANS LES NĒOJARDINERIES!

NOS SPOTS PRÉFÉRÉS POUR RENDRE NOS BALCONS ET JARDINS PLUS GREEN.

PAR **VÉRONIQUE COUZINOU** ILLUSTRATION **SÉVERINE ASSOUS / ILLUSTRISSIMO**

## SHOPPER **ULTRALOCAL**

Urban et Végétal, c'est une boutique foisonnante créée par Jordan Chalopin, un jeune passionné de plantes vertes. Ici, pas de fleurs coupées (mais des bouquets de fleurs séchées), un approvisionnement local de plantes, des arrivages hebdomadaires, et des prix bas (moins de 3 € le fittonia au feuillage graphique). En ce moment, on trouve aussi plein d'aromatiques en pot (3,95 €). Et côté accessoires et déco, les beaux matériaux sont privilégiés : pulvérisateurs en verre, pots en macramé ou en béton brut... Urban et Végétal. 19, rue des Lices, Angers. Tél. : 02 41 27 36 80. À suivre sur Facebook.

## SE FORMER AU **JARDINAGE URBAIN**

Incontournable ! Jane, c'est la première « jardinerie urbaine et récréative » de Nantes (avec une petite sœur à Angers). Son succès ne se dément pas, d'autant qu'elle propose aussi

un e.shop pour acheter objets déco, kits créatifs autour du végétal, livres et petites plantes (14 € le ctenanthe, 10 € les marantas à feuilles qui se referment la nuit...). Les végétaux élégants aux feuillages et formes graphiques sont soigneusement sélectionnés par Anne et Sophie qui animent également des ateliers pour apprendre à réaliser son terrarium (à partir de 70 €).

Jane. 10, rue Mercœur, Nantes. Tél. : 02 40 77 82 56. jane-jardinerie.fr

## SÉLECTIONNER **DES PLANTES AÉRIENNES**

Unique en son genre et donc fascinante ! Les Demoiselles de l'air ne proposent que des tillandsias, ces plantes aériennes capables de pousser sans terre (à partir de 4 €). On peut les choisir dans des contenants poétiques en céramique, en verre, dans des calebasses... Notre coup de cœur ? Les compositions avec les jolies créations en céramique inspirées de

la mer de la Bretonne Claire Albrecht, (à partir de 17 € la petite « méduse » à suspendre). Parfait pour créer chez soi une atmosphère douce.

Les Demoiselles de l'air. 20, rue des Carmes, Nantes. Tél. : 02 85 37 25 81. lesdemoisellesdelair.com

## PROFITER **D'ESPÈCES VERY RARES**

Cocoon Factory, une boutique de design végétal, propose des créations artisanales locales, tels des terrariums, des kokedamas japonais (plantes insérées dans une boule de mousse naturelle, à partir de 35 €), des bouquets de fleurs séchées et de fleurs fraîches aux tons doux agrémentés de branchages et végétaux (30 € le gros bouquet comprenant des roses blanches cultivées en Anjou). L'équipe sélectionne aussi quelques plantes rares, voire inexistantes en jardinerie tradi, comme l'orchidée vanille.

Cocoon Factory. 44, rue Saint-Julien, Angers. Tél. : 06 89 07 12 65. cocoon-factory.fr

## MISER SUR **UNE SÉLECTION ZÉRO DÉCHET**

Dans cette e-jardinerie, on commande les plantes les plus écolos qui soient : potagères ou d'agrément, elles sont à 98 % cultivées aux Ponts-de-Cé, dans le Maine-et-Loire, et zéro déchet car livrées sur du substrat ou dans des pots en fibre de bois, avec étiquettes biodégradables, tuteurs en bambou... Le choix est varié et les prix doux : plants d'œilletons parfumés, marguerites africaines.. (environ 4 €), aubergines, concombres, tomates, jeunes pousses de salade (3,90 €). Qui dit mieux ? ■ vive-le-vegetal.com

## **UNE RESSOURCERIE VÉGÉTALE**

Les Virevoltantes, c'est la première ressource associative spécialisée dans le jardin. Matériel, pots, mobilier, déco, plantes... Tout est unique ou en petites quantités pour se concocter un coin de verdure bohème et singulier. On peut aussi (s')offrir des compos originales de plantes, par exemple dans une théière en porcelaine vintage ! 4, rue de l'Évêché, Nantes.

# RATTRAPER LE TEMPS PERDU



8 destinations  
en France au  
départ de Nantes

à partir de  
**29** €  
TTC\*\*



**Billets échangeables**  
sans frais de modification\*\*\*

**Les destinations  
qui vous sont chères,  
moins chères.**

Transport collectif  
de voyageurs  
**ÉLU  
SERVICE  
CLIENT**  
DE L'ANNÉE  
**2021**

AIRFRANCEKLM  
GROUP

\*Étude BVA - Viséo CI - Plus d'informations sur [esca.fr](http://esca.fr). \*\*Prix disponible sur une sélection de billets aller simple au tarif Basic, au départ de Nantes. Plus d'informations sur [transavia.com](http://transavia.com)  
\*\*\*Hors différence tarifaire. Voir conditions sur [transavia.com](http://transavia.com) - 492 791 306 R.C.S. Créteil

 **transavia**



## ENTRE MER ET CANOPÉE

La Villa Cayola, une tree house design conçue par France Durez, est habillée in & out de panneaux de bouleau : minimaliste et discrète, elle fait écho aux lignes contemporaines de l'architecte Philippe Rizzotti. Pensée pour accueillir douze personnes, elle offre une vue mer depuis ses terrasses, des équipements haut de gamme, une piscine intérieure, un sauna... Les pièces de vie et le rooftop donnent sur la canopée, et il est possible de faire appel à des intervenants pour des soins, massages, séances de yoga, baby sitting, et même de profiter d'un chef à domicile. À partir de 1 700 € le week-end de 3 jours.

Villa Cayola. 93, impasse de Cayola, Talmont-Saint-Hilaire. Tél. : 06 62 82 02 22. villacayola.com

## PRÈS D'UNE RIVIÈRE

Niché dans un cadre paisible et serein, le manoir familial du XVII<sup>e</sup> siècle La Françoisière a été remarquablement rénové. Les propriétaires ont aménagé quatre chambres élégantes et confortables (de 100 à 120 € la nuit, petit-déjeuner inclus servi au jardin si le temps le permet), dotées chacune d'une salle de bains et de toilettes indépendantes. On admire les espaces verts fleuris et le potager, on profite des terrasses avec piscine et vue sur la Mayenne, ou on s'installe sur la plage de l'étang, avec un brasero à disposition. ○ ○ ○

La Françoisière. La Roche-Neuville. Tél. : 02 43 49 62 10. lafrancoisiere.fr

# WEEK-END GREEN

GÎTES, MAISONS D'HÔTES, HÔTEL AVEC  
VUE... ON CHILLE TRANQUILLE AU VERT.

PAR **FABIENNE ULLMANN**

## AU MILIEU DES CHEVAUX

C'est le moment de se mettre à l'équitation ! Élevage de quarter horses, ferme et centre équestre, la propriété du ranch de Thomas est organisée en plusieurs bâtis anciens aménagés en gîtes (de 6 à 14 personnes, de 790 à 940 € les deux nuits). Pierres et poutres apparentes, bois, cheminées, barbecue, cuisines équipées : les lits sont faits à l'arrivée, le linge de toilette et l'épicerie de base sont fournis. Parfait pour des retrouvailles en bande avec de nombreux jeux d'intérieur et d'extérieur, et toutes les ressources sur place pour un séjour sympa et au grand air.

Thomas' Ranch. La Grand'Maison, Contigné. Tél. : 02 41 32 22 94. thomas-ranch.net

## AU BORD D'UNE PISCINE

Proche du bois de la Chaise et en retrait de la rue, le grand jardin de Blanc marine distribue cinq chambres de plain-pied, toutes avec terrasse privée protégée des regards par une haie de lauriers blancs, et accès direct à la piscine chauffée et sécurisée (à partir de 80 €, petit-déjeuner inclus). Au cœur de cet espace paysager, un mini-loft en acier et verre, inspiré de l'architecture des cabanes de sauniers, accueille trois ou quatre personnes confortablement, avec cuisine aménagée (à partir de 105 € la nuit). Le spa sous la glycine et les vélos sont en option.

Blanc marine. 1 bis, rue de l'Acquenet, Noirmoutier-en-l'Île. Tél. : 02 51 39 99 11. blanc-marine.net

## Le Jumping International de La Baule réussit aux cavalières

Le Jumping International de La Baule est très souvent le moment de faire une revue des troupes avant le grand championnat de l'année. Cette année, le stade François André sera l'une des étapes au programme pour les meilleurs cavaliers du monde avant de s'envoler vers les Jeux olympiques de Tokyo. Mais aussi pour les meilleures cavalières de la planète, puisque l'équitation est le seul sport olympique mixte. D'ailleurs à La Baule, le record de victoires du Grand Prix est détenu par une cavalière et les amazones marquent l'histoire du concours.

Alors que le concours baulois s'apprête à vivre sa soixantième édition, il est normal de mettre à l'honneur celle qui remportait le premier Grand Prix de l'histoire du concours. Janou Lefebvre sortait de l'ombre en 1962 avec Kenavo D. Après avoir

remporté deux médailles d'argent par équipes aux JO en 1964 et 1968 mais aussi l'or aux championnats du monde en 1970, elle triomphait sur la piste en herbe devant son public à trois reprises, en 1971, 1974 et 1975, cette fois avec Rocket. Aujourd'hui encore, aucun homme n'a fait mieux.

Après Janou Lefebvre, cinq autres femmes ont inscrit leur nom au palmarès du Grand Prix de La Baule. La première à la rejoindre est une autre française. En 1994, deux ans avant sa médaille de bronze en individuel aux Jeux d'Atlanta, Alexandra Ledermann faisait hurler la foule dans les tribunes, associée à son fidèle Rochet M. Les années 90 ont d'ailleurs réussi aux cavalières. En 1995, le God Save the Queen résonnait pour Alison Bradley et Endeavour alors que deux ans plus tard, la redoutable américaine



Katie Monahan-Prudent se hissait sur la plus haute marche du podium avec Belladonna.

Si les Pays-Bas viennent souvent avec une équipe 100% masculine en Loire-Atlantique, en 2002, Angélique Hoorn a dominé le sujet sur son cheval Hascal. Il a fallu ensuite attendre 2019, la dernière édition du concours avant la crise sanitaire, pour revoir une femme à la première place. Et quelle victoire que celle de la championne du monde en titre, l'Allemande Simone Blum, avec son incroyable jument Alice. Preuve en est que les meilleurs et les meilleures sont toujours au rendez-vous de La Baule.

Cette année, le public n'aura encore d'yeux que pour la star nationale, Pénélope Leprévost. Déjà sur le podium de l'épreuve reine, la cavalière Française, championne olympique par équipes à Rio en 2016, sera au départ et fait partie des grands favoris de cette 60e édition.

Longines Jumping International de La Baule  
(CSIO5\* et CSI1\*)

10 – 13 Juin 2021  
Stade François André (La Baule, 44)

Entrée gratuite  
Infos et réservation :  
[www.labaule-cheval.com](http://www.labaule-cheval.com)





Le Jardin de Retz

## DANS L'ORANGERIE D'UN JOLI JARDIN

À proximité du port, cette bâtisse du XIX<sup>e</sup> siècle a un charme fou. Son jardin romantique offre une succession de coins intimes pour se reposer ou luncher. Les propriétaires du Jardin de Retz sont passionnés de botanique et d'architecture, et ça se voit ! Ils ont aménagé deux chambres d'hôtes raffinées (98 et 115 €, 2 nuits minimum, petit-déjeuner inclus) et leur orangerie dans un esprit atelier et maison de famille. Un espace de plain-pied de 60 m<sup>2</sup> pour deux personnes, avec cuisine équipée (150 € la nuit, séjour de 5 nuits minimum).

Le Jardin de Retz. 1, chemin des Mousseaux, Pornic. Tél. : 02 40 82 02 29. lejardinderetz.fr

## AU PIED DES PLAGES

Avec son architecture de ferme côtière traditionnelle, ses lodges design et écoconstruits sur pilotis, ses espaces paysagers et sa piscine naturelle, La Ferme du marais Girard se distingue par la qualité de son accueil et ses engagements écologiques. L'ancienne grange abrite un bar et un salon de thé, l'épicerie et la cuisine traiteur sont bio et locavores... On loue une villa ponton pour 4 à 6 personnes à partir de 750 € la semaine, ou un studio à partir de 79 € la nuit.

La Ferme du marais Girard. 116, rue du Marais-Girard, Bretignolles-sur-Mer. Tél. : 02 51 33 08 70. lafermedumaraisgirard.fr

## DANS UNE SUITE SEMI-TROGLODYTE

Au sud de Saumur, le corps de bâtiment du XIX<sup>e</sup> siècle du Logis des roches d'antan abrite une suite et deux chambres d'hôtes de plain-pied qui donnent sur le jardin et le potager clos de murs, havre de tranquillité. Les grandes salles de bains ont été

creusées dans la roche, les produits de courtoisie sont bio. Le petit-déjeuner inclus, fait maison et locavore, est servi dans le jardin ou dans une salle troglodyte équipée d'un poêle à bois et d'une cheminée. 93 € la nuit pour 2 personnes.

Le Logis des roches d'antan. 3, rue de l'Église, Le Coudray-Macouard. Tél. : 06 60 83 68 96. lelogisdesrochesdantan.wordpress.com

## AU CŒUR D'UN VASTE ÉCRIN DE VERDURE

Le Domaine de la Bretesche Relais & Châteaux est la quintessence du confort et du luxe tranquille ! Les chambres et suites vêtues de tissus d'éditeurs rivalisent d'un même raffinement douillet et rassurant. Sur place, on apprécie Le Montaigu et sa cuisine gastronomique, Le Club et ses formules plus décontractées, la piscine et les soins Cinq Mondes et Thémaé du spa de la Cour Carrée. Sans oublier le golf et sa vue superbe sur le château. À partir de 208 € la nuit.

Domaine de la Bretesche Relais & Châteaux. Missillac. Tél. : 02 51 76 86 96. bretesche.com

## INTO THE WILD

Au cœur d'une nature sauvage, le domaine écologique Terragorra se déploie autour d'une combe et d'un petit ruisseau : ses hébergements singuliers et écoconstruits par des



Château de l'Oiselinière

## ON THE ROAD AGAIN

Envie de tracer la route ? On loue un van confortable, le Grand California VW, avec des couchages pour quatre, une mini-cuisine, une douche et des toilettes. Compter 478 € environ les trois jours. Deux agences : à Guérande ou, plus proche de Nantes, à Vigneux-de-Bretagne. Tel : 06 84 11 71 94. van-away.com

artisans sont disséminés sur la propriété. On adopte la cabane Zen en châtaigner et murs de torchis pour sept personnes : un jeu de paravents cloisonne l'espace ovale, avec électricité, salle de bains, toilettes, literie de qualité, et linge de maison fourni (à partir de 90 € la nuit). Sur place, bibliothèque, épicerie, bar à vin nature et table où dîner (à partir de 11 €) sont autant de lieux de partage.

