

# too

# #52

**AUTOMNE-  
HIVER 2023**  
Défilés sous  
influences

**TEST**  
PRÊTE POUR  
LE VANILLA  
DATING ?

**SPÉCIAL  
JAPON**

**FAMILLE  
HEUREUSE**  
Les 7 habitudes  
qui changent  
tout

+ Escapade :  
le tourbillon  
de Tokyo

+ Recettes nippones :  
subtiles  
et accessibles

+ Food kawaiï

**NUIT MAGIQUE**

Les clés du  
**SOMME L**  
réparateur



Prix de vente - France : 2 €

L 15400 - 52 H - F: 2,00 € - AL



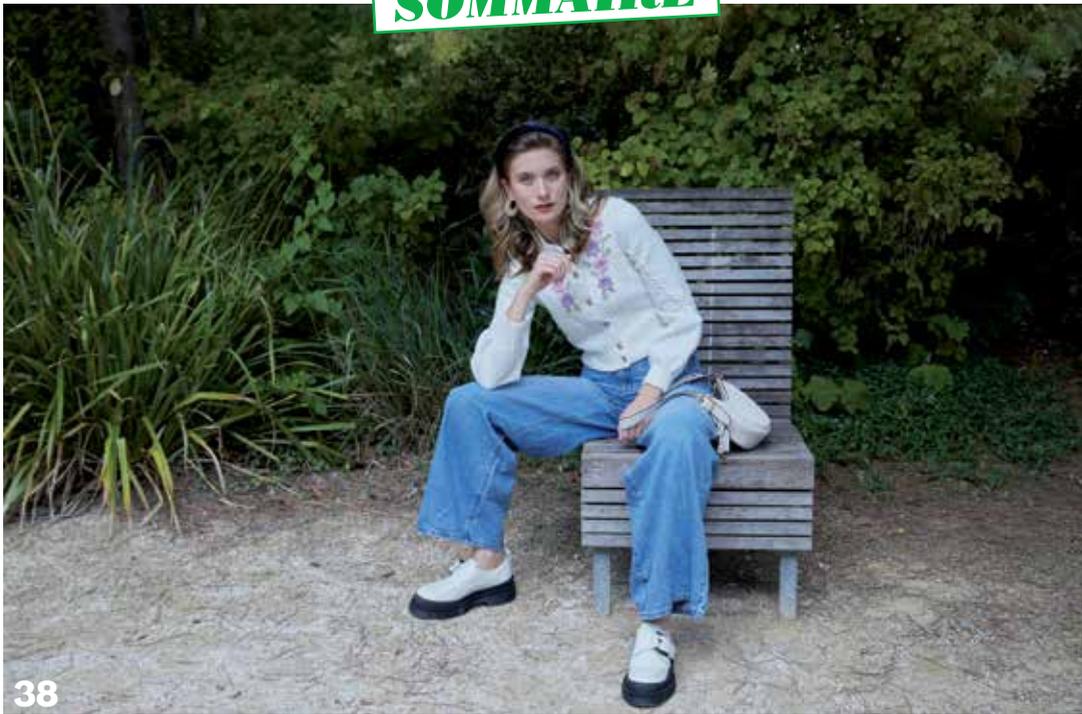


**COLLECTION**  
AUTOMNE - HIVER 2023

[www.moonymood.fr](http://www.moonymood.fr)  
@moonymood\_officiel

*Moonymood*

# SOMMAIRE



38



92



108



116

## STYLE

|                            |    |
|----------------------------|----|
| News mode                  | 6  |
| Rencontre Tann's           | 22 |
| Must-have kids             | 26 |
| Défilés                    | 34 |
| Mode                       | 38 |
| Les tendances de la saison | 52 |

## SOCIÉTÉ

|                          |    |
|--------------------------|----|
| News culture             | 78 |
| Dossier Famille heureuse | 82 |

## BIEN-ÊTRE

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Test                           | 88 |
| Les clés du sommeil réparateur | 92 |

## PRATIQUE

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Morpho hair         | 100 |
| Must-have déco      | 104 |
| Voyage              | 108 |
| Food design         | 114 |
| Recettes japonaises | 116 |

