

COSMOPOLITAN

MARS 2017 2 €

SEXE

La première fois
avec un nouvel
amoureux...

BEAUTÉ

15 min chrono
pour être canon !

Sex-friends ?
Couple ? On est
quoi au juste ?

JE RELÂCHE LA PRESSION

COMMENT Y PARVENIR EN 7 ÉTAPES

+ Je ne suis pas
Superwoman
(et c'est tant mieux)

MODE

20

LOOKS SANS SE RUINER

+ Le hit des
accessoires

Je ne serais
pas un peu
trop modeste ?

Célib

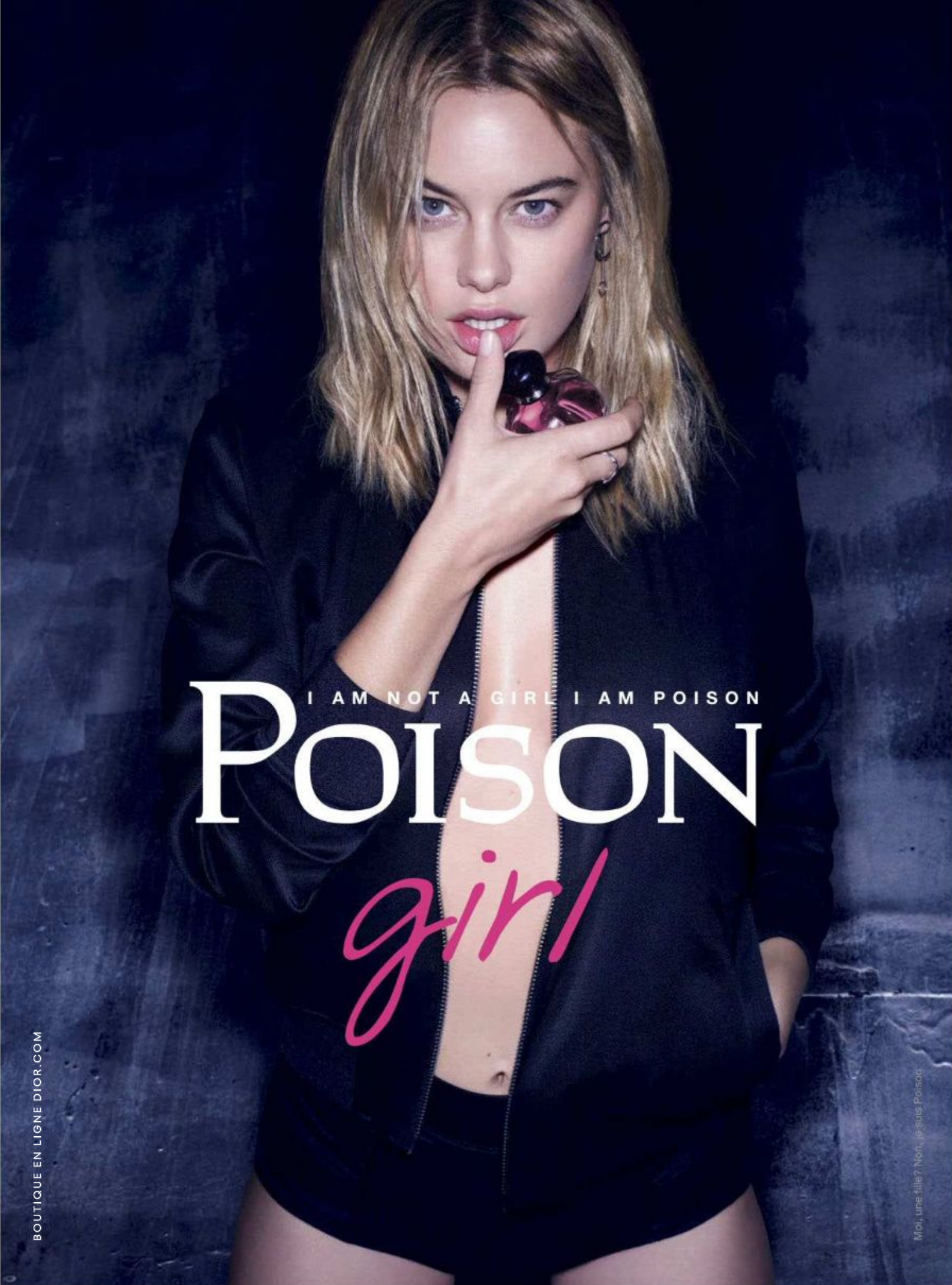
J'ai trouvé
l'amour sur
Leboncoin

Comment je suis
devenue sportive
(et pourtant,
c'était pas gagné)

M 01413 - 520 - F: 2,00 € - RD



www.cosmopolitan.fr



I AM NOT A GIRL I AM POISON

POISON

girl

Dior



LA NOUVELLE EAU DE TOILETTE



ESTÉE LAUDER

UN SOIN RÉVOLUTIONNAIRE
POUR UN REGARD FRAIS ET DÉFATIGUÉ.

ADVANCED NIGHT REPAIR

Masque concentré réparateur contour des yeux.

Vivez, chaque semaine, l'expérience de ce masque-patch ultra performant pour le contour des yeux : 20x plus concentré en technologie Chronolux CB™ et en agents lissants, hydratants et réparateurs.* Il repulpe le contour de l'œil et réduit visiblement les rides et ridules. En 10 minutes**, offrez-vous un regard reposé et éclatant. Convient à toutes les peaux.

Découvrez nos conseils d'utilisation sur esteelauder.fr

* Comparaison d'une application du Masque concentré réparateur contour des yeux et du Gel-Crème contour des yeux.

** Temps de pose recommandé.

NOUVEAU
Masque-Patch Yeux



Sérum Visage

Gel-Crème Yeux





BLACK OPIUM

FLORAL SHOCK



NOUVELLE EAU DE PARFUM & NOUVEAU MASCARA

YVES SAINT LAURENT

#GET A SHOCK





le nouveau parfum intense

paco rabanne

Dior FOREVER PERFECT CUSHION

– NOUVEAU –

FOND DE TEINT FRAIS HAUTE PERFECTION
LONGUE TENUE 16H* & MATITÉ LUMINEUSE
SUBLIMATEUR DE PEAU / SPF35 - PA+++

Un éclat mat inédit**, une fraîcheur addictive et la couvrance parfaite d'un fond de teint fluide haute tenue, ultra-léger, dans un boîtier compact rechargeable.

Pour encore plus de correction, redécouvrez Diorskin Forever fond de teint fluide.

DISPONIBLE SUR DIOR.COM





De la personnalité

93 JE RELÂCHE LA PRESSION

Entre course à la performance et désir de plaire à tout le monde, la pression quotidienne nous donne parfois des envies de tout plaquer. Un plan en sept étapes pour ne pas en arriver là. Par Camille Anseaume.

98 MOI, SUPERWOMAN ?

Témoignages de celles à qui on en demande beaucoup... et qui ont appris à dire: « Stop ! » Par Manon Pibouleau.

104 SUIS-JE TROP MODESTE ?

À la fin de cet article, même les ego les plus maigrichons devraient se prendre pour Beyoncé. 3, 2, 1 prêtes ? Frimez ! Par Fiona Schmidt.

156 COMMENT JE ME SUIS MISE AU SPORT EN TROIS MOIS

Le sport, très peu pour moi. J'ai toujours des excuses béton pour ne pas m'y mettre. Sauf qu'un programme sportif sur Instagram a tout changé... Par Camille Anseaume.



102

108

JE M'ABONNE
À COSMO !

PAR INTERNET :
WWW.MAGAZINES.FR/COSMOPOLITAN

PAR TÉLÉPHONE :
03 44 62 52 40
(prix d'un appel local)

OFFRES D'ABONNEMENT
PAGES 115, 169, 173.



116

De l'amour

108 ET S'IL SUFFISAIT DE VENDRE SON FRIGO POUR TROUVER L'AMOUR ?

C'est sur le Net qu'elles ont rencontré l'homme de leur vie. Mais pas là où elles s'y attendaient... Par Gaëlle Guitard.

112 MA VIE EN ROSE : SEXE, MA NOUVELLE PREMIÈRE FOIS

Après une période sans sexe, on a parfois oublié les codes, les gestes... jusqu'à ce qu'on reprenne confiance. Par Emma Carteron.

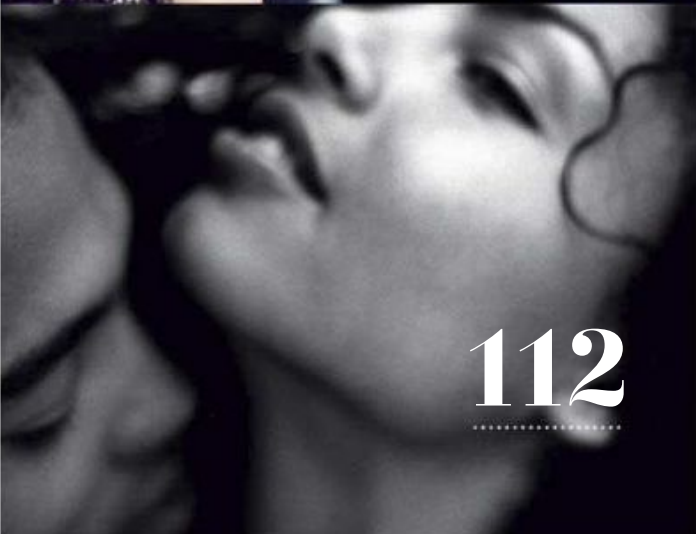
116 NI SEX-FRIENDS, NI EN COUPLE... ON EST QUOI, ALORS ?

On est un peu des deux, mais rien n'est officiel. Et j'aimerais bien comprendre ce qui coince. Par Mathilde Effosse.

Des hommes

102 PAROLES D'HOMMES : LE JOUR OÙ IL A FAILLI OUBLIER LA SAINT-VALENTIN

Dans les situations extrêmes, les hommes sont dotés d'un instinct de survie très développé. Par Manon Pibouleau.



112



Nouveau

La vie est
une question
d'équilibre.

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

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

20 teintes disponibles sur clinique.fr

CLINIQUE

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



122



134



142

De la mode

120 COMMENT PORTER LES PLATEFORMES ?

Adopter les grosses semelles sans avoir l'air d'une drag queen, c'est possible ? Par Sophie Billaud.

122 CHIC

Une allure sexy sans se ruiner. Photos Vanessa Coquet. Réalisation Alexia Silvagni.

134 GHETTO-GOTHIC

C'est le mix détonnant et tendance de la culture goth et hip-hop. Photos Diane Sagnier. Réalisation Isabelle Peyrut.

De la beauté

142 OUPS... IL ARRIVE DANS 15 MINUTES !

Encore au lit, au bureau, à la salle de sport : nos solutions express pour être canon. Par Gertrude Guesdon.

148 CAP OU PAS CAP ?

On a repéré cinq tendances beauté sur les défilés printemps-été. Par Gertrude Guesdon.

150 À VOS MASQUES !

4 nouvelles façons de les utiliser pour une peau zéro défaut. Par Emmanuelle Lannes.

154 CE QUE J'AI FAIT DE MIEUX POUR MES CHEVEUX

Les trucs de la rédac pour une chevelure de rêve. Par la rédaction.

CHANEL

COCO MADEMOISELLE



DISPONIBLE SUR CHANEL.COM

Rubriques

- 22 ÉDITO
- 26 #CHER COSMO
- 28 MAKING OF
- 30 COSMOLISTE : JE NE VOUDRAIS PAS ME PLAINDRE, MAIS...
- 32 CONFESSIONS
- 34 À 30 ANS
- 36 RENCONTRE
- 38 AU FAIT...
- 39 GOOD NEWS
- 40 COSMOSCOOPS
- 48 LIRE À TOUT PRIX
- 50 CULTURE MODE
- 51 #CONNECTÉE
- 52 #8 MARS
- 54 LE CHOUCHOU : MONSIEUR POULPE
- 56 TAPIS ROUGE

- 71 BEAUTÉ
- 72 LA RÉPONSE
- 74 SOINS DE MOI
- 75 SCOOPS BEAUTÉ
- 76 MAKE-UP
- 78 INSTAMARQUE
- 80 SCOOPS CHEVEUX
- 82 PARFUMS
- 86 À SES TROUSSES
- 88 HEALTHY
- 159 COSMO+
- 160 DÉCO : LA VIE EN ROSE
- 162 ROADBOOK : LE CAP
- 166 PETITS PLAISIRS
- 168 GRANDS PLAISIRS
- 170 HOROSCOPE
- 172 UN MOIS POUR OSER
- 174 TOURISME
- 176 JOUEZ ET GAGNEZ
- 178 MOI ET... MON MIROIR

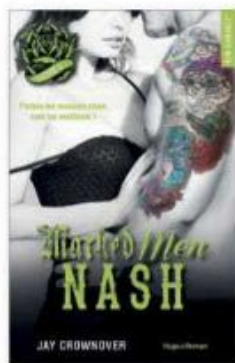


Notre couverture

Lulia, agence Metropolitain, est photographiée par Emmanuelle Hauguel. Réalisation Corinne Nocella. Assistante styliste Clémence Guillerm. Coiffure Sonia Duchaussoy, agence Airport. Maquillage Carole Hannah, agence Airport. Blouson Dior, robe Red Valentino, ceinture Laurence Bras, chaîne et pendentif Dodo, bracelets et bague Hermès.



- 57 STYLE
- 58 ACCESSOIRES
- 60 HABILLENZ-MOI
- 62 MISS LINGERIE
- 63 BIJOUX
- 64 FASHION RADAR
- 65 SAC DE FILLE
- 66 COLLAB
- 67 ESPRIT
- 68 COSMO BÉBÉ



PLUS FORTS QUE LE DESTIN ?

Infirmière dévouée à ses patients, Saint Ford est dégoûtée de l'amour depuis que Nash Donovan l'a dévastée au lycée. Lui ne se rappelle pas d'elle, mais il est séduit par cette jolie infirmière qui semble le fuir... À lire dans « Marked Men » saison 4, de Jay Crownover, le 16 février aux éditions Hugo Roman, 17 €. Vous êtes joueuse ? 30 romans sont à gagner ! Envoyez par SMS au 74400 le mot-clé COSMARKED. Un tirage au sort désignera les 30 gagnants. 0,65 € par SMS + prix d'un SMS x 3 maximum. (Extrait du règlement en page Jouez et gagnez)

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

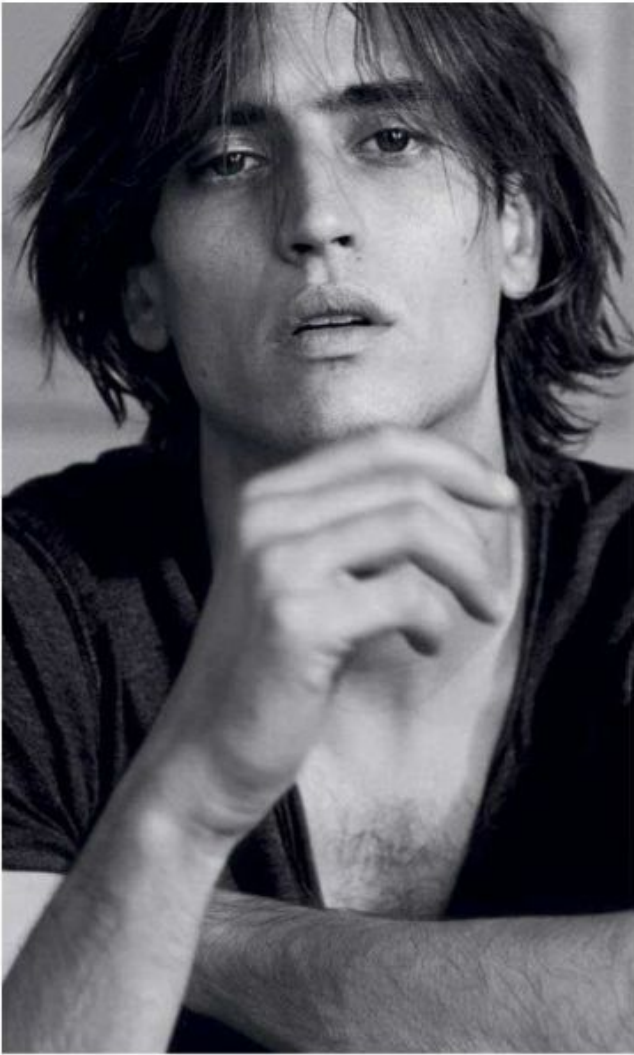
Senior Vice President/CFO and General Manager : Simon Horne. Senior Vice President/International Publishing Director : Jeannette Chang. Senior Vice President/Editorial Director : Kim St. Clair Borden. Fashion/Entertainment Director : Kristen Ingersoll. International Editions Editors : Jacquelyn Galgey. Editor-in-Chief, Cosmopolitan (1965-1997) : Helen Gurley Brown. Afrique du Sud, Allemagne : Anja Delastik. Amérique latine, Argentine : Maria José Grillo. Australie : Claire Askew. Brésil : Cristina Naumovs. Bulgarie, Chili : Ignacia Uribe. Chine : Yvonne Liu. Corée : Hyun Joo Kim. Croatie : Aleksandra Orlic. Espagne : Ana Ureña. Finlande : Stina Mantyniemi. France : Marie La Fonta. Grande-Bretagne : Farrah Storr. Grèce, Hongrie : Johanna Sabjan. Hong Kong : Ruqiyah Law Kam Ying. Inde : Nandini Bhalla. Indonésie : Filisya Thunggawan. Italie : Francesca Delogu. Kazakhstan : Aziza Yesmagambetova. Lettonie, Lituanie : Violeta Kalikauskienė. Malaisie, Mongolie, Moyen-Orient : Brooke Dallow. Pays-Bas : Anne Marije de Vries Lentsch. Philippines : Marla Miniano. Pologne : Hanna Wolska. Portugal : Sandra Mauricio. République tchèque : Sabrina Karasova. Roumanie : Diana Colcer. Russie : Polina Sokhranova. Serbie : Nasja Veljkovic. Slovaquie : Manca Campa Pavlin. Sri Lanka : Trevina Abeyesundere. Turquie : Ozlem Kotan. Ukraine : Oleksandra Burynska. USA : Michele Promaulayko.

The trademark and trade name Cosmopolitan is owned by Hearst Communications, Inc. This edition is published and distributed monthly by Inter-Edi by permission of the Hearst Communications, Inc., New York, United States of America. © Copyright 2017 The Hearst Communications, Inc.

Dans l'édition France métropolitaine, formats classique et poche : un échantillon Twinings collé sur sa page de publicité, p. 119 ; un échantillon Mixa Cold Cream collé sur sa page de publicité, p. 79 ; un échantillon de parfum Dior collé sur sa page de publicité, p. 3 ; un encart jeté MTT uniquement pour les abonnés ; et deux encarts jetés d'offre d'abonnement hors abonnés.

Pour la Suisse uniquement : un encart Edigroup jeté dans le format classique, et un encart Dynapress jeté dans le format poche. Pour les nouveaux abonnés France métropolitaine, un encart jeté Bienvenue.

#THISISZADIG



THIS IS HER! THIS IS HIM!



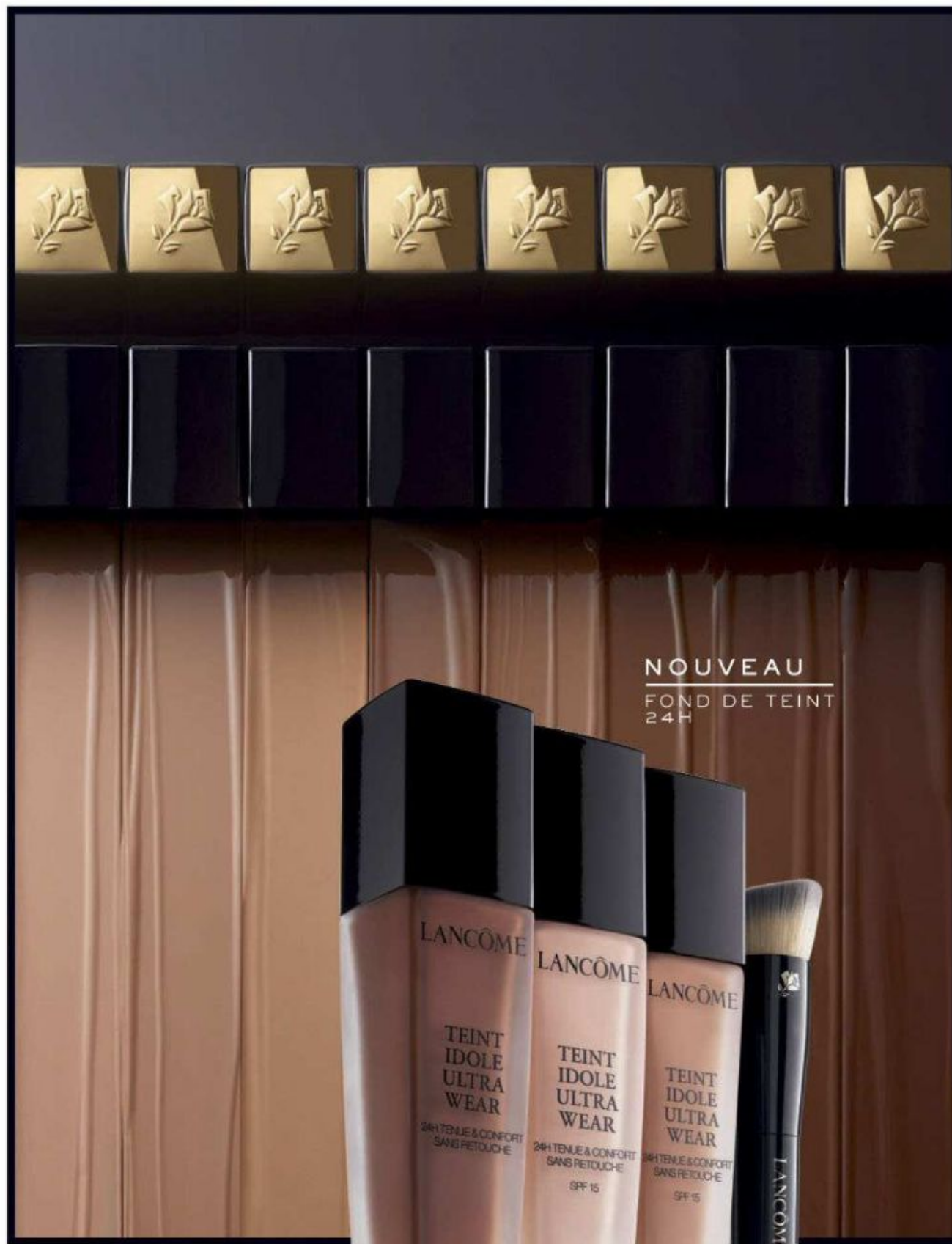
LES NOUVEAUX PARFUMS



ZADIG & VOLTAIRE

LANCÔME

PARIS



NOUVEAU
FOND DE TEINT
24H

#MAKEUPISMYPOWER



MON MAQUILLAGE,
MON POUVOIR.

NOUVEAU TEINT IDOLE ULTRA WEAR

24H DE TENUE* • COUVRANCE TOTALE

SUR LANCOME.FR, CHOISISSEZ VOTRE TEINTE PARMIS LES 40 DISPONIBLES.

*AUTO-ÉVALUATION SUR 109 FEMMES.

LANCÔME

PARIS



NOUVEAU
FOND DE TEINT
24H

#MAKEUPISMYPOWER



MON MAQUILLAGE,
MON POUVOIR.

NOUVEAU **TEINT IDOLE ULTRA WEAR**

24H DE TENUE* • COUVRANCE TOTALE

SUR LANCOME.FR, CHOISISSEZ VOTRE TEINTE PARMIS LES 40 DISPONIBLES.

*AUTO-ÉVALUATION SUR 109 FEMMES.



#frime

Il y a les gens qui nous fascinent comme Calamity Jane, La Callas ou Janis Joplin, ceux qui nous inspirent comme Simone Veil, Emma Watson ou Malala, et ceux, comme Marga, guide de brousse, qu'on suit les yeux fermés à gauche, à droite, à droite et hop on se retrouve à l'abri derrière un baobab qu'un troupeau de buffles frôle au galop sans nous piétiner, ouf!

Il y a aussi ceux qui nous font rire, ceux qui nous motivent, ceux qui nous mitonnent des petits plats ou des surprises, ceux dont on prend soin et qui prennent soin de nous, bref, ceux qu'on aime sans condition mais que parfois... on aimerait secouer, parce que non, on n'a pas la moindre idée de là où est le DVD du « Château ambulant », ni de la plage sur laquelle on s'allongera cet été, parce que non, les ampoules ne se changent pas d'elles-mêmes, et ce ne sont pas les cloches qui cachent les œufs de Pâques, parce que oui, c'est vrai, pour la deuxième fois on a oublié ses clefs et le pain, vlan! On n'est pas Superwoman! Et c'est tant mieux (p. 98). Rien que de le dire, ça va déjà mieux. Du coup, on relâche la pression (p. 93), et on se demande si on ne serait pas un peu trop modeste (p. 104)... Au fait, je vous ai dit que j'avais parcouru des centaines de kilomètres à vélo en Chine avant Tian'anmen? Et trimballé une promo complète d'étudiants en design dans le Gujarat? Et embrassé Madonna? Et Louise Michel... Non, là, faut pas déconner, j'étais pas née. 3, 2, 1, prêtes? À vous de frimer!

Marie La Fonta

  @marielafonta

Retrouvez nous tous les mois



- Découvrez encore plus de produits, des vidéos, des bandes-annonces et d'autres surprises sur votre magazine numérique
- Téléchargez l'appli Cosmopolitan Magazine France



Retrouvez nous tous les jours

- Sur l'appli : Cosmopolitan France
- Sur le site : cosmopolitan.fr



facebook.com/cosmopolitan.fr



google.com/+cosmopolitanfr



@cosmopolitan_fr



pinterest.com/cosmopolitanfr



@cosmopolitan_fr

sisley
PARIS

≠ Lovemylzia www.sisley-paris.com RC Paris - B 722 003 464 - Paris.

Lzia

La nouvelle Eau de Parfum



COSMOPOLITAN

LA 1^{RE} CHOSE
QUE VOUS
FAITES EN VOUS
RÉVEILLANT ?

“Mettre de la
musique.”

Directrice de la publication

Élisabeth Leurquin.

Rédactrice en chef

Marie La Fonta.

Directrice artistique

Laurence Marcy-Blanchard.

Isabelle Alves, directrice artistique adjointe.

Rédactrices en chef adjointes

Elsa Margot, Martine Tartour

Rédaction

Sophie Billaud, Chloé Szulzinger, chefs de rubrique.

Mathilde Effosse, Sophie Hénaff.

Marie-Pierre Poincloux, assistante (87 29).

Beauté

Emmanuelle Lannes, directrice (81 52).

Gertrude Guesdon, directrice adjointe (81 53).

Dominique Évêque, rédactrice (80 38).

Mode

Corinne Nocella, directrice (87 76).

Marion Carle, directrice adjointe (84 23).

Jean-Marc Duchemin, casting (87 37).

Farida Saïbi, coordination (87 17).

Corinne Roubertou, shopping (87 93).

Directrice photo

Laurence Panelay (86 81).

Secrétariat de rédaction

Nathalie Mouton-Debrabander, secrétaire générale de la rédaction (88 95).

Premiers secrétaires de rédaction : Karine Benhamou, Fabrice Moskoff, Julie Quénoi.

Maquette

Frédéric Engel, chef de studio. Karin Roelsgaard, première rédactrice graphiste.

Commercialisation Web: GMConnect

Directrice commerciale Digital France et international : Sabine Doutriaux Montaldier.

Directeur de clientèle : Steve Saleyron (83 95).

Cosmopolitan.fr

Guillemette Deroy, responsable éditoriale Web (89 71).

Séverine Péraud, éditrice Web (80 96).

Gina Tarlayon (82 96) et Pauline Grisoni (87 53), rédactrices.

Sandie Combeau, responsable des partenariats (86 56).

“Taper le réveil.”

“Un pschitt de tonique
glacé pour mon visage,
du thé noir au lait d'amande
pour le réconfort. Un chaud
et froid quoi !”

“Embrasser ma
femme et lui dire
que je l'aime.”

“Écouter le 7/9
de Patrick Cohen.”

“M'étirer comme
un chat.”

“Me rendormir.”

“Masser les pieds
qui me supportent
toute la journée.”

“Checker mes
notifications...
Je sais, faut que j'arrête.
#Résolution.”

“Avaler
un café.”

Publicité: GMC Média

Directrice exécutive régie : Élodie Bretaudeau-Fontailles.

Directrice commerciale adjointe :

Anne-Caroline de Stoppani.

Directrice de la publicité : Mélanie Marie.

Directrices de clientèle :

Marion Carpentier, Clémence Perreaud, Ilona Mortreuil.

Retenue d'espace : Marie-Christine Sourimant.

Assistante : Leyla Bor (88 11).

Opérations spéciales: GMC Média Pôle OPS

Directrice : Isabelle Hadida (87 92).

Jouez et gagnez : Sophie Lebas (87 06).

Fabrication

Benoît Carlier, directeur.

Emmanuel Dezert, directeur adjoint (89 07).

Thomas Descours, assistant (88 06).

Communication: GMCom

Élisabeth Provost, chargée de communication (87 72).

Export, Copyright et Diversification

Directeur : Thierry Lamarre,

assisté de Yolande Boulanger (89 44).

Copyright@gmc.tm.fr et www.marieclaire-copyright.com.

Marie Claire Diffusion

Jean-Luc Filegon, directeur de la diffusion.

David Belkowski, responsable produit.

Service abonnements

Tél. : 01 84 888 222 du lundi au samedi (8 h à 20 h).

leserviceclient@magazines.fr

Événements et promotion: GMClub

Yvan Tran, directeur (88 24).

Marilyne Remer, responsable de promotion (85 61).



NOUVEAU

Hydra-Essentiel

Hydratation intense. Éclat et peau repulpée.

Votre peau n'aura
plus jamais soif!
(Activez son pouvoir auto-hydratant.)

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

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

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



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

Vous, avant tout.

CLARINS

On aime vos histoires

Envoyez vos photos à chercosmo@gmc.tm.fr et postez-les sur Instagram #chercosmo. L'une d'entre vous gagnera un abonnement d'un an à Cosmo... et un cadeau !

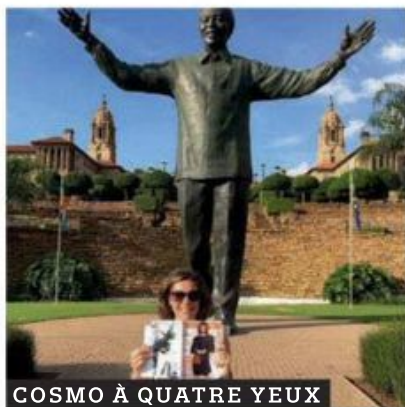
COSMO JUST MARRIED

Cher Cosmo, évidemment, tu étais invité à mon mariage au Pays basque ! Il a suffi d'une petite pause loin du dance-floor pour que tu captes toute l'attention... **Sophie**
Chère Sophie, félicitations ! Quel honneur de faire partie de vos demoiselles d'honneur. Vous acceptez les cadeaux de mariage en retard ? Parce que ce mois-ci, c'est vous qui gagnez un abonnement d'un an à Cosmo et la superbe manchette Jangala en email et dorée à l'or fin de chez Bangle-up, bangle-up.com.



COSMO TRADITION

Cher Cosmo, tu m'as accompagnée durant vingt-quatre heures de vol et deux escales... Et après sept ans loin de mon pays d'origine, me voici enfin à Madagascar, après une mise en beauté très couleur locale ! **Mialy**
Chère Mialy, waouh, merci d'avoir partagé ce moment avec nous ! On adore ce maquillage. N'hésitez pas à nous laisser là, on a l'air bien, ici.



COSMO À QUATRE YEUX

Cher Cosmo, après avoir traversé l'Afrique du Sud, je m'accorde une petite pause lecture... avec Nelson Mandela ! Improbable, mais très agréable. **Élodie**
Chère Élodie, comme le disait ce partenaire de lecture : « Cela semble toujours impossible, jusqu'à ce qu'on le fasse. » Alors le book club entre Mandela, vous et nous, on valide !



COSMO GRATTE-CIEL

Cher Cosmo, petit souvenir de New York. Tu me suis jusqu'au bout du monde... et même durant mes vingt kilomètres de marche par jour ! **Marine**
Chère Marine, on est ravies de faire partie de ce beau paysage. On a la façade un peu moins imposante, mais on est légères. Et tous ces kilomètres, on préfère les faire dans votre sac !



PARIS - 350, RUE SAINT HONORÉ
LONDON • NEW YORK • MADRID • MILAN • ROME • FLORENCE
dodo.it

MAKING OF



C'est dans un loft parisien que Cosmo a shooté sa série mode.

Par Sophie Billaud

Paris, c'est chic



1. TENUE DE SOIRÉE

On veut la même robe qu'Anaïs, le mannequin, pour faire la fête. Et le même appart pour inviter tous nos potes !

2. ENTRE DE BONNES MAINS

Martyn, le coiffeur, retouche la coiffure d'Anaïs pendant que Miky, la make-up artist, ajoute du fard à paupières.

3. YELLOW SUBMARINE

Cette saison, on met de la couleur dans notre dressing et on ose le jaune comme Anaïs !

4. CONTRE-PLONGÉE

La photographe Alexia Silvagni a shooté toute la série avec le pied dans le plâtre... Bel exploit.

MARIE ZWALICH



BOSS
HUGO BOSS
THE SCENT
FOR HIM





Je ne voudrais pas me plaindre, mais...

En général, je prends sur moi. Sauf exceptions.

Par Manon Pibouleau. Illustration Marie Perron.

★ Mon mal de tête à moi, c'est dix fois pire. Moi, j'ai mal tout là, et là aussi.

★ C'est lui qui m'a poussée! Lui, là, au fond!

★ Je le savais qu'avec Mars en Saturne, ça allait être une journée de merde.

★ Vos 36 sont vachement mal taillés.

★ J'ai chaud. On peut ouvrir la fenêtre?

★ Trois minutes de cuisson en plus, ce serait pas du luxe.

★ J'ai froid. On peut fermer la fenêtre?

★ Elle est quand même longue à démarrer cette fête.

★ Elle est quand même longue à finir ta blague.

★ Pas du tout, monsieur l'agent! C'est ma mère que j'avais au téléphone en conduisant, pas mon père.

★ Si tu jouais une tonalité en dessous, je chanterais vachement plus juste.

★ Il est pas un peu tiède, ce Dom Pérignon?

★ J'ai toujours la table bancale!

★ Grosso modo, chef, votre réunion d'une heure et demie, c'était pour nous dire de « continuer comme ça »...

★ Faudrait quand même m'expliquer pourquoi c'est toujours moi qui prends les photos.

★ Un carnet de sudoku, pour mon anniversaire...

★ Dans les films, quand l'homme héberge une femme, il dort sur le canapé. Alors qu'est-ce que tu fabriques dans mon lit?

★ Mais aïïïe!!!

★ Tous ces soucis, ça mériterait bien un massage de consolation. ●



VICHY
LABORATOIRES

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



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



INNOVATION

SLOW ÂGE

Soin quotidien correcteur
des signes de l'âge en formation¹

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

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

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

#Vichy #LiveSlow

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

1.Étude clinique sur 124 femmes. Effet sur l'apparition des signes cutanés de photo-vieillessement.
Test consommateurs, pendant 4 semaines sur 207 femmes. 2.Étude scientifique réalisée en
2009 sur 298 femmes. 3.De Vichy, Cosmétique Active France, SNC - 28 rue du Président Wilson
03200 Vichy - RCS Cusset 525 202 715.

CONFESSIONS

Il n'y a qu'à Cosmo qu'on avoue ça.

Par Sophie Hénaff et Chloé Plancoulaine

1

KARAOKÉKÉ

Dès que j'ai une chanson dans la tête, je ne peux pas m'en empêcher, je la fredonne à voix haute. Que ce soit les vieux trucs qui collent la honte ou le plus affûté de la production française, rien n'échappe à mon cerveau en boucle et mes vocalises en sourdine. Mes collègues d'open space n'en peuvent plus, je les comprends, mais c'est incontrôlable. Vraiment incontrôlable, sinon devant Doria, la nouvelle responsable marketing qu'on dragouille tous, j'aurais ravalé vite fait « la Chanson de la démonétisation », le titre de Maxenss. Celui qui commence par « N... ta mère fils de p... ». **Bastien, 28 ans**

HOT

DU CHAUD AU FROID

On a loué une cabane d'hôtes pour nos trois ans. Tout est prévu pour qu'on s'amuse, même le petit panier de capotes dans la salle de bains... Mais ce qui nous excite le plus, c'est le jacuzzi au fond du jardin. On se chauffe dans la chambre, on se déshabille et coup de folie : on court comme des fous dans la nuit jusqu'au jacuzzi, nus comme des vers. « Je vais t'attraper ! » s'amuse mon mec. Mais devant le jacuzzi, on se refroidit net : apparemment, il ne nous était pas réservé, il y a trois vieux dedans. **Melissa, 27 ans**

SAPÉ COMME JAMAIS

C'est pas parce que ma copine habite à côté du magasin, hein, c'est un vrai choix de carrière : j'ai quitté Mr Bricolage pour Leroy Merlin. À trois minutes à pied de chez elle, et ce matin ça tombe bien car on a – disons – traîné au lit... Je me douche en quatrième vitesse et je file dans mon tout nouveau rayon. À l'heure pile, je suis en poste, bien coiffé, bien rasé, dans mon beau tee-shirt du magasin... Mr Bricolage. **Alejandro, 29 ans**

FAUX DÉPART

On prépare l'anniversaire surprise de mon amie Coline. Le plan ? Tout le monde se retrouve à 19 h 45 chez sa cousine et Coline arrive à 20 heures. Elle s'attend à un petit dîner tranquille. J'ai hâte de voir sa réaction quand elle découvrira 50 personnes venues pour elle dans le salon ! Enfin, si j'arrive à temps... Parce que là tout de suite, je suis bloquée dans ce foutu bouchon. Vite, vite ! Je me gare et je cours. Il est 20 h 02. Petit texto à la cousine pour la prévenir, puis je sonne : « C'est moi ! » Au troisième étage, je pousse la porte entrouverte et : « SURPRIIIISE ! » Les bouchons de champagne pétent, les cotillons volent, et toute la famille et les amis hurlent. Euh, ce n'est que moi, Julie. **Julie, 31 ans**

GEORGE TINY CLOONEY

J'ai démarré ce job il y a une semaine et tous les matins, je prends un café à la machine de l'étage puis je le jette discrètement. C'est que ma boss m'accompagne gentiment et je n'ose pas prendre un chocolat. J'aime pas le café. **Selim, 31 ans**

MAUVAISE FÉE

Actrice dans un spectacle pour enfants, je suis la fée qui aide une petite fille à retrouver son doudou, sous les yeux ébahis des élèves de maternelle. Ce matin, c'est notre troisième représentation dans une école de Toulouse, mais alors que je fais mon apparition sur scène dans une roulade, les réactions qui suivent ne sont pas les mêmes que d'habitude... Je mets un temps avant de découvrir que j'ai une petite blessure au genou : il y a un long filet de sang sous mon collant blanc, cela fait peur aux enfants... **Samira, 28 ans**



HOT

DANS LA POCHE

Avec Camille, on a commencé dans l'ascenseur et quand on débarque dans mon salon, on est chauds bouillants, les vêtements volent et le canapé grince. Jusqu'aux bruits de voix étouffées et de clés dans la porte : mon coloc avait une soirée boulot, il n'était pas censé rentrer si tôt et surtout pas accompagné de collègues. Pas grave, on se précipite en pouffant dans ma chambre et on referme à temps pour que personne ne nous aperçoive. Camille me plaque contre la porte et repart de plus belle, m'ordonnant d'enfiler mon préservatif en vitesse. Le problème, c'est qu'il est dans mon jean. Qui est dans le salon... **Akiro, 28 ans**

6 COMPLEXÉE

Une fille me propose sa place dans le bus blindé : « Asseyez-vous, madame. » Je sais que je suis rondelette, mais ça me vexe et je lui réponds plus sèchement que je l'aurais voulu : « Je ne suis pas enceinte ! » Elle parlait à la fille derrière moi, bien enceinte, elle. **Perrine, 32 ans**

DISNEY SPORT

Je viens de découvrir que le baby-sitting avec mes petits voisins de 6 ans et 8 ans, c'est pas compliqué : je m'assieds dans le canapé et, eux, ils rigolent en me peignant les doigts de pieds avec leur vernis Reine des Neiges. C'est tellement attendrissant ! Mais un peu embarrassant aussi le lendemain quand je débarque à la piscine pour mon entraînement de natation. Heureusement, notre coach est une fille sympa et pleine de ressources : elle m'a prêté du dissolvant. **Johan, 21 ans**

CHRIS CLINTON

TRADUCTION DIFFÉRÉE

Je travaille pour une marque japonaise implantée en France. Ce soir, on dîne avec les grands patrons venus de Tokyo. J'ai trouvé la robe parfaite : noire, classe, longueur au genou, et je salue nos hôtes dans leur langue : « Konbanwa. » On se détend un peu autour d'un saké et les Japonais me demandent comment on trinque en français. Démonstration : « Tchîn-tchîn ! » je lance au costard-cravate devant moi. Puis j'enchaîne avec toute la tablée : « Tchîn-tchîn ! Tchîn-tchîn ! » Ils ont l'air interloqués et le traducteur, gêné, me glisse : « Tchîn, en japonais, ça veut dire bite. » **Maya, 28 ans**

À 30 ANS

Amicie

Petite dernière d'une famille nombreuse, elle construit la sienne à Paris, jongle avec son boulot d'infirmière et rêve de grand air.