Terragorra. La Poizelière, Les Epesses. Tél. : 06 24 70 75 99. terragorra-lodges.com

## DANS UN VIGNOBLE

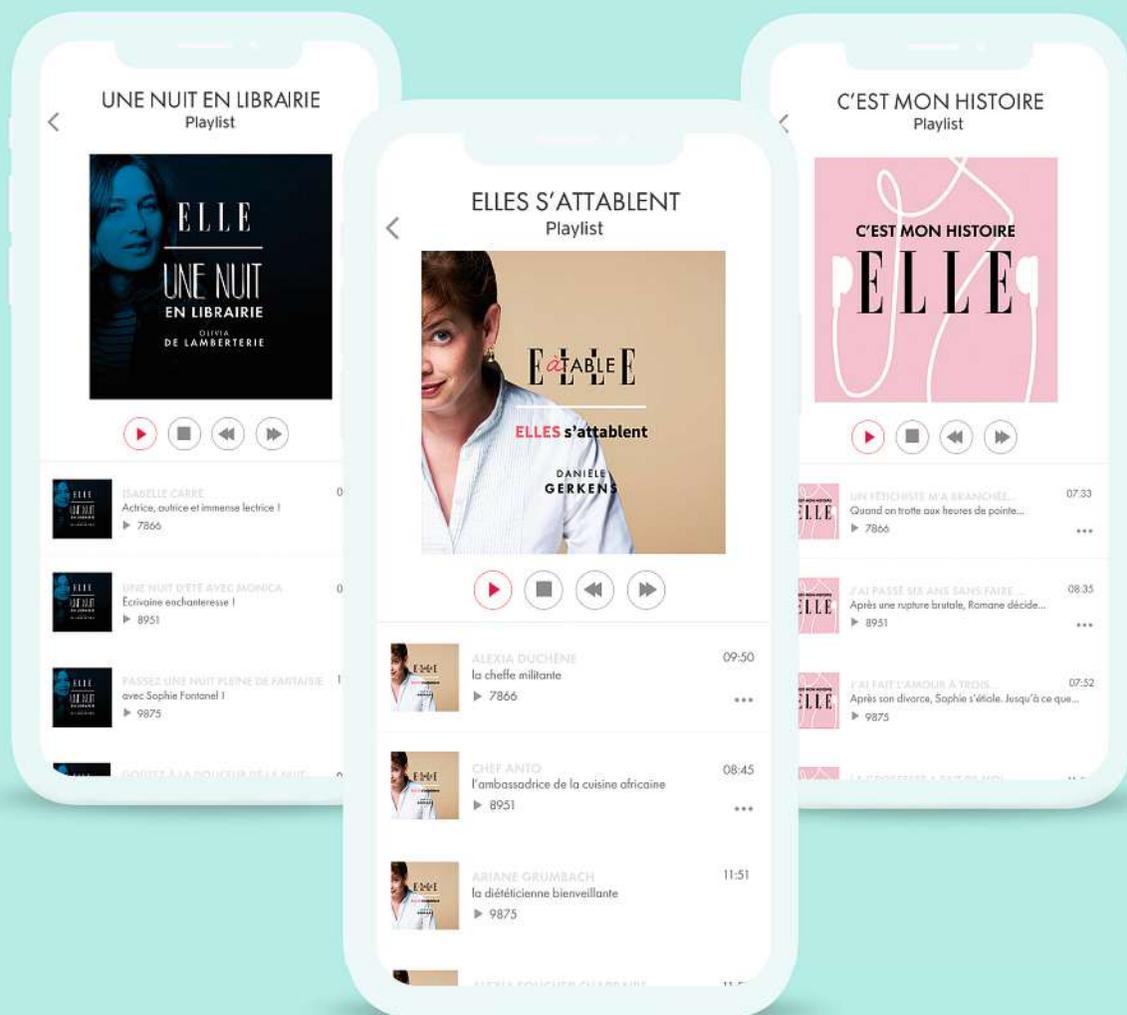
Le château de L'Oiselinière est une maison de chasse seigneuriale proche des bords de la Sèvre nantaise, réaménagée au début du XIX<sup>e</sup> siècle dans le style néoclassique clissonnais. Au cœur de son vignoble, le domaine propose quatre belles chambres et deux suites (à partir de 125 €, buffet petit-déjeuner préparé dans l'orangerie ou le jardin des Illustres). Bibliothèque, salle de billard, salon avec piano et kitchenette équipée sont à disposition. Tables d'hôtes le soir, sur réservation (25 €). À nos balades dans le parc centenaire ou entre les vignes de muscadet ! ■

Château de L'Oiselinière. L'Oiselinière, Gorges. Tél. : 02 40 06 91 59. loiselinier.com

# Écoutez les podcasts ELLE

Société • Lifestyle • Cuisine

Retrouvez l'ensemble de nos collections sur notre nouvelle plateforme  
**podcasts.elle.fr**



À ÉCOUTER GRATUITEMENT SUR



Scannez  
Écoutez

# NEUF NOUVEAU NOUVELLES

4 JUIN 2021

## LOBODIS

Torréfacteur responsable, solidaire et engagé, l'Atelier Lobodis propose des cafés de spécialité sous la marque La Cafétérie. Ils sont sourcés par les experts Lobodis sur des terroirs d'exception, récoltés minutieusement puis torréfiés en France traditionnellement. Colombie, Ethiopie et Costa Rica, trois origines de café arabica proposées en grains ou moulu aux profils aromatiques de renommée très différents avec des variétés propres à chaque terroir. Tous sont notés au-dessus de 85/100 d'après le protocole Specialty Coffee Association (SCA). Des cafés rares d'exception pour un moment de dégustation unique.

**Le petit plus :** le joli coffret en carton réutilisable ! Café moulu ou grains, paquet de 200g de 7,75 € à 8,65 € (prix observés). [boutique.lobodis.com](http://boutique.lobodis.com)



## HO KARAN

Cette marque de soins naturels désstresse les hommes et les femmes grâce à l'expertise du cannabis breton. En effet, cette plante aux 1 000 vertus procure des bienfaits souvent méconnus. Elle est régénérante, anti-oxydante, anti-inflammatoire... et apaisante comme cette brume d'intérieur qui associe les terpènes antibactériens du cannabis et des huiles essentielles pour vous emmener loin du stress quotidien. Fabriqué en France, 100 % naturel et vegan, ce parfum d'intérieur offre un voyage en terre bretonne au cœur des champs de chanvre. Un produit qui va transformer votre habitation en véritable havre de paix.

**La Vie en Vert,**  
25 € (prix observé).  
[hokaran.com](http://hokaran.com)

## HERBAL ESSENTIALS

Votre peau mérite qu'on la chouchoute. Herbal Essentials a puisé son Eau Micellaire au cœur du Nanga Parbat, sommet de l'Himalaya, dans le Cachemire pakistanais. Elle est infusée avec de l'eau de source riche en minéraux essentiels d'une pureté extrême, à savoir le calcium, le magnésium et le potassium. Des substances qui favorisent la réparation et la régénération cellulaire de l'épiderme. L'Eau Micellaire d'Herbal Essentials nettoie, purifie, hydrate et rafraîchit votre peau. Elle décolle les impuretés et efface le maquillage en toute douceur. À l'eau de source himalayenne, s'ajoutent la provitamine B5 et la bêtaïne pour une protection optimale. Des ingrédients qui apaisent les rougeurs ou encore les tiraillements.

**Eau Micellaire, 200 ml,**  
17 € (prix observé). [herbal-essentials.fr](http://herbal-essentials.fr)



## COULEUR CHANVRE

Accessoires indispensables, les écharpes se portent en toute saison. La marque Couleur Chanvre propose une gamme d'écharpes aussi légères qu'élégantes qu'on enroule autour de son cou ou qu'on porte sur ses épaules. Ces pièces agrémentent les tenues en journée et en soirée. Elles vous protègent du vent frais et s'harmonisent avec n'importe quel vêtement. Pour la saison estivale, on choisit une teinte claire comme le rose 1900, même si elle se décline en plusieurs nuances. La teinture et l'ennoblissement sont réalisés en France et s'effectuent sans perturbateurs endocriniens, produits toxiques, irritants ou allergisants. Des tissus sains qui vous accompagneront toute l'année.

**Écharpe rose 1900, 120 x 200, 89 € (prix observé).** [couleur-chanvre.com](http://couleur-chanvre.com)

ACTUALITES COMMERCIALES



ELLE  
**LE CARNET** SPÉCIAL  
**PAYS DE LA LOIRE**

4 juin 2021

Pour paraître dans LE CARNET contactez Media Market au 04 78 85 21 71 - [contact@mediamarketweb.com](mailto:contact@mediamarketweb.com)

# EDITO

## Déco

Allier esthétique, fonctionnalité et bien-être dans votre logement, c'est possible ? On vous dit oui !

Architectes d'intérieur, designers d'espace, visual merchandiser, ébénistes, peintres ou décoratrices et décorateurs d'intérieur allient leurs compétences, leur savoir-faire et leur imagination pour donner vie à vos rêves d'aménagement.

Grâce à des techniques telles que le Home staging ou la conception de plans 2D et 3D - ou encore à travers l'art subtil du Feng-Shui - les possibilités de créer, de réinventer ou d'aménager l'intérieur qui vous ressemble et qui vous convient sont infinies.



© Fersen Sherkann

## ART PAINT FOR YOUR HOME

Peinture - Création - Décor

**Barbarie Crespin** personnalise votre intérieur de manière unique. Peintures intérieures ou extérieures, fresques, trompe l'oeil, créations ou reproductions ... Cette peintre en décor traduit en forme et en couleurs toutes vos envies, qu'elles soient classiques ou contemporaines. Maîtrisant une grande variété de techniques, Barbarie privilégie les méthodes anciennes et naturelles (peinture maison à la caséine, à la chaux...) pour un rendu authentique, à la hauteur de son talent !

44000 Nantes - 06 62 26 49 53 - [artpaintforyourhome@gmail.com](mailto:artpaintforyourhome@gmail.com)  
[www.barbarie-crespin.fr](http://www.barbarie-crespin.fr) - [Instagram](#) crespinbarbarie

LE CARNET  
DÉCO

## CONVERTIBLE CONTEMPORAIN

St Nazaire



Vous souhaitez investir dans un nouveau canapé-lit. Notre équipe de conseillers vous accueille dans la bonne humeur pour vous guider parmi une sélection de convertibles élégants et raffinés pour un couchage occasionnel

ou quotidien. Spécialisé dans le canapé ultra-compact depuis 30 ans, **Convertible Contemporain** dispose de plus de 1000 références en cuir ou tissu de fabrication européenne. Retrouvez également notre collection de fauteuils, chaises et tables en magasin.

Rue des Aigrettes – ZAC Auchan, 44570 Trignac (St. Nazaire)  
 09 87 53 74 14 - [stnazaire@convertiblecontemporain.fr](mailto:stnazaire@convertiblecontemporain.fr)  
[www.stnazaire.convertiblecontemporain.fr](http://www.stnazaire.convertiblecontemporain.fr)

## C&J

Créateurs d'Intérieurs

**Julie Leblanc**, architecte d'intérieur et Cécile de Gouttes, décoratrice, se sont lancées dans l'entrepreneuriat pour rendre la vie plus simple, plus confortable et plus agréable à leurs clients grâce à des compétences complémentaires. Issues de familles expatriées, elles font voyager les intérieurs en concevant des espaces personnalisés, qui racontent l'histoire de chacun avec une décoration singulière inspirée d'objets d'ici et d'ailleurs qui leur sont familiers.



06 43 15 79 33 - [julie@cjinterieurs.com](mailto:julie@cjinterieurs.com)  
[www.cjinterieurs.com](http://www.cjinterieurs.com) - [Facebook](#) C.J.Interieurs - [Instagram](#) cjinterieurs - [LinkedIn](#) leblanc-julie

## JACQUES COLOR

Peinture et Décoration intérieure

Spécialiste de la décoration intérieure, **Jacques Color** vous accompagne dans vos projets de rénovation et d'aménagements en Vendée. Notre petite équipe expérimentée vous accueille dans une ambiance familiale et conviviale pour vous conseiller et vous guider parmi un large choix d'articles de décoration régulièrement renouvelés.

Nous proposons un stock de papiers peints de qualité signés **Casamance**, **Elitis** et **Omexco** mais aussi des peintures **Seigneurie Gauthier** et **Guittet**.



1 avenue des Sables, 85500 Les Herbiers - 06 30 55 97 37  
[jacques.philippe2@free.fr](mailto:jacques.philippe2@free.fr) - [www.decoration-interieure-85.fr](http://www.decoration-interieure-85.fr)

## CITRON CARRÉ

Architectes d'Intérieur

Duo pétillant, **Gwendoline & Madely** vous accompagnent et vous conseillent dans l'élaboration de vos aménagements intérieurs, de la conception à la réalisation. Vif et doux, coloré et pastel, les deux designers d'espace aux univers complémentaires mettent leur énergie débordante et leur savoir-faire principalement au service des professionnels, et un zeste auprès des particuliers aux projets ambitieux. « Un brin de folie vitaminé dans une sécurité apaisante et carré », comme les deux amies et associées aiment le dirent.

64 rue de Galheur, 44340 Bougenais  
 07 88 47 92 81 / 06 74 33 74 84 - [contact@citroncarre.fr](mailto:contact@citroncarre.fr)  
[www.citroncarre.fr](http://www.citroncarre.fr) - [Instagram](#) [LinkedIn](#) [Pinterest](#)



## REV2DCO

Spécialisé en Home staging, Feng-shui et décoration commerciale, **Rev2dco** révèle le potentiel de votre intérieur en veillant à respecter l'harmonie entre les espaces et avec leurs occupants tout en restant fidèle aux attentes de ses clients. Son objectif : donner vie à vos rêves d'aménagement en vous accompagnant à chaque étape de votre projet : devis sur-mesure rapide, plans et visualisation en 2D et 3D, visuels photo-réalistes HD, coaching déco. Un rêve accessible à partir de 99€.

11 rue des Tronfavières, 44270 La Marne - [contact@rev2dco.fr](mailto:contact@rev2dco.fr)  
06 42 60 53 54 - [www.rev2dco.fr](http://www.rev2dco.fr) - rev2dco

## GAO Architectes

**Philippe Ouai**, architecte dplg fondateur de l'agence **Gao Architectes**, met ses trente années d'expérience et sa créativité au service de vos envies ! Qu'il s'agisse de construire une maison neuve, de réhabiliter et/ou de réaliser l'extension d'une ancienne bâtisse, Philippe Ouai s'attache à concevoir des solutions simples et de qualité, en accord avec votre mode de vie. Il vous accompagne à tous les stades des opérations : de la conception jusqu'à la réception de l'ouvrage.



61 bd Victor Hugo, 44200 Nantes - 02 40 29 31 40  
[gao.archi@free.fr](mailto:gao.archi@free.fr) - [www.gao-architectes.fr](http://www.gao-architectes.fr)

## DOROTHÉE WALTER Archidéco

Après 14 ans en maîtrise d'ouvrage auprès de bailleurs sociaux nationaux, **Dorothée Walter** fonde **Archidéco** en 2020 pour donner vie à ses ambitions... et aux vôtres ! Adepte d'une philosophie du « mieux construire », elle conçoit des projets qui répondent aux enjeux environnementaux et privilégie l'utilisation de matériaux biosourcés. En replaçant l'usager au centre du projet, Dorothée imagine des logements qui conjuguent esthétique, fonctionnalité et bien-être.



1 rue des Girondins, 44100 Nantes - 07 82 61 36 82  
[contact@dorotheewalter-archideco.fr](mailto:contact@dorotheewalter-archideco.fr) - [www.dorotheewalter-archideco.fr](http://www.dorotheewalter-archideco.fr)  
 [dorotheewalter.archideco](https://www.instagram.com/dorotheewalter.archideco)

LE CARNET  
DÉCO



## PLUME

### Architecture Intérieure

Curieuse, exigeante, force de proposition et attentive, Stéphanie Decurey a créé l'agence **PLUME** en 2018 après de nombreuses années passées en agence d'architecture.

Forte d'une expérience sur des projets à petite et grande échelle, cette architecte d'intérieur passionnée et créative vous propose des aménagements d'intérieurs sur-mesure avec un soin particulier pour les détails et le choix des matériaux.

Plume accompagne les particuliers et les professionnels (magasins-hôtels-bureaux) depuis l'esquisse jusqu'au suivi de chantier pour des projets créatifs et uniques.

06 14 02 98 05 - [s.decurey@idplume.fr](mailto:s.decurey@idplume.fr) - plume

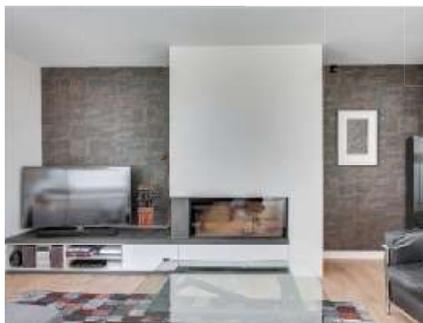


## BERTILLE BAZOGE

Architecte d'intérieur, designer d'espace et visuel merchandiser **Bertille Bazoge** répond à vos besoins d'aménagement pour tous vos espaces. Elle propose ses services pour aménager votre maison, repenser vos bureaux ou créer votre nouveau commerce.

Sa proposition : une offre globale avec plans, études 3D, consultations des entreprises, suivis de travaux et décoration. Ses prestations sur-mesure s'adressent aux professionnels et aux particuliers.

Le Mans (72) et Paris (75)  
06 47 60 50 07 - [bertille.bazoge@gmail.com](mailto:bertille.bazoge@gmail.com)  
À suivre sur   
[www.bertillebazoge.com](http://www.bertillebazoge.com)



## BATISTE G

Peinture  
& décoration

Depuis 12 ans, **Batiste G** met son expertise en peinture et décoration et sa passion pour le travail de la matière au service de vos besoins.

