

too

#51

VOYAGES
9 nouvelles
façons
de bouger

TEST
ÊTES-VOUS UNE
#HAPPYMAMA ?

COUPLE

5 croyances
qui tuent
l'amour

GASTRONOMIE
Cook like
an egyptian

Un make-up
façon
beautista

Par ici la
BELLE
VIE !

PETIT KIT POUR ÊTRE HEUREUX

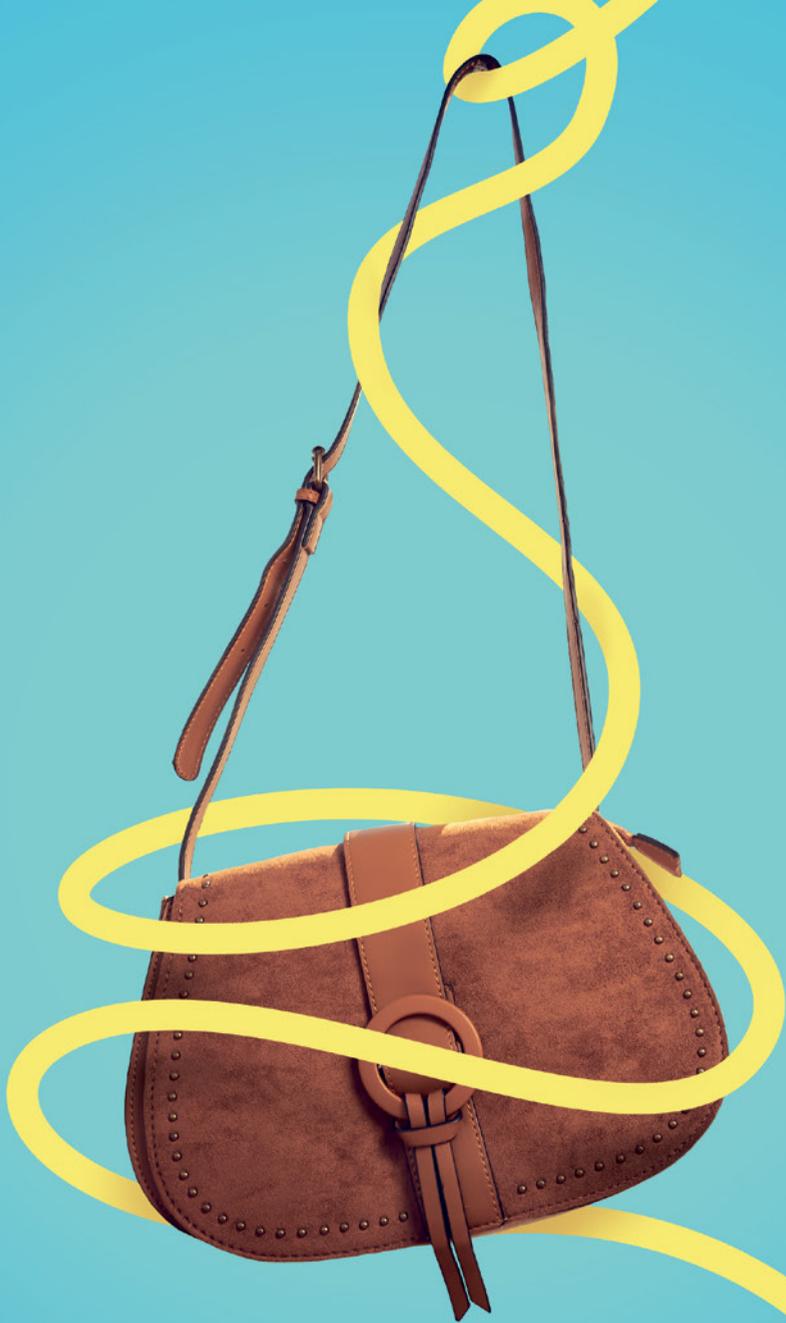
ESCAPADE
La Havane,
fascinante
et arty

Prix de vente - France : 2 €

L 15400 - 51 - F: 2,00 € - RD



LOVE MOSCHINO



spartoo
Nouvelle collection

@spartogram - www.spartoo.com





Betty
LONDON

www.bettylondon.fr



En exclusivité chez Spartoo

 [bettylondon_officiel](https://www.instagram.com/bettylondon_officiel)

SOMMAIRE



32



82



86



116

STYLE

News mode.....	6
Must-have garden-party.....	22
Défilés.....	30
Mode.....	32
Les tendances de la saison.....	44

SOCIÉTÉ

Tendances voyage.....	74
Oh, la belle vie.....	82

BIEN-ÊTRE

Test.....	86
Amour toujours.....	90

PRATIQUE

Wishlist maillots de bain.....	96
Morpho make-up.....	98
Must-have déco.....	102
La Havane, fascinante et arty.....	108
Food design.....	114
Cook like an egyptian.....	116

PARE GABIA
SANS ÉGAL





Sienna Miller côté coulisse chez Twinset Milano

Pour la campagne de l'été 2023, Twinset a choisi l'actrice américano-britannique Sienna Miller comme égérie. Sa beauté naturelle, spontanée, et son style *effortless* coïncident parfaitement avec les valeurs fondamentales de Twinset. Cette nouvelle campagne met en lumière les coulisses du métier de Sienna, avec ses

pauses, ses moments d'agitation, de détente, de préparation et d'attente. Twinset entame ainsi un dialogue avec le monde des superstars, en racontant une histoire qui n'est pas celle des nuits passées à poser sur le tapis rouge, aveuglées par les flashes, mais celle de moments plus sincères qui passent généralement inaperçus.



Mélissa x Collina Strada : les sandales impertinentes du futur

La marque brésilienne aux looks pop collabore cette saison avec le label new-yorkais Collina Strada pour une capsule célébrant l'impertinence, le confort et l'éco-responsabilité.

L'excentricité et les couleurs vives de la créatrice Hillary Taymour se mêlent à ravir avec l'esthétisme joyeux inspiré de l'art et du design de Mélissa. Très engagée dans la lutte contre

l'utilisation abusive des plastiques à usage unique,

Mélissa fabrique l'intégralité de ses jolies chaussures en melflex, un matériau vegan breveté 100 % recyclable. Symbole de cette collab' pleine de bonne humeur, la sandale Puff aux formes futuristes se décline en rose néon, bleu vif, lilas métallisé, marron pailleté, irisé et noir. Comptez 179 euros pour l'achat de cette paire d'exception.

Mattel casse les codes avec une Barbie atteinte de trisomie 21

Créée pour permettre au plus grand nombre de se reconnaître en Barbie, la poupée mannequin atteinte de trisomie 21 a pour but d'encourager les enfants à se raconter encore plus d'histoires en jouant. Afin de s'assurer que cette Barbie représente fidèlement les personnes atteintes du handicap, Mattel a travaillé en étroite collaboration avec la NDSS (National Down Syndrome Society). Cette organisation donne aux personnes atteintes de trisomie 21 et à leurs familles les moyens d'agir, en leur fournissant des ressources, en cherchant à susciter des changements politiques et en s'engageant auprès des commu-

nautés locales. Les conseils et les expériences concrètes de la NDSS ont influencé la conception de la poupée tout au long du processus : de son apparence à ses vêtements, en passant par ses accessoires ou son emballage. Pour son lancement, Mattel s'est entouré d'ambassadrices européennes : Éléonore Laloux, conseillère municipale déléguée à la transition inclusive et au bonheur à Arras, Ellie Goldstein, mannequin anglaise, et Enya, modèle et influenceuse néerlandaise. Toutes les trois ont été photographiées et filmées au moment où elles découvraient pour la première fois cette poupée qui leur ressemble.



Puma et PAM : jungle fever

Puma annonce la sortie du deuxième volet de sa collaboration avec la marque australienne indépendante Perks and Mini (PAM). Ultra-créative, elle dévoile des vêtements de sports techniques et sophistiqués autour de l'initiative PAM, Puma et BioVerse. Mis en place par la fondation Deep, ce programme soutient directement les études de surveillance de la biodiversité, les patrouilles de gardes forestiers menées par les communautés et la restauration de l'habitat dans les zones tampons entourant le parc national de Gunung Leuser, dans le nord de Sumatra. Dans la campagne de communication qui accompagne cette capsule, on découvre ce site incroyable (l'un des derniers endroits sauvages de la planète) à travers les yeux de *storytellers*, de créatifs, de chercheurs spécialistes de l'environnement et de datas. Tous s'unissent dans la même optique : préserver ce site unique au monde. Côté style, cette collaboration met en scène des silhouettes techniques aux graphismes légers et aériens, mais aussi des détails inspirés des sentiers. Très fonctionnelle pour explorer la jungle, elle comprend notamment une veste zippée technique, une casquette réversible, un pantalon tissé et quelques paires iconiques revisitées...

JB Martin récompensée pour sa nouvelle identité visuelle

JB Martin, qui façonne depuis cent ans des souliers à l'image d'une femme libre, audacieuse et entreprenante, a remporté, en mars dernier, la médaille d'argent de la meilleure identité visuelle, dans la catégorie « commerce de détail », aux Transform Awards Europe. Acoquinée à l'agence Be Dandy, qui a travaillé sur le rebranding de la marque, elle a vu sa création graphique et de stratégie de marque récompensée auprès de grandes labels internationaux – Pepsi, M&M's, Renault, Starbucks, FIFA, Banque des territoires, Vodafone, Canada Life, Dacia, Aviva, Beefeater, The National

Gallery, Dr. Martens, Diageo. Les Transform Awards ont lieu à Londres chaque année, autour d'un jury d'exception composé de dirigeants et de directeurs marketing exerçant dans les entreprises internationales telles qu'Adidas, The Body Shop, Twitter, Colgate, Decathlon, Nestlé, Pandora, Channel4, Hellofresh... Cette nouvelle identité visuelle permet à JB Martin de ranimer l'avant-gardisme historique de la marque tout en l'ancrant davantage dans le style contemporain, avec un profil de femmes plus jeune et plus universel.



Sandro et Louis Barthélemy vibrent pour le savoir-faire marocain

Sandro invite l'artiste et designer français Louis Barthélemy à insuffler son univers dans une collection capsule aux côtés d'Évelyne Chetrite, fondatrice et directrice artistique de la marque. Tour à tour illustrateur, créateur de textile et designer, Louis Barthélemy partage son temps entre la France, l'Égypte et le Maroc. Il place au cœur de sa pratique un engagement profond pour la préservation et la renaissance de métiers traditionnels. L'amour pour le Maroc et un attachement intime à son artisanat sont les points de rencontre avec Évelyne Chetrite, qui a grandi à Rabat. Cette envie commune de célébrer le Maroc et ses savoir-faire a fondé le partenariat créatif entre Sandro et Louis Barthélemy. Évelyne souhaitait une collection dans l'esprit d'une fresque moderne. Louis a imaginé des graphismes éclatants empreints des scènes de la vie marocaine. L'artiste Mohamed Ben Ali R'bati, considéré comme le premier peintre moderne du Maroc, l'a particulièrement inspiré. Ces graphismes ont pris vie sur des matières fluides ; de la soie pour les chemises, tee-shirts et foulards, ou du polyester pour les shorts et pantalons. En outre, un sac seau en paille naturelle et cuir a été confectionné spécialement par Doum For Women. Cette coopérative vise à autonomiser des femmes d'une commune rurale du Maroc et à sauvegarder leur savoir-faire ancestral : la vannerie. En conservant les traditions et en diffusant leur artisanat dans le monde entier, ces femmes prennent leur indépendance, notamment financière. Une collaboration qui se fond parfaitement dans le vestiaire de *gypset* urbaine proposé par la griffe pour l'été 2023.

The

W
N
O

Amour!

Bonjour!

ASHLEY PARK



SKECHERS®

Scholl Iconic x Honey Fucking Dijon : seventies forever !

La marque de vêtements, de chaussures, de bijoux et d'accessoires de la DJ, musicienne et productrice éponyme s'associe une nouvelle fois au fabricant de sandales en bois pour une collection capsule de chaussures en édition limitée. La griffe comme le DJ sont originaires de Chicago et partagent le même amour immodéré pour le langage du design des années 1970. Pour la saison printemps-été 2023, la capsule présente deux nouvelles versions de la légendaire Scholl Pescara. Si la Pescara Starlight est dotée d'une semelle en bois vernie miel avec des clous et des boucles en métal surdimensionnés dans des tonalités allant du blanc au bordeaux, la Pescara Twilo se particularise par une forme de pointe effilée associée à un talon courbe de 7,5 cm décliné en rouge outrageux et bleu profond. La campagne qui l'accompagne est photographiée par Davit Giorgadze, stylisée par Christian Stemmler sous la direction créative et la modélisation de Honey Dijon elle-même. Rappelons que cette dernière, véritable pionnière de la scène créative américaine, vient d'être nommée aux Grammy Awards.



Palladium et Matryx performent pour les randonneurs

Palladium s'approprie pour la première fois le tissu technique révolutionnaire Matryx® pour deux modèles à la fois innovants et performants. Confectionné par le fabricant français Chamatex, ce tissu breveté a été développé pour les chaussures de sport haute performance et pour le segment haut de gamme. Pour l'occasion, la belle marque française a doté sa Off Grid d'une chaussette intérieure en tricot, d'un stabilisateur de pied latéral et d'une adhérence multidirectionnelle sur sa semelle extérieure. Par ailleurs, un zonage en Kevlar a été ajouté au milieu du pied pour offrir un meilleur soutien. La Off Grid lo Matryx® (160 euros) est disponible en blanc, olive ou noir. La Pampa Lite + Matryx (179 euros) se pare elle aussi d'un zonage en kevlar, d'un garde-boue transparent fondu à chaud et d'un patch au talon pour une protection supplémentaire. Toujours aussi légère (308 g), elle promet d'être le nouveau must-have des passionnés de randonnée.

Bella Hadid x About You : deuxième opus

Le magasin en ligne présente sa deuxième collection exclusive avec la mannequin et entrepreneuse Bella Hadid. Comme lors de la première capsule, la belle revisite les années 2000 avec des looks qui explorent trois concepts : Courtcore Realness, The Simple Life et Stunt Girl Night Out. La majeure partie de la collection de 58 pièces est épurée avec des formes graphiques alliant le blanc et les détails minimalistes. Si vous aimez les tenues joliment *sporty*, vous allez adorer les sweats à capuche en tricot, les hauts simples en jersey à taille haute et les pantalons de sport surdimensionnés. Par ailleurs, Bella a misé sur des motifs rayés pour s'approprier la tendance motocross des années 1990, ce qui ajoute une touche résolument vintage à la collection disponible du 34 au 44. Les prix s'échelonnent entre 30 et 120 euros.



SPARTOO.COM

Spartoo, une nouvelle fois au top des sites de vente en ligne

Spartoo, l'un des leaders de la vente d'articles de mode en ligne en Europe, se hisse une nouvelle fois en tête du classement du meilleur site de vente en ligne 2023, publié par *Capital*, dans la catégorie chaussures multimarques, avec l'excellente note de 8,6/10. Toutes catégories confondues, Spartoo arrive également deuxième dans le classement du meilleur site de vente en ligne, sur plus de 600 enseignes. Le classement s'appuie sur une méthodologie stricte permettant d'évaluer, auprès d'un panel de 3 000 consommateurs, plus de 50 critères relatifs aux principaux thèmes : l'ergonomie et la sécurité du site, l'achat et la livraison, la diversité des modes de paiements, ainsi que la qualité du service client. Un classement qui récompense, pour la troisième année consécutive, la qualité et le savoir-faire de Spartoo qui place, depuis sa création, en 2006, le consommateur au cœur de sa stratégie de vente, faisant écho également aux notes historiques attribuées par Trustpilot, qui figurent parmi les plus élevées en France et en Europe. Pour Spartoo, cette note récompense également la largeur unique de son offre mode (chaussures, prêt-à-porter, sacs et décoration), la garantie du prix le plus bas, la qualité de sa logistique internalisée dotée d'un suivi des articles via des puces RFID, le développement informatique internalisé de l'ensemble de sa technologie e-commerce, et un service client de qualité composé de 70 personnes et ouvert 7 jours sur 7.



STYLE



Make My Lemonade fait vibrer Monoprix

Après une première collaboration à succès en 2017, l'enseigne invite de nouveau Make My Lemonade, la griffe pétillante fondée par Lisa Cachet, maestra du DIY. En explorant les savoir-faire développés par Monoprix au fil des saisons, celle qui distribue bonnes vibrations et tutoriels pour inviter chacun à oser rêver sa vie en couleurs, a imaginé un joyeux *mix & match* de 100 pièces saupoudrées d'un zeste de fantaisie. Palettes de couleurs vibrantes et

imprimés aux accents seventies s'invitent à table et dans les garde-robes des tout-petits, tandis que les adultes célèbrent le *flower power* sur des pièces incontournables. Cerise sur le gâteau, la collection mode et linge de maison a été fabriquée par Creative Handicrafts, une association basée en Inde qui favorise la réinsertion des femmes avec laquelle Monoprix collabore depuis 2006. À découvrir en exclusivité dans les magasins Monoprix.



Luz X Marine Lorphelin : sexy, fun & eco friendly

Toutes deux animées par les mêmes causes et la protection des océans, la marque Luz Collections et la miss Marine Lorphelin, également médecin, s'associent pour une collaboration *swim* et sports nautiques pour l'été 2023. Cette collection a été pensée pour celles qui mixent mode et sport pour rester féminines en toutes circonstances. Au menu, dix silhouettes composées de maillots (une et deux-pièces), des combinaisons aux couleurs et aux découpes *fun*, mais aussi un poncho et un bob. Élaborée en cocréation, cette ligne allie style et technicité pour s'adapter aux sports nautiques – surf, kite surf, planche à voile ou paddle. Outre un maintien mammaire optimal, les pièces n'utilisent que des matières éco-responsables et anti UV SPF50. *Eco friendly* à souhait, cette capsule est fabriquée dans des ateliers éthiques européens.

Ipanema



100%
RECYCLABLE



100% VEGAN



PRODUCTION
ÉCOLOGIQUE



TRAVAIL
ÉTHIQUE



SANS
PHTALATE

Irina Shayk, la créature extraordinaire de Pinko

Pour l'été 2023, Pinko fait appel à la jolie mannequin Irina Shayk pour incarner sa nouvelle collection baptisée Pinko Neverland. Le décor rappelle celui d'un pays imaginaire où tout est possible. Les fleurs éclorent la nuit, le soleil se couche le jour et des fleurs tropicales prennent place sur des looks magnétiques. Au programme : des combinaisons aux coupes fluides, mais également des leggings transparents sublimes de broderies. L'émblématique Love Bag se pare pour l'occasion des imprimés de la collection, alors que le Mini Lobe Bag Click revêt une forme hexagonale inédite qui lui offre une nouvelle dimension géométrique résolument originale. C'est la photographe Brianna Capozzi qui a immortalisé Irina Shayk pour cette campagne à l'effet waouh incontestable. On y découvre une femme en quête de magie et d'excentricité qui ose sortir des sentiers battus et afficher son goût immodéré pour la mode.



Maisons du Monde X Brai : un boudoir à la campagne

Le succursaliste de la déco s'associe aux sœurs Brai pour une capsule qui mêle charme à la française, motifs en couches et contrastes fluos pour des objets du quotidien pleins d'audace. Brai, qui a fait du motif tigre (symbole de liberté, d'indépendance et de courage) sa marque de fabrique, nous propose un vase, une lampe, un papier peint et un panier pour chien et chat. Pensée comme un boudoir à la campagne, la pièce d'un château ou un bungalow à Jaipur, cette collection s'inspire des espaces recouverts de toile de Jouy dans lesquels on ne parvient pas à distinguer où s'arrête le mur et où débute la banquette ou le lit, tant les imprimés s'entremêlent. Cette édition limitée de 18 références est à découvrir dans une sélection de magasins Maisons du Monde et sur www.maisonsdumonde.com. Par ailleurs, une partie des bénéfices sera reversée à l'association Robert Debré.



Crocs par Barbie voient la vie en rose

Crocs, déjà partenaire par le passé de Barbie, réitère l'expérience avec le lancement d'une collection pour enfants et adultes à l'occasion de la sortie du film *Barbie*, le 20 juillet prochain. Vous pourrez ainsi vous offrir le Classic clog revisité, mais aussi la Cozzzy sandal ou un jibbitz (bijou pour personnaliser ses Crocs). Pour le moment, les produits n'ont pas été dévoilés, mais il y a fort à parier que le rose sera à l'honneur et que l'on retrouvera toute une

palette de couleurs pastel. À offrir, sur spartoo.com, à votre princesse préférée, qu'elle ait 4 ans ou la trentaine.