Par Chloé Plancoulaine. Photo Julie Ansiau.

Petite, je grandis à Clermont-Ferrand dans une famille de six enfants avec des parents catholiques pratiquants.

J'ai une grande complicité avec mes trois grandes sœurs et ma jumelle, Alix, avec qui je partage tout : les amis, les vêtements, les cours de tennis...

Après un bac S, Alix et moi on se sépare. Elle part à Paris et je reste à Clermont-Ferrand où je veux être médecin, comme mon grand-père. Mais l'ambiance en fac de médecine me dégoûte et j'abandonne.

À 20 ans, je suis paumée. Une amie, jeune fille au pair aux États-Unis, cherche une remplaçante. Je saute sur l'occasion pour échapper à la pression de mes parents. Quand je rentre, je reprends médecine pour leur faire plaisir, je loupe un cours sur deux... Je tente le concours d'infirmière pour voir : je l'ai du premier coup, ouf ! Juste avant la rentrée, je rencontre Jean-Baptiste chez des amis : j'ai déjà un copain, mais il me plaît beaucoup...

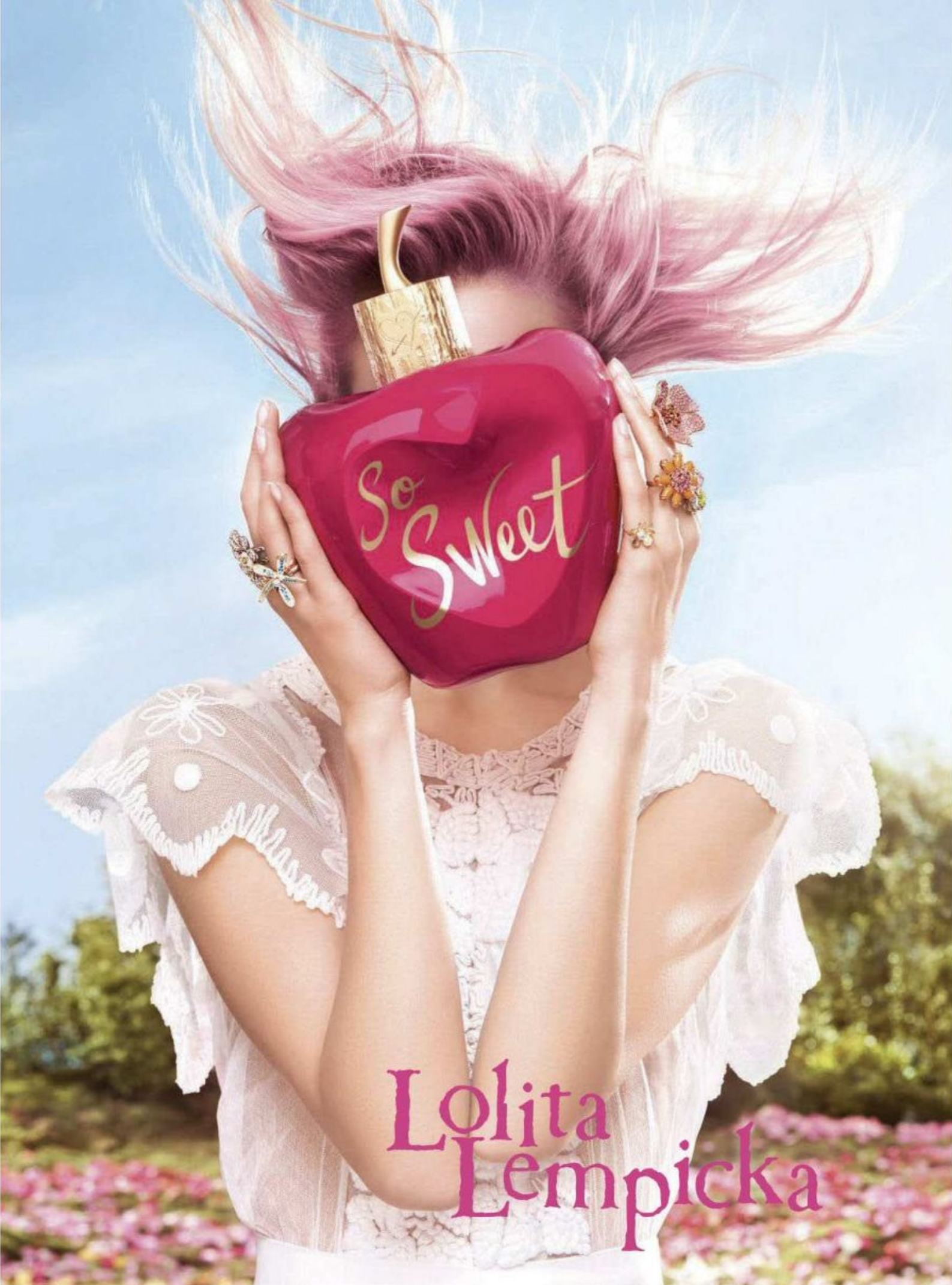
À 22 ans, Jean-Baptiste me demande en mariage sur un bateau. Je crois à une blague et je mets quinze jours à dire oui, le temps d'en parler au meilleur conseiller : mon père.

Entre 24 et 26 ans, on achète un appartement à Clermont-Ferrand et le jour où je finis l'école d'infirmière, je suis enceinte de cinq mois. Léon vient de naître quand mon mari apprend qu'il est muté à Paris. On suit.

À 27 ans, je suis seule à la maison avec un bébé dans une nouvelle ville. Dur. Heureusement, j'y ai retrouvé trois de mes sœurs et une belle complicité avec Alix. Au premier CV envoyé, je suis prise pour le job de mes rêves : infirmière à l'hôpital Necker. Je vois des enfants atteints de pathologies difficiles, mais je réalise que je suis résistante. Je prends confiance.

À 28 ans, j'accouche d'un deuxième garçon, Arthus. Avec mes horaires changeants et mes gardes de nuit, malgré la crèche et un papa très présent, ça devient compliqué. Le rythme parisien nous pèse et je prépare la suite. Je m'inscris au concours pour intégrer la formation de puéricultrice.

D'ici mes 40 ans : Une maison en Bretagne, un poste de directrice de crèche et un troisième enfant. ●



Lolita
Lempicka

Merci patronne!

Craquer pour la fille de sa boss qui est beaucoup plus jeune, il n'osera pas, du coup c'est elle qui prend les devants !

Par Mélanie Guez.
Photo Stéphanie Lacombe.

Astrid, 19 ans, étudiante en médecine, et Stanislas, 27 ans, auditeur.

Où, quand, comment ?

Astrid : Anniversaire de ma mère, il y a deux ans. Elle a invité des gens de sa boîte, dont Stanislas, stagiaire. Je le trouve beau... Mais il travaille avec ma mère, donc je ne m'enflamme pas. Le soir même, j'ai une demande d'ami sur Facebook que j'accepte, sauf que l'on ne s'écrit jamais ! Un an après, première année de médecine, je vais souvent réviser au bureau de ma mère. Pour être au calme... Pour croiser le beau stagiaire aussi. D'autant que, là, il me prend au sérieux et m'écrit enfin sur Facebook. On préfère se voir « en cachette » pour prendre un verre.

Stanislas : En septembre 2014, ma boss nous invite pour son anniversaire. J'ai déjà vu sa fille en photo dans son bureau, mais ce soir-là, je la trouve très jolie. On passe la soirée à discuter. En rentrant, je me calme : revenons sur terre, je travaille pour sa mère. Après mon stage, je suis embauché dans la boîte. J'apprends qu'Astrid est maintenant étudiante en médecine, d'ailleurs, elle vient réviser au bureau. Jeux de regards. Elle lève bien trop souvent les yeux de ses cours d'anatomie. Et moi j'ai toujours un truc à aller chercher dans le bureau où elle bosse.

Premier baiser ?

Un soir, je suis seule, il vient passer la soirée chez moi, et vers 4 heures du matin, il m'embrasse.

Un soir, elle me provoque : « T'es pas cap de venir dîner chez moi... » J'y vais et je l'embrasse vers 4 heures du matin.

Et après ?

Je trouve le temps pour notre relation, ce qui est difficile en médecine. Lui ne veut pas que je gâche mes études. On trouve un rythme : on se voit deux fois par semaine, et un peu le week-end... toujours en secret. Au bout d'un mois et demi, je finis par le dire à ma mère... Pas évident, mais elle l'a plutôt bien pris. Tant que je bosse !

Je passe beaucoup de temps avec sa mère, à qui je ne veux pas mentir. Quand Astrid me dit qu'elle l'a mise au courant, sans me prévenir, je me prépare à être viré... Mais en fait, sa mère ne m'en parlera jamais. On peut enfin vivre notre histoire au grand jour, mais ce n'est pas pour ça qu'elle m'enlace au bureau. D'ailleurs, elle ne vient plus.

Principal défaut ?

Il a parfois un peu trop d'amour-propre, il aime se mettre en valeur.

Elle est impulsive, elle a tendance à s'emporter facilement.

Plus beau cadeau ?

À Noël, un week-end à Amsterdam tous les deux, le premier...

Un dîner qu'elle a concocté elle-même, avec une très bonne bouteille.

Des projets ?

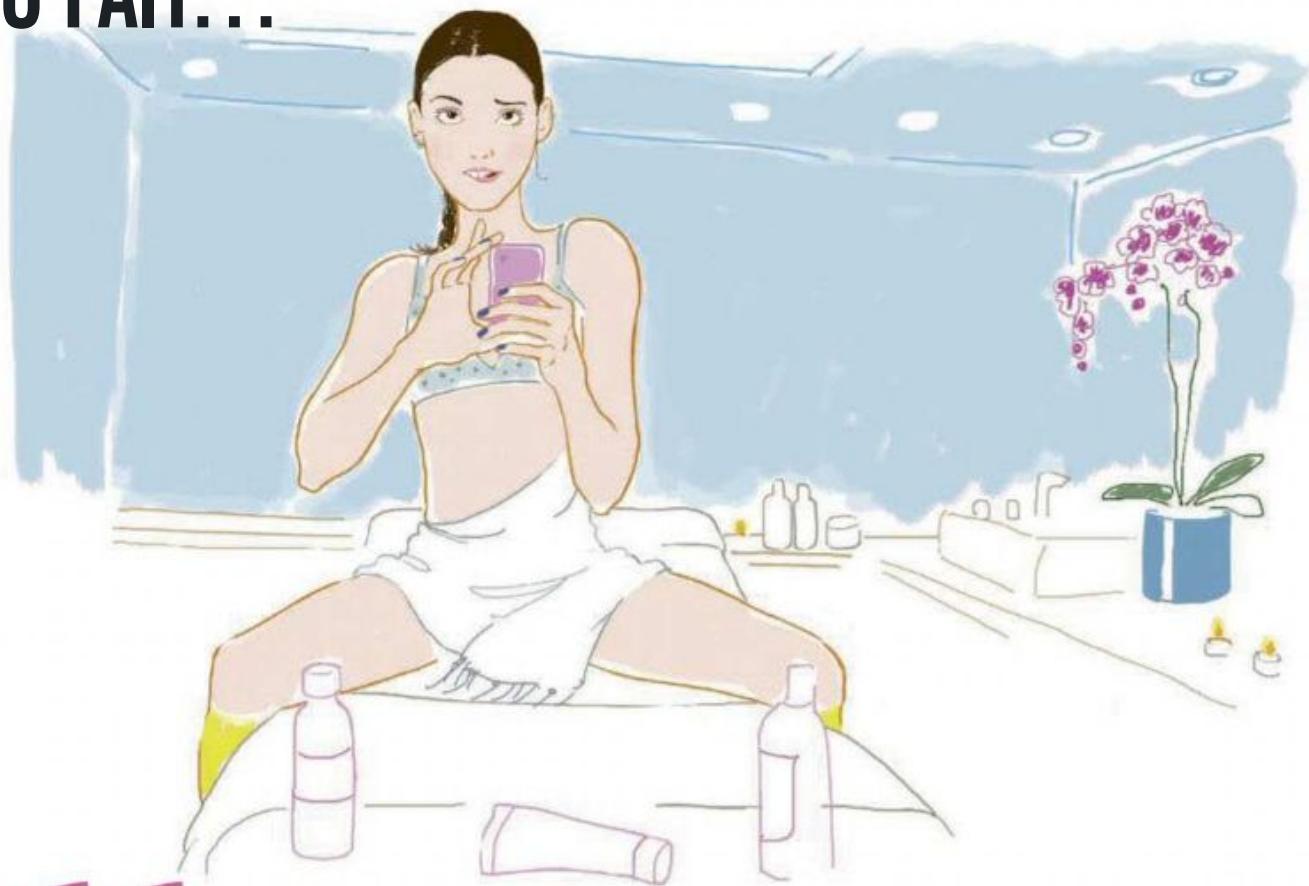
On ne tient pas à brûler les étapes, donc vivre ensemble d'ici un an, dans un premier temps.

Trouver un appartement dans lequel on va pouvoir s'installer ensemble. ●



Karl
Marc
John

karlmarcjohn.com



T'as utilisé la box que je t'ai offerte?

Par Chloé Plancoulaine. Illustration Marie Perron.

T'es là, potinant l'esprit léger avec ton amie Marine dans un salon de thé. Tu l'adores, même après qu'elle t'a offert une box « détente » à ton dernier anniversaire. Et si elle t'a clairement signifié ce jour-là qu'elle n'avait aucune idée originale pour te faire plaisir, tu lui as vite pardonné. Ce que tu n'avais pas anticipé, c'est qu'elle y reviendrait sans prévenir : « Alors ce massage au fait ? », tu t'enfonces direct : « Quel massage ? » Ben, celui qu'elle t'a offert, t'as oublié ? Non... « T'as pas laissé passer la date hein ? » Vite, tu enfiles trois madeleines d'un coup pour te donner le temps de la réflexion. Dans ta tête, ton moulin va très vite, et tu repousses le problème avec un petit mensonge : « C'est drôle, figure-toi que j'ai réservé pour vendredi prochain ! » Marine est ravie et se félicite : « Chanceuse, ça va te faire un bien fou ! »

C'est comme ça que tu te retrouves la semaine suivante à prendre un selfie avec ton masseur, pour envoyer un MMS « Merci!!! » à une amie qui a oublié que tu étais ultra pudique. L'idée de te mettre en culotte sur une table de massage te crispe autant qu'une consultation chez le médecin. Sauf que là, en plus, ça dure une heure. Et comme tu as effectivement laissé passer la date de péremption de ta box, tu payes ce supplice de ta poche : 50 €. Pour le même prix, tu aurais pu t'offrir une séance chez le psy, et comprendre pourquoi tu te mets dans des situations pareilles. Pourquoi tu culpabilises. Pourquoi tu as peur de décevoir tes amies pour des broutilles. Tu serais sûrement sortie de là beaucoup plus détendue. Et tu te serais épargné le pompon : pour tes 29 ans, Marine a récidivé. « Comme ça t'a plu, je t'en ai repris une. » ●

GOOD NEWS

A woman with long brown hair, wearing a teal sweater and a brown skirt, is sitting on a wooden crate. She is looking towards the camera with a slight smile. The background is a shop filled with shelves of various items, including books, jars, and small figurines. The ceiling is decorated with many small, colorful lights. The overall atmosphere is warm and cozy.

Olivia Ruiz

En tournée en France.

Choisissez votre date !

Après avoir fait un bébé, sorti un cinquième album et dansé sur les chorégraphies de Jean-Claude Gallotta au Théâtre de Chaillot, Olivia Ruiz entame une longue tournée française. Pour retrouver ses chansons pleines de gouaille et son charme pétillant, rendez-vous à la Cigale, à Paris, du 21 au 23 février, à Clermont-Ferrand le 30 mars, à Clamart le 31 ou à Coutances le 1^{er} avril.



Cosmo scoops

Du ciné, des livres, des expos, du son... nos 39 bonnes idées du mois.

Par Chloé Szulzinger avec Mathilde Bill, Marie Henrio, Elsa Margot et Florence Trédez.

EN DOUCEURS

**LA NOUVELLE COLLECTION
TATI EST IRRÉSISTIBLE.**

À PARTIR DE 4 €.



Sans mode d'emploi

Une structure métallique, des tendeurs et des coussins ? À nous de jouer. Canapé Ikea, design J. Booy et K. Booy, à partir de 199 €.



Exotique chic

Le cuir irisé me donne des ailes. Collection Noyce pour les 90 ans d'Eram, 149 €.

**AVIS AUX
VIDÉOS-ADDICTS !**

Et si notre art était projeté sur la façade d'un immeuble ? Scénaristes, réalisateurs, amateurs ou initiés, on participe tous au concours The Open Window, l'expo urbano-digitale organisée par Vente-Privée. Inscriptions jusqu'au 12 mars sur theopenwindow.com.

2016 EI ENTERTAINMENT, JC LOTHERS, DR

« So Cosmo »

C'est l'émission qui nous emmène dans les coulisses de « Cosmopolitan » à New York ! De la mode, du fun mais aussi du travail acharné et de fortes personnalités, à découvrir sur E! à partir du 16 février à 20h55.



CINÉ



« **ROCK'N ROLL** » de Guillaume Canet. Quand il découvre qu'il n'est plus dans la liste des acteurs qui font fantasmer, Guillaume Canet n'en revient pas. C'est vrai qu'il mène une vie de famille un peu plan-plan... Il va tout faire pour changer ça. Beaucoup d'autodérision et une Marion Cotillard vraiment drôle. Le 15 février.

« **NOCES** » de Stephan Streker. Lycéenne belge, Zahira est tiraillée entre l'envie d'être une ado de son temps et les valeurs de sa famille d'origine pakistanaise. Ses parents ont décidé de la marier selon la tradition, à un jeune homme de la communauté. On admire la force de vie de cette jeune fille bien dans ses baskets qui ne veut laisser personne choisir à sa place. Bouleversant. Le 22 février.

« **SPLIT** » de M. Night Shyamalan. Avec deux camarades de lycée, Casey se fait enlever par un inconnu qui les enferme dans une chambre. Elle constate qu'il affiche des personnalités multiples et opposées... Un mélange d'angoisse et de fantastique qui joue avec nos peurs primales. Face à la troublante Anya Taylor-Joy, James McAvoy est inquiétant, drôle et désarmant en psychopathe torturé. Le 22 février. M.H.

Bonnes mines

Trois pour les yeux et une pour les lèvres, le quatre-couleurs assure toujours. Clarins, 39 €.



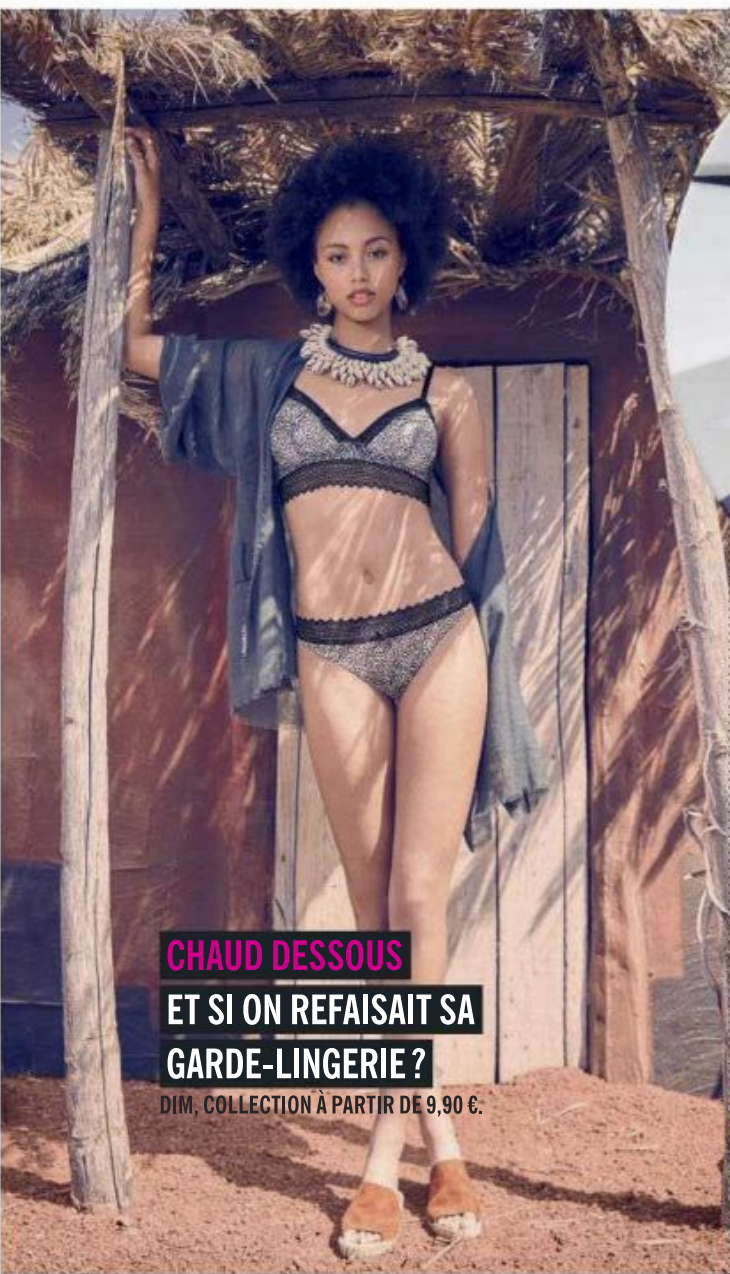
RETOUR À L'ENVOYEUR

Undiz et Colissimo nous simplifient le shopping : on achète, on essaye à la maison, et si c'est bof, le facteur récupère le paquet directement dans notre boîte aux lettres. Pour l'instant disponible à Strasbourg. undiz.com

NOIX D'OR EN UN CLAP, IL LES RÉDUIT EN MIETTES.

CASSE-NOIX, 250 €, SELETTI CHEZ FLEUX.

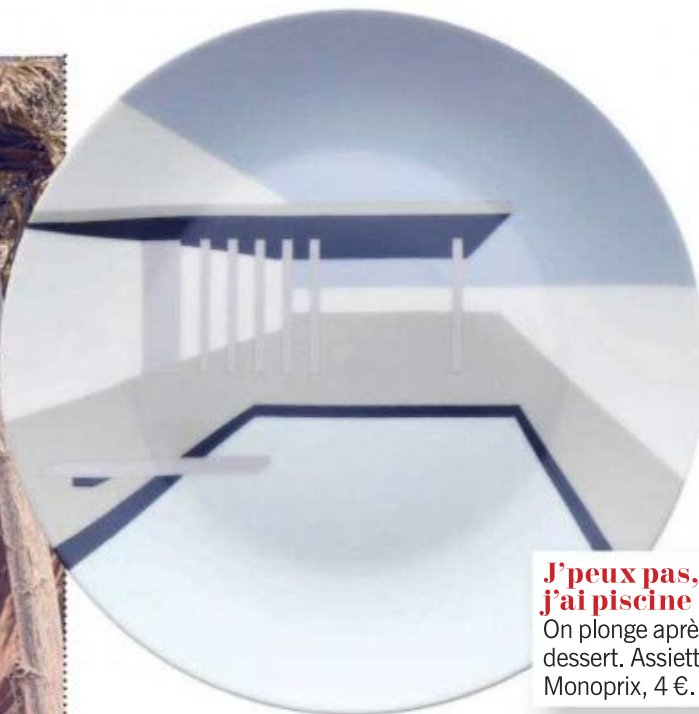




CHAUD DESSOUS

**ET SI ON REFAISAIT SA
GARDE-LINGERIE ?**

DIM, COLLECTION À PARTIR DE 9,90 €.



**J'peux pas,
j'ai piscine**

On plonge après le dessert. Assiette Monoprix, 4 €.



DVD

« Captain Fantastic » de Matt Ross. Baba cool, l'épatant Viggo Mortensen s'accroche à ses idéaux anticapitalistes et nous embarque avec sa bande d'enfants sauvages dans une fable philosophique, loufoque et altruiste. Il épingle surconsommation et pensée formatée sans nous faire la morale. On rit et on réfléchit à mettre un peu d'utopie dans nos vies... (TF1 Vidéo)

**ZOOM
NET**



Message reçu

Je me mets au jardinage.
4,95 € le kit message,
radisetcapucine.com.

- 1** Une œuvre par jour en fond d'écran : l'appli Carré d'artistes démocratise l'art contemporain et mon smartphone se transforme en galerie.
- 2** Si tout se passe bien, Foodora devrait bientôt nous livrer par drone. Un avant-goût du futur ?
- 3** Bye-bye la flemme, les fausses excuses et les a priori : sur l'appli Get Sporty, on se réserve un coach en quelques clics et sans casser son PEL.
- 4** Les bonnes résolutions vous font sourire ? Une fois qu'on a défini notre objectif, Goalmap nous aide à le tenir. Un vrai coach de poche.
- 5** Installer une étagère, repeindre un mur, ou prendre des cours de guitare, tout est sur Stootie, du coup de main au gros devis.

CRÉATION BALMAIN, THERRY LEGAY, SAEED ADYANI/NETFLIX, J.P. LEBÉE, DR



LETTRE D'AMOUR
TIMBRÉE PAR BALMAIN POUR
0,73 €, ÇA N'A PAS DE PRIX.
 LA POSTE.

CARTE BLOQUÉE, PLUS JAMAIS

On y est, la biométrie chasse le mot de passe : Mastercard a créé une appli qui permet de confirmer notre identité en scannant nos empreintes digitales ou via la reconnaissance faciale par selfie. À tester sur Mastercard Identity Check Mobile.



Waxmania

À chaque paire achetée, un enfant est équipé pour l'école grâce au programme #WalkForSchool. Baskets à partir de 65 €, panafrika-store.com.



SÉRIES

« **SANTA CLARITA DIET** ». Dans sa petite banlieue de Los Angeles, Sheila mène une vie tranquille entre une ado gentiment rebelle, un mari aimant et son job d'agent immobilier. Mais après un malaise, elle découvre qu'elle devient une sorte de zombie... Drew Barrymore révèle son pouvoir comique en mère de famille sage poussée à croquer la vie. À partir du 3 février sur Netflix.

« **BIG LITTLE LIES** ». Madeline supporte mal que sa fille se rapproche de son ex-mari, de retour en ville avec sa nouvelle femme. Céleste s'investit comme déléguée de parents d'élèves. Et Jane, mère célibataire, peine à s'intégrer dans la communauté. Nicole Kidman, Reese Witherspoon et Shailene Woodley se débattent entre faux-semblant et petits arrangements... À partir du 20 février sur OCS City. M.H.



Smiley yeux-en-cœur

La version 3D sur le bout de mon nez. Solaires modèle Amour, ligne Héritage, Sol Amor, 240 €.



Gredy illimité

Elle s'appelle Alexia Gredy, elle a 26 ans, et sa pop sur fond de boîtes à rythme nous envoûte. Baxter Dury, Geoff Barrow de Portishead ou Aline, qui ont réalisé son premier EP, ont déjà succombé à son charme. « L'Habitude » (A+R).

CD

SON ET LUMIÈRES

ET LE SALON DEVIENT

DANCE-FLOOR.

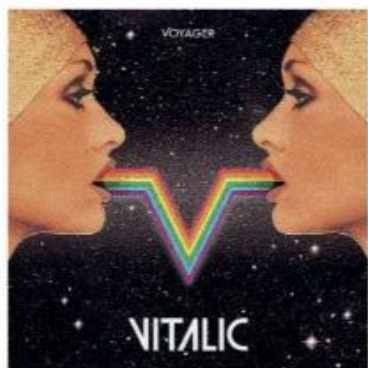
PLATINE, 150 €, L'AVANT-GARDISTE.



AU RÉVEIL. Crâneuse et singulière, la voix de **Fishbach**, alias Flora, rappelle celle de Catherine Ringer. Son premier album, « À ta merci », est une immersion dans son monde parallèle, aux sons électro-pop 80's. (Entreprise/Sony Music)

DANS LE BAIN. **Loyle Carner**, 22 ans, est l'espoir du rap britannique. Son premier album, « Yesterday's Gone », aux couleurs jazzy, gospel et soul, va rendre fous les fans de Kendrick Lamar et Kanye West. Avec une sincérité touchante, il raconte sa vie, écrit une lettre à sa sœur adoptive imaginaire. Le nouveau prince du cool est arrivé. (Caroline International)

AU LIT. **Vitalic**, un des pionniers de l'électro et de la techno made in France, fait enfin son come-back. Fondateur du label indé Citizen Records, le prodige dijonnais sort son quatrième album, « Voyager ». Cet opus rétro-futuriste alterne tubes disco-funk aux gimmicks seventies et mélodies planantes aux synthés cosmiques. Un voyage dans l'espace et le temps. (Citizen Records/Caroline Internationale) E.T.



Rubik'sac

Bonne chance pour celui-là. L'Atelier Caesars en exclusivité au Printemps, 89 €.

Le bon mix

Le jaune paille rehausse le noir et blanc. Kiabi, à partir de 12 €.



THIERRY LEGAY, DR

DÉCOUVREZ LE 501® SKINNY

LIVE IN **LEVI'S**®

RETROUVEZ CE LOOK SUR LEVI.COM

501® SKINNY
PERFECT POCKET T-SHIRT
VESTE TRUCKER

PREMIERS ROMANS



LES COUPS DE CŒUR DE LA RÉDAC



Le road trip hilarant

À la tête d'une boîte de cosmétiques à Los Angeles, Charles Wang est ruiné du jour au lendemain. Son plan ? Partir en Chine avec femme et enfants pour récupérer les terres de ses ancêtres confisquées par les communistes... **On aime** ce périple familial à l'humour noir bien trempé.

« Les Wang contre le monde entier », de Jade Chang, éd. Belfond, 22 €.



Le roman flipant

Aíne, mère célibataire irlandaise, rencontre Joe sur le net. Passionné, il a une ferme bio dans l'Illinois. Elle lui rend visite le temps d'un été, avec sa fille de 6 ans, et comprend alors qu'elle a fait une erreur... **On aime** cette intrigue sous tension qui monte en puissance façon thriller.

« Génération », de Paula McGrath, éd. Quai Voltaire, 20 €.



L'histoire de couple

Victoire et Nicolas se rencontrent un soir de Coupe du monde. Paris est en liesse, l'avenir est à eux. Première escapade, premier appart, premier job. Mais peu à peu, c'est la désillusion. Surdiplômés, sous-employés, ils s'ennuient et se consolent dans d'autres bras... **On aime** ce portrait mordant du couple d'aujourd'hui, où être ensemble « pour de vrai » relève du challenge.

« Presque ensemble », de Marjorie Philibert, éd. J.C. Lattès, 19 €.



**SOUS MA TABLE
IL FAUT AU MOINS UN
OURS BLANC POUR
SOUTENIR TOUS MES
BOUQUINS.**

150 €, BATHROOMGRAFFITI.COM.

UN ROMAN DANS MES ÉCOUTEURS

Et si on se mettait au livre audio ? Pour 9,95 €, l'appli Audible propose de télécharger un livre par mois, parmi 200 000 références. Top pour s'évader quand le bus est bondé.

PHÉNOMÈNE



Enfin ! Voici la suite de la saga racontant cinquante ans d'amitié entre Lila et Elena, deux jeunes Napolitaines liées par une même envie : échapper à leur milieu modeste. Après l'enfance et l'adolescence, on retrouve les héroïnes au début de leur vie d'adulte, dans l'Italie tumultueuse des années 70. Trois raisons de dévorer ce roman intime et social.

L'histoire d'amitié. Lila la fouguese a quitté son mari violent et travaille à l'usine. Elena l'universitaire publie son premier roman, mais son rôle de mère freine ses ambitions. Entre elles, un lien indéfectible demeure, comme deux sœurs rivales et complices. **La fresque féministe.** Dans une Italie marquée par le sexisme et le patriarcat, Lila

et Elena vont se rebeller contre la servitude conjugale, chacune à sa manière.

L'énigme littéraire. Personne ne connaît la vraie identité de l'auteure. Plébiscitée dans le monde entier, traduite dans 42 pays, elle laisse ses livres parler pour elle. « Celle qui fuit et celle qui reste », d'Elena Ferrante, éd. Gallimard, 23 €.

THIERRY LEGAY, DR

NETTOYONS TOUT ÇA.

Rendons le monde
plus propre.



*Achetez une poubelle
newIcon et soutenez
The Ocean Cleanup*



THE OCEAN
CLEANUP

brabantia.com/clean-it-up

 **brabantia**

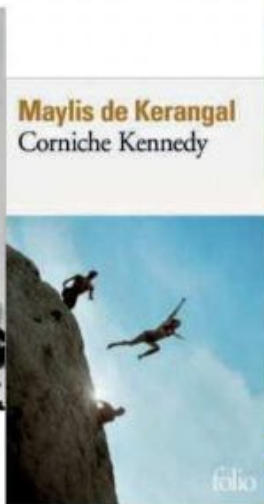
LIRE À TOUT PRIX

6 valeurs sûres pour se régaler sans se ruiner. Par Marinette Lévy



ENFLAMMÉ LES INDOCILES DE MURIELLE MAGELLAN

Galeriste entre Paris et New York, Olympe mène sa vie comme bon lui semble, consommant hommes et femmes sans modération. Mais la rencontre simultanée avec un peintre solitaire et un homme marié va bouleverser son savant équilibre. Entre « Les Liaisons dangereuses » et « Dom Juan », un roman explosif sur l'amour, le désir et l'art. (Pocket, 240 p., 7,40 €)



VERTIGINEUX CORNICHE KENNEDY DE MAYLIS DE KERANGAL

Marseille, l'été. Dans le collimateur d'un commissaire fatigué par la vie, une bande d'ados tout en rébellion a pris ses quartiers sur trois rochers de la corniche Kennedy. Entre ciel et mer, rien n'arrête leur jeunesse. Le danger n'est pas loin, la mort non plus, on le pressent. Mais qu'il est bon de se laisser brûler par le soleil... (Folio, 190 p., 6,60 €)



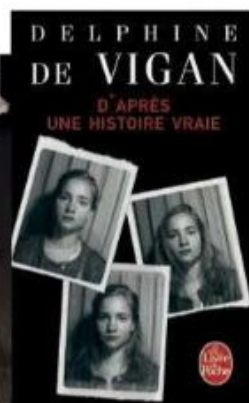
FASCINANT LA PETITE COMMUNISTE QUI NE SOURIAIT JAMAIS DE LOLA LAFON

1976, jeux Olympiques de Montréal. Une gymnaste roumaine de 14 ans, Nadia Comaneci, captive le monde. L'auteure imagine la vie de cette fillette surdouée : une enfance austère sous le régime de Ceausescu, un entraîneur ultra exigeant, l'adoration des foules, la manipulation politique... Le prix de la victoire ? (Babel, 320 p., 11 €)



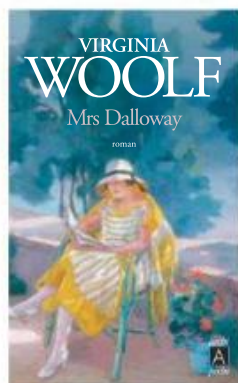
HALETANT CARTHAGE DE JOYCE CAROL OATES

Cressida a disparu, ne laissant que quelques gouttes de sang dans la voiture de Brett, l'ex-fiancé de sa sœur. Contre toute attente, ce dernier avoue le meurtre. Mais sept ans plus tard, un personnage surgi du passé éclaire le drame d'une tout autre façon... Un bijou de finesse, entre thriller trépidant et critique de la société américaine. (Points, 608 p., 8,80 €)



TROUBLANT D'APRÈS UNE HISTOIRE VRAIE DE DELPHINE DE VIGAN

Une écrivaine a du mal à reprendre le stylo après le succès fulgurant de son dernier ouvrage. Désarmée, elle rencontre « L », une mystérieuse admiratrice. Entre les deux femmes s'installe une relation fusionnelle et perverse. La narratrice en sortira-t-elle indemne ? Un récit tendu et addictif, jusqu'à la dernière page. (Le Livre de Poche, 382 p., 7,90 €)



LE CLASSIQUE

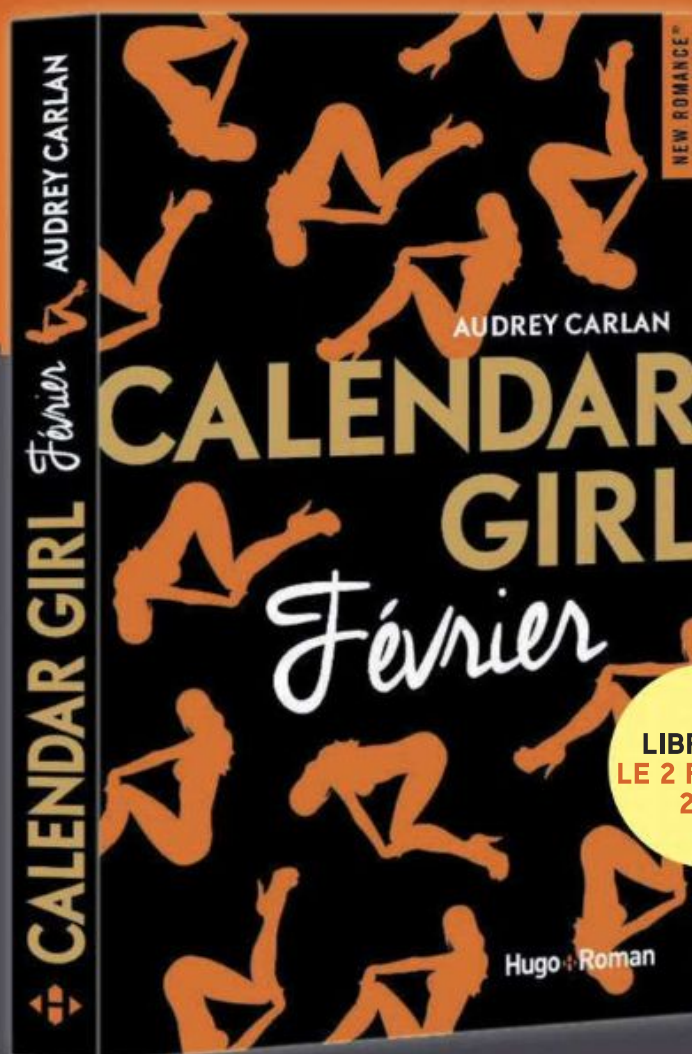
MRS DALLOWAY DE VIRGINIA WOOLF En 1925, à Londres, Clarissa Dalloway prépare une soirée mondaine en l'honneur de son mari. Mais son amour d'autrefois, Peter Walsh, vient lui rendre visite... La nostalgie, les regrets, les choix que l'on fait et ceux que la vie nous impose : on est submergée ! (Archipoche, 256 p., 6,80 €)

CALENDAR GIRL



12 MOIS - 12 HOMMES - 12 VILLES

Mia va-t-elle relever son incroyable défi ?



« SI VOUS AIMEZ LES HISTOIRES D'AMOUR, CALENDAR GIRL EST LA SÉRIE QUE VOUS DEVEZ LIRE. »

Cosmo US

« ENFIN UNE ROMANCE QUI NE MET PAS EN SCÈNE UNE FEMME SOUMISE ET NAÏVE. »

USA Today

TOME 2

Hugo • L'éditeur de la NEW ROMANCE®

Aubade

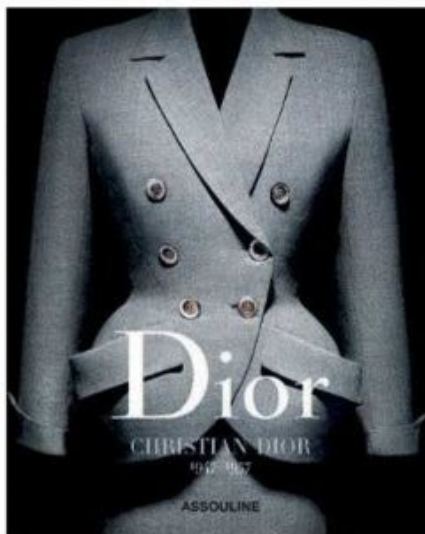
f • t • ■ CALENDARGIRLSERIE
WWW.CALENDARGIRL-SERIE.COM

CHAQUE MOIS, RETROUVEZ LA SEXY STORY DE L'ANNÉE

Livre

Les DA de Dior

Pour fêter les soixante-dix bougies de la maison Dior, sept ouvrages rendent hommage aux sept créateurs qui se sont succédé à la tête de la marque. Sur plus de 500 pages, le premier tome revient sur les pièces emblématiques de son fondateur. À suivre : Yves Saint Laurent, Marc Bohan, John Galliano... « Dior, Christian Dior », éd. Assouline, 185 €.



Sapée comme à la télé

Vous avez flashé sur le blouson de Ryan Gosling dans « Drive » ? Les créoles de Cookie Lyon ? Rendez-vous sur spotern.com. Vous postez une photo et une description. Une fois la pièce trouvée, vous n'avez plus qu'à cliquer sur « acheter ».

Podium

Grand prix mode

Son défilé audacieux et ses imprimés rétro ont donné un coup de fouet à la mode : à tout juste 26 ans, Richard Quinn est le grand gagnant du H&M Design Award 2017. Il remporte 50 000 € et l'opportunité de développer la ligne de son défilé pour une sélection de boutiques H&M.