Attachée au travail soigné, notre équipe dynamique accorde un soin particulier à la recherche de matériaux durables, sains et qualitatifs pour concevoir des ambiances nouvelles qui vous ressemblent. Nous utilisons de l'enduit à la chaux, du béton ciré pour des revêtements à l'esprit brut et de la peinture naturelle sans COV.

14 rue d'Ancône, 49300 Cholet - 06 45 15 97 88  
www.batiste-g.com - batiste\_g\_decoration

LE CARNET  
DÉCO

## LA LOGGIA

Spécialisée dans le luminaire design et la personnalisation de toiles murales

Made in Vendée,

la boutique **La Loggia**, située à deux pas du port de Noirmoutier, propose des conseils sur-mesure en décoration : de quoi illuminer votre intérieur ! Isabelle, la maîtresse des lieux, conçoit des ambiances avec des mises en scènes hautes en couleur à son image : ambiance botanique de la marque **Light&Living** ou ambiance bord de mer de la **Plage des demoiselles**. C'est à vous de voir.



4 place de l'Hôtel de Ville, 85330 Noirmoutier - 02 51 68 60 99  
www.loggiashop.fr - La Loggia Noirmoutier



## LEJEUNE DÉCORATION

Depuis 1958, **Lejeune Décoration** met son savoir-faire familial au service de vos projets de rénovation, qu'il s'agisse d'espaces domestiques ou professionnels.

Toujours disponible, notre équipe vous accueille dans sa boutique pour des conseils gratuits en peinture, papier-peint, store ou tissu. Nous collaborons avec de nombreuses marques, dont **Little Greene**, peinture respectueuse de l'environnement (teintée sur place) et **Au fil des couleurs**.

12 rue Sarrazin, Nantes - 02 51 25 08 25 - contact@lejeunedeco.com  
 lejeunedecoration - lejeunedeco

## UNE MAISON BLEUE

Coach déco formée au design d'intérieur et logiciels 3D, **Une maison bleue** propose des conseils en aménagement d'espaces et décoration à domicile ou à distance.

Dotée d'un grand sens de l'écoute et de l'empathie, elle échange régulièrement avec ses clients tout au long de leur projet afin de composer avec eux un intérieur qui reflète leurs envies et leurs attentes. **Le premier rendez-vous est offert.**



06 61 99 91 68 - une\_maison\_bleue



## LEMAN PEINTURE

Rêvez votre vie en couleur

Fondée en 1986 à Gorges dans le vignoble nantais, **Leman Peinture** c'est l'expérience et le savoir-faire à l'écoute de tous vos projets de décoration.

L'équipe de professionnels réalise avec sérieux et rigueur les travaux de décoration, peinture et ravalement qui lui sont confiés. Habitué à travailler avec une clientèle exigeante - particuliers, maîtres d'œuvre ou architectes - Leman Peinture met tout en œuvre pour un rendu aux finitions impeccables. Déplacement dans toute la région.

17 ZA du Pré Neuf, 44190 Gorges - 02 40 06 94 48  
contact@lemanpeinture.fr - www.leman-peinture.fr  
 lemanpeinturegorges



## DP ARCHI DESIGN

Design d'espace et architecture intérieure

Vous voulez créer une chambre pour le petit dernier, optimiser les volumes de votre intérieur, ouvrir votre cuisine sur le salon ? Repenser l'agencement des espaces est la spécialité de **Dorothée Pecqueur** depuis plus de 20 ans. Conciliant vos attentes et votre budget, elle saura imaginer des solutions audacieuses et esthétiques, pensées pour votre bien-être au quotidien !

Elle s'est entourée d'une équipe compétente d'artisans poseurs de proximité pour un résultat unique aux finitions impeccables.

1 rue Louis Forton, 44700 Orvault - 06 98 42 02 37  
dp.pecqueur@gmail.com - www.dp-archi-design.fr  
 dp design d'espace et architecture intérieure

## SANDRINE CONTI DÉCORATION

Depuis deux ans, **Sandrine Conti** accompagne ses clients dans tous leurs projets d'agencement et de décoration d'intérieur. Spécialisée dans la 3D, mêlant style naturel et épuré, elle sublime les intérieurs à l'image de ses clients. Du simple coaching décoration à la prestation complète, différentes options sont proposées, toujours dans la bienveillance, l'écoute et le souci d'un accompagnement personnalisé. Le travail à distance est possible.



10 rue du Docteur Leroy, 72000 Le Mans - 06 59 24 10 50

[www.sandrinecontidecoration.com](http://www.sandrinecontidecoration.com) - Sandrine Conti Décoration

sandrine\_conti\_decoration - Sandrine Conti Décoratrice d'intérieur



## MAUD'S

Faites de votre maison un cocon de bien-être en confiant vos travaux d'aménagements à **Maud's**.

Cabinet de design et d'architecture d'intérieur, nous concevons des espaces vie ou professionnels à la fois chaleureux et fonctionnels qui reflètent votre identité.

Chineuse à temps plein, **Marie-Maud Beauperin** est toujours en quête d'objets originaux et tendance pour créer une décoration singulière en alliant les matériaux anciens et modernes pour un rendu minimaliste.

3 place de la Monnaie, 44000 Nantes - 06 62 42 82 43

[mauds.archi@gmail.com](mailto:mauds.archi@gmail.com) - [www.mauds.fr](http://www.mauds.fr) - mauds.archi

## A2GF PEINTURE DECO

Et si vous profitez de l'arrivée des beaux jours pour rénover les pièces de votre maison ? Peinture, papier-peint, enduit décoratif... Depuis 2019, **Guillaume** et **Fanny** mettent leurs compétences en peinture et décoration au service de vos projets de rénovation.

Une entreprise de confiance constituée d'une équipe jeune et dynamique, appréciée pour sa réactivité et bonne humeur sur les chantiers, toujours prête à satisfaire les attentes de ses clients.



12 bis rue des Mauges, 49450 St Macaire-en-Mauges  
06 63 60 36 29 - [a2gfdeco@gmail.com](mailto:a2gfdeco@gmail.com) - [www.a2gf49.com](http://www.a2gf49.com) -



Après avoir travaillé plusieurs années en tant que peintre en bâtiment, **Juliette Lassoudry** crée son entreprise en conseil et accompagnement de projet de décoration d'intérieur.

Cette jeune designer en architecture d'intérieur utilise les outils numériques et les plans 3D pour une meilleure compréhension des projets. Elle s'adresse aux professionnels et aux particuliers et travaille dans tout l'Ouest de la France ou à distance par visioconférence. Son péché mignon : les motifs fleuris et les camaïeux de couleurs.



Basé à Laval en Mayenne (53) - 06 73 29 32 41

[jolieslignes@gmail.com](mailto:jolieslignes@gmail.com) - [www.jolieslignes.com](http://www.jolieslignes.com)

Jolies Lignes - Jolieslignes.jl



## GENERATIVE-LAB

Cette jeune entreprise de créateurs-designers propose des créations de décoration murale métal 100% locales, fabriquées en Pays-de-la-Loire. Pour toute personnalisation, le résultat est le fruit d'un échange avec le client qui permet de ressentir ses envies.

Réalisant des petites séries pour avoir des prix accessibles, la technique de découpe laser permet d'avoir un rendu visuel parfait. Partage, poésie et émotion sont les maîtres mots de chaque création de **GENERATIVE-LAB**.

82 route des Puymains, 44580 Villeneuve-en-Retz  
 Showroom : L'esprit Chrysalide, 4 rue Fernand de Mun, 44210 Pornic  
 02 51 74 15 45 - <https://generative-lab.com>  
 f Generative lab - création design - @ generative\_lab



## MAISON CHARTIER

Table basse, buffet, bibliothèque....

**La Maison Chartier** s'est forgée une réputation internationale dans l'ébénisterie haut de gamme en fabriquant du mobilier de luxe sur-mesure. Entreprise familiale au savoir-faire traditionnel d'exception, « nous accordons une place toute particulière à la sélection de matériaux nobles comme le bois massif ou les essences fines, aux détails et aux finitions toutes diverses qu'elles soient ». L'entreprise accompagne ses clients des premières étapes à la conception, jusqu'à la réalisation des projets.

5 rue du Plan d'Eau, 49320 Grézellé - 02 41 68 02 03  
[www.maison-chartier.com](http://www.maison-chartier.com)

f SAS Maison Chartier - @ maisonchartier



## MF ARCHITECTE

Maisons individuelles, logements collectifs ou locaux commerciaux,

**MF Architecte** conçoit des espaces de vie esthétiques et fonctionnels qui vous ressemblent.

**Marine Fervel** met ses compétences d'architecte, son esprit artistique et sa créativité au service de vos envies en rénovant et réhabilitant des bâtiments anciens pour révéler leur potentiel.

Elle accompagne ses clients en proposant des dessins à la main tout en s'appuyant sur des outils informatiques de conception 3D.

10 Le Viennais, 53410 Le Bourgneuf-la-Forêt - 06 49 64 62 37  
 contact.mfarchitecte@gmail.com - f MF ARCHITECTE  
 @ mf.architecte

LE CARNET  
 DÉCO

## BIENVENU

Décoration d'intérieur

Présente à Nantes et ses environs, **Julie BIENVENU** vous accompagne dans votre projet de rénovation avec bienveillance et créativité, de l'étude projet (idées, conception 3D, sélection mobiliers & accessoires, cahiers des charges, devis artisans) à la livraison des travaux. Toutes les rénovations sont réalisées par des artisans de confiance collaborant de longue date avec BIENVENU.

**Retrouvez toutes les références BIENVENU sur Instagram à bienvenudecoration.**

06 61 57 71 03 - [bienvenue@bien-venu.fr](mailto:bienvenue@bien-venu.fr) - [bien-venu.fr](http://bien-venu.fr)  
 @ bienvenudecoration



## MACORETZ SCOP

**Macoretz Scop** dessine, conçoit et construit intégralement les logements sur-mesure de ses clients depuis 33 ans en Loire-Atlantique.

Avec ses 220 salariés spécialistes des métiers du bâtiment, Macoretz scop est LE constructeur tous Corps d'État Intégrés de Loire-Atlantique. Maison sur-mesure, maison en bois, extension, surélévation, agencement et rénovation intérieure, cuisine, salle de bains et rangements, Macoretz Scop vous accompagne dans tous vos projets !

La Hurline, 4 route de Nantes - 44320 St-Père-en-Retz - 02 40 21 82 90  
 contact@macoretz-scop.fr - [www.macoretz.fr](http://www.macoretz.fr)  
 f Macoretz Scop

# EDITO

## Services

En toute occasion, il est bien de pouvoir compter sur l'expertise de professionnels de confiance.

Qu'il s'agisse d'avocats prêts à défendre vos intérêts ou à régler un contentieux - ou bien d'un organisme de formation pour parfaire vos compétences de négociateur - voici une sélection d'entreprises de la région à même de répondre à vos besoins.

Découvrez également un coach spécialisé en reconversion professionnelle, un psychologue du travail capable de révéler vos talents ainsi que des designers locaux pour personnaliser votre intérieur avec des créations décoratives qui vous ressemblent.



## SELARL ATIAS ROUSSEAU

Riches de 20 ans d'expérience, **Me Caroline ATIAS** et **Me Marie-Christine ROUSSEAU**, ont décidé d'unir leurs compétences respectives

en créant un cabinet à taille humaine au service des vendéens. Les deux avocates proposent un accompagnement personnalisé au service de vos besoins et ceux de vos proches. Elles interviennent en matière familiale (divorce, pensions alimentaires, garde d'enfants), successions, concubinage, PACS, droit pénal, victimes d'infractions, accident de la route, délits routiers, suspensions de permis de conduire.

85000 La-Roche-sur-Yon - 02 51 40 78 06

85300 Challans - 02 28 12 99 92 - [www.atiasrousseau-avocats.fr](http://www.atiasrousseau-avocats.fr)

## FORTISSIMO FORMATION



Créé en 2013, **Fortissimo** est un centre de formation spécialisé dans l'immobilier et la gestion d'entreprise. Il forme les futurs négociateurs immobiliers et les agents immobiliers en activité.

Depuis cette année le centre accompagne les projets des créateurs

et gérants d'entreprises dans leurs démarches de pilotage stratégique avec la formation « **FORCE** ». Les formations sont centrées sur le projet professionnel. Les formateurs proposent des outils pédagogiques opérationnels en cohérence.

**Prochaine session FORCE du 6 septembre 2021 au 3 novembre 2021.**

**Prochaine session CQP Négociateur Immobilier du 30 août au 3 novembre 2021.**

3 avenue du Commandant l'Herminier, 44600 Saint-Nazaire

02 40 66 67 68 - [contact@fortissimo-formation.fr](mailto:contact@fortissimo-formation.fr)

FortissimoForma - fortissimo\_forma - Fortissimo Formation

LE CARNET  
SERVICES



## SOFIGES

### Société d'avocats

Fondée en 1961 en tant que société de conseils juridiques en droit des affaires et fiscalité, ce cabinet à taille humaine, réactif et pragmatique, trouve des solutions adaptées pour les entreprises et entrepreneurs. **SOFIGES** a élargi ses compétences avec le droit social, droit économique, droit patrimonial, droit public et le contentieux judiciaire. Elle assure également des formations. S'adaptant aux besoins de ses clients, **SOFIGES** propose la signature électronique.



3 rue du 33ème Mobiles, 72016 Le Mans Cedex 16 - 02 43 81 00 81  
[sofiges@sofiges-avocats.com](mailto:sofiges@sofiges-avocats.com)



## SOITOA

### Tiphaine Choblet

### Métamorphose professionnelle

Psychologue du travail, **Tiphaine Choblet** aide les professionnels qui souhaitent se reconverter, trouver du sens ou s'épanouir à travers un programme d'accompagnement basé sur la valorisation de l'image de soi et l'affirmation de sa posture. Le parcours Métamorphose professionnelle de **SoiToa** s'appuie sur une plateforme digitale où chacun peut avancer à son rythme, des entretiens réguliers et un suivi au bout de 3 mois pour mesurer l'avancée du plan d'actions défini au préalable.

Environs de Nantes - 06 02 67 62 64 - [soittoa.psydutravail@gmail.com](mailto:soittoa.psydutravail@gmail.com)  
[www.soittoa-psychologue-du-travail.com](http://www.soittoa-psychologue-du-travail.com) - **SoiToa Tiphaine Choblet**  
 [soittoa\\_psydutravail](https://www.instagram.com/soittoa_psydutravail) - Podcasts : « métamorphose professionnelle »



## CABINET SARDAY

### Avocat

Implanté à La Roche-sur-Yon depuis 2010, le **Cabinet SARDAY** intervient sur l'ensemble de la Vendée. Par essence pluridisciplinaire, le **Cabinet SARDAY** intervient tant en droit public (fonction publique, contrat public, domanialité urbanisme...) qu'en droit de la famille (divorce, séparation) et pénal. **Me Anne-Sophie SARDAY** et **Me Anne DAUVIN** ont toutes deux à cœur de tisser avec leurs clients une relation de proximité, basée sur la confiance et la transparence.



2 bis rue Chanzy, 85000 La Roche-sur-Yon - 02 53 07 05 49  
[contact@cabinet-sarday.fr](mailto:contact@cabinet-sarday.fr) - [www.cabinet-sarday.fr](http://www.cabinet-sarday.fr)



La maîtrise d'œuvre  
spécialisée en rénovation,  
extension, surélévation



ARMEL LEVESQUE

Fort de ses 10 années d'expériences dans le métier de la rénovation tout corps d'état, **Armel Levesque**, artisan depuis 2008, créé Cust'home en 2014, l'agence de maîtrise d'œuvre spécialisée en rénovation, extension et surélévation. Il est rejoint en 2018 par son associé **Alexandre Pauvert**, issu du même parcours.

Dans une ambiance dynamique, chaque membre de l'équipe gère votre projet de A à Z avec transparence et réactivité, de la faisabilité à la livraison de votre chantier. Également en collaboration avec des architectes DPLG et d'intérieur ou des décorateurs, Cust'home sait s'adapter aux besoins de ses clients. En relation permanente avec les fournisseurs et les fabricants, les maîtres d'œuvre maîtrisent l'acceptation des supports, la préconisation et la mise en œuvre des produits posés ensuite par les entreprises qualifiées.