Mango x Simon Miller : on dirait le Sud à Los Angeles

La marque californienne de luxe ludique Simon Miller a conçu une collection capsule estivale pour Mango. À l'image de Chelsea Hansford, directrice artistique à la tête de la griffe, cette ligne défend une approche positive, inclusive et fraîche inspirée de Los Angeles. Pour fusionner les styles californiens et méditerranéens, la créatrice s'est appuyée sur l'océan, ses fonds marins, le soleil et le sable. Tous les looks respirent la fraîcheur grâce à des couleurs primaires vives (jaune, vert, rouge, bleu, blanc) caractéristiques de Simon Miller. Cette nouvelle capsule s'inscrit dans la lignée d'une série de collaborations avec d'autres marques, artistes et créateurs. En effet, l'enseigne espagnole avait déjà donné carte blanche à Leandra Medine, Chufy, Pernille Teisbaek ou, plus récemment, Camille Charrière. Grâce à ce projet, Mango entend renforcer les liens qui l'unissent à sa communauté, tout en se nourrissant d'un autre univers et d'une nouvelle interprétation du style méditerranéen.



Spartoo : une nouvelle identité visuelle pour créer du lien

Plus de couleurs, plus de fraîcheur, Spartoo se décline désormais dans une version multicolore. Sa nouvelle identité visuelle s'enrichit d'une signature graphique et symbolique – le lacet. Ce choix très à-propos symbolise le lien qui unit Spartoo à ses clients tout en faisant référence aux chaussures, son produit phare et son cœur de métier. Ce lacet, souvent en forme de S, rappelle le nom du site et se décline sur tous ses supports : site, PLV en magasin, annonces presse... Par ailleurs, le pure-player se pare d'une nouvelle charte plus dynamique et plus graphique. Une belle occasion d'aller surfer sur le site.





Ba&sh : des causes et des femmes

Si la marque a toujours soutenu de nombreuses associations, c'est la première fois qu'elle imagine un programme

Fund&Action qui regroupe des actions philanthropiques variées.

L'objectif est de lutter contre les violences faites aux enfants et aux femmes, et de créer pour ces dernières des opportunités socio-économiques.

Ingénieusement lancé en mars dernier à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, ce programme s'accompagne d'une capsule exclusive,

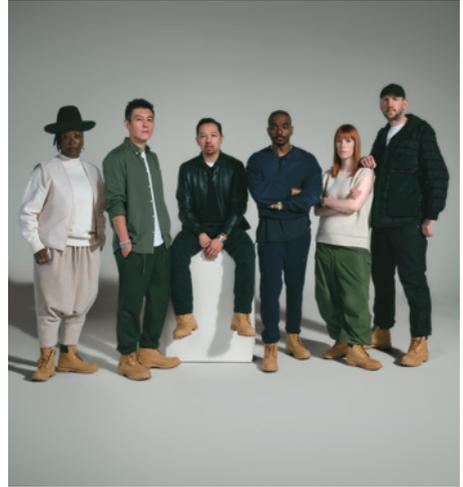
dont les bénéfices seront intégralement reversés à Women Safe & Children. Pour l'occasion,

les créatrices et fondatrices de la marque Barbara et Sharon ont également créé un *crew* Ba&sh : une communauté de femmes

inspirantes (entrepreneuses, danseuse ou journalistes) qui partagent des valeurs de générosité et de sororité et qui s'efforcent d'avoir un impact positif sur la société. Le *crew* a pour vocation de mener des actions communes et d'apporter de la visibilité aux causes qu'elles défendent. Ba&sh entend ainsi prouver que les femmes ont le pouvoir de changer le monde. Vaste programme !

Superdry et Pagong tirent le fil des motifs kimono

Superdry présente une nouvelle collaboration avec Pagong, une maison japonaise renommée pour l'impression de motifs de kimonos authentiques créée en 1919. Pagong a maintenu cet art vivant tout en élargissant ses gammes à d'autres pièces comme la chemise hawaïenne. La collection en édition limitée met en avant des motifs emblématiques, numérisés pour la première fois et inspirés des œuvres d'art japonaises classiques. Les must-have ? Des robes midi ou mini que l'on aura plaisir à porter de jour comme de nuit. Côté palette de couleurs, on retrouve l'orange brûlé, le jaune moutarde, le rouge vif et le bleu éclatant associés avec du noir ou du *navy* pour des juxtapositions propres aux motifs des kimonos. À découvrir sur le site du label italien.



Timberland : la Boots originale selon Edison Chen

Pour ses 50 ans, l'Original Boot Timberland invite cinq créateurs à revisiter son modèle iconique dans le cadre d'un programme intitulé Future73. C'est Edison Chen, fondateur de la griffe Clot, qui ouvre le bal avec un premier drop qui introduit pour la première fois l'approche de circularité Timberloop. En effet, c'est la toute première fois que l'Original Boot est éco-conçue avec une semelle cousue amovible lui offrant une seconde vie et une tige en cuir provenant de fermes pratiquant l'agriculture régénératrice. Par ailleurs, Timberland fait partie du Leather Working Group qui soutient la fabrication responsable du cuir. Parallèlement, fan de la culture et du style hip-hop, l'acteur hongkongais d'origine canadienne est devenu un designer connu pour intégrer l'art du récit traditionnel chinois au streetwear contemporain. Ses créations sont inspirées de la tradition chinoise ; la pleine conscience, la paix et l'idée qu'aucun être ne peut exister indépendamment. Son Original Boot revisitée met en lumière le caractère robuste de Timberland, tout en insufflant un esprit streetwear aux influences internationales. La semelle à crans profonds en caoutchouc assure une adhérence à chaque pas, tandis que la tige stylisée en cuir lui confère un esprit avant-gardiste. Le designer a également développé un vestiaire textile mixte kaki très dégainé comprenant une veste kimono, une surchemise, un hoody, un gilet et un pantalon cargo. À shopper sur timberland.fr entre 150 et 295 euros suivant les pièces.

327



new balance

Caroll x Apoluze, des petites robes à gogo



Portées par la même passion de la mode, Caroll et Apoluze s'associent pour une capsule de mini robes festives, élégantes et ultra-féminines. Une collection graphique et structurée dans des coloris lumineux et vitaminés tels que le vert, le rouge et le jaune. Nos coups de cœur ? La robe Novio avec son décolleté carré et ses manches papillons déclinée en rouge vermillon ou bleu marine, la robe Margaux jaune tournesol avec ses épaules dénudées et enfin le modèle Almi avec ses jolies manches pétales et son décolleté en V. Des pièces faciles à adopter et intemporelles, pour enflammer les dancefloors ou célébrer tout simplement les bons moments de la vie. À shopper dans les boutiques Caroll entre 90 et 144 euros.

Macon & Lesquoy x Ombre Claire : la fibre délicate des oasis

Marie Macon et Anne-Laure Lesquoy célèbrent une fois de plus les savoir-faire artisanaux en s'associant à Ombre Claire. Les deux griffes ont en commun de développer et d'entretenir des liens solides entre créateurs et artisans. Toute la collection de chapeaux en paille finement tissée est d'ailleurs produite dans une petite oasis située à Azel, au milieu du Sahara, non loin d'Agadez au Niger. Les femmes organisées en coopérative récoltent les fibres de palmiers, les sèchent, les teignent et les tissent pour en faire des nattes, des paniers, des sacs et des chapeaux. La paille utilisée, particulièrement légère, confère aux produits beaucoup de délicatesse. Ainsi, chaque couvre-chef est unique grâce aux mains expertes de celles qui l'ont réalisé. Parallèlement, le ruban brodé amovible (120 à 130 euros) est disponible en trois couleurs et fabriqué au Mali par des artisans touaregs organisés en coopératives. Un must-have indéniable pour se pavaner sur la plage.



Payote :

l'espadrille est dans le sac

Payote, la marque 100 % Pays basque, présente son sac espadrille fabriqué à partir de toile résistante en coton et doté d'un fond en jute tressé. *Made in Mauléon*, il est confectionné avec amour dans l'atelier partenaire de Payote spécialisé dans la confection d'espadrilles. Le cabas idéal pour accueillir tous les essentiels de la vie quotidienne ou les accessoires de plage à la saison estivale. Accessible comme les espadrilles, décliné en une multitude de couleurs et d'imprimés rayés, il est vendu 40 euros.



Lancel x French Bandit : des accessoires qui ont du chien

French Bandit, spécialisée dans les accessoires pour chiens et chats, et le prestigieux maroquinier Lancel lancent leur collection sur le thème Love ≠ Illusion. Inspirée par l'iconique L de Lancel qui se répète à l'infini tel un monogramme, cette capsule se décline sur 8 modèles pour chats et chiens. Collier, bandana, harnais, laisse ou encore pochette s'habillent de ce motif graphique en rose doux et bleu marine. Des produits mêlant confort, solidité et style pour convenir à nos amis à quatre pattes. Pour ces pièces assemblées à la main dans les ateliers parisiens, comptez entre 37 et 75 euros.



Oui, je m'abonne à Too pour une durée de 1 an, soit 4 numéros, au prix de 8 euros.

Nom _____
 Prénom _____
 Adresse _____

 Code postal _____
 Ville _____
 Pays _____
 Adresse mail _____
 Téléphone _____

Règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de Spartoo à joindre avec ce bulletin d'abonnement rempli, daté et signé.

Date et signature :

BULLETIN D'ABONNEMENT À RETOURNER

SERVICE ABONNEMENT SPARTOO
 16 rue Henri Barbusse
 38000 Grenoble

CARGO

Le pantalon de combat devenu must-have

Le cargo traditionnel est un pantalon kaki utilitaire, qui se distingue par de grandes poches plaquées de forme carrée ou rectangulaire, situées sur le côté de chaque jambe du pantalon, généralement au bas de la cuisse. Les poches cargo sont habituellement fermées et sécurisées par un bouton-pression, un aimant ou un velcro et sont initialement conçues en accordéon pour s'agrandir et permettre le rangement d'articles volumineux. Sur certains modèles, des poches sont même cachées dans les jambes. Selon l'auteur Brian Jewell, la première version du pantalon cargo serait apparue dans les années 1930 pour équiper les soldats britanniques. D'après les données du British Battledress 1937-61, le War Office aurait commandé cette tenue de combat, plus fonctionnelle, au milieu des années 1930, en 1937. Les grandes poches emblématiques des pantalons cargo avaient été pensées à l'époque pour contenir des vêtements de campagne, des cartes et d'autres objets. Bien que le changement d'uniforme,



Petrol Industries

jugé peu élégant, ait fait polémique les premiers mois, ses qualités fonctionnelles et de confort indéniables ont garanti sa longévité pendant un quart de siècle au sein de l'armée britannique. Vêtement de combat de la Seconde Guerre mondiale par excellence, les Américains l'ont rapidement copié pour que leurs parachutistes puissent embarquer leurs rations K et des munitions supplémentaires lors du Débarquement. Il faudra attendre le milieu des années 1990 pour qu'il connaisse un succès populaire dans le milieu de la mode. Porté aux nues par les artistes hip-hop, le cargo est rapidement devenu *mainstream* chez l'homme comme chez la femme. Ralph Lauren est le premier créateur à l'avoir détourné en version soie pour son défilé printemps-été 1998. Depuis ce come-back, le cargo revient par vague, porté par les tendances kaki, camo et mili. Sa poche emblématique est, elle aussi, toujours d'actualité et se détourne, à l'envi, sur des jeans, des jupes, des shorts ou encore des pantalons carotte. Ce must-have des défilés printemps-été 2023 n'a donc rien d'une nouveauté ! ○



SUPERDRY®

TWINSET MILANO



Touches lumineuses

Des lanternes à poser un peu partout dans le jardin ou à suspendre dans les arbres.

► **Lanterne ronde Sema Design, 80 euros**

► **Lanterne rectangulaire Madame Stoltz, 23 euros**



Douillets

Des plaids à disposition des convives pour les fins de soirées fraîches.

► **Plaids En Fil d'Indienne, 138 euros pièce.**



La vie de château

Des chandeliers pour donner du panache à nos grandes tables d'invités.

► **Chandelier en verre Verreries des Lumières, 155 euros**

► **Bougeoir 3 branches Madame Stoltz, 22 euros**



Must have

Voilà l'été !

Des couvre-chefs que l'on abandonnera à la nuit tombée.

- Chapeau paille et noir Camalya, 69 euros
- Chapeau paille Gant, 160 euros
- Chapeau Sans Arcidet, 130 euros



Filles en fleurs

Des robes estivales pour papillonner en société.

- Robe bleue Molly Bracken, 65 euros sur spartoo.com
- Robe verte Betty London, 40 euros sur spartoo.com



Point chaud

Un feu de joie au milieu du jardin...

- Brasero Jardiland, 129 euros



Fauteuil à bascule

Un incontournable pour un bain de soleil en fin d'après midi.

- Ikea, 79 euros

STYLE

Savoureux parfums

Des bougies gourmandes à l'orange sanguine, à la poire Belle-Hélène et aux myrtilles.

► **Comptoir de Famille, 16 euros pièces**



Tutti Frutti

Des bijoux spectaculaires pour fêter l'été comme il se doit.

► **Bracelet Imai, 145 euros**
► **Boucles d'oreilles Shourouk, 380 euros**

Poumons de verdure

Des bacs à disposer çà et là pour créer des espaces de rêve.

► **Bac en tissu Bacsac, 292 euros**



Bain de soleil

Pour se prélasser entre copines et partager les derniers potins.

► **Cyrillus, 129 euros**

Must have

Miam-miam

Des petits mets qui font la différence au moment de l'apéro.

- **Mini-focaccias Les Niçois, 4,80 euros**
- **Petites saucisses au piment d'Espelette Comtesse du Barry, 14 euros**
- **Piperade au chorizo Comtesse du Barry, 6 euros**



BBQ chéri

Un incontournable de l'été synonyme de convivialité et de simplicité.

- **Barbecue à gaz Napoléon, 569 euros**



Vraies ou fausses

Les plantes sont notre nouveau dada.

- **Tillandsia Côté Table, 65 euros**
- **Succulente Mr Plant, 175 euros**



MR PLANT



STYLE



Lampions canons

De la déco qui nous rappelle les retraites aux flambeaux de notre enfance.

► Ikea, à partir de 7 euros



Planche apéritive

Pour disposer nos tapas.

► Primark, à partir de 6 euros

Alcool chic

Des bouteilles pour réaliser de fabuleux cocktails.

► Gin Cuvée Garrigue, 50 euros

► Gin Portofino, 45 euros

► Gin Gaston, 32 euros



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération



C'est le bouquet !

Des compositions florales à disposer sur les tables et sur les arches.

► Bouquets Zoe Confetti, de 6 euros et 14 euros

Pause bucolique

Incontournable au jardin, un banc qui invite à la rêverie.

► Banc La Divine Jardine, 645 euros

Must have

Sous les arbres

Une balançoire comme quand vous étiez petite fille.
► La Divine Jardine, 145 euros



BO de princesse

Des bijoux pleins d'extravagance.
► Shourouk, 325 euros



Pique-nique magique

Pour un déjeuner sur l'herbe.
► Sac Nobodinoz, 109 euros



ZOÉ CONFETTI



STYLE

Un spritz s'il vous plaît !

Un cocktail italien très en vue depuis plusieurs saisons.

- Spritz Chandon, 19 euros la bouteille
- Spritz Nona, 29 euros



Verre pastel

Un service à citronnades pour les longs après-midi d'été.

- Verres et carafe Cam' Vert, 19 euros la carafe et 5 euros le verre

Cuisiner dehors comme un chef

Un four à pizzas ou la coolitude absolue.

- Four à pizza Cuckooland, 550 euros



CÔTÉ TABLE



Must have

Lampes autonomes

Des luminaires à poser partout.

► Lampes Fatboy, à partir de 75 euros pièce



Espadrilles perchées

La chaussure emblématique du retour des beaux jours.

► Espadrilles noires See By Chloé,

275 euros sur spartoo.com

► Espadrilles beiges Castaner,

105 euros sur spartoo.com



Macramé bohème

Une balançette de haut vol pour les grands comme les petits.

► Aosom, 60 euros



Vases rétro

Un écriin pour vos fleurs des champs.

► Vases Cuckooland, 55 euros pièce



Jardin sur pied

Pour travailler aisément et exposer fièrement ses plantes aromatiques.

► La Divine Jardine, 220 euros



La tendance *naked top* à la manière...



Particulièrement appréciée des people qui veulent se faire remarquer sur les tapis rouges, la *naked dress* fête son grand retour sur les podiums. La transparence revient en force pour faire tourner les têtes avec un nouveau it : le *naked top*. Plus facile à porter que la robe intégrale, on peut se l'approprier de façon *soft* avec de la jolie lingerie (un bustier, par exemple) ou de façon assumée si on a une jolie poitrine menue. L'idée générale est en tout cas de se révéler sans se dévoiler complètement à grand renfort de tulle, d'organza et de résille. À la rédaction, on l'aime en pastel pour l'été et en version nageur que l'on pourra aisément porter sous une veste. Zoom sur les cinq silhouettes les plus emblématiques de cette tendance des défilés printemps-été 2023. ○

... de Rick Owens

À la fois facile à sculpter et amusant à draper et à froncer, l'organza prend une dimension fascinante chez Rick Owens. Le couturier a en effet misé sur une tunique jaune pâle, à la fois structurée sur le haut et froncée et fendue sur le bas. Pour renforcer son look de princesse futuriste, il a aussi doté sa mannequin d'une cape et de bottes à plateformes XXL dignes de *Star Trek*. Quant à la culotte à large bord taille haute ton sur ton, elle est son meilleur atout pour jouer la carte d'un certain minimalisme, plutôt *sporty* que *sexy*.



... de Ludovic de Saint Sernin

Ludovic de Saint Sernin met en scène une pin-up glamour et sûre d'elle tout de rose vêtue. Il s'est approprié le *naked top* dans une version asymétrique pleine de charme grâce à un col foulard. Drapée sur le bas, cette pièce en organza ultra estivale surprend par son raffinement sensuel et confère à la mannequin une certaine fragilité à la manière d'un pétale de rose. Associé à un jean taille basse lacé à la manière d'un corset (la signature de son label), le couturier français fait clairement référence aux années 2000. Des escarpins pointus et un mini sac porté épaule parachèvent son total look de raveuse prête à enflammer les *dancefloor*.



... d'Alaïa

Transparence rime souvent avec superposition et c'est ce que nous prouve le designer belge Pieter Mulier de la maison Alaïa pour son défilé hiver-printemps 2023 - il se distingue des autres maisons avec un nouveau calendrier des saisons ! Cette silhouette en jersey stretch seconde peau est construite sur un paradoxe : la quête d'un vêtement à la fois déconstruit et structuré. Le designer a associé une jupe-legging et un body-sous-pull qui laisse transparaitre la poitrine du modèle. Les pièces sont si joliment juxtaposées que l'on a du mal à les distinguer les unes des autres. En outre, l'esprit délibérément futuriste de la silhouette est sublimé par les *bangles* de cheville et des sandales à fines lanières, deux de nos coups de cœur de la saison.



... de Jason Wu

Le couturier américain nous offre une silhouette tout en légèreté avec un *naked top* en résille joliment pailleté. Les manches ouvertes sur les poignets apportent une touche de sensualité supplémentaire à ce *it-mode* incontestable. Il l'a judicieusement associé à un bermuda-jupe culotte satiné *loose* pour apporter de la fluidité à la silhouette. Du côté des accessoires, il a choisi de jouer la carte de l'élégance avec de magnifiques sandales lacées aériennes et des boucles d'oreilles *oversize* blanches comme le reste de la tenue. Un look joliment nacré, très croisière, que l'on ne devrait avoir aucun mal à s'approprier.



... de Prabal Gurung

Le défilé printemps-été 2023 du couturier américano-népalais est une ode à la transparence avec des silhouettes qui mêlent avec malice le tulle, la lingerie et des pièces plus structurées. La chemise à épaulettes, très 90's, est particulièrement dégaine car la légèreté de l'étoffe lilas contraste avec la coupe, plus masculine, de son top. Le pantalon assorti laisse transparaitre un boxer en dentelle dans un esprit *total look* assumé. Côté accessoires, la perruque violette assortie est l'élément phare et donne à la mannequin une allure de personnage de manga. Quant aux escarpins à brides et à la ceinture asymétrique noirs, ils boostent le capital mode de l'ensemble.