TOP À SUIVRE

Ellen Rosa

De grands yeux verts, la peau mate, une bouche pulpeuse : à 17 ans, Ellen Rosa a un petit air de Rihanna, mais c'est dans le mannequinat qu'elle fait carrière. Après un premier défilé chez Alexander Wang, elle a enchaîné avec Valentino, Chanel, Prada... On la suit sur son instagram.com/ellenghr.

Expo

Sacré duo. Plus qu'un mois pour aller voir l'expo de ces deux artistes transgressives, qui militent pour un monde sans genre. Toujours vêtues comme des jumelles, elles se rasent le crâne comme les hommes mais se maquillent comme les femmes pour combattre les préjugés. Surprenant ! Eva & Adele, you are my biggest inspiration, jusqu'au 26 février au musée d'Art moderne de Paris, mam.paris.fr.



Par Sophie Billaud



Prochain achat geek...

« Deux casques Silent Disco. Un pour partager de la musique en Bluetooth avec mon batteur, l'autre pour danser sans gêner les voisins. » silentdisco.fr



Sa photo précieuse...

« Moi, à 2 ans, jouant avec un autre enfant : j'ai l'air heureuse à cette époque... »
Cosmo like une imprimante photo pour sortir les souvenirs de son téléphone. Instant Lab Universal Impossible, 130 €, fnac.com.



Banks



Jillian Banks compose ses premières chansons à 15 ans sur un synthé jouet. Une thérapie pour surmonter le divorce de ses parents. Quelques années plus tard, son premier album est repéré par un DJ de la célèbre BBC Radio 1, et sa carrière est lancée. Ses clips léchés et ses tubes RnB langoureux font un carton. Son deuxième album, « The Altar », est inspiré par une grosse dépression. Aujourd'hui, elle va mieux, et elle compte bien aider les filles comme elle à s'en sortir. On prend rendez-vous pour son unique concert en France, le 8 mars à la Cigale, à Paris, c'est moins cher que le psy.



Ses séries...

« Je suis accro à "Narcos" et "Stranger Things" sur Netflix. »
Cosmo like un chargeur licorne, pour ne pas perdre une miette des épisodes sur son smartphone. 40 €, lavantgardiste.com.



Elle follow...

« Lily Collins, ma meilleure amie depuis de longues années. DJ Dahi, avec qui j'ai adoré travailler sur mon nouvel album "The Altar". »



On la verrait bien avec...

Ce téléphone sans internet au look de calculatrice, garanti sans réseaux sociaux. 99 €, conranshop.fr.



Sa playlist...

« Closer », le tube jazzy de Goapele, « To Your Love », de Fiona Apple, et les albums de Massive Attack.
Cosmo like une enceinte adorable, avec une option télécommande pour déclencher un selfie à distance. Mini Xboy, 30 €, xoops.fr.

DES ACTIONS,
DES IDÉES POUR QUE
LA JOURNÉE
DE LA FEMME DURE
TOUTE L'ANNÉE.

Par Sophie Hénaff



Applaudir

Des policiers ougandais ont défilé en talons hauts pour dénoncer les violences faites aux femmes, un problème particulièrement critique dans ce pays. C'était le Walk a Mile in Her Shoes, une marche internationale qui a lieu chaque année dans le cadre de la semaine sans violence de la Young Women's Christian Association (YWCA). À quand les gars du Raid en Louboutin ?



LIRE

Un polar redoutable sur la politique de l'enfant unique en Chine et ses ravages sur les petites filles. Il a été écrit par Julie Ewa qui, à tout juste 25 ans, a raflé le prix du Polar historique, a été sportive de haut niveau et travaille au service de la Protection de l'enfance. En plus, elle est super sympa. Une fille normale quoi. « Les Petites Filles », de Julie Ewa, Le Livre de Poche, 7,60 €.



Une Française sur deux

seulement se dit féministe. Et l'autre, elle fait quoi? Elle développe tranquillement son syndrome de Stockholm? Allez les filles, on se re-bling l'estime de soi pour le prochain sondage! Étude TEDx Champs Élysées Women et Opinion Way.



SIROTER

Tant qu'à bien boire, autant le faire avec modération, chic et solidarité: B.LIV,

le champagne créé par deux jeunes femmes entrepreneures, reverse une partie de son chiffre d'affaires à des associations défendant le droit des femmes. Rien que le nom de la cuvée, L'Ambitieuse, on est fans. (42 € la bouteille)



CLIQUER

Violences dans le couple, notion de consentement, de domination: autant de situations critiques, de questions qu'on n'ose pas poser, d'aide qu'on ne sait pas où chercher, particulièrement entre 18 et 25 ans. Le premier réflexe? Le Web. Et c'est donc à ces jeunes femmes que s'adresse le site En avant toute(s), avec son forum, ses infos, ses pros et ses bénévoles. Merci et bravo. enavanttoutes.fr

ET BIM !

Des chercheurs de l'American Psychological Association ont prouvé que les hommes sexistes étaient plus enclins à développer des problèmes psychologiques. Nous, on disait juste que c'était des crétins.

narciso rodriguez for her



la nouvelle
eau de parfum florale



avant-
première
NOCIBÉ

Envie d'être surprise par une nouveauté ?

Rendez-vous dans votre Nocibé pour découvrir en avant-première la fragrance fleur musc de narciso rodriguez. Sensuelle, lumineuse et pétillante, cette eau de parfum florale est faite pour vous. Et comme chez Nocibé, une belle surprise n'arrive jamais seule, recevez en cadeau un échantillon à emporter partout avec vous.

#CreateurDeSourires

Retrouvez-nous sur nocibe.fr



NOCIBÉ

la beauté libérée

MONSIEUR POULPE

Santé ! Avec « les Recettes pompettes », le trublion alcoolisé du Net en agace certains, mais fait le plein d'amateurs d'émissions azimuthées. À consommer sans modération.

Par Florence Trédez

Qui a bu boira ? Monsieur Poulpe dézingue toutes les prévisions. C'est devant un thé à la menthe qu'il installe sa silhouette dégingandée, et il déteste le poulpe. « Un truc qui a le goût et la consistance d'un chewing-gum dégueu. » Son surnom de cour de récré, l'animateur des « Recettes pompettes », l'émission du Web adaptée d'un concept canadien, le doit plutôt à sa boulimie d'activités, masquée par une énergie de lymphatique et une mine éternellement fatiguée. « Ado, je tournais des films d'horreur dans mon jardin et j'ai raté mon bac parce que

je visionnais des tutos de Photoshop en cours. » Fils d'un officier de gendarmerie muté au Gabon, il trompe l'ennui de son enfance en échafaudant des histoires. « J'étais fils unique, et mon éducation dans des casernes remplies de gens armés n'était pas très marrante. » Il se fait connaître avec des émissions loufoques comme « Mange mon geek », écrit des scénarios pour « Caméra Café », participe au Studio Bagel et au « Grand Journal », présente « Un doigt dans le Poulpe » dans « L'Émission d'Antoine »

Son style :

« À ma grande tristesse, je n'ai aucun swag. J'ai un style ultra casual : quoi qu'il arrive, je porte toujours un jean, un t-shirt, des Vans. Je suis la Carrie Bradshaw des Vans, je dois en posséder 4 000 paires. »

Sa première cuite :

« Je me suis mis à l'alcool à 27 ans. J'avais été invité au Montreux Comedy Festival, et après une cuite terrible, je me suis réveillé sur le sol chauffant d'une salle de bains cinq étoiles. »

Sa femme idéale :

« J'aime les filles folles, artistes de préférence, blondes ou rousses, et avec des tatouages. Des filles en marge : je trouve ça rassurant, les gens qui ne voient pas la vie comme les autres. »

Son actu :

« Les Recettes pompettes » sur YouTube. « L'Émission d'Antoine », chaque samedi à 19 h 20 sur Canal +. Et il monte de temps en temps sur scène pour proposer des sketches « bizarres ».

(de Caunes). Loin des gendarmes et de l'ordre public, ce « rebelle mou » a choisi le désordre, l'humour absurde et les shots de vodka. « Je ne révolutionne rien du tout, je ne fais que des blagues en images, mais j'aime bien penser que l'humour est un contre-pouvoir dans une époque trop lisse. » En tout cas, son émission « Recettes pompettes », avec son million de fidèles, est devenue un must pour les stars en promo, effrayées mais surexcitées d'y participer. Côté vie privée, ce célibataire endurci de 35 ans n'envisage pas encore de fonder une famille. « Je ne suis pas mûr pour le couple et les enfants. Mais j'ai mis trente-trois ans à aimer la moutarde, alors peut-être que ça viendra... » En revanche, il est venu avec Gordon, le jeune chien à poils durs qu'il a adopté pour mieux structurer son emploi du temps. « Comme ça, il m'oblige à me lever le matin à 8 heures. » Et il avoue, impassible, avoir eu de nombreuses Madame Poulpe dans sa vie. « En général, ça ne dure jamais très longtemps. » Pour les draguer, ce séducteur malgré lui a un truc imparable. « Je leur envoie des dessins de moi en train de faire l'amour avec elles et ça marche. » Un tel culot, ça s'arrose ! ●

JULIEN WEBER

 **adopte un mec.com**®

une infinité de possibilités



Florence Bamberger chez Chacok

Cette jeune diplômée de la Central Saint Martins School de Londres est la nouvelle directrice artistique de Chacok. Elle nous raconte la success story de cette griffe française.

Par Sophie Billaud



SOUS LE SOLEIL DE LA CÔTE D'AZUR

L'histoire commence en 1970, à Juan-les-Pins. Arlette Decock, créatrice de mode, est alors surnommée « le chat » à cause de ses grands yeux clairs... Le nom de l'enseigne est tout trouvé, ce sera Chacok!

Sa marque de fabrique? Un style fluide, bohème et coloré, qui va vite rencontrer le succès: une deuxième boutique ouvre, puis une troisième...

En 1977, en plein boom, Chacok s'installe à Biot, près d'Antibes, pour s'imprégner de l'esprit de cette ville qui a accueilli de nombreux artistes, dont le peintre Fernand Léger. Aujourd'hui, l'atelier et le bureau d'études y sont toujours.



L'ART COMME INSPIRATION

« Nos collections sont depuis toujours liées au monde de l'art. Dans les années 80, sur certains de nos défilés, les mannequins dansaient sur les podiums! Cet élan a continué dans les années 90, puisque nous avons eu la chance de travailler avec de grands photographes, comme Gilles Bensimon ou Ellen von Unwerth. Aujourd'hui encore, je mets les arts au centre de mon travail, notamment en créant des imprimés exclusifs. Mes sources d'inspiration pour la prochaine collection? Monet et Basquiat. »

LA QUALITÉ COMME EXIGENCE

« Le choix des matières est primordial, à la fois pour le confort et la mise en valeur des formes et des volumes. C'est pour cette raison que nos matières premières sont produites en Europe. Pour certaines pièces, nous travaillons même avec des artisans-tricoteurs, basés dans le bassin roannais. Une belle collaboration! »



Le bomber est la pièce phare de la saison.



Collier de la collab Chacok x Argument.

Un conseil pour faire carrière dans la mode?
Être soi-même et cultiver sa différence autant que possible.

STYLE

On
joue?

Toutes les
tendances
du printemps
sont là.

ACCESSOIRES



Denimania

Folle de jean jusqu'au bout des pieds. Par Marion Carle



1. DERBYS Zizi en denim tie & dye, Repetto, 225 €. **2. SAC FOURRE-TOUT** en jean recyclé, E-Moi, 69 €. **3. DESERT BOOTS** en denim neige, Timberland, 180 €. **4. BASKETS** en patches de denim, San Marina, 69 €. **5. MICRO-SAC** en cuir et denim, What For, 250 €. **6. MONTRE** à quartz, boîtier en métal, bracelet en denim, Louis Pion, 79 €. **7. PETIT SAC** en denim brut, Paul & Joe, 455 €. **8. BOOTS** zippées en denim surpiqué, Mellow Yellow, 169 €. **9. COMPEN-SÉES** en denim brut, Texto, 59 €. **10. SANDALES** en patchwork de denim, See By Chloé, 295 €. **11. DÉFILÉ** Topshop Unique Londres. **12. BABIES** en denim brut, Minelli, 109 €.

THIERRY LEGAY, IMAXTREE. REINS. AU 0141468717.



EN CUIR et bois clouté,
Marc Jacobs, 495€.



EN CUIR, Minelli,
129€.



EN CUIR RODÉ,
Laurence
Dacade, prix
sur demande.

Plateformes

Et d'un coup, je vois mieux.

Par Marion Carle



EN CUIR,
San Marina, 69€.



EN CUIR CLOUTÉ et corde,
Vanessa Bruno, 495€.



EN SIMILICUIR,
La Redoute, 50€.



EN CUIR CLOUTÉ,
Jonak, 95€.



EN SUÉDINE,
Bonprix, 12€.



EN CUIR GLITTER et mousse compressée,
Tara Jarmon, 220€.



1. **BLOUSE** en coton brodé, LM Lulu, 105 €. 2. **JUPE** en coton stretch brodé, Molly Bracken, 50 €. 3. **ÉTIQUETTES** de bagages en cuir de veau, Tila March, 95 € pièce. 4. **BROCHES** en acrylique et laiton, Joyau Magique, 19 € pièce. 5. **BRACELET** Love en métal doré, Fashionvictime, 16 €. 6. **BALLERINES** en cuir made in France, Mellow Yellow, 169 €. 7. **PETIT SAC** en cuir grainé, Guess, 125 €. 8. **SWEAT-SHIRT** en molleton, Eleven Paris, 39 €. 9. **BROCHES** en laiton plaqué, Mya Bay, 40 € pièce. 10. **PARKA** en toile de coton rebrodé de paillettes, LM Lulu, 156 €. 11. **BASKETS** en denim et écussons, Tamaris, 70 €. 12. **JEAN** taille haute en denim, Suncoo, 99 €.

THERRY LEGAY. PRIX SUR DEMANDE AU 01 41 46 87 17.



Sport chic

1. **TEE-SHIRT** en molleton, Equipment Adidas Originals, 55 €. 2. **CASQUETTE** en velours côtelé, Samsøe & Samsøe, 49 €. 3. **JUPE** en molleton de coton, Benetton, 30 €. 4. **CASQUE** Primark, 12 €. 5. **ROBE** tube en coton stretch, empiècement résille et strass, Liu.Jo, 110 €. 6. **DERBYS** en cuir, Geox, 125 €. 7. **BOMBER** en satin de polyester, Eleven Paris, 149 €. 8. **SAC** banane en cuir, Lancaster, 99 €. 9. **SNEAKERS** glitter, Kaporal Shoes, 65 €. 10. **MONTRES** en silicone Soft Touch mouvement quartz, Ice Watch, 99 € pièce. 11. **BESACE** en cuir, bandoulière à sangle en coton, Essentiel, 145 €. 12. **PULL** en coton maille chaussette, Benetton, 50 €.

Réalisation Marion Carle

MISS LINGERIE



Du vert

À gauche : triangle et culotte en jersey de coton, Sloggi, 23€ et 13€.

À droite : triangle et culotte en tulle brodé stretch, Huit, 55€ et 35€.



Giamba



Du jaune

En haut : soutien-gorge à armature et shorty en tulle brodé stretch, Darjeeling, 45€ et 28€.

En bas : soutien-gorge à armature et culotte en dentelle stretch, Chantelle, 62€ et 28€.



On passe au pastel

Le printemps qui arrive nous inspire des teintes toutes douces.

Par Delphine Brossard



De l'orange

À gauche : soutien-gorge à armature et culotte en tulle brodé et dentelle stretch, Tex, 17€ et 9€.

À droite : soutien-gorge à armature et shorty en dentelle stretch, Freya, 30€ et 19€.



Du rose

À gauche : soutien-gorge effet bandeau et culotte en satin et tulle stretch, & Other Stories, 29€ et 15€.

À droite : push-up et shorty en dentelle stretch, Passionata, 36€ et 23€.



Graphique

La géométrie dorée, j'adore !

Par Marie Starek



COLLIER en laiton doré à l'or fin, Caroline Najman, 99€.



BOUCLES D'OREILLES en plaqué or et zircons, Pandora, 59€.



JONCS en laiton, Claire's, 9€ le lot.



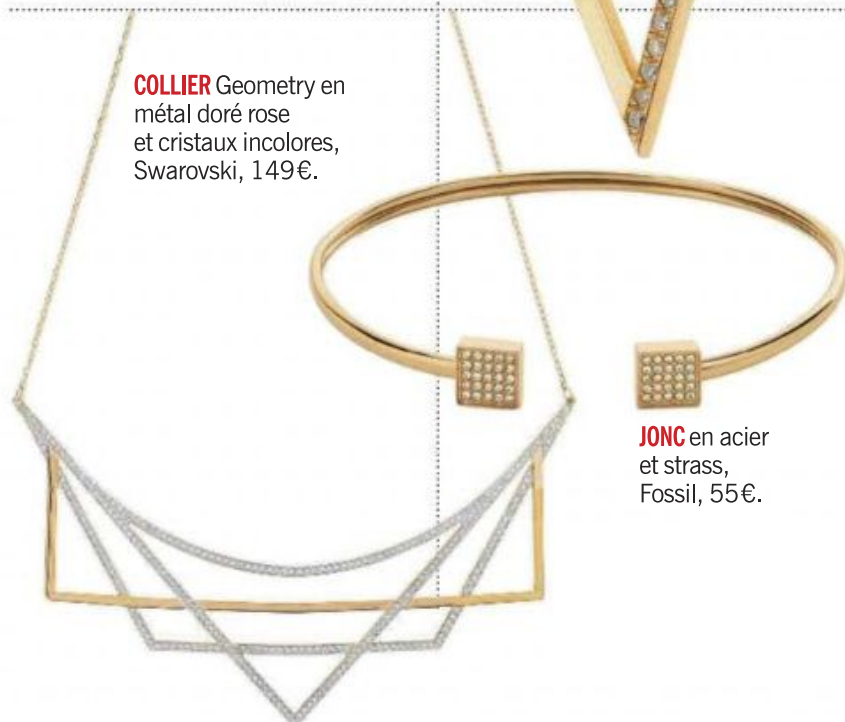
BOUCLES D'OREILLES en laiton doré à l'or fin, Anne Thomas, 80€.



BAGUE R.07.I en or rose et diamants, Kova, prix sur demande.



BRACELET en plaqué or, BDM Studio x Cédric Charlier, 189€.



COLLIER Geometry en métal doré rose et cristaux incolores, Swarovski, 149€.

JONC en acier et strass, Fossil, 55€.



BOUCLES D'OREILLES Octothorpe Trinity en laiton plaqué or 23 carats, Sabrina Dehoff au Bon Marché Rive Gauche, 300€.

FASHION RADAR

Parmi les mille et une merveilles de la mode, j'ai bipé sur ça.

Stylisme et photos Dominique Casalta

La ligne oversize

comme dans le défilé Céline.



Le sac en cuir, Page Crossbody, Coach, 725€.



Le pull brodé, Muveil, 475€. Jupe-culotte en denim, Masscob, 248€, sandales à plateforme en cuir, Ugg x Preen, 410€.



La jupe western

en cuir, daim et vinyle, Valentine Gauthier, 270€. Tee-shirt en coton, Plys, 120€. Sandales en cuir, Melvin & Hamilton, 170€. Chapeau en coton, Back.



La combi maison

de pluie en vinyle, Carolina Ritzler, 650€. Boots en cuir et paillettes, MM6, prix sur demande.



Le para pluie,

poignée strassée, Tsumori Chisato, 300€.



La longue robe

en soie, H&M Studio, 99€. Blouse en coton, Agnès b., 145€. Sac en osier, Mint & Berry chez Zalando, 27€.



Les sabots en cuir naturel, La Prestic Ouiston, 475€.



Mini city

Une femme a plus d'un tour dans son sac.

Réalisation Marie Malissen. Photo Romin Favre.



MINI-BESACE en veau velours, Vanessa Bruno, 370 €.

1. LUNETTES en acétate, anti-lumière bleue pour les écrans, Alain Afflelou, 39 €. **2. COQUE** en PVC imprimé, Claire's, 10 €. **3. FOND DE TEINT** compact UV Cover Pact, Too Cool for School, 22 €. **4. PORTE-MONNAIE** en cuir grainé et métal, Lancel, 225 €. **5. CHEWING-GUM** Ice Fresh, Hollywood, 3,40 € les 5 boîtes chez Carrefour City.

Mariages heureux

Une marque et une personnalité s'unissent pour mettre du peps dans notre dressing. Notre top 3.

Par Sophie Billaud



DERHY +
MANISH
ARORA



L'HISTOIRE. À chaque fashion week parisienne, il fait le buzz avec ses défilés excentriques souvent inspirés de l'Inde, son pays natal. Cette saison, son esprit fantasque se décline en vingt-quatre pièces pour la marque Derhy. Entre perles et broderies, imprimés fleuris ou géométriques, notre dressing va prendre des couleurs.

ON AIME le sweat Miss Elsas, 155 €, derhy.com.

L'HISTOIRE. Chez Victoria, marque de shoes espagnole, la semelle à plateforme est une institution. Cette saison, le label branché et créatif Andrea Crews la revisite à coups de couleurs vives et de matières inédites, comme le cuir perforé inspiré des chaussures d'infirmière.

ON AIME la plateforme à large bride siglée, 152 €, chaussuresvictoria.fr.



VICTORIA
+ ANDREA
CREWS



L'HISTOIRE. On plonge au cœur des années 90 avec cette collab inspirée de la culture streetwear et revisitée par le créateur anglais Henry Holland, DA de la maison de couture british House of Holland. Tee-shirt de foot à pois, sweat à imprimé reptile, jogging à maxi logo Umbro : la panoplie sport chic idéale.

ON AIME le teddy, 380 €, asos.fr.



UMBRO +
HOUSE OF
HOLLAND



LA FAUSSE COLLAB DU MOIS Kim Kardashian x But, on y découvrirait une ligne de fauteuils en fourrure léopard et de chaises de bureau en vinyle rose et des étagères tout en strass.



SAC CABAS en coton brodé,
Accessorize, 49 €.



MASQUE en strass,
Claire's, 25 €.



BOUCLES D'OREILLES plumes
Moa, 6 €.



BABIES à paillettes,
Minelli, 109 €.

Mardi gras

Vive Sa Majesté
Carnaval !

Par Priscille d'Orgeval



CHAPEAU en plastique,
Aux Feux de la Fête, 5 €.



ASSIETTES en carton,
My Little Day, 6 € les 8.



ROBE en crêpe de polyester,
Manoush, 455 €.



POCHETTE brodée en cuir irisé,
Noyce by Éram, 59 €.

COSMO BÉBÉ



Street art

Au moins les taches ne se voient pas. Combinaison Rafael en coton, Desigual, 56 €, desigual.com.



Tout schuss

À fond les piou-pious! Masque Eagle 2.0, Quiksilver, 46 €, quiksilver.fr.

Pikachu chou

Le Pokémon facile à attraper veille la nuit. Lampe Led sans fils, h 25 cm, Teknofun, 35 €, amazon.fr.



Peluche à porter

Pour les câlins quotidiens, robe sweat en fausse fourrure, Billieblush, 75 €, kidsaround.com.



Crocodile baby

1, 2, 3, partez! School Yard TS, Asics, 50 €, yoox.com.

On a
toutes
un bébé
à gâter.

Par Mathilde Bill



Qui suis je?

Des questions autour de la différence et de l'identité, joliment interprétées. « Où est ma maman? », de Julia Donaldson, 13 €, gallimard-jeunesse.fr.

Couleurs vroom vroom

Un arc-en-ciel à promener. Baby Car, Plan Toys, 15 € environ, en bois d'hévéa, plantoys.com.



Mickey roule

Les voyages forment la jeunesse! Valise Disney Legends Spinner, American Tourister x Disney, 119 €, americantourister.fr.



Eveil® Croissance est **nature**,
sans arôme vanille et sans sucres ajoutés*.

Eh ben oui,
nature,
comme
mon papa !



Dès 10 mois. Disponible au rayon bébé et au rayon lait.

*contient des sucres naturellement présents

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT.
WWW.MANGERBOUGER.FR

COSMOPOLITAN

Happy connexion!



Retrouvez l'édition enrichie de votre magazine sur votre tablette, smartphone ou ordinateur.



ABONNÉE AU MAGAZINE PAPIER ? L'ÉDITION DIGITALE EST INCLUSE DANS VOTRE ABONNEMENT.

BEAUTE



Mes seins aiment-ils le sport?

Là est la question.

Par Emmanuelle Lannes. Photo Bruno Juminer. Réalisation visuelle Dominique Évêque.

LA RÉPONSE



Les seins sont les seules courbes que le sport ne muscle pas ! En les faisant balloter, il peut même les malmenner... Ce n'est pas pour autant qu'il faut tout arrêter : sous certaines conditions, seins et sport font bon ménage. Règles du jeu.

PORTER UN SOUTIEN-GORGE ADAPTÉ

Les seins ne sont soutenus que par des ligaments, ultra-fragiles et allergiques aux rebonds ! Comme les

élastiques, lorsqu'ils cassent, c'est irréparable : ils s'affaissent. Au palmarès du trauma ? Le running, avec un rebond de plus de 6 cm si l'on court à 10 km/h et qu'on fait un bonnet C (3 cm avec un bonnet A). Conclusion ? On investit dans LE bon soutif, celui qui a l'esprit de compète. Il doit :
– comprimer sans écraser, dans une matière qui laisse respirer la peau,
– être doté de bonnets structurés pour que les seins soient à l'abri des chocs,

– proposer un écartement qui évite les mouvements de balancier de gauche à droite.
Le top ? La marque Shock Absorber, avec des modèles destinés à des sports précis (tennis, running, fitness...).

SE MUSCLER LE DOS

Tonifier les muscles dorsaux et les pectoraux aide à maintenir et à raffermir la poitrine. Quatre exos simples et efficaces :
– version gym posturale, pour se tenir plus droite. Matin et soir, ou juste avant un rendez-vous, on se met dos au mur en recherchant ces trois points d'appui : arrière de la tête, omoplates, sacrum. Et on tient 3 minutes.

– Version yoga, pour resserrer les omoplates, donc mettre en valeur la poitrine. Tous les matins, on s'allonge sur le ventre, et on tente la posture du cobra : en s'appuyant sur la paume des mains, extension du dos en hauteur et vers l'arrière.

– Version Pilates, pour muscler les pectoraux (situés juste sous la poitrine). Tous les soirs, allongée sur le ventre, talons

contre talons, fesses non contractées, on fait des mouvements de brasse avec les bras en frôlant le sol, et en soufflant bien pour éviter de creuser le dos.

S'OFFRIR DES SOINS APPROPRIÉS

Le premier soutien-gorge, le plus naturel et le plus fidèle, c'est la peau ! Alors pour remporter le match, on prend soin de cette zone délicate. Trois réflexes :

– deux fois par semaine, on masse sa poitrine avec une crème raffermissante en faisant des mouvements circulaires, et on range sa crème dans le frigo pour un effet frais tonifiant.
– Une fois par semaine, on effectue un léger gommage de toute la zone, sans appuyer ni frotter.
– On jongle avec les huiles : sèche, avant le sport, pour prévenir les frottements. Plus riche, après le sport, pour relaxer les tissus. On chauffe l'huile dans la paume des mains et on masse les seins en formant un 8. ●

Merci à Fabienne Mallat, directrice communication Shock Absorber ; Dominique Rist, directrice de la formation Soin Clarins ; et Vanessa Clavel, coach sportif.

LA GARDE RAPPROCHÉE



Fleurs d'amandier + exfoliants végétaux = peau douce et ferme. Gommage Corps Fondant, Nuxe Body, 17 €.



16 plantes actives + effet « coupe-feu » = adieu les tensions. Huile Sacrée de Foraha, Omoyé, 50 €.



Sérum liftant + algue rouge + acide hyaluronique = effet push-up. Super Bust Tense-in-Serum, Biotherm, 47 €.



Huiles essentielles de plantes + huile de noix de coco = best-seller jolie poitrine. Huile Tonic, Clarins, 52 €.



Eau fraîche + appareil d'hydromassage rotatif = des seins de marbre. Model'Bust, Clarins, 110 €.

AU COMMENCEMENT ÉTAIT
LE LAIT-CRÈME CONCENTRÉ...

LABORATOIRES
Embryolisse.
Culte depuis 1950.



Le Lisseur
Bonne Mine
primé aux



...TRÈS VITE ADOPTÉ PAR LES MAQUILLEURS.

PUIS EMBRYOLISSE CONÇUT LES
SOINS SECRET DE MAQUILLEURS®.

La gamme "Secret de Maquilleurs®" mise avant tout sur la qualité du teint et le naturel, en accord avec la philosophie Embryolisse fondée sur le respect des peaux les plus sensibles.

1 - Lait-Crème Concentré - soin hydratant idéal en base de maquillage - 2 - Eclat du Regard - petit stick surdoux à effet glaçon pour un regard frais - 3 - BB Cream - voile hydratant teinté SPF 20 effet nude - 4 - Lisseur Bonne Mine - soin jour défatigant immédiat et prévention du vieillissement - 5 - Lisseur Bonne Mine Intense - soin défatigant et anti-âge pour peaux matures - 6 - Soin Booster Cils - soin incolore revolumateur global du cil, pour des cils plus forts, plus longs, plus épais.

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



SOINS DE MOI

4 PRODUITS DE SAISON + 1 SPOT BEAUTÉ : 5 FAÇONS DE RAYONNER.

Par Gertrude Guesdon.
Photo Bruno Juminer.
Réalisation visuelle
Dominique Évêque.

MASSAGE 2.0

ON CHOISIT SUR SON MOBILE le praticien et le massage dont on rêve : thaï, relaxant, énergisant... et on le voit arriver chez soi, à l'heure et au jour fixés, avec sa

table de massage. En une heure chrono, il efface stress et tensions aussi bien qu'un week-end à la mer. À partir de 85 € l'heure sur urbanmassage.com.



BOULE DE MOUSSE

On dirait une crème de jour, mais il suffit d'en mélanger une noisette avec de l'eau pour qu'elle se transforme en mousse nettoyante et onctueuse. Après rinçage, zéro tiraillement, car elle est riche en huile de karité. Nettoyant Moussant, L'Occitane, 19€.



LARGUER SES VALISES

Ce soin blindé d'extraits végétaux terrasse tout ce qui nous horripile dans le miroir : ridules, cernes et poches du matin. Cerise sur le gâteau, son applicateur métal rafraîchissant et sa formule anti-pollution protectrice. Multi-active Yeux, Clarins, 45€.



REINE DES FLEURS

Le savon le plus hype du moment ? Ce gel douche à la rose du Maroc et à la fleur d'oranger signé McQueens, le grand fleuriste londonien. Juste délicieux. Moroccan Rose Otto, 42€ chez Nocibé.



PEAU À CROQUER

On dit oui à ce cocktail nourrissant aux huiles de noix, noisette et noyaux de prune. Il satine nos gambettes sous le collant et sent bon le biscuit chaud. Caliper Body Oil, Paris Atelier, & Other Stories, 18€.

NATURES MORTES THIERRY LEGAY. ASSISTANTE STYLISME MARION RENOUX. MAQUILLAGE LISA LEGRAND. COMBINAISON ETAM.



Belle en pastel

C'est la palette qu'on imagine dans le sac d'une ballerine : quatre teintes pastel à diffuser au pinceau pour accrocher la lumière ou corriger le feu aux joues. Enrichie de poudre de soie toute douce, on l'applique aussi pour le plaisir. Prisme Visage, mousseline pastel, Givenchy, 47 €.

Notre top 5

Avec ces nouveautés, c'est sûr, on va se faire du bien.

Par Emmanuelle Lannes

Cocktail détox

Pour afficher le teint d'un ange Victoria's Secret, on masse son visage avec ce cocktail anti-surmenage et anti-toxines. Concentré en huiles de raisin et de carotte, il fait des miracles ! Huile de Nuit Détox, Vine Activ, Caudalie, 30 €.

Calligraphie

Fluide, dense et waterproof, l'encre de cet eye-liner n'a rien à envier à celle des tatoueurs. Avec sa pointe feutre flexible, on réussit tout : traits simples, doubles, épais, fins... Comme une pro. Sketch Marker, Too Faced, chez Sephora, 20 €.

Bijou de peau

Ce sérum est notre joker en cas de grosse fatigue. À chaque pression, il libère quelques perles d'acide hyaluronique, et des actifs qui stimulent la production de collagène. À nous les joues de bébé. Perles Volume Filling Cellular, Nivea, 16 €.

Tornade rose

Du beurre à la cire essentielle, ce baume concentre la rose sous toutes ses formes. Le pouvoir des fleurs agit : il isole la peau du froid et des agressions. C'est qui la plus douce sous son col roulé ? La Crème Corps, Baume de Rose, By Terry, 68 €.

MAKE-UP

Blushs, fards, lipsticks... les bons atouts pour être belle. À vous de jouer.

Par Gertrude Guesdon



1

ESPRIT GRAFFITI

Avec cette palette de fards gris béton, rose et orange pop art à combiner selon son inspiration, c'est nous la street artist ! Couture Palette, Keep an Eye on Me, Yves Saint Laurent, 63 €.



2

BABY PEIGNE

Plus besoin de s'encombrer d'outils. Dans cette pince à épiler, il y a un mini-peigne intégré pour garder une ligne de sourcils toujours nette et disciplinée. Stylbrow sur atelierdusourcil.com, 16 €.

3

COUP DE SOLEIL

Pour afficher un teint de surfeuse californienne, pas besoin de monter dans l'avion. Ce blush rosé doré nous fait illico la mine belle et lumineuse de Tia Blanco. Galifornia blush, Benefit, 35 € chez Sephora.



5

TATTOO BON

Le tatouage poisson à la cote. Rihanna s'est offert un requin sur la cheville, nous, c'est le poisson rouge, éphémère et japonisant qu'on préfère. À coller où l'on veut. Tattoo Me Paperself, 10 € les deux plaques au Bon Marché Rive Gauche.

4

TRAIT JOLI

L'astuce pour pimper son eye-liner noir ? Le surliner d'un autre trait flashy, comme cet eye-liner rose bonbon qui allume tout sur son passage. Grandiose Liner Magenta, Lancôme, 34 €.



NATURES MORTES THIERRY LEGAY. PHOTO IMAXTREE.



BOURJOIS
— PARIS —

BYE BYE FATIGUE
BONJOUR ÉCLAT

NOUVEAU FOND DE TEINT
AVEC DES VITAMINES

HEALTHY
Mix

C E B5



#HEALTHYMIX



Belle par nature

Un univers frais et champêtre, des cosmétiques 100 % d'origine naturelle, on prend une grande bouffée d'air pur sur l'insta @weledafr.

Par Sophie Billaud



VOTRE PREMIER POST? Il y a bientôt quatre ans : le mur végétal à l'entrée du siège de nos bureaux français. Ça en jette, non ?



VOTRE POST PRÉFÉRÉ? Des sandales, du soleil et l'huile naturelle à l'argousier, à appliquer après le bronzage pour une peau ultra-soyeuse.



CELUI QUI A REMPORTÉ LE PLUS DE LIKES? Une paire de bottes transformée en pots de fleurs... Une idée déco de nos collègues allemands !



VOTRE ADN EN UN POST? Bien-être et détente pour toutes avec le Weleda Bioty Tour, qui propose des ateliers massage... partout en France.



VOTRE POST LE PLUS FLEURI? Les champs de calendula bio, l'une de nos plantes emblématiques, connue pour ses vertus apaisantes.



VOTRE ACTU EN UN POST? Nous lançons pour la première fois une gamme de soins teintés pour le visage, à découvrir très bientôt !

Un conseil pour un compte Insta qui sort du lot ?
Gardez une homogénéité visuelle et une harmonie tout au long de vos publications. Nous, on aime la nature et les couleurs, c'est le fil conducteur de tous nos posts !

Sandra Hittler, community manager chez Weleda.



Mixa

Intensif Peaux Sèches

5 signes d'inconfort, 1 seul réconfort

Le cold cream du lait corps Mixa

- ☒ Pour la 1^{ère} fois, Mixa a sélectionné le cold cream, utilisé depuis toujours en pharmacie
- ☒ Il nourrit et apaise durablement tous les inconforts



FORMULÉ SOUS CONTRÔLE MÉDICAL

SCOOPS CHEVEUX



JE RANIME MES BOUCLETTES

Quand elles sont aplaties sous le bonnet, une noisette de ce soin aux feuilles d'acanthé et à l'huile d'onagre sur les longueurs suffit à les revigorer. Velouté Nutri-Activateur de boucles Sublime Curl, René Furterer, 16 €.

REPÉRÉ SUR LES PODIUMS

On adore la cascade de boucles aériennes du top argentin Mica Arganaraz, tête d'affiche des shows du printemps. Son look boyish et sexy nous donne envie de retrouver notre vraie nature.



Je veux des boucles!

Par Gertrude Guesdon

J'ALLUME LA LUMIÈRE

Une boucle glossy, c'est bien plus sexy. Pour raviver la brillance, on vaporise cette brume d'huile hydratante aussi souvent qu'on veut. Spray de Finition Huile Sèche, Bumble & Bumble chez Sephora, 32 €.



JE SÈCHE SANS RAMOLLIR

Le secret des boucles rebondies : un diffuseur à poser à l'extrémité du sèche-cheveux, réglage chaleur moyenne, en effectuant un mouvement de bas en haut. Facile! Sur diouda.fr, 11 €.



JE SHAMPOOINE À LA CRÈME

La parade contre les frisottis? Cette crème lavante toute douce qui combine un peu de shampooing et beaucoup de soin nourrissant. Cleansing Conditioner Curl Contour L'Oréal Pro, 28 €.



JE PORTE DES LUNETTES

Comment discipliner nos ondulations avec classe? En les plaquant avec ces lunettes serre-tête en acétate, hommage au modèle iconique 5050 d'Emmanuelle Khanh. 95 €, sur ek.fr.



L'ASTUCE DU COIFFEUR

Pour un joli volume ondulé, on tournicote ses mèches autour d'une baguette chinoise, puis on laisse sécher à l'air libre.

Delphine Courteille, Hair Stylist L'Oréal Professionnel.



dyson supersonic

Le sèche-cheveux repensé.

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



GINGEMBRE ROUGE INTENSE

La Cologne aime le froid et la peau sous les pulls en laine, juste réchauffée par les baies roses et le baume toulou. Roger & Gallet, 52 € les 50 ml.

ROSE GOLDEA

En hiver, pour booster notre courbe émotionnelle, on peut prendre de la vitamine D ou s'enivrer de cet absolu de rose, pimpé à la grenade et aux muscs. Bvlgari, 49 € les 25 ml.

POUR LUI CODE PROFUMO

Le cocktail est détonnant : fève tonka, bois de styrax brûlé, granny-smith... Aussi sexy qu'un agent double. Armani, 61 € les 30 ml.

TENUE DE SOIRÉE

Le pompon sur le flacon annonce le deal : c'est un parfum qui se porte de nuit, avec des notes d'iris et de patchouli. Annick Goutal, 96 € les 50 ml.

PEAU DE SOIE

Ce parfum est un mystère. On sait juste qu'il est boisé, ambré, soyeux et qu'il enveloppe la peau comme un nuage. Tentant, non ? Starck Paris, 85 € les 40 ml.

MMMM...

On se jette sur ce sillage dessert, imaginé pour combler nos fringales. Sur la peau, framboises, beurre d'iris et effet sucre glace. Juliette Has a Gun, 85 € les 50 ml.

Par Emmanuelle Lannes

THIERRY LEGAY



HIPANEMA.COM

HIPANEMA
PARIS

C'EST DANS LA PEAU

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



LE SOIN INTENSÉMENT ANTI-DÉMANGEAISONS ET RÉPARATEUR*

L'évidence biologique :

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

La réponse biologique : ultra-apaisante et ultra-nourrissante

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

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

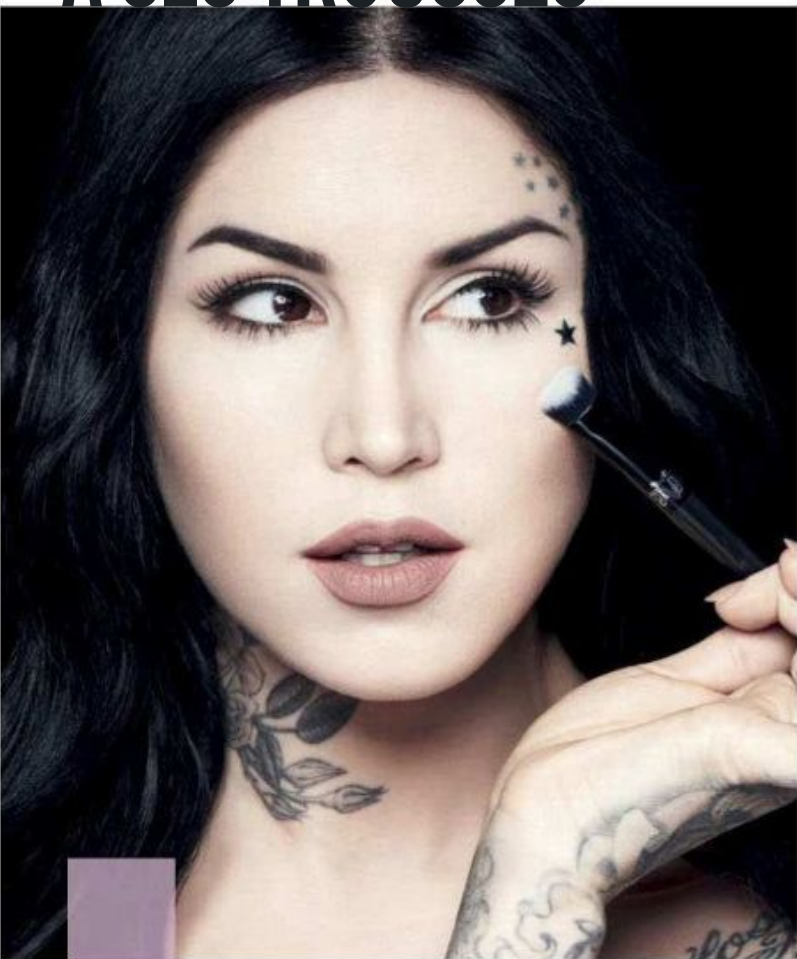
La gamme Atoderm est prescrite par les dermatologues et conseillée par les pharmaciens. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter.