ALEXANDRE PAUVERT



### ILS LEUR ONT FAIT CONFIANCE

**F.G.** : « Super maître d'œuvre qui propose des solutions. Le souci de la satisfaction client. Le respect des délais. La coordination de tous les corps de métier. Je recommande les yeux fermés. »

**C.G.** : « Cust'home a réalisé la rénovation complète de notre maison. Les délais et budgets ont été respectés. Nous avons été consultés pour les sujets importants mais pour le reste la rénovation a été gérée d'une main de maître par Armel qui a su coordonner tous les artisans/corps de métier. »

[WWW.CUSTHOME.FR](http://WWW.CUSTHOME.FR)

3 place Sainte-Elisabeth, 44000 Nantes  
02 51 82 85 19 • [contact@custhome.fr](mailto:contact@custhome.fr)



## EDITO Tendance

Des chaussures, des lunettes, des bijoux, des sacs ! Ce cri du cœur, vous le connaissez ? C'est celui qui vous habite (un peu trop) souvent face aux superbes pièces proposées dans notre sélection de boutiques, créateurs et marques tendance. Que ce soit dans un atelier-boutique cocooning, dans un repaire de passionnés de motos, chez un artiste joaillier ou chez un lunetier à la pointe de la mode, découvrez toutes les créations qui embelliront votre garde-robe pour l'été 2021, des bijoux au prêt-à-porter en passant par les sacs et les accessoires.

LE CARNET  
TENDANCES



### HÉLÈNE TURBÉ

Artiste Joaillière

Passionnée par l'artisanat, **Hélène** crée des bijoux dans la tradition de la joaillerie artisanale tout en y apportant un souffle de modernité. Elle puise son inspiration dans les époques byzantines et victoriniennes pour les réinterpréter dans un style « vintage contemporain ». Chaque pièce, finement travaillée, ciselée et embellie de pierres précieuses, est réalisée à la main dans le respect d'un savoir-faire artisanal dans sa boutique à Nantes.



5 rue des Hauts Pavés, 44000 Nantes - [contact@heleneturbe.com](mailto:contact@heleneturbe.com)  
[www.heleneturbe.com](http://www.heleneturbe.com) - [heleneturbejewellery](https://www.instagram.com/heleneturbejewellery)



### LUNETTES AU LOGIS

Prenez enfin le temps de choisir des lunettes qui vous ressemblent et vous correspondent. Opticienne depuis 15 ans, **Laetitia** vous accueille sur rendez-vous et met son expertise au service de vos envies et vos besoins. Un temps de conseil et d'échange pour privilégier l'humain, l'éthique et l'origine des produits en valorisant nos lunetiers et verriers français. Et pour votre confort, les rendez-vous sont en boutique ou à domicile de 7h à 22h.

52 avenue Pierre Mendès-France, 49240 Avrillé - 06 04 18 00 57  
[angers@lunettesaulogis.fr](mailto:angers@lunettesaulogis.fr) - [www.lunettesaulogis.fr](http://www.lunettesaulogis.fr)

[lunettesaulogis](https://www.facebook.com/lunettesaulogis) - [lunettes\\_au\\_logis](https://www.instagram.com/lunettes_au_logis)



## PAPA PIQUE ET MAMAN COUD

Nantes

Connu pour ses accessoires de mode colorés en tissus pour femme et enfant, **Papa Pique et Maman Coud** crée chaque mois depuis 25 ans, deux nouvelles collections d'imprimés et de nouveaux produits déclinés en une centaine d'accessoires qualitatifs et durables. Barrettes pour cheveux, chouchous, sacs ou encore carrés démaquillants, vous trouverez des tas d'idées cadeaux destinées à toutes les générations dans la boutique située en plein cœur de Nantes.

2 rue Contrescarpe, 44000 Nantes - 02 51 84 35 19

f Papa Pique et Maman Coud - @ papapiqueetmamancoud

## ANA SKAIA

Votre rêve à portée d'aiguilles

Créatrice Haute-Couture, **Ana Skaia** vous accueille depuis 2020 dans son atelier-boutique nantais convivial et à taille humaine.

Avec ses doigts de fée, elle fabrique des tailleurs sur-mesure et pièces en cuir, fourrure et articles de broderie à partir d'étoffes nobles et naturelles de grande qualité.

Toujours à l'écoute, elle a à cœur de satisfaire les envies de ses clientes tout en respectant leur budget.



9 rue Lamoricière, 44100 Nantes - 02 40 73 28 76

contact@anaskaia.com - www.anaskaia.com - @ ana\_skaia\_

LE CARNET  
TENDANCES

## MARKKUS

Chaussures  
& accessoires homme

Depuis bientôt 4 ans à Nantes, la boutique **Markkus** est le repaire des amoureux de belles chaussures, des gentlemen virils, des passionnés de motos...

**Patrice**, maître des lieux attentif à vos moindres désirs, vous propose une sélection pointue mêlant marques iconiques et pépites de petits créateurs. Leur point commun : les belles matières et la confection quasi artisanale, pour des chaussures qui vous accompagneront dans toutes vos aventures, toujours avec style.



8 rue Rubens, 44000 Nantes - markkus@orange.fr

@ markkus\_nantes - markkushop.1



LU  
Net

Artisan opticien situé au cœur du quartier historique de Nantes, **Lu.Net** est l'adresse incontournable pour trouver la paire de lunettes adaptée à sa vue et à son style. Entourée d'une équipe de 4 opticiens professionnels aguerris, **Anne-Sophie** vous accueille dans une ambiance cocooning et chaleureuse pour des conseils avisés.

Amoureuse de la lunette et du travail bien fait, elle sélectionne les dernières tendances auprès de marques et créateurs principalement français et européens, développe des collaborations étroites avec des artisans lunetiers pour proposer à chaque client la monture qui lui convient.

L'accompagnement est personnalisé avec des prises de mesure individualisées, un large choix de montures et un atelier de montage où les verres sont taillés et ajustés pour répondre aux exigences des ophtalmologistes et orthoptistes.

## Les P'tites LuNet

LA BOUTIQUE DÉDIÉE EXCLUSIVEMENT AUX ENFANTS !

Parce que prendre soin de sa vue commence dès le plus jeune âge, notre deuxième boutique baptisée **Les P'tites Lu.Net**, propose un accompagnement tout aussi personnalisé que chez **Lu.Net**.



Lu.Net

7 rue Scribe

44000 Nantes

02 40 69 32 57

lunetscribe@eye-like.fr

Les P'tites Lu.Net

9 rue Scribe

44000 Nantes

02 28 02 56 26

lesptiteslunet@gmail.com

# SAMANTA



Trônant au cœur de l'une des plus belles avenues de La Baule, **Samanta** est une boutique historique qui, depuis plus de 30 ans, propose une harmonieuse sélection des dernières tendances du moment.

Spacieuse et lumineuse, la boutique est un superbe écrin pour mettre en lumière les nombreuses collections proposées. On retrouve notamment les marques **Vanessa Bruno, Pomandère, High, Judith & Charles, Hôtel Particulier, Not Shy, Closed** et bien d'autres : une sélection de prêt-à-porter éclectique pour combler vos envies des plus chics aux plus habillées. L'équipe vous réserve toujours un accueil chaleureux et se tient à votre disposition pour vous conseiller et révéler votre personnalité.

17 avenue Louis Lajarrige, 44500 La Baule - 02 40 11 07 20  
samantalabaule@outlook.fr - & @samantalabaule

## Thalie

Révélatrice de style

**Votre apparence vous complexe,  
vous peinez  
à vous mettre en valeur ?**

Que ce soit à la suite d'une prise ou d'une perte de poids, d'une maladie, **Nathalie Boutillier** vous apporte son expertise pour vous aider à retrouver confiance en vous ! S'appuyant sur deux piliers du conseil en image, la colorimétrie et la morphologie, elle vous propose des prestations à la carte selon votre budget et vos besoins allant jusqu'au tri du dressing, maquillage, coiffure...

Empathique et bienveillante, elle s'intéresse à votre histoire, apprend à vous connaître pour mieux cerner vos attentes et vous sublimer.



Colorimétrie

10 rue du Vivier, 49170 Saint-Martin-du-Fouilloux  
06 09 45 05 76 - nathalie.boutillier@orange.fr  
www.thalieconseilsenimage.com - na-thalieboutillier

## CADRIBO CHAUSSEUR

Chaussures  
& Créations



Bercée par ses premiers souvenirs de commerçante quand, enfant,

elle accompagnait son grand-père maraîcher sur les marchés, **Isabelle** a décidé en 2019 d'ouvrir sa propre boutique de chaussures après plus de 30 ans en tant qu'infirmière. Passionnée par le contact humain, elle vous réserve un accueil souriant et une écoute attentive pour trouver chaussure à votre pied. Créative et talentueuse, Isabelle propose aussi un service de retouches, des cours de couture et quelques créations originales ou à la demande.

27 avenue Jean Jaurès, 72500 Montval-sur-Loir  
02 43 44 03 56 - cadribo.chausseur@gmail.com  
www.chaussuresetcreations.com - Chaussures et Créations

### LE CARNET TENDANCES

## CHOUETTE MÔME



Jeux éducatifs et ludiques, prêt-à-porter enfant, **Chouette Môme** ravira les petits et les grands.

Située au centre-ville de Segré, la boutique très colorée dispose d'un large choix de jouets en bois, jeux de société de marques attractives (**Haba, Djeco, Moulin Roty, Vilac, Lilliputiens, Janod...**), des vêtements premier âge (0-2 ans) ou pyjamas (0 à 6 ans) **Petit Bateau**.

On y vient aussi pour les conseils personnalisés, les retouches et customisations et le service Click & Collect.

18 rue Victor Hugo, 49500 Segré - 02 41 92 34 70  
www.chouettemome.com - chouettemome - chouette\_mome

## VUE DE LA PAIX

Artisan Lunetier Passionné

Rendre la vie et la vue plus belle aux porteurs de lunettes, c'est la mission de **Laurence**. Installée depuis 9 ans dans son atelier boutique cocooning, elle propose le meilleur du design en sélectionnant avec soin la qualité et la provenance des matériaux.

Depuis ses débuts, elle fait confiance au même verrier et créateurs pour proposer « des lunettes à vivre » à l'image de ceux qui les portent. Plus besoin d'aller chercher les meilleurs créateurs français dans les grandes villes !



41 bis rue de la Paix, 53000 Laval - 02 72 89 11 60  
vuedelapaix@gmail.com - www.eye-like.fr - EyeLikeVueDeLaPaix

# EDITO

## Bien-être

Envie de se faire belle avant de prendre le chemin de la plage ? Dans ces pages, vous découvrirez une ribambelle d'adresses cocooning où prendre soin de son corps: modelage d'ongles, massages bien-être, soins minceur en institut à base de cosmétiques naturels, traitements médicaux non-invasifs en clinique, concept-store foisonnant d'articles de sport, déco ou parfums... Parce que beauté rime aussi avec bien-être intérieur et épanouissement, nous vous avons aussi concocté une sélection de thérapeutes bienveillants spécialisés en coaching, reconversion professionnelle, épuisement maternel ou méditation pleine conscience.



## CAROLINE TEXIER

Coaching Orientation et Emploi

Coach professionnelle certifiée, Caroline TEXIER vous accompagne sur **l'orientation, l'accès à l'emploi et la reconversion professionnelle.** Pour un projet professionnel en cohérence avec vos besoins, votre personnalité et vos valeurs.

**Grâce à 10 ans d'expertise dans le conseil en emploi et formation,** elle conçoit un programme de coaching sur-mesure, pour donner un nouveau cap à votre vie avec **engagement, authenticité, réactivité et bienveillance.**

-50% sur la 1ère séance avec le code TXR.



19 rue de Jumièges, 44800 Saint-Herblain - 06 59 56 29 04  
www.orientation-nantes.fr



## ADCI CONSEIL & IMAGE

Dominique Alis

Professionnelle de la coiffure et de la beauté depuis plus de 30 ans, **Dominique Alis** s'est formée au fil des années au conseil en image, aux soins beauté et aux prothèses capillaires dans l'objectif d'accompagner les personnes touchées par la maladie et les

aider à restaurer leur image. Possibilité d'intervention à domicile pour « soigner votre image », elle vous aide à retrouver l'estime de vous et faire un pas supplémentaire vers la guérison. Elle est aussi formatrice auprès des professionnels. Référencée à l'Institut national contre le cancer et agréée à la CPAM (tiers payant).

Centre Paramédical, 3 rue de l'Elan, 44840 Les Sorinières  
06 87 36 66 48 - adci.dominiquealis@gmail.com  
www.adci-conseiletimage.com - AdCi.DominiqueAlis – Conseiller en image

LE CARNET  
BEAUTÉ  
BIEN-ÊTRE



## ESPACE é-CLORE

Gérer son stress, des douleurs, réguler ses émotions, vivre le moment présent n'est pas chose aisée. Pour vous aider à atteindre le bien-être, **Stéphanie**, professeure de méditation laïque et instructrice MBSR certifiée, vous accueille dans un espace calme et lumineux au cœur de Nantes pour des séances de méditation pleine conscience dont les vertus sont désormais reconnues par les neurosciences. Un accompagnement bienveillant, humain, basé sur l'écoute et le partage pour que le mieux-être puisse éclore.



9 rue d'Erlon, 44000 Nantes - 06 75 13 15 52  
stephanie.faidherbe@gmail.com - www.espace-eclore-nantes.fr  
www.mbsr-meditation.fr



## AURORE BALLAND – CORPS & ÂME

Psychogénéalogiste

Grâce à la psychogénéalogie et à d'autres ressources (Numérologie, LMMA/EMDR, Bioénergie, Éveil et soin au féminin authentique), **Aurore Balland** accompagne chaque personne vers la réconciliation. Son credo : se libérer pour être « Soi » ! Elle s'adresse notamment aux femmes pour leur apprendre à aimer leur corps, leur être dans sa globalité. Découvrez le Cours de croissance personnelle et spirituelle « **Cœur de femme** ». Consultation sur place ou en visio.



Ploërmel (56) - La Chapelle-Saint-Sauveur, Secteur Ancenis (44)  
06 76 72 93 41 - aurore-corpsetame.fr

Aurore-Corps & âme -Thérapie Psycho-énergétique

## ISABELLE BORRAS

Cabinet de Sophrologie

Professionnelle de santé de longue date et experte en Sophrologie depuis plus de 20 ans, **Isabelle Borrás** vous accompagne dans la gestion de toutes formes de stress. Grâce à diverses méthodes (Relaxation dynamique, Gestion de la respiration, Visualisation d'image positive...), elle vous aide à retrouver votre bien-être. Les exercices de relaxation sont travaillés en séance, le client repart avec ses fiches pour pratiquer chez lui. -50% sur la 1<sup>ère</sup> consultation & tarifs préférentiel sur les séances de suivi sur présentation du carnet.



Maison Médicale Grand Maine, 1 rue du Grand Launay, 49000 Angers  
ib@isabosopro.com - 06 16 58 62 95  
isabosopro.com - isabosopro

LE CARNET  
BEAUTÉ  
BIEN-ÊTRE



**Si être soi-même n'est pas toujours facile,  
force est de constater que paraître  
soi-même l'est encore moins  
pour bon nombre d'entre nous.**

Pour **Léa Chauviré**, coach en image qui évolue dans le monde de la mode et de l'esthétisme depuis près de 10 ans déjà, la beauté ou le style sont avant tout une question de confiance en soi. « La beauté est en chacun de nous » répète-t-elle toujours à ses clients qui, après avoir expérimenté ses talents, n'ont d'autre choix que de lui donner raison.



Entrepreneuse dans l'âme, **Léa Chauviré** fonde **Imag'in & You** en 2018. Par son sérieux et son savoir-faire, elle gagne très vite la confiance de grandes enseignes de prêt-à-porter et multiplie les collaborations prestigieuses qui perdurent encore aujourd'hui.

Elle accompagne également de nombreux particuliers qui souhaitent réinventer leur image pour se sentir mieux dans leur vie. C'est alors une véritable aventure humaine qui débute, basée sur la confiance, l'écoute et le conseil. Colorimétrie, morphologie, analyse de style, tri de dressing et accompagnement shopping personnalisé, Léa ne lésine pas sur les astuces et les conseils et accompagne ses clients à leur rythme jusqu'à leur métamorphose. Osez, soyez fière de qui vous êtes et montrez-le !

Nantes & alentours - 06 25 79 67 49

lea@imaginandy.com - www.imaginandy.com

f Imag'in&You - i imaginandy - in Léa Chauviré



## LUTTER CONTRE L'ÉPUISEMENT MATERNEL

Après avoir vécu l'épuisement maternel et le burn-out, **Nathalie Le Goff** a voulu aider les mères en créant un Coaching spécial. Grâce à un accompagnement sur-mesure et un suivi quotidien, elle veut donner aux mamans débordées la force d'avancer en confiance et les outils pour se reconstruire. Différents programmes sont disponibles, à la séance ou en accompagnement complet.