STYLE



mode

APRÈS-MIDI *dans une* VILLE ROYALE

Mannequin : Sinara Barbosa - **Photographe :** Valentine Martin-Duchêne -
Make-up artist : Dania Ben Najeh - **Stylisme :** Lorraine Diard-Robino

LETTRES

Robe Sundress, 299 euros
Bracelet Shourouk, 165 euros
Sac Lauren Ralph Lauren, 349 euros sur spartoo.com
Chapeau La Cerise sur le Chapeau, 140 euros



Body dentelle Icone, 80 euros
Veste Sandro vintage, N. C.
Sneakers Love Moschino, 168 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)
Pantalon sequins Sézane, 160 euros
Sac Lauren Ralph Lauren, 329 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)
Collier Thomas Sabo, à partir 298 euros
Boucles d'oreilles Isabelle Toledano, à partir de 120 euros



Sac Furla, 365 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)
Veste Kimono V. de Vinster, 260 euros
Pantalon Oakwood, 249 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)
Chemisier Victoria Leivissa, 380 euros l'ensemble
(vendu avec un short)
Bracelet Isabelle Toledano, prix sur demande





Boucles d'oreilles Isabelle Toledano, à partir de 90 euros
Robe Karl Lagerfeld, 199 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)
Chaussures Karl Lagerfeld, 250 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)
Sac argent Vivienne Westwood, 199 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)



Veste et pantalon Claudie Pierlot, 375 et 255 euros
Chemisier Karl Lagerfeld, 245 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)
Béret La Cerise sur le Chapeau, 35 euros
Chaussures Coach, 195 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)
Sac Love Moschino, 195 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)

Top maille vert Michael Kors, 249 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)
Short Rosae, 155 euros
Sac Versace, 205 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)
Ballerines Michael Kors, 149 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)



Bracelets Feeka, 30 euros pièce
Top maille Michael Kors, 249 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)
Serre-tête Alexandre de Paris, à partir de 220 euros
Sac Love Moschino, 124 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)
Pantalon Bella Jones, 169 euros
Lunettes Nathalie Blanc, 343 euros





Ensemble pantalon Suncoo, 95 et 85 euros
Sac Love Moschino, 124 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)
Sandales See By Chloé, 249 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)



Blouse Sézane, 110 euros
Pantalon Cuess, 160 euros
Sandales See By Chloé, 295 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)
Lunettes Nathalie Blanc, 362 euros
Boucles d'oreilles Feeka, 30 euros
Sac Lauren Ralph Lauren, 429 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)



Sac Furla, 275 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)
Ensemble Michael Kors, 249 et 195 euros
sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)
Escarpins Michael Kors, 175 euros
sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)



1



2



3



4



5



6



7



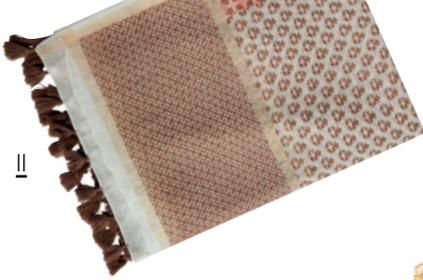
8



9



10



11



12



13



14



15



16



SANDRO

Goa

- 1. Kenzo**, 225 euros sur spartoo.com.
- 2. Selima Optique**, 380 euros. **3. Molly Bracken**, 80 euros sur spartoo.com.
- 4. Vanessa Bruno**, 195 euros. **5. Marlea**, 197 euros. **6. Pretty Little Things**, 52 euros. **7. V. de Vinster**, 95 euros.
- 8. Missoni**, 212 euros sur spartoo.com.
- 9. Mkt**, 109 euros. **10. Sans Arcidet**, 195 euros. **11. Pablo**, 65 euros. **12. Betty London**, 45 euros sur spartoo.com.
- 13. JB Martin**, 89 euros sur spartoo.com.
- 14. One Step**, 195 euros sur spartoo.com.
- 15. Parfois**, 39 euros. **16. Monoprix**, 46 euros.



1



2



3

4



10



7



6

FARM RIO



Ibiza

- 1.** Desigual, 70 euros sur spartoo.com.
2. Caroline Biss, 185 euros. **3.** Destree, 260 euros. **4.** H&M, 30 euros. **5.** Parfois, 39 euros. **6.** Roxy, 49 euros sur spartoo.com.
7. JB Martin, 119 euros sur spartoo.com.
8. Imai, 215 euros. **9.** Camalya, 69 euros. **10.** Morgan, 40 euros sur spartoo.com.
11. Bocage, 55 euros sur spartoo.com.
12. Twinset Milano, 265 euros. **13.** Molly Bracken, 39 euros sur spartoo.com.
14. Pablo, 225 euros. **15.** Love Moschino, 188 euros sur spartoo.com. **16.** Roseanna, 340 euros.



100



109



10



11



12



13



14



15



16



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

13



15



16



17



18



14



MOLLY BRACKEN



La Camargue

- 1. Levi's**, 39 euros sur spartoo.com.
2. Courtois Paris, 240 euros. **3. Calvin Klein**, 96 euros sur spartoo.com. **4. Roxy**, 60 euros sur spartoo.com. **5. Morgan**, 75 euros sur spartoo.com. **6. Samsoe**, 290 euros. **7. Karl Lagerfeld**, 179 euros sur spartoo.com. **8. One Step**, 85 euros sur spartoo.com. **9. Muratti**, 175 euros sur spartoo.com. **10. Karston**, 129 euros sur spartoo.com. **11. Emporio Armani**, 229 euros sur spartoo.com. **12. JB Martin**, 109 euros sur spartoo.com s. **13. Lee**, 99 euros sur spartoo.com. **14. Pinko**, 285 euros. **15. Betty London**, 95 euros sur spartoo.com. **16. Roseanna**, 65 euros. **17. Calarena**, 275 euros. **18. Marlea**, 450 euros.



1



2



3



4



5



6



Las Vegas

- 1. Moony Mood**, 35 euros sur spartoo.com.
2. Maje, 255 euros. **3. Betty London**, 40 euros sur spartoo.com. **4. JB Martin**, 149 euros sur spartoo.com. **5. Calarena**, 235 euros. **6. Tammy & Benjamin**, 220 euros. **7. Lancaster**, 99 euros sur spartoo.com. **8. Lastelier**, 230 euros. **9. Feeka**, 45 euros. **10. Lili Sidonio**, 65 euros sur spartoo.com. **11. H&M**, 99 euros. **12. Minelli**, 119 euros sur spartoo.com. **13. Pinko**, 256 euros. **14. La Petite Etoile**, 59 euros sur spartoo.com. **15. Pretty Little Things**, 39 euros. **16. SMR**, 139 euros sur spartoo.com. **17. Celeste**, 75 euros sur spartoo.com. **18. Carel**, 375 euros.

7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



1



2



3



5



6



4



8



7



10



12



10



11





13



16



17



14



15



18



Milos

- 1. Seidensteicker**, 129 euros.
- 2. Stetson**, 89 euros. **3. Lancaster**, 85 euros sur spartoo.com.
- 4. Casual Attitude**, 30 euros sur spartoo.com.
- 5. Desigual**, 144 euros sur spartoo.com.
- 6. Maison Montagut**, 165 euros. **7. Tammy & Benjamin**, 380 euros. **8. Aldo**, 75 euros sur spartoo.com. **9. Pablo**, 145 euros.
- 10. JB Martin**, 129 euros sur spartoo.com.
- 11. Betty London**, 79 euros sur spartoo.com.
- 12. Pablo**, 165 euros. **13. Lancaster**, 160 euros sur spartoo.com. **14. Twinset Milano**, 283 euros. **15. Lee**, 109 euros sur spartoo.com.
- 16. Karston**, 89 euros sur spartoo.com.
- 17. Monoprix**, 46 euros. **18. Tommy Hilfiger**, 119 euros sur spartoo.com.



São Paulo

- 1. Luc Kieffer**, 70 euros. **2. Vanessa Bruno**, 250 euros. **3. Go Mademoiselle**, 29 euros. **4. Aldo**, 60 euros sur spartoo.com. **5. Etam**, 25 et 17 euros. **6. Melissa**, 76 euros. **7. La Petite Plage**, 75 euros. **8. H&M**, 25 euros. **9. Sans Arcidet**, 130 euros. **10. H&M**, 20 euros. **11. Parfois**, 20 euros. **12. Livia Monte Carlo**, 133 euros. **13. Samsoe Samsoe**, 170 euros. **14. Carel**, 225 euros. **15. Suncoo**, 99 euros sur spartoo.com. **16. Fericelli**, 90 euros sur spartoo.com. **17. Tammy & Benjamin**, 38pl0 euros. **18. Ipanema**, 27 euros sur spartoo.com



100



101



10



11



12



13



14



15



16



17



18



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



18



19



20



17



Shibuya

- 1. L'avant Cardiste**, 10 euros. **2. Lastelier**, 95 euros. **3. Shourouk**, 325 euros.
4. Twinset Milano, 91 euros. **5. VM L'atelier**, 269 euros. **6. Irregular Choice**, 125 euros sur spartoo.com. **7. DMN**, 490 euros.
8. Suncoo, 175 euros sur spartoo.com.
9. Hipanema, 39 euros. **10. Crocs**, 69 euros sur spartoo.com. **11. Tammy & Benjamin**, 450 euros. **12. Cop Copine**, 235 euros. **13. Ikita**, 48 euros. **14. Selima Optique**, 420 euros. **15. H&M**, 40 euros.
16. La Petite étoile, 69 euros sur spartoo.com.
17. Luc Kieffer, 51 euros. **18. Desigual**, 89 euros sur spartoo.com. **19. Youyou**, 175 euros. **20. Maje**, 135 euros.



1



2



3



5



6



4



7



8



Capri

1. Derhy, 69 euros sur spartoo.com. **2. Etam**, 29 euros. **3. San Arcidet**, 115 euros. **4. Muji**, 70 euros. **5. Brigitte Bardot X Anine Bing**, 180 euros. **6. Nat & Nin**, 150 euros sur spartoo.com. **7. Destree**, 150 euros. **8. JB Martin**, 125 euros sur spartoo.com. **9. Empreinte**, 156 euros. **10. Stetson**, 199 euros. **11. Karl Lagerfeld**, 249 euros sur spartoo.com. **12. Bocage**, 25 euros. **13. Lip**, 199 euros. **14. Louis Pion**, 35 euros. **15. Escadrille**, 97 euros. **16. Liu Jo**, 295 euros sur spartoo.com. **17. Furla**, 375 euros sur spartoo.com. **18. Caroline Biss**, 265 euros. **19. Suncoo**, 145 euros sur spartoo.com.







11



12



13



14



15



16



La Cornouaille

- 1. American Vintage**, 160 euros.
- 2. La Cerise sur le Gâteau**, 120 euros.
- 3. Baumer**, prix sur demande. **4. Twinset Milano**, 291 euros. **5. Betty London**, 40 euros sur spartoo.com.
- 6. Escadrille**, 129 euros. **7. Gabrielle**, 45 euros. **8. Aigle**, 100 euros sur spartoo.com.
- 9. Nobodinoz**, 70 euros. **10. Derhy**, 165 euros sur spartoo.com.
- 11. Shourouk**, 380 euros. **12. Janine Robin**, 119 euros. **13. Feeka**, 40 euros. **14. Suncoo**, 135 euros sur spartoo.com.
- 15. Monoprix**, 102 euros.
- 16. Eastpak**, 50 euros sur spartoo.com.



La Toscane

- 1. Shourouk**, 215 euros. **2. Pablo**, 265 euros.
3. Furla, 375 euros sur spartoo.com. **4. Morgan**,
 49 euros sur spartoo.com. **5. Simone**
Pérèle, 95 et 55 euros. **6. Molly Bracken**,
 30 euros sur spartoo.com. **7. JB Martin**,
 129 euros sur spartoo.com. **8. San Arcidet**,
 245 euros. **9. Feeka**, 40 euros. **10. Roseanna**,
 410 euros. **11. Liu Jo**, 185 euros sur spartoo.com.
12. Twinset Milano, 356 euros. **13. Michael**
Kors, 249 euros sur spartoo.com. **14. Louvini**,
 45 et 98 euros. **15. Aldo**, 75 euros sur spartoo.com.
16. Coach, 475 euros sur spartoo.com.
17. Tamaris, 85 euros sur spartoo.com.
18. Thomas Sabo, 109 euros



18



19



10



11



12



13



14



17



15



16



18





13



16



17



14



15



18



Les Hamptons

1. B.Solfin, 129 euros. **2. La Cerise sur le Chapeau**, 270 euros. **3. Lauren x Ralph Lauren**, 279 euros sur spartoo.com. **4. Tresse**, 165 euros. **5. Vogue**, 110 euros. **6. Castaner**, 105 euros sur spartoo.com. **7. B. Solfin**, 132 euros. **8. Sandro**, 185 euros. **9. Camalya**, 129 euros. **10. Ipanema**, 27 euros sur spartoo.com. **11. Chie Mihara**, 302 euros sur spartoo.com. **12. Aigle**, 110 euros. **13. Lastelier**, 220 euros. **14. Darel**, 165 euros. **15. Coach**, 325 euros sur spartoo.com. **16. Michael Kors**, 249 euros sur spartoo.com. **17. Betty London**, 89 euros sur spartoo.com. **18. American Tourister**, 159 euros sur spartoo.com.



1



2



13



4



15



16



7



18



Malibu

1. Destree, 360 euros. **2.** Selima Optique, 380 euros. **3.** Caroline Biss, 75 euros. **4.** Etam, 56 euros. **5.** Monoprix, 98 euros. **6.** DMN, 360 euros. **7.** Roxy, 69 euros sur spartoo.com. **8.** Inuikii, 205 euros sur spartoo.com. **9.** Coach, 475 euros sur spartoo.com. **10.** Roxy, 36 euros sur spartoo.com. **11.** Ikita, 23 euros. **12.** Liu Jo, 189 euros sur spartoo.com. **13.** Vogue, 110 euros. **14.** Lili Sidonio, 35 euros sur spartoo.com. **15.** Co Mademoiselle, 59 euros. **16.** DMN, 270 euros. **17.** Martha Mantovani, 345 euros. **18.** Rose Carmine, 115 euros sur spartoo.com. **19.** Fericelli, 99 euros sur spartoo.com. **20.** Banana Moon, 97 euros sur spartoo.com. **21.** Thomas Sabo, 179 euros.



10



10



11



12



13



14



16



15



18



17



19



20



21



13



14



15



16



17



Tanzanie

- 1. Roseanna**, 220 euros. **2. La Cerise sur le Chapeau**, 210 euros.
3. Pataugas, 109 euros sur spartoo.com. **4. Luc Kieffer**, 92 euros. **5. JB Martin**, 115 euros sur spartoo.com. **6. Nathalie Blanc**, 418 euros. **7. Mkt**, 429 euros.
8. Superdry, 65 euros sur spartoo.com. **9. Derhy**, 109 euros sur spartoo.com.
10. Caroline Biss, 199 euros. **11. Aigle**, 140 euros sur spartoo.com.
12. Airstep, 199 euros sur spartoo.com. **13. DMN**, 740 euros. **14. Malfroy**, 72 euros. **15. Sans Complexe**, 67 euros.
16. Claudie Pierlot, 295 euros. **17. See By Chloe**, 295 euros sur spartoo.com





1



2



13



4



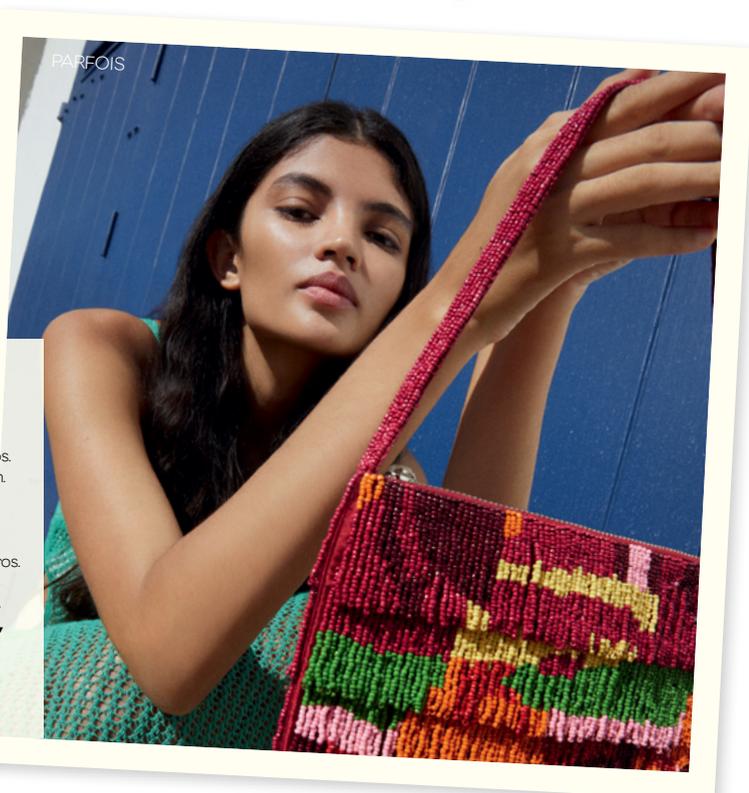
7



15



16



Tulum

- 1. La Cerise sur le Chapeau**, 215 euros.
2. Tresse, 345 euros. **3. Monoprix**, 49 euros.
4. Molly Bracken, 35 euros sur spartoo.com.
5. Caroline Biss, 155 euros. **6. La Coque Française**, 45 euros. **7. Diplodocus**, 99 euros. **8. Banana Moon**, 61 euros sur spartoo.com. **9. Destree**, 360 euros.
10. Nach, 84 euros. **11. Malfroy**, 190 euros.
12. Claudie Pierlot, 225 euros. **13. Feeka**, 50 euros. **14. Marlea**, 450 euros. **15. Derhy**, 159 euros sur spartoo.com. **16. Ikita**, 24 euros.
17. Etam, 39 euros. **18. Suncoo**, 95 euros sur spartoo.com. **19. Minnetonka**, 119 euros sur spartoo.com.



8



10



10



11



12



13



15



16



14



17



18



19





11



12



14



13



15



16

Zanzibar

- 1. Kaporal**, 80 euros sur spartoo.com.
2. Guess, 110 euros sur spartoo.com.
3. Roseanna, 190 euros. **4. Nature Bijoux**, 135 euros. **5. Caroline Biss**, 240 euros.
6. Monoprix, 46 euros. **7. Malfroy**, 72 euros.
8. Desigual, 80 euros sur spartoo.com.
9. Semerdjian, 145 euros sur spartoo.com.
10. Betty London, 35 euros sur spartoo.com.
11. Livia Monte Carlo, 143 euros.
12. Francine Bramli, 110 euros. **13. Twinset Milano**, 393 euros. **14. Molly Bracken**, 43 euros sur spartoo.com. **15. One Step**, 135 euros sur spartoo.com.
16. André, 39 euros sur spartoo.com.

CALARENA



LES 9 TENDANCES POUR BOUGER EN 2023



Ciné-tourisme, quand la destination crève l'écran

Notre capacité à nous identifier à des héroïnes de films et de séries transpirerait dans nos destinations voyage. Selon un sondage commandé par les plateformes Hotels.com, Abritel et Expedia sur les tendances de voyage en 2023, deux tiers des voyageurs dans le monde ont envisagé de réserver des séjours vers des destinations après les avoir vues dans des films ou des séries en streaming, et 39 % ont déjà sauté le pas. Le cinéma et les séries sont la deuxième source d'inspiration voyage (20 %), bien avant les réseaux sociaux (13 %). Après Maya Bay promu par le film *La Plage* avec Leonardo DiCaprio et Dubrovnik par *Game of Thrones*, certains quartiers de notre capitale seraient pris d'assaut grâce – ou à cause, selon les points de vue – à *Emily in Paris*. Ce phénomène, qui avait subi un sérieux coup de frein pendant la période Covid, est reparti de plus belle.