Atoderm
Intensive Baume

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



Kat Von D

Dans son salon de L.A. elle tatoue Jared Leto, Lady Gaga... Katherine von Drachenberg crée aujourd'hui une gamme de make-up pour Sephora. Rencontre à Paris.

Par Chloé Plancoulaine

Le lieu de l'interview donne le ton. Dans l'église américaine de Paris, des violons jouent du rock pour annoncer l'entrée de la queen du tatouage dans l'allée centrale. En longue robe rouge sans manches, découvrant ses bras et ses mains entièrement tatoués de portraits, de fleurs et de calligraphies, la déesse gothique prend place sur l'autel, sous les ovations des beautistas françaises. Plus tard, on la retrouve en tête à tête dans la crypte au sous-sol. Impressionnante du haut de ses 1,76 mètre et quinze centimètres de talons. Mais, dès qu'elle parle, d'une voix douce et posée, on comprend que sous la parure de femme fatale et le rouge à lèvres écarlate, il y a un ange.

JEUNE REBELLE

« Ce que toutes les femmes devraient avoir dans leur sac ? De la confiance en elles ! » Parole d'une fille qui en a longtemps manqué. Petite, Kat grandit dans une banlieue californienne entre deux parents argentins très religieux. Elle se sent différente. À l'école, elle est mise à l'écart : « À 14 ans, j'ai rasé mes cheveux en crête iroquoise. Une manière d'assumer le rejet dans le regard des autres. » Elle passera



Regard graphique
Tattoo Liner, Kat Von D.



Peau nette
Crème exfoliante à la fleur d'hibiscus et au bambou, Chantecaille.



Huile apaisante
Spray Chakra 7, Aveda.



Teint léger
Éponge Beauty Blender, Sephora.



Faux cils
Iconic mini, House of Lashes.

par toutes les coupes et couleurs avant de revenir à la coiffure dans laquelle elle se sent bien : le long noir ébène de sa mère. Ado, elle s'affirme aussi par le maquillage, en copiant les groupes punks de l'époque : « L'eye-liner a toujours été la base de mon maquillage, avec un trait plus ou moins prononcé et des formes plus ou moins folles, en fonction de mon humeur. » Elle aime exprimer sur son corps ce qu'elle ressent. À 14 ans, elle se fait faire son premier tatouage, et un an plus tard elle tatoue un ami. Suivront Jared Leto, Lady Gaga ou Miley Cyrus dans son salon de Los Angeles.

RENAISSANCE

Suivie par les caméras de l'émission « LA Ink » en 2007, elle devient célèbre. Mais celle qui a vite arrêté de compter ses tatouages a également cessé de compter les verres ; elle est alors aussi célèbre pour son talent que pour ses excès. Une période qu'elle assume : « Il y a dix ans, j'étais alcoolique. Aujourd'hui, je suis sobre et vegan. » Une prise de conscience salvatrice : elle devient un modèle pour de nombreuses jeunes filles, qui admirent le parcours et le discours sans filtre de la pin-up. « J'ai encore du mal à croire qu'on m'apprécie, on s'est tellement fichu de moi... » Désormais, elle veut aider les filles à s'affirmer : « En tant que femme, on ne doit pas essayer de coller

à des standards. Au contraire, amusons-nous, faisons des trucs dingues, soyons libres ! » La liberté, elle l'a trouvée dans l'équilibre. Si elle met du kale dans son assiette, elle assume ne pratiquer aucun sport. Et si elle se maquille, ce n'est pas par obligation : « C'est comme un rituel excitant, même si mon meilleur look reste le sans make-up. Je fais un peu garçon, mais je m'aime bien. » Son mantra ? « Il y a de la beauté dans l'imperfection. »

CRÉATRICE EXIGEANTE

Le meilleur cadeau qu'elle puisse faire à une amie ? « Le bon rouge à lèvres, avec la teinte franche qui colle le mieux à sa peau, agréable à porter et qui tient toute la journée. » De ceux qu'elle développe pour Sephora. Perfectionniste, elle renvoie de nombreuses fois les produits aux labos, jusqu'à obtenir la texture et la couleur parfaite. « Je teste les produits sur mes tatouages. S'ils sont entièrement recouverts par les pigments, alors je valide ! » Elle ose des couleurs originales, comme un vert à lèvres ou un correcteur complètement blanc. « En fait, je crée les produits dont je rêvais et qui n'existaient pas. » Et ça marche. Aujourd'hui, elle vend deux rouges à lèvres par minute et inspire 5 millions d'abonnés sur Insta. On comprend pourquoi : en sortant de l'église, nous aussi, on est touchée par sa grâce. ●

SES SECRETS BIEN-ÊTRE

J'ai lutté longtemps contre la dépression, et le dessin m'a sauvée. C'est le patron du salon où je bossais à l'époque qui m'a dit : « Dessine, n'importe quoi, mais dessine. »

Pour me détendre, je joue du piano deux heures par jour. C'est très intuitif, je n'ai pas besoin de réfléchir.



Haute couvrance
Fond de teint
Lock-it,
Kat Von D.

Lèvres rock
Everlasting Liquid
Lipstick Outlaw,
Kat Von D.

Douce douche
Huile de douche
Baume d'Amour,
Le Couvent des
Minimes.

Cheveux soyeux
Crème de soin
à l'amarante,
Leonor Greyl.

Toutes au sport en Ivy Park !

Ouichef!

Trois sports inspirés des entraînements militaires pour un corps d'athlète et un mental d'acier. Prête à transpirer ? **Par Sophie Billaud. Réalisation visuelle Dominique Évêque.**

LE CROSS ARMY. Anthony Chapert a imaginé cet entraînement intensif après avoir passé cinq ans dans l'armée. **C'est quoi ?** Sept exercices de 30 secondes, à enchaîner quatre fois de suite. Développés-jetés avec des haltères, corde à sauter, pompes... En tout, 45 minutes d'efforts intenses, et très peu de récupération entre chaque session. Avec quasi 1 000 calories dépensées par cours et les encouragements du prof, on est fière de soi, même si on finit KO. **Cours collectifs de Cross Army au Klay, klay.fr.**

LE TRX. En 2003, des Marines de l'armée américaine ont l'idée d'utiliser les sangles de leurs parachutes comme accessoires de muscu. Adaptée au grand public, la méthode cartonne. Le TRX est né ! **C'est quoi ?** De grandes sangles suspendues et réglables, dont on saisit les poignées pour les tendre au max.

LA BONNE TENUE



En jouant avec la suspension et le poids du corps, on se gaine en finesse, car ce sont les muscles profonds qui travaillent. Au bout de deux mois (1 heure de cours par semaine), les résultats se voient déjà : la silhouette est galbée et tonifiée. **Cours collectifs de TRX au CMG Sports Club, cmgsportsclub.com.**

LE BOOTCAMP. Il s'agit d'un entraînement militaire digne d'un commando, en extérieur et sur un terrain adapté. Seulement pour les plus motivées ! **C'est quoi ?** Des séries de pompes, des sauts d'obstacles, de l'escalade de corde ou de palissades en bois, des tyroliennes... Certains programmes comme la Spartan Race proposent des courses de 20 km avec 30 obstacles à franchir ! De quoi dépasser ses limites physiques, et voir si on a l'âme d'un warrior. **spartanrace.fr**



COURIR ÉCORESPONSABLE

Du 16 au 19 mars, on chausse ses baskets ! Au programme : l'ascension de la tour Eiffel, des trails de 18 à 80 km en région parisienne, des randos dans les rues de la capitale... Un événement non-polluant, puisque tous les déchets sont récupérés et les bouteilles d'eau supprimées. **traildeparis.com**



HYALURON-FILLER EXTRA RICHE

Libérez votre peau des
rides et sillons dus à la sécheresse

UNE FORMULE COMBINANT :

- 5% d'urée, un ingrédient reconnu pour l'intensité de son pouvoir hydratant.
- l'Acide Hyaluronique pour aider à réduire visiblement les rides et ridules liées au dessèchement.

DISPONIBLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

HEALTHY



QUEL EST LE BON LAIT POUR MOI ?

Les produits laitiers, nos amis pour la vie ? Oui, mais à condition de ne pas consommer que du lait de vache. Par Sophie Billaud. Photo François Deconinek. Réalisation visuelle Dominique Évêque.



OU



OU



OU



=



VRAI/FAUX SUR LE LAIT DE VACHE

Il faut en consommer au moins trois fois par jour :

FAUX. Malgré toutes ses qualités nutritionnelles, il est acidifiant et parfois mal digéré. Le bon compromis : une fois par jour, en alternant avec des laits végétiaux. C'est notre seule source de calcium :

FAUX. Sardines, épinards, choux chinois, crevettes et oléagineux sont aussi très riches en calcium. Le lait de chèvre peut le remplacer :

VRAI. Il contient autant de calcium et de protéines, et il est plus riche en potassium, en fer et en vitamine A. Mais il a un goût plus prononcé... À tester en privilégiant les labels bio.

LE CONCEPT STORE BIEN-ÊTRE

Envie de faire un bilan avec une diététicienne ou de prendre un cours de cuisine healthy ? On file chez Aequis, qui propose des conseils alimentaires et une sélection de jus, d'huiles et de laits végétiaux. 14, rue de Clichy, Paris 9°. aequis-sante.com

Merci à Bénédicte Costard et Emma Cochard, diététiciennes.

LES LAITS VÉGÉTAUX, MODE D'EMPLOI



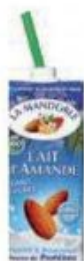
LE LAIT DE SOJA

Son + : Peu calorique, il a la même texture que le lait de vache, mais sans lactose.
Son - : Attention au soja transgénique ! On préfère un label bio.
Comment je l'utilise ? Dans toutes mes recettes habituelles.



LE LAIT DE RIZ

Son + : Le moins cher des laits végétiaux.
Son - : Il a peu de goût et une consistance très légère.
Comment je l'utilise ? Omelettes, gratins, veloutés de légumes. Bien aussi pour les smoothies.



LE LAIT D'AMANDE

Son + : Riche en vitamine B, fer et magnésium, il fortifie les ongles et les cheveux.
Son - : On le choisit sans sucres ajoutés.
Comment je l'utilise ? Dans les recettes sucrées : crêpes, cake, quatre-quarts...



LE LAIT DE NOISETTE

Son + : Il est sans gluten et très digeste.
Son - : Le goût de noisette est assez prononcé.
Comment je l'utilise ? Au petit déj avec des céréales ou dans le café.



LE LAIT D'AVOINE

Son + : Son goût légèrement sucré.
Son - : Il n'est pas compatible avec une alimentation sans gluten.
Comment je l'utilise ? C'est un bon liant, parfait pour les gâteaux, les flans salés ou sucrés...

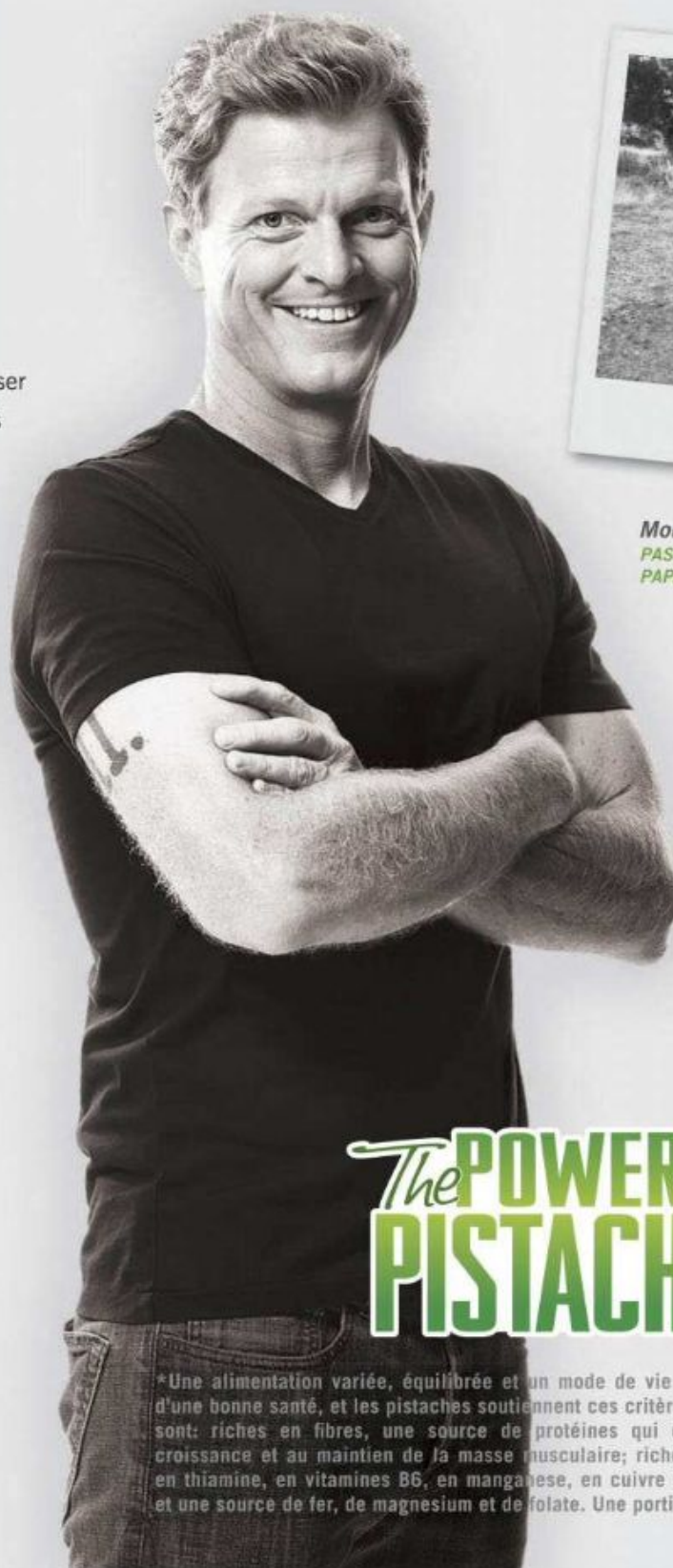
ALLEZ-Y, DITES MOI QUE J'AI UN GRAIN.*

Cela devait arriver, je devais me débarrasser de mes mauvaises habitudes alimentaires et faire plus de sport pour retrouver la forme. J'ai donc commencé à faire attention à mes apports nutritionnels et commencé à courir, un pas à la fois. En fait, j'ai dû tout changer pour retrouver le vrai moi. Bonjour la vie.

Pour voir l'histoire de Monte et celles d'autres personnes réelles, allez sur AmericanPistachios.fr



Monte Morris
PASSIONNÉ DE PLEIN-AIR
PAPA ENTHOUSIASTE



The POWER of
PISTACHIOS®

*Une alimentation variée, équilibrée et un mode de vie sain sont la clé d'une bonne santé, et les pistaches soutiennent ces critères parce qu'elles sont: riches en fibres, une source de protéines qui contribuent à la croissance et au maintien de la masse musculaire; riches en potassium, en thiamine, en vitamines B6, en manganèse, en cuivre et en phosphore; et une source de fer, de magnésium et de folate. Une portion contient 28 g.

COSMOPOLITAN

ET SUR SNAPCHAT DISCOVER !



Tous les matins, découvrez une édition exclusive
Un cocktail détonnant de news, vidéos et jeux...



COSMO MAG



Je relâche la pression

Entre course à la performance et désir de plaire à tout le monde, la pression quotidienne nous donne parfois des envies de tout plaquer. Un plan en sept étapes pour ne pas en arriver là.

Par Camille Anseaume. Photos Dennis Pedersen.



1 JE ME FAMILIARISE AVEC L'ENNEMI

La pression est une petite fourbe. Elle a parfois l'apparence d'une boule dans la gorge, d'une fatigue intense ou d'un nœud à l'estomac (voire les trois en même temps) et, si elle s'installe, elle peut se muer en troubles du sommeil ou de la concentration, excès en tous genres (alcool, tabac, chocolat), sautes d'humeur, morosité, voire dépression ou burn-out.

Il en existe deux types. Celle qu'on nous met — un boss ultra exigeant, une mère qui demande chaque dimanche si on viendra encore seule —,

et celle qu'on se met toute seule comme une grande. La faute à nos parents, qui nous ont enfoncé dans le crâne qu'on devait être très sage et très bonne à l'école. Puis à la société qui a pris le relais, nous invitant à manger un smoothie bowl le matin, à faire du sport, à cartonner au boulot, à être une amoureuse gaie et légère, à avoir un salon ultra design... et à être heureuse, parce qu'avec tout ça, il ne manquerait plus qu'on fasse la gueule.

Exercice pour identifier les cas où on se met la pression
On imagine une librairie, où le rayon Développement

personnel est rempli de titres complètement décalés aux injonctions caricaturales et autoritaires. Pour le couple : « Comment être à la hauteur de mon mec, cet être supérieur que je me dois de rendre heureux ? » ; famille : « Être une mère parfaite : il suffit juste de se bouger un peu le f*** » ; travail : « Debout, feignasse, t'as déjà du pot d'avoir un job ». On poursuit pour les catégories beauté, sexualité, alimentation, loisirs, culture... Puis on se demande en toute objectivité lequel de ces livres on serait tentée d'ouvrir pour y trouver des réponses.

2 JE PRENDS LA RESPONSABILITÉ DE MON BIEN-ÊTRE

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut agir. À condition de se retrousser les manches. C'est plus facile de se positionner en victime d'une boîte pourrie, d'une famille dysfonctionnelle ou d'un mec manipulateur. Il va falloir virer notre costume de superpomme pour en endosser un autre, plus efficace : celui de la fille qui décide d'aller bien, quitte à ne pas plaire à tout le monde.

Exercice pour chasser le Calimero qui s'agite en nous

Pendant toute une journée, on trace une croix sur son poignet chaque fois qu'on se plaint, à l'oral, mais aussi mentalement. On réalise ensuite que chaque croix correspond à ce message envoyé au cerveau : « Ça ne me convient pas, mais c'est comme ça, je ne peux rien y changer. » Demain, on enverra à son cerveau : « Je choisis d'accepter les choses qui respectent mes besoins. Et de mettre fin aux situations où mes besoins ne sont pas respectés. »

3 J'ARRÊTE DE CULPABILISER

« Responsable, oui ! coupable, non ! », c'est le titre de l'ouvrage d'Yves-Alexandre Thalmann (éd. Jouvence), et c'est aussi ce qui devrait devenir votre nouveau credo. On confond souvent les notions de responsabilité et de culpabilité, alors qu'elles sont très différentes. Être responsable, c'est assumer toutes ses responsabilités,

et rien qu'elles. Se sentir coupable, c'est croire que l'on a commis une faute. Il y a une culpabilité saine – celle que je ressens quand je n'ai pas tenu la porte à cette vieille dame –, et une culpabilité dite morbide – celle qui nous met une pression de dingue, parce qu'elle nous fait croire que, malgré notre vie à cent à l'heure, on n'est pas assez disponible pour nos amis, pas à la hauteur au boulot, pas assez présente pour notre grand-mère... Bref, qu'on échoue partout, y compris à être heureuse.

Exercice pour limiter notre culpabilité

On rédige une lettre de licenciement : « Ma chère culpabilité... » (la courtoisie, c'est important). Cette lettre doit partir d'un élément dont on se sent coupable, et on explique pourquoi. Puis on devient son propre avocat et on se défend : on assume ses responsabilités (OK, je ne suis pas dispo à 100 % pour mes amis), mais uniquement ses responsabilités (en même temps, me le reprochent-ils ? Et eux, le sont-ils ?). Calmement mais fermement, on met la culpabilité à la porte. Puis on accroche cette lettre de licenciement à un endroit visible (seulement de soi, pour éviter l'internement à la demande d'un tiers).

4 JE CESSE D'AVOIR PEUR

Si on ressent une forte pression, c'est qu'on cherche à atteindre un objectif et qu'on ne se sent pas à la hauteur. OK, on aime les défis, mais de là

à se mettre dans des états pareils, il y a un problème ! Qu'y a-t-il d'assez puissant en nous pour qu'on accepte de se mettre la rate au court-bouillon, de mal dormir, de s'épuiser au boulot, d'avoir trop le blues ? Ce n'est pas seulement la volonté de réussir, mais surtout la peur. Celle de ne pas être aimée. Ce qu'on nous demande tient en un mot : perfection. Et on se persuade que si on n'y arrive pas, on ne nous aimera pas, ou plus (ce qui est encore pire, après tous nos efforts). Pour se blinder contre cette peur, il faut d'abord se blinder contre la peur d'être jugée.

Exercice pour cajoler son enfant intérieur

Il ne s'agit pas de se mettre en position fœtale et de se faire un biberon de mojito, hélas. Mais d'utiliser un outil souvent employé en thérapie, qui consiste à établir un dialogue avec l'enfant qu'on a été et qui est encore en nous (un bon livre sur ce sujet : « Guérir son enfant intérieur », de Moussa Nabati, éd. Fayard). On ferme les yeux, on se concentre sur sa respiration et on laisse venir à soi l'image de l'enfant qu'on était. On lui fait un grand sourire et on lui demande comment il se sent. Intimidé ? Inquiet ? Mal à l'aise ? Peureux ? Puis on lui adresse ces messages : « Tu es unique et irremplaçable », « Je t'aime comme tu es », « Tu as le droit de te tromper »... On le prend dans les bras pour un « free hug », et on lui promet qu'on sera toujours là pour lui. On le quitte avec un

LA CRÈME DE L'ANTI-ÂGE N'EST PAS UNE CRÈME : ACTIV' INPULP

Véritable révolution anti-rides, **Activ' Inpulp** agit au cœur de l'épiderme pour **effacer les micro-rides** et donner à votre peau un aspect **visiblement plus jeune**.

Composées de Glycoserum EF®, vitamine C et de zinc, les capsules **Activ' Inpulp** vous offrent également une double action sur le derme en contribuant à la **formation de collagène** et à la **protection contre le stress oxydatif**.

Son efficacité a été prouvée par 2 études cliniques :

- ✓ - 22%¹ de rides,
- + 90% de satisfaction¹
- ✓ Diminution des rougeurs²

Dans chaque capsule, un concentré de beauté anti-âge !
La peau est plus belle, plus jeune, les rides sont réduites.

1. Farcoderm, étude clinique sur Glycoserum EF® vs placebo, 30 femmes, moyenne d'âge 54.2 ans, 350 mg par jour, 3 mois, 2014.
2. Guillou S «The moisturizing effect of a wheat extract food supplement on women's skin: a randomized, double blind placebo-controlled trial» Int J Cosmet Sci. 2011 Apr;33(2):138-43.

● En pharmacies, parapharmacies et magasins diététiques.
www.biocyte.com - Informations : 0 800 808 909



STRESS? NERVOSITÉ? STOP ! DÉCOMPRESSEZ !

Spasmine, médicament de Phytothérapie au dosage adapté de 2 plantes reconnues pour leurs **propriétés calmantes et sédatives**, vous permet de retrouver votre sérénité :

- ✓ **L'aubépine calme le stress** et réduit les palpitations,
- ✓ **La valériane facilite l'endormissement** et améliore la qualité du sommeil.

Sans somnolence, sans risque d'accoutumance et de dépendance.

● Spasmine 60 comprimés. En pharmacie. www.spasmine.fr

(Médicament de Phytothérapie à visée sédative, traditionnellement utilisé pour le traitement symptomatique de la nervosité et des troubles mineurs du sommeil. Réservé à l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans. Lire attentivement la notice. Demander conseil à votre pharmacien. Chez l'enfant un trouble du sommeil nécessite de consulter votre médecin. Si les symptômes persistent consultez votre médecin. 15/11/66085371/GP/002-1379G15)



grand sourire et on est bien obligée de le constater : il est aussi soulagé que nous...

5 JE LÂCHE DU LEST

Une fois qu'on a compris qu'on ne nous aime pas pour nos performances, le plus gros du boulot est fait. Ce qui va permettre d'enchaîner sur cet élément indispensable pour faire baisser la pression : le lâcher-prise. Côté people, Victoria Beckham ou Beyoncé sont des « control freak » assumées. Elles cherchent la perfection (et y arrivent pas mal, les bougresses), mais elles en payent le prix fort : incapacité à déléguer, besoin de tout « micromanager », vie réglée comme du papier à musique. À part pour coucher avec David Beckham ou être la deuxième artiste la plus récompensée au monde, est-ce que ça nous fait vraiment rêver ? (Non est la bonne réponse) Alors on se détend, en se libérant de la fausse croyance selon laquelle si on lâche, on va dans le mur.

Exercice pour apprendre à déléguer

On joue au scénario catastrophe afin de réaliser que notre peur n'est pas fondée. On commence par écrire une affirmation qu'on n'a pas osé formuler. Exemple : « Je refuse de m'occuper seule du cadeau commun

d'anniversaire de Jasmine. » On envisage les réactions successives de chacun : au pire, que se passe-t-il ?

– « Les amis de Jasmine m'en veulent beaucoup, ils préféreraient vraiment ne rien avoir à faire. »

– « Ils ne me laissent pas entrer à la fête. »

– « Je demande à parler à Jasmine, parce que j'estime que c'est trop injuste. »

– « Elle me dit comprendre ses amis, et qu'elle préfère ne plus me voir. »

Puis on relit en s'interrogeant sur la probabilité que ces hypothèses se réalisent. Et du coup, on envoie un mail aux potes de Jasmine pour un coup de main.

6 JE ME SENS « AIMABLE »

Aimable, pas dans le sens de gentil, mais plutôt celui de capable de susciter l'amour, en mesure d'être aimé. Imaginons qu'on soit persuadée d'être « quelqu'un de bien ». On dépenserait moins d'énergie à le prouver, et on ressentirait moins de pression. La bonne nouvelle, c'est qu'on l'est. Si on a le sentiment contraire, c'est juste qu'on s'est perdue en chemin. Pour (re)devenir ce « quelqu'un de bien » qu'on est tous, il suffit parfois de se reconnecter à ses valeurs et de les incarner dans la vie. Objectif : avoir le sentiment d'être soi-même, et que cette

existence a de la valeur, pour ne pas chercher à acheter l'amour en excellant partout.

Exercice pour se reconnecter à ses valeurs

On commence par choisir une personne inspirante : politique, sportif, chanteur, intellectuel, famille, ami, acteur... Puis on résume ses qualités : courage, sincérité, persévérance... Rapidement, un ou deux mots se détachent du lot ; ce sont les valeurs qui comptent le plus à nos yeux, et celles que nous devons incarner au quotidien pour avoir une image positive de nous-même.

7 JE M'AFFIRME

Imaginons qu'on soit une cocotte-minute.

À l'intérieur, on entasse des frustrations chaque fois qu'on n'exprime pas nos limites ou nos opinions. Puis on ferme le couvercle, on bouche la soupape, et on attend. L'explosion est imminente. Pour faire redescendre la pression, savoir qui on est, c'est une chose. Oser le dire, c'en est une autre... S'affirmer, ce n'est pas être « grande gueule », c'est être capable de formuler ses besoins et ses limites. Exprimer qui on est. Cet hiver, l'animateur Frédéric Lopez faisait un coming out émouvant, révélant son homosexualité. Faire son coming out, c'est se montrer tel qu'on est,

grâce à un message positif, engagé, inspirant, convaincant, honnête pour soi-même comme pour les autres (retenez l'acronyme PEICH, constitué des premières lettres de chaque adjectif). Concrètement, lors d'un repas de famille avec l'oncle et la tante qui lancent des piques sur les homos, plutôt que de répondre « Vous n'êtes rien que des frustrés intolérants et vous me faites honte, bisous », on essaie « Je suis à 100 % pour le mariage pour tous, vos propos me mettent extrêmement mal à l'aise. Soit vous arrêtez, soit je pars. »

Exercice pour préparer son coming out

On liste les situations où :

– On n'a pas exprimé ses vrais sentiments.

– On a fait des compromis à contrecœur.

– Notre corps nous a lancé un message de mise en garde contre une situation qui n'était pas bonne pour nous. Ensuite, on imagine les mêmes situations si on avait réussi à s'affirmer. Ça nous facilitera la tâche pour la dernière étape : noter pour chaque cas le message PEICH qu'on aurait pu lancer. Et qu'on lancera la prochaine fois ! ●

Merci à Audrey Akoun, thérapeute et coauteure de « Je dis enfin stop à la pression » (éd. Eyrolles) et de « La Fabrique à Kifs » (éd. Marabout).

C'EST CADEAU !

Et si on mettait en valeur nos qualités au lieu de se fatiguer à dissimuler nos défauts ? Pour y voir plus clair et activer le meilleur de nous-même, on fait ce test de personnalité mis au point par trois chercheurs en psychologie positive. Parmi vingt-quatre forces de caractères humaines et universelles,

on découvre celles qui sont le plus développées chez nous. Les cinq premières constituent notre « trousseau de vie », celles qui peuvent nous mener où l'on veut. Sur viacharacter.org, cliquez sur « Take the Free VIA survey » pour vous inscrire.

LES NUITS CLAIRES

Vendredi
24 Mars
2017

PETER DOHERTY
HOLY OYSTERS

...

BROKEN BACK
THE SHOES (DJ SET)

KIDDY SMILE

FEYNMAN / DAGGA DOMES

LES BOLIDEURS (DJ SET)

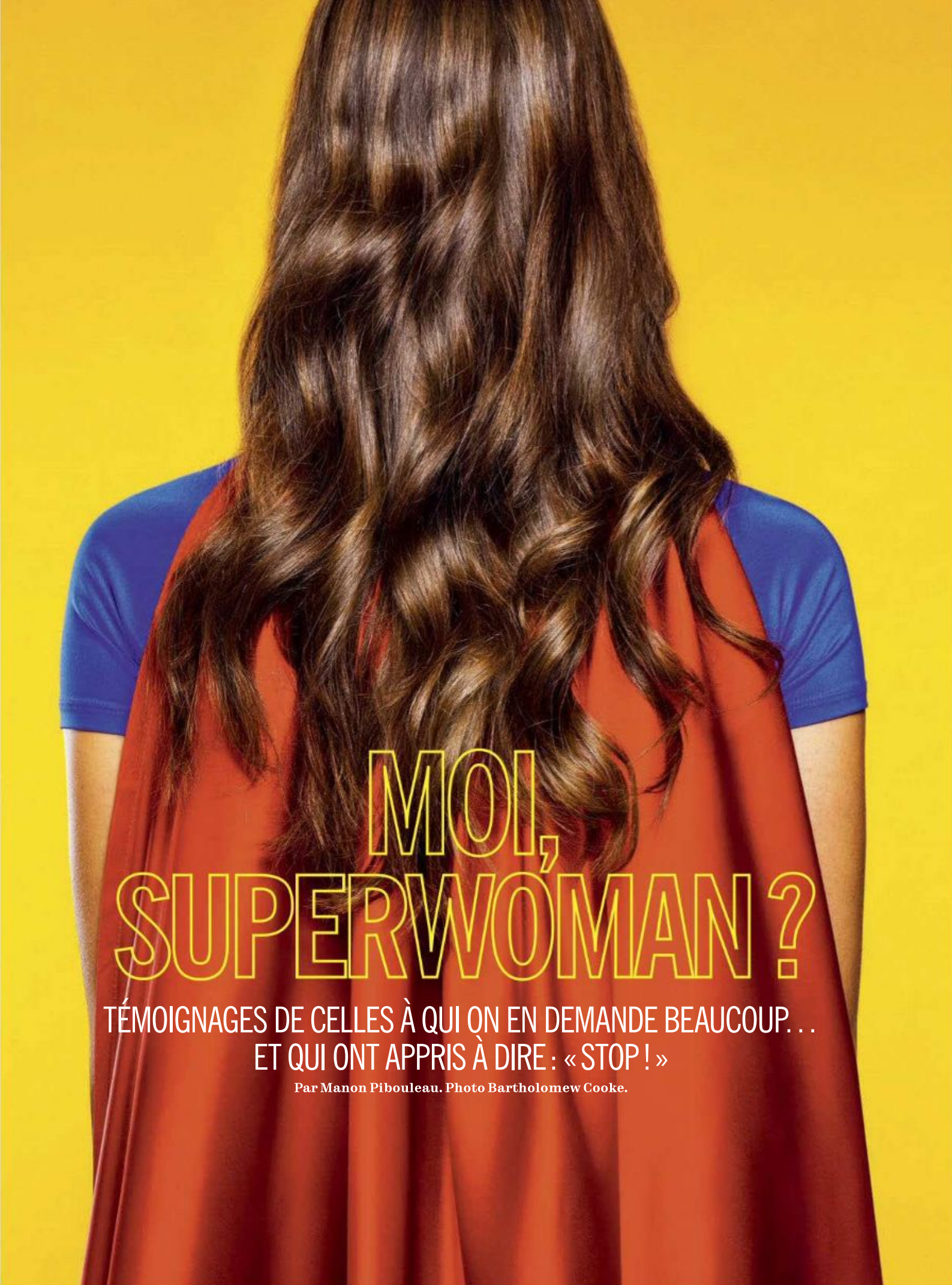
Samedi
25 Mars
2017

24-25
MARS
2017

YOYO
PARIS
PALAIS DE TOKYO

BILLETTERIE : DIGITICK.COM
facebook.com/lesnuitsclairesparmarieclaire





MOI, SUPERWOMAN ?

TÉMOIGNAGES DE CELLES À QUI ON EN DEMANDE BEAUCOUP...
ET QUI ONT APPRIS À DIRE : « STOP ! »

Par Manon Pibouleau. Photo Bartholomew Cooke.



**Julie, 28 ans,
pacsée, un bébé et un job**

Jade est la plus belle chose au monde qui me soit arrivée, et forcément ça a tout bouleversé. Réveil à 6 heures, premier passage chez la nounou, neuf heures dans un cabinet médical où je gère l'accueil et les rendez-vous de trois médecins, c'est intense, second passage chez la nounou, et une fois la clé dans la serrure, c'est loin d'être fini. Ma seconde journée commence à peine. Quand il n'est pas en déplacement, mon mec bosse jusqu'à 20 heures minimum. Donc je m'occupe des courses, du dîner, et du bain. Le week-end, où je pourrais me poser, on rend visite à mes parents, ma mère ne va pas très bien. Un trajet d'une heure en train envisagé comme un trek dans l'Himalaya où je ne laisse rien au hasard, de la couche au doudou. Antoine s'occupe lui de compter les sacs et de gémir parce qu'il y en a mille fois trop... Une fois, j'ai eu le malheur d'oublier le bavoir et Jade s'est barbouillée de purée des pieds à la tête, en plein milieu de la gare. Dans les yeux des passants, je lisais « mère indigne ». Même Antoine s'y est mis : « Merde, tu n'y as pas pensé ! »

Non, je ne suis pas superwoman

Là, je me suis imaginée en train de le pousser sur les rails. Parce que non, je ne peux pas penser à tout... Il dit prendre sa part aussi, mais quand il change une couche, on l'entend des semaines : « T'as vu, j'ai changé la couche, tu as vu hein... » Surtout j'ai du mal à supporter qu'il me reproche de dormir en pyjama

confortable plutôt qu'en dentelle sexy, de sentir le velouté potiron à la place du Chanel N° 5... Bien sûr que je l'aime ! Mais j'ai besoin de dormir. Pourtant, je n'échangerais ma place pour rien au monde. De toute façon, Antoine a compris depuis cette crise sur le quai de la gare qu'il devait s'impliquer davantage.

Conseil Cosmo +

À force de tout gérer en permanence, on se met à penser qu'on est la seule à pouvoir assurer. C'est naturel, mais la pression est trop forte, alors qu'il existe beaucoup d'occasions où l'on peut s'en sortir autrement. Le plus souvent, ce qui pose problème, c'est l'idée de faire confiance à quelqu'un d'autre. Pourtant, ça vaut le coup : on a davantage de temps pour soi. Et c'est tout bénéf pour tout le monde. On se prévoit un week-end copines, à lui d'assurer avec le bébé – si, si, il s'en sortira très bien. Et prendre une baby-sitter de temps en temps pour un ciné en amoureux, ça peut être salutaire aussi... Le principal ? Communiquer. Oser dire qu'on n'est pas Shiva et qu'on a besoin d'aide.

**Laura, 29 ans,
en couple et deux jobs**

J'ai toujours fait deux choses à la fois. Un double cursus pendant mes études supérieures, mais aujourd'hui, si j'ai deux boulots, c'est pour me payer le luxe d'un appartement un peu plus grand qu'une boîte à chaussures et une voiture. C'est aussi, je l'ai découvert peu à peu, que j'adore bosser ! Du lundi au vendredi,



**NON, JE NE
PEUX PAS
PENSER
À TOUT !
HEUREU-
SEMENT,
ANTOINE A
COMPRIS
QU'IL DEVAIT
S'IMPLIQUER
DAVANTAGE.**



soutenait... Quand je lui ai dit que fonder une famille, comme il me le demande, est incompatible avec mon mode de vie actuel, que j'ai déjà deux bébés, mes boulots, qui m'obligent à me lever tôt et à me coucher tard, il m'a répondu : « Plein de filles y arrivent ! Pourquoi pas toi ? »

Le bar me demande d'être maintenant
partenaire de l'affaire... Je ne peux pas refuser,
et je voudrais qu'il le comprenne. C'est vrai
ce qu'il me reproche : mon frigo est toujours
vide, mes plantes, c'est lui qui les arrose,
et le pire, j'ai oublié son anniversaire. Ce soir-
là, rentrée seule chez moi, je me suis sentie



comme une étrangère... J'y suis si peu. Je l'ai appelé en lui disant que j'avais besoin de lui... Il a refusé de venir. J'aurais donné n'importe quoi pour que le bar soit ouvert et que je puisse aller travailler. Et là, je me suis dit : « Mais tu deviens dingue ! » J'ai pris mon manteau et je l'ai rejoint chez lui. Ce fut notre plus belle nuit.

Conseils Cosmo +

Vivre selon ses envies et s'investir à fond dans sa carrière, c'est très bien... sauf si le travail fait le vide autour de nous. OK, le boulot est un cadre délimité, et souvent rassurant avec ses rituels, ses horaires, son salaire, et ses bonus... mais il faut laisser une petite place pour accueillir l'inattendu. Un week-end dans le Poitou, comme une demande en mariage qui ne tombe pas du tout au bon moment. Refuser les belles choses de la vie, c'est prendre le risque de vivre avec de gros regrets.

Adeline, 27 ans, célibataire, un job, une grande famille

Je suis instit en classe de CP. Quand je dis ça, la première réaction est toujours la même : « Oh la chance, tu as des petites journées et toutes les vacances scolaires ! » Oui, sauf que gérer une classe de petits, c'est usant. Et pendant les vacances, je donne des cours particuliers de français pour arrondir un peu mon salaire. Mais pour ma famille, quatre frères et sœurs, je suis la fille sur qui on peut toujours compter, puisque j'ai « du temps ». Dès que quelqu'un a un service à demander, c'est vers moi qu'il se tourne. Et je réponds toujours présente, je suis rapide, efficace, performante. Je fais les courses pour ma grand-mère trois fois par semaine (mes parents ont déménagé à deux cents kilomètres et mon frère ne peut pas car « il a une famille »), c'est moi qui organise les vacances en août entre potes (un vrai casse-tête), je suis

l'oreille qui écoute et rassure mes copines quand elles ont des chagrins d'amour, à l'heure du déj, je m'occupe de la paperasse administrative de mon meilleur pote qui vient de créer sa boîte... Pour tout le monde, c'est devenu naturel : « Adeline ? Oh, demande-lui, elle sait tout... » Sauf qu'un jour, en week-end chez ma mère où j'avais encore préparé le repas, j'entends ma sœur ajouter : « Et en plus, elle ne sait pas dire non, profite-en. »

Non, je ne suis pas Superwoman

J'ai été très blessée. J'aurais voulu les envoyer tous promener. D'accord, je peux faire un gâteau en dix minutes, et je suis la meilleure pour décrocher des billets d'avion pas cher, mais quand est-ce qu'on m'a dit merci pour la dernière fois ? Et le sentiment d'être prise pour une bonne poire a explosé le jour où le chat de la voisine, que j'héberge pendant ses congés, a laminé mon canapé. Désormais, la voisine devra compter sur quelqu'un d'autre pour son chat. Et tout s'en est suivi : la corvée organisation fêtes-anniversaires-vacances, ce sera chacun son tour. Le repas du week-end, ce sera les autres, moi je mettrai les pieds sous la table. Je sais qu'on ne change pas du jour au lendemain, et que farniente est un gros mot pour moi... mais je m'applique.