**Bénéficiez de 10 % de remise jusqu'à fin juin 2021, en mentionnant CHOYONS.**

06 52 70 53 81 - coach.nlegoff@gmail.com - www.choyons-nous.fr

f Sos mamans épuisées



## VMA ORIENTATION

Angers

Spécialisé dans l'orientation scolaire (lycéens, étudiants), le bilan professionnel, le bilan de compétences, le coaching et la préparation aux entretiens (recrutement, alternance, écoles), le cabinet **VMA Orientation** situé à Angers (proche gare) vous propose un accompagnement ciblé et personnalisé. Formée, certifiée, forte d'une expérience de 20 ans, **Aurélié Bansaye** utilise des outils psychométriques reconnus scientifiquement et mondialement (STRONG, MBTI, SOSIE etc...). L'accompagnement VMA vous propose de porter un regard neuf sur vos compétences, des techniques de recrutement, de construire le fil conducteur de votre parcours en ayant pour objectif d'optimiser l'ensemble de vos potentiels.



6 bis rue René Bremont, 49000 Angers

aurilie.bansaye@vmaorientation.fr - vma-orientation.fr



## AXELLE ROSA

Coach de Vie  
Thérapie Évolutive

Passionnée par son métier et par l'humain, **Axelle Rosa** a créé la **Thérapie Évolutive**, une approche visant à appréhender l'humain dans toutes ses dimensions, afin de permettre son évolution et son épanouissement personnel.

En plus des séances de Coaching de Vie, elle propose de former des personnes à la Thérapie Évolutive, dans un esprit de bienveillance et d'engagement. Les séances sont réalisables à Nantes ainsi qu'à distance en visioconférence.

50 rue de Châteaulin, 44000 Nantes - 06 98 42 19 33

rosaaxelle@gmail.com - www.therapie-evolutive.fr

f Thérapie Évolutive - i rosa.axelle



## EVA BOBIN

Naturopathe

LE CARNET  
BEAUTÉ  
BIEN-ÊTRE

Voyageuse et yogi, **Eva BOBIN** a sillonné les routes pendant 10 ans en tant que commerciale dans la santé avant de reprendre ses études suite à un voyage d'un an à vélo. Elle se tourne vers la naturopathie pour donner aux gens les clés pour se sentir mieux physiquement, psychologiquement et émotionnellement (stress, burn out, etc.). Le recours au développement personnel et à la numérologie lui permettent d'aborder chaque personne de manière holistique.

18 rue de Briord, 44000 Nantes - 06 14 50 55 76  
evabobin.naturopathe@gmail.com - www.evabobin-naturopathe.fr  
evabobin.naturopathe

## ASTRID LE FUR

Coaching des Talents

Vous aspirez à **plus de sens dans votre vie professionnelle** ?

Coach professionnelle certifiée,

**Astrid Le Fur** vous accompagne à travers un questionnement bienveillant et pertinent à mieux vous connaître et à déployer tous vos talents. Grâce au programme **Rêv'Ailes-Toi**, vous gagnez en confiance en vous, vous clarifiez ce à quoi vous aspirez vraiment et **posez les pierres de votre nouvelle vie**.

Reconversion, burn out, entrepreneuriat. Séances en cabinet, visio, balade coaching.



Cholet – Angers – France – 06 60 94 86 00

contact@astridlefur.com - www.astridlefur.com - partagetonburnout.fr



## CHIRURGIE ET MÉDECINE ESTHÉTIQUE AU MANS : PAROLE D'EXPERT

**Certains complexes vous gachent la vie ?**

La médecine et/ou la chirurgie esthétique peuvent vous aider à reprendre confiance pour corriger certains complexes. Installé dans un cabinet à l'ambiance familiale au Mans, un expert nous parle de sa pratique.

**Quelle est l'intervention la plus plébiscitée en chirurgie ?**

Le plus souvent, l'augmentation mammaire et la réduction mammaire. J'utilise le plus souvent des prothèses de forme anatomique pour un résultat naturel, ce qui est l'objectif premier de mes patientes. Il y a aussi une forte demande sur l'abdominoplastie après amaigrissement ou grossesses.

**En médecine esthétique, quels sont vos soins phares ?**

Depuis 1 an avec le port du masque, on observe une nette augmentation des demandes concernant les rides du front et de la patte d'oie. Les injections de toxine botulique restent la solution la plus indiquée. Toutefois nous proposons également l'acide hyaluronique pour les cernes, les sillons, l'hydratation ou pour redessiner la lèvre.

**Quelles sont les dernières innovations du cabinet ?**

Le cabinet s'est équipé des dernières générations de machines : Laser CLARITY II pour l'épilation définitive, cryolipolyse CRISTAL PRO pour les amas graisseux, radiofréquence et LaseMD pour la qualité de peau et la tension cutanée. Très prochainement nous aurons un Laser de détatouage et un Hydrafacial, afin de répondre à une demande toujours plus importante.



28 rue de Guetteloup, 72100 Le Mans

02 43 78 40 70

secretariat@dr-arnaud.fr - www.dr-arnaud.fr



## L'ONGLERIE NANTES CATHÉDRALE

Dans son institut acheté en 2017, **Emma** accueille les clientes aux côtés de **Tina** dans une ambiance positive et « girly ». Franchisée par la marque l'Onglerie, leader de la pose d'ongles en France et spécialisé dans le modelage d'ongles en gel ou résine, les produits sont **cruelty free** et de fabrication française. Le credo d'Emma et de Tina : garder la bonne humeur au quotidien et laisser repartir les clientes ravies de leurs prestations.

1 rue du roi Albert, Place Saint-Pierre, 44000 Nantes - 02 40 47 40 72

Prise de rdv par Planity - onglerie\_nantes\_cathedrale

L'Onglerie Nantes Cathédrale



## BLOOMING ÉVOLUTION

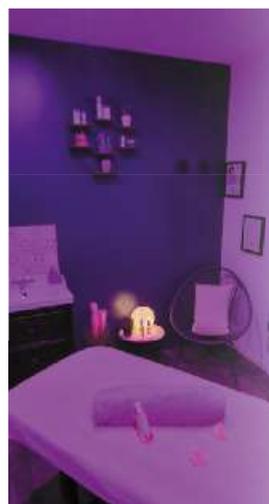
Agir pour s'épanouir

Coach certifiée spécialisée dans l'accompagnement et l'insertion professionnelle depuis plus de 10 ans, **Nathalie Chiffolleau** a aidé plus de 300 personnes à atteindre leur but personnel et professionnel. Grâce à son dynamisme et sa joie de vivre et à un accompagnement inédit en 3 étapes - bilan professionnel, coaching orienté solution et expression théâtrale/yoga du rire - elle vous aide à prendre conscience de votre potentiel et à agir pour redevenir acteur de votre vie.

44300 Nantes - 06 72 60 38 11

nathalie.chiffolleau@blooming-evolution.com - www.blooming-evolution.fr

Nathalie Chiffolleau



## LA MAISON DE LA BEAUTÉ

**Amandine** et **Ambre** vous accueillent chaleureusement dans la commune de Séverac, située entre Nantes et Vannes, pour vous offrir un moment de beauté et de bien-être unique. Dans un cadre intimiste qui invite à la détente et à la confiance, vous profiterez de savoir-faire exclusifs, sublimés par les marques d'exception **Estime & Sens**, **Purobio** et **Colin Maillard**. Découvrez des soins et des techniques inédites : massages aux foulards, soins émotionnels des enfants, épilation au fil...

14 rue de la Station, 44530 Séverac - 02 51 75 28 40

lamaisondelabeaute@orange.fr - www.lamaisondelabeaute-severac.com

La Maison de la Beauté

## EQUIVALENZA

Un concept de parfumerie en vrac pour des parfums de haute qualité et de grande tenue pour un prix imbattable 50ml 18,95€ et 100ml 27,95€, avec plus de 100 références pour homme et femme, vendus dans des flacons réutilisables : un geste éco responsable. Vous ne payez que le produit pas la publicité et bénéficiez de conseils en boutique.



48 rue d'Orléans, 49400 Saumur - 02 41 40 94 08

equivalenzasaumur@gmail.com

equivalenza saumur - equivalenzasaumur

LE CARNET  
BEAUTÉ  
BIEN-ÊTRE

## LUNARIA

Fondé par Marie en septembre 2020, **Lunaria** est un concept-store éco-engagé qui œuvre en faveur du bien-être et du respect de l'environnement. Dans un espace apaisant propice à l'échange et à la découverte, Lunaria propose une boutique où se mêlent de petites marques spécialisées dans le sport (yoga, fitness, Pilates, méditation) ou le bien-être au quotidien (bougies, livres, thés), toutes disponibles sur le e-shop. Des cours de yoga sont aussi proposés en petits groupes. Une adresse nantaise qui fait la part belle à la slow-life.

3 rue Prémion, 44000 Nantes - 02 40 35 47 10

marie@lunaria-nantes.fr - www.lunaria-nantes.fr - lunaria.nantes



## BEL AVENIR COACHING

Évoluer aujourd'hui pour rayonner demain

**Anabelle Belliard**, coach de vie certifiée, est convaincue que sommeille en chacun de nous un potentiel insoupçonné qui n'attend qu'à être réveillé. Grâce à sa personnalité enjouée et bienveillante, elle instaure immédiatement un climat de confiance pour que naisse un échange sincère et prolifique. Le coaching de vie est un véritable cadeau à s'offrir, un voyage à la découverte de soi qui permet une meilleure gestion des émotions et le développement de la confiance en soi.

**Profitez-en : une séance découverte vous est offerte au cabinet ou en distanciel.**



33 rue du Commerce, Tillières, 49230 Sèvremoine - 06 78 14 07 54

belavenir.coaching@gmail.com - www.belavenircoaching.fr -



## ESPRIT ZEN

Depuis déjà 7 ans, l'Institut Spa **Esprit Zen** vous accueille du lundi au samedi dans une ambiance conviviale pour une parenthèse relaxante. Notre équipe composée de 5 esthéticiennes professionnelles vous propose diverses prestations bien-être : Rituels et massages du monde, soins visage, minceur, soins pour enfants, épilations... Nous utilisons les produits cosmétiques bio et vegan **ZAO** ainsi que la marque **PAYOT**. Pour un moment de détente seul ou en couple, venez profiter de notre hammam privatif.

134 avenue du Général de Gaulle, 53940 Saint-Berthevin

02 43 26 29 66 - Espritzen53940

www.institut-esprit-zen.fr - Bons cadeaux en service e-commerce

# MÉDECINE ET CHIRURGIE ESTHÉTIQUE À NANTES

Innovation, Efficacité et Sécurité  
dans le respect du naturel



**Sublimer une silhouette et corriger des imperfections à l'approche de l'été, ralentir les premiers signes du vieillissement, traiter une malformation pour se sentir mieux dans sa peau, autant de raisons de faire appel à la médecine ou à la chirurgie esthétique.**

Au **Carré Esthétique Lafayette**, la demande a bondi de 30% en un an. Cocon de bien-être à l'abri des regards, le Centre est situé au cœur de Nantes à deux pas de l'Hôtel Radisson Blu et du Aquatonic Spa.

La mini-clinique comprend deux médecins spécialisés en chirurgie plastique réparatrice et esthétique, une infirmière naturopathe et des assistantes dévouées, prêtes à répondre aux questions des patients.

Tout commence par une consultation attentive de 30 à 45 minutes visant à informer le patient sur les possibilités de traitement médicaux (peu invasifs avec reprise rapide d'activité) ou chirurgicaux, pour comprendre et évaluer la demande et les attentes des patients.



## PARMI LES ACTES MÉDICAUX PRATIQUÉS

- Le soin visage **Hydrfacial**, numéro 1 en France et aux États-Unis, à base d'acides de fruit qui nettoie en profondeur la peau pour en extraire les impuretés et donner un coup d'éclat instantané à la silhouette. Il apporte de l'élasticité, de la texture et atténue les taches brunes grâce à l'emploi de sérums.
- Les  **fils tenseurs**, résorbables ou non, qui donnent un effet de lifting rajeunissant en restaurant l'ovale du visage et en diminuant le relâchement cutané.
- La  **cryolipolyse**, soin minceur miraculeux, qui permet de détruire les amas de graisse par refroidissement des cellules.

## DANS LES AUTRES TRAITEMENTS

- Toujours à la pointe de l'innovation, le Centre s'est équipé d'un nouveau laser Endolift de Eufoton qui stimule les couches de la peau pour retendre l'épiderme et apporter de la souplesse grâce à des microfibres optiques en encourageant la production de nouveau collagène.
- Les inducteurs de collagène pour améliorer la qualité de la peau.

Plus connues, les **injections de toxine botulique** et d'**acide hyaluronique** s'avèrent très efficaces pour estomper les rides, combler des volumes perdus comme le pli d'amertume ou encore les peelings, recommandés pour améliorer l'aspect de cicatrices légères ou contre l'acné.

Le Centre propose aussi une épilation durable et définitive avec le laser **Mediostar next Pro** de Asclepion qui convient à tous les types de poil ou le dé tatouage rendu possible par le laser **TatooStar Effect Combo** qui élimine les pigments.

Pour lutter contre la **chute des cheveux**, un traitement thérapeutique par **PRP** (plasma riche en plaquettes) est préconisé pour densifier le cuir chevelu et favoriser la repousse de cheveux de qualité. Le principe est d'isoler les facteurs de croissance contenus dans les plaquettes à la suite d'une prise de sang.

## CHIRURGIE ESTHÉTIQUE

Certains protocoles nécessitent le recours à des soins chirurgicaux pratiqués sur place (anesthésie locale) ou à la clinique (anesthésie générale). C'est le cas des augmentations ou réductions mammaires, liposuccions, liftings du visage, chirurgie des paupières, du nez ou des oreilles décollées, chirurgie de la silhouette.

Pour certaines interventions, des outils informatiques précis comme le simulateur Crisalix rassurent les patients en projetant le rendu 3D sous différents angles.

Pour évacuer les appréhensions liées à la présence d'une cicatrice, un **laser d'optimisation** indolore nouvelle génération baptisée **Urgotouch** en améliore l'aspect en la rendant moins visible, sachant qu'une chirurgie réussie est une chirurgie dont les cicatrices sont les moins visibles possibles.





## Découvrez votre mission de vie grâce à Bonjour Sophy

Bonjour Sophy regroupe des entrepreneurs passionnés de développement personnel et animés par une même ambition : accompagner chacun à découvrir et vivre sa mission de vie.

Lancé en 2020 avec le soutien de partenaires tels que Petit Bambou, Talentoday, Chance, SCALab (CNRS), Psychologies Magazine, ou encore Ma Voie, Bonjour Sophy propose un programme de coaching personnalisé 100% digital, basé sur la psychologie positive, composé de 16 ateliers interactifs pour vous guider pas à pas afin de découvrir votre mission de vie.

**DÉCOUVREZ LE PROGRAMME EN LIGNE !  
OFFERT AVANT LE LANCEMENT OFFICIEL**

Rejoignez vite la communauté sur :  
**www.bonjoursophy.com**  
Déjà plus de 10 000 membres inscrits



Bonjour Sophy

**+17%  
de bien-être**

pour les utilisateurs  
du programme  
Bonjour Sophy



\* Mesure effectuée en juillet 2020 au près de 241 répondants - questionnaire scientifique PANAS



## DESSANGE PARIS

« Recoiffe-moi le moral »

Coiffé-décoiffé, balayage californien ou « **Blond Dessange** », depuis plus de 40 ans, la prestigieuse **Maison Dessange** vous accueille au cœur d'Angers dans un cadre luxueux et agréable pour des prestations bien-être haut de gamme. Notre équipe d'experts coloristes, coupeurs et esthéticiennes proposent des conseils personnalisés en beauté et maquillage, des techniques de coupe unique, des soins capillaires avec des produits

« made in France » fabriqués en Bretagne.

62 rue du Mail, 49100 Angers - 02 41 87 34 06  
dessange.angers@wanadoo.fr - Salon.DessangeAngers  
 dessangeangers

## MADAME RÊVE

Aurélie Lagatta Dermographe

Au calme de la campagne Falleronnaise, un lieu chic et chaleureux où le temps n'est pas compté. Dermo-pigmentation esthétique et reconstructrice, **MADAME REVE** Sublime,

Repense, Répare. Ancienne élève des Beaux-Arts, **Aurélie Lagatta** pratique un maquillage semi-permanent qui redessine, intensifie, ourle de manière naturelle, discrète et harmonieuse. Soins visage et corps BIO personnalisés, cosmétiques **ABSOLUTION**.