Eco-friendly pour la vie

Le respect de la planète est au cœur de nos habitudes de consommation dans tous les secteurs : alimentation, mode, transport, mais aussi voyage. D'après une étude réalisée par la plateforme de bons plans VoyagesPirates, 60 % des personnes interrogées envisagent de voyager de manière plus responsable. Cette prise de conscience se traduit par différentes envies : soutenir les commerçants locaux une fois sur place (65 % d'entre eux), privilégier le train plutôt que l'avion (42 %), partir moins souvent, mais plus longtemps (41 %). Ce phénomène est particulièrement criant chez les *millennials* puisqu'ils sont 71 % à vouloir que leur argent profite aux locaux, quelle que soit leur destination. Reste à trouver le point d'équilibre entre préservation du patrimoine naturel, diminution de nos émissions de CO₂ et envie de s'évader...



Solo, mais pas trop

Plus de 33 % des voyageurs envisageraient de voyager seul en 2023. Ce phénomène, porté par l'augmentation constante des célibataires et des divorcés, aurait connu une augmentation de 20 % pendant les fêtes de fin d'année dernières. Pour Skyscanner, l'envie de prendre du temps pour soi et la possibilité de rencontrer de nouveaux compagnons de voyage grâce à des applications ou des plateformes de discussions auraient levé les freins qui existaient par le passé. Par ailleurs, l'offre solo s'est développée chez des voyagistes tels que Les Covoyageurs qui en ont fait leur spécialité. Cette agence de voyages d'un nouveau genre propose de visiter 50 destinations en petit groupe et de partager éventuellement sa chambre pour réduire le prix du voyage. Par ailleurs, vous avez la possibilité d'étudier la fiche des autres inscrits de votre groupe avant le départ. Apparemment, la formule plaît, puisque le site obtient 4,8/5 en termes de taux de satisfaction.



Un lundi à la campagne

On savait que, depuis la pandémie, il y avait un regain des nantis parisiens pour la maison de campagne située à moins de 2 heures de la capitale. Cette tendance se confirme sur les plateformes avec une hausse annuelle de 60 % des réservations dans les communes rurales à moins de 250 km de Paris. En outre, de plus en plus adeptes du télétravail, les cadres supérieurs peuvent désormais s'offrir des week-end de 3 jours (un jour de boulot et deux jours de détente) s'il y a Internet sur place. Ainsi, certains coins du Perche, de la Normandie et même de la Picardie voient débarquer des hordes de citadins en mal de verdure pendant les week-ends. Selon les études, les fermes, ranchs et granges sont des biens particulièrement prisés à la location...



Jamais sans mon chien

Nos animaux à quatre pattes étant de plus en plus souvent des membres à part entière de la famille, un nombre croissant de propriétaires souhaiterait avoir la possibilité de voyager avec leur animal. D'après un sondage récent, 20 % des voyageurs aimeraient emmener leur boule de poils en vacances. Surtout les propriétaires de chiens, qui représenteraient 80 % de ceux-là. D'ailleurs, certains hôtels et résidences comme Vacancéole communiquent sur leur vocation *pet friendly*. Quand on sait le nombre d'abandons d'animaux à la SPA pendant les périodes de vacances, on se dit que des mesures devraient encourager l'hôtellerie à créer un label et généraliser ce service.



Le métaverse : un avant-goût du périples

Dans les films de science-fiction du passé, le voyage virtuel permettait de redécouvrir la planète avant qu'elle ait été dévastée. Dans la réalité actuelle, le métaverse est plutôt un nouvel outil de promotion des voyages qui nous permet de vivre des expériences culturelles virtuelles, avant de voyager. Selon l'étude menée par Amadeus, le fait d'essayer avant d'acheter décuplerait notre désir de partir et ferait de nous de bien meilleurs acheteurs. Séoul l'aurait bien compris puisqu'elle devrait lancer, d'ici la fin de l'année, la plateforme qui proposera des voyages virtuels à travers la capitale coréenne. Le Qatar s'y met aussi avec Qverse et son équipage méta-humain qui promettent une visite immersive et un enregistrement à l'aéroport international de Hamad.



Épargner pour partir et bénéficier des meilleurs tarifs

L'inflation a mis à mal votre portefeuille ? La nouvelle plateforme Travel Prime a pensé à vous en proposant à ses abonnés de mettre une somme de côté chaque mois pour voyager. En outre, en vous abonnant pour 9,90 euros mensuels, vous réservez toute l'année sans intermédiaire ni commissions. Vous surfez normalement sur votre navigateur préféré, vous êtes identifiés comme membre Travel Prime et la magie opère. Les prix s'actualisent directement en tenant compte de toutes les réductions, y compris les commissions. Vous pouvez aussi choisir un tour opérateur pour générer un code de réduction à la demande depuis l'interface. Les prix sont garantis les plus bas.



Le bien-être, graal absolu

Les séjours orientés sur le développement personnel et le bien-être en général ont le vent en poupe avec des retraites spirituelles basées sur la méditation, la pleine conscience, la détox (jeûne intermittent par exemple), la sylvothérapie ou le yoga. Ces vacances pour se recentrer ont mis au tapis la thalasso classique, avec ses éternels bains de boue, et font la lumière sur des destinations plus exotiques comme Bali et l'Inde, qui ont un vrai savoir-faire en la matière. Ces vacances d'un nouveau genre ont des thèmes variés (grossesse, divorce, ménopause, enterrement de vie de jeune fille...) et promettent de vous faire passer ce nouveau cap de votre vie en douceur.



La micro-immersion, le dépaysement près de chez vous

Le concept Chouette Journey propose aux Lyonnais et aux Annéciens de voyager à deux pas de chez eux en vivant une escale dépayssante et riche de sens chez un hôte de culture étrangère. Ces professionnels, qui ont fait de leur culture différente leur gagne-pain, ont pour mission de faire rayonner, pendant quelques heures, leur pays d'origine auprès d'un petit groupe (maximum 8 personnes) autour d'un savoir-faire. Ainsi, vous pourrez faire l'expérience de la cérémonie du thé japonais, confectionner des *dim sum*, pratiquer la calligraphie japonaise, percer les secrets de la cuisine sicilienne, vous initier aux danses traditionnelles burkinabées, au massage thaïlandais, au tango en terre Malbec ou encore réaliser des cosmétiques africains à base de karité. Ce chouette concept promet de jolies rencontres et de s'étendre – on l'espère – à l'Hexagone entier.



BANANAMOOON

californian sunwear



OH, LA BELLE VIE

Selon une étude scientifique longitudinale de Harvard menée pendant 80 ans auprès de deux générations d'individus, les clés de l'accomplissement ne se trouvent évidemment pas dans les injonctions sociales. Elles sont là, à portée de main ! Suivez le guide...

L'étude de Harvard sur le développement des adultes est issue d'un protocole scientifique mené pendant plus de 80 ans auprès de 724 individus et leurs 1300 descendants. Les docteurs Robert Waldinger, professeur de psychiatrie à la Harvard Business School, et Marc Schulz, professeur de psychologie au Bryn Mawr College, forment la quatrième équipe de direction en charge de cette étude. Dans leur livre *The Good Life* (best-seller outre-Atlantique), ils décryptent ses résultats et partagent ses enseignements. Ils se sont focalisés sur le bien-être et la santé de l'être humain en associant résultats médicaux, trajectoires personnelles, sagesse ancestrales et outils concrets qui prouvent que le bonheur ne rime pas avec réussite et succès financier, mais surtout avec capacité de résilience, interactions de qualité, générosité et sensation d'accomplissement. Aimer, être aimé et avoir la sensation d'avoir été utile à la société ou à ses proches nous rendraient bien plus heureux que la réussite financière et les

titres ronflants. Mieux qu'une thérapie, ce livre sur la condition humaine universelle nous prouve que nous détenons les clés pour réussir notre vie. Une bouffée d'optimisme que vous aurez plaisir à dévorer sur la plage !

« Mesurer » le bonheur

En 2007, une enquête américaine portait sur les principaux objectifs des milléniaux : 73 % d'entre eux déclaraient vouloir devenir riches et 50 % devenir célèbres. Dix ans après, les réponses des mêmes individus étaient bien différentes : ils ne voulaient plus connaître la célébrité, mais gagner de l'argent, réussir leur vie professionnelle et avoir payé leurs dettes. La société occidentale nous formate à juger le bonheur par la réussite professionnelle et l'argent. À peine savons-nous parler que nous sommes questionnés sur notre métier à l'âge adulte, comme s'il définissait notre identité. La réussite est jaugée sur le titre, le salaire et les réalisations professionnelles. Mais cela ne suffit pourtant pas à « mesurer » le bonheur d'une vie. La société nous bombarde d'injonctions sur ce qui nous rendra

heureux et sur ce que nous devrions souhaiter dans l'existence. En outre, la vie magnifiée de nos relations et de nos amis sur les réseaux sociaux ne fait que renforcer le sentiment d'être passé à côté de quelque chose, de ne pas être à leur hauteur et que le bonheur est hors de portée. Paradoxalement, une vie riche est une vie qui s'est façonnée, forgée à travers les épreuves petites et grandes. À l'Antiquité, Aristote employait le mot grec *eudaimonia* pour désigner l'état de bien-être profond dans lequel une personne sent que son existence a un sens et un but. L'eudémonisme se différencie de l'hédonisme, qui s'apparente à une notion de bonheur éphémère. Ressentir un sentiment d'accomplissement à la fin de sa vie tiendrait finalement dans l'idée qu'elle méritait d'être vécue malgré les moments difficiles et les obstacles. La valeur que vous lui donnez à la fin du parcours est finalement le seul véritable indice de réussite...

Connecté aux autres

Depuis le début du protocole lancé en 1938, le but de Harvard était de comprendre pourquoi les gens ooo

allaient bien. Cette étude longitudinale est prospective : elle ne fait pas appel à la mémoire de l'individu, mais se focalise sur ce qu'il vit à l'instant T. L'ensemble du protocole est un succès car il a su fidéliser ses participants pendant 84 ans avec un taux de participation, donc de fidélisation, de 84 %. Certains de ses participants sont suivis depuis 1941. Dans toutes les études longitudinales, parmi les prédicteurs de la santé et du bonheur apparaissent toujours l'alimentation saine, l'exercice physique, le niveau de revenu, mais aussi la qualité des relations entretenues avec son conjoint, sa famille, ses amis et ses voisins. La santé, surtout en vieillissant, est directement corrélée avec les

relations sociales. Le sentiment d'être connecté aux autres à 50 ans serait un gage de bonne santé à 80 ans.

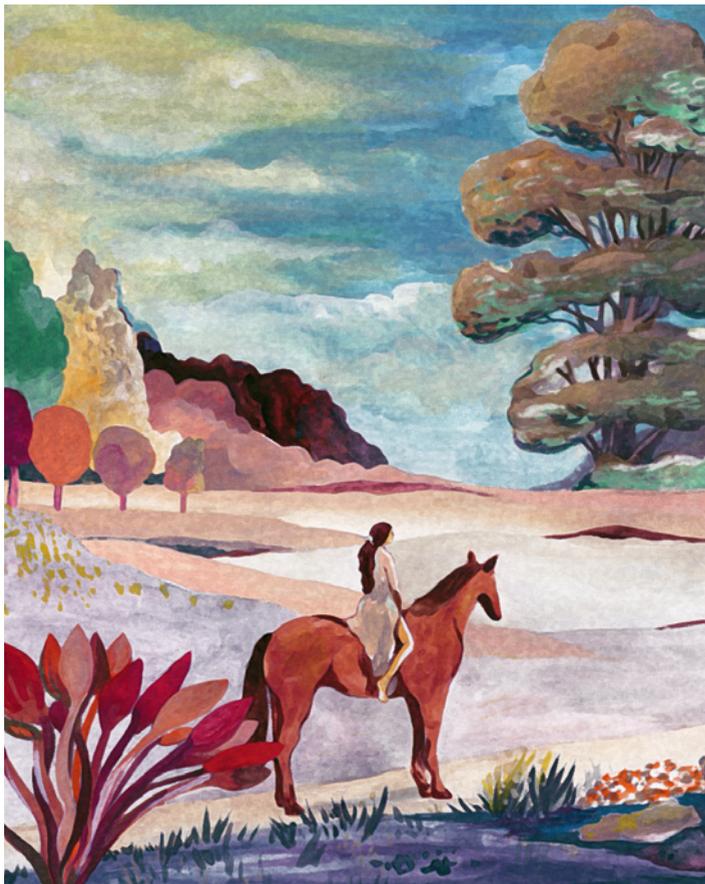
Animal social

A contrario, plus vous entretenez des situations conflictuelles, plus les risques de maladie et de dépression sont élevés. Ce n'est pas surprenant puisqu'une interaction positive déclenche un sentiment de sécurité et de bien-être. Si les humains ont survécu à l'époque préhistorique, c'est qu'ils étaient des êtres sociaux qui savaient coopérer. Ce besoin social est génétique. On vivrait mieux en apportant du bonheur aux autres, qu'en s'en prodiguant à soi-même. Le travail n'a d'ailleurs de

valeur que s'il est significatif pour les autres. Et on néglige trop souvent les sources de bonheur à portée de main au profit d'une présumée réussite sociale et professionnelle, associant trop souvent l'accomplissement à l'argent. Une étude menée dans un train de grande banlieue américaine a prouvé que les prédictions affectives étaient très souvent erronées et que nous minimisons toujours la portée positive d'une interaction avec autrui. Sous prétexte de se protéger des désagréments possibles liés au caractère imprévisible des relations, on s'empêche souvent de vivre le bonheur d'être connectés aux autres. De même, les jugements de valeurs et de pratiques inhérentes à chaque culture jouent les trouble-fête et nous empêchent d'être l'animal social qui sommeille en nous. ○

L'argent fait la survie, pas le bonheur

D'après l'étude Deaton et Kahneman sur la corrélation du bonheur et de l'argent, une fois qu'on a dépassé le seuil de pouvoir satisfaire nos besoins fondamentaux et d'avoir un sentiment de sécurité, l'argent semble peu important, voire pas du tout, pour atteindre le bonheur. Si chaque denier compte pour les revenus les plus bas car l'argent est synonyme de survie, de sécurité et de douleur émotionnelle lié au manque de contrôle, dès que l'on mène une vie vraiment confortable, l'argent devient une valeur plus abstraite qui se rapporte à la notion de statut et de fierté. S'il est un moyen pour atteindre ses objectifs personnels, c'est généralement que ces derniers ont un rapport au bonheur d'autrui. Si vous demandez à un homme de plus de 80 ans de quoi il est le plus fier, il y a de forte chance qu'il vous parle de sa famille et de la réussite de ses enfants plutôt que de sa fortune.





LES 4 PILIERS DU BONHEUR

Accorder de l'importance à ses relations

L'étude de Harvard, comme d'autres protocoles longitudinaux, a prouvé qu'il existait des similitudes sur des groupes d'individus, d'ethnies et de régions différentes ayant des vies radicalement opposées : les personnes ayant le plus de liens sociaux présentent toujours le risque de mortalité le plus faible. Cette cohérence des résultats appelé scientifiquement « réplication » est difficile à obtenir car elle implique que de nombreuses études pointent dans la même direction. La méta-étude de Julianne Holt-Lundstad de 2010 a examiné 148 études dans le monde (regroupant plus de 300 000 individus) sur le thème des relations sociales et de

la survie. D'après ses analyses, quels que soient le groupe d'âge, le sexe et l'origine ethnique, le fait d'entretenir des liens sociaux forts augmenterait de 50 % la probabilité de survie au cours d'une année donnée. Le taux de mortalité des personnes ayant le moins de liens sociaux seraient même de 2,3 fois supérieur pour les hommes et de 2,8 fois pour les femmes par rapport aux individus ayant une vie sociale très riche. Selon Robert Waldinger et Marc Schultz, le moteur d'une vie heureuse n'est pas le moi, mais plutôt notre lien avec les autres. Que vaudrait une réussite sans personne pour l'apprécier ? À quoi servirait l'argent sans entourage pour le partager ou lui donner du sens ? De plus, il faut prendre conscience que le bonheur, comme le

malheur, fonctionne par tranche de vie. On aurait tous un niveau de base du bonheur influencé par notre génétique et nos traits de personnalité, puis des hauts et bas selon les périodes et les événements auxquels nous sommes confrontés. Ces montagnes russes finiraient toujours par se dissiper pour revenir à notre niveau de bonheur de base. Ainsi, selon l'étude de Sonja Lyubomirsky, un gagnant du Loto ne serait pas plus heureux que la moyenne un an après avoir gagné le gros lot. D'après la même étude, nos actions et nos choix ne contribueraient qu'à hauteur de 40 % à notre sensation de bonheur. La résilience et l'adaptabilité face aux événements négatifs seraient donc tout aussi, voire plus importants, que nos choix de vie... ○○○

2 Solidifier son couple en se montrant vulnérable

L'amour nous rend vulnérable car en s'ouvrant à la joie d'aimer et d'être aimé, on prend le risque d'être blessé. La clé de voûte de l'intimité est la sensation de connaître quelqu'un et d'être connu en retour. On expérimente l'intimité (tant physique qu'émotionnelle) comme un élément essentiel de l'expérience humaine dès la naissance. Vulnérable, le nouveau-né dépend entièrement de ses parents dès sa naissance. Il n'a pas d'autre choix que de tisser au moins un lien fort avec une autre personne pour assurer sa survie. En grandissant, les petits enfants développent différents sentiments d'attachement, mais les plus heureux sont ceux qui apprennent très tôt à rechercher le contact physique quand ils ont besoin de réconfort pour s'apaiser physiquement et émotionnellement. D'ailleurs, le seul fait de penser à une personne qui compte favorise la production d'hormones et d'autres substances chimiques qui vont circuler dans notre sang. George Vaillant (le précédent directeur de l'étude de Harvard) avait pour habitude de dire : « Le bonheur conjugal à 50 ans est un bien meilleur indicateur de santé que le taux de cholestérol. » Dans la vie de couple plus qu'ailleurs, les émotions fortes et négatives sont de précieux indicateurs sur les attentes dans une relation. Passée la lune de miel, elles se nourrissent des différences entre les deux partenaires. Il faut apprendre à y prêter attention pour pouvoir en discuter. L'intimité provient de la proximité émotionnelle, ne pas parler de ses émotions et éviter les conflits dans le couple reviennent à l'enterrer. Par ailleurs, les couples démonstratifs ont plus de chance de durer que les autres. L'empathie, surtout chez les hommes, serait également un booster de chances de survie. Apprendre à vivre ensemble est souvent un jeu de concessions et de

compromis. Ce ne sont pas les difficultés qui sonnent le glas des couples, mais la façon dont ils les gèrent. Il faut accepter les désaccords, les différences et les émotions qui les accompagnent et décrypter les vérités cachées. Dévoiler ses peurs, ses vulnérabilités et ses inquiétudes permet de renforcer son couple ; on donne ainsi l'opportunité à l'autre d'être un vrai partenaire. Une vulnérabilité mutuelle et réciproque renforce la relation et crée un climat de sécurité basé sur la confiance. C'est la compétence relationnelle la plus puissante qu'un couple puisse cultiver. Vouloir paraître fort alors qu'on a besoin de soutien est une erreur commune, surtout chez les hommes. D'après les statistiques, les couples qui reconnaissent une augmentation de la satisfaction

« NE PAS PARLER DE SES ÉMOTIONS ET ÉVITER LES CONFLITS DANS LE COUPLE REVIENNENT À L'ENTERRER. »

relationnelle après le départ des enfants ont une longévité plus importante que les autres. En vieillissant, le fait de pouvoir s'appuyer sur l'autre est encore plus qu'auparavant source de réconfort et de gratitude. Les couples capables de faire face au stress ensemble en retirent des bénéfices en termes de santé, de bien-être et de satisfaction relationnelle. Mais veillez à ne pas polariser toute votre vie sociale sur votre conjoint ; plus vous aurez une vie relationnelle riche à l'extérieur, meilleure sera la santé de votre couple. Attendre trop de son conjoint peut lui donner une sensation d'étouffement, mais aussi l'impression qu'il n'est pas à la hauteur car il n'arrive pas à vous combler.