#38: Angele Baz — #92: Noushka — #108: Getty Images/Stockphoto — #116: Getty Images/Stockphoto

customerservice@chiemihara.com tel. +349666980415



CHIE MIHARA

www.chiemihara.com

## **Skechers x Snoop Dogg : the show must go on**

Fort d'une campagne réussie en début d'année sur le thème Skechers x Snoop Dogg Big Came 2023, le label spécialisé dans le confort s'offre une collection de chaussures avec l'icône du rap. À la fois athlétique et streetwear, cette capsule explore un large panel de styles avec des modèles « snoopifiants » personnalisés par l'artiste avec des matières, des coloris et des imprimés exclusifs qui reflètent son style en constante évolution. Il a notamment revisité la Skechers Stamina lancée en 2004 qui fait référence à la sortie de son disque de platine *Rhythm and Gangsta : The Masterpiece* à la même période. Rétro et dotée d'une tige en daim et en maille avec une bordure multi-matières colorée, elle est l'un des must-have de Skechers pour cette rentrée. À découvrir sur le site de la marque.



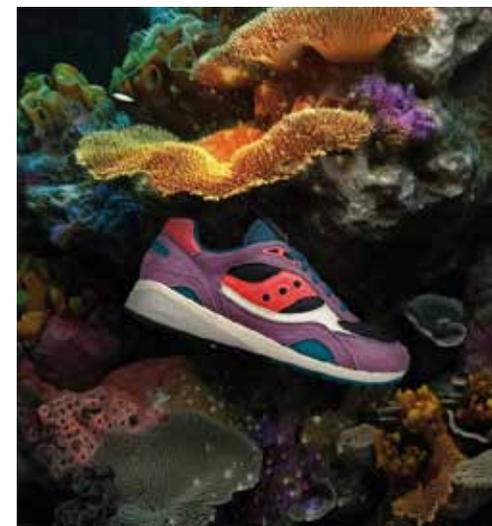
## **Omega, gardien du temps des JO 2024**

Pour lancer le compte à rebours de la XXXIII<sup>e</sup> édition des Jeux olympiques de 2024, le chronométrateur officiel de l'événement, Omega, présente un tout nouveau garde-temps, doté d'une touche d'or, à l'image de la médaille tant convoitée par les athlètes. La Seamaster Diver 300M Paris 2024 marque aussi la 31<sup>e</sup> participation d'Omega en tant que chronométrateur officiel, un rôle que la maison remplit depuis 1932. Exclusivement vendue dans les boutiques partenaires parisiennes, cette montre est fabriquée en acier inoxydable et en or 18K Moonshine™, l'alliage d'or jaune signature, qui offre une teinte plus subtile ainsi qu'une grande résistance à la décoloration.



## **Clarks & Eastpak mêlent leur savoir-faire historique**

Le chausseur britannique associe sa silhouette classique Torhill au style utilitaire d'Eastpak pour une collaboration qui repousse les limites de l'artisanat et de l'innovation. Les deux marques historiques, qui partagent le même savoir-faire en termes de design et de fonctionnalité, sont connues pour porter une attention particulière à la durabilité de leurs produits. Au menu, une tige montante en cuir rouge réhaussée d'un zip et d'une poignée qui rappellent les sacs à dos d'Eastpak et une semelle crantée transparente au look avant-gardiste. Un modèle disponible sur [clarks.eu](http://clarks.eu) qui devrait plaire aux urbains férus de basiques durables.



## **La pêche miraculeuse de Saucony**

Soucieuse de l'environnement, Saucony Originals innove deux fois par an avec une capsule éco-conçue. Pour la rentrée 2023, elle nous propose un nouveau pack autour de la Midnight Swimming qui adopte des pratiques durables tout au long de son processus de production. Créées à partir d'un nylon qui recycle les filets de pêche récupérés dans les mers, ces créations sont le fruit d'une approche respectueuse de l'environnement chère au label. Autre point vertueux : la fabrication du modèle nécessite 40 % d'eau en moins par rapport à celle d'une sneaker basique. Cette capsule en série limitée est disponible en trois silhouettes Saucony classiques : 3D Grid Hurricane, Shadow 5000 et Shadow 6000. Les déclinaisons couleurs font référence aux heures tardives de l'été ainsi qu'aux lumières diffuses des fonds marins, là où l'imagination ne connaît pas de limites et où les possibilités semblent infinies.