Conseil Cosmo +

Quand on assume plusieurs rôles, on jongle constamment pour trouver l'équilibre. Vouloir en faire plus, se montrer tout le temps performante, c'est gratifiant, mais fatigant... Il faut sortir de l'idée qu'il faut donner, et toujours plus, pour être aimée. Car cet hyper-investissement grignote forcément sur notre vie et nos envies. Se sentir sous pression quand on voit sa famille ou ses amis, ce n'est bon pour personne. En revanche, y aller en se disant qu'on va prendre du plaisir, parce qu'on est là en spectatrice, et en invitée, ça change tout ! ●



**DÉSORMAIS,
L'ORGANISATION DES
FÊTES, DES
VACANCES,
CE SERA
CHACUN SON
TOUR. PAS
FACILE DE
CHANGER,
MAIS JE
M'APPLIQUE.**



ON EN FAIT TROP : LES CHIFFRES PARLENT POUR NOUS

Quand on est une femme, il faut enchaîner les rendez-vous, se cramponner aux talons et devenir médaillée d'or de l'organisation pour espérer une chose : dégager un peu de temps pour soi.

MÊME POUR DORMIR. Selon une étude réalisée en 2015 par le cabinet d'études Occurrence, les femmes seraient en manque de sommeil.

UN DÉFICIT ESTIMÉ À 341 HEURES PAR AN, soit une carence supérieure de 20 % à celle des hommes. Pourquoi ? Parce que dans une journée, elles doivent jongler entre les dossiers au bureau et le menu du soir, la bande de copines et, parfois, le petit dernier. **SANS OUBLIER L'ÉPINEUX SUJET DES TÂCHES DOMESTIQUES** : si dans un couple, les femmes pratiquent le

ménage à haut niveau, 38 minutes par jour, les hommes eux, font figure d'amateurs avec seulement 11 minutes !

PAS SUFFISANT POUR DÉMORALISER LES TROUPES, puisque, selon une étude publiée en mars 2016 par Qapa.fr, les femmes restent plus déterminées que les hommes à réussir leur carrière (36 % contre 24 %).



LE JOUR OÙ IL A FAILLI OUBLIER LA SAINT-VALENTIN

Dans les situations extrêmes, les hommes sont dotés d'un instinct de survie très développé.

Par Manon Pibouleau. Photo Robert Erdmann.

Oui, il est 18 h 30 et, non, je n'ai toujours rien prévu. Mais je ne suis pas franchement inquiet : internet fait des miracles. Au bureau, je commande **deux billets all inclusive en promo sur un site de voyages**. J'imprime, je glisse le tout dans une enveloppe sans oublier de mettre un coup de Tapp-Ex sur la date et l'heure de l'achat. Et hop, direction Barcelone pour un week-end en amoureux. **Jessie, 32 ans**

Pour me faire pardonner, je la fais chavirer en arrière et je lui offre **un baiser digne des plus grandes comédies romantiques**. **Alan, 26 ans**

C'est un collègue qui me fait réaliser : « T'as prévu quoi avec ta copine, ce soir ? » De quoi il se mêle celui-là ? ! Et puis je percute. Panique à bord : je sors du boulot à 20 heures, les magasins seront fermés... **J'appelle Jérémie, mon voisin et meilleur pote** : « Achète un cadeau, laisse-le dans la boîte aux lettres (il a les clés), je te serai reconnaissant à vie ! » À mon retour, je récupère l'enveloppe rouge, que je tends fièrement plus tard à Julia. « Alors ? » Oui, elle adore ses boucles d'oreilles qui brillent vraiment beaucoup. Maintenant, j'aimerais bien connaître le prix. **Guillaume, 28 ans**

C'est vrai, je n'ai pas prévu de cadeau, et c'est droit dans les yeux que je lui annonce. En revanche, j'ai pris une grande, une énorme résolution. **J'écrase mon paquet de cigarettes** à moitié plein sous ses yeux. « Cette fois, c'est pour de bon. » Parce qu'il est hors de question de réduire le temps que j'ai à passer à ses côtés. **Joris, 29 ans**

Avant de rentrer à la maison, je fouille dans mes souvenirs. De quoi a-t-elle besoin ? Hier, elle a parlé de semelles. **Oui, c'est ça, des semelles !** Pas très romantique mais utile. Je fonce en acheter deux paires. J'arrive en retard pour le dîner mais pas les mains vides. « Joyeuse fête mon amour. » Elle me fait un grand sourire, ouvre le paquet et reste perplexe. Ben quoi ? C'est toi qui parlais de semelles. « Oui, des semelles compensées. Des chaussures, si tu préfères. » **Clément, 28 ans**

J'ai beau me creuser la tête, me ronger les ongles, trop tard. Elle va rentrer et je n'ai rien. Tout ce qu'il me reste, c'est l'humour. Je me déshabille, passe mon plus beau caleçon – le « Sexy and I know it » –, installe une chaise au milieu du salon, lumières tamisées. Quand elle mettra la clé dans la serrure, je serai prêt à lui offrir **un strip-tease hard... discount**. **Antonin, 26 ans**

Pas de cadeau ? Pas de stress ! J'applique une philosophie très simple : « Il en faut peu pour être heureux. » Je passe **un coup de fil à ma mère pour lui demander de garder notre bébé**. Elle accourt dans les trente minutes, trop ravie de prendre Noé pour la nuit. Je prépare une pile de DVD – persuadé de toute façon que ma chérie choisira « Love Actually » –, je passe commande chez son japonais préféré, une huile de massage en guise de dessert, et j'attends son arrivée. **Sébastien, 30 ans**

C'est un collègue qui m'explique à voix basse l'avoir déjà testé avec sa femme. Il me donne le numéro de téléphone, je croise les doigts pour qu'il reste des disponibilités, et bingo !

Je réserve **une nuit dans un Love Hotel** avec miroir au plafond et positions du « Kama-sutra » imprimées sur les rideaux. Chérie, rendez-vous dans quarante-cinq minutes, et prends ta nuisette! **Alexandre, 30 ans**

En rentrant du boulot, je m'arrête à notre resto italien préféré. Je n'ai pas réservé, mais je suis un fidèle, et je **supplie Enzo de me dégouter une table**. Il finit par craquer et nous installe une microtable : bougie, roses, nappe vichy, tout y est ! Comme je connais Noémie par cœur, je commande ses plats préférés : linguine à la truffe et tiramisu à partager. Et je lui envoie un texto « Descends illico presto », accompagné d'une photo du décor. Ouf! **Raphael, 29 ans**

Avec Vanessa, dès le départ, on a été d'accord : la Saint-Valentin, c'est une fête commerciale, on n'a pas besoin d'un jour précis pour les preuves d'amour. Donc, **je n'ai rien prévu**. J'espère que ce soir, elle se souviendra de notre conversation... **Erwan, 28 ans**

Je viens de partir du travail quand je reçois un message de Laurie : « On fait quoi ce soir ? » Je regarde la date sur l'écran « 14 février ». Et m*rde ! Je dois trouver une réponse qui lui convienne et qui me sauve. Pour rigoler, **je lui propose : « Des bébés ? »** Elle répond dans la seconde « OK, j'ai déjà le prénom », suivi d'un smiley qui rougit. Bon, une grossesse, ça ne marche sûrement pas du premier coup... Si ? **Hector, 30 ans**

Je suis célibataire mais pas insensible. Ce soir, je sors et **j'offre un verre** à une jolie fille. Peut-être même que ce sera le grand amour. **Flavien, 28 ans**

Penaud, je traîne les pieds avant de retrouver Nina, mon inspiration aussi vide que mon porte-monnaie. Je remonte l'allée et... dans le jardin de la voisine, **un massif de camélias roses et blancs**. Coup d'œil à gauche, coup d'œil à droite, et hop, j'en arrache



46,9 %

DES HOMMES COMPTENT OFFRIR UN CADEAU CE JOUR-LÀ, CONTRE 37,9 % DES FEMMES.

Sondage LSA-Toluna, 2015

Top 3

DES CADEAUX LES PLUS OFFERTS : 1. UN PARFUM, 2. UN BIJOU, 3. DES FLEURS.

Sondage LSA-Toluna, 2015

110

MILLIONS DE ROSES SONT VENDUES DANS LE MONDE CE JOUR-LÀ.

Sondage Helpling, 2015

71 %

DES HOMMES RESSENTIRAIENT UNE CERTAINE PRESSION AVANT LA SAINT-VALENTIN.

Sondage Gleeden, 2012



quelques-uns... plus trois derniers pour la route. « Joyeuse Saint-Valentin ! » Elle regarde les fleurs et dit en rigolant : « Elle va pas être contente, Mme Dubout. » **Yannick, 27 ans**

Avec Camille, ça fait à peine un mois que l'on sort ensemble. Et après trois ans de célibat, forcément, la Saint-Valentin m'échappe. Du coup, en cinq minutes, **j'écris au marqueur noir « sex-toy » sur mon torse**. Oui, ce soir, je suis à sa disposition. **Charles, 29 ans**

Je passe chez moi en quatrième vitesse. Dans ma cave se cache **un 1^{er} cru classé, château latour 1998**, offert par mon grand-père il y a des années. Là, franchement, je ne me moque pas d'elle ! Sauf qu'une fois la bouteille entre ses mains, elle n'a pas l'air impressionnée, ni d'y connaître grand-chose. Elle pose la bouteille dans un coin de la cuisine et écrase trois feuilles de menthe pour préparer des mojitos. Impossible de lui préciser : « Tu sais combien ça coûte, ça ? » **Fabrice, 32 ans**

Une boîte de chocolats encore emballée que j'ai reçue pour mon anniversaire, il y a une semaine. Non, je ne suis pas fier de moi... **Damien, 25 ans**

Face à son regard qui scrute le salon pour deviner où j'ai caché son cadeau, je m'excuse platement : « Ces gros nuls de la Poste ont perdu mon colis... Ah ça, ils vont m'entendre ! » Je lui ai offert **mon plus beau talent de comédien**. Note pour plus tard : arrêter de mentir. Note pour dans un an : acheter un cadeau. **Colin, 26 ans**

On a déménagé il y a un mois et on est un peu sur la paille. On s'est donc promis de ne pas faire de dépenses inutiles, et surtout pas de cadeaux hors de prix. N'empêche, je culpabilise. Je file chez le premier libraire, j'achète **une jolie carte à 2 euros** et je lui écris une belle déclaration. Après tout, pas besoin de dépenser des fortunes pour prouver son amour. Nos projets en sont le reflet. **Antoine, 29 ans** ●

AUTOPROMO



Suis-je trop modeste ?

À LA FIN DE CET ARTICLE, MÊME LES EGO LES PLUS MAIGRICHONS DEVRAIENT SE PRENDRE POUR BEYONCÉ. 3, 2, 1, PRÊTES ? FRIMEZ !

Par Fiona Schmidt. Photos Denise Boomkens.



THE LICENSING PROJECT.COM
Ils s'admirent, s'auto-pokent plusieurs fois par jour et parlent d'eux-mêmes avec une tête d'emoji love que ne contrarient ni les critiques, ni les moqueries. « Ils », ce sont les pros du personal (ou self) branding, le nom moderne qu'autrefois on aurait traduit par « arrogance » ou

« prétention ». Aujourd'hui, afficher une confiance en soi 24 carats, et communiquer sur nos qualités, réalisations et projets, quitte à en rajouter un peu, c'est hyper 2017. Or bizarrement, les femmes, qui sont pourtant les premières à adopter les tendances de pointe, restent à la traîne côté autocélébration. Pour une femme qui déclare publiquement être fière de ce qu'elle a accompli (un marathon, une tourte aux champignons ou l'introduction en bourse de sa start-up, peu importe), combien se contentent de savourer leur victoire intérieurement ? Pour une femme qui répond « Merci »

quand on lui fait un compliment, combien gloussent « Pffff, mais arrêêêête, j'suis horriiiiiiiiiiiiiiiiiible ! » ? Eh oui, en 2017 et à de rares – et louables – exceptions près, les femmes pratiquent plus volontiers le self-bashing que le self-branding. Pourquoi ? Parce que si l'on en croit les médias, une femme moderne devrait avoir la carrière (et le mari) d'Amal Clooney, le corps de Gigi Hadid, le look de Kate Moss, le cheptel d'enfants d'Angelina Jolie, la vie sociale de Taylor Swift, et le karma domestique de Gwyneth Paltrow. D'où cette vague impression que notre vie est un fail perma-

nent... que l'on communique IRL et sur les réseaux sociaux #CercleVicieux. Résultat, notre ego finit par se dégonfler comme un ballon qui aurait trébuché sur une punaise. L'objectif de cet article est justement de le « rustiner ». Mieux, de le développer durablement, comme on dit chez les écologistes. Pour casser son plafond de verre professionnel, mais aussi social, amoureux, sexuel et personnel, bref, pour se refaire l'intérieur à neuf et rayonner à l'extérieur, va falloir apprendre à se la péter juste comme il faut : ni trop, ni trop peu. C'est parti.

Le self-branding silhouette

En 2016. Le miroir de la salle de bains nous renvoyait l'image de Babar après qu'on avait fêté Noël, le nouvel An, l'Épiphanie (plusieurs fois, mais après tout, il y avait plusieurs rois mages) et la Chandeleur. On n'entrait plus dans rien chez Zara, même pas dans un foulard, tout le monde était plus mince que nous, notamment cette adolescente slave de 13 ans qui pèse moins lourd que le sac à main dont elle fait la pub. C'est bien simple, on était tellement énorme que lorsqu'on faisait un selfie, on vidait la mémoire de notre smartphone.

En 2017. L'ère est au body positive, une tendance venue des pays anglo-saxons qui consiste à aimer son corps tel qu'il est, et à le célébrer sur les réseaux sociaux à coups de décolletés bien placés. Le top Ashley Graham, taille 46 fillette et égérie H&M, est une spécialiste, ses courbes viennent d'inspirer à Mattel sa nouvelle Barbie. La prochaine fois que le miroir nous trouve « grosse », on lui rétorque qu'on est « moderne ». Et toc.

Le self-branding carrière

En 2016. On oscillait entre le bore out et le burn out, entre la photocopieuse et la machine à café, entre la (bonne) poire et le fromage. Bref, on en avait marre, avec un accent circonflexe sur le « a », et on usait le trottoir à force de traîner des pieds pour aller au bureau. Si le fait de lever les yeux était un sport, on aurait eu des abdos derrière les paupières.

En 2017. On sourit. Déjà, c'est plus efficace qu'un profil mis à jour sur LinkedIn. Si on tient absolument à soupirer, on le fait intérieurement, pour s'aérer l'esprit, et on met un filtre positif sur sa vie de bureau. On ne « s'ennuie » pas, on « concentre notre énergie sur nos projets personnels », on n'est pas « débordée », on est « indispensable », et quand on réussit quelque chose, ne serait-ce que d'arriver à l'heure en réunion, on s'autocongratule chaleureusement à haute voix : « J'ai toujours eu le sens du timing, j'ai dû être un horloger suisse dans une vie antérieure. »

Le self-branding quotidien

En 2016. L'autodérision était à la mode, incarnée par Cara Delevingne, ses photos de tibias non épilés couverts de bleus, ses selfies sans filtre au saut du lit, ses fesses imprimees du cannage d'une chaise, etc. Alors on faisait pareil, et on partageait nos photos de pneus crevés, pantalon déchiré aux fesses et crumbles calcinés, dûment hashtagués #VDM (vie de merde), des fois que certains aient encore besoin de sous-titres.

En 2017. On partage ce dont on est fière, ce qui nous rend optimiste, joyeuse et gaie. Nos looses ? On ne les partage plus. Désormais, on se les Faceboucle.

Le self-branding culture

En 2016. On disait à qui voulait l'entendre (et même à qui n'avait rien demandé) qu'on avait un Q.I. de plancton : « Oh moi, tu sais, le Goncourt, je préfère le prendre en métro qu'en livre, de toute façon je ne lis que Cosmo, ahahaha ! » (comment doit-on le prendre ?, NDLR). Le dernier ballet qu'on avait vu, c'était celui qui nous sert à nettoyer la cuisine, bref, on était plus Brice de Nice qu'Aurore du Flore.

En 2017. Certes, on n'est pas 100 % au point sur le cinéma iranien ou la poésie symboliste russe... En revanche, on est incollable sur l'analyse sémiologique du dernier Enjoy Phoenix, on cite Booba dans le texte et à force de binger

devant Netflix en VO, on comprend du premier coup les chansons de Justin Bieber – en tout cas, les refrains. À l'instar d'Andy Warhol, on est un pur produit de l'époque. Et ce gars qui a élevé le mauvais goût au rang d'art est exposé dans les plus grands musées du monde.

Le self-branding âge

En 2016. On était trop vieille, même si on était née APRÈS 1990. Partout, tout le temps, un(e) prépubère de génie nous rappelait que notre vie était derrière nous, et que l'avenir appartient à ceux qui ont encore des dents de lait et/ou des parents célèbres et/ou un CV plus long qu'un repas de famille, genre Lily-Rose Depp, 17 ans, Kaia Gerber (la fille de Cindy Crawford), 15 ans, Willow Smith, 16 ans, Brooklyn Beckham, 17 ans, on en passe, et des encore plus jeunes.

En 2017. Brigitte Trogneux, 63 ans, des jambes télescopiques et un mec de vingt-cinq ans de moins qu'elle, maillot à pois de l'Élysée. Lauren Hutton, 73 ans, sur le podium de Bottega Veneta aux côtés de Gigi Hadid, 21 ans. Jane Fonda, 78 ans, égérie L'Oréal depuis onze ans, un fan-club dirigé par Rihanna, une série culte sur Netflix (« Grace & Frankie »). Iris Apfel, 95 ans, un contrat d'égérie MAC, une expo au Bon Marché, des collabs mode toutes les semaines ou presque, une nouvelle ligne de bijoux. Moralité : on est presque trop jeune.

QUAND NOS COPINES NOUS DEMANDENT

« ÇA VA AVEC LUI ? » AVEC UN REGARD

DE BANQUIER SUR NOTRE SOLDE À LA FIN

DU MOIS, ON SOUPIRE « OH, OUI ! »

AVEC UN SOURIRE DE JOCONDE COMBLÉE.

ET ON LES LAISSE MÉDITER SUR LE SECRET

DE NOTRE COUPLE.

Le self-branding look

En 2016. On avait l'impression d'être lookée comme une sole meunière à côté des championnes de street style que l'on croise sur Instagram et à la caisse du Champion. Et l'on prenait soin d'ôter leurs dernières illusions aux malvoyants diplomates qui nous complimentaient sur notre jupe : « Quoi, cette vieille Zara d'il y a trois ans qui me fait un cul de mouton, tu plaisantes ? ! »

En 2017. On trie ses vêtements selon le précepte de Marie Kondo, la papesse du rangement joyeux (nous aussi, à la rédaction, on pensait que ces deux termes étaient antinomiques. Et pourtant...) Le principe ? Ne garder que les pièces qui nous « procurent de la joie », en clair, celles dans lesquelles : 1. on entre, 2. pas que l'index, 3. on se sent jolie, à l'aise, et donc disposée à répondre simplement « Merci » à un compliment.

Le self-branding beauté

En 2016. On ne ressemblait jamais aux selfies que l'on postait sur Instagram. Et on s'en voulait à mort de n'avoir pas naturellement un teint velouté dépourvu de pores, un petit nez de souris, des lèvres rembourrées comme des appuie-tête, et des yeux écarquillés de la racine des cheveux au milieu des joues. Alors on ajoutait une couche de fond de teint, au risque d'empêcher notre cerveau de respirer.

En 2017. On laisse le contouring aux filles qui ont des choses à cacher, et on laisse parler notre belle nature, comme Alicia Keys, pionnière de la tendance no make-up, qui affiche désormais un visage radieux (et nu) sur red carpet et paraît 19 ans, alors qu'elle en a 35. Une bonne nuit de sommeil, un rythme de vie sain et une crème hydratante de compète : le nouveau blush ?

Le self-branding muscles

En 2016. Il fallait faire du sport. Le tapis de yoga était le nouveau clutch, le vélo, le nouveau bus, les baskets, les nouveaux talons de 12. Le monde entier se donnait rendez-vous le dimanche matin pour courir sous nos fenêtres, alors qu'on avait une crampe au bras rien qu'à tremper la baguette de Nutella dans notre tasse de chocolat chaud. La conscience aussi lourde que le reste, on partait alors s'inscrire au club de sport, où l'on allait deux fois, non pas par semaine mais par an. Résultat, on redoublait de culpabilité, mais ça n'avait aucun effet sur nos ischios-jambiers.

En 2017. On se félicite de monter l'escalier plutôt que de prendre l'ascenseur, on fait ses lacets sans choper un point de côté, on traverse la rue à pieds sans appeler Uber... Certes, on est encore plus « frites » que « fit », mais ça vient. Et comme on scrolle nos deux kilomètres quotidiens d'écrans, on a les pouces les plus musclés du quartier.



Le self-branding love

En 2016. On avait un mec. Bon... Ce n'était ni Ryan Gosling, ni Mark Zuckerberg, ni la réincarnation du Roméo de Juliette, ni Tristan Garcia, le jeune et joli philosophe auteur de « Nous » (éd. Grasset). En gros, il n'était ni très beau, ni très riche, ni très successful, ni très romantique, ni très brillant.

C'était juste un mec, qui savait à peu près correctement porter les packs de lait et réchauffer les pieds. **En 2017.** Il a des qualités qu'en esthète on est la seule à pouvoir apprécier. Quand nos copines nous demandent « Ça va avec lui ? » avec un regard de banquier sur notre solde à la fin du mois, on soupire « Oh oui ! » avec un sourire de Joconde comblée. Et on les laisse méditer sur le secret de la longévité de notre couple.

Le self-branding célib

En 2016. On dormait seule la plupart du temps, et c'était comme si on avait attrapé la gale dans une boîte échangeuse : on n'osait pas avouer qu'on était célibataire. En revanche, on n'avait aucun problème à déclarer haut et fort qu'on était un épouvantail à mecs bien, puisqu'on n'attirait que les tordus, les salauds et les lâches. La preuve, aucun gars à proximité de la table qui nous servait de tribune n'osait jamais interrompre nos discours « f**k les hommes ».

En 2017. On se souvient que le célibat n'est pas une maladie contagieuse, mais une formidable opportunité de consacrer du temps à son propre plaisir, de développer un projet personnel, de partir en week-end ou de rentrer à l'aube sans avoir de compte à rendre à personne. Bref, d'être libre, pleinement soi. Et ça, faut être drôlement fortiche pour y arriver. ●



TRUNKARCHIVE/PHOTOSENSO



ET S'IL SUFFISAIT DE VENDRE SON FRIGO POUR TROUVER L'AMOUR ?

C'est sur le Net qu'elles ont rencontré l'homme de leur vie. Mais pas là où elles s'y attendaient...

Par Gaëlle Guitard. Photo Stephanie Rausser.

Amandine vendait son frigo sur Leboncoin

« Quand je poste mon annonce sur Leboncoin, j'espère juste tomber sur un acheteur poli et conclure l'affaire rapidement. Christophe est le premier à me contacter. Au bout de quelques minutes, je m'en veux d'avoir dit que je ne pourrai pas l'aider à le porter car je vis seule... Il prend ça pour un appel du pied et passe en mode drague. Je lui demande, impassible, s'il viendra avec quelqu'un : non, il vient juste de se séparer. Je sens qu'on part sur un mauvais terrain, franchement pas envie de supporter un mec lourd. J'appelle un voisin à la rescousse pour ne pas me retrouver seule le jour J.

Ça matche. Quand Christophe arrive, bonne surprise : il est sympa, drôle, léger. Il ne s'éternise pas, et c'est moi qui regrette un peu qu'il parte aussi vite. Il me relance le soir même pour savoir si je ne vendrais pas aussi un matelas ! Et il me glisse au passage qu'il m'a trouvée très sympa, qu'il a beaucoup aimé mon pull rouge et mes bottes. Cet échange commence à me plaire. On se revoit, pas pour une vente cette fois, mais pour un café. J'aime sa spontanéité, sa façon d'être arrivé dans ma vie peut-être en forçant un peu, mais il a bien fait de tenter. Cet homme qui ne serait jamais entré dans mes critères Meetic emménage avec moi au bout d'un an. On a toujours le vieux frigo... et un petit garçon de 10 mois. »

Marion cherchait un covoiturage sur Blablacar

« C'est le site idéal pour rallier Angers, où vit ma famille. 39 € pour 6 heures de trajet. Ça peut être sympa ou très long, selon sur qui on tombe. Et là, ça commence mal : après avoir galéré pour trouver le point de rendez-vous, je balance mon gros sac pile sur l'ordinateur de mon chauffeur. Jonathan grogne et me demande de faire attention...

Je racle la portière sur le trottoir en la fermant, oups. Nouveau grognement, et on démarre. En habituée du covoiturage, je projette de récupérer de la fiesta de la veille, bien calée à l'arrière. Mais la seconde passagère sort d'une nuit de garde à l'hôpital et aimerait dormir : raté, je vais devoir assurer la conversation.

Ça matche. Avec Jonathan, on se met à discuter, et je m'aperçois vite qu'on est sur la même longueur d'onde. Sur tout. Même le fait de ne pas avoir de maison avec chien et Scenic avant nos 30 ans. Je me dis qu'il drague sûrement toutes les filles en covoiturage. Et je suis en couple depuis trois ans... Je décline son invitation à dîner. Mais mon écharpe restée sur le siège nous donne l'occasion de nous revoir quinze jours après. Et de sentir à nouveau les papillons dans mon ventre. On se balade, on mange un burger, on rit... Il me confie qu'il a eu le coup de foudre au péage de Pau, moi à celui de Bordeaux. On se revoit, on s'embrasse : l'évidence est là. Il ne veut pas me mettre la pression, mais je dois prendre une décision. Je mets un terme à ma relation. Jonathan est kayakiste de haut niveau, il part pendant plus d'un mois à Dubaï pour s'entraîner en vue des J.O. On passe des heures à discuter sur

Skype, on apprend à se connaître. À son retour, notre histoire démarre sur les chapeaux de roues, et ça fait quatre ans que ça dure. »

Émeline testait ses connaissances sur Duel Quiz

Je suis très, très joueuse. Sur mon téléphone, je télécharge Duel Quiz, un jeu de culture G. J'affronte mes amis inscrits par l'intermédiaire de Facebook, mais je ne vois pas du tout qui se cache derrière le pseudo Lolobrain. Un inconnu tombé sur moi via la « recherche aléatoire de joueur » ? Sur le chat, mon mystérieux adversaire me taquine : « Prête pour une nouvelle défaite ? » Je finis par comprendre qu'il s'agit de Loïc, un ancien pote du lycée complètement perdu de vue. Pendant son road trip au Maroc, il cherche à tout prix du wifi pour continuer nos parties. On découvre nos centres d'intérêt à travers nos choix de questionnaires, séries télé pour moi, sport pour lui, notre goût commun pour le cinéma, on s'épate mutuellement, on se raconte nos vies sur le chat, on devient très complices...

Ça matche. Un jour, il me lance : « Le prochain qui perd offre un verre au gagnant. » Aidée par des amis, je le mets

L'AVIS DE LA PSY

Bénédicte Ann, psy et love coach, auteure de « C'est décidé, j'arrête d'être célib » (éd. Albin Michel).

Est-ce si surprenant de trouver l'amour sur des sites qui ne sont pas faits pour ?

Non, car l'amour peut être n'importe où, à partir du moment où l'on est disponible dans sa tête. Il faut quand même distinguer deux formes de rencontre. Celle qui a lieu sur un forum ou le chat d'un jeu, ce qui signifie qu'on a un centre d'intérêt commun au départ susceptible d'entraîner des échanges et le désir de se voir. Et la rencontre sur un site de services comme Blablacar, que

j'appelle « l'heureuse surprise ». On en rêve tous, que ce soit sur le web ou dans la rue. Mais cela reste rare.

Quel est l'avantage de ces rencontres ?

On vit dans un monde impitoyable, où l'on peut être zappée par un homme qui nous a embrassée quelques heures auparavant et qui en a rencontré une autre dans la soirée. Dans des endroits inattendus, il n'y a pas ce côté « interchangeable », cette rivalité. On est la seule personne à qui cet homme charmant achète un frigo. Cela nous place dans une posture plus confortable. Et confère du charme à la rencontre, de la magie.

K.-O., et rendez-vous est pris dans un bar. Plus de dix ans qu'on ne s'est pas vus... L'adrénaline est là, mais sans pression. Moi, je rentre juste d'un séjour au Canada après avoir plaqué petit ami, appart et boulot. Je cherche tout sauf l'amour. Avec Loïc, je me sens à l'aise, c'est fluide. On se raconte les coulisses de nos parties endiablées, il m'avoue que lui aussi a triché. On est aussi mauvais perdant l'un que l'autre. Je lui dis que je vais au mariage d'une amie le week-end suivant, et il me lance un nouveau défi : « Si tu attrapes le bouquet, je te prépare à dîner. » Encore gagné ! Son magret de canard à l'orange finit de me faire chavirer... Depuis, on ne joue plus à Duel Quiz mais on a eu du mal à le virer de nos smartphones. »

Vaihere cherchait des adversaires sur Twitter

Lorsque je m'inscris, ce n'est pas pour commenter « The Voice », encore moins pour trouver un mec — je suis en couple —, mais pour discuter avec des adeptes de « League of Legends » et former une équipe. L'échange sur la stratégie à mener face aux adversaires se poursuit sur Skype, c'est plus pratique. Un de mes coéquipiers ajoute Clément dans la boucle. Il se moque de moi, de mon niveau, me surnomme « Bronzos », équivalent de « Nullos »... Je suis vexée. Mais au bout de quelques semaines, on parle moins du jeu, et plus de nos vies, de nos projets, nos rêves. Tout ça sans l'option caméra. Timide et un brin complexée, je n'ai pas envie de me montrer.

« ON SE REVOIT APRÈS UN COVOITURAGE : IL ME CONFIE QU'IL A EU LE COUP DE FOUDRE AU PÉAGE DE PAU, MOI À CELUI DE BORDEAUX. ON RIT, ON S'EMBRASSE. L'ÉVIDENCE EST LÀ. »

Ça matche. On a les mêmes délires, le même goût pour les mangas. Plus que ça : je me sens importante à ses yeux. Je me sépare de mon copain sans culpabiliser — ça ne marchait plus entre nous. Deux mois après, au téléphone, Clément m'avoue ses sentiments. Je saute dans un train pour le rejoindre à Paris. Je ne veux pas risquer de le faire venir à Nîmes et de le voir repartir aussi sec si je ne lui plais pas. Lui m'assure qu'il m'aimait avant même de m'avoir vue... ●

RENÉE ZELLWEGER

COLIN FIRTH

PATRICK DEMPSEY

BRIDGET JONES BABY

LE 6 FÉVRIER

EN DVD, BLU-RAY ET
INTÉGRALE 3 FILMS



À l'achat et en location
sur la TV d'Orange



Vidéo
à la Demande

Vidéo à la demande pour les clients Internet TV d'Orange. Tarifs et conditions sur orange.fr

femina

Direct Matin

Brittany Ferries

Jelly Brûlés

Chérie 25

STUDIOCANAL

©2016 UNIVERSAL STUDIOS, STUDIOCANAL AND MIRAMAX. ALL RIGHTS RESERVED.

Sexe Ma nouvelle première fois

APRÈS UNE PÉRIODE SANS SEXE, ON A PARFOIS OUBLIÉ LES CODES, LES GESTES... JUSQU'À CE QU'ON REPRENNE CONFIANCE.

Par Emma Carteron. Photo Robert Whitman

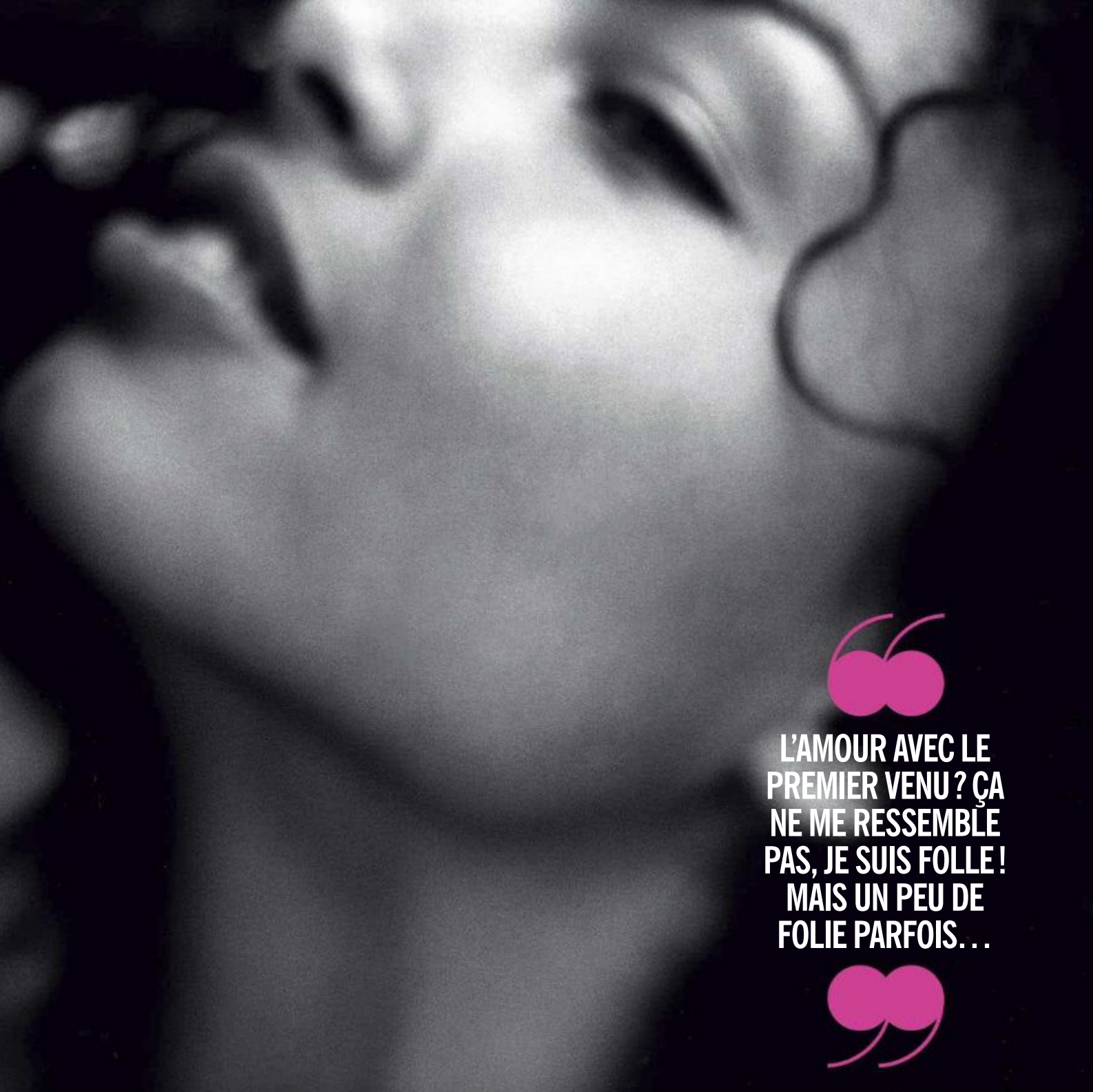
Celle qui ranime

Mon mec me plaque à 30 ans, deux semaines avant notre mariage. Quand je refais surface, je décide de baisser le rideau sur l'amour : j'ai soif de liberté et de légèreté. Je vais les chercher à Londres où j'entraîne le temps d'un week-end quelques copines aventureuses. Si la vie était assez accommodante pour mettre sur mon chemin le garçon rêvé le jour où je suis une bombe, épilée, de bonne humeur, le tout dans la bonne période du mois, ça se saurait. Justement, dans ce bar bondé, ma bière entrechoque vite celle de Sven, un cow-boy tatoué. Puis c'est ma langue contre la sienne. Trente minutes de baisers plus tard, je plante mes copines et je le suis, main dans la main. Mais, arrivée en bas de

chez lui, je recule. Faire l'amour avec le premier venu ? Non, ça ne me ressemble pas, je suis folle ! Mais un peu de folie parfois... L'envie de me laisser embarquer par ce garçon qui me regarde avec gourmandise est trop forte. Cinq minutes plus tard, il fait sauter les boutons de mon chemisier en même temps que mes dernières réserves : je l'embrasse à pleine bouche, le renverse sur le lit et lui grimpe dessus. Du lit à la salle de bains, de la salle de bains à la moquette, on fait l'amour pendant des heures ! Je ne sais pas si c'est la colère contre mon ex, la vengeance ou le fait qu'il n'y ait aucun enjeu affectif avec Sven, mais je me lâche comme jamais. Il n'est pas l'homme de ma vie, mais l'homme de mon retour à la vie ! **Karima, 31 ans**

Celle qui booste l'ego

Je viens de passer la moitié de ma vie au côté de Maxime. Au fil des années, il s'est mué en grand frère, en pote, en gros chat rassurant roupillant sur le radiateur et, les mauvais jours, en bananier encombrant. Après deux ans de solitude durant lesquels je remâche l'échec de cette histoire, je rencontre dans le théâtre où je travaille un type direct : « T'es belle et t'as des superbes



**L'AMOUR AVEC LE
PREMIER VENU ? ÇA
NE ME RESSEMBLE
PAS, JE SUIS FOLLE !
MAIS UN PEU DE
FOLIE PARFOIS...**



jambes » Ni canon, ni passionnant, mais gentil et désirant, il me fait une cour adorable pendant quelques semaines. Mais un soir où je me laisse embrasser, la panique me gagne, j'invente une excuse et je saute dans le métro. Le sexe ne s'oublie pas... C'est sûr, ça ? Et si je n'étais pas assez excitée ? Est-ce que je vais aimer son corps ? lui plaire ? Je ne vais pas tarder à le savoir car, après quelques jours de flirts

intensifs, me voilà sur son canapé. On s'embrasse. Ses baisers et son regard d'une infinie douceur me donnent confiance, et je le laisse s'aventurer sous ma jupe. Peu à peu je me détends et on fait l'amour tout doucement. Lovés l'un contre l'autre, nos corps s'emboîtant parfaitement. Après, il me sourit, ses gestes sont tendres, et c'est tout ce dont j'ai besoin pour reprendre confiance. **Héloïse, 37 ans**

Celle qui sera aussi la dernière

Je ne me suis jamais vraiment intéressée à Adrien, un graphiste qui bosse deux étages en dessous du mien. Mais en cette soirée de Noël à l'agence, et après trois mois de vie monacale, pourquoi pas ? Il a une bouille sympa et son tee-shirt lui dessine de jolis biceps. Le sachant assez timide, je me lance : œillades, sourires et chemisier

légèrement déboutonné. Fin de soirée sur le trottoir, je lui roule un gros patin, et je parviens à lui prendre la main et à le traîner jusque dans mon lit. Mais j'ai un doute. Il m'embrasse comme du bon pain et ses mains entre mes cuisses me font l'effet d'un examen clinique. Pour m'exciter, je lui glisse : « Dis-moi quelque chose de sexy. » Il me répond : « J'ai envie de te pénétrer. » Il est aussi mal à l'aise que moi, c'est le fiasco. J'apprends au moins un truc : deux corps s'assemblent parfois mieux que d'autres, nous sommes plus sensibles à certaines peaux, et il faut du temps pour trouver celui avec lequel on résonne. **Marina, 23 ans**

Celle qui rend joyeuse

Je viens de me faire jeter comme une pomme pourrie par mon mec, et ce soir j'ai le cœur en miettes. Je passe le nouvel An chez des amis au ski, je suis en train de me réchauffer au gin tonic quand un mec un peu dégingolo vient me parler. Il n'a pas la gueule de Hugh Grant, mais il a le pull de Marc Darcy dans « Bridget Jones », mmm... Un garçon drôle, pourquoi pas ? Il y a des moments de pure sensualité qui marquent à jamais une femme, et puis il y a ce type, Thibault, qui danse comme un pantin et me fait marrer toute la soirée. Au moment du baiser, je fais moins la fière, rire bête et rougissement, et soudain un doute, ma culotte est-elle présentable ? Thibault n'en a que faire et déverrouille mes dernières craintes en poussant des grognements d'homme de Cro-Magnon quand il me voit nue. Je ris, allongée sur le ventre, lui sur mon dos, à caresser mes fesses tendrement, d'abord avec les mains, puis avec ses cuisses et son sexe. Ça me fait décoller ! « Je te confirme que mon sexe est en toi », lâche-t-il quelques secondes plus tard d'une voix très, très sérieuse. Nouveau fou rire. Quelques heures plus tard, on se quitte en se souhaitant une bonne année. J'attaque la mienne le cœur léger, les joues roses et un large sourire aux lèvres en laissant le nuage noir derrière moi. **Cindy, 26 ans**

Celle qui bouleverse ma vie

J'ai toujours été compliquée avec le sexe. L'orgasme, je connais, mais seulement en solo. Impossible de me laisser aller à ce point avec un homme, même ceux avec qui ça a duré plusieurs années. Arrivée au resto ce soir-là, je croise le regard d'un serveur, et on se cherche toute la soirée. Trois jours plus tard, on se retrouve autour d'un verre, je bloque sur sa fossette et le désir monte d'un coup ! Après plusieurs mois d'abstinence, j'ai envie de sentir un corps contre le mien. On se saute sauvagement dessus sur le trottoir, on se retrouve chez lui, et très vite je ne deviens qu'un grand frisson ! Quand il me soulève dans ses bras et me porte jusqu'à la chambre, nos corps électrisés ne font déjà plus qu'un. On se déshabille rapidement comme s'il y avait urgence de sentir nos peaux l'une contre l'autre, puis il me bascule sur le lit. Moi qui suis plutôt réservée, me voilà sur lui et, après quelques minutes de va-et-vient enfiévrés, je ne tarde pas à ressentir un flot de sensations et d'émotions que je ne connaissais pas : un orgasme avec un homme ! J'éclate de rire, bouleversée. Ce garçon-là, je ne le laisse pas filer ! **Maud, 28 ans**

Celle qui fait du bien

Avec Sylvain, on joue depuis plusieurs semaines, par écrans interposés, à qui chambre le plus l'autre, et j'ai très envie d'accepter le rendez-vous qu'il me donne ce soir. Je n'ai jamais eu d'aventure depuis mon divorce en 2015 et je n'ai connu que trois hommes dans ma vie. J'ai la trouille mais je dis oui. Plus qu'une heure pour perdre huit kilos ! Après deux enfants, je ne ressemble plus à Gigi Hadid en petite tenue, et c'est le ventre rentré que je le rejoins dans un bar de notre quartier. C'est un fait, notre rencontre est un succès, on se plaît beaucoup. Deux rendez-vous plus tard, on est chez lui à se câliner. Je redoute le moment où on commencera à se déshabiller. J'ai

très envie de lui, mais j'aimerais d'un bond éteindre la lumière, envoyer valdinguer mes fringues, sauter dans le lit et me planquer sous la couette. Sylvain n'est pas de cet avis. Il me retient sur le canapé, commence à soulever ma jupe et à malaxer mes fesses. Il n'a pas l'air choqué. Il a même l'air de plus en plus excité. Ça me fait un bien fou, je me sens plus désirable que jamais et finis par jeter au pied du canapé culotte et pudeur. Toutes lumières allumées. **Anna, 33 ans**

Celle qui était mal partie

« Pas question que je me tape n'importe qui », suis-je en train de bêler à ma copine Noémie, occupée à scanner les mecs pour moi à ce vernissage photo. Je suis séparée depuis quelques mois et je n'espère qu'une chose, que Paul revienne. Mais Paul n'est pas là. Ce beau brun, en revanche, oui, et quand nos mains se frôlent sur le bar, je pense tout bas « Äie, äie, äie ». Je lui rends son sourire, il me tend un verre et nous commençons à flirter. Je n'ai jamais été attirée par les tombeurs, mais ce Markus est irrésistible, au point que pour la première fois de ma vie j'ai envie de suivre immédiatement un garçon chez lui. L'aventure, c'est l'aventure, et celle-ci a l'air de valoir le coup. Dans sa chambre, cela se confirme. Ses baisers me rendent folle mais, après un déshabillage sexy, voilà que mon Viking reste mou. Ah ? Je prends l'initiative des préliminaires à coups de baisers et paroles rassurants. Ça ne vient toujours pas ? Si ! Mais le vague début d'érection ne résiste pas à l'assaut du préservatif. Je suis un peu déçue mais j'essaie de ne pas lui montrer. « C'est pas grave ! » je m'apprête à lui dire quand il me renverse sur le dos, s'excuse, me sourit et me sert les plus longs, les plus motivés et les plus délicieux préliminaires de ma vie. De ceux que Paul ne m'avait jamais offerts. Ça m'a suffi pour rester. **Alice, 30 ans** ●

ABONNEZ-VOUS !