«Retrouver la beauté du monde qui nous entoure et celle du monde que l'on contient».

Accueil exclusif, sur rendez-vous.

10 rue du Stade, 85670 Falleron - 06 27 80 06 11  
contact@aurelielagatta.com - www.aurelielagatta.com  
 Aurélie Lagatta Dermographe

LE CARNET  
**BEAUTÉ  
BIEN-ÊTRE**



## LE COACHING AU FÉMININ

Confiance en soi, charge mentale, gestion du temps, **Amandine Gicquel** aide les femmes et mamans à devenir la meilleure version d'elles-mêmes à travers un accompagnement individuel.

Coach certifiée dotée d'une forte intuition (féminine) et d'une certaine sensibilité, elle cible les fragilités de ses clientes et leur désir d'épanouissement personnel et professionnel. **Le Coaching au féminin** propose aussi une offre entreprise destinée à faciliter le retour au travail des jeunes mamans.

61, rue Edgar Quinet, 44100 Nantes - 06 60 93 61 89  
amandinegicquel@lecoachingaufeminin.fr - www.lecoachingaufeminin.fr



Sonia Tabary

Séance en  
présentiel  
ou en visio



Profitez d'un  
1<sup>er</sup> rendez-vous  
OFFERT



Adultes, couples, salariés, personnes HPI ou hypersensibles, **Sonia TABARY** vous aide avec empathie à mieux vous connaître pour exploiter votre potentiel et redonner du sens à votre vie à travers un programme de développement personnel et/ou professionnel.

Coach certifiée, elle s'appuie sur la psychologie positive, la sophrologie, la PNL et la communication bienveillante en fonction des besoins de chacun.

3 rue d'Anjou  
44600 Saint-Nazaire  
06 11 50 54 68  
tabary.sonia@gmail.com  
www.evolution44.fr  
 Sonia tabary-Evolution

## MANTI



E L L E Les petits plats russes de Mantchouk par Petrossian

## AUBERGINES À L'ARMÉNIENNE



E L L E Les petits plats russes de Mantchouk par Petrossian

## PIROJKIS À LA VIANDE



E L L E Les petits plats russes de Mantchouk par Petrossian

## VATROUSHKA



E L L E Les petits plats russes de Mantchouk par Petrossian

## AUBERGINES À L'ARMÉNIENNE

« Une spécialité à tartiner sur du pain grillé ou pour accompagner un plat de riz, de pâtes... »

Préparation : 25 mn  
Cuisson : 1h15  
Pour 6 personnes

4 grosses aubergines  
3 poivrons rouges  
3 gousses d'ail  
4 tomates concassées  
1 botte de persil haché  
1 cuil. à café de sucre  
1 cuil. à soupe de pâte de piment d'Alep  
20 cl d'huile de tournesol  
1 pincée de paprika  
1 poignée de roquette  
10 fines lamelles d'oignon blanc  
Sel et poivre

- RINCEZ** et épluchez les aubergines. À l'aide d'un couteau, taillez-les en fines tranches. Assaisonnez de sel, de poivre et de 10 cl d'huile de tournesol. Déposez sur une plaque allant au four. Enfourez à 160 °C pendant 30 mn.
- RINCEZ** et découpez les poivrons en lanières. Assaisonnez-les d'ail, de sel, de poivre et 10 cl d'huile de tournesol, et faites-les cuire en papillote, au four, pendant 40 mn.
- METTEZ**, dans une casserole à feu doux, les tomates avec le persil. Salez, poivrez, ajoutez le sucre et faites cuire jusqu'à obtenir une compotée. Mélangez avec les aubergines et la pâte de piment. Faites cuire l'ensemble 5 mn à feu doux.
- DRESSEZ** harmonieusement les aubergines à l'arménienne dans une assiette creuse, ajoutez du paprika, de la roquette et des lamelles d'oignon blanc.

LES FICHES-CUISINE E L L E

## VATROUSHKA

« Le cousin russe du cheesecake, que l'on garnit de raisins secs ou de fruits rouges en été. »

Préparation : 30 mn  
Repos : 1h  
Cuisson : 45 mn  
Pour 6 personnes

LA PÂTE SABLÉE  
1 œuf  
250 g de farine T55  
150 g de beurre  
30 g de poudre d'amandes  
95 g de sucre glace  
2 pincées de sel  
L'APPAREIL  
500 g de fromage blanc  
5 œufs  
35 g de maïzena  
1 zeste de citron  
1 gousse de vanille  
1 cuil. à soupe de raisins blancs secs

- PRÉPAREZ LA PÂTE SABLÉE.** Cassez l'œuf dans un saladier et mélangez avec la farine, le beurre ramolli, la poudre d'amandes, le sucre glace et le sel. Pétrissez la pâte 4 mn jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Entourez la pâte d'un papier film et laissez-la reposer 1 h au réfrigérateur.
- PRÉPAREZ L'APPAREIL À VATROUSHKA.** Mélangez le fromage blanc, les œufs, la maïzena, le zeste de citron, la gousse de vanille fendue en deux et les raisins secs puis réservez au frais. Préchauffez le four à 160 °C.
- FARINEZ** le plan de travail et la pâte, et étalez-la en veillant à ce qu'elle soit la plus ronde possible.
- DÉPOSEZ** la pâte dans un moule à tarte. Disposez l'appareil à vatrushka dans le fond de tarte et enfourez à 160 °C pendant 45 mn.  
OPTION : saupoudrez 50 g de kasha soufflé (graines de sarrasin) sur la vatrushka, et déposez un trait de confiture de fruits rouges sur l'assiette.



RENAUD RAMAMOURTY a travaillé auprès des plus grands chefs avant de rejoindre la Maison Petrossian. Curieux et exigeant, il est aussi à l'aise avec la street-food qu'avec les produits nobles, qu'il sublime autant dans la cuisine russo-arménienne que dans la gastronomie française. Mantchouk, 13, boulevard de la Tour-Maubourg, Paris-7<sup>e</sup>.

## MANTI

« Le plat de partage par excellence : des raviolis farcis en forme de petit canoë avec leur sauce au yaourt à l'ail. »

Préparation : 40 mn  
Cuisson : 35 mn  
Repos : 1h  
Pour 6 personnes

LES RAVIOLIS  
3 œufs  
500 g de farine T55  
3 oignons  
1/2 botte de persil  
800 g de bœuf haché (macreuse)  
150 g de beurre  
Sel et poivre  
1 litre de bouillon de volaille  
LA SAUCE  
1 yaourt nature  
1 gousse d'ail finement hachée  
Sumac  
Sel et poivre

- PRÉPAREZ LES RAVIOLIS.** Mélangez les œufs avec la farine, un peu de sel et 10 cl d'eau. Pétrissez la pâte jusqu'à l'obtention d'une boule homogène, puis laissez-la reposer 1 h au frais, couverte d'un film alimentaire.
- CISELEZ** les oignons et hachez le persil. Mélangez-les avec la viande salée et poivrée, dans un saladier.
- DIVISEZ** la pâte en quatre boules régulières. À l'aide d'un rouleau, sur le plan de travail préalablement fariné, aplatissez chacune d'elles, coupez-les en 18 bandes de 5 cm de large et divisez-les en 10 carrés. Répartissez un peu de farce au centre de chaque carré, puis refermez-les en petits paniers en pinçant les extrémités.
- FAITES FONDRE** le beurre dans un grand plat creux avec les raviolis et enfourez 30 mn à 150 °C. Pendant ce temps, portez le bouillon de volaille à ébullition.
- PRÉPAREZ LA SAUCE** en mélangeant les ingrédients. Sitôt que les raviolis sont cuits, servez-les arrosés de bouillon avec une quenelle de sauce.

LES FICHES-CUISINE E L L E

## PIROJKIS À LA VIANDE

« Une recette adaptable avec une farce au fromage, de type feta, ou aux épinards. »

Préparation : 40 mn  
Cuisson : 3 h 40  
Pour 8 personnes

300 g de paleron de bœuf  
1 carotte  
2 oignons  
1 l de bouillon  
1 brin de thym  
1 feuille de laurier  
60 g de riz rond  
600 g de pâte feuilletée  
1 cuil. à café de curry  
1 cuil. à café de paprika  
1 jaune d'œuf  
1 cuil. à soupe d'huile de pépins de raisin  
Sel et poivre

- RINCEZ** et épluchez la carotte et 1 oignon. Placez-les dans un faitout avec le bouillon, le thym et le laurier. Faites cuire le bœuf dans cette garniture aromatique 3 h à feu doux, puis retirez la viande et réservez le bouillon.
- PRÉCHAUFFEZ** le four à 180 °C.
- FAITES CUIRE** le riz 20 mn dans une casserole d'eau salée. Égouttez et réservez.
- FAITES REVENIR** pendant ce temps l'oignon restant, pelé, à la poêle, à feu doux, avec l'huile de pépins de raisin, jusqu'à ce qu'il blanchisse.
- HACHEZ** ou effilochez le bœuf, puis mélangez-le au riz cuit et à l'oignon blanchi. Salez, poivrez et ajoutez le curry et le paprika.
- MOUILLEZ** le mélange avec un peu de bouillon de cuisson du bœuf, pour que le rendu soit moelleux.
- DÉCOUPEZ** des disques de pâte à l'aide d'un verre, déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et répartissez la farce au centre des disques.
- RECOUVREZ-LES** d'un second disque de pâte, et fermez les chaussons en écrasant bien les bords, avec les doigts ou à l'aide d'une fourchette, pour les rendre hermétiques. Dorez ces pirojkis avec un jaune d'œuf. Enfourez pendant 20 mn et servez chaud.



Tout simplement.

**PULCO, C'EST AUSSI DE DÉLICIEUSES CITRONNADES PÉTILLANTES DÉJÀ PRÊTES. RIEN DE PLUS SIMPLE POUR SE RAFRAÎCHIR.**

**POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR  
WWW.MANGERBOUGER.FR**



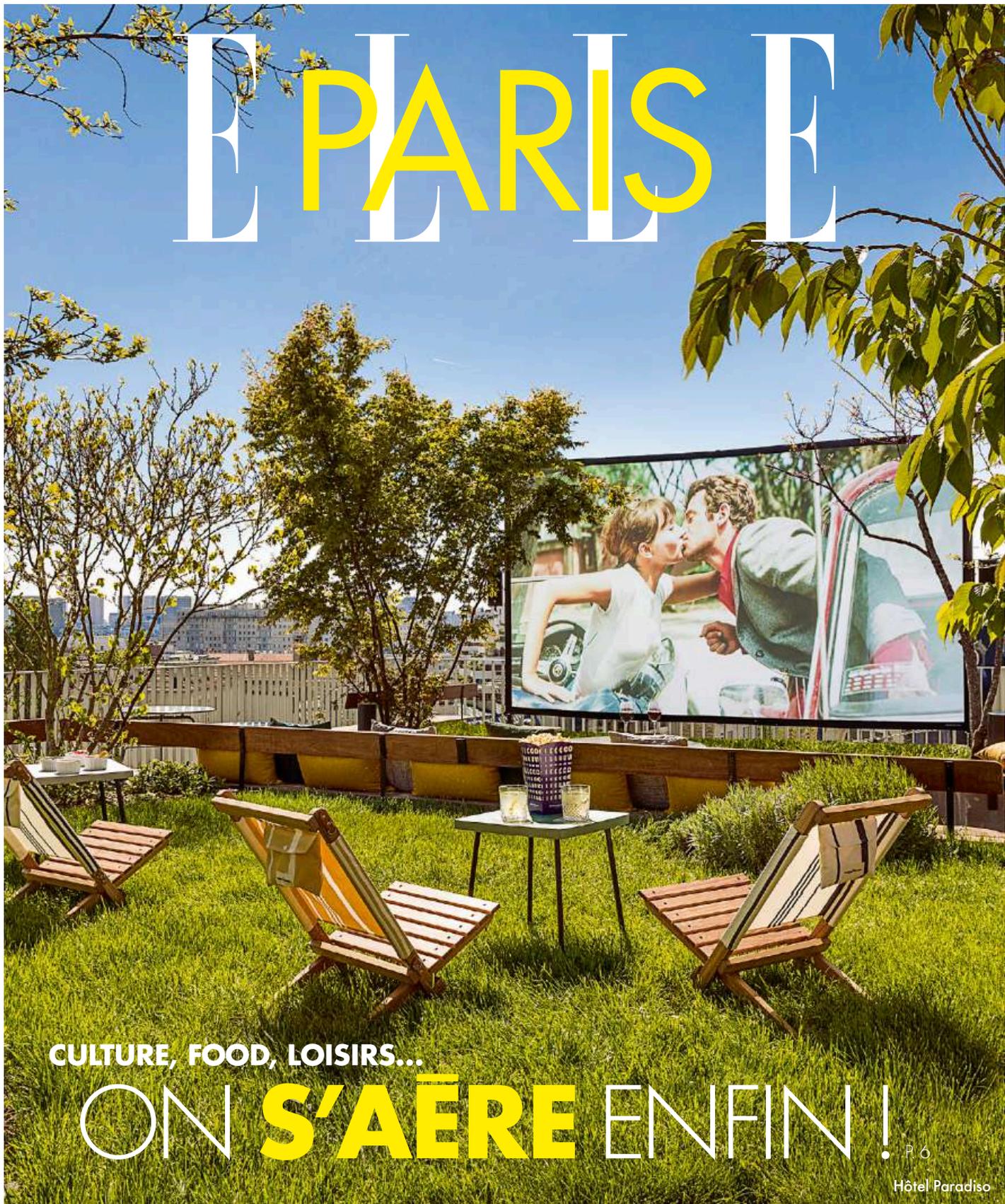
HERMÈS  
PARIS

TERRE  
D'HERMÈS

LA FORCE DES ORIGINES



# ELLE PARIS



CULTURE, FOOD, LOISIRS...

# ON S'AÈRE ENFIN !

P. 6

Hôtel Paradiso

ROMAIN RICARD

## INVITÉ

YOUSOUF FOFANA,  
LA TRADITION MODERNE P. 2

## DÉCO

ÇA BOUGE !  
P. 10

## SHOPPING

UNE ENVIE D'ÉTÉ  
P. 12



L'INTERVIEW PARISIENNE DE...

# YOUSOUF FOFANA

À L'OCCASION DE SA COLLECTION DISPONIBLE CHEZ MONOPRIX, ET EN ATTENDANT SON EXPO AU MAD À LA RENTRÉE, RENCONTRE AVEC CELUI QUI MET L'AFRIQUE À LA MODE.

PROPOS RECUEILLIS PAR **SABINE ROCHE**

« **Au départ, mon projet n'était pas de faire de la mode, même si j'adore ça !** », raconte-t-il. Quand il crée ses premiers modèles, en 2015, Youssouf Fofana ne se doute pas qu'il va faire un carton avec une blouse en wax et l'inscription « Maison Château Rouge » dans le dos – un peu dans l'esprit des maillots de foot. Né à Villepinte de parents sénégalais, le jeune étudiant passe deux ans au Crédit coopératif pour apprendre les aspects de la finance solidaire. Mais la perspective de passer sa vie derrière un guichet ne l'enchantait guère. Avec son frère Mamadou, il souhaite aider des petites entreprises africaines à émerger pour mieux exporter. Ils imaginent ensemble l'association Les Oiseaux migrateurs avec, à la clé, une ligne de prêt-à-porter, Maison Château Rouge. Les vêtements sont fabriqués à partir de wax acheté à Barbès et cousus sur place dans des petits ateliers. Du super local ! Le concept store Merci repère les premiers modèles, colorés et joyeux. Puis Monoprix, Le Bon Marché, La Redoute... tout le monde adhère à sa façon de détourner des motifs africains ou de travailler l'imprimé dans des coupes modernes. Sa première collab avec Monoprix, en 2018, fait un carton. Pour Youssouf Fofana, c'est l'occasion de toucher à l'univers de la déco. À travers Maison Château Rouge, Les Oiseaux migrateurs s'envolent et le projet des deux frères englobe aujourd'hui les savoir-faire issus de toute l'Afrique, y compris ceux du Maghreb. Avec, dans tous les cas, une dimension humaine. La nouvelle collection Monoprix comprend aussi bien de la mode que de la céramique ou de la gastronomie. Au rayon traiteur, on retrouve les plats imaginés par le chef étoilé d'origine malienne Mory Sacko ou par le collectif de femmes Mam'Ayoka. Et, pour la première fois, on pourra trouver sur les rayonnages du magasin des épices et d'autres produits culinaires d'Afrique.