**Un body** pour soutenir l'Amref

Spartoo soutient l'Amref, une ONG africaine qui se bat pour un accès équitable aux soins en Afrique. Dans le cadre de sa campagne Stand Up for African mothers!, l'ONG forme des professionnels de santé pour lutter contre la mortalité infantile. Pour la soutenir, Spartoo a mis en place une page dédiée permanente depuis laquelle il est possible de faire des dons. Par ailleurs, le succursaliste propose depuis la rentrée un body orné d'un lapin graphique au prix de 8 €, dont 4 € seront reversés à l'ONG.



**Amalys** : la petite marque horlogère au grand cœur

Fondée il y a six ans, la jolie marque d'horlogerie belge s'engage aux côtés d'associations œuvrant pour la défense des droits des femmes en soutenant financièrement les projets sur le terrain de l'association Think Pink, Plan international et la Fondation des femmes. Altruiste et généreuse, Amalys leur reverse 10 % de ses bénéfices chaque année. Côté design, ses cadrans sont à la fois élégants, accessibles et intemporels à l'image de sa collection Hepburn qui célèbre l'actrice mythique au caractère bien trempé. Notre coup de cœur ? Le modèle Emma avec son bracelet en cuir italien rouge et son boîtier doté d'un mouvement quartz Seiko, étanche à 30 m. Disponible sur [amalys.com](http://amalys.com) au prix de 140 euros.

**Desigual** fait bosser l'IA

Desigual a utilisé des outils d'intelligence artificielle pour créer les pièces d'une collection virtuelle qui sera produite uniquement si ses clients les plébiscitent. Cette innovation est ici exploitée comme une ressource créative et les résultats sont bluffants ! Le procédé est inspirant car il permet à la fois de tester un processus de développement via l'utilisation du machine learning et d'optimiser le stock de chaque référence dans un souci de préservation des ressources. Cette collection, pour le moment virtuelle, comprend huit sacs (de 199 à 249 euros), un kimono (399 euros) et une jupe (199 euros) au look intrigant mi-western, mi-japonisant... Une innovation intrigante à découvrir sans attendre.



Citrouille  
et compagnie



**H&M et Zlatan**

se la jouent avec Laureus Sport for Good

Le programme de H&M Move Together promeut l'inclusion, l'éducation et le bien-être physique par le biais du sport grâce à un partenariat de deux ans avec l'association Laureus Sport for Good, en Italie. Cette collaboration vise à impliquer 2000 jeunes issus de contextes socio-économiques vulnérables et de booster leur confiance en soi grâce à la pratique du sport. Le succursaliste compte ainsi agir contre le risque d'exclusion sociale, d'intimidation et d'abandon scolaire. Laureus Sport For Good organise notamment des activités multisports gratuites dans des grandes villes comme Milan, Rome, Palerme et Naples. Grâce à H&M, les jeunes Milanais qui profitaient du programme l'été dernier ont eu la surprise de voir débarquer Zlatan Ibrahimović. Une initiative inspirante que l'on aimerait retrouver dans l'Hexagone !



**Scholl Iconic** se pique de design avec GmbH

La marque de vêtements berlinoise GmbH s'associe à Scholl Iconic, le fabricant de la sandale en bois originale, dans le cadre de son défilé Ghazal. Ce dernier, pensé comme une célébration de la beauté de la culture de l'Asie du Sud, fait référence à un chant poétique. Les mules repensées par l'équipe de style de GmbH misent sur un design avant-gardiste à la limite du pop art et sur une semelle intérieure à picots qui privilégie le confort. Déclinés en vert, rouge et noir, ces trésors de design sont disponibles sur scholl-shoes.com au prix de 195 euros.