3 Prendre le bon dans la famille

Nos parents sont importants puisque c'est à leur contact que se sont formées les attentes que nous avons placées dans notre vie intime. Nos frères et sœurs ont aussi partagé nos premiers souvenirs et ont été nos plus proches colocataires jusqu'à l'âge adulte. Bonne ou mauvaise, notre famille fait partie de notre identité. Et nos relations familiales peuvent avoir une incidence énorme sur notre bien-être. Notre expérience en tant qu'enfant façonne en grande partie ce que nous pensons possible ou impossible dans la sphère des relations. Tout au long de notre vie de famille, on change de rôle passant d'enfant à jeune adulte et souvent de parent à grand-parent. Dans une tribu, rien n'est jamais statique, on doit constamment s'adapter émotionnellement et relever de nouveaux défis. Invariablement, il y a des points de convergence et des différences. Par ailleurs, la « famille » revêt bien des visages selon les individus et les cultures. Pour certains, elle n'a d'ailleurs rien à voir avec les liens du sang. Elle peut prendre différentes formes et combiner plusieurs niveaux de proximité. L'aspect fondamental, ce n'est pas seulement de savoir qui sont ses membres, mais ce que ces relations intimes signifient pour nous. Qu'importe que vous ayez recréé une famille de substitution, votre famille d'origine vous aura, quoi qu'il arrive, laissé un héritage psychologique. Bon ou mauvais mais bien réel, il faut parfois passer par la case thérapie pour minimiser l'impact des traumatismes vécus dans le cercle familial car la qualité des relations vécues influe indubitablement sur celles que l'on construit plus tard. Enfant, on apprend à gérer ses émotions et à savoir ce que l'on peut attendre des autres. Fort heureusement, de belles rencontres et des expériences relationnelles positives (au sein ou en dehors de la tribu) peuvent avoir un effet correcteur et apporter une autre vision du **OOO**

— Témoignages —

Quels enseignements avez-vous tirés de cette étude ?

Victor, 35 ans
Chef d'entreprise

“ J'ai un boulot très stressant et j'avais tendance à laisser la charge mentale qui va avec en dehors de la maison pour protéger ma famille. En m'ouvrant à ma femme, j'ai vu à quel point notre relation s'était détendue. J'ai l'impression d'être écouté et le fait qu'elle fasse preuve d'empathie à mon égard me donne l'impression de l'aimer plus fort. »

Lauriane, 42 ans
Dentiste

“ Depuis la lecture de ce livre, j'essaie aussi d'être plus vigilante concernant mon entourage car je sais à quel point certaines relations me donnent de l'énergie et d'autres me plombent. J'ai pu observer que plus j'ai des interactions de qualité, plus j'ai l'impression d'être heureuse. Je me pose aussi beaucoup de questions sur la toxicité de certaines de mes relations familiales. Est-ce que je peux changer la donne ? Pour certaines, j'en doute, car ça ne dépend pas de moi. Je me demande si je ne devrais pas consulter un psychologue pour démystifier mes traumatismes de l'enfance. »

Ewan, 24 ans
Dessinateur industriel

“ J'ai compris combien cela ne servait à rien de passer des heures sur les réseaux sociaux et les applis. Maintenant, j'essaie d'organiser des activités et des soirées avec mes amis et collègues. Je multiplie aussi les interactions avec des inconnus dans ma vie de tous les jours. J'ai l'impression d'être beaucoup plus ouvert, mais surtout d'avoir bien meilleur moral. »



monde. En famille plus qu'ailleurs, il faut faire preuve de tolérance en se focalisant sur les bons comportements plutôt que les mauvais. Exit la mise en case de chaque membre de votre cercle, gardez à l'esprit que vous êtes liés et que vous partagez malgré vous une expérience inégalable. Plus vous vieillirez, plus vous attacherez d'importance à fréquenter des personnes qui vous connaissent depuis votre naissance. Considérez que chaque individu de votre tribu a quelque chose à apporter au groupe et offrez-lui une place. Entretenez les relations en réinventant des rituels et en utilisant les applis pour créer des groupes afin de donner des nouvelles. La famille est un trésor dont il faut prendre soin.

4 Bien vivre au travail

L'étude de Harvard s'est concentrée sur un aspect du travail souvent négligé dans toutes les professions : l'impact de nos relations au sein de l'entreprise. Les auteurs l'envisagent comme une partie de notre vie professionnelle sur laquelle nous avons la main pour nous épanouir. En tissant des liens avec nos collègues et en ayant une attitude positive de coopération, on peut diminuer son stress, augmenter ses performances, mais aussi élargir son cercle social. Que vous donniez ou que vous receviez dans la sphère professionnelle comme ailleurs, vous en tirez un bénéfice relationnel. Il ne faut pas considérer les vies professionnelles et privées comme deux sphères distinctes car elles ont la fâcheuse habitude de déteindre l'une sur l'autre. De plus, nous ne sommes pas deux personnes différentes, mais bien un seul individu avec le même système de valeurs. Après une mauvaise journée, il est difficile de laisser ses problèmes sur le paillason. Les auteurs parlent de « courant émotionnel » pour définir les émotions négatives qui débordent de notre travail sur les autres pans de notre

vie et vice versa. Après une contrariété professionnelle, notre stress se matérialise généralement par un comportement plus agressif et plus nerveux pour les femmes et par une mise en retrait émotionnelle pour les hommes. Il n'y a rien d'autre à faire que d'affronter ses émotions : les reconnaître, puis les accepter (sans porter de jugement, ni ressasser). Une fois cette étape franchie, essayez de vous concentrer sur votre environnement (de la musique, une odeur, un tableau) et demandez à votre conjoint et à vos enfants de vous raconter leur journée pour vous changer les idées. Si c'est votre moitié qui rentre contrariée, interrogez-la sur sa journée qui a semblé difficile.

L'étude a corrélé que les travaux jugés les moins valorisants étaient souvent les plus solitaires. Se sentir déconnecté des autres peut carrément mener au burn-out. Selon l'institut Gallup qui a effectué un sondage portant sur la question « Avez-vous un meilleur ami au travail ? », les personnes ayant un ou une BFF dans la sphère professionnelle seraient plus impliquées que les autres. La satisfaction professionnelle peut aussi passer par le fait de trouver un mentor quand on débute ou de transmettre aux plus jeunes en vieillissant. Encore une fois, donner est tout aussi important que recevoir et toutes les interactions qualitatives, quel que soit l'interlocuteur, embellissent la vie. ○

Comment booster sa sociabilité ?

La qualité et la fréquence des interactions sont deux prédicteurs de bonheur. Notre vie sociale est un système vivant car les relations ont besoin d'être entretenues pour s'épanouir. Faites le bilan de votre univers social en classifiant les personnes de votre entourage dans ces 4 catégories : « contact fréquent et stimulant », « contact rare et stimulant », « contact rare et épuisant », « contact fréquent et épuisant ». Quelles relations qui vous pompent de l'énergie peuvent être améliorées ? Comment pourriez-vous voir plus régulièrement les personnes placées dans la case « rare et stimulante » ? Quelles actions pourriez-vous mettre en place pour consolider les relations épanouissantes ? Le système social se nourrit d'échanges et est le fondement d'une vie riche de sens. Donnez aux autres ce que vous voudriez recevoir. Faites un tableau et questionnez les fondements de chacune de vos relations au regard des critères suivants : « sûreté et sécurité », « apprentissage et développement », « proximité émotionnelle et confiance », « affirmation de l'identité et partage d'expériences », « intimité sexuelle et amoureuse », « aide informative et pratique », « loisir et détente ». Dupliquez le tableau et interrogez-vous sur ce que vous apportez aux autres. Quand une relation se termine, dites-vous que pour essayer d'en cueillir les fruits, il faut parfois accepter les risques. Par ailleurs, entraînez-vous à avoir de la curiosité pour des inconnus. N'avez-vous pas quelqu'un dans votre entourage qui s'intéresse à tous les inconnus qu'elle rencontre ? N'a-t-elle pas l'air plus heureuse que la moyenne ? Outre le fait que cette interaction basée sur la curiosité lui donne de l'énergie (il est extrêmement gratifiant de se reconnaître dans l'histoire de l'autre) et brise la solitude du quotidien, elle offre à autrui une écoute généreuse et lui donne l'impression d'être vivant.

Philippe, 51 ans
Caviste

« J'ai changé de voie il y a peu de temps. Auparavant directeur marketing, j'ai abandonné une partie de mon train de vie pour vivre ma passion, mais cela a bouleversé pas mal de choses dans mon entourage. Lire ce livre m'a conforté dans l'idée que la réussite matérielle n'est pas tout. Depuis, j'en ai beaucoup parlé à ma femme et mes enfants. Et, je me sens soutenu et plus heureux que jamais ! »

Wendy, 33 ans
Esthéticienne

« Ayant un métier de contact, je sais à quel point avoir une bonne écoute est valorisant pour l'autre comme pour soi, mais aujourd'hui, j'attache encore plus de valeur aux petites attentions qui embellissent la vie. Plus vous donnez, plus vous recevez. Il y a un vrai effet boule de neige... »

Mathilde, 42 ans
Psychologue clinicienne

« J'ai adoré redécouvrir le concept d'*eudaimonia* d'Aristote, un état de bien-être profond dans lequel une personne sent que sa vie a un sens et un but. Ce terme englobe ce que recherche la plupart d'entre nous dans un monde de plus en plus incertain. Qu'un philosophe de l'Antiquité ait défini notre quête actuelle m'émerveille littéralement. »



BIEN-ÊTRE



Êtes-vous une #HAPPYMAMA ?

Les bébés seraient-ils devenus une valeur refuge et le rôle de mère le graal de la nouvelle branchitude new-yorkaise ? C'est ce que se demande la presse outre-Atlantique après avoir épluché Instagram de long en large. Être beau, riche et avoir une belle maison aux Hamptons ne suffit plus, il faut afficher sa grossesse merveilleuse, sa progéniture exceptionnelle et le déferlement de joie et de bonheur qui en découle. Les #happymama, #happybaby fleurent ça et là sur les réseaux à grand renfort de filtres et de tranches de vie sublimes. Les célébrités poussent même le vice à cloner leur tenue sur leur petite chérie, version mini, et à les emmener sur les déf ilés, comme si l'élégance était inscrite dans leurs gènes. Sommes-nous les seules à jongler entre les couches, la crèche, les courses, le boulot et les activités des aînés ? Leurs enfants leur font-ils des colliers de nouilles horribles, des caprices au supermarché ? Sont-ils malades au premier virage en voiture sur la route des vacances ? Ces clichés dignes des séries mode du *Vogue Enfants* ont tout pour agacer car ils remettent en cause notre capacité à assurer en tant que mère et à garder le contrôle de nos vies en toutes circonstances. Rassurez-vous les filles, vous êtes au top ! Il est parfois plus intelligent d'expérimenter le lâcher prise que devenir une *control freak*. Certes, votre vie n'est peut-être pas parfaite, mais vous n'avez pas une horde de nannys et de femmes de ménage qui vous aident à maintenir les apparences... Vous voulez savoir, comme nous, quelle *happy mama* vous êtes ? Réponses dans quelques instants. ○

1. Votre joker quand votre petit dernier à la crèche ?

- ◆ Une nounou en or que l'on vous avait recommandée.
- ✱ La babysitter du coin que vous payez double quand il y a urgence.
- ✿ Votre Jules, après tout il l'a fait lui aussi, ou vos beaux-parents.
- ✿ Le télétravail et les suppos.

2. Que pensez-vous du co-dodo ?

- ✿ Quelle idée ! Hors de question que vous disiez adieu à votre libido.
- ✱ Si et seulement si, il a une forte fièvre, pour le surveiller.
- ✿ Vous êtes pour si votre bout de chou a besoin d'être rassuré.
- ◆ Vous le pratiquez quand votre Jules est en voyage professionnel ; un moment de fête pour votre petit dernier.

3. Comment avez-vous vécu votre grossesse ?

- ◆ Vous avez adoré être un sanctuaire et prendre soin de vous pour préserver votre forme.
- ✿ Vous avez détesté ; le fait de ne plus pouvoir boire l'apéro et de faire attention à votre alimentation a été une vraie gageure.

- ✿ Cette période a été l'opportunité de mettre en place de bonnes habitudes.
- ✿ Être enceinte n'a pas changé grand-chose, il fallait être doublement présente au boulot pour que l'on ne vous mette pas aux oubliettes.

4. Comment s'est passé votre accouchement ?

- ◆ Vous étiez vraiment prête et ça a été une expérience fabuleuse.
- ✿ Vous vous êtes promis de ne jamais recommencer.
- ✿ Vous avez essayé de trouver la méthode la plus zen pour un atterrissage en douceur.
- ✿ Vous aviez tout planifié pour éviter les complications.

5. Et les kilos post grossesse ?

- ✿ Ils n'ont pas duré très longtemps étant donné le rythme effréné auquel vous avez été exposée pour tout organiser au mieux.
- ◆ Vous avez été surveillée tout au long de votre grossesse par une diététicienne et vous avez pu enfiler votre jean préféré dès la sortie de la maternité.

- ✿ Vous avez mis des mois à vous en débarrasser car vous n'avez pas voulu allaiter.
- ✿ Ils avaient du sens pour avoir suffisamment de lait pour votre progéniture...

6. Quel est votre ressenti sur le congé maternité ?

- ✿ Un sacré frein pour sa carrière si on décroche complètement...
- ✿ Une opportunité de tisser un lien indéfectible avec votre bout de chou.
- ◆ Le temps de tout organiser pour incarner fièrement le plus beau rôle de sa vie.
- ✿ L'occasion de prendre des grandes vacances chez papa et maman.

7. Après 4 mois de congé maternité, vous auriez payé très cher...

- ✿ Pour une escapade sexe, sans bébé avec votre mec.
- ✿ Pour une conférence bien ardue ; les tête-à-tête avec bébé ramollissent sérieusement le cerveau.

- ✿ Pour avoir 4 mois de plus pour cocooner.
- ◆ Pour passer à mi-temps quelques semaines, histoire de faire la transition en douceur.

9. Le truc que vous trouvez vraiment charmant chez vos enfants, c'est...

- ◆ Qu'ils sont à croquer.
- ✿ Qu'ils ne vous font pas de reproches, même quand vous êtes en retard.
- ✿ Qu'ils peuvent faire preuve d'humour même petits.
- ✿ Qu'ils adorent jouer aux grands et du coup être polis.

10. Quelle est votre routine du soir ?

- ✿ Bain avec la baby-sitter, dîner express avec papa et maman, histoire avec papa, câlin avec maman, dodo à 20 h 30 et à demain !
- ✿ Cela varie selon le programme des festivités, mais le coucher est souvent une bataille.
- ◆ Fête des enfants à 19 h (entendez dîner festif pour les petits), dessin ou jeu avec maman, petite histoire au lit et extinction des feux à 20 heures précises.
- ✿ Cuisine de produits bio avec maman, bain, lavage de dents et histoire jusqu'à endormissement dans le lit des parents.

11. Depuis la naissance de votre petit dernier, votre Jules vous reproche...

- ✿ De ne pas être mieux organisée.
- ✿ Que toute la nourriture que vous ingurgitez soit désormais moulinée.
- ◆ Que votre bout de chou soit plus instagrammé qu'une star hollywoodienne.
- ✿ De passer la moitié de vos soirées à travailler pour rattraper votre retard au boulot.





Vous avez un maximum de ✨

Vous êtes plutôt une *working mom*. Adepte de la performance, votre vie a toujours tourné autour de votre job et ce n'est pas parce que vous avez des enfants que les choses doivent changer. Le plafond de verre, très peu pour vous. Il faut juste batailler et millimétrer l'organisation de la vie de famille pour arriver à tout conjuguer. Plutôt à cheval sur les horaires de vos minots, vous êtes la reine des plannings et de la délégation quand il le faut. La semaine est un véritable marathon et il n'y a pas de place pour les tergiversations, mais « quand on veut, on peut ». Par ailleurs, même si vous aimez vos enfants, il vous semble primordial de cultiver votre intellect et de ne pas être constamment dans le sacrifice des autres. Le week-end, vous gagneriez à lâcher prise en laissant de côté vos plannings de ministres. Les petits comme les grands ont besoin de souffler après des semaines souvent éreintantes. Le plus beau cadeau que vous pourriez faire à vos enfants ? Du temps pour des activités plaisir. Soufflez, riez et détendez-vous !

Vous avez un maximum de ✨

Vous êtes une *#happymama accomplie*. Dans la vie, tout est une histoire d'équilibre, il s'agit de savoir profiter des moments de joie qui se présentent. La maîtrise vient d'une bonne connaissance de soi et ce que l'on a envie de privilégier dans la période de vie que l'on traverse. En ce moment, vous êtes dans votre période *happy mama* et vous avez envie de le crier à tout le monde sur les réseaux sociaux. Instagrammeuse hors pair et heureuse de l'être, vous savez mieux que personne mettre en scène votre quotidien. Faire des jaloux ne vous dérange en aucun cas et vous n'avez cure de ceux qui pensent que vous instrumentalisez vos chérubins ou que vous êtes totalement narcissique. Très portée sur les tendances, vous multipliez les activités en vogue avec vos minots tirés à quatre épingles pour faire de jolis clichés. Ils sont habitués à être sous les feux des projecteurs pour vous faire plaisir, mais attention aux excès ! Laissez-leur de l'espace pour faire ce qui leur plaît et développer leur propre personnalité. Et que diable, lâchez votre smartphone pour vivre des moments vraiment authentiques hors du regard des autres.



Vous avez un maximum de ✨

Vous êtes plutôt une *bad mom*. Pas très à l'aise dans votre rôle de mère, vous avez souvent l'impression d'être complètement dépassée par les événements. Très peu à cheval sur les horaires et sur les règles, vous avez tendance à vous faire tyranniser par vos bambins. Mettre un cadre n'a jamais fait partie de vos compétences et l'idée d'incarner le gendarme pour vos enfants ne vous plaît pas du tout. Par ailleurs, vous aimeriez bien retrouver la jeune femme amoureuse et légère que vous étiez auparavant. Vous êtes nostalgique de vos week-ends de fête avec vos BFF ou votre Jules. Vous gagneriez à structurer votre vie de famille en instaurant des règles et des récompenses en vous offrant des plages de décompression entre adultes. Être plus carrée sur les horaires et créer des rituels pourraient vous permettre d'en tirer une multitude de bénéfices : des enfants moins fatigués donc moins excités, moins de négociations au quotidien et des moments pour entretenir la flamme dans votre couple.

Vous avez un maximum de ✨

Vous êtes plutôt une *bio mum*. Déjà petite, vous aimiez prendre soin de votre tribu. La grossesse a été une période bénie où vous avez pris soin de vous pour que bébé puisse se développer en toute sécurité. Très portée sur l'épanouissement de l'enfant, vous avez adoré allaiter et vous êtes allée bien au-delà des préconisations de votre pédiatre en la matière. Couper le cordon pour laisser votre petit dernier se rendre chez la nounou a même été un cap difficile. Côté alimentation, vos enfants ne mangent que des petits plats faits maison mitonnés avec amour à partir de produits bio. Depuis leur naissance, vous leur avez laissé la priorité. Vous gagneriez à être plus investie dans votre couple car votre conjoint doit se sentir quelque peu délaissé. De même, vous avez intérêt à mettre des limites concernant votre chambre à coucher. En dehors du fait que votre sexualité doit en pâtir, vos enfants ont besoin d'un espace à eux pour grandir et s'épanouir. En outre, déléguez de temps en temps aux grands parents pour prendre soin de votre vie de femme et de compagnie. Essayez, vous verrez, cela vous fera le plus grand bien !



Spécialiste de la thérapie familiale, la psychologue Camille Rochet a tiré de sa longue expérience professionnelle un décodage simple des cinq croyances les plus ancrées dans le couple qui guident inconsciemment notre vie amoureuse.



AMOUR TOUJOURS

Dans son livre *Les 5 croyances qui empêchent d'être heureux en couple*, paru aux éditions Larousse, Camille Rochet nous propose de déconstruire les croyances en prenant conscience des phénomènes émotionnels qui en résultent et en reprenant les rênes de notre vie et de notre libre arbitre. Aimer, c'est respecter l'identité de chacun et co-construire une intimité conjugale basée sur le respect et l'épanouissement individuel.