**ELLE.** Vous avez démarré, précisément, à Château-Rouge. Envisageriez-vous de quitter Barbès ?

**YOUSOUF FOFANA.** Non, cela n'aurait aucun sens ! Je ne me vois ni déménager ma boutique rive gauche ni aménager une deuxième adresse ailleurs. C'est ici que ça se passe, et puis nous vendons beaucoup sur Internet. ○ ○ ○

# Saint-Jean-Cap-Ferrat

## UN HAVRE DE PAIX SUR LA CÔTE D'AZUR

Idéalement située entre Nice et Monaco, la presqu'île de Saint-Jean-Cap-Ferrat est un véritable havre de paix. Destination privilégiée de la Côte d'Azur, elle a su préserver un cadre authentique entre luxe et tradition. Prisée pour la beauté de ses paysages et sa tranquillité, elle a séduit de nombreux artistes et personnalités du monde entier qui ont fait la réputation de ce coin de paradis.

Avec sa végétation luxuriante, ses plages, ses sentiers pédestres ou encore son patrimoine culturel exceptionnel et ses établissements hôteliers, Saint-Jean-Cap-Ferrat est une étape incontournable lors d'un séjour sur la Côte d'Azur.

### *Découvrir Saint-Jean-Cap-Ferrat le long de ses sentiers pédestres*

#### **LA PROMENADE MAURICE ROUVIER – LA PLUS FAMILIALE**

Reliant la presqu'île de Saint-Jean-Cap-Ferrat à Beaulieu-sur-Mer elle offre un panorama idéal sur les 3 Corniches et le grand bleu.

#### **LE TOUR DE LA POINTE SAINT-HOSPICE – LE PLUS NATURE**

La pointe Saint-Hospice est un véritable poumon vert au cœur du village avec, en son sommet, une chapelle et une vierge en bronze de 11 mètres de haut. Entre végétation luxuriante et roches calcaires, cette promenade est idéale pour découvrir une partie de la presqu'île. On y trouve la mythique plage de Paloma Beach.

#### **LE TOUR DU CAP-FERRAT – LE PLUS EMBLÉMATIQUE**

Cette promenade est idéale pour découvrir la presqu'île. Au départ d'une ancienne carrière, le sentier se dessine entre roches calcaires et petites criques. Au bout de la pointe s'élève le phare du Cap-Ferrat. On y trouve le Grand-Hôtel du Cap-Ferrat, A Four Seasons Hotel ou encore la plage de Passable.



Crédits photos BBO studio



### *À ne pas manquer*

- Le village avec son port de plaisance et ses commerces.
- Les visites commentées proposées par l'Office de Tourisme pour découvrir les secrets de la presqu'île.
- Les balades en mer organisées par l'Office de Tourisme en saison.
- La Villa Ephrussi de Rothschild, véritable joyau de la Côte d'Azur.
- Les rendez-vous de l'été avec des expositions, des concerts, le Festival Saint Jazz Cap-Ferrat, la grande Nuit Vénitienne...

SAINT-JEAN  
CAP-FERRAT

Retrouvez toutes les informations sur  
[www.saintjeancapferrat-tourisme.fr](http://www.saintjeancapferrat-tourisme.fr)  
+33 (0)4 93 76 08 90



LE PARIS DE YOUSSEF FOFANA



Maison Châteaurouge x Monoprix



La Régulière



**ELLE. Quelles sont vos adresses mode préférées ?**

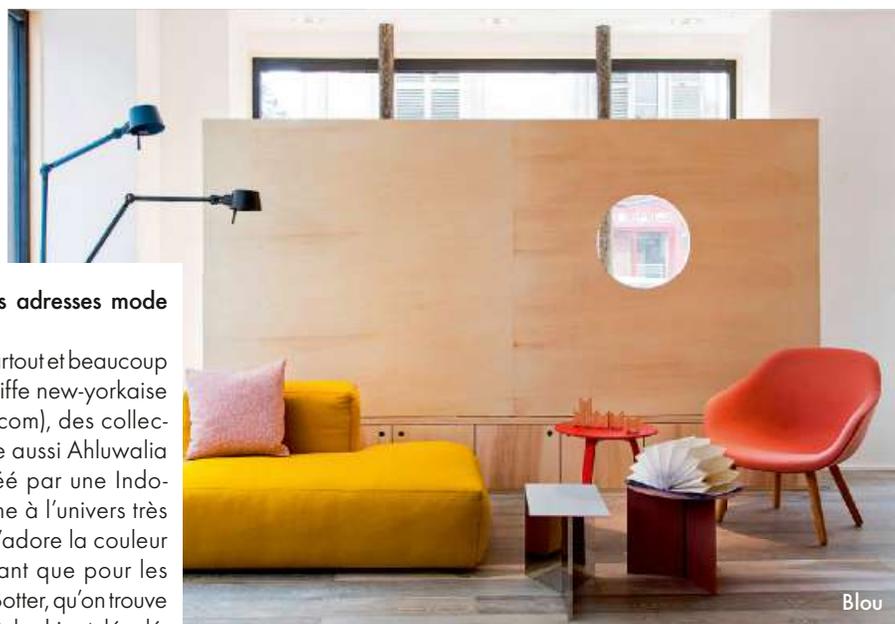
**Y.F.** Je pioche un peu partout et beaucoup sur le Net. J'aime la griffe new-yorkaise Bodé (bodenewyork.com), des collections upcyclées. J'aime aussi Ahluwalia (ahluwalia.world), créé par une Indo-Nigériane londonienne à l'univers très graphique et coloré. J'adore la couleur pour les hommes autant que pour les femmes. Je porte aussi Botter, qu'on trouve au Printemps, pour son style chic et décalé.

**ELLE. Quelle est votre cantine de quartier ?**

**Y.F.** La Fa Brick (20, rue Myrha, 18<sup>e</sup>). Ils ont des spécialités nord-africaines et j'adore les bricks. Et Mam'Ayoka (20, esplanade Nathalie-Sarraute, 18<sup>e</sup>), un resto solidaire tenu par un collectif de cheffes. Leur tiep bou dien de poisson est le meilleur de Paris. Je les ai choisis dans ma sélection food de Monoprix.

**ELLE. Et où allez-vous dîner ?**

**Y.F.** Pour les très grandes occasions, chez Mosuke (11, rue Raymond-Losserand, 14<sup>e</sup>), le restaurant de Mory Sacko derrière Montparnasse ! J'ai invité aussi ce chef étoilé pour la collaboration de Monoprix. Il a une façon très originale d'interpréter les plats classiques africains. Son poulet Yassa est délicieux. Il a l'art de préparer les ingrédients différemment. Je vais aussi parfois chez Clamoto (80, rue de Charonne, 11<sup>e</sup>), car je suis un fan de poissons. Les plats y sont variés et cuisinés de façon très originale !



Blou

**ELLE. Où allez-vous pour une pause-café ?**

**Y.F.** Plutôt qu'un café, je bois du thé à la menthe et je me rends souvent à la Table Ouverte, qui n'est autre que le café resto de l'Institut des cultures d'Islam (19, rue Léon, 18<sup>e</sup>). En plus, c'est dans une cour avec une terrasse l'été, bien planquée.

**ELLE. Et pour une envie de sucré ?**

**Y.F.** Sans hésiter, Les Dunes Blanches (54, rue des Archives, 4<sup>e</sup>). Leurs chouquettes garnies de chantilly sont un régal.

**ELLE. Quelles sont vos adresses déco ?**

**Y.F.** La déco m'intéresse plus que la mode. J'ai découvert sur Instagram Green River Project (greenriverprojectllc.com). J'adore leurs meubles en bois brut, très simples. Sinon, je suis fan de la marque danoise Hay. À Paris, on trouve toutes leurs collections dans les boutiques Blou, dans le 17<sup>e</sup> (blou-paris.fr). Je rêverais de faire une collaboration avec Hay.

**ELLE. Quel musée fréquentez-vous ?**

**Y.F.** En général, je ne fréquente pas trop les musées, mais celui qui a ma préférence c'est le musée des Arts déco (107, rue de Rivoli, 1<sup>er</sup>). Nous allons y présenter le projet des Oiseaux migrateurs à la rentrée. Tous les savoir-faire de l'Afrique seront réunis dans une expo, avec des conférences sur les questions d'économie solidaire qui nous préoccupent.

**ELLE. Avez-vous une librairie favorite ?**

**Y.F.** Je vais souvent à La Régulière (43, rue Myrha, 18<sup>e</sup>) qui fait aussi coffee shop et, pour les livres d'art, je trouve plein d'ouvrages à la librairie Yvon Lambert (14, rue des Filles-du-Calvaire, 3<sup>e</sup>). Une mine ! ■



Mosuke



Le musée des Arts déco

A close-up photograph of a cow's face, focusing on its dark, textured nose and one of its eyes. The cow is looking towards the camera. The background is slightly blurred, showing other cows and a wooden fence.

# ZOOM

## sur la ferme pédagogique

---

**Rencontrez et prenez soin  
des animaux de la ferme.  
Nourrissez les vaches, ramassez  
les œufs frais, câlinez les  
biquettes, nettoyez les enclos  
et bien plus encore.**

Profitez d'un séjour chez Villages  
Nature® Paris pour partager des  
moments uniques en famille.

Venez explorer la faune et la flore  
au travers de nos activités dédiées  
à la nature.

Rendez-vous sur [centerparcs.fr](https://centerparcs.fr)



**VILLAGES NATURE®**  
PARIS

**SORTIR**

# À L'AIR, LIBRES!

UNE TERRASSE  
LES PIEDS DANS L'EAU,  
UN PIQUE-NIQUE AU  
MUSÉE, UN CINÉMA  
SUR LE TOIT, UNE  
RETRAITE DANS LES  
BOIS... ON VA RESPIRER  
À PLEINS POUMONS.

PAR **SABINE ROCHE**

## UN RESTO

### LES PIEDS DANS L'EAU

Après Bocca Nissa et son rooftop sur mer à Nice, voilà **Bocca sur Seine** à Quai Ouest : une guinguette, entre les ponts de Suresnes et de Saint-Cloud, en face du bois de Boulogne. L'ambiance promet d'être tout aussi festive que sur la Côte d'Azur avec, à la clé, une immense terrasse ensoleillée ambiance hacienda, des cocktails de folie, des dj sets bien balancés et une carte qui part faire le tour de la Méditerranée (caviar d'aubergine fumé, yaourt aux herbes ou poissons et crustacés frits, croquetas au chorizo doux, du

chou-fleur rôti sauce chimichurri, herbes, noisettes torréfiées, sauce à l'ail, etc.). De quoi nous faire oublier que la Bocca est à Paname ! Plat à partager à partir de 9 €.

1200, quai Marcel-Dassault, Saint-Cloud (92). Tél. : 01 46 02 35 54. [boccasurseine.com](http://boccasurseine.com)



un restaurant avec deux terrasses. Eh oui ! L'une donnant sur le Sacré-Cœur, l'autre sur tout Paris, tout simplement. Idéal pour jouer les touristes en sirotant un cocktail ou en avalant des tapas et des petits plats mexicains ou italiens selon la quinzaine et la nationalité du chef. 18 € le plat environ. 5, rue Saint-Eleuthère (18°).

## UN JARDIN À CONTEMPLER

La réouverture des jardins de **Giverny** accompagne symboliquement l'après-confinement. Voilà un endroit magique et un tableau perpétuel imaginé par Claude Monet, qui vécut ici pendant plus de quarante ans. C'est aussi le temps qu'il a fallu à Gilbert Vahé, chef jardinier, pour reconstituer les espaces et les points de vue qui ont inspiré le peintre des « Nymphéas ». Son livre, « Le Jardin de Monet à Giverny », raconte comment une équipe d'érudits passionnés a pu reconstituer et redonner vie à ce parc poétique dont la végétation se métamorphose au fil des saisons. ○ ○ ○ 84, rue Claude-Monet, Giverny (27). [fondation-monet.com](http://fondation-monet.com)



## UNE TOILE

### SOUS LES ÉTOILES

Nathanaël et Elisha Karmitz ont eu la bonne idée de créer leur hôtel cinéma au-dessus du MK2 Nation. Cet **Hôtel Paradiso** a ainsi donné lieu à des nuits cinéphiles mémorables pendant le confinement. Si l'aventure continue dans les chambres, elle se passe désormais sur un rooftop. Un écran de 4 mètres a été installé pour permettre des projections en plein air, dans un décor végétalisé, avec bar à cocktail et BBQ privé. Plus besoin d'aller à Cannes en juillet ! Au programme, des recettes de saison élaborées par Marc Grossman, chante de la cuisine healthy, et surtout un film surprise, une pépite du 7<sup>e</sup> art à visionner sous les étoiles. On peut réserver en ligne. [mk2hotelparadiso.com](http://mk2hotelparadiso.com)

## UN CONCEPT STORE AVEC VUE IMPRENABLE

C'est le tout nouveau spot que les Parisiens vont prendre d'assaut ! **Cœur Sacré**, au pied de la basilique, est un concept store tout en un. On y trouve de la mode éthique et responsable, un coffee-shop et une boulangerie au rez-de-chaussée et, sur le toit,



# ZOOM

## sur les ateliers jardinage

---

**Concevez un jardin vertical,  
apprenez à jardiner, composez  
votre propre terrarium, découvrez  
les plantes médicinales et bien  
plus encore.**

Profitez d'un séjour chez Villages  
Nature® Paris pour partager des  
moments uniques en famille.

Venez explorer la faune et la flore  
au travers de nos activités dédiées  
à la nature.

Rendez-vous sur [centerparcs.fr](http://centerparcs.fr)



VILLAGES NATURE®  
PARIS



Clairière et Canopée

## SORTIR

## UNE RETRAITE EN FORÊT

Inutile de partir loin pour déconnecter du stress quotidien et se recentrer.

**Clairière et Canopée** propose une semaine de jeûne et détox à Barbizon, aux portes de la forêt de Fontainebleau, dans une superbe maison à la déco lumineuse. On lâche prise, entre yoga, massages, conférences et ateliers, marches en pleine nature et jeûne, pour une remise en forme efficace. À partir de 790 € la semaine, hébergement compris. Plusieurs dates en juillet et août. [clairiereetcanopee.com](http://clairiereetcanopee.com)

## UNE CANTINE CALIFORNIENNE

Après le succès de Cali Sisters et de sa coolitude à deux pas de la Bourse, Juliette et Capucine Vigand nous ambientent à nouveau avec leur **Cali Uptown**. Cette fois, les deux sœurs ont

vu les choses en grand côté terrasse. Elles ont même rajouté des palmiers ! Pour la déco, elles ont fait bosser le Studio UNLTD, des peintures en aménagement de restos à L.A., qui jouent sur les volumes et la végétation. Tendance Palm Springs ! Dans l'assiette, même bonne surprise, avec des plats à partager dont un Crispy Rice Bowl, soit riz sauvage croustillant, bacon, sirop d'érable, radis, kale. À ne pas rater non plus, le brunch de saison (30 €), avec un granola maison, des « wild pancakes » à la ricotta fouettée, citron et fruits du moment, des gaufres multigraines au beurre d'érable.

36, rue de Paradis (10<sup>e</sup>). [thecalisters.com](http://thecalisters.com)

## UN DÉJEUNER CHAMPÊTRE AU MUSÉE

La rénovation du **Musée Carnavalet** après quatre ans de restauration est un

## ÇA ROULE !

La boutique de vélos hollandais **Holland Bikes** propose des modèles électriques ou mécaniques à la vente, mais aussi un « abonnement réparation », valable même si votre petite Reine ne vient pas de chez eux. Dans l'un des deux ateliers, à Opéra ou à porte de Versailles, on peut apporter son vélo, qu'il soit classique, électrique ou cargo... À partir de 15 €/mois. [hollandbikes.com](http://hollandbikes.com)

## Musée Carnavalet



événement en soi. Les collections (regroupant près de 4 000 œuvres) ont été complètement redistribuées et agencées dans le joyau Renaissance de l'hôtel des Ligneris et celui XVII<sup>e</sup> de Le Peletier de Saint-Fargeau. Pour profiter au mieux de ce site historique, on fait un stop dans des cours-jardins transformées cet été en terrasse géante avec un café-restaurant piloté par l'équipe du Silencio. Au menu : petits plats, tartelettes et salades pour pique-nique chic. Plat à partir de 9 €. Pour la réouverture, une exposition Henri Cartier-Bresson va nous faire « Revoir Paris » dès le 15 juin.