**Hoka X Brain Dead** : la sandale post-punk

L'emblématique sandale de randonnée Hopara se laissera transporter par les influences post-punk du label underground Brain Dead. À l'occasion de cette collaboration inédite réunissant les approches disruptives de deux univers, le modèle ouvert phare de Hoka se pare de teintes irisées aux allures surréalistes. La fonctionnalité initiale de la Hopara est inchangée grâce à un collier en néoprène et une semelle extérieure dotée de crampons multidirectionnels de 4 mm en caoutchouc transparent garantissant une adhérence accrue. En conjuguant technicité et design audacieux, la Hopara issue de cette collaboration promet de briller aussi bien en pleine nature que dans les festivals urbains.



**Cheerz X Petit Bateau** : des box pour faire bonne impression

Le label de photos qui, depuis son lancement en 2012, imprime les souvenirs de plus de 4 millions de clients lance, en collaboration avec le bonnetier troyen Petit Bateau, deux box rétros en édition limitée. Si la première enfile sa marinière culte, la seconde se pare du motif cœur de la griffe de textile. Des tirages exclusifs au design emblématique sont également personnalisables pour laisser libre cours à la créativité de chacun. Chez Cheerz, toutes les photos sont imprimées sur du papier haute qualité Fujifilm premium et pelliculées pour durer dans le temps. Une jolie manière d'immortaliser ses souvenirs ou de les offrir à ses proches.

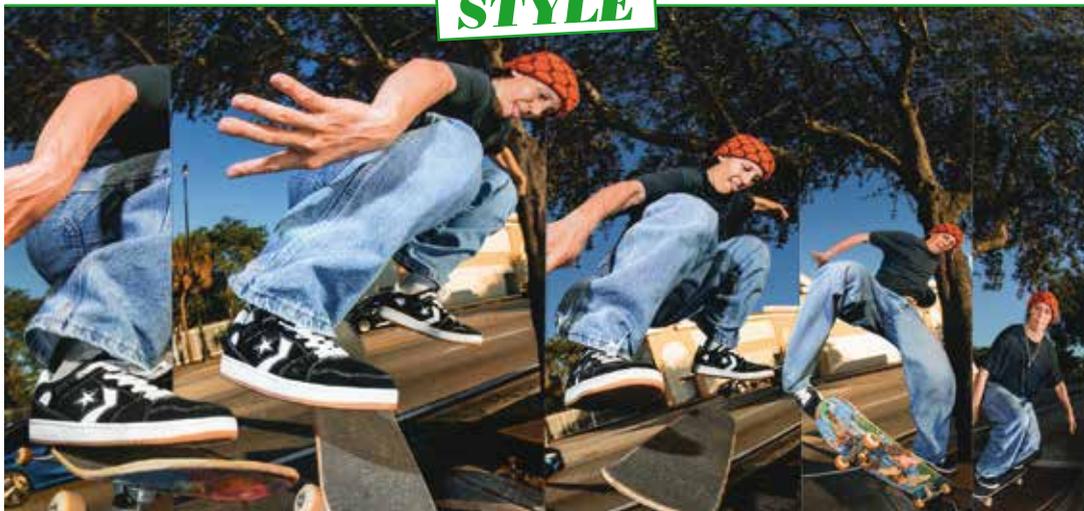


**Wrangler X Sandro** : il était une fois dans l'ouest

Saison après saison, le studio de création Sandro se plaît à explorer les codes esthétiques de sa jeunesse. Bercées par les westerns emblématiques de la fin des années 1960, ses équipes ont souhaité célébrer l'héritage de Wrangler et réinterpréter les modèles d'archives des seventies à l'esthétique singulière. Dix pièces composent cette collection capsule. Au programme : trois ensembles veste-pantalon avec une cinquième poche, des rivets plats, des poches à rabat et des surpiqûres W sur les poches, qui subliment les codes signatures du label. Déclinés en denim et en toile gold, les vestes unisexes sont particulièrement réussies. Avis à celles qui se prennent pour des shérifs de mode...