Mode automatique

Les croyances se forgent dès l'enfance et se nourrissent d'injonctions qui, à force d'être répétées, finissent par être intégrées. Qu'elles soient positives ou négatives, vraies ou fausses, leurs portées façonnent notre vision du monde et notre identité. De plus, on se conforte dans ces croyances en se focalisant uniquement sur les expériences qui nous les confirment. La croyance nous apporte un cadre sécurisant ; on la partage avec notre famille et elle nous permet, d'une certaine manière, de lui rester fidèle. Dans le cadre familial, les croyances passent d'une génération à l'autre et font donc référence à l'histoire de nos ancêtres et à leur

vécu émotionnel. Les distorsions cognitives consistent à voir la vie, de façon inconsciente, à travers le piltre de nos croyances. Nous sommes en mode automatique sans en avoir conscience.

Double réalité

Selon le psychiatre canadien Éric Berne (fondateur de l'analyse transactionnelle), « les croyances créent la réalité et la réalité confirme nos croyances ». Quand on s'engage dans une relation d'amour, on entre en résonance avec le plan de vie de l'autre. *A contrario*, quand surgit un conflit au sein du couple, c'est que l'on est confronté à des croyances contradictoires : celle issue de notre famille versus celle de notre conjoint. Porté par le modèle que l'on a connu enfant, on veut inconsciemment imposer ses certitudes familiales. Il faut différencier les croyances universelles, comme celles d'ordre religieux, de celles que l'on s'est forgées à travers ses propres expériences. Une vie épanouie dans un couple interculturel exige, par exemple, de passer de croyances originelles individuelles à des croyances conjugales portées et vécues par les deux partenaires. Deux individus aux passés très différents auront besoin (plus que les autres) de souplesse, d'adaptation et d'abandonner leurs biais d'interprétation pour s'ouvrir à de nouveaux champs des possibles. ○○○

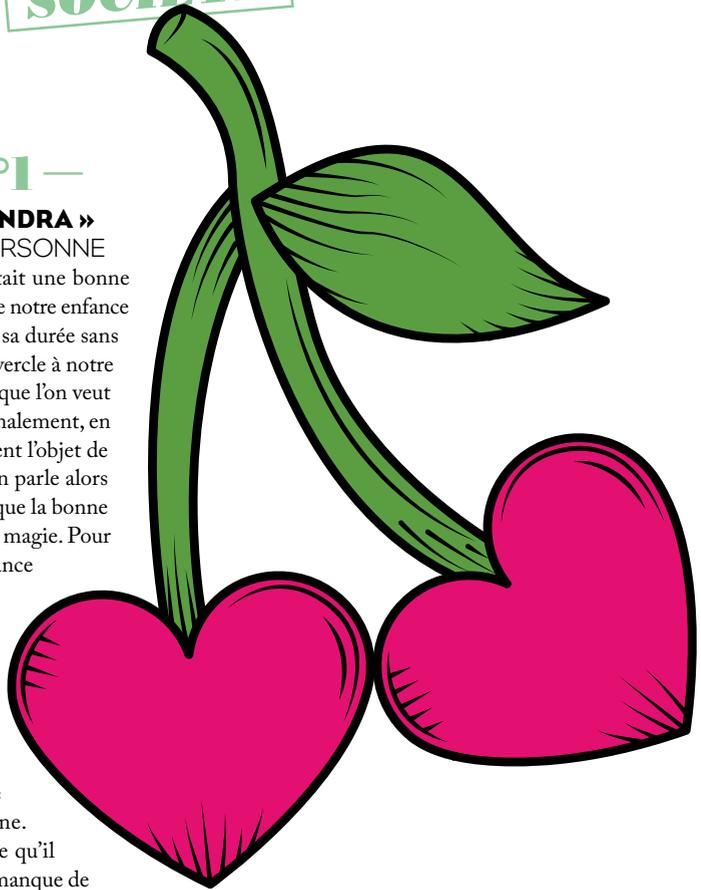
— Croissance n°1 —

« UN JOUR MON PRINCE VIENDRA »

LE MYTHE DE LA « BONNE » PERSONNE

En plus de nous avoir fait croire qu'il existait une bonne personne qui nous était destinée, les contes de notre enfance induisent que l'amour est inconditionnel et sa durée sans limite. L'idée que l'on va rencontrer « le couvercle à notre pot » nous pousse indéniablement à voir ce que l'on veut voir chez l'autre. Qu'importe la personne finalement, en mode narcissique, le nouvel amoureux devient l'objet de notre désir et le reflet de nos aspirations. On parle alors d'effet miroir. La croyance sous-jacente est que la bonne personne va se présenter à nous comme par magie. Pour connaître vraiment l'autre et avoir une chance de faire perdurer la relation, il faudrait pourtant faire preuve d'altruisme en gardant l'esprit ouvert. Pour Camille Rochet, il n'y a pas de couple sans co-construction, ce qui nous rendrait capable de tomber amoureux de nombreuses personnes différentes. D'ailleurs, pour la sauvegarde de notre bonheur et notre survie, on ne devrait pas dépendre d'une seule personne.

En outre, on ne peut pas attendre de l'autre qu'il comble toutes nos failles affectives et notre manque de confiance. Attendre le prince charmant est régressif, car on agit comme un nourrisson qui n'existe qu'à travers le regard de sa figure d'attachement. Être narcissique en amour, c'est attendre de l'autre un type d'amour qu'on est nous-même incapable de lui donner. Et, en étouffant l'autre, on le fait fuir inévitablement. Le travail thérapeutique consiste alors à apprendre à s'aimer à travers son propre prisme, en assumant ses responsabilités vis-à-vis de soi pour reprendre le contrôle. Aimer, c'est aussi laisser à l'autre la liberté de vivre en dehors de la relation et de lui laisser son libre arbitre. Comme le dit Camille Rochet « 1+1 = 3 / un moi, un toi et un nous ». Gardez à l'esprit qu'un couple se nourrit de ce qui l'entoure. La relation doit être aussi basée sur un modèle d'adulte à adulte. Le maternage induit que l'autre n'est pas votre égal et qu'il manque d'autonomie. Notre identité ne doit jamais disparaître au profit de celle du couple. La norme n'est pas de tout faire ensemble. Passé la fusion des débuts, il faut fixer des règles qui redéfinissent la notion de liberté. Si vous sentez du flottement dans votre relation, c'est peut-être que vous reproduisez un modèle de couple que vous avez connu enfant.



— Croissance n°2 —

« LES OPPOSÉS S'ATTIRENT »

LE MYTHE DE L'AMOUR DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Votre partenaire n'est pas la pièce manquante de votre puzzle personnel, ni un outil de développement personnel. Parfois on recherche un conjoint à la personnalité complémentaire qui vous donnera la sensation de vous compléter et même de vous unifier. Attendre de votre moitié qu'elle vous aide à vous aimer davantage implique que vous lui offriez la même chose et que vous êtes un maillon incontournable de sa chaîne. Ce qui est dangereux dans cette situation, c'est de créer encore une fois un contexte de dépendance qui mènera inévitablement à l'étouffement. Être en couple ne doit en rien être un renoncement. Mettre un voile sur ses besoins, c'est l'assurance de saccager sa relation. Quand on veut faire bouger les lignes de son bien-être, il faut accepter de prendre soin de soi pour soi (pas pour l'autre) et de puiser dans ses ressources personnelles sans le prisme de l'autre. Cela passe aussi par un enrichissement personnel nourrit de temps libre, de loisirs et d'interactions riches avec

autrui. En revanche, fixer les règles de la notion de liberté dans le couple permet à l'un comme à l'autre d'évoluer dans un climat de confiance et de sécurité. Quand on est très différent, l'attachement se crée à partir des valeurs communes. Si ce socle est suffisamment solide, les différences seront vécues comme un enrichissement. Alors que s'il est trop fragile, les différences deviendront des obstacles insurmontables. Au départ, on aura toujours tendance à mythifier ce qui nous est inconnu et à idéaliser ce que nous n'avons pas eu. Mais plus le temps passe, plus on aura envie que l'autre nous ressemble davantage. Gardez à l'esprit que les valeurs communes sont le ciment du couple. Quand vous connaîtrez des périodes de flou, c'est à elles que vous pourrez vous raccrocher. De même, quand on est très différents, il est judicieux de savoir comment l'autre exprime son amour pour éviter les écueils en termes de communication. Dans son best-seller *Les langages de l'amour*, Gary Chapman évoque les différentes façons d'exprimer son affection : les cadeaux, les actions, les compliments, les gestes physiques ou les moments de qualité. En connaissant le langage amoureux de l'autre, on sait comment remplir son réservoir affectif.

— Croissance n°3 —

« LA PASSION À TOUT PRIX »

LE MYTHE DE ROMÉO ET JULIETTE

Les débuts d'une relation sont souvent synonymes de papillons dans le ventre et d'une sensation d'évidence qui nous fait croire que l'on ne peut plus se passer de l'autre. Accros aux mythes de *Roméo et Juliette* et du *Titanic*, on rêve tous, à un moment, d'un amour absolu qui comblera toutes nos attentes et nous apportera un bonheur à l'épreuve du temps. L'amour avec un grand A n'est-il pas une quête d'affection, d'intimité et de tendre sollicitude qui se conjugue avec une attirance érotique forte ? Difficile de résister à la passion tant elle est nous donne l'illusion d'être vivant et de vibrer à l'unisson. Basée uniquement sur l'émotion, la passion n'est, en soi, ni bonne, ni mauvaise. C'est ce que nous en ferons par la suite qui déterminera sa portée. La passion amoureuse, contrairement aux autres passions, a du mal à cohabiter avec les autres. Le sentiment d'addiction et de manque inhérent à cet état tend à nous faire oublier nos valeurs et nous pousse même, parfois, à adopter des comportements extrêmes. Dominé par les émotions et plus par la raison, on vit une énorme perturbation. Une passion adultérine se nourrit, par exemple, de son caractère hors routine, d'une personnalité différente, du désir, du danger d'être démasqué et de la nouveauté. Quand la passion s'évanouit, elle nous laisse pantelant,

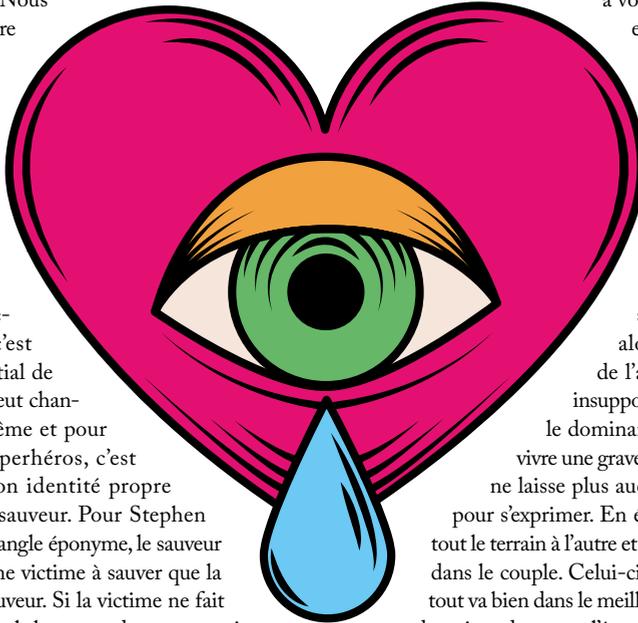
envahi par un sentiment de routine, de lassitude, de sacrifice, de soumission et de perte de contrôle. Si vous voulez éviter les affres de la passion, il faut préserver votre autonomie en entretenant votre sphère individuelle. Pour Karine Danan, il faut troquer ses fausses croyances sur l'amour pour une idée plus conforme à la réalité. L'harmonie dans le couple résiderait dans un équilibre entre différents cercles : personnel (loisirs et talents), professionnel, parental et familial. Le bonheur conjugal serait alors à la croisée des chemins de ces quatre sphères. Il faut distinguer le fait d'être amoureux de la passion (vivre son ivresse quel qu'en soit le prix) et le fait d'être passionné de l'amour – croire que l'on s'aime jusqu'à la mort. Les deux quêtes sont très différentes, les attentes opposées, car si aimer passionnellement implique de changer de partenaire régulièrement, la notion d'engagement est le graal des amoureux de l'amour. Pour que la relation survive à une phase passionnelle, il n'y a qu'une solution : expérimenter l'attachement en se nourrissant des valeurs communes des individus et tendre vers le même objectif. Celui de créer un couple durable en quête de sérénité et peut-être même une famille. ○○○



— Croissance n°4 —

« AVEC MOI, IL VA CHANGER » LE MYTHE DU SUPERHÉROS

Souvent attiré par la fragilité de l'autre, on se met à penser que l'on va le sauver de lui-même, comme un superhéros. Si, au départ, l'intention semble louable, elle est toutefois fantasmée car on se persuade que notre âme-sœur a besoin d'un sauveur et que, sans notre aide, elle va sombrer. On incarnerait la solution magique face à cette situation. Dans notre fantasme inconscient, notre rôle est d'aider notre conjoint à devenir la personne que nous estimons être la meilleure pour lui, mais aussi que son changement sera la preuve de notre amour. Plus pragmatiquement, on place l'autre dans une situation de soumission. Et cette attitude pourrait bien à terme lui faire perdre son identité, son estime et sa confiance en soi. L'attraction que l'on ressent alors est basée sur une fragilité qui pourrait faire appel à nos qualités. Notre but inconscient est de flatter notre ego en faisant appel à la belle personne qui sommeille en nous. Nous espérons – sans en prendre part – récolter les lauriers de nos bonnes actions envers notre conjoint. Pourtant, lorsqu'on échouera à changer l'autre, on lui reprochera de ne pas nous aimer suffisamment pour y parvenir. Aimer vraiment quelqu'un, précise Camille Rochet, c'est accepter le caractère initial de son conjoint. Si l'autre veut changer, il le fera par lui-même et pour lui-même. Jouer au superhéros, c'est aussi mettre de côté son identité propre pour endosser celle de sauveur. Pour Stephen Karpman, créateur du triangle éponyme, le sauveur a tout autant besoin d'une victime à sauver que la victime a besoin d'un sauveur. Si la victime ne fait aucun progrès, elle devient le bourreau du sauveur qui l'accuse de ne pas être à la hauteur. De même, le sauveur peut devenir persécuteur en reprochant à sa victime de ne pas obéir à ses injonctions. Outre le fait qu'il ne faut jamais entrer dans ce triangle infernal, mieux vaut traiter l'autre comme un adulte responsable et lui conseiller de consulter un professionnel assermenté pour régler ses problématiques. Dites-vous qu'aimer, c'est donner à l'autre la force et la confiance de régler ses problèmes par lui-même.



— Croissance n°5 —

« LA VIE EST UN LONG FLEUVE TRANQUILLE »

LE MYTHE DE L'AMOUR SANS CONFLIT

L'idéal du couple qui s'entend tellement bien qu'il n'a pas de désaccord est une illusion. Quand on est en contradiction avec son conjoint, c'est important d'accueillir l'émotion négative qui émerge et d'en faire quelque chose de productif. En se rangeant du côté du conjoint pour éviter le conflit et maintenir la sérénité du couple, on cumule de la frustration. Si la colère émerge et que vous l'ignorez, vous nourrissez le volcan qui sommeille en vous. Un beau jour, vous pourriez bien exploser ou faire exploser votre couple. D'après l'auteure, la peur du conflit provient de la peur de domination et des jeux de pouvoirs. Le conflit pourtant, quand il est bien vécu par les deux partenaires, permet de maintenir le pouvoir de chacun. Au contraire, en le fuyant, vous vous mettez dans un état de soumission ou de victime. Vous donnez ainsi l'illusion à votre conjoint que le couple est fusionnel et exercez une forme de manipulation inconsciente. En vous taisant, vous donnez à l'autre l'impression que vous consentez. Le soumis n'a alors plus que deux portes de sortie : se révolter ou sombrer dans la dépression. L'affirmation passe alors par la colère et l'avis de l'autre devient tout à coup insupportable. Le dominé devient le dominant car il a l'impression de vivre une grave injustice. Sa soif de liberté ne laisse plus aucune place à son conjoint pour s'exprimer. En évitant le conflit, on laisse tout le terrain à l'autre et on n'a plus du tout sa place dans le couple. Celui-ci est basé sur le leurre que tout va bien dans le meilleur des mondes. L'échange de points de vue et l'émergence de désaccords sont plus sains que l'absence de confrontation : celui qui se tait cumule alors des griefs contre l'autre (sans qu'il le sache) jusqu'au point de rupture. Généralement, le dominant de la situation (celui qui impose son point de vue sans le savoir) ne s'aperçoit de rien car il pense que l'autre est suffisamment fort pour exprimer le sien. Nous devrions considérer le manque de conflit comme suspicieux. Si votre conjoint ne se prononce jamais, mieux vaut mener l'enquête. ○



easy peasy

Nouvelle collection

Printemps - Été 2023



CUIR TANNÉ
VÉGÉTAL



SANS
CHROME



COLLE À
L'EAU



1% POUR LA
BIODIVERSITÉ

 easypeasyofficiel
www.easypeasy.fr



Grand bain

1. **Bustier** Phénomène 90's, il revient dans des matières gaufrées. **Chamade, 77 euros**
2. **Taille haute** Elle allonge la ligne et met les silhouettes en X en valeur. **Livia, 128 euros**
3. **Asymétrique** Un deux-pièces qui a du style. **Parfois, N.C**
4. **Drappé** Le maillot des stars hollywoodiennes pour jouer les pin-up. **Pretty Little Thing, 38 euros**
5. **James Bond girl** Un maillot qu'aurait pu porter Ursula Andress. **Livy Stone, 140 euros**
6. **Gaufrage** Quand la matière fait toute la différence... **Freya, 95 euros**



wishlist



Nouvelle vague

7. **Rétro sport** Des maillots à porter aussi bien à la plage qu'à la piscine à Paname. **Monoprix, 45 euros**

8. **Coquillages...** Un bikini brodé pour frimer sur la plage de Moorea. **Banana Moon, 97 euros sur spartoo.com**

9. **Décolleté en V** La coupe idéale pour les poitrines menues. **Guess, 110 euros**

10. **Joli nœud** Un maillot de bain que l'on peut aussi porter en crop top avec une jupe longue. **Monoprix, 52 euros**

11. **Plongeant** Après le V, le U ! **Calarena, 205 euros**

12. **Crochet** Un maillot 70's réservé aux sylphides. **Rose Carmine, 340 euros**





Devenez une véritable beautista !

Se maquiller est un art dont il faut maîtriser les différents paramètres : carnation, forme des yeux, tendances make-up, etc. Outre les tutos qui fleurissent ça et là sur la Toile pour s'initier à telle ou telle technique, voici quelques astuces de *beautista* pour choisir le bon fond de teint et le blush idéal pour votre minois, mais aussi le maquillage qui saura intensifier votre regard.

QUEL FOND DE TEINT POUR VOTRE CARNATION ?

Le fond de teint a pour objectif de corriger et d'unifier le teint instantanément en s'adaptant à votre carnation. Pour trouver celui qui vous sublimerait, la première étape consiste à déterminer le sous-ton de sa peau afin d'éviter d'avoir un fond de teint au fini terreux ou trop rose. Pour savoir si vous avez un sous-ton chaud, froid ou neutre, rien de plus simple, il suffit

de regarder la couleur de vos veines à l'intérieur de votre poignet. Si elles tirent sur le vert, c'est que vous avez un sous-ton chaud ; vers le bleu ou le violet, c'est que vous avez un sous-ton froid. Les individus ayant un sous-ton neutre ont à la fois des veines bleues et vertes. La plupart des marques classent leurs fonds de teint par lettres : W pour *warm* (sous-ton chaud), N pour *neutral* (sous-ton neutre) et C pour *cool* (sous-ton froid). Il ne reste plus

qu'à choisir l'intensité de votre fond de teint suivant votre couleur de peau. Repérez les indices suivant les marques. Chez Kiko, par exemple, les indices s'échelonnent de 1 à 200, alors que chez MAC Cosmetics, ils vont de 4 à 54. Plus vous avez la peau claire, plus votre indice est bas, alors que plus vous avez la peau foncée, plus il est haut... Si vous hésitez entre deux teintes, choisissez toujours la plus claire. Attention, quand on essaie





un nouveau produit, il faut attendre quelques minutes pour que la formule s'oxyde et obtenir le résultat final.

QUELLE TEXTURE POUR VOTRE PEAU ?

Quand on a la peau grasse, on évite les formules épaisses et les fonds de teint nacrés à effet *glow*. On privilégie les fonds de teint liquides sans huile, non comédogène et on termine par une poudre minérale très fine transparente pour matifier le teint.