14 numéros + le coffret Pink Mania

erborian
PARIS - SEOUL



14 n°s - Valeur : 28 €



Valeur : 42,50 €

Erborian, expert de la peau parfaite, vous fait découvrir son coffret Pink Mania

Dongbaek Camellia Essence : Précieux cocktail d'huiles nobles qui offre un véritable « bain nourrissant » pour rendre la peau plus éclatante, plus lisse et plus souple. (3 ml)

Pink Perfect Creme : Baume onctueux et fondant qui aide à prendre soin de la peau. Avec son effet « rosée du matin », la peau est sublimée, hydratée et visiblement plus lisse. (15 ml)

Pink Perfect Blush : Pour des joues roses comme celles d'une poupée, il aide à illuminer et sublimer les pommettes qui paraissent douces et délicieusement irisées. (4 g)

28€

au lieu de 70,50€

JE M'ABONNE

Retrouvez cette offre en ligne sur www.magazines.fr/cosmopolitan

☐ PAR INTERNET saisissez le code express : TCM088 ☐ PAR TÉLÉPHONE 01 84 888 222 (prix d'un appel local)
☐ PAR COURRIER en retournant ce bulletin avec votre règlement dans une enveloppe non affranchie à Cosmopolitan - Libre réponse 92467 - 93509 Pantin cedex

OUI, je profite de votre offre et je m'abonne pour :

E20A1

☐ 14 n°s de Cosmopolitan (28 €) + Le coffret Pink Mania (42,50 €)
= **28€** seulement au lieu de ~~70,50 €~~

☐ 14 n°s de Cosmopolitan

E20A2

= **22€** seulement au lieu de ~~28€~~

JE RÈGLE PAR :

☐ Chèque à l'ordre de COSMOPOLITAN ☐ Carte bancaire

N°

Date d'expiration Cryptogramme

Bloc de trois
chiffres au verso
de votre carte

MES COORDONNÉES ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

Prénom :

Nom :

Adresse :

Code Postal | | | | Ville :

Tél. :

E-mail :

☐ J'accepte de recevoir par e-mail les offres des partenaires du groupe Marie Claire

Signature :

Offre valable 3 mois en France Métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. Vous pouvez acheter séparément le magazine au prix de 2 € + 2,50 € de frais de port, ainsi que le coffret Pink Mania d'Erborian au prix de 42,50 € + 5 € de frais de port. Vous recevrez votre abonnement dans un délai de 5 à 6 semaines à compter de la réception de votre règlement. En application de la loi 78-17 du 06-01-1978, les informations qui vous seront demandées sont nécessaires au traitement de votre abonnement. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des données qui vous concernent. Sauf refus écrit de votre part au service abonnement, ces informations pourront être utilisées par des tiers.

Ni sex-friends, ni en couple... On est quoi, alors ?

On est un peu des deux, mais rien n'est officiel.
Et j'aimerais bien comprendre ce qui coince.

Par Mathilde Effosse. Photo Marley Kate.



Il existe certaines questions auxquelles il est plus compliqué de répondre que d'autres. « Y a-t-il une vie après la mort ? », « Les stilettos, en rouge ou en noir ? »... Et puis celle-ci, qui remue les neurones de toutes celles qui sont dans mon cas en ce moment :

« T'es en couple ? »

C'est Lorraine, une copine perdue de vue depuis un an, qui me la pose ce soir. Et je bugge. Euh... non. Enfin, je vois un mec, mais on n'est pas ensemble. On n'en a jamais parlé, en fait. « Oui, vous êtes sex-friends, quoi ! » Ben, non, on fait plein de trucs, aussi. On va au resto, au ciné, on fait des expos, on... Lorraine fronce un sourcil : « C'est ton mec, alors. » Non plus. Parce qu'on n'a

jamais eu cette conversation et qu'il y a plein de trucs qui font que je n'arrive pas à le voir comme mon mec. « Bah, vous êtes quoi ? Ça fait longtemps ? » Un peu plus de deux mois... Je ne sais pas, on ne se prend pas la tête avec ça ! « Fais bien attention à toi, quand même. Quand on est dans ce genre de situation, il suffit de changer d'envie pour souffrir. »

Les premiers doutes

Quand on n'a pas les mots pour définir une relation, c'est quitte ou double : soit ça nous convient parfaitement parce que, de toute façon, on ne sait pas nous-mêmes ce qu'on désire vraiment ; soit ça nous angoisse, parce qu'on se demande ce que l'autre pense, qu'on a peur de tomber de haut ou de finir déçue.

Dans mon cas, avec Damien, je ne m'étais encore jamais

vraiment posé la question : on s'est rencontrés à une soirée, il a pris mon numéro. On est allés dîner, on s'est embrassés, on s'est revus dès le lendemain. Depuis, on se voit un peu moins, mais toujours au moins une fois par semaine. Seulement, même si je ne doute pas qu'il m'aime bien, il ne semble pas me considérer comme sa copine. Je n'ai pas rencontré un seul de ses amis, par exemple. Il y a des jours où il est en silence radio. Il n'a pas de mots spécialement tendres, de petites attentions... Et moi, je n'ose rien dire, j'ai l'impression que toutes ces impatiences ne sont pas fondées, comme si je n'avais pas vraiment le droit d'attendre quoi que ce soit de lui, parce qu'on ne s'est jamais dit clairement qu'on était ensemble. Je me demande où on va. Et comment on atterrit dans une relation comme ça.



48 %
d'entre nous
ont déjà eu
un sex-friend.

27 %
des « casual
dates » se sont
transformés
en histoires
d'amour.
Sondage CasualDating.fr,
2012

Un problème d'envie ?

Comme pour checker les points qui manquent à ma relation, je me demande : qu'est-ce qui qualifie un couple ? L'exclusivité, la jalousie, la fidélité ? Selon Stéphanie Frémont, psychologue, c'est simplement « le désir profond d'être avec l'autre et de créer avec lui une relation durable ». Appliquer cette définition à la lettre serait la solution la plus simple : si on est dans un entre-deux, c'est que l'une des personnes n'a pas envie de plus. Pourtant, autour de moi, beaucoup sont dans cette situation, et elle dure souvent plusieurs mois... C'est peut-être que Damien ne veut pas, finalement. Mais pourquoi rester avec quelqu'un, si on n'en ressent pas le désir ?

Je retrouve Victor, un copain friand de relations compliquées, qui m'avoue : « J'ai déjà été dans ce genre de brouillard sentimental avec une fille, il y a quelques

mois. Ce n'était pas que je n'avais pas envie d'être avec elle, mais je voulais attendre de voir. » De voir quoi ? « Si on était compatibles, si ça valait le coup de se jeter vraiment à l'eau... » Et ça s'est terminé comment, cette histoire ? « Au bout de trois mois, elle m'a demandé ce qu'on faisait, et je ne me sentais pas d'officialiser le truc. Alors on a arrêté de se voir. » Donc tu n'avais pas envie, finalement ? Pourquoi tu ne le lui as pas dit plus tôt ? « Je ne voulais pas me mettre la pression, c'est tout ! » Ne pas te mettre la pression, ou ne pas prendre de risque ?

Un problème de peur ?

Pour Stéphanie Frémont, en général, les hommes comme Victor qui ne mettent pas de mots sur une relation redoutent l'engagement : « Si l'un des partenaires se représente le couple comme une prison, il va en per-

manence chercher à s'en évader, à attendre le moins possible de l'autre et à chercher des sources de satisfaction ailleurs. » Parallèlement à cette envie de garder ses options ouvertes, on a tous besoin d'affection : « Aujourd'hui, les impératifs sociaux, économiques et religieux ont disparu, et on recherche deux choses contradictoires : d'un côté, la liberté individuelle, l'envie de jouir de la vie sans entrave, et de l'autre, l'intensité émotionnelle. » Mais malgré ce fantasme du partenaire idéal, on ne prend parfois pas le temps d'apprendre à connaître quelqu'un... parce qu'on flippe : « Chercher à connaître l'autre, c'est prendre le risque de tomber amoureux, explique Stéphanie Frémont. Et pour ça, il faut accepter de se révéler faillible, incomplet, et

laisser l'autre prendre sur nous un pouvoir exorbitant. Aussi, on peut tenir l'autre à distance pour conserver l'illusion d'être infail-
lible, comme si on n'avait besoin de personne – hormis, peut-être, pour trouver une satisfaction sexuelle. » Et les issues de secours, ce n'est pas ce qui manque.

Un problème de génération ?

On vit dans un monde où la plupart des relations sont régies par Tinder, Happn, on nous a offert des outils qui écrasent le romantisme. Aujourd'hui, on craque sur un physique en HD qu'on swipe à droite ou à gauche plus vite qu'on repousse du pied une canette sur notre chemin, on consomme et on jette. On sait qu'on peut trouver mieux, vite, facilement. Pour Stéphanie Frémont, c'est un cercle vicieux : « La peur de s'être trompé de partenaire pousse parfois les individus à rechercher inlassablement un idéal complémentaire avec qui l'intensité obtenue sera encore plus forte. » Ces applis feraient des coupables parfaites du refus de l'engagement. Ces instruments nous ont-ils

Les 3 questions à se poser pour être heureuse dans une relation entre-deux.

1. Mes désirs et besoins sont-ils comblés ?
2. Les choses peuvent-elles évoluer ?
3. Ai-je fixé mes limites ?

inculqué la phobie de l'erreur sur la personne ? Je retourne voir Victor, très actif sur Tinder, pour savoir. « J'ai passé environ un an à multiplier les dates sur cette appli, mais ça m'a saoulé, m'avoue-t-il. Au début, c'est top, on a l'impression d'avoir un choix dingue, on voit plein de filles, mais c'est fatigant. Je n'en ai jamais trouvé une qui me correspondait vraiment. » Alors c'est quoi ton problème, à toi ? Victor se marre : « Chacun a ses raisons. Moi, je pense que je ne suis juste pas prêt à me mettre en couple, alors je fais en sorte que la relation soit floue. C'est peut-être lâche, mais c'est honnête. » Certes.

Les derniers doutes

Après quelques jours de creusement de méninges et de stress, je décide de confronter Damien. À partir du moment où l'on commence à se poser des questions, c'est que la situation ne nous fait plus de bien, et c'est là qu'il faut agir. Comme me l'a dit Stéphanie Frémont : « Il ne faut jamais renoncer à ce qu'on veut vraiment, et ne pas subir ce type de relation par peur de perdre l'autre, ou parce qu'on pense ne pas valoir mieux. » J'avoue que j'aurais pu encore repousser cette discussion pour prolonger mes moments avec Damien – après tout, on s'entend bien,

on s'amuse. Mais je sens que j'ai envie de plus, et pour faire marcher une relation, il faut être deux. Quand je le retrouve, il m'embrasse et me propose d'aller dîner. Attends, j'ai une question, d'abord. Celle que je n'ai jamais osé poser pour ne pas passer pour une fille chiante, je pense. Mais au bout de deux mois, ça suffit : on fait quoi, là ? Damien se fige. « Ben... On s'amuse, non ? » Je repense à ce que m'a dit Victor. Je n'en veux pas à Damien – peur de l'engagement, manque d'envie, désir de continuer à chercher... Finalement, les raisons sont nombreuses pour qu'une histoire ne décolle pas. Mais je réalise que je ne veux pas d'une relation brouillonne et poireauter dans la salle d'attente de l'amour le temps qu'on décide si l'un ou l'autre vaut le coup. Ce que je veux, c'est une relation simple, mais dans laquelle je ressens que l'autre a envie de construire quelque chose. Une histoire peut très bien débuter par un flou artistique qui s'éclaircit ensuite. Mais quand on reste trop longtemps entre les deux, c'est qu'on stagnera probablement encore longtemps... Et on mérite de vivre la relation qu'on désire. Adios, Damien. ●

Merci à Stéphanie Frémont, psychologue à Paris, pour sa collaboration.

S'il dit ça, pas de doute...

VERSION COUPLE

Jeudi, 20 heures, au resto italien ?

Tu préférerais une fille ou un garçon, pour ton premier enfant ?

Je bosse à 6 heures demain, on se couche tôt ?

VERSION SEX-FRIEND

Jeudi, 23 heures, chez moi ?

Tu préférerais une fille ou un garçon, pour ton premier plan à trois ?

Je bosse à 6 heures demain, on couche tôt ?

TWININGSTM
OF LONDON

Echantillon gratuit (1.6g). Ne peut être vendu. Thé Vert Citron Touché de Miel. Ingrédients : thé vert (82%), arômes 16% (dont 10% citron et 4% miel), morceaux de citron (1%), morceaux de miel (1%). À conserver dans un endroit frais et sec. Laissez infuser le sachet 2-3 minutes dans 200 ml d'eau bouillante. À consommer de préférence avant fin novembre 2018. Crédits image : Freepik - Getty Images - yorok. Foods International S.A.S. - RCS Pontoise 582 026 225.

A man with dark, wavy hair and a light beard, wearing a black tuxedo jacket, a white shirt, and a black and white striped bow tie, is the central figure. He holds two fans of Twinings tea sachets, one in each hand. The sachets are green with various designs and colors. In the foreground, a clear glass cup filled with amber-colored tea sits on a white saucer. Next to it is a slice of lemon and a small glass jar of honey with a wooden dipper. The background is a blurred indoor setting. The overall theme is elegance and gourmet taste.

Prenez goût à la curiosité



Le Thé Vert Citron Touché de Miel Twinings vous invite à une parenthèse gourmande. Installez-vous confortablement sur votre canapé, et laissez-vous bercer par la rondeur du miel et l'acidulé du citron. Pour encore plus de réconfort, accompagnez-le de choux à la crème ou de quelques madeleines encore tièdes. C'est si bon de se faire plaisir...

Comment porter les plateformes ?

ADOPTER LES GROSSES SEMELLES SANS AVOIR L'AIR D'UNE DRAG-QUEEN, C'EST POSSIBLE ? Par Sophie Billaud

LES 8 TENDANCES DE L'ÉTÉ



L'ARCHITECTURALE

Avec ses lignes épurées et avant-gardistes, les chaussures du défilé **Issey Miyake** nous plongent au beau milieu des années 2050 ! À les voir, on s' imagine dans une voiture volante, habillée d'une combi blanche moulante en néoprène, avec E.T. comme passager.



LA MINIMALISTE

Pas d'excentricités ni de couleurs flashy : ici on ne jure que par le noir, le blanc et l'épure. Pour coller à ce look monacal, on s'inspire des sandales du défilé **Preen** avec des grosses semelles souples, blanches ou noires. Autre option, Christian Wijnants avec des compensées aux bouts carrés.



LA SPORTIVE

Accro au fitness, on copie Paul & Joe et sa basket à plateforme. Fan de brasse coulée, on choisit **Prada** et ses semelles en plastique coloré. Branchée rando, on va du côté de chez Versace avec des sangles et des scratches qui maintiennent le pied. Ça fera son petit effet en soirée.



LA KAWAII

À première vue, ça titille les yeux : on se demande à quoi les stylistes de **Manish Arora** ont carburé pour créer ces chaussures plus colorées que l'arc-en-ciel. Elles auront au moins l'avantage de rafraîchir nos tenues les plus dark.

En les voyant, on flippe un poil. On pense Lady Gaga, Conchita Wurst et « Priscilla folle du désert ». Qu'on se rassure. Depuis que Queen Rihanna a mis son nez dans la mode en créant la Fenty, une basket à plateforme pour Puma, les platform shoes sont devenues incontournables. Cet été, les créateurs les déclinent dans tous les styles, un vrai raz-de-marée fashion. Pour Claire Rémy, responsable style chez Carlin, cette tendance est le reflet de l'esprit girl power qui souffle sur la mode : « En osant des chaussures complètement démesurées, on cherche à sortir du conformisme et de l'ordinaire. Cela va de pair avec les fortes revendications féministes actuelles. À l'inverse des escarpins qui font mal aux pieds et créent une posture de déséquilibre, la plateforme ancre le pied au sol et dit aux autres :

« Je suis là et vous ne me louperez pas ! » Prendre de la hauteur sans souffrir, c'est vrai que c'est tentant... Mais avant de se précipiter, mieux vaut connaître deux trois trucs pour assumer ces shoes pas comme les autres.

C'est pas trop difficile de marcher avec ?

On s'imagine déjà en stage intensif avec un pro des échasses pour apprendre à fouler le bitume en toute dignité. Pas de panique. Alice de Germiny, responsable marques maison chez Sarenza, nous éclaire : « Être déstabilisée au début, c'est normal, car l'épaisseur et la rigidité de la plateforme empêchent le pied de se déployer naturellement. La solution quand on est novice : choisir une semelle incurvée à l'avant. Cela compense le manque de souplesse et

facilite la démarche. » Côté matière, mieux vaut opter pour une semelle légère en liège, gomme ou caoutchouc. Plus expérimentée ? On ose la semelle en bois, résine ou plastique.

Quelle plateforme pour ma morpho ?

Il existe trois types de semelles. La première, la plus tendance, est faite d'un seul bloc droit : à choisir quand on a de longues jambes, car elle ne cambre pas la silhouette. La deuxième est une grosse semelle compensée : une bonne option si on est petite, en misant sur des derbys à semelle droite pour jouer le côté féminin/masculin. La dernière est une sorte d'escarpin sur plateforme, composé d'un talon décroché et d'un patin à l'avant du pied. Idéal pour les chevilles fines, qui seront bien mises en valeur. ●



L'AQUATIQUE

La chaussure idéale pour la petite sirène qui sommeille en nous ? Avec ses mini-vagues sculptées dans la semelle et son coloris bleu translucide, cette shoe **Miu Miu** nous transporte au fond des océans.



LA PUNKETTE

Cette chaussure nous rappelle les gothiques du collège et leur make-up à la Marilyn Manson. Cet été, on leur donne raison et on s'inspire de leur style, tout comme **Marc Jacobs** et Gareth Pugh.



LA JAPONISANTE

Il y a comme des airs de geisha et de mont Fuji sur les défilés de cet été. On a flashé sur les semelles des shows **Gucci** et Erdem, entièrement brodées de fleurs, qui donnent envie de ressortir nos t-shirts Dragon Ball Z.



LA CHIC

Si on veut se pointer au mariage de notre sœur sans avoir l'air d'une Spice Girl prête à tout pulvériser sur son passage, on mise sur les talons à plateforme de chez Rochas ou **Maison Martin Margiela**.



ANNAÏS PORTE

un tee-shirt en
coton, Eleven Paris,
35 €, et une jupe
portefeuille en jersey
de coton, Tara
Jarmon, 250 €. B.o.
Eloïse Fiorentino,
95 €, collant Calze-
donia, 10 €, escar-
pins en cuir verni,
Cosmoparis, 140 €.

MODE

Chic

Une allure sexy sans se ruiner.

Réalisation Vanessa Coquet. Photos Alexia Silvagni.





ROBE-BUSTIER

en satin de coton, Asos, 73 €, tee-shirt en coton, Monoprix, 8 €. Collant Calzedonia, escarpins en cuir, Cosmoparis.

CHEMISE

en coton (à dr.), Benetton, 40 €, short en similicuir, Frnch, 55 €, Montre Mauboussin, collant Calzedonia, sandales en cuir glitter, Minelli, 109 €.







BLOUSON en coton,
Ba&sh, 340 €,
sweat en molleton,
Claudie Pierlot,
125 €, jean
Le Temps des
Cerises, 120 €.
Sandales
en cuir, What
For, 165€.



BLAZER en tweed de laine et jupe en cuir, Topshop Unique, 325 € et 410 €, chemise en denim, Pepe Jeans, 69 €. B.o. Eloïse Florentino, 135 €, collant Calzedonia, escarpins en cuir métallisé froissé, Cosmoparis, 140 €.

PULL EN MAILLE de coton (à dr.), Petit Bateau, 85 €, culotte en coton, Dim, 20 €, collant Calzedonia, montre en PVD or jaune, Ice Watch, 169 €.



A minimalist bedroom scene with a white bed, a blue headboard, and a patterned pillow. The background is a solid light blue wall. The bed is covered with a white sheet, and a dark blue patterned pillow is resting on it. A portion of a brown garment is visible on the right side of the bed.

VESTE REBRODÉE

de perles en viscose,
Desigual, 150 €,
chemise en popeline
de coton,
Cop.Copine, 85 €,
pantalon en toile
de coton, Vanessa
Bruno, 275 €.
Collant Dim, 18 €.







TRENCH en toile de coton (à g.), Guess, 169 €, body en velours de coton, H&M, 30 €. Collant Calzedonia, sandales Minelli.

PULL TUNISIEN en cachemire, Comptoir des Cotonniers, 175 €, pantacourt en cuir, Sessùn, 300 €. Ceinture en cuir, Maison Boinet, B.o. Eloïse Fiorentino, collant Dim, sandales en cuir métallisé, Minelli, 99 €.

Mannequin Anaïs, agence Girls. Assistante stylisme Marie Zawalich. Maquillage Miky Lagadec, B Agency. Coiffure Martyn Foss Calder, agence Airport. Rens. et prix sur demande au 01 41 46 87 17.



GHETTO • GOTHIC

C'EST LE MIX
DÉTONNANT ET
TENDANCE
DE LA CULTURE
GOTH ET HIP-HOP.

Photos Diane Sagnier
Réalisation Isabelle Peyrut

ÉMILIE PORTE un coupe-vent (à g.) en satin de polyester, Asos, 67 €, une brassière en jersey de polyester, Puma, 28 €, et un bermuda en coton mélangé, Eleven Paris, 59 €. Ceinture perso, ras-de-cou en velours, Claire's, 5 €, collier en métal et verre, Agatha, 42 €, collier H.Stern.

CHEMISIER en dentelle et coton, robe en nylon, le tout H&M Studio, 99 € et 40 €. B.o. croix Agatha, 42 € (la paire) et b.o. longue Justine Clenquet, 45 € (la paire), bagues H.Stern.







SWEAT en coton
(à g.), Eleven Paris,
65 €, sur une robe
en dentelle de coton,
New Look, 30 €.

MANTEAU en crêpe
de viscose, IKKS,
295 €, blouse
en dentelle de coton,
Bimba y Lola,
125 €, leggings en
coton, Nike, 30 €.
B.o. Agatha et
Justine Clenquet,
sautoir The Kooples,
135 €, bagues
H.Stern, sandales
compensées
en cuir, Ash, 210 €.



BOMBER matelassé en lyocell, American Vintage, 170 €, robe en coton et dentelle, Asos, 39 €. Ras-de-cou Claire's, sautoir Justine Clenquet, 85 €.

VESTE en denim (à dr.), Topshop Unique, 310 €, blouse en crêpe de viscose, Karl Marc John, 75 €, jupe en cuir, IKKS, 245 €. B.o. Agatha et Justine Clenquet, sautoir The Kooples.





MANTEAU en laine mélangée, Mango, 90 €, chemisier en tulle, New Lily, 62 €, jean Levi's, 95 €. Bagues H.Stern, sautoir The Kooples.

VESTE en velours de viscose et soie (à dr.), The Kooples, 278 €, blouse en coton, Sessùn, 169 €, jean Monoprix, 46 €. Bagues H.Stern, sautoir The Kooples, sandales Ash.

Mannequin Émilie, agence Karin Models. Assistante styliste Marie Zawallch. Maquillage Mathilde Passeri. Coiffure Nina Olivet. Rens. et prix sur demande au 01 41 46 87 17.



Oups...

Il arrive dans 15 minutes!

Encore au lit, au bureau, à la salle de sport :
nos solutions express pour être canon.

Par Gertrude Guesdon. Photos Bruno Juminer.
Réalisation visuelle Dominique Évêque.

Je suis chez moi en pyjama

Je saute du lit direction la salle de bains, et je vais à l'essentiel.

1 Se doucher malin

Le secret, c'est l'huile de douche, qui lave et nourrit la peau : ça permet de zapper le lait hydratant. Pour dégonfler l'œil de loutre, on se colle deux patches lissant le temps de la douche. **Cosmo +** : Une fois les patches retirés, on masse ce qu'il reste de produit, ça fera office de soin contour de l'œil.

♥ **Huiles lavantes** : XeraCalm, Avène (1) ; Nourishing Care, Dove ; Atoderm, Bioderma ; Topyalise, SVR ; PH5, Eucerin.

Patches yeux : Optim Eyes, Filorga (2) ; Advanced Night Repair, Estée Lauder ; Wrap Yeux Hyal-Eclat, Qiriness.

2 Éclairer son teint

Mélanger au creux de la main une noisette de crème de jour avec une goutte d'enlumineur rose pâle, à fondre ensuite

sur l'ensemble du visage. Ça réveille la mine illico. Côté make-up, on va au plus simple : zéro fond de teint, juste un peu d'anticernes au pinceau sur les rougeurs et zones d'ombre (ailes du nez, cernes, coin interne de l'œil, sous le sourcil). **Cosmo +** : Pour fixer le make-up, on vaporise un nuage d'Eau de beauté, Caudalie.

♥ **Crèmes hydratantes** : Pep-Start, Clinique (3) ; Hydrabio, Bioderma ; Hydralba, A-Derma ; Tolérance, Avène. **Enlumineurs roses** : Zoeva (4), Becca ; Accord Parfait, L'Oréal Paris. **Tout-en-un** : Pink Ink, Givenchy. **Anticernes** : Multi-corrections, Guerlain ; Phyto-Cernes Éclat, Sisley ; HD, Make Up For Ever.

3 Apporter la touche glam

Facile, avec ces rouges à lèvres à la texture baume qui colorent en transparence. Nuances cerise, framboise ou cassis, on les fond vite fait



Mise en beauté Sephora
par Lisa Legrand
avec le Blush Wonderful
Cushion Made In
Sephora n°02 Milk-
shake, Ombre à pau-
pières Outrageous Made
In Sephora n°06 Risky
Midnight, Sephora
Rouge Brilliance n°19
VIP. Coiffure Martyn Foss
Calder, agence Airport.
Assistante styliste
Marion Renoux. Chemi-
sier Olympia Le Tan, jean
Levi's, bigoudis Feel
Unique, b.o. Christian
Dior, bagues And...
Paris, bol Bonton Bazar.

OUPS... IL ARRIVE DANS 15 MINUTES !



sur la bouche et les pommettes. On termine avec du mascara sur les cils du haut, en accentuant les coins externes pour l'effet oeil de biche. **Cosmo +** : On préfère le mascara waterproof, résistant aux fous rires et aux galipettes.

♥ **Rouges à lèvres** : Volupté Shine, Pink in Paris, YSL ; Dior Addict Lip Glow, 006, Dior (5) ; Rouge Coco Shine, Rendez-vous, Chanel. **Mascaras** : Cils d'Enfer Waterproof, Guerlain (6) ; Truly Waterproof, Clarins.

4 Réveiller ses cheveux
Avec cette « gym capillaire » à exécuter en 10 coups de brosse, qui démêle, fait briller et booste le volume. Mode d'emploi : 4 coups

de brosse de tous les côtés tête en bas + 1 de l'oreille gauche vers l'oreille droite, puis 1 autre de l'autre côté + 4 coups de brosse du front vers la nuque. Secouer la tête dans tous les sens. Terminer en vaporisant ses mains de laque, et en les passant sur les racines pour donner du volume.

Cosmo + : Pas envie de volume ? Une natte un peu loose rehaussée d'un nuage d'huile sèche parfumée, c'est aussi rapide et sexy.

♥ **Laques** : Glam Force, Got 2 b, Schwarzkopf (7) ; Ouai chez Sephora ; Bumble & Bumble ; Volume de rêve, Timotei. **Huile sèche** : Brume Sublimatrice Mythic Oil, L'Oréal Professionnel.



Coiffure Martyn Foss Calder. Maquillage Lisa Legrand. Robe Tara Jarmon, b. o. Christian Dior, bagues And... Paris, chevalière Christian Dior.

Je suis encore au bureau

Regard usé par l'ordi, peau déshydratée ? Je corrige le tir.

1 S'offrir un coup de frais

Avec l'indispensable du tiroir de bureau : les lingettes démaquillantes, qui éliminent transpiration et make-up fatigué. Pour plus de précision, enrouler une lingette autour de l'index, et faire glisser sur tout ce qui a coulé au cours de la journée.

Cosmo + : Pour dissoudre les bavures de mascara et de fards, le confetti de crème de jour (toujours avoir un échantillon dans son sac), frotté doucement sous l'œil, fait aussi l'affaire.

♥ **Lingettes :** à l'eau de coco, Sephora (1) ; Pick & Go, Marionnaud ; Scrub & Peel 2 en 1, Kiko ; Cocoon, Demak'Up ; Super Confort, Garnier.

2 Retaper son make-up

On commence par éliminer les brillances en tapotant la zone T avec du papier matifiant. Ensuite, c'est total make-up aux « cushions ». Quèsaco ? Des boîtiers nomades dotés d'éponges imprégnées de fond de teint, de blush ou d'enlumineur liquides. Avec leurs mini-coussinets applicateurs, plus question de se salir les doigts : parfait pour les retouches. Quelques tapotis de cushion teint suffisent à unifier et masquer les rougeurs, puis un peu de cushion blush sur les joues et les arcades sourcilières : on est prête !

Cosmo + : Pour une peau plus lumineuse, on ajoute une goutte de sérum hydratant sur le coussinet applicateur du cushion teint.

♥ **Papiers matifiants :** Dinoplatz, Too Cool for School (2) ; Nocibé ; Shiseido. **Cushions teint :** Perfect Skin, Dior ; Cushion Cream, L'Oréal Paris ; Encre de Peau, YSL. **Cushions blush :** Blush Subtil, Lancôme (3) ; Spoiler Blusher, Tony Moly chez Sephora.

3 Apporter la touche hot

Pas question de superposer le mascara du soir sur celui du matin sous peine de faire des grumeaux et cartonner. On mise sur ce démaquillant génial aux faux airs de mascara : un passage de brosse sur les cils et sa formule à l'huile dissout tout, même le waterproof. On termine en pinçant les cils au Kleenex. Il ne reste plus qu'à déposer du mascara tout frais et un trait de rouge liquide et mat sur les lèvres. Lumineux et super résistant aux baisers.

Cosmo + : À défaut d'eye-liner, on donne l'illusion de cils plus épais en les surlignant d'une dizaine de micro-pointillés de mascara bien serrés, dessinés à la pointe de la brosse.

♥ **Démaquillant :** Melt Off, Too Faced chez Sephora (4). **Mascaras :** Effet Faux Cils, YSL ; Supra Volume, Clarins. **Rouges liquides :** Juicy Shaker Mat, Lancôme (5) ; Allure Ink, Chanel ; Lip Magnet, Armani ; Pop Liquid Matte, Clinique.

4 Énergiser son brush

Pour redonner du peps à un cheveu raplapla, rien de tel qu'un nuage de shampooing sec. Mode d'emploi : vaporiser à la lisière des cheveux, sur le contour des oreilles et au bas de la nuque. Laisser poser 2 minutes puis brosser de tous les côtés, tête en bas, sans écraser les racines. Une frange un peu grasse ? On la lave au robinet des toilettes avec un peu de savon liquide, et on sèche rapidos au séchoir à mains.

Cosmo + : Pas de shampooing sec ? Un gros pinceau et une poudre matifiante visage font aussi le job en dépannage.

♥ **Shampooings secs :** Batiste (6) ; à l'avoine, teinte naturelle, Klorane ; No Fuss Fabulousness Percy & Reed et Ouai chez Sephora.



LES INDISPENSABLES PRÉ-RENCART

GEL DENTAIRE à frotter au doigt pour nettoyer et rafraîchir l'haleine (Style'White).

LINGETTES en mini-paquet nomade (Marionnaud, Barbara Gould, Sephora).

CRAYON cache-racines (Bumble & Bumble).

ANTICERNES pour masquer cernes et rougeurs (YSL, E. Lauder, Guerlain).

ÉLASTIQUES ET ÉPINGLES pour changer de look.

DISSOLVANT en pads pour des ongles nets (Mavala).

PARFUM SOLIDE sans alcool et qui ne coule pas dans le sac (Diptyque, Sabé Masson).

BAUME À LÈVRES qui sert

aussi de blush (GlamGlow). **MINI-BROSSE** avec miroir intégré (Monoprix).

DÉO format pocket (Nivea, Dove, Petit Marseillais).

PRÉSERVATIFS, on ne sait jamais ce qui peut arriver...



1



2



3



4



5



6

Je suis à la salle de sport

Joues en feu, cheveux collés et en bataille... Pas de temps à perdre !

1 Passer en mode cool

Après le cours, on pense à s'hydrater pour faire redescendre la température, puis on file sous la douche. Jet d'eau chaude au début, pour soulager les tensions musculaires, puis eau de plus en plus fraîche. Pour celles qui n'ont pas pu résister au mascara pour faire les yeux doux au prof de zumba, opter pour la gelée 2 en 1 qui lave et démaquille. Mais d'une manière générale, mieux vaut faire l'impasse sur le make-up : avec la transpiration, il ne tient pas.

Cosmo + : Le combo beauté idéal au sport ? C'est soin hydratant matifiant pour réguler le sébum + mascara waterproof pour éviter l'œil de panda + touche de gloss fruité, et basta !

♥ **Gels nettoyants :** Micellaire tout en 1, Garnier ; Démaquillant sous la douche, Nivea ; Gel Nettoyant à la crème de soin, Mixa.

2 Camoufler ses pommettes rouge tomate

Après la douche, on enchaîne avec cette addition anti-feu : longue vaporisation d'eau thermale + noisette de CC Cream anti-rougeurs massée sur l'ensemble du visage. À mi-chemin entre le soin et le make-up, la CC cream hydrate, apaise et unifie en un seul geste. Hyperpratique.

Cosmo + : Pour calmer, il y a aussi ces mini-masques coréens spécial joues imbibés d'acide hyaluronique Red Cheeks, Girl's Patch chez Sephora (1).

♥ **Eaux thermales :** Avène ; Evian (2).

CC Crèmes anti-rougeurs : Roséliane SPF 30,

Uriage (3) ; Rosaliane, SPF 30, La Roche-Posay ; Super Défense, Correction de teint, SPF 30, Clinique.

3 Styliser ses cheveux

Avec un peu d'huile nourrissante ou de gel, on plaque ses cheveux vers l'arrière au peigne : et hop, l'effet wet look star des défilés de printemps ! Avec la raie sur le côté, c'est encore plus sexy.

Cosmo + : Le soir, on les lave avec un shampoing purifiant pour nettoyer à fond le cuir chevelu et se débarrasser des toxines évacuées par la transpiration.

♥ **Huiles :** Gelée Oil Miracle, BC Bonacure, Schwarzkopf (4) ; à la mangue, Klorane.

Shampoings purifiants : citron et romarin, Melvita (5) ; aux extraits d'ortie, Yves Rocher ; à l'écorce de jujubier, Christophe Robin.

4 Apporter la touche sexy

On ajoute un supplément de fraîcheur sur les joues avec 2 gouttes de ces eaux rosées, qui illuminent la peau à tous les coups. On pianote du bout des doigts, et elles s'utilisent aussi sur les lèvres. Un peu de mascara pour finir, et le tour est joué.

Cosmo + : On camoufle les dernières rougeurs avec un peu d'anticernes tapoté au doigt.

♥ **Eaux colorées :** Lip & Cheek, La Petite Robe Noire, Guerlain (6) ; Diorific Matte Fluid, Rose Marvel, Dior ; Baby Doll Kiss & Blush, Rose Frivole, YSL ; Posietint Blush, Benefit. ●

Merci à Miky, make-up artist Lancôme, et Olivier Lebrun, coiffeur créateur Fructis Garnier.

10 ASTUCES GAIN DE TEMPS DE LA RÉDAC

LAISSER POSER un masque sur les longueurs pendant qu'on masse son shampoing sur les racines.

APPLIQUER son vernis au bureau et le laisser sécher en pianotant sur le clavier (sauf en open space).

SE BROSSER les dents sous la douche. Ça va plus vite et on économise l'eau !

SE PASSER un coup de Crayon Blanc Mavala sous le bord des ongles pour les rafraîchir sans passer par la case vernis.

SE LAVER les cheveux la veille au soir et reprendre uniquement les mèches du dessus le matin.

GARDER au bureau un spray retouche racines colorées

qui camoufle cheveux blancs, racines et joue aussi les shampoings secs.

NE PAS SÉCHER ses cheveux. Les tresser, vaporiser un peu de laque puis les défaire au bureau pour un wavy sexy.

HYDRATER ses mains, dans les transports en commun, et utiliser le surplus sur ses

longueurs et pointes pour mater les frisottis.

DÉPOSER un peu de shampoing sec sous sa frange ou un bandeau avant le sport pour ne pas avoir à les laver après.

UTILISER régulièrement un autobronzant pour avoir une jolie mine dorée sans avoir à se maquiller.

✧ *votre peau sèche* ✧ VA FAIRE DES JALOUX

nouveau



Découvrez le beurre de karité, le beurre d'amande, la fleur de calendula et d'autres délicieux parfums spécialement développés pour le plus grand plaisir des peaux sensibles et sèches.

DES FORMULES HAUTE TOLÉRANCE

- Hypoallergéniques*
- Testées sous contrôle dermatologique
- Parfums spécialement adaptés aux peaux sensibles
- pH neutre pour la peau



Ensoleillé par nature



Cap ou pas cap ?

ON A REPÉRÉ CINQ TENDANCES BEAUTÉ SUR LES DÉFILÉS PRINTEMPS-ÉTÉ, DE LA PLUS SAGE À LA PLUS DÉJANTÉE. INSPIRANT ? À VOUS DE VOIR.

Par Gertrude Guesdon



LES MÈCHES CHIEN FOU

DEGRÉ D'EXTRAVAGANCE : 5/10

REPÉRÉ CHEZ Burani, DKNY, Marc Jacobs, Molly Goddard et Rochas.

POURQUOI ON OSE ? Fini le diktat du cheveu lisse et bien ordonné. Boucles serrées et séchées au vent, mini-tresses oreilles de chihuahua, frange cocker ou dreads... Le mot d'ordre : s'amuser et laisser parler sa vraie nature.



LA TOUCHE VAMPIRE

DEGRÉ D'EXTRAVAGANCE : 8/10

REPÉRÉ CHEZ Acne, Dries Van Noten et Louis Vuitton.

POURQUOI ON OSE ? Parce qu'avec le film « Underworld 5 », le make-up dark va faire un malheur : bouche gris anthracite ou cerise noire, regard encadré d'aplat charbonneux, le tout sur un teint opalescent. L'inspiration ? D'outre-tombe, of course.