**STYLE**



## Converse et Alexis Sablone font équipe pour les Jeux olympiques

Athlète olympique, architecte, sculptrice, peintre et productrice, Alexis Sablone, à la curiosité insatiable et la créativité sans faille, s'invite chez Converse. Pour le label historique, elle a planché sur un modèle signature en revisitant la Converse AS-I Pro, une chaussure à la fois performante et au style d'inspiration rétro. À la croisée de l'univers du skate et du design, son modèle reflète à merveille son attitude intrépide, créative et raffinée

grâce notamment à l'utilisation d'un cuir grainé, de touches de couleurs et de détails asymétriques qui mettent en valeur le logo star à chevrons. Un logo Cons sur la languette parachève sa création, tandis que la partie supérieure des orteils est renforcée par des coussinets en TPU pour minimiser l'usure lors des sauts. Le modèle ASI-Pro est d'ores et déjà disponible sur le site Converse au prix de 90 euros.



## Roxy et Mizuno se remettent au trail

Véritable icône du sport, Mizuno accompagne les athlètes du monde entier dans leurs exploits en pleine nature depuis plus d'un siècle. Cette saison, la marque collabore de nouveau avec Roxy pour une nouvelle version de la Wave Daichi7, une chaussure de trail conçue pour offrir adhérence, légèreté, confort et durabilité. En parallèle, le label féminin de surf a planché sur une mini-collection dans un esprit total look dans les tons lavande et citron. Cette capsule se compose d'un legging, d'une brassière, d'une veste, d'un top et d'un short. Cerise sur le gâteau, toutes ces pièces ont été fabriquées à partir de tissus recyclés et de matériaux à base de plantes pour minimiser leur impact sur l'environnement.

PIOLA

Inti white Dark green



[www.piola.fr](http://www.piola.fr)



### Blanc Bonnet prend l'ascendant

La jolie marque auvergnate qui s'est spécialisée dans les bonnets made in France créée en 2008 démontre une nouvelle fois sa créativité avec le lancement de bonnets dédiés aux signes astrologiques. Déclinés en quatre coloris, représentant les quatre éléments (feu, air, terre et eau), ces couvre-chefs promettent des discussions animées sur la cohérence entre signe et personnalité. Outre leur confort et leur belle qualité, ces bonnets sont fabriqués de façon éthique avec de la laine française et des matières recyclées. D'ailleurs Blanc Bonnet possède la certification Origine France Garantie. Un bel accessoire vendu 43 euros qui sera du plus bel effet sous le sapin.

### New Era reprend les bases du baseball

À travers sa campagne Always on Side, la collection automne-hiver revisite l'âge d'or du baseball et de ses tenues sur le terrain en surfant sur l'héritage premium de New Era. Véritables icônes, les maillots de baseball à rayures blanc cassé et marron foncé sont à l'honneur avec des broderies de logos en cursive. La très célèbre *varsity jacket* à coupe ample est aussi au rendez-vous avec des lettres et broderies surdimensionnées très vintage. Pour rajouter à la narration historique, le numéro « 20 » est positionné sur la poitrine gauche ainsi que d'autres écussons, en référence à l'année de création du label. La gamme de vêtements comprend également une vaste sélection de pulls *casual* classiques, de sweats avec différents cols, de *hoodies* assortis de pantalons de jogging, ainsi qu'une série de tee-shirts à motifs graphiques. Le tout orné d'écussons bordeaux et bleu marine, deux couleurs chères au baseball outre-Atlantique. Du côté des couvre-chefs, le style 9twenty classique non structuré à visière incurvée de New Era, ainsi que l'icône style Trucker, s'ornent de logos d'archive brodés sur le devant de chaque casquette. Les modèles sont disponibles en brun doré, vert foncé et rouge bordeaux.



### Samsøe Samsøe : pour vos beaux yeux

Samsøe Samsøe présente sa toute première collection *eyewear* développée en collaboration avec Yuma Labs. Pour cette capsule, la marque nordique originaire de Copenhague a misé sur quatre styles de lunettes déclinés en quatre coloris, du plus classique au plus audacieux. Afin de favoriser des solutions durables et innovantes, toutes les lunettes de soleil sont fabriquées à partir de

polyester 100 % recyclé. De plus, en dotant chaque paire d'un QR-Code spécial, Yuma Labs renvoie les clients vers l'histoire circulaire de chaque produit. La marque férue de recyclage invite ses clients à retourner leur paire en fin de vie pour qu'elle connaisse un second souffle, en échange d'un code de réduction à utiliser sur [samsoe.com](https://www.samsoe.com). À shopper à partir de 85 euros.