23, rue de Sévigné (3<sup>e</sup>). [carnavalet.paris.fr](http://carnavalet.paris.fr)

## LA FIESTA À L'ITALIENNE

Cet été, **Bambini** fera rimer Léna avec pasta et fiesta. Avec sa vaste terrasse de 180 couverts, l'équipe du Piaf met le feu à ce repaire festif, mais pas que... Cette nouvelle trattoria située entre deux musées n'attend pas les touristes pour s'amuser. Elle propose une ambiance bon enfant et transgénérationnelle, accueillant facilement les familles dès le déjeuner. Le tout sept jours sur sept, il est temps de rattraper le temps perdu ! On réserve pour les cicchetti à l'aperitivo, les pâtes et pizze pour déjeuner ou dîner. À partir de 12 € l'assiette de pâtes. ■

13, avenue du Président-Wilson (16<sup>e</sup>).  
Tél. : 01 40 70 86 08.



Cali Uptown

# OUVERTURE

# lm

## hôtel de la marine

2 place de la Concorde  
75008 PARIS

Découvrez la face cachée  
de la Concorde

RÉSERVEZ VOTRE VISITE EN LIGNE  
[www.hotel-de-la-marine.paris](http://www.hotel-de-la-marine.paris)



MEDIAKEYS © JEAN-PIERRE DELAGARDE / CMN © DIDIER PLOUW / CMN



CENTRE DES  
MONUMENTS NATIONAUX

AT COLLECTION  
AL THANI

JOSEPH ACHKAR  
& MICHEL CHARRIERE  
DÉCORATEURS

THE VELLUX FOUNDATIONS  
VILUM FONDEN & VELLUX FONDEN

PONANT

SIACI SAINT HONORE

ROLEX



DECO

# UN BIEN BEL HOME !

L'Amour Fou

## ALINEA

L'enseigne avignonnaise installe son premier magasin citadin à Montparnasse pour être au plus près de ses clients. Ses collections d'inspiration du Sud-Est vont nous donner des envies de week-end en Provence. 45, rue de Rennes (6<sup>e</sup>). [alinea.com](http://alinea.com)

ENVIE DE NOUVEAUX DRAPS, D'UNE JOLIE VAISSELLE ET DE PETITS OBJETS ? NOS ADRESSES POUR RELOOKER SON INTÉRIEUR.

PAR **SABINE ROCHE**

## IKEA

Après Madeleine, Ikea implante sa deuxième adresse au cœur de Paris, rue de Rivoli, à la fin du mois de juin. Ce nouveau magasin fait la part belle à la petite déco (plantes, objets, vaisselle, linge de maison, luminaires...) en classant les produits selon leur univers, avec une importante proposition de matières durables, des bornes digitales permettant de commander les plus grosses pièces. La collection Lokalt en série limitée réinterprète les savoir-faire artisanaux du monde entier (Inde, Jordanie, Thaïlande...).

144, rue de Rivoli (1<sup>er</sup>). [ikea.com](http://ikea.com)

## ANANBŌ

Spécialiste de papiers peints panoramiques, Ananbō vient d'ouvrir son deuxième showroom parisien. Cette saison, Anne Boghossian, la créatrice, s'est inspirée des « chinoiseries » du XVIII<sup>e</sup> siècle du peintre Jean-Baptiste Pillement. Cela donne des dessins patinés, repris dans des tons sépia comme ce « Voyage à Nankin » ou les luxuriants « Jardins de Zao » qui évoquent un Extrême-Orient sublimé.

18, rue des Saints-Pères (7<sup>e</sup>). [ananbo.com](http://ananbo.com)



## L'AMOUR FOU

L'Amour Fou, c'est Georgie et Julien, une Anglaise et un Parisien amoureux de beaux objets. Ensemble, ils conçoivent des objets utiles ou proposent des marques en exclu comme des petits labels responsables anglais que l'on ne trouve pas à Paris : des sacs à dos pour vélo qui font cabas, des enceintes Bluetooth transparentes, des casseroles émaillées aux couleurs tendres, des couvre-lits en patchwork... Une sélection canon.

3, rue Sedaine (11<sup>e</sup>). [lamourfou.com](http://lamourfou.com)

## DEBONGOUT

Ici, c'est le royaume des objets chinés mélangés avec de nouveaux à l'air vintage. Les dames-jeannes côtoient des vieilles malles, des lampes de grand-mère, des vases, des petits meubles pratiques. La fondatrice Claire Leblond-Faure imagine aussi des pièces originales, comme un fauteuil en bois et cuir tressé. Debongout change tous les mois sa sélection thématique. Cet été, le pique-nique sera à l'honneur.

4, rue Martel (10<sup>e</sup>). [debongout-paris.com](http://debongout-paris.com)

## LA SERVIETTE PARIS

La Serviette Paris s'est fait connaître avec ses luxueux draps de plage XL fabriqués en France dans des coloris vifs et au graphisme fort. La marque parisienne vient d'ouvrir une boutique et lance sa ligne linge de maison dans des tons doux relevés par un liseré que l'on peut choisir sur commande. Ils sont en percale de coton égyptien, le top du top ! Les collections sont également personnalisables par une broderie.

46-48, rue Notre-Dame-de-Nazareth (3<sup>e</sup>). [laservietteparis.com](http://laservietteparis.com)

## NV GALLERY

Née sur la toile, NV Gallery a ouvert sa première boutique parisienne pour permettre à sa clientèle de tester les meubles et d'être conseillée. À raison de quatre collections par an et en fabriquant les pièces presque à la commande, pour ne pas sur-stocker, la marque écoresponsable suit les tendances. Les best-sellers ? Le fauteuil Wayne et le canapé Omnya, délicieusement sixties. ■

5, rue d'Argout (2<sup>e</sup>). [nvgallery.com](http://nvgallery.com)



MUSÉE DU DOMAINE DÉPARTEMENTAL DE SCEAUX  
LE GOÛT FRANÇAIS DE LOUIS XIV À NAPOLEÓN III

WEEK-END HOMMAGE  
JEAN DE LA FONTAINE



18-20  
JUIN 2021

BALADES CONTÉES,  
DANSE, CONFÉRENCE,  
ATELIERS ET SPECTACLES  
EN FAMILLE



hauts-de-seine  
LE DÉPARTEMENT

#ValléeCulture



Réservations : 01 41 87 29 71

domaine-de-sceaux.hauts-de-seine.fr



SHOPPING

# VOILÀ L'ÉTÉ

ON DÉGAINE SANDALES ET PANAMA, SOLAIRES ET CABAS, LA PANOPLIE POUR UNE SAISON QUI VA BRILLER !

PAR **SABINE ROCHE**



1. SANDALES « Yasmine », en cuir, Delphine et Victor, 92 €. [delphineetvictor.com](http://delphineetvictor.com) 2. LUNETTES DE SOLEIL, Izipizi, 45 €. [izipizi.com](http://izipizi.com) 3. MAILLOT DE BAIN, Anja x Maria de la Orden, 116 €. [anja-paris.com](http://anja-paris.com) 4. BRACELETS multicolores, en cordons et métal doré, Hipanema, à partir de 50 € l'un. [hipanema.com](http://hipanema.com) 5. SOLAIRES, T-SHIRT et CULOTTE DE MAILLOT, Balzac Paris, 195 €, 45 € et 50 €. [balzac-paris.fr](http://balzac-paris.fr) 6. SANDALES « Gloria », en cuir métallisé, Sézane, 165 €. [sezane.com](http://sezane.com) 7. PANAMA « Noa », Equinox Ecuador, 170 €. [equinoxecuador.com](http://equinoxecuador.com) 8. NUISETTE, en Tencel, Impetus, 54,95 €. [impetusunderwear.com](http://impetusunderwear.com) 9. SHORT « Iggy », Soeur, 145 €. [soeur.fr](http://soeur.fr) 10. ÉTUI à AirPods, en cuir, Louvini, 39 €. [louvini.com](http://louvini.com) 11. EAU DE COLOGNE « Bergamota Solar », Phebo, 72 €. [granado.eu](http://granado.eu) 12. CHEVALIÈRE « Talisman », en plaqué or, Leticia Ponti, 115 €. [leticiaponti.com](http://leticiaponti.com) 13. CABAS, en cuir réversible, naturel et doré, Aline Schmitt, 330 €. [instagram @aline\\_schmitt\\_leatherthings](https://www.instagram.com/aline_schmitt_leatherthings)

# L'Ardèche

## au creux de l'oreille

Vous allez entendre ce que vous irez voir !



Le podcast de vos prochaines vacances  
[www.ardeche-guide.com/podcast-ardeche](http://www.ardeche-guide.com/podcast-ardeche)

# NOUVELLES TENTATIONS



Rivieras

TOUTES LES SORTIES, LES BONS PLANS ET LES ACTUS PARISIENNES À NE SURTOUT PAS MANQUER CETTE SEMAINE. PAR **SABINE ROCHE**

## LES MOCASSINS MIXTES

Nos chaussures préférées pour les vacances ? Les **Rivieras**, déclinées en un modèle mixte en cuir souple baptisé « Jazz ». À porter les nuits d'été et la journée. En 5 couleurs. 130 €. [rivieras.com](http://rivieras.com)

## LE GÂTEAU EN KIT

Comment épater la galerie avec une pavlova maison ? Il suffit de commander la meringue à **La Meringaie** et le tour est joué en 3 minutes chrono. On rajoute la crème Chantilly et les fruits de saison. Il n'y a plus qu'à déguster. 9,50 € la meringue pour 6 personnes. [lameringaie.com](http://lameringaie.com)

## UNE EXPO EXPÉRIENCE

**Olivier Ratsi** est sculpteur numérique, il crée des installations immersives qui chamboulent notre perception de l'environnement. **La Gaité lyrique** lui a proposé une exposition en forme de parcours plongeant le spectateur-visitateur dans de troublants jeux de lumières, des compositions en trompe-l'œil, des anamorphoses ou des bains saturés de clarté ou d'obscurité qui le privent de repères. « Heureux soient les fêlés, car ils laisseront passer la lumière... », c'est un spectacle en soi qui questionne notre époque confuse où le monde perd en lisibilité et en perspective. [gaitelyrique.net](http://gaitelyrique.net)

## LE CABAS CHIC

Après le micro-sac, voilà le cabas de **Valet de Pique**, chic et épuré. Il a de l'allure avec sa forme rigide taillée dans un cuir lisse tanné végétal. En noir, miel ou chocolat, il est made in France et se porte en toutes circonstances. 295 € en précommande. [valetdepike.fr](http://valetdepike.fr)

## UN FESTIVAL DE FOLIE

L'Institut du monde arabe met les bouchées doubles pour tourner en musique la page du confinement et celle des interdits. En consacrant son festival aux luttes féministes autour de la Méditerranée, l'IMA s'affirme comme un lieu de fête, un carrefour de découverte et de réflexion. **Les Arabofolies**, c'est douze concerts, de la danse, du théâtre, mais aussi deux forums : « Exister ! Être LGBTQ dans le monde arabe » et « Le Forum citoyennes ! #3 ». Tout un mois pour rendre hommage aux divas comme aux chanteuses populaires. La scène de l'IMA va vibrer au son de la super rappeuse marocaine Khtek (sœur en arabe) ou d'une génération hip-hop et rock avec des Djazia Satour ou Nawal Ben Kraïem (dernier concert du festival concert le 26 juin). Tous traduisent à la perfection l'énergie et les doutes d'une jeunesse qui se débat dans une époque pour le moins agitée. Du 5 au 30 juin. ■ [imarabe.org](http://imarabe.org)

## UN GUIDE INDISPENSABLE

**Enlarge Your Paris.** Voilà la deuxième édition du « Guide des Grands Parisiens ». Une mine d'infos pour voir la banlieue autrement. On y découvre des lieux inscrits au Patrimoine de l'Unesco, des parcs et forêts peu connus, des friches culturelles... mais aussi des initiatives positives qui donnent envie de traverser le périph ! [enlargeyourparis.fr](http://enlargeyourparis.fr)



ELLE GREEN  
*sauver*  
12 & 13 JUIN  
*le*  
11H-19H  
*vivant*  
FONDATION  
*agir*  
GOODPLANET  
*maintenant*

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

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

Retrouver toutes les informations sur [green.elle.fr](http://green.elle.fr)

ELLE  
*green*

FONDATION  
GoodPlanet



## CHÂTEAU DE CHAMBORD

Près de 600 arbres, 800 arbustes, 200 rosiers, 15 250 plantes délimitant les bordures ou encore 18 874 m<sup>2</sup> de pelouses... les jardins à la française du château de Chambord, rénovés dès 2016, constituent un havre de verdure. Réouverts en 2017, ils se situent au nord et à l'est du bâtiment. Commandés pour la première fois par le roi Louis XIV, ils font encore aujourd'hui le bonheur des visiteurs. Le domaine du château de Chambord est doté de nombreux autres espaces verts comme le jardin à l'anglaise, reconnaissable par sa végétation presque sauvage qui reproduit la nature. Sans oublier le jardin potager en permaculture dont les produits sont commercialisés via un circuit court. Et si vous souhaitez faire partie de l'histoire du château, adoptez un arbre du verger ou bien l'un des tilleuls des jardins à la française. Ainsi, vous participerez en qualité de mécène au projet de restitution des jardins. Château de Chambord (41). 02 54 50 40 00. [chambord.org](http://chambord.org). Visite libre des jardins.

CHATEAU DE CHAMBORD



© Léonard de Serres

CHATEAU DE FONTAINEBLEAU



© Jérôme Schwab

## CHÂTEAU DE FONTAINEBLEAU

S'il y a un château que les Franciliens apprécient particulièrement, c'est celui de Fontainebleau et... ses alentours. Les extérieurs du bâtiment sont dotés de trois sublimes espaces verts : le jardin de Diane, le jardin anglais et le Parterre. Ce dernier a été imaginé par André Le Nôtre, jardinier du roi Louis XIV. Les quatre cours principales et les trois jardins témoignent des époques variées et montrent l'évolution de l'art de concevoir les lieux royaux. C'est un voyage dans le temps que nous offrent les extérieurs de Fontainebleau. Promenez-vous le long du grand canal construit sous le règne d'Henri IV tout en profitant des essences exotiques. Puis, laissez-vous émerveiller par le jardin anglais créé sous le premier Empire. Profitez-en pour flâner et ralentir la cadence.

Place du Général-de-Gaulle, Fontainebleau (77). 01 60 71 50 70. [chateaufontainebleau.fr](http://chateaufontainebleau.fr). Parc et jardins en accès libre.

## LA ROCHE-GUYON

Le château millénaire de La Roche-Guyon est situé à une heure de Paris, dans le Val-d'Oise, dans l'unique bourgade francilienne de l'association « Les Plus Beaux Villages de France ». Ce domaine abrite un sublime potager-fruitier labellisé Jardin remarquable. Il est le plus grand d'Ile-de-France, après le Potager du Roi, à Versailles. Créé en 1697 puis réaménagé au XVIII<sup>e</sup> siècle, il perd son tracé « à la française » à la Révolution. Abandonné après la Seconde Guerre mondiale, il est restitué dans son tracé original en 2004. Le potager de 3,8 hectares comprend 4 grands carrés composés chacun de 8 triangles, soit 32 parcelles autour desquelles sont cultivés 675 arbres fruitiers. Pour les amoureux de botanique et de culture bio, c'est l'endroit à découvrir en famille ou entre amis.

1, rue de l'Audience, La Roche-Guyon (95). 01 34 79 74 42. [chateaularocheguyon.fr](http://chateaularocheguyon.fr). 7,80 €.

LA ROCHE GUYON



© Amand Berteigne

DOMAINE DE CHANTILLY



© Jérôme Houyvet

## DOMAINE DE CHANTILLY

Dessiné au XVII<sup>e</sup> siècle par André Le Nôtre (jardinier de la cour de Versailles) pour Louis II de Bourbon-Condé, le jardin à la française du domaine de Chantilly est exceptionnel par sa superficie, ses bassins et ses nombreux jets d'eau. Au fil des années, le parc de 115 hectares s'est enrichi de créations qui témoignent des époques. Les jardins anglais et anglo-chinois constituent un bijou de nature et le hameau imaginé par l'architecte Jean-François Leroy pour le prince Louis-Joseph de Bourbon-Condé inspira le Hameau de la reine Marie-Antoinette, au Trianon. Se balader dans le domaine de Chantilly, c'est l'occasion de prendre une bouffée d'air frais, mais aussi de se sentir dépaysé. Une bonne idée de sortie en famille.

7, rue Connétable-Château, Chantilly (60). 03 44 27 31 80. [domainedechantilly.com](http://domainedechantilly.com). 6 €.