Quand on a une peau mixte, mieux vaut miser sur un fond de teint minéral ou une BB crème (baume anti-imperfections). Pour cacher les

aspérités, vous pouvez également opter pour une crème teintée à associer à une poudre libre sur les zones grasses qui brillent, généralement le nez et le menton.

Quand on a la peau sèche, on privilégie les fonds de teint fluides ou crémeux aux éléments hydratants comme l'acide hyaluronique.

Quand on a la peau normale, on mise sur des fonds de teint légers de type crème, mousse BB crème. Les poudres bronzantes peuvent aussi être de bonnes options en été pour leur effet bonne mine.

QUEL BLUSH POUR VOTRE CARNATION ?

Lorsqu'on a la peau claire, on opte pour des teintes douces pour éviter l'effet clown. Si votre sous-ton est chaud, sélectionnez des couleurs plus orangées ou légèrement marronnées. Si, *a contrario*, votre sous-ton est froid, les blushs roses sont vos meilleurs alliés.

Lorsqu'on a une peau d'intensité moyenne, on peut craquer pour des couleurs franches à effet bonne mine. Les roses francs et le rose violacé si on a un sous-ton froid, et le pêche, l'abricot ou l'orange profond si on a un sous-ton chaud.

Les couleurs denses offriront du peps au make-up des peaux foncées. Optez pour le prune ou le fuchsia, très en

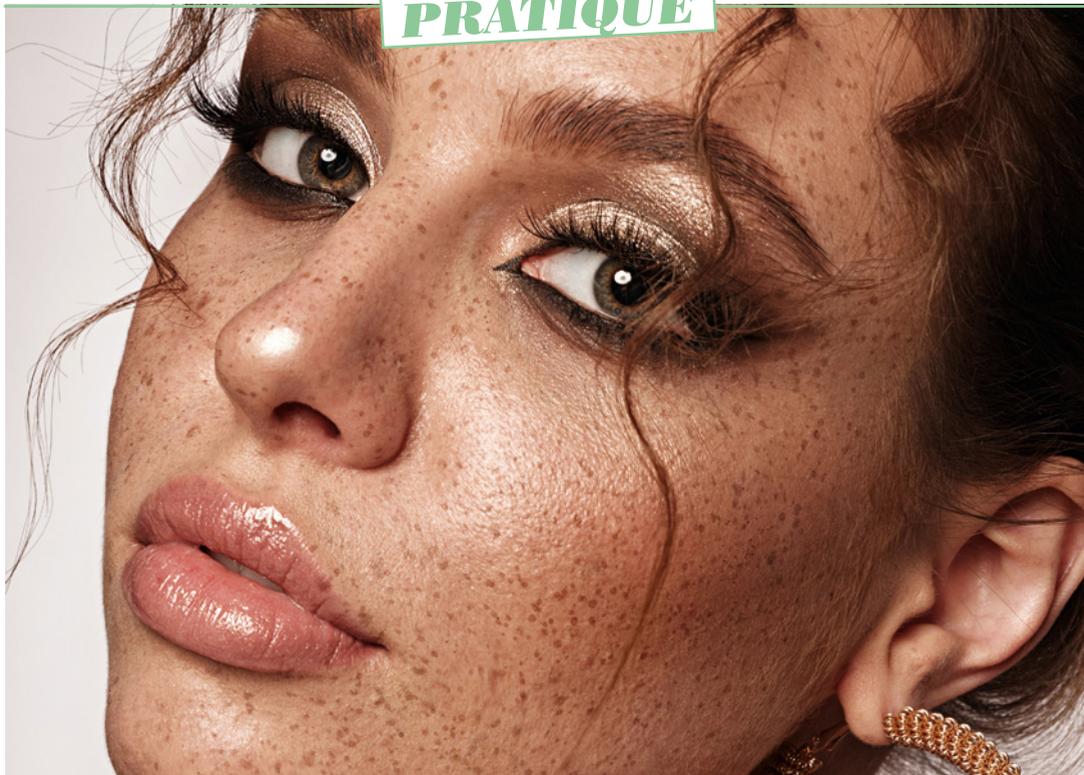
vogue, si vous avez un sous-ton froid et sur le orange flash ou légèrement maronné si vous avez un sous-ton chaud. Celles qui possèdent un sous-ton neutre ont la chance de pouvoir à la fois porter des orangés et des rosés, mais aussi de pouvoir les mélanger.

L'astuce pour obtenir un maquillage impeccable, c'est aussi de porter un fard à joues en accord avec son rouge à lèvres, quitte à miser sur une teinte légèrement plus claire pour le blush si on a la peau claire. Pour l'application, le blush liquide s'applique à l'éponge, le blush en poudre avec un gros pinceau et les formules en crème avec un pinceau moyen.

QUEL MAQUILLAGE ADAPTÉ À LA FORME DE SES YEUX ?

Les yeux ronds. Votre maquillage doit vous aider à les affiner, les allonger et les orienter vers le haut. Vous pouvez, par exemple, appliquer une base sur l'ensemble de la paupière et un fard clair (beige, ivoire) sur la paupière mobile de l'intersection entre le nez et les yeux en étirant jusqu'au sourcil. Dans un deuxième temps, optez pour une ombre plus foncée et dessinez un V inversé au 2/3 de la paupière mobile. Estompez la poudre en étirant la matière vers l'extérieur pour obtenir un joli dégradé. Vous pouvez également ajouter une 





touche de fard clair au coin externe de l'œil pour l'étirer. Quand on a les yeux ronds, mieux vaut éviter les teintes extravagantes et privilégier les tonalités neutres. Les *make-up artists* recommandent aussi d'appliquer un trait fin à l'horizontal ou à partir de la moitié de la paupière. Encore une fois, l'objectif est d'estomper le trait vers le haut avec un pinceau éponge. Pour la paupière inférieure, il faut tracer un trait en partant du milieu de la paupière et en prolongeant la ligne au-delà du coin externe de l'œil pour qu'elle rejoigne (en la dégradant) la ligne de la paupière supérieure. Pour mémoire, le fard foncé est à proscrire pour la paupière inférieure. Gardez à l'esprit qu'un trait de crayon blanc ou beige à l'intérieur de l'œil aura le don d'illuminer votre regard. Avant d'appliquer votre mascara, brossez les cils vers le côté et appliquez-le en allongeant et recourbant plusieurs fois sur le côté externe de l'œil. Évitez de

charger vos cils au centre de l'œil pour ne pas accentuer la forme arrondie et évitez les mascaras volume qui alourdissent. Si vous aimez l'eye-liner, attention à ne pas suivre le contour de l'œil de part en part et de finir par une ligne plus horizontale et ascendante.

Les yeux en amande. Faciles à maquiller, vos yeux vous permettent toutes les fantaisies. Débutez votre make-up en appliquant un fard clair (beige, ivoire ou blanc cassé) sur la paupière mobile de l'intersection entre le nez et les yeux et étirez jusqu'au sourcil. Optez pour une couleur neutre et appliquez-la sur toute la paupière mobile. Dessinez une ligne dans le creux de la paupière avec un fard plus sombre, puis estompez-la en terminant en V au coin externe de l'œil. Sur la paupière inférieure, dessinez une ligne légèrement ascendante au ras des cils avec un crayon de la même couleur ou ce même fard foncé en dépassant

légèrement le coin externe de l'œil. Enfin, brossez les cils vers l'extérieur et appliquez un mascara en insistant bien sur le côté extérieur pour allonger encore vos yeux de biche.

Les yeux bridés

Lorsqu'on a les yeux bridés, le maquillage doit donner de la profondeur au regard. Pour faire ressortir vos jolis yeux, il faut utiliser un fard à paupières plutôt sombre et l'appliquer sur l'ensemble de la paupière mobile en estompant sur la paupière supérieure. Privilégiez également un trait d'eye-liner très fin, plutôt qu'au crayon, en suivant la ligne de la paupière supérieure. Utilisez également votre eye-liner pour tracer une ligne au ras des cils de la paupière inférieure. Évitez de mettre du fard sur votre paupière inférieure car cela vous donnera l'air fatigué. De même, appliquez le mascara uniquement sur les cils supérieurs pour agrandir l'œil. ○

Morpho make-up

MAQUILLÉE POUR L'ÉTÉ !

BLUSH, BLUSH, BLUSH

On adopte le fard à joues sous toutes ses formes : poudre, liquide, crème. Le plus demandé ? Le blush rose inspiré des danseuses de ballet. **Nocibé**

LE CLEAN LOOK

Il se particularise par un teint *glowy* (qui illumine certaines zones du visage) associé à une bouche glossy. Un peu technique, mais facile à porter au quotidien, il ne sied malheureusement pas aux personnes ayant la peau grasse.

LE DOUBLE LINER

Décidemment, il est au centre de toutes les attentions ! En apposant un premier trait d'eye-liner noir au ras des cils, puis un second d'une couleur plus fantaisie, vous aurez un maquillage du soir fun et original.

LES SOURCILS STARS

Nouveau terrain de jeu, les sourcils monopolisent l'attention avec des versions déjantées : peroxydés, décorés ou carrément minimalistes (juste un trait comme Édith Piaf). **Make Up For Ever**

L'UNDER-LINER

Il consiste à tracer un trait d'eye-liner sous les cils inférieurs pour intensifier le regard. Plus facile à appliquer que sur la paupière supérieure, cette technique convient même aux débutantes qui peuvent affiner l'application à coup de coton-tige. **Nocibé**

L'UNDER PAINTING

Cette technique consiste à appliquer un blush liquide avant le fond de teint pour un résultat plus lumineux et plus naturel. Cela permet d'avoir un meilleur contrôle de l'intensité du blush.

LE SMOKY

Il revient en force porté par la tendance grunge ! Pour réussir son *smoky*, on doit estomper et dégrader les couleurs en allant du plus clair au plus foncé. Les teintes les plus utilisées sont le noir et le marron, mais aussi, depuis peu, le prune. Pour faciliter l'opération, appliquez votre fard avec un pinceau plat puis estompez avec un pinceau boule.

LE TOTAL LOOK INCARNÉ MAKE-UP

Le monochrome fête son grand retour avec des maquillages qui font correspondre les nuances de fards à paupières aux rouges à lèvres et aux blushs. Ils mettent à l'honneur le *nude* et le rose pour les peaux claires et les marrons, bordeaux et rouge pour les peaux plus mates.



PRATIQUE

Oasis

Une forêt de palmiers envahit nos objets déco.

1. Plateau Côté Table, 25 euros sur spartoo.com

2. Plateau Sema Design, 44 euros



Macramé adoré

Miroir ou décoration murale, l'esprit Ibiza déferle dans notre sweet home.

Miroir Sema Design, 38 euros



Riviera rêvée

Qu'elle soit française ou italienne, son univers nous fait toujours autant craquer.

1. Parasol Alinéa, 98 euros

2. Coussin Iosis, 85 euros





Fière desserte

Une table roulante pour servir le dîner dans le jardin comme nos grands-parents chéris.
Desserte Sika Design, 1179 euros



Deuxième vie

Des bouteilles joliment recyclées.
Q de Bouteilles, à partir de 15 euros



Bonne pêche

Quoi de mieux que des poissons pour symboliser les vacances en bord de mer ?
1. Panier Olivier Desforges, 79 euros
2. Plateau Jardin d'Ulysse, 60 euros sur spartoo.com

PRATIQUE



Adirondack

Les fauteuils les plus emblématiques de l'american way of life.
Fauteuil La Divine Jardine, 540 euros



Frange et pompons

Des coussins marocains à dépareiller pour rhabiller nos canapés.

1. Coussin bande latérale Madame Stoltz, 15 euros
2. Coussin Malagoon, 59 euros sur spartoo.com



2



1

Sunbeds à tomber

Incontournables pour faire la sieste au bord de la piscine.

1. Sunbed Alexander Rose, 1484 euros
1. Sunbed La Divine Jardine, 340 euros



2



Belles dames

Des bouteilles ultra décoratives déclinées en une multitude de couleurs.

- 1. Bouteille verte Zoe Confetti, 20 euros
- 2. Bouteille jaune Sema Design, 27 euros
- 3. Bouteille nude Coté Table, 60 euros sur spartoo.com



Hep garçon !

Pour jouer au serveur sur le bord de la piscine.
Plateau Ostaria, 10 euros sur spartoo.com



Fil à fil

Des fauteuils *outdoor* ultrapratiques car imperméables et hyper confortables...

- 1. Sunbed CuckooLand, 450 euros
- 2. Fauteuil Boqa, 389 euros

PRATIQUE



Décoiffés

Des luminaires pleins de charme qui seraient du plus bel effet dans un cabanon.

- 1. Lampadaires Rock the Kasbah X Philippe Xerri, à partir de 739 euros
- 2. Lampe Côté Table, 345 euros



Fonte en or

Des théières qui gardent au chaud nos précieuses infusions.

- 1. Théière Lotus Sema Design, 45 euros
- 2. Théière Comptoirs Richard, 72 euros



Perchés

Des petites bêtes exotiques qui ont définitivement du style.

- 1. Perruches Chehoma, 89 euros
- 2. Coussin Iosis, 73 euros



Nacrés

Des vides-poches pleins d'élégance et de raffinement.

- 1. Plateau Côté Table, à partir de 27 euros sur spartoo.com



Belle Époque

Du mobilier en rotin au charme désuet.

- 1. Méridienne Sika Design, 1495 euros
- 2. Desserte Jardin d'Ulysse, 125 euros sur spartoo.com



Essentiel

Un saladier en bois pour présenter nos plus belles recettes estivales.

Madame Stoltz, 35 euros



Éternelles

Les fausses plantes s'inventent dans toutes les pièces de la maison.

- 1. Succulentes Sema Design, 25 euros
- 2. Cactus Mr Plant, 265 euros



PRATIQUE

La Havane

FASCINANTE ET ARTY

J'ai adoré...
chiner des toiles
à même le
trotoir au paséo
Del Prado.

J'ai rêvé...
de m'envoler
au volant de
ces incroyables
berlines des
années 1950
aux couleurs
réjouissantes.

**Je me suis
promis...**
d'y revenir
pour explorer
l'intégralité de
ses nombreuses
forteresses.



Située au nord-ouest de l'île de Cuba, La Havane présente un melting-pot d'architectures impressionnantes qui témoignent de son riche passé colonial, de l'influence des États-Unis au début du xx^e siècle et de l'impact des restrictions politiques et économiques suite à la Révolution menée par le Che Guevara et Fidel Castro à partir de 1953. Sa vieille ville, classée au Patrimoine mondial de l'Unesco en 1982, ravit les visiteurs par ses places au charme suranné, ses jolis bâtiments andalous, néoclassiques ou coloniaux, ses églises gothiques, ses forteresses fondées au xvi^e siècle pour se prémunir des pirates et ses gratte-ciels Art déco inspirés de New York

et de Miami. Outre son climat tropical, qui en fait une destination de choix pour prendre le soleil en hiver, vous vous laisserez envoûter par ses rues qui vibrent au son de la salsa de jour comme de nuit, la gentillesse de ses autochtones, ses artistes de rue, ses joueurs de dominos et ces incroyables voitures américaines des années 1950 qui font désormais partie du décorum. Prenez au moins trois jours pour découvrir ce joyau des Antilles avant de poursuivre votre voyage dans l'une de ses stations balnéaires prisées telles que Valadero, son parc national verdoyant, ou Trinidad, une perle de l'époque coloniale réputée pour être la ville la mieux préservée des Caraïbes. ○○○



3 quartiers où séjourner

Centro Habana, arty et branchée

Cette municipalité de La Havane est prise en sandwich entre la Habana Vieja, à l'est, et le Vedado, à l'ouest. Assez délabrée mais plutôt charmante, vous y trouverez pêle-mêle des immeubles de bureaux, des hôtels, un centre commercial (Plaza de Carlos III), des bars et des clubs. Elle abrite aussi des monuments historiques de tout premier ordre : El Capitolio, inspiré du Capitole de Washington DC, construit après la Première Guerre mondiale, le Palacio de los Matrimonios, le Grand théâtre ou encore le musée national des Beaux-arts. Le Parque Central est également à voir pour ses incroyables voitures anciennes, mais aussi puisqu'il abrite le

célèbre hôtel Inglaterra et son fabuleux *roof top*. Mais ce qui fait le véritable intérêt du quartier, c'est son célèbre paséo Martí (appelé également paséo Del Prado), un boulevard piétonnier très fréquenté des Cubains, ponctué des œuvres d'une multitude d'artistes qui y exposent au marché d'art à ciel ouvert tous les week-ends. Un lieu incroyable pour chiner de merveilleux souvenirs !

Habana Vieja, plus de 500 ans d'histoire

Dans la vieille Havane se concentrent les plus prestigieux monuments historiques de la ville de style baroque et néoclassique, mais aussi de ravissantes maisons coloniales colorées. C'est ce qui lui a d'ailleurs valu son inscription au Patrimoine mondial de l'Unesco en 1982. Fondée par les conquistadors espagnols en 1519, elle s'est construite autour du port

qui accueillait les galions espagnols. C'est suite à l'attaque du corsaire français huguenot Jacques de Sores, qui avait pillé et brûlé la ville en 1555, que des forteresses et des enceintes auraient été érigées par les Espagnols. La construction du Castillo de la Real Fuerza aurait ainsi commencé en 1558. Rénovée et bien entretenue, la Habana Vieja abrite encore quelque 900 bâtiments historiques. Outre ses cinq places incontournables – plaza de Armas, plaza Vieja, plaza de San Francisco, plaza del Cristo et plaza de la Catedral – reliées entre elles par d'étroites rues pavées, elle regorge d'églises et de cathédrales baroques, de jolis palais et de musées aux thématiques diverses (navigation, tabac, chocolat, maquette ou rhum). À l'heure de l'apéritif, rendez-vous au Floridita pour boire le daiquiri préféré d'Hemingway.

Vedado, la petite New York

Gratte-ciels Art déco, grandes avenues et poumons de verdure ont fait la réputation de cette partie de la ville inspirée de New York et de Miami. La plupart des édifices ont été construits entre 1920 et 1950 sur une zone forestière, à l'époque où Cuba était devenue la principale destination du tourisme américain. Avant la Révolution, il existait même un petit Las Vegas version cubaine contrôlé par des gangsters. Au nord du quartier, la fameuse digue Malecón permet de flâner en bord de mer à l'heure du coucher du soleil. Aujourd'hui très festif, le quartier alterne, dans un joyeux brouhaha, des zones résidentielles, des restaurants, des théâtres et quelques trésors architecturaux. L'immeuble Art déco Lopez Serrano, La Fosca (le gratte-ciel le plus haut de la ville) et le mémorial José Martí valent à eux seuls le détour, au même titre que l'université de Cuba, l'une des plus anciennes d'Amérique. ○



Les 7 missions de vos vacances

1. Écouter un concert lyrique au Gran Teatro de La Habana. Érigé entre 1907 et 1914, c'est devenu le théâtre en fonctionnement le plus ancien de l'hémisphère occidental. De style néobaroque et très ornementée, sa façade est pourvue de quatre sculptures en marbre blanc qui symbolisent la bienfaisance, l'éducation, la musique et le théâtre. Par ailleurs, il bénéficie d'une acoustique excellente pour les concerts lyriques. Il accueille d'ailleurs de nombreux festivals internationaux : le Ballet et l'art lyrique, le festival espagnol La Huella et le Festival national de narration orale scénique.

2. Revivre la Révolution au Museo de la Revolución. Cet incontournable pour comprendre l'histoire de Cuba a été installé dans l'ancien palais présidentiel, construit entre 1913 et 1920. Le joaillier new-yorkais Tiffany's a signé son architecture intérieure. La scénographie chronologique revient sur l'histoire de l'île, de la culture précolombienne jusqu'au régime socialiste actuel grâce à des collections uniques de photographies, des documents officiels, des drapeaux, des armes et d'autres objets rattachés à la lutte révolutionnaire contre Batista. Des expositions parallèles sont consacrées à l'assaut de Moncada de 1953, et à la vie du Che. À l'entrée du musée, sont exposés un fragment du mur de la ville, ainsi qu'un tank SAU-100 utilisé par Castro durant l'invasion de la Baie des cochons en 1961. Un pavillon mémorial dédié au *Granma*, le yacht de 13 m de longueur qui a été utilisé pour transporter Fidel Castro et le Che avec 80 autres révolutionnaires de Tuxpan (Mexique) à Cuba en 1956 complète la visite.