### GBB tout en souplesse

Afin de répondre à la demande croissante des clients en matière de chaussures souples, GBB élargit sa gamme Flex grâce au lancement de nouvelles semelles ultra flexibles sous le nom de Flexoo. Logotypés GBB, ces trésors de technologie développés dans le bureau d'études de la griffe française affichent un style tout en rondeur et garantissent aux enfants un confort de marche grâce à un déroulé du pied sans égal ! Cette avancée technologique a été rendue possible par l'ajout d'un nouveau composant dans un chaussant plus fin et par une technique d'assemblage qui permet à la semelle d'être plus souple et plus flexible sans entamer sa robustesse. Tous les modèles Flex de GBB subissent d'ailleurs des tests de torsion et de flexion visant à certifier la bonne tenue du pied et le bon comportement de la chaussure pendant leurs mouvements.



### Le Parapluie de Cherbourg X Inès de La Fressange : le sommet du chic

Le spécialiste du parapluie haut de gamme a donné carte blanche à l'icône Inès de la Fressange pour créer deux modèles exclusifs. Fort de son style intemporel, chic et *effortless*, l'ancien modèle incarne la quintessence de la Parisienne. Emblématique de l'élégance à la française, le premier modèle anti-bourrasque écru en toile Borgo est sublimé d'une feuille de chêne brodée d'un fil rouge (la signature d'Inès) et doté d'une lanière rouge, blanche et bleue, les trois teintes de son vestiaire. Le second, lui, est un voyageur bleu marine orné de la même lanière et de la même broderie, mais cette fois-ci en ton sur ton. Des jolis intemporels disponibles sur les sites des deux marques au prix de 199 euros.



### Seecly : la seconde vie des lunettes

Seecly est la première plateforme d'achat-revente à proposer des lunettes de seconde main qui peuvent être remises à votre vue par des opticiens tout en étant remboursées par la Sécurité sociale. Seecly permet aux particuliers de vendre et d'acheter des lunettes d'occasion qui transitent par les ateliers de la marque d'Aix-en-Provence pour un contrôle, une remise en état et une mise à la vue si besoin. Le site étant agréé par la Sécurité sociale et les mutuelles, l'acheteur pourra se faire rembourser de ses verres correcteurs. Près de 100 millions de lunettes dormiraient dans les tiroirs des Français, dont une bonne partie en parfait état, parfois neuves. Pourtant, chaque année, 22 millions de paires sont vendues en France. Malgré cela, les soins optiques demeurent difficiles d'accès en raison d'un reste à charge trop élevé. La mission de Seecly : promouvoir un mode de consommation plus responsable et plus respectueux de l'environnement en encourageant le recyclage et la réutilisation des lunettes pour les rendre enfin accessibles à tous.



### Clare V égaye l'automne de Monoprix

Monoprix invite pour la première fois une créatrice américaine dont la marque a vu le jour en 2008. Ex-journaliste mode à San Francisco, Clare Vivier est connue des fashionistas outre-Atlantique pour ses lignes de maroquinerie et d'accessoires qui mixent une élégance somme toute très parisienne et le style décontracté californien. Raffinée et joyeuse, cette capsule comprend des basiques du vestiaire féminin parisien (veste, blouse, jupe, tailleur, sweat et tee-shirt) ornés de messages : « Bourgeoise sauvage », « Masculin, féminin », « Charmant », « L'habit ne fait pas le moine » ou « Tout va bien ». On retrouve d'ailleurs ces leitmotifs sur des accessoires déco (mugs, assiettes, maniques) et dans la ligne composée de dors-bien, bodys, tee-shirts et sweats. La collection Clare V. x Monoprix sera disponible dès le 25 octobre en ligne et en magasin, et dans des pop-up dédiés à Paris, Los Angeles, New York et San Francisco.