LE BLUSH EN SPLASH

DEGRÉ D'EXTRAVAGANCE : 8/10

REPÉRÉ CHEZ

Kenzo, Missoni et Preen.

POURQUOI ON

OSE ? Parce que, pour être sexy

sur les selfies, il faut un blush qui claque. On le pose comme un splash de couleur pure sur la pommette, la tempe et la paupière. Plus dingue ? Des fleurs fraîches stickées sur la joue, avec de la colle à faux cils. Pas de doute, c'est le printemps.



L'ATTACHE XXL

DEGRÉ D'EXTRAVAGANCE : 6/10

REPÉRÉ CHEZ Dolce & Gabbana et Delpozo.

POURQUOI ON OSE ? On ne fait plus dans le détail, vive la démesure ! Fleur oversized, cascade de pétales flashy, voire bouquet complet fixé sur les longueurs.



LE COUP DE STABILO

DEGRÉ D'EXTRAVAGANCE : 7/10

REPÉRÉ CHEZ Salvatore Ferragamo, Mary Katrantzou, Maison Margiela, Ports 1961, Trussardi et Olivier Theyskens.

POURQUOI ON OSE ? Parce qu'avec un trait épais d'eye-liner bleu électrique ou une bouche rose fluo, on est sûre de capter tous les regards. Ou de faire rire notre amie, notre mec...

À vos masques!

4 nouvelles façons de les utiliser pour une peau zéro défaut.

Par Emmanuelle Lannes. Photos Emmanuelle Hauguel. Réalisation visuelle Dominique Évêque.

Le masque + la nuit

Le temps de pause classique d'un masque? Entre trois et quinze minutes. C'était sans compter sur l'Asie et le boom des sleeping packs, ces textures gélifiées extra-fraîches, blindées en actifs hydratants qui se diffusent au goutte-à-goutte toute la nuit. Au réveil, la peau est pulpeuse, rose et sans plis d'oreiller sur les joues.

Pour qui? Celles qui détestent coller. Rapidement absorbé, sans fini gras, c'est le masque idéal. Tout ça grâce à une texture « mémoire de forme », qui épouse les traits au millimètre près, puis agit comme une compresse invisible, empêchant la peau de se déshydrater pendant la nuit.

Comment? Ce soir-là, on se couche tôt et on s'endort masquée avant 23 heures pour profiter du « golden time », ces heures miracle où les cellules se régénèrent. On éteint ordi, smartphone et toutes les loupottes bleutées qui perturbent le sommeil. Au réveil, on vaporise le visage avec un pschitt d'eau thermale ou une lotion sans

alcool, laissés dans le frigo pour l'effet frais. Promis, le résultat, c'est Copacabana : teint pétale garanti, celui qu'on avait quand on ne bossait pas, ne fumait pas, ne stressait pas!

Le bon rythme? Une fois par semaine.

Quoi? Beauté de nuit, Galénic; Le Masque nuit, Énergie de vie nuit, Lancôme; Masque de nuit au thé noir, Fresh; Huile extraordinaire Crème-masque nuit, L'Oréal Paris; Masque Hydratant intense de nuit, StriVectin; Beauty Sleeping Mask, Ibuki, Shiseido.

Le masque + l'outil

Pour booster les effets d'un masque, masser son visage en même temps, c'est top. Et si on innovait avec ces outils qui font le job à notre place?

Pour qui? Les fans de spa et de soins en institut. On choisit un masque à la texture onctueuse, avec des actifs en forte concentration. On l'applique en quantité maxi, et on masse avec une brosse roll-on ou à têtes vibrantes en métal, qui reproduisent les tapotements de doigts des esthéticiennes.

Comment? Utiliser l'outil pendant le temps de pose, soit vingt minutes, comme les pros. Le geste idéal : en mouvements circulaires, de l'intérieur vers l'extérieur. On y va, on appuie, on stimule : aucun risque de se faire mal avec ces embouts performants mais très doux. Et là, il se passe vraiment quelque chose : les actifs se faufilent et remplissent les « réservoirs » de l'épiderme. Le teint est frais, la mine toute lisse.

Le bon rythme? Tous les trois jours et/ou le lendemain d'une soirée, pour décongestionner et réveiller la peau.

Quoi? Masque Multi-Régénérant, Clarins; Crème Masque Vernix, Biologique Recherche; Masque Orexcellence, Decléor; Masque Hydratant à la camomille bleue, Aésop; Hydra 24+, Payot; Evercalm, Ren; Super Plumping Mask, Resultime; Meso-Mask, Filorga.
+ outil : VisaPure Advanced, Philips; Le Soin Visage, Massage Sonique, Darphin; Double Masseur Visage, The Body Shop.



Mise en beauté Clarins
par Lisa Legrand avec
Masque Multi-Régénérant,
Masque Crème « Anti-
Soif », Masque-Baume
Repulpant et Embellisseur
Lèvres Eclat Minute 01
Refllet Rose. Coiffure
Martyn Foss Calder,
agence Airport. Assistante
stylisme Marion Renoux.
Tee-shirt Eleven Paris,
b.o. And... Paris.

Le masque + le sérum

Peaux grasses, mixtes ou sèches, on a toutes besoin d'hydratation, le premier et le meilleur réflexe anti-âge. À haute dose, c'est encore mieux, alors on n'hésite pas à ajouter à son masque un petit supplément de soin.

Pour qui ? Les selfie addicts. Les masques patchs, en biocellulose ou fibre d'eucalyptus, agissent comme des pansements et infusent les actifs au cœur de la peau. Ultra efficaces !

Comment ? On booste cette « matière barrière » en lui associant quelques gouttes d'un sérum hyper-ciblé, capable de résoudre nos petites misères de peau du moment. Emprisonné sous les fibres, le sérum fait vraiment son job et les cellules n'ont pas d'autre choix que d'absorber ses super-pouvoirs. Les cosmétologues appellent ça la « loi de l'occlusion » ! Tout est dit.

Le bon rythme ? Deux fois par semaine.

Quoi ? On examine sa peau, et on offre à chaque problème sa solution sérum.

- Mine grisâtre ou teint brouillé ?

Sérum à la vitamine C + patch éclat :

Sérum Énergisant, Benefiance,

Shiseido + Hydra-Filler, Filorga.

- Ridules ou teint marqué par le stress et la fatigue ? Sérum peau neuve + patch lissant : Sérum Intensive AHA Peel, Esthederm + Masque Seconde Peau, Génifique, Lancôme.

- Pic de pollution, vélo en ville, tabac non-stop ? Sérum antioxydant + patch repulpant : Mésolift Sérum, Liérac + Hydra Bomb, SkinActive, Garnier.

- Cicatrices d'acné, taches brunes ? Sérum anti-imperfections + patch coup de frais : Blemish+Age Defense, SkinCeuticals + Masque Anti-Taches Perfecteur, Splendieuse, Nuxe.

- Peau irritée, sensible ? Sérum coupe-feu + patch ultra réparateur : Sérum Apaisant Hydratant, Avène + Réparateur Advanced Night Repair, Estée Lauder.

Le masque + le coup de chaud

L'argile revient à la mode. Mais aujourd'hui, elle fait le grain de peau impec avec beaucoup plus de douceur et de sensorialité que dans ses versions précédentes.

Pour qui ? Les eco-friendly. Parce que l'argile, super naturelle, fait tout : elle débarrasse des particules polluantes,

assèche les petits boutons, dégomme les cellules mortes et fait les joues roses.

Comment ? On prépare le terrain avec un coup de chaud qui ouvre les pores et crée un environnement idéal pour aspirer toutes les impuretés. Les options : hammam, bain de vapeur au-dessus d'un bol d'eau chaude avec quelques gouttes d'huile essentielle, sauna facial ou simplement une bonne séance de gym. Sans attendre, on applique le masque à l'argile en couche fine et on « pince » le visage avec la pulpe des doigts jusqu'à ce que la texture sèche. Pour le rinçage, on optimise le travail de nettoyage avec une éponge konjac purifiante et de l'eau fraîche.

Le bon rythme ? Accro à la junk food, fêtarde invétérée : trois fois par semaine, c'est parfait pour effacer nos faux pas. Sinon, une fois par semaine suffit largement.

Quoi ? Wonder Mud, Biotherm ; Himalayan Charcoal, The Body Shop ; Masque Détox 3 minutes, Estée Lauder ; City Block Purifying, Clinique ; Argile Pure, masque détox, L'Oréal Paris + outil : Soin Thermal Visage, Panasonic. ●

TOUJOURS PLUS !

1 GOMMER. L'étape essentielle pour libérer les cellules mortes et faire de la place au masque à venir. Pour les plus pressées, il existe des 2-en-1 qui font masque et exfoliant en même temps. Scrub & mask : Filorga, Clinique, Ren, ou Lavera.

2 MAGNÉTISER. Ici, c'est l'aimant qui change tout. Enveloppé dans un Kleenex, il retire toutes les saletés emprisonnées dans ce masque blindé en particules magnétiques anti-toxines, en poudre de fer et tourmaline lissante. Limite magique ! Magnetight, Dr Brandt, en exclu chez Sephora.

3 COMPILER. Le truc du moment, c'est le multimasking : on utilise plusieurs masques différents, selon les zones du visage et les problèmes à traiter. Purifiant sur la zone T, hydratant sur les joues. Du coup, certaines marques proposent des packagings plus petits à prix doux. Pas bête. Multimasking by Thalgo ; Masques Duo (du Vitalisant au Perfecteur), Caudalie ; Where is Pore chez Sephora.

4 S'ÉCLATER. Quand on ne sait plus trop quoi choisir, on file chez Sephora ou au Bon Marché, qui proposent de vrais

« bars à masques ». Avec notamment des coréens déments (façon café latte purifiant chez Tonymoly, format capsule à l'acérôla chez Ettang, ou l'étonnant Moist Lover du Dr.Jart+). On a le choix et les conseils en open bar ! sephora.fr, lebonmarche.com.

5 RECYCLER. Ras-le-bol de toutes ces « fins de crème » dans leurs pots qui traînent dans la salle de bains ? Pour ne pas gaspiller, on les applique en couche épaisse sur le visage, comme un masque. On laisse poser par-dessus un mouchoir en papier imbibé d'eau thermale, et le tour est joué.

6 SE PROTÉGER DE LA POLLUTION. Pour garder une jolie peau plus longtemps, on s'offre ce masque éco-certifié avec système de filtration anti-pollution, adapté à un foulard ou une écharpe, et connecté à une appli qui nous dit où et quand le mettre. Rien à voir avec le masque de chirurgien flippant des Tokyoïtes, et vraiment efficace quand on fait beaucoup de vélo en ville par exemple. Wair-France.com.

Merci à Élisabeth Bouhadana, directrice de la communication scientifique L'Oréal Paris ; Véronique Ras, directrice de la formation Filorga ; Aline Faucheur, directrice de l'Institut Faucheur, Paris 8°.

[**NON ! AUX EFFETS DU STRESS ET DE LA POLLUTION**
[**OUI ! À UNE DÉTOX INSTANTANÉE POUR VOTRE PEAU**

L'ORÉAL - S.A. au capital de 112 182 708 euros - Siège social : 14, rue Royale 75008 Paris - RCS Paris 632 012 100.



Luma Grothe.



Soo Joo Park.



Barbara Palvin.



Xiao Wen Ju.



LE VERT PURIFIANT

EUCALYPTUS

LE NOIR DÉTOXIFIANT

CHARBON

LE ROUGE LISSANT

ALGUE ROUGE

NOUVEAU

MASQUE ARGILE PURE

- PEAU TRANSFORMÉE. APRÈS 10 MINUTES, ELLE EST COMME DÉTOXIFIÉE, ÉCLATANTE DE BEAUTÉ.
- TEXTURE FONDANTE, NON DESSÉCHANTE, CONVIENT À TOUS LES TYPES DE PEAU.
- MASQUES À UTILISER SEULS OU EN MULTI-MASKING*. POUR UNE PEAU PARFAITE, TOUS LES JOURS.

PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN.



POSTE TON SELFIE-MASQUE #INSTADETOX
* MULTI-MASQUES



L'ORÉAL
SKIN EXPERT/PARIS

2

UN LISSAGE FRANÇAIS À BASE DE KÉRATINE NATURELLE UNE FOIS PAR AN : CE SOIN LONGUE DURÉE MATE LES ÉPIS ET LES FRISOTTIS. RÉSULTAT : JE SUIS TRANQUILLE ET JE LES ABÎME MOINS. RENS. SUR MYRIAM-KPARIS.COM ET LE20BOISSIERE.COM.

Gertrude

3

Les démêler avec une brosse en nylon et poils de sanglier. Pour mes cheveux épais et résistants, le démêlage était un enfer, je m'énervais, ça prenait des heures... Et puis j'ai opté pour une brosse « mixte » : des poils de sanglier pour la douceur, et des picots fins en nylon pour brosser en profondeur. Rien à voir ! Sophie

4

NE JAMAIS ME COUCHER LES CHEVEUX MOUILLÉS. LES FROTTEMENTS SUR L'OREILLER LES ABÎMENT PENDANT LA NUIT. MIEUX VAUT LES LAVER LE MATIN ET LES LAISSER SÉCHER ENSUITE À L'AIR LIBRE.

Mathilde

7

Un diagnostic du cuir chevelu. Une caméra grossissante permet de connaître l'état des racines, le taux de sébum, la fragilité du cheveu... Après, je peux choisir les produits qui conviennent à ma problématique du moment. Et ça change tout. Spa René Furterer Paris, tél. : 01 42 65 30 60, renefurterer.com. **Laurence**

Utiliser, entre deux rendez vous coloration, un soin repigmentant pour brunes, version shampooing ou masque. Blindé en pigments colorés, il redonne du peps à ma couleur, et cache même quelques cheveux blancs (Massato ou Schwarzkopf). **Martine**

6

Une huile sèche blindée en huiles de coriandre, d'abricot et de camélia, mais sans silicones ! Je l'applique avant le séchage pour hydrater et adoucir « le feu » du séchoir. Elle pénètre instantanément et son parfum ambré est totalement addictif. Au finish, mes cheveux sont doux et ultra brillants. Huile Diamond Oil, Redken. **Karine**

8

Arrêter de les attacher. Au quotidien, mes cheveux longs finissent souvent en queue-de-cheval ou en bun, c'est plus pratique. Jusqu'à ce que mon coiffeur m'explique que l'élastique « casse » la fibre capillaire. Reçu 5 sur 5 ! Depuis trois mois, je mets juste un bandeau ou un headband pour les retenir derrière les oreilles. Et ils sont nettement plus en forme. Corinne

CE QUE J'AI FAIT DE

Espacer les shampooings. Je me lave les cheveux deux fois par semaine max. Depuis, ils sont beaucoup moins gras. C'est logique : plus on « excite » le cuir chevelu, plus il réagit en produisant du sébum, et plus le cheveu est gras... En les lavant moins, tout rentre dans l'ordre. Julie

10

9

Les laisser vivre. Depuis que j'ai cessé de les tyranniser avec mes plaques lissantes, ils reprennent confiance ! Je fais juste un mini-lissage sur la frange, et je laisse sécher le reste. Mes ondulations naturelles se reforment, mes cheveux gagnent en volume... Et je gagne du temps. Emma



MIEUX POUR MES CHEVEUX

Les trucs de la rédac pour une chevelure de rêve.

Une brosse soufflante automatique. Elle souffle, chauffe... normal ! Mais si j'appuie sur le petit bouton, elle enroule à la perfection ma frange et les deux mèches qui encadrent mon visage. Ensuite, je glisse sur la fonction air froid... terminé ! Rapide, efficace, et zéro agressivité pour mes cheveux fins. Brosse soufflante Rotation Intuitive AS570E, Babyliss. Chloé

11

Tout couper. Bon OK, pas « tout »... mais presque : les cheveux jusqu'en bas du dos depuis quinze ans, impossible de m'imaginer autrement. Un matin, sous la douche, je craque : je n'en peux plus de cette masse qu'il faut démêler sans cesse, et puis, à 35 ans, ça ne fait pas un peu gamine ? Je prends rendez-vous avec le coiffeur de ma meilleure pote, et j'en ressorts avec un petit carré hyper joli, juste sous les oreilles. Tout le monde est unanime : c'est tellement plus classe que mes cheveux de Raiponce ! Elsa

13

UN MASQUE EXPRESS À CHAQUE SHAMPOOING POUR REVIGORER MES LONGUEURS FRAGILISÉES PAR LE LISSEUR, LES COLOS, LE CHLORE DE LA PISCINE... SUPER EFFICACE, MÊME POUR LES CHEVEUX FINS. Nathalie

Revenir à ma couleur naturelle. J'ai toujours détesté mon roux. Depuis que je suis ado, je passe par toutes les couleurs, du noir corbeau au blond platine... Un jour, mes cheveux sont tellement abîmés que le coiffeur refuse de les teindre. Contrainte et forcée, je vois mon roux réapparaître. Et là, révélation : tout le monde me dit que cette couleur me va bien, que c'est une évidence. C'est vrai, avec mes yeux verts, mon teint clair... Et mes cheveux ont retrouvé la forme. Sophie

14

COMMENT JE ME SUIS MISE AU SPORT EN TROIS MOIS

**LE SPORT, TRÈS PEU
POUR MOI. J'AI TOUJOURS
DES EXCUSES BÉTON
POUR NE PAS M'Y METTRE.
SAUF QU'UN PROGRAMME
SPORTIF SUR INSTAGRAM
A TOUT CHANGÉ...**

Par Camille Anseaume



écemment, j'ai réalisé deux choses. D'abord, que la plupart de mes copines se sont mises au running depuis un petit moment, ensuite que j'ai 33 ans. Et puis, un jour où je suis chargée de préparer la raclette pendant que tous mes potes s'éclatent sur les pistes sans moi (le souffle, les courbatures, les genoux explosés, la peur de se casser un truc, tout ça), je m'assieds dans le canapé et je me sens vieille et rouillée. Désespérée, je scrolle sur Instagram et je tombe sur le corps de rêve de Sonia Tlev, une accro au sport suivie par plus de 700 000 personnes ! Son secret : le Top Body Challenge (TBC pour les intimes), un programme d'exercices en douze semaines qu'elle a créé avec Lucile Woodward, coach sportif formée en nutrition. Et à voir les photos avant/après des filles qui l'ont suivi, ça a l'air de marcher ! Il me reste une heure avant le

retour de mes amis, largement assez pour faire le premier exercice du programme. Je ne me doute pas alors que toutes mes bonnes excuses de non-sportive vont sauter (aussi vite que moi à la corde).

L'excuse : « Je n'ai pas besoin de faire du sport. »

Je ne suis obsédée ni par mon corps, ni par la minceur. De manière générale, les diktats à ce sujet me donnent plus envie de plonger dans un pot de glace que dans un bassin de 50 mètres. Quand je cède à la pression, je fais trois pompes la veille de mon départ en vacances d'été et hop, à moi les abdos canon ! **Oui mais...** Le TBC est avant tout un programme de renforcement musculaire. Les trois séances hebdomadaires constituent un tronc commun, auquel on peut greffer d'autres sessions selon son objectif. Deux sessions de cardio et un programme nutritionnel (« Top Body Nutrition »), si on souhaite perdre en masse grasse par exemple. Mais les fondatrices du TBN ont aussi pensé aux femmes qui souhaitent se muscler pour mieux se tenir, moins se blesser et gagner en assurance. Celles qui affichent un poids convenable et dissimulent « cellulite et zones molles » sous leurs robes pulls... Et je dois bien reconnaître que là, ça me parle un peu. Un peu beaucoup même quand je prends des photos de moi en sous-vêtements pour observer mon évolution, comme conseillé dans le programme (#topbodychallenge sur Instagram). Moi et mes zones molles ajoutons donc au tronc commun quinze minutes d'activité physique cardio modérée deux fois par semaine : de la marche rapide dans mon cas.



L'excuse : « Je pars de trop loin. »

La dernière fois que j'ai fait du sport, c'était du ping-pong en EPS. Résultat : j'ai zéro endurance et je vais galérer. Mes copines accros au running, que j'interroge pour tenter de comprendre pourquoi elles s'inglissent de tels efforts, répondent toutes en chœur : « Au début c'est une contrainte, mais après on ne peut plus s'en passer, je te jure ! » Je veux bien les croire mais je me connais : si je n'y arrive pas tout de suite, je laisse tomber. Si je m'ennuie, pareil. Du coup j'abandonne, et après c'est encore pire parce qu'en plus de n'être toujours pas spor-

tive je suis devenue incapable de tenir mes engagements.

Oui mais... Lundi, j'enfile mon jogging (apparemment j'ai pris un peu de poids depuis la terminale), je m'enferme dans ma chambre sur un tapis de sol et c'est parti pour la séance abdos-cuisses : planche, squats... Contre toute attente, je m'en sors. Et même pas trop mal. Alors certes, je n'ai pas grand-chose à voir avec la belle Sonia, qui, dans ses vidéos, enchaîne les exos avec la même aisance que moi les mojitos. Certes, je grimace plus qu'elle. Mais je m'en fiche, je suis seule et j'apprécie de pouvoir faire la tête que je veux et proférer les

insultes de mon choix. Surtout, vous me croirez ou pas, mais après la première séance, j'observe déjà des changements. Il se passe un truc nouveau pour moi : je sens mon corps. Pas son odeur (quoique), mais sa composition. Je sens mes muscles étirés (jolie façon de dire que je douille sévère), je me trouve plus tonique. Et je me surprends à trouver ces sensations... agréables !

L'excuse : « Je n'ai pas le temps. »

Je suis archi partante pour faire du sport, mais quel dommage, je n'ai pas le temps ! Je travaille beaucoup, j'ai beaucoup d'amis et de bars à découvrir. Il n'y a pas de salle de sport près de chez moi et ma mère n'aime pas trop que j'aille courir dans les parcs le soir. Elle a raison, je préfère lui obéir. Quant à faire sonner mon réveil une heure plus tôt, ne poussons pas, je ne suis pas Gwyneth Paltrow non plus.

Oui, mais... Le Top Body Challenge est composé de trois circuits à réaliser en dix minutes chacun, sans bouger de chez soi. Mercredi, c'est bras-fessiers, clairement plus difficile pour moi que abdos-cuisses : tant mieux, ça prouve que j'avais encore plus besoin de les travailler (#positiveattitude). À la fin, je lève mon bras – et donc ma montre – dans un dernier effort : la session a duré quarante minutes, dix de plus que ce qui était prévu. Je m'empresse d'écrire un mail à Sonia pour lui expliquer le problème. Pourtant, j'ai respecté la durée des circuits et les temps de pause (vingt secondes après un exercice, deux minutes après un circuit). Elle répond dans la minute : « La durée indiquée ne tient pas compte des temps de pause. » J'aurais tellement aimé

qu'elle me dise : « Mais oui, vous avez raison, c'est une erreur, ne faites que la moitié, ça suffira amplement. Bisou, Sonia. »

L'excuse : « C'est trop cher. »

J'aurais adoré devenir championne de surf mais ça m'obligeait à tout quitter pour aller m'installer à Biarritz dans un appartement avec vue sur la mer, autant dire pas dans mon budget. J'ai donc dû renoncer à ma vocation. Et tous les sports qui me tentaient (équitation, golf, saut en parachute) coûtaient beaucoup trop cher. Coïncidence ? Certainement. Je préfère être raisonnable et rester à la maison en regardant des séries gratuites.

Oui, mais... Le programme coûte 39 euros, payables en ligne. Niveau équipement, pas de souci majeur. La première semaine, j'ai besoin d'une chaise et de deux haltères de deux kilos. Comme je ne suis pas vraiment du genre à avoir des haltères chez moi, j'utilise en dépannage des bouteilles d'eau pleines, avant de m'en procurer des vraies. À partir de la deuxième semaine, il me faut une corde à sauter : je rackette ma nièce. J'apprends qu'il existe, pour les plafonds d'appart trop bas, des cordes à sauter sans fil pour 15 euros.

L'excuse : « Je ne suis pas motivée. »

Il faut au moins reconnaître à cet argument l'avantage de la franchise. L'idée même de faire du sport me fatigue. De là à m'y coller régulièrement... Toutes ces bonnes résolutions qui s'envolent, cette impression d'échec et ces haltères qui prennent la poussière, ça me déprime.

Oui, mais... Je suis joueuse. Et le principe du TBC repose sur un

challenge en douze semaines. Cette période délimitée me rassure. J'ai l'impression d'avoir le droit d'arrêter juste après. Et la progression de la difficulté est super bien menée. Résultat : je suis souvent en difficulté (en particulier le mercredi) mais jamais en échec. Et ça, c'est quand même le meilleur des encouragements. En fait, au cours de ces douze semaines, pas une fois je ne me pose la question d'arrêter. Dans mon cas, ce qui est addictif ce n'est pas de faire du sport, mais plutôt de réussir à relever le défi.

L'excuse : « Je n'aime pas le sport. »

Je n'ai jamais compris les gens qui disent être accros au sport. Quoi ? Ils ne peuvent pas se passer de suer, courir, forcer, avoir mal, perdre sa respiration, tout ça pour zéro euro ? Je comprends à la limite qu'on adore le moment qui suit l'effort physique. Mais j'ai beau vénérer l'instant où j'enlève des chaussures trop petites, ce n'est pas pour autant que je suis raide dingue des chaussures trop petites.

Oui, mais... Je mentirais si je disais que le Top Body Challenge, c'est l'écate totale. Ce n'est pas hyper drôle, même si on peut se raconter des blagues dans sa tête ou mettre de la musique sympa. Alors comment expliquer que j'aime ça quand même ? Pendant les séances, mon plaisir, c'est de réaliser que je progresse. Par exemple, les semaines 3 et 5 sont les mêmes, et c'est fou comme les séries d'exercices me paraissent plus faciles la deuxième fois. J'avoue aussi, je me prends vite au jeu des photos, et dès la troisième semaine, les résultats sont là #presque-bombasse. J'ai hâte d'arriver à la douzième semaine pour avoir

des tablettes de chocolat, des jambes fuselées et une longue tresse comme Sonia.

L'excuse : « On ne change pas. »

On met juste les costumes d'autres sur sooooooi, même Céline Dion le dit. Puisque le naturel revient toujours au galop et que je ne deviendrai jamais une sportive qui pratique trois fois par semaine, à quoi bon relever un tel défi, même sur douze semaines ?

Oui, mais... À la fin du dernier exercice du dernier circuit de la douzième semaine, je rassemble le peu de forces qui me restent pour hurler de joie : « Fini ! » Je ne vais pas m'inscrire pour le TBC 2, suite du programme, parce que je le sais, je ne tiendrai pas le rythme. En revanche, je me sens clairement mieux dans mes pompes. Il y a la fierté d'avoir réussi. Et la sensation que mon corps m'appartient, que je peux lui demander des choses, que c'est moi qui décide, pas lui qui me limite. C'est assez grisant. Physiquement, je ne crache pas non plus sur mes nouveaux abdos et mes fesses redessinées. Ces bénéfices, je n'ai aucune envie de les perdre, alors désormais je cours deux fois par semaine. Et puis maintenant que je n'ai plus peur que l'alarme se déclenche quand je franchis la porte d'un club de sport, j'ose pousser celle de la salle de squash à côté de chez moi. Surprise : je m'écate ! J'ai enfin trouvé le sport qui m'amuse. Et je ne voudrais pas trop m'avancer, mais il me semble que deux heures de running + une heure de squash, ça fait trois fois du sport par semaine. Comme quoi, tout le monde peut se tromper, même Céline Dion. ●

Retrouvez le Top Body Challenge sur soniatlev.fr

COSMO+

La vie en rose

Frédérique Trou-Roy,
créatrice de la marque
Manoush, nous
fait partager son
univers fleuri.

Par Mathilde Bill. Photos Julie Ansiau.

Tea time
La parfaite
touche british.



S M E G

Le meilleur lit du monde ?

Celui de la princesse au petit pois, avec un matelas épais et plein de surmatelas colorés et fleuris.

Le canapé dans lequel vous aimez vous enfoncer ?

Celui de House of Hackney dans l'imprimé Midnight Garden Velvet : un vrai jardin anglais.

La lumière la plus douce ?

Sans hésiter, Marrakech au réveil, ma ville d'adoption.

Le sol sur lequel vous aimez marcher pieds nus ?

Si jamais il existe : un sol de Chamallows, doux et moelleux.

La table autour de laquelle on discute le mieux ?

La nouvelle table ronde noire et fleurie de Nathalie Lété serait idéale.

Des coussins moelleux ?

Un mix and match, tous vintage.

Une chaise pour s'asseoir plus d'une heure ?

La chaise 5 o'clock de Nika Zupanc pour Moooi.

La boutique où vous pouvez passer la journée ?

Le souk de Marrakech, une vraie mine d'or.

Le linge dans lequel vous aimez vous glisser ?

Les vieux draps en lin ou en coton naturel.

Un bon tapis sans y laisser son héritage ?

Les tapis moldaves fleuris en laine, à chiner au salon Maison & Objet. ●

On la retrouve sur [instagram.com/manoush_officiel](https://www.instagram.com/manoush_officiel).



SALON EN FLEURS

Comme dans
un jardin anglais.



1. CHIC & KITSCH

Ou comment mixer du vintage, du girly, et de l'éthnique dans un bureau.

2. CUI-CUI

Bougeoir en métal, Rice, 60 €, ricebyrice.com.

3. GRRR

Oh ! un Léopard façon Frida Kahlo.

4. C'EST LE PRINTEMPS !

Poubelle en métal, imprimé Marlotte rose, Nathalie Lété pour Monoprix, 25 €.

5. COLCHIQUES DANS LES PRÉS

On aime l'harmonie de tous ces mélanges.

6. BASSE-COUR

Pichet Volatile, en barbotine, fabriqué par la Manufacture royale de Saint-Clément, Pied de Poule, 120 €, piedde-poule.com.

7. PRINCESSE

Une salle de bains-conte de fées.

SES BONS PLANS

PORTOBELLO ROAD MARKET, à Londres, pour la vaisselle, portobelloroad.co.uk.

NATHALIE LÉTÉ, pour le petit mobilier, la vaisselle... nathalie-lete.com.

BROCANTE LAB, pour les meubles, les luminaires... brocantelab.com.

MUSTAPHA BLAOU, pour les tapis, les accessoires... mustaphablaoui.com.

ROCKETT ST GEORGE, pour à peu près tout, rockettstgeorge.co.uk.

HOUSE OF HACKNEY, pour leurs tissus et papiers peints, houseofhackney.com.



La ville s'étend entre Table Mountain et l'océan Atlantique.

Le Cap

Métissée et créative, la ville la plus trendy d'Afrique du Sud fourmille de bars, restos, concept stores et beaux surfeurs. On fonce !

Par Véronique Dubois

Dénicher des souvenirs à Kingdom

Cette boutique met à l'honneur l'artisanat africain dans une ambiance de cabinet de curiosités. Pour shopper bijoux ciselés, sacs à motifs géométriques et boubous de soie peints. **66 Albert Road, kingdomshop.co.za.**

Taquiner les vagues à Muizenberg

Parcourue de cabanes colorées, cette plage est la Mecque du longboard. Envie de surfer sur les rouleaux ? Les moniteurs très cool de la Roxy Surf School (**surfemporium.co.za**) se feront un plaisir de vous guider.

À la boutique Kingdom, l'artisanat africain est mis à l'honneur.





The Black Sheep, l'adresse décontractée et locavore.

Craquer pour un sac à Missibaba

Ce concept store voue un culte au cuir : besaces, minaudières et cabas, réalisés par des artisans de la région. Les détails, tels ces ajouts de tissus aux motifs africains, font de chaque modèle une pièce unique.

229 Bree Street,
missibaba.com.

Se poser au Company's Garden

En plein centre-ville, cette oasis abrite une immense collection de plantes exotiques, et le plus vieil arbre du pays ! Le resto du parc sert un bobotie – gratin de porc et de bœuf haché au curry et piment – juste explosif.

19 Queen Victoria Street.

Dîner épicé à The Black Sheep

Une salle sur trois niveaux, un comptoir qui n'en finit pas, des suspensions en cuivre... La déco est top ! Dans les assiettes, des plats sud-africains réconfortants, comme l'épaule d'agneau rôtie ou le springbok aux épinards, le tout nappé de sauce ultra épicée.

104 Kloof Street,
blacksheeprestaurant.co.za.

Danser au Tjing Tjing Rooftop Bar

Avec sa vue panoramique, ce perchoir est vite devenu incontournable : tissus orientaux, papiers peints vintage, l'ambiance est sophistiquée. L'Era (71 Loop Street, eracape-town.com), le club électro d'à côté, est parfait pour terminer la nuit.

165 Longmarket Street,
tjingtjing.co.za.



Muizenberg, le hot spot haut en couleur des surfeurs.



PASSER UNE NUIT À LA GRENADINE

Tenue par un jeune couple de Français, cette maison d'hôtes est située dans le centre historique, mais isolée par un écran végétal de goyaviers, avocatiers, grenadiers... Déco contemporaine, touches rétro et petit déj top : on adore. À partir de 99 € la chambre double, **15 Park Road,** lagrenadine.co.za.



Babylonstoren, à la fois hôtel, jardin, ferme, spa, restaurant et cave.



Déconnecter à la ferme Babylonstoren

À 45 minutes du centre-ville, ce domaine agricole est un petit paradis : vergers à perte de vue, potager, vignes... Les foodistas se régaleront au restaurant Babel, ou autour d'un pique-nique avec les produits de la ferme. Un spa et quelques chambres permettent de prolonger l'expérience. R45, Simondium, babylonstoren.com.

Succomber à la mode ethnique de Michelle Ludek

Les vêtements de cette créatrice sont à l'image de la « Mother City » : colorés et

libérés. Tuniques, pantalons larges et robes fluides aux motifs pleins de finesse. À essayer dans sa boutique du Victoria & Alfred Waterfront, sur le port réhabilité, où doit s'ouvrir en septembre le spectaculaire Zeitz MOCAA, le premier grand musée d'art contemporain d'Afrique. Watershed, 19 Dock Road, michelleludek.co.za.

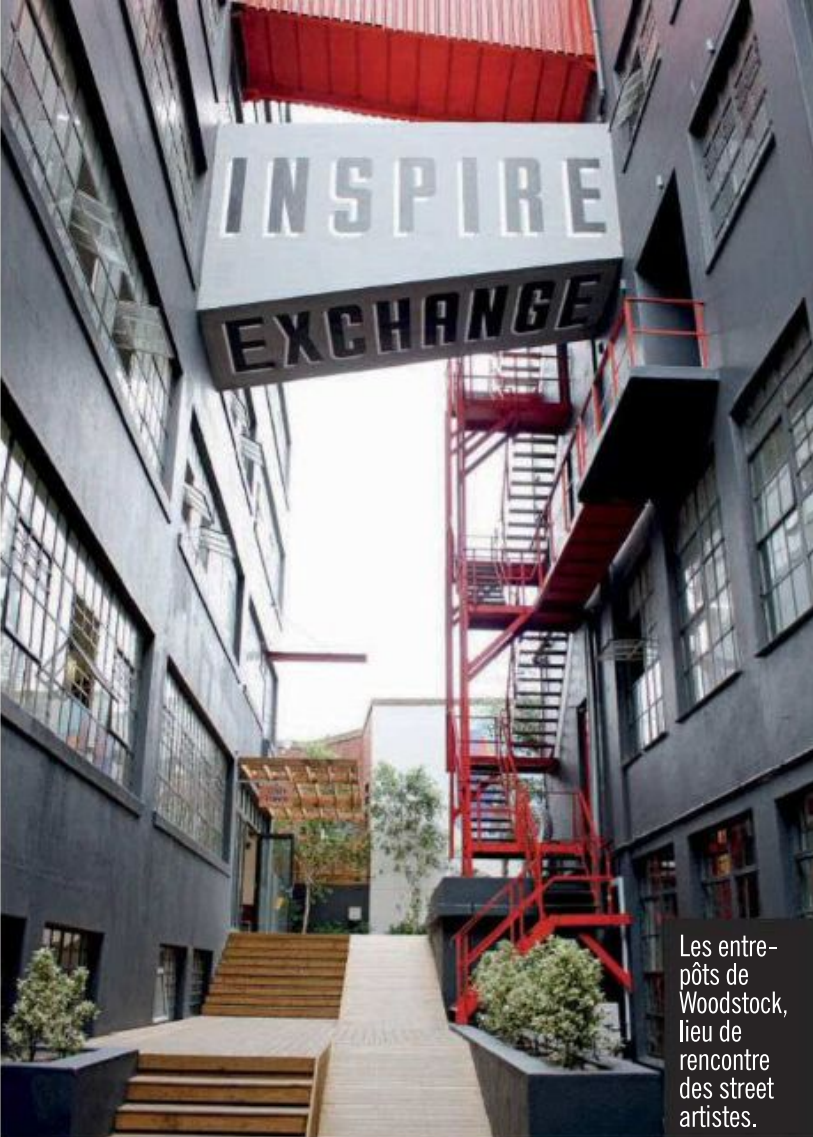
Découvrir la mode locale à Merchants on Long

Dans un sublime immeuble Art déco, ce magasin multimarque propose les vêtements des créateurs phare du Cap et de Johannesburg : Tiaan Nagel, Black



FAIRE LE PLEIN DE DÉCIBELS À ACES'N'SPADES

Dans ce bar-club très rock, aux murs tendus de cuir, de jeunes groupes du Cap défilent pour jouer en live. Le mercredi, ça sonne plutôt alternatif, le jeudi, rockabilly, et le vendredi, années 70. Préparez-vous à du gros son ! 62 Hout Street, acesnspades.com.



Les entrepôts de Woodstock, lieu de rencontre des street artistes.



Merchants on Long, le passage obligé pour toutes les fashionistas.



ADOPTER LE LOOK BOHEMIAN CHIC DE BABETTE CLOTHING

Coffee... C'est beau et ça en jette. **34 Long Street, merchantsonlong.com.**

Dévorer un burger chez Clarke's

Un décor brut d'inspiration industrielle, une terrasse animée... Et surtout le meilleur burger du Cap, avec son bun maison et son fromage frais venu d'Underberg, un village du KwaZulu-Natal. **133 Bree Street, clarkes-dining.co.za.**

Faire la tournée des galeries d'art

Dans le quartier de Woodstock, les murs des entrepôts sont devenus le terrain de jeu des street artistes. À l'intérieur,

les plus grands noms de l'art sud-africain se sont installés. À ne pas louper : la Goodman Gallery, où les œuvres engagées de Sam Nhlengethwa invitent à la tolérance. **Fairweather House, 176 Sir Lowry Road.**

Siroter un drink à l'Orphanage Cocktail Emporium

Derrière le comptoir de ce bar expérimental, les bartenders mélangent décoctions à base de plantes et d'épices et alcools forts. Le best-seller ? Le More Tea Vicar : vodka, vanille, sirop de rooibos, jus de cranberry et citron. **227 Bree Street, theorphanage.co.za.**

Dans cette boutique qui ressemble à une maison de poupées, on déniche robes, tuniques, bijoux et maillots de bain vintage, au milieu de bibelots d'un kitch revendiqué. Top aussi, la sélection de créateurs au style hippie chic. **41 Church Street, babetteclothing.co.za.**

S'éclater à la Waiting Room

À la fois club, bar et lounge, ce rendez-vous nocturne mixe folk, électro et funk. La piste de danse est vite prise d'assaut, mais un toit-terrasse permet de reprendre son souffle à la belle étoile. Juste à côté, la Royale Eatery (royaleeatery.com), avec sa carte aux cinquante burgers, fait le bonheur des noctambules. **273 Long Street.**

Dormir à Once in Cape Town

Sur Long Street, une néo-auberge de jeunesse avec cantine chic, terrasse verdoyante, chambres contemporaines, dortoir tout aussi design... Et un emplacement stratégique, entre boutiques tendance et édifices coloniaux. **À partir de 25 € la nuit. 73 Kloof St, onceincapetown.co.za. ●**

J'Y VAIS !

Avec Air France, à partir de 810 € l'A/R, airfrance.fr.

PETITS PLAISIRS

30 EUROS
MAXI !

1. KIT CORRECTEUR DE TEINT : anticernes, correcteur et enlumineur, Master Camo, Gemey Maybelline.

2. ÉCUSSON thermocollable brodé, vendu à l'unité, Manon&Lescoy.

3. BOÎTE D'ALLUMETTES géantes, Kerzon.

4. BOUTEILLE D'ENCRE colorée Violette pensée et Perle noire, vendue à

l'unité, collaboration J. Herbin pour les cinq ans de Delfonics.

5. LANGUETTE MEXICAINE en veau velours et lacet en lurex, Bensimon.

6. BAUME DUO joues et lèvres, Panda's Dream, Tony Moly chez Sephora.

7. BOÎTE DE SARDINES à l'huile d'olive vierge extra, José Gourmet chez Monoprix.

13 €



1

12 €



2

9,90 €



3

16,90 €



4

5 € et 1,90 €



5

11 €



6

6 €



7

25 €



8

GWENAELE DAUTRICOURT.

8. BROCHE PAILLETÉE, Des Petits Hauts.
9. CAPSULES DE THÉ en boîte, compatibles Nespresso – earl grey noir, thé blanc parfum vanille et infusion aux fruits –, par dix, The Capsoul.
10. MUG en céramique motif lapin, vendu à l'unité, Becky Baur chez Make International.