3. Faire une virée arty au Callejon de Hamel... Le Centro Habana ne serait pas le même sans la fabuleuse ruelle piétonne de 200 m dédiée à l'art Callejon de Hamel. Un endroit gai, animé et ludique qui combine, dans un joyeux bazar, fresques de street-art, sculptures, peintures, graffitis et petits concerts de musique. L'artiste mis à l'honneur est Salvador Gonzales Escalona qui s'est approprié le lieu dans les années 1990 s'inspirant de Dali, Miro et Picasso. Il avait pour habitude d'utiliser des restes de peinture de carrosserie et des objets abandonnés comme des baignoires. Fiers de son travail, les habitants du quartier l'auraient même aidé en lui apportant d'autres objets du quotidien. Aujourd'hui, le regard est attiré de toutes parts tant tout est peint, du sol au haut des murs, jusqu'aux citernes d'eau. Il en résulte une œuvre mélangeant cubisme, surréalisme et références à la culture afro-cubaine. Pas très étonnant puisque l'artiste est également un santero, un prêtre de la santería, un mélange de croyances africaines et de catholicisme. Considéré comme le plus grand muraliste d'Amérique latine, ce peintre prolifique a réalisé de nombreuses expositions en Europe, aux États-Unis et au Mexique et possède même sa propre galerie juste en contre-bas de la ruelle.

4. Profiter du coucher du soleil au Malecon

Rien de tel qu'une promenade en bord de mer pour admirer les vagues tout en profitant du coucher de soleil. Au croisement de Prado, l'ambiance est particulièrement sympathique grâce aux pêcheurs qui se partagent la vedette avec des musiciens de rue. Vous pourrez également y siroter un mojito ou un daiquiri en compagnie de Cubains à la gaité communicative.

5. Tout savoir sur le cigare !

La visite de fabrique de cigares H. Upmann est un incontournable pour comprendre tout le processus de fabrication à la main des célèbres Cohiba, Partagas, Upmann, Romeo y Julieta depuis l'apprentissage des *torcedores*, qui dure au minimum 9 mois, jusqu'au roulage, pressage et conditionnement de ces trésors reconnus dans le monde entier. Du grand art ! En revanche, pour visiter la fabrique avec un guide francophone ou anglophone, il faut acheter un ticket avant votre venue sur Internet ou à votre hôtel. En sortant, cap sur la boutique pour faire le plein de cigares, mais aussi de café et de rhum.

6. Hésiter entre le mojito et le daiquiri... Ernest Hemingway, ○○○

le célèbre auteur de *Gatsby le magnifique* avait pour habitude de dire : « *My mojito in La Bodeguita, my daiquiri in El Floridita.* » Si chacun revendique la pérennité du cocktail qui l'a rendu célèbre à travers le monde, La Bodeguita est beaucoup plus décontractée que sa consœur. En effet, cette taverne survoltée avec des murs bleus délavés recouverts de graffitis et de dédicaces, vous accueille dans un brouhaha joyeux grâce à un groupe de musique local. Vous y dégusterez bien sûr un mojito, mais aussi un plat roboratif sur le pouce. À La Floridita, tout autre ambiance : l'établissement créé en 1817 a su conserver son cachet et son standing avec un service un peu guindé qui contraste avec l'atmosphère décontractée de la ville. Si vous n'avez pas envie d'y rester, passez-y tout de même une tête pour goûter à l'atmosphère du lieu.

7. Grimper voir le Christ de La Havane.

El Cristo de La Habana est une sculpture monumentale représentant Jésus de Nazareth sur une colline surplombant la baie dans la municipalité de Regla, à Cuba. Inaugurée en décembre 1958, c'est l'œuvre de la sculptrice cubaine Jilma Madera. Située à 51 m au-dessus de la mer, elle impressionne avec ses 20 m de haut et ses 320 tonnes de marbre de Carrare. Ses 67 pièces sont fixées grâce à des tendeurs sur une armature d'acier et de béton coulé pour renforcer la structure. Après l'attaque du palais présidentiel, Marta Fernandez Miranda de Batista, épouse de Fulgencio Batista, s'était engagée à faire construire une sculpture du Christ qui pourrait être vue de l'ensemble des habitants de La Havane si son époux n'était pas tué par les opposants du régime. La statue a été construite par la sculptrice en Italie et bénie par le pape Pie XII avant d'être rapatriée à Cuba en bateau en 1958. Pendant longtemps, le régime castriste, hostile à la religion, a laissé la statue à l'abandon. Ce n'est qu'en 1991 que la visite de la statue a de nouveau été rendue possible. ○



— LA HAVANE PRATIQUE —

Y aller. La Havane est le principal aéroport de l'île et des vols décollent régulièrement de Paris, Lyon, Nice, et Marseille. Air France, Condor ou encore Cubana sont les principales lignes aériennes à desservir cette destination. Aucun visa n'est nécessaire aux ressortissants français qui souhaitent séjourner à Cuba pendant les vacances. Un passeport en cours de validité suffit pour entrer sur le territoire. Néanmoins, il vous faut acquérir une carte de tourisme valable 90 jours que vous pouvez obtenir très facilement en ligne sous un délai de 5 jours. Comptez entre 27 et 49 euros par personne suivant les prestataires.

À quelle période. Si Cuba se visite toute l'année, l'été et l'automne correspondent à la saison des pluies. Évitez également les fêtes de Noël où la ville est prise d'assaut par les touristes. Pour nous, la meilleure saison est de janvier à mars, à la période où il fait le plus froid en Europe.

Y manger. Mi-espagnole, mi-africaine, la cuisine cubaine multiplie les recettes à partir de viande, de riz, de maïs, de racines, de haricots noirs et mélange sucré et salé. Les plats typiques les plus emblématiques sont la ropa vieja (un effiloché de bœuf cuisiné dans une sauce aux poivrons et à la tomate), le poulet asado (du poulet mariné grillé que l'on sert avec une sauce salsa à la mangue), le yuca con mojo (du manioc à la sauce à l'ail) ou le sloppy joe (un hamburger épicé à base de viande de porc). Mais de toutes les recettes cubaines, l'ajjaco est le plus emblématique. Ce ragout de viande cuit à feu doux dans une sauce à base de légumes et de racines de tubercules (manioc, patate douce) a en effet été déclaré comme le plat national. Le tout arrosé bien sûr d'un mojito ou d'un daiquiri.

New Life

PRODUITS DE SECONDE MAIN

by **spartoo**



Je vends

Pour faire de la place dans mon dressing :

Je mets mes articles en ligne **facilement** et j'envoie mon colis **gratuitement**.

Ma cagnotte est créditée du montant de mon article **+ 50 % !**

J'achète

Pour donner une nouvelle vie à de jolis produits, je fais le choix de **la seconde main** :

J'achète et je me fais livrer **en toute tranquillité**.

J'agis pour la planète

Avec New Life, je fais évoluer mon shopping vers une **consommation plus responsable**.

C'est ça, la mode autrement !

Chaque vente vous rapporte 50% supplémentaires crédités sur votre cagnotte !

DONNEZ UNE NOUVELLE VIE À VOTRE DRESSING
spartoo.com/newlife.php



PRATIQUE





10



10



10



11



12



1. Une glace, façon *sunday*, à la vanille de Madagascar, aux noix de pecan caramélisées et un coulis de caramel. **L'Atelier des écrins, 4 euros** **2.** Une barre glacée au sablé breton associée à des glaces caramel et vanille tonka, caramel coulant et amandes caramélisées. **La Fabrique givrée, 6 euros** **3.** Le chef Adrien Bozzolo signe une *bubble waffle*, gaufre aérienne aux alvéoles en forme de bulles garnie de glaces, de fruits frais et de chantilly. **Le Cake Shop du Mandarin oriental, 18 euros.** **4.** Deux esquimaux en édition limitée : l'un à la couche de chocolat craquante avec des éclats de maïs caramélisés et une glace façon pop-corn, l'autre enrobé de chocolat blanc craquant avec des éclats de noix de coco et une glace parfum noix de coco. **Magnum, 4,80 euros les 4.** **5.** Des glaces hyper protéinées au beurre de cacahuètes et au caramel au beurre salé : avec 80 à 150 calories par portion, inutile de résister. **Halo Top, 7 euros.** **6.** Des esquimaux à la guimauve enrobés de chocolat à la vanille, citron vert acidulé chocolat noir, pralines noisette chocolat au lait et cacahuètes grillées chocolat noir. **Maison Carrousel, 26 euros les 8.** **7.** Un classique qui mélange la vanille Bourbon de Madagascar à une crème alpine onctueuse. **Mövenpick, 11 euros** **8.** Une glace stracciatella artisanale venue des Hauts-de-France sans colorants dans un pot en verre recyclable. **Promis Juré, 6,70 euros** **9.** Une glace carcassonnaise à la noisette pralinée avec des éclats de noisette pralinée, certifiée sans gluten. **La Belle Aude, 6,30 euros** **10.** Une glace à la cerise amarena en édition limitée : griottes, fleur de lait, croquant aux éclats de noisettes caramélisées et copeaux de chocolat. **Amorino, 5,70 euros** **11.** Des bâtonnets glacés élaborés avec des fruits provençaux (75 %) aromatisés d'épices ou d'herbes aromatiques. **Emkipop, 14 euros pièce** **12.** Des glaces à l'italienne au chocolat, à la noisette et à la pistache de Sicile sans gluten, ni additifs, ni arômes ajoutés. **Carrefour, 4,15 euros.**

PRATIQUE

COOK LIKE AN EGYPTIAN

(Cuisinez comme un égyptien)



Recettes

La cuisine égyptienne s'est nourrie de nombreuses influences et s'est appropriée des mets traditionnels levantins, arabes et coptes. Par ailleurs, certaines des recettes phares dateraient de l'Égypte antique. Plutôt végétarienne, la gastronomie traditionnelle met à l'honneur les légumineuses telles que les fèves et les lentilles, mais aussi les épices, les fruits secs, les arachides et la célèbre roselle (la fleur d'hibiscus). Une cuisine parfumée, très accessible pour faire voyager au bord du Nil les papilles de nos convives.

Koshari, la street-food fait recette

Ce plat végétarien est le plus populaire de la street-food égyptienne. Peu coûteux et roboratif, il n'en reste pas moins savoureux et original. À base de lentilles, de riz, de pois chiches et de macaronis, la réussite de cette recette réside dans le bouillon aromatisé dans lequel vous ferez cuire les différents ingrédients et la qualité des épices utilisées.

Ingrédients : 4 c. à s. d'huile d'olive ● 100 g de riz (grains moyens) ● 100 g de lentilles blondes ● 200 g de petits macaronis ● 200 ml de bouillon de légumes ou de viande ● 2 gousses d'ail ● 1 c. à c. de cumin ● 1 feuille de laurier ● 1/2 c. à c. de sel ● 2 oignons ● 20 g de pois chiches ● 125 g de tomates concassées ● 2 c. à s. de mélange d'épices baharat ● 1 c. à c. de piment d'Espelette ou de Harissa ● 1 bouillon cube (type Kub or) ● 1 c. à s. de vinaigre de vin rouge ● sel

- ▶ Dans une casserole, faites chauffer à feu moyen 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le riz et faites frire pendant 2 minutes avant de verser le bouillon de légumes. Puis, laissez cuire 15 minutes à feu doux.
- ▶ Passez vos lentilles à l'eau froide, puis faites-les cuire 30 minutes dans une autre casserole d'eau avec le bouillon cube de votre choix. Ajoutez l'ail, le cumin et la feuille de laurier.
- ▶ Salez légèrement les lentilles après cuisson, puis égouttez-les.
- ▶ Faites cuire les macaronis séparément avec un autre bouillon cube. Faites de même avec les pois chiche de votre choix en respectant le temps indiqué sur leur emballage.
- ▶ Pour la sauce, commencez par faire revenir un oignon émincé dans une poêle avec une gousse d'ail hachée finement jusqu'à ce qu'ils prennent une très légère coloration. Versez votre boîte de tomates concassées et ajoutez-y le baharat et le piment d'Espelette ou la harissa. Salez et poivrez à votre guise et ajoutez-y le vinaigre. Laissez mijoter pendant au moins 20 minutes jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.
- ▶ Pendant ce temps, faites chauffer l'huile et faites frire les oignons finement ciselés. Considérez qu'ils sont cuits quand ils caramélisent. Déposez-les sur du papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile.
- ▶ Dans un grand saladier, mélangez le riz, les lentilles et les macaronis. Ajoutez les pois chiches égouttés, puis arrosez de sauce. Saupoudrez d'oignons frits et servez.



Taamia : le falafel des origines

Ces falafels de fèves, très populaires en Égypte, dateraient de l'époque des pharaons. À base de fèves séchées décortiquées, on les sert avec des pitas ou des lavash, une salade de tomates et de concombres accompagnés d'une sauce à l'ail au tahin (pâte de sésame). Un nouveau must pour régaler nos convives en entrée ou au moment de l'apéritif.

Ingédients : 300 g de fèves sèches décortiquées ● 1 oignon émincé ● 3 gousses d'ail pressées en purée ● 1 beau bouquet de coriandre finement hachée ● 1 c. à c. de cumin en poudre ● 1 c. à c. de coriandre en poudre ● 1/2 c. à c. de piment en poudre ● 1/2 c. à c. de bicarbonate ● 1 c. à c. de sel fin

- ▶ Rincez les fèves décortiquées et mettez-les dans un saladier rempli d'eau. L'eau ne doit pas recouvrir vos fèves de plus de 2 cm. Laissez reposer 12 à 48 heures.
- ▶ Égouttez les fèves et passez-les

au mixeur jusqu'à obtenir une texture sablée. Ajoutez le reste des ingrédients et mixez à nouveau. Le mélange doit être homogène et pouvoir se façonner en boules. Laissez reposer une demi-heure supplémentaire.

- ▶ Faites chauffer de l'huile d'arachide dans une friteuse ou une casserole à feu moyen. Façonnez la pâte en petits disques de 5 cm de diamètre sur 2 cm d'épaisseur environ pour obtenir des croquettes.
- ▶ Faites frire les taamia à feu moyen (goûtez le premier pour rectifier

l'assaisonnement si besoin). Ils devraient gonfler légèrement et brunir en quelques minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant.

- ▶ Servez les taamia chauds ou tièdes, accompagnés de pain, de sauce à l'ail et d'une salade de tomates et de concombres.
- ▶ Pour la sauce au tahin au citron et à l'ail, il vous suffit de mélanger 125 g de tahin (pâte de sésame), 1 demi-citron, 5 cl d'eau et 1 gousse d'ail pressée.

Shakshuka, les œufs pochés à l'égyptienne

Ce plat traditionnel de base d'œufs pochés, de sauce tomate et d'épices est à la fois savoureux, accessible et familial. On lui attribue des origines tantôt en Égypte, tantôt au Liban, en Tunisie ou au Maroc. Très convivial et facile à préparer, on le sert avec des tartines de pain grillé, légèrement aillées avec un filet d'huile d'olive, ou plus traditionnellement avec des pitas.

Ingrédients : 800 g de tomates ● 250 g de poivrons rouges ● 1 oignon ● 4 gousses d'ail ● 1 c. à c. de cumin ● 2 pincées de piment d'Espelette ou 1/2 c. à c. de harissa (à doser suivant son goût) ● 8 gros œufs bio ● 1/2 botte de coriandre émincée ● 2 filets d'huile d'olive ● sel ou fleur de sel ● pita ou pain de campagne en tranches

- ▶ Coupez les tomates en petits dés, puis hachez les poivrons et l'oignon. Faites revenir sur feu moyen tomates, poivrons et oignon pendant une vingtaine de minutes. À mi-cuisson, ajoutez l'ail en purée ou très finement haché.
- ▶ Mettez la moitié de la préparation dans un saladier et mixez le mélange à l'aide d'un mixeur plongeant. Une fois cette opération réalisée, remettez votre sauce onctueuse avec le reste de votre préparation.
- ▶ Cassez vos 8 œufs dans la poêle sans remuer, remettez-à à feu doux et laissez cuire 7 à 10 minutes suivant vos préférences de cuisson des œufs.
- ▶ Sortez du feu et parsemez de coriandre (ou de persil si vous préférez) avec un peu de fleur de sel. C'est prêt à être servi !



Basboussa : la pâtisserie à la fleur d'oranger ou à l'eau de rose

La basboussa est un gâteau à base de pâte de semoule délicieusement imbibé de sirop à l'eau de fleur d'oranger ou de rose. Originaire d'Égypte, on la retrouve aussi dans la cuisine grecque et arménienne sous le nom de revani. Un gâteau fondant et surprenant pour gâter les becs sucrés.

Ingrédients pour le gâteau : 500 g de semoule fine ● 100 g de poudre d'amandes ● 60 g de sucre ● 10 cl de beurre fondu ● 2 yaourts ● 2 œufs ● 2 sachets de levure chimique ● 1 pincée de sel

Ingrédients pour le sirop : 2 tasses de sucre ● 1,5 tasse d'eau ● 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger ● 2 c. à s. de jus de citron

- ▶ Dans un saladier, mélangez la semoule, les amandes en poudre, le sucre, le sel et la levure chimique.
- ▶ Ajoutez de l'huile, les yaourts naturels, les œufs et mélangez.
- ▶ Beurrez et farinez un plat à gratin et versez-y la préparation. Lissez bien jusque dans les coins avec une spatule.
- ▶ Avec un couteau, creusez des carrés de 5 cm d'épaisseur, comme si vous découpiez des parts.
- ▶ Parsemez de quelques amandes effilées.
- ▶ Mettez au four préchauffé à 200 °C et laissez cuire 25 à 30 minutes.
- ▶ Versez de l'eau dans une casserole avec le sucre, la fleur d'oranger et le jus de citron. Portez à ébullition.
- ▶ Versez le sirop directement sur le gâteau, en répartissant bien.
- ▶ Laissez refroidir, présentez en petits carrés et servez avec un thé noir corsé.



Oum ali, le pudding oriental

Ce classique est une merveille grâce à la texture crémeuse du pudding, sa surface caramélisée croquante et son nappage de crème fouettée. Une bombe gustative ultra parfumée, sublimée quand elle est tiède.

Ingrédients : 10 croissants au beurre ou 1 pâte feuilletée ● 4 c. à s. de cassonade ● 500 ml de lait ● 750 ml de crème fraîche semi-épaisse ● 100 g de sucre ● 5 abricots secs ● 4 pruneaux ● 30 g d'amandes en poudre ● 40 g de noix de coco râpée ● 25 g de noix ● 25 g de pistaches grillées ● 30 g d'amandes entières ● 20 g de noisettes ● 20 g de pignons ● 2 c. à s. de raisins secs blancs ● 2 c. à s. de raisins de Corinthe ● 1 gousse de vanille fendue ● 200 ml de crème fraîche épaisse

- ▶ Préchauffer le four à 200 °C.
- ▶ Si vous utilisez une pâte feuilletée plutôt que des croissants, parsemez-la de 2 cuillères à soupe de cassonade et faites-la cuire

- 15 min.
- ▶ Réservez et laissez refroidir complètement.
 - ▶ Dans un grand saladier, coupez grossièrement la pâte feuilletée ou les croissants, ajouter-y les fruits secs sans la poudre d'amandes (en prenant soin d'en réserver quelques-uns pour la décoration).
 - ▶ Placez dans une casserole le lait, les 500 ml de crème fraîche, le sucre, les graines torréfiées et la gousse de vanille.
 - ▶ Portez à ébullition à feu moyen sans cesser de mélanger au fouet. Versez alors les amandes en poudre en mélangeant énergiquement.
 - ▶ Dans un plat allant au four ou dans des ramequins individuels, disposez

la pâte feuilletée (ou les morceaux de croissants) avec les fruits secs quasiment à ras bord.

- ▶ Versez le liquide chaud progressivement pour que la pâte ait le temps d'absorber le liquide. Laissez reposer 15 minutes.
- ▶ Préchauffez le four à 180 °C puis nappez le dessus du reste de crème fraîche épaisse.
- ▶ Saupoudrez des 2 cuillères à soupe de cassonade restantes et enfournez pendant environ 25 minutes (dans votre four en mode gril et chaleur tournante) jusqu'à obtenir une couleur dorée.
- ▶ Garnissez le dessus de quelques fruits secs concassés et de quelques graines torréfiées.

JB.MARTIN



PARIS
DEPUIS 1921

WWW.JBMARTINPARIS.COM

ALDO



www.aldoshoes.fr