### Nos hommes stylés en Rose Carmine

La marque de pulls faits-main ultra colorés lance cette saison une collection en mohair pour nos Jules. Cette ligne luxueuse, imaginée par la créatrice et coloriste Sandrine Ganem, ose le mélange de teintes inattendues pour une approche audacieuse et contemporaine de la mode masculine. Entièrement tricotés à la main, ces modèles chics surprennent par leur design pointu, leur texture moelleuse et leurs différents motifs *tie and dye*, tartan ou rayures. Côté style, les hommes ont le choix entre des pulls manches longues, gilets, cardigans et écharpes. De jolis cadeaux pour les fêtes si votre conjoint n'est pas contre une touche d'originalité.



Nouvelle collection  
Automne Hiver 2023

## Aubade x Luz : une ligne aussi sport que sexy

La jolie marque de lingerie française s'allie à Luz pour se lancer dans l'athleisure. Son idée d'origine ? Ramener du sexy au sport et procurer un sentiment de confiance et de force aux femmes pour qu'elles puissent se dépasser. La ligne Hot Motion a ainsi été développée en mêlant le savoir-faire conjugué des deux marques avec des pièces rivalisant de technicité, de modernité et de séduction. On y retrouve les différents éléments signature d'Aubade : les laçages, le travail des dos avec des jeux de bandes et d'ouvertures, les imprimés, la transparence et les formes très échancrées. Par ailleurs, les accessoires ont été particulièrement travaillés avec des bijoux et des ceintures en imprimé peau de bête qui rappellent le prêt-à-porter. À découvrir dans les boutiques Aubade à partir de novembre 2023.

## Bonpoint X French Bandit : chiens et chats so chic

La maison d'accessoires branchée au design original pour nos amis à quatre pattes s'associe au label haut de gamme pour nos kids pour la rentrée 2023. French Bandit et Bonpoint, qui partagent le même souci du détail, ont imaginé une capsule intitulée Jeux d'enfants qui considère nos chats et chiens comme des membres à part entière de la famille. La collection de sept modèles d'accessoires à motifs pois pour chiens et chats (collier, bandana, harnais, laisse, pochette ou encore médaille) sont déclinés en deux coloris ; marine et coquelicot. À shopper sur french-bandit.com et fr.bonpoint.com pour que Félix et Médor soient aussi élégants que le reste de votre tribu ! Comptez entre 18 et 75 euros selon la pièce choisie.



## Spy X Family en mission chez Bershka

Afin de célébrer les héros de la série de mangas à succès *Spy x Family*, Bershka s'offre une collection complète de vêtements confortables – sweats, tee-shirts, crop tops et un sac – qui s'accordent parfaitement avec des shorts et des jeans larges. Le noir et le blanc sont utilisés comme couleurs de base pour mettre en valeur les personnages phare de la série : Twilight, la princesse Ibara, Anya et même Bond, l'animal de compagnie de la famille. Des pièces qui devraient séduire les amateurs de la série ou les adeptes de la tendance adolescent. À découvrir en magasin et sur le site de Bershka.



## Easy Peasy élargit ses gammes aux chaussures d'extérieur pour les petits

La jolie marque de chaussons très frenchie lance pour la première fois une ligne de chaussures premiers pas (du 19 au 25) pour l'extérieur intitulée Deboo. Pour cette nouvelle ligne, les équipes Easy Peasy ont créé une semelle exclusive éco-conçue en caoutchouc naturel. Très flexible, elle offre un confort de marche inégalé. Les tiges sont réalisées à partir de cuir à tannage végétal et assemblées avec de la colle à l'eau pour privilégier le bien-être et la santé de nos bambins. Petit plus : les semelles, vues d'en-dessous, sont différenciées grâce un logo complémentaire qui permet aux enfants de distinguer le pied droit du pied gauche. À shopper sur spartoo.com.



Oui, je m'abonne à Too pour une durée de 1 an, soit 2 numéros, au prix de 4 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



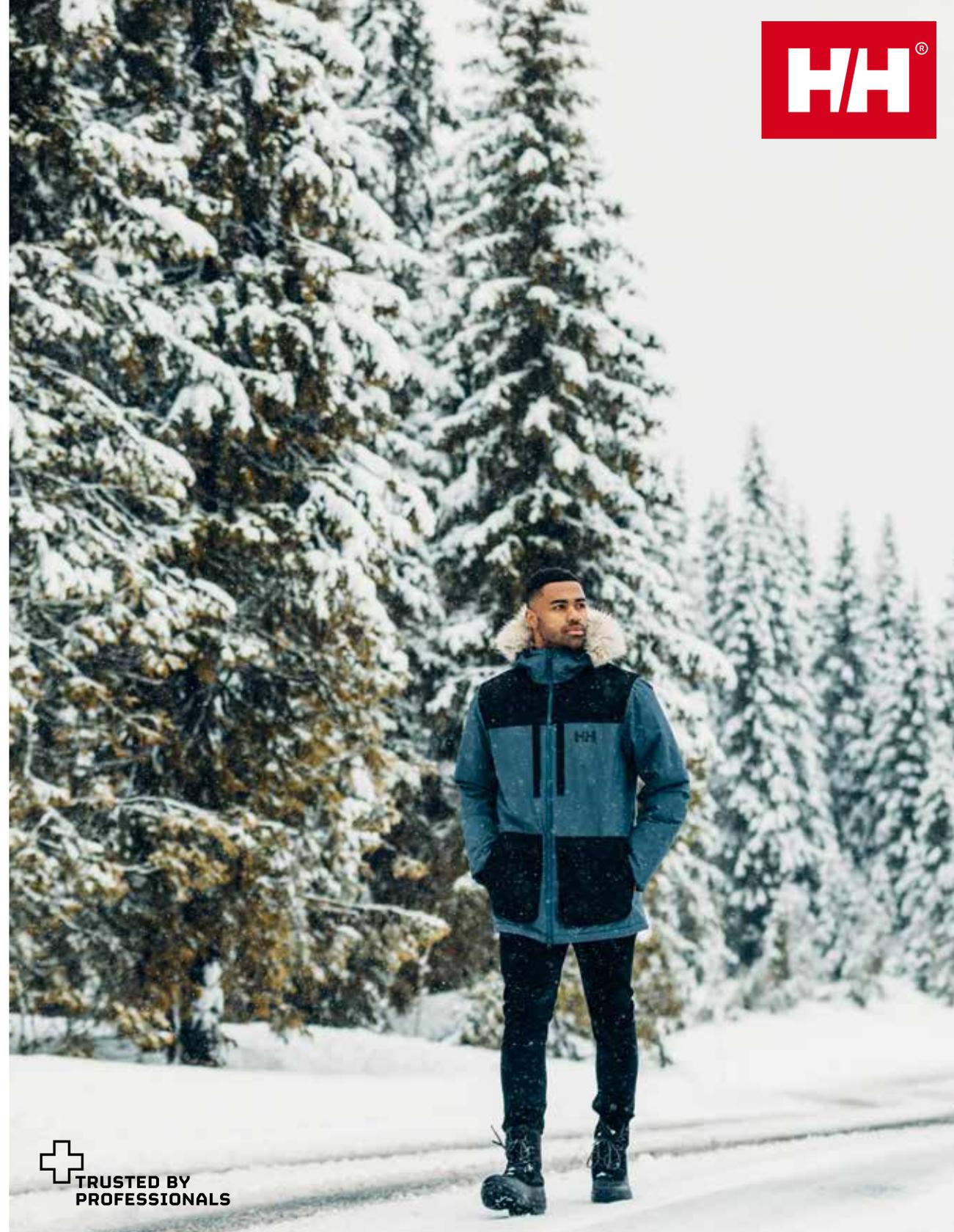
# 59Fifty de New Era

**PLUS DE 70 ANS ET PAS UNE RIDE**

**Prolifique et emblématique, l'histoire de New Era débute en 1920 lorsque Ehrhardt Koch, un émigré allemand, lance son entreprise de fabrication de chapeaux à Buffalo dans l'État de New York.**

Au départ, la société fabrique uniquement des casquettes et des chapeaux de haute qualité pour différents corps de métiers – les pompiers, la police et les employés de chemin de fer. Dans le même temps, la demande pour les casquettes de