11. COUSSIN en coton et polyester, Amadeus sur delamaison.fr.
12. STICK À LEVRES dont l'étui est fluo sous les lumières noires des dance-floors, vendu à l'unité, Labello Neon.
13. BOÎTE DE PRASLINES, véritables pralines de Montargis, 65 g, Mazet.
14. CORBEILLE berbère en laine et

raphia tressé, h 25 cm, Ø 15 cm, Made-forsun sur etsy.com.

15. THÉ PARFUMÉ John Lemon (thé vert et citron), Noël Everyday (thé noir, orange et cannelle), en sachet de 100 g sur ohmyteaparis.com.

16. PORTE-REVUES grillagé en métal cuivré, h 30 cm, Pimkie.



Par Dominique Casalta et Gertrude Guesdon

GRANDS PLAISIRS



9,90 €

B.O. en métal,
Balaboosté
aux Galeries
Lafayette.

39,99 €

Robe en
coton,
Monoprix.

25 €

Sac en simi-
cuir, C&A.

9 €

Sandales
en simili-
cuir, Tissaia
de Leclerc.

83,89 €

HABILLÉE POUR MOINS DE 100 €? C'EST FAIT.

Par Marie-Laure Soulé



18 €

Chemise
en coton,
Primark.

49,99 €

Jupe en
denim stretch,
La Redoute
Studio.

16 €

Baskets en
similicuir,
Primark.

83,99 €



39 €

Bomber en
polyester et
élasthanne,
C&A.



20 €

Jean en
denim,
Kiabi.



39,99 €

Mules en
nubuck,
La Redoute
Studio.

98,99 €

THIERRY LEGAY

ABONNEZ-VOUS !

14 numéros + le duo



Valeur 28 €



Valeur 26 €

25€
au lieu de 54 €

coloris
au choix

Mascara All in One

Revlon lance le nouveau mascara Ultimate All-In-One 5 en 1. Obtenez Volume, Longueur, Définition, Courbe et Couleur Intense. Grâce à sa formule haute performance et sa brosse unique, il étoffe, allonge, définit, recourbe et intensifie pour un résultat spectaculaire.

Rouge à lèvres Ultra HD

Vous allez craquer à coup sûr pour ces rouges à lèvres révolutionnaires Revlon. Découvrez cette innovation à la pigmentation exceptionnelle et à la formule totalement aérienne grâce à sa technologie sans cire. Craquez pour ce rouge à lèvres au confort et à l'intensité inégalables.

JE M'ABONNE

Retrouvez cette offre en ligne sur www.magazines.fr/cosmopolitan

- PAR INTERNET saisissez le code express : TCM080 PAR TÉLÉPHONE 01 84 888 222 (prix d'un appel local)
 PAR COURRIER en retournant ce bulletin avec votre règlement dans une enveloppe non affranchie à Cosmopolitan - Libre réponse 92467 - 93509 Pantin cedex

OUI, je profite de votre offre et je m'abonne

☐ 14 n°s de Cosmopolitan grand format (28 €) E20B1

+ le duo Revlon (26 €) = **25 €** seulement au lieu de 54 €

Je choisis le coloris de mon rouge à lèvres : ☐ rouge ☐ rose

☐ 14 n°s de Cosmopolitan grand format E20B2

= **22 €** seulement au lieu de 28 €

JE RÈGLE PAR :

☐ Chèque à l'ordre de COSMOPOLITAN ☐ Carte bancaire

N°

Date d'expiration Cryptogramme

Bloc de trois
chiffres au verso
de votre carte

MES COORDONNÉES ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

Prénom : Nom :

Adresse :

Code Postal Ville :

Tél. : E-mail :

☐ J'accepte de recevoir par e-mail les offres des partenaires du groupe Marie Claire

Signature :

Offre valable en France Métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. Vous pouvez acheter séparément le magazine format poche au prix de 2 € + 2.50 € de frais de port ainsi que le duo Revlon au prix de 26 € + 5 € de frais de port. En application de la loi 78-17 du 06-01-1978, les informations qui vous seront demandées sont nécessaires au traitement de votre abonnement. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des données qui vous concernent. Sauf refus écrit de votre part au service abonnement, ces informations pourront être utilisées par des tiers.

Bon anniversaire Miss Poissons

20 février-20 mars

Comme Mélanie Laurent, Drew Barrymore ou Leïla Bekhti, vous êtes sensible et émotive, vous aimez la nature, les animaux et les gens, ce qui vous rend très populaire.

Vos qualités. Intuition, créativité, indulgence.

Vos petits défauts. Instabilité, naïveté, nervosité.

Votre année à venir. Au travail, vous serez énergique, Mars dopera vos neurones ! Mise sur l'humour : en mai et juillet, votre fantaisie fera des merveilles. Côté sentiments, partagez votre cœur, car il vous sera difficile de choisir. Les contours de votre nouvelle vie s'esquissent, il faudra attendre le dernier trimestre de l'année pour en voir le dessin final.

En mars. Une ère s'ouvre à vous. Envie de tenter l'aventure ? Acceptez un projet : autour du 12, le vent vous pousse.

Amour et carrière se mélangent, gardez la tête froide ou, du moins, ne vous enflammez pas. Période faste côté argent, Mercure développe votre flair et Mars votre mordant !

Et lui ? Un mois chaleureux et passionné, rempli d'ébats.

Le 12, la Pleine Lune le pousse à lancer une invitation à dîner.

Tendresse à la clé, mais aussi protection et amitié. Côté job, chance et succès, il arrive au but, à condition de rester discret.



BÉLIER

21 mars-20 avril

En amour. Belle humeur et charme. Vous rêvez d'un trader ou d'un sportif ? Les voilà tous les deux ! Votre sens de l'humour est aiguisé par Vénus : les histoires de cœur vous font sourire, et vous variez les plaisirs.

Au boulot. Tout s'accélère, vous êtes plus efficace et montrez du sens pratique. Profitez-en pour tenter une expérience inédite.

Et lui ? Plaisir et aventure : une rencontre s'annonce, le 5. Il choisit le tête-à-tête, Vénus lui donne envie de câliner et de roucouler. Côté job, il marque des points et améliore ses revenus, sans efforts. Juste la baraka.



TAUREAU

21 avril-20 mai

En amour. Douceur en perspective, vous êtes sensible à la fantaisie d'un garçon, à la poésie d'une rencontre, le 9. Les choses restent suspendues ? Cultivez vos amitiés, et organisez des soirées.

Au boulot. L'atmosphère est agréable. Le 15, vous recevez des réponses et le feu passe au vert pour vos projets. Vous changez d'orientation ? Pas de stress, Mercure vous ouvre des portes.

Et lui ? Le 8, il fait des progrès en communication : conversations complices avec sa chérie. Au travail, on parle de tenter une aventure, mais il hésite. Une nouvelle équipe l'attend, le 17.



GÉMEAUX

21 mai-20 juin

En amour. Restez spontanée, aventureuse et nature, c'est ce qui plaît. On aime votre côté relax et on rit à vos traits d'humour. Jusqu'en juin, vous avez le vent en poupe. Succès avec les garçons pour les célibataires, bonheur et sensualité pour les couples.

Au boulot. Votre quotidien se pare de couleurs, des propositions vous mettent le cœur en liesse, le 21. Seule règle d'or à respecter : faire preuve de discrétion.

Et lui ? Inspiré au boulot, il prend des initiatives. Il sait gérer ses affaires et monter des projets. Côté cœur, tendresse et harmonie pour trois mois minimum.



CANCER

21 juin-21 juillet

En amour. Vénus vous dote d'audace et de clairvoyance. Profitez-en pour faire du tri dans vos amours. Sortez avec de vrais amis, échangez des idées, parlez librement sans craindre le clash, le 17.

Au boulot. Il faut s'attendre à de micro-complications au début du mois, mais, en faisant preuve d'un minimum de diplomatie et d'une pointe de fantaisie, tout s'arrange le 23.

Et lui ? L'atmosphère est intense au travail. Combatif et ambitieux, il avance ses pions, le 11. Côté cœur, humeur joyeuse et dîners raffinés en perspective pour cette fin d'hiver. En couple, il se rapproche de vous.



LION

22 juillet-21 août

En amour. En cette période romantique et constructive, vous avancez dans une relation avec confiance, notamment autour du 9. Le bonheur, ou presque.

Au boulot. Enthousiaste, vous communiquez vos idées. Cela fortifie les échanges et le commerce. Saturne suggère une tendance à l'économie de bon augure, le 16.

Et lui ? Avec ce dynamisme et cet esprit d'aventure au travail, c'est le moment de marquer des points, d'ouvrir des portes. Il se fera de nombreux contacts s'il suit un stage ou une formation. Côté cœur, Vénus annonce des rencontres captivantes !



VERGE

22 août-22 septembre

En amour. Mercure (esprit) vous stimule et vous pousse à vous épanouir. Votre charme devient irrésistible ! Deux dates à retenir : le 7, pour une rencontre, et le 25, pour confirmer ou non la première impression.

Au boulot. La saison est lumineuse et favorable à vos projets perso pourvu qu'ils soient originaux. Si le rythme ralentit, armez-vous de patience, le 22.

Et lui ? Autour du 15, il rend service à ses proches, partageant son temps et son énergie. En amour, petits contretemps, mais excellente humeur. Il baigne dans la complicité avec une pointe d'extravagance.



BALANCE

23 septembre-22 octobre

En amour. Vénus annonce l'arrivée de nouveaux visages, ce qui vous permet d'amorcer un virage. Rien n'est interdit, soyez à l'écoute de vos désirs.

Au boulot. Méfiez-vous de la routine, mettez en place des projets originaux et lancez des idées. L'heure est à l'audace... et les succès suivront, le 17.

Et lui ? Un nouveau rythme marqué par des projets de voyages s'impose. Vénus annonce une idylle, il faudra se tenir prêt et lui accorder du temps. Excellents influx côté professionnel et succès dans la communication, le tout, sans se fatiguer.



SCORPION

23 octobre-22 novembre

En amour. Vous êtes tentée par une relation durable, non par l'aventure. Le 13, Mercure vous réserve une rencontre choc : au premier baiser, vous y croyez. Alors cultivez le mystère et laissez monter le désir.

Au boulot. Vous avez assez d'idées pour affronter le stress du moment, mais vérifiez vos infos pour éviter les erreurs, le 21.

Et lui ? Au travail, petites tensions et jalousies, mais il les déjouera. Ses activités profitent du brassage et de l'enthousiasme printaniers. Côté cœur, une profusion de nouveaux visages, le 17.



SAGITTAIRE

23 novembre-20 décembre

En amour. Bougez, voyez du monde. Les prochains mois promettent d'être chauds. Vous nagez dans un bain de romantisme, assez corsé. Les tensions actuelles ? Elles se dénouent avec de l'humour.

Au boulot. Votre priorité, c'est de déblayer la route : pour libérer votre créativité, il faut garder l'esprit libre, le 13. De nouveaux contacts importants, soyez réactive.

Et lui ? S'il travaille à la maison, un changement d'organisation porte ses fruits. Il y a dans l'air des négociations financières et un projet. Côté sentiments, il n'est pas encore fixé.



CAPRICORNE

21 décembre-19 janvier

En amour. Avec un peu de douceur dans vos échanges, vous gagnerez en confort psychologique, le 16. Vous attendez une rencontre ? Des prétendants, il y en a, mais vous n'êtes pas prête.

Au boulot. Beaucoup de transformations en cours. Présentez vos projets et faites-vous remarquer, Mars (force) et Mercure (tact) vous soutiennent avec beaucoup d'enthousiasme.

Et lui ? Côté travail, les contours se précisent, mais il faut patienter pour que s'impose une direction définitive. Soirées entre amis : attention, le coup de foudre pourrait suivre !



VERSEAU

20 janvier-19 février

En amour. Votre belle palette d'amitiés vous permet de tisser des liens et d'affirmer vos préférences, le 3. Vos amours s'épanouissent sous un ciel changeant. Un garçon sportif et impulsif occupe vos pensées.

Au boulot. L'influence de Jupiter est bénéfique, elle vous facilite la vie. Grâce à ce souffle d'enthousiasme, de prospérité et de chance, vous vous sentez pousser des ailes, le 17.

Et lui ? Mieux vaut qu'il ne parle pas de ses projets, ça perturbe les vibrations. Gare aux dépenses ! Côté cœur, il est d'humeur taquine, ne le prenez pas au sérieux.

UN MOIS POUR OSER

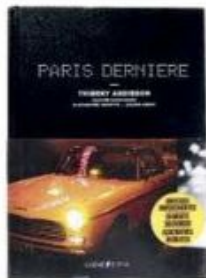
11 bonnes idées pour s'émoustiller.

Par Gertrude Guesdon

1

L'INVITATION COQUINE

Un vernis rouge bordeaux pour soirée hot. Nuit au Costes, Essie Pro, 20 €, coupleuobsession.com.



2

LE HOT SPOT. Un best-of des adresses parisiennes les plus sulfureuses, signé Thierry Ardisson et ses potes noctambules. « Paris Dernière », éd. du Chêne, 25 €.

3

LA LINGERIE POO-POPIDOU. Oups, le vent a soulevé ma jupe ! On file s'offrir la culotte taille haute en dentelle, Kate, Etam, 30 €.



5

LA CHASSE AU TRÉSOR

Des sels de bain dorés comme des pépites, à chercher ensemble au fond de la baignoire. Or de Bain, 49 €, lacure-officine.com.

4

LA LOVE RUN. Le 19 mars, on court en duo dans les rues de Paris, attachés par les poignets ! Au programme : élection du couple le plus glam et musique live, love-run.com.



6

LA NUISSETTE COSMÉTO. Ma nouvelle tenue de nuit ? Ce baume pour le corps carrément enivrant... et rien d'autre. Baume Corps Jasmin Noir, 20 €, compagniedeprovence.com.



8

LA PEAU DOUCE. Un gommage au sucre qui laisse la peau veloutée et parfumée... À croquer. French Pompon, 12 €, baijashop.com.



7

LE ROMAN SEXY. Après avoir quitté Los Angeles, Mia continue sa mission à Seattle où elle sera la muse d'un célèbre artiste français. Ce job va lui apprendre beaucoup plus qu'elle ne l'imaginait... À lire dans « Février », le deuxième tome de la série « Calendar Girl » d'Audrey Carlan, aux éditions Hugo Roman, le 2 février, 9,95 €. 50 romans et 4 surprises Aubade sont à gagner sur hugoetcie.fr. C.S.



10

LE MESSAGE PAS CACHÉ

Avec ces baskets, il sait tout de suite ce dont j'ai envie. Tennis Veja & Mathilde Cabanas, 109 €, veja-store.com.

9

LA BOUCHE FATALE. Teinte framboise + fini satiné + parfum pétales de roses = le rouge le plus torride du moment. Super Lustrous Love is On, Revlon, 11 €.



11

LE CLIN D'ŒIL. L'amour tient à un cil avec ces patchs eye-liners. Cat Eyes, 19 €, marbellaparis.fr.



THIERRY LEGAY, DR.

ABONNEZ-VOUS 1 AN à votre magazine préféré

à partir de
19€
au lieu de 34,20€



1 an - 12 numéros

ET DÉCOUVREZ



1 an - 6 numéros

Le magazine des Magic Mamans
Grossesse, maternité, paroles
d'experts, bébé, idées déco, mode and
co. Tout pour vous simplifier la vie !

JE M'ABONNE Retrouvez cette offre en ligne sur www.magazines.fr/cosmopolitan

PAR INTERNET saisissez le code express : TCM096 (grand format) - TCS148 (format poche) **PAR TÉLÉPHONE** 01 84 888 222 (prix d'un appel local)
 PAR COURRIER en retournant ce bulletin avec votre règlement dans une enveloppe non affranchie à Cosmopolitan - Libre réponse 92467 - 93509 Pantin cedex

OUI, je m'abonne pour 1 an à Cosmopolitan + Famili Magic Maman et je choisis

☐ Mes magazines au format poche

= 19 € au lieu de 34,20 €

E20C1

☐ Mes magazines au grand format

= 23 € au lieu de 41,40 €

E20C2

JE RÈGLE PAR :

☐ Chèque à l'ordre de cosmopolitan ☐ Carte bancaire

N°

Date d'expiration Cryptogramme

Bloc de trois
chiffres au verso
de votre carte

MES COORDONNÉES ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

Prénom : Nom :

Adresse :

Code Postal Ville :

Tél. : E-mail :

☐ J'accepte de recevoir par e-mail les offres des partenaires du groupe Marie Claire

Signature :

Offre valable 3 mois en France Métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Photo non contractuelle. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. Vous pouvez acheter séparément les magazines au prix kiosque + 2,50 € de frais de port. Vous recevrez votre abonnement dans un délai de 5 à 6 semaines à compter de la réception de votre règlement. En application de la loi 78-17 du 06-01-1978, les informations qui vous seront demandées sont nécessaires au traitement de votre abonnement. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des données qui vous concernent. Sauf refus écrit de votre part au service abonnement, ces informations pourront être utilisées par des tiers.

SRI LANKA

L'ASIE EN DOUCE

Avec le nouvel itinéraire « Ceylan magique » by Club Med, je collectionne temples bouddhistes, plantations de thé et plages de cocotiers à mon rythme. Suivez le guide !

Le Sri Lanka, Ceylan de son ancien nom, est une île suspendue à la pointe sud de l'Inde, à 13 h 30 de vol de Paris. Avec le nouveau circuit « Ceylan magique » by Club Med, je découvre les plus beaux sites en petit groupe (24 personnes maximum), avec un guide local francophone, et je fais escale dans des hôtels de charme 3* ou 4*. Au menu de mes aventures...

Je plonge dans l'histoire de l'île au fil des anciennes capitales royales, aujourd'hui classées au patrimoine mondial de l'Unesco. Anuradhapura, Sigiriya, Polonnaruwa : dressant leurs palais en ruines et leurs jardins exubérants au cœur de la jungle, ces cités racontent une épopée remontant au VI^e siècle avant J.-C. Celle du prince Vijaya, fils légendaire d'un lion, quitta l'Inde pour s'établir sur l'île avec ses compagnons. Le nom de Ceylan viendrait d'ailleurs de simha, le lion. Un moment d'émotion ? La fresque des Demoiselles, peinte sur la roche rouge de la forteresse perchée de Sigiriya. Elle représente un cortège de nobles dames et de suivantes portant en offrande des fleurs de lotus...

Je pars pour un safari en jeep dans le parc national de Minneriya, installé autour d'un immense réservoir d'eau qui se remplit à chaque mousson. À la saison sèche, les éléphants viennent s'y abreuver et s'y baigner. Il y a aussi des singes, des échassiers et des dizaines d'espèces d'oiseaux. C'est le moment de sortir mes jumelles !

Je me balade en char à bœufs entre rizières et villages de campagne. J'apprends à reconnaître la vanille, la cannelle, le gingembre, la citronnelle au beau jardin d'épices de Matale. Et je remonte l'impressionnante allée de palmiers royaux du parc botanique de Peradeniya. Le dimanche, les mariés posent pour la photo entre les pelouses manucurées et les buvettes...

Je grimpe dans le train qui relie Kandy aux Hautes Terres, à travers les vertes collines plantées de théiers : étape à la plantation pour une dégustation dans les règles, puis visite du village d'altitude de Nuwara Eliya, au charme british suranné.

Je découvre les grottes aux 112 statues de Bouddha de Dambulla,

et je brûle un bâton d'encens au temple de la Dent sacrée de Kandy. C'est ici, dit la légende, qu'est conservée l'une des dents de Bouddha, arrivée sur l'île il y a 1700 ans, dissimulée dans les cheveux d'une princesse. Tous les bouddhistes doivent s'y rendre au moins une fois dans leur vie en pèlerinage.

Je termine le voyage en beauté dans un resort 4* de Negombo, sur une belle plage de sable doré liserée de cocotiers. Pour être franche, je n'ai pas du tout envie de rentrer à la maison... Ça tombe bien : le Club Med me propose de prolonger mon séjour dans une villa sur pilotis aux Maldives. Après tout, ce n'est qu'à 1h30 de vol ! ●

J'Y VAIS !

De mai à novembre 2017, je réserve mon circuit accompagné 11 jours/ 8 nuits à partir de 1 890 € par adulte (ou 1 290 € par enfant 12/7 ans minimum) en pension complète, vol AR Paris-Colombo inclus. Infos et réservations par tél : 0 810 802 810 ou sur circuits-clubmed.fr.

Cosmopolitan est édité par INTER-EDI
S.A. expirant 31-12-2072.
Capital 40 000 euros.

Siège: 10, boulevard des Frères-Voisin,
92792 Issy-les-Moulineaux Cedex 9.
Actionnaires: Holding Evelyn Prouvost,
HMI France LLC
Présidente: Evelyn Prouvost-Berry.

RÉDACTION et PUBLICITÉ
10, bd des Frères-Voisin,
92792 Issy-les-Moulineaux Cedex 9
Tél. 01 41 46 88 88 n° 300071115 R.C.S. Nanterre

Abonnements Cosmopolitan

Service abonnements: 26 bis rue des Pommiers,
CS30075, 93501 Pantin. Tél. 01 84 888 222 du lundi
au samedi de 8 h à 20 h. Adresse internet: magazines.fr/
cosmopolitan. Contact: leserviceclient@magazines.fr

TARIFS ABONNEMENT	12 numéros TTC
France	19 €
Europe	43 €
États-Unis, Canada	41 €
Afrique, Océanie	62 €
Dom	45 €
Tom	73 €
Format poche, France	16 €

Règlement. Par chèque libellé en euros à l'ordre de Cosmopolitan. Par C.C.P. Par mandat ou espèces. Règlement en provenance de l'étranger exclusivement par mandat international libellé en euros. Aucun envoi n'est fait contre-remboursement.

Vente au numéro et numéros anciens: s'adresser au service anciens numéros, Cosmopolitan, 26 bis rue des Pommiers, CS30075, 93501 Pantin, en joignant à votre courrier 2,30 € et 2,30 € pour frais d'envoi par numéro demandé. Numéros disponibles sur les 18 derniers mois. Conformément à la loi « Informatique et Libertés », vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Sauf refus écrit de votre part auprès du service Abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers.

Prix de vente au numéro, France: 2 € TTC

Belgique: 2,85 €. Agence et Messageries de Presse, 1, rue de la Petite-Île. Bruxelles, 7. C.C.P. Bruxelles 416-69. SBPP s.a., Telecomlaan 5-7, 1831 Diegem.
Tél. 02/776 26 40. Fax: 02/776 23 30.
CCP 000.000.6624.

Luxembourg: 2,60 €. Messageries Paul Kraus, 11, rue C. Plantin, Case postale 2022, Luxembourg. Suisse: FS 5,50. Le Kiosk, Hofackerstrasse 40, Muttentz 4132. Naville, 38-42, av. Vibert CH- 1277. Carouge-Genève Schmidt Agence S.A., Sevogelstr., 34, Bâle 5.

Canada: \$C 5,95. Messageries de Presse Internationale Inc., 8155 rue Larrey, Montréal, H1J 2L5.

Autriche: 4,50 €. Morawa & Cie, Wollzeile 11, Vienne.

Portugal: 3,30 €. INP International News Portugal, rua da Republica da Coreia, N° 34 - Ranholas - 2710 - 460 Sintra.

Cosmopolitan (USPS # 008-926) is published monthly for \$ 77 per year. Periodical postage paid at Champlain, N.Y., and additional mailing offices. Postmaster: send address changes to IMS of New York, PO Box 1518, Champlain, N.Y., 12919-1518. For details, call IMS 1 800 428 3003.

Publication mensuelle - Distribuée par Presstalis. Photogravure: Reprosca srl, Orio al Serio (Bg). Impression: NIIAG, Bergamo. Imprimé en Italie/ Printed in Italy.

Directrice de la publication
Elisabeth Leurquin

Cosmopolitan est édité par la Société Internationale d'Édition et de Diffusion de revues et journaux périodiques Inter-Edi, 10, boulevard des Frères-Voisin, 92792 Issy-les-Moulineaux Cedex 9. Cosmopolitan décline toute responsabilité pour les documents qui sont envoyés; les manuscrits non insérés ne sont pas rendus. La location à titre onéreux du présent numéro sous quelque forme que ce soit est rigoureusement interdite. La reproduction, même partielle, de tous les articles et illustrations publiés dans Cosmopolitan est interdite. La marque Cosmopolitan est enregistrée en France sous le n° 1486096. N° ISSN 1161-2258

Numéro de commission paritaire 0319 K84 386 (T.V.A. 2,10 %). Dépôt légal 1^{er} trimestre 2017.



Notre association adhère à
AJPP
association de
journalistes professionnels
de la presse écrite
Elle s'engage à suivre les
recommandations du Conseil
international de la presse et
de l'information de la presse
11 rue Saint-Florentin
75008 Paris



MON TICKET POUR CUBA

Ses bars à salsa, son architecture coloniale, ses immenses plages mythiques... Avec les nouveaux vols Corsair vers La Havane et Varadero, je dis oui !

Au mois de mai, Corsair ouvrira trois nouveaux vols directs hebdomadaires pour Cuba au départ de Paris-Orly. Durée du parcours: 10 h 30, de jour à l'aller, de nuit au retour. Et, grâce à son partenariat avec la SNCF et l'offre TGV Air, je peux rejoindre Orly en train depuis 18 villes de province avec un billet couplé train + avion. Pour l'atterrissage, j'ai le choix entre...

La Havane... Fondée au XVI^e siècle, la capitale cubaine est en pleine transformation. Du centre historique, classé au patrimoine mondial de l'Unesco, au Malecón, l'immense digue qui protège la ville des assauts des vagues, je plonge dans le décor! Vieux palais baroques, maisons néo-classiques, cours intérieures cachées, rues pavées... Je collectionne les adresses sympas. Mes coups de cœur? Le Callejon de Hamel, une ruelle aux murs recouverts de fresques, le rooftop du El Del Frente pour ses tapas à tomber, l'ancienne usine La Fábrica pour ses soirées-concerts et salsa...

On ne m'arrête plus! 2 vols A/R par semaine, à partir de 684 €.

... ou Varadero. Des kilomètres de sable blanc, une mer des Caraïbes d'un bleu turquoise irréel: la station balnéaire vedette de Cuba ressemble à une carte postale. Après la séance de bronzage, je sirote un mojito au bar mirador Casablanca, et je m'offre le must de la musique cubaine au Buena Vista Social Club, le même que dans le film de Wim Wenders. Aux portes de la ville, balade dans le parc national de Montemar: embarquement en pirogue pour la lagune, ses oiseaux et ses crocodiles... 1 vol A/R par semaine, à partir de 684 €. ●

LE TRUC EN PLUS

En adhérant au programme de fidélité Le Club, je cumule des euros que je peux utiliser pour mes prochains voyages, ou je bénéficie de privilèges exclusifs: bagages supplémentaires, salons privés ou surclassement gratuit.

Infos et réservations sur corsair.fr.

JOUEZ ET GAGNEZ

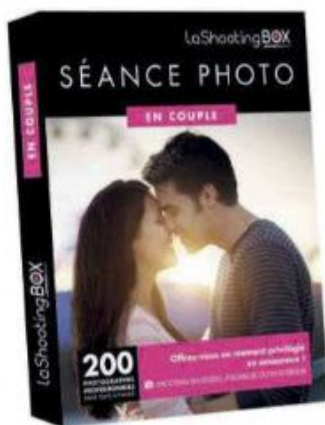
Par SMS au 74400*

0,65 € PAR SMS + PRIX D'UN SMS X 4 MAXIMUM



15 lots soins corps apaisants à l'amande bio Weleda

Nettoyez en douceur votre peau avec la Crème de Douche Confort pour lui permettre de retrouver son équilibre naturel. Protégez et apaisez-la avec le Lait Corps Confort, pour une peau plus douce. La Crème Mains Confort hydrate durablement et réduit les sensations de tiraillement. www.weleda.fr (valeur du lot : 31,40 €). **Code SMS : COSAMANDE**



10 LaShootingBOX Couple

Faites plaisir ou faites-vous plaisir avec LaShootingBOX, premier coffret cadeau « séance photo » ! En studio, à votre domicile ou en extérieur, choisissez l'un des 200 photographes professionnels partenaires dans toute la France pour ce moment privilégié

en amoureux ! Inclus : les retouches photos. www.lashootingbox.com (valeur du lot : 99 €). **Code SMS : COSPHOTO**



10 chèques-cadeaux Un oiseau sur la branche

Un oiseau sur la branche est un site de vente en ligne de bijoux de jeunes créatrices. Nous sélectionnons des bijoux poétiques et à prix doux, dans l'air du temps. Vous y trouverez les créations de Shlomit Ofir, Nadja Carlotti, Peau de Fleur ou encore Christelle dit Christensen.

www.un-oiseau-surla-branche.com (valeur du lot : 100 €). **Code SMS : COSOISEAU**



16 lots Pomissime Magic Pulp

Pomissime Magic Pulp repulpe les rides dès une heure telle une injection. Son secret : l'acide hyaluronique vectorisé, anti-âge d'exception (brevet-innovation CNRS), combiné à l'acide de pomme, puissant régénérant. Chez Parashop et clemascience.com (valeur du lot : 39,90 €). **Code SMS : COSPOMME**

Retrouvez les gagnants sur www.cosmopolitan.fr/jeuxsms



Extrait de règlement : Règlement disponible gratuitement sur demande par e-mail à jeuxgmc@gmc.tm.fr ou par courrier à GMC Media – Sophie Lebas, cosmopolitan jeux mars 2017, 10, bd des Frères Voisin, 92130 Issy-les-Moulineaux. Gagnants définis par Instants gagnants sauf showroomprive.com par tirage au sort. Un seul gagnant par foyer, même nom, adresse, téléphone. Remboursement sous forme de timbres postaux, au tarif maximum soit de 0,65 € (par SMS) ainsi que le timbre de la demande de remboursement (tarif lent en vigueur), sur demande écrite à l'adresse ci-dessus et expédiée au plus tard trois mois après la participation et comportant obligatoirement : nom du jeu, code SMS, date et heure de participation, numéro de mobile appelant, nom prénom et adresse complète, copie de la pièce d'identité du participant, copie de la facture détaillée de l'opérateur de télécommunication (ou de la facture d'achat de la carte pré-payée). Une seule demande de remboursement par personne par foyer et par jeu. Jeux ouverts du 01/02/2017 au 12/03/2017.

DR. PHOTOS NON CONTRACTUELLES. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF.

Cosmo & Co

Par Anna Taverla

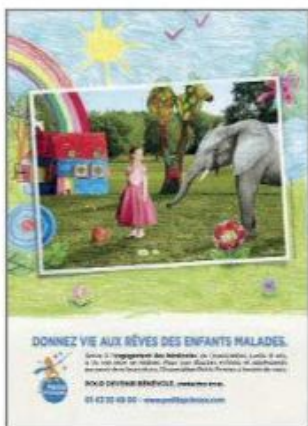
Ça va avec tout...

Quand **Uniqlo** se lance dans le Denim, ce n'est pas pour copier tout le monde. Son Denim, sorti d'un centre de recherche et de développement, est unique. Et Uniqlo y a taillé une veste confortable, ultra mode, à mettre dans toutes les armoires. 3 coloris : Bleu brute, blue jean et Stone, 39,90 €.



Tendance déco

On peut se contenter de passer devant les vitrines, et se dire : c'est beau, mais trop cher. On peut surtout bien calé dans son fauteuil décider de changer les meubles, et d'un clic se faire plaisir, car **Made.com** c'est avant tout le design abordable. Comme cette chambre façon loft industriel hyper tendance. On en profite, c'est les soldes jusqu'au 21 février chez **Made.com**!



Bénévolat

Depuis 1987, l'association **Petits Princes** a réalisé 6000 rêves d'enfants malades. Rencontrer Mimi Mathy ou une escapade en Canadair, engagez-vous pour aider à la réalisation de ces rêves, et partagez avec ces enfants des moments inoubliables. Il suffit de vivre en Île-de-France et d'être disponible 1 à 2 jours par semaine. www.petitsprinces.com

Hair force

Les cheveux de l'hiver, ternes, enfermés sous les bonnets, électriques à cause des radiateurs, ont droit au meilleur. Ces nouveaux shampoings **OGX**, au nom aussi court qu'ils sont efficaces, venus tout droit des US, leur redonnent brillance et vigueur grâce à la vitamine E. A adopter d'urgence. Shampoing et Après-shampoing, 9,95 €.



Bras de fer

On voudrait toutes avoir un coiffeur à domicile ! Mais tout aussi efficace, le **Styler® GHD gold classic** lisse parfaitement, boucle à souhait, ondule comme un pro. A tous instants, quand on veut, on le sort de sa jolie pochette, il met 30 secondes à chauffer. 210 €.



Dessous chics

On a beau jouer la couleur, en matière de lingerie, le noir reste ce qui se fait de plus sexy, de plus glamour, de plus hypnotique. **Aubade** en rajoute avec ce duo noir sur nude, coquin, mais au fond très sage de la ligne **Art of Kissing**. De quoi surprendre l'homme qui se demande à quel jeu on joue. Parure complète 125 €.

De la douceur

Louise Misha, c'est l'histoire de deux copines, Aurélie et Marie, passionnées de mode et de voyages... Et la marque qu'elles ont créée est à leur image, pleine de poésie et de tendresse. Sous le charme, Monoprix leur a proposé une collab' : des lignes bébé, femme, et maison en vente à partir du 30 mars... On craque déjà pour la robe en dentelle.



Tu reviens d'où ?

Un joli hâle tout au long de l'année, et sans soleil ? C'est possible, il suffit d'une capsule d'**Oenobiol Autobronzant** à prendre au cours d'un repas. Dans la capsule, des extraits naturels sélectionnés pour leur sécurité et leur efficacité, on n'avale donc pas n'importe quoi. Et au final, un hâle progressif et uniforme corps et visage. 17,90 €.





MOI ET...

...

LE MIROIR

Miroir, mon beau miroir...
Non, chut. Surtout ne dis rien.

Par Manon Pibouleau

Je réalise que le monsieur dans l'auto de la file d'en face se marre franchement, et donne même un coup de coude au conducteur pour le faire participer à la rigolade. J'avais oublié que tous les reflets ne sont pas des tête-à-tête... Si je me retrouvais devant la vitre sans tain de la série « NCIS » pendant l'interrogatoire des suspects, à tous les coups, avant d'avouer les faits — « Oui, lieutenant, il y a dix ans, j'étais fan de Tokio Hotel » —, je prendrais le temps de nettoyer les bavures de mon khôl et de balayer trois mèches de cheveux. Le tout devant des policiers hilares de l'autre côté de la paroi.

J'aime l'art en général. C'est valable pour tout ce qui se trouve suspendu : tableaux, affiches, écran de cinéma... En ce qui concerne ce truc accroché au mur de ma salle de bains, criblé d'impacts de dentifrice et de traces de doigts, je suis juste un poil plus mitigée. Avant 9 heures, je trouve qu'il reflète l'équivalent d'une Joconde qui a loupé une marche dans l'escalier, mais il me suffit de trois couches de mascara et d'un peu de fond de teint pour réussir à le dompter, donc bon. Non, le vrai problème, ce sont plutôt les miroirs qui se mettent en travers de mon chemin sans que je les aie sonnés. Et ça commence dès que je sors de chez moi.

Une personne, deux reflets

Galvanisée par un chignon fièrement dressé, je rejoins l'ascenseur d'un pas ferme. D'abord, j'appuie sur le bouton. Ensuite, je vérifie dans le miroir si après mes trois mètres de marche dans le couloir, quelques retouches sont à apporter. Or, s'il y a bien une fille qui se reflète, elle n'a pas l'air en forme. Manifestement, la réverbération des néons blancs sur les parois grises me donne un teint de ciment. Et ma BB crème, fut-elle au caviar, ne peut rien y faire. Soulagée de penser qu'un premier rendez-vous amoureux ne commence jamais dans un ascenseur — quand on le prend avec le garçon sous le bras, cinq verres ont été ingérés et il y voit trouble —, je quitte cette chambre infernale.

Je nous crois seuls au monde

Si le miroir d'ascenseur me donne l'air blafarde, il y en a d'autres qui me donnent l'air bête. Installée dans ma voiture, au feu rouge, je m'exerce à trouver mon meilleur cul-de-poule dans le rétroviseur intérieur. Au début, je pense que c'est une chouette idée pour être présentable au prochain flash-photo-souvenir-excès de vitesse. Ensuite,

Il est quand même très, très sincère

Vexation à part, je reconnais aux miroirs quelques avantages. Ils me disent ce que les gens ne m'avouent pas. Comme le persil coincé entre mes dents que je balade depuis le déjeuner. Je le découvre dans mon miroir de poche aux alentours de 16 heures et après ma présentation PowerPoint. Celui-là au moins, il est honnête. Il me laisse le temps de digérer le reflet de mon duvet avant d'encaisser le choc de mes cernes quand je l'oriente plus haut. Si je le trouve sympa, c'est parce qu'il en existe des plus pointilleux. Dans la salle de bains de ma meilleure copine, comme si ça ne lui suffisait pas de s'observer en panoramique devant un modèle XXL, elle en a ajouté un autre. Moins imposant, certes, mais grossissant. Elle m'explique que c'est « histoire de corriger les petits défauts ». Sauf qu'à mon humble avis, si un défaut ne se voit pas à l'œil nu, inutile de vouloir le remarquer à l'œil chirurgical. Par exemple, son microscope est formel : d'après ce point rouge, un bouton ne va pas tarder à poser ses bagages sur mon front. Eh bien, j'aurais préféré ne pas le savoir et vivre quelques heures d'insouciance supplémentaires !

La bienveillance réciproque

D'accord, tout cela peut paraître bien superficiel et aucun miroir ne pourra jamais refléter ma beauté intérieure — normal, ils sont trop petits. N'empêche, ils peuvent déjà rendre compte de mon humeur. Et comme tirer la tronche n'arrange rien, ce matin, je tente l'inédit : être sympa avec moi-même. Au lieu de zoomer sur les cernes ou de maudire mon épi, je plonge mon regard dans le mien, et je m'offre un grand sourire. Mon miroir n'a jamais été aussi content de me voir. ●

ANDREA GARDINI/RIZZOLI/MAXPPP

Cosmo & Co

Par Anna Taverla



Scoop lingerie

Pour la première fois, **Sloggi** lance sa ligne de soutiens-gorge 100% confortables et féminins ! Et c'est notamment grâce au FlexiMesh, matière souple et légère que la ligne **Wow Comfort** assure autant bien-être que maintien. Pour les coloris, le rose poudré, le bleu ciel, le noir fatal, le nude naturel et l'ivoire chic vont nous faire craquer. Soutien-gorge Wow Comfort, 30 €, sloggi.com

Carnet de voyage

S.Pellegrino lance **Les itinéraires du goût** sur son site sanpellegrino.com. Le but ? Faire découvrir des adresses et bons plans gourmets dans une trentaine de villes du monde dont Sydney, New York, Rome ou Copenhague. On découvre où déguster les meilleurs pains à Moscou, les meilleures bières à Dublin et les meilleurs raviolis à Shanghai. Une mine d'or gastronomique !

Le plein d'énergie

Un coup de mou ? Une baisse de tonus ? On fait une cure 100% d'origine végétale composée de goyave, citron, basilic sacré... ainsi que de 9 vitamines et 5 minéraux. En un mois, on rebooste ses défenses naturelles et on carbure au max ! **Arkovital, Pur'Energie multivitamines**, 15 €, arkopharma.fr



Tête d'affiche



Si on vous dit « E.T », « Scream » et « Charlie et ses drôles de dames », vous pensez à Drew Barrymore ! Et si on vous dit que l'actrice américaine est fraîchement devenue ambassadrice des chaussures **Crocs**, vous allez regarder ces sabots multicolores d'un œil plus fashion et vous aurez bien raison car la star soutient la campagne de la marque : « Come as you are » ! crocs.fr



Fragrance de luxe

On se régale avec l'envoûtant parfum de **Narciso Rodriguez** : **For Her Fleur Musc**. Ce savoureux mélange de bouquet de fleurs, de notes de musc, d'ambre et de patchouli nous enveloppe d'un parfum unique, aussi sensuel que mystérieux. À avoir à tout prix dans sa salle de bain. narcisorodriguez.com



À la parisienne !

Pour la première fois, la marque suisse **Mavala** ouvre sa toute première boutique-institut en plein cœur de Paris ! Au programme : des soins des ongles, des mains, des pieds et même des yeux et du visage. Le must ? Un choix de plus de 250 couleurs de vernis pour mettre de la couleur sur le bout de ses doigts. On y court ! 14 rue Lafayette, 75009, mavala.store

Le style à tout prix

Attention ! Il n'y en aura pas pour tout le monde ! La capsule « **I want it by Kiabi** » propose des looks tendances à prix tout doux. Ce mois-ci, on craque pour la slip-dress noire avec des détails en dentelle et le bomber orné de fleurs. Bomber, 30 €. Robe, 18 €, kiabi.com



Un regard lumineux

On met un coup d'éclat à son regard avec ces patches dorés en hydrogel qui décongestionnent les poches et les cernes, lissent le contour des yeux et illuminent le regard. La petite astuce pour maximiser les effets ? On met les patches 10 minutes au réfrigérateur avant de les laisser poser 30 minutes sous les yeux.

Wrap yeux Hyal-Eclat, Qiriness, 3,90 €, qiriness.com



GUERLAIN

MON NOUVEAU
MASCARA

La petite Robe noire

DES CILS OVER LOOKÉS



LE MASCARA
CILS SUR-MESURE

4 STYLES EN 1
VOLUME, COURBE,
LONGUEUR ET DÉFINITION

NOIR INTENSE



DISPONIBLE SUR
GUERLAIN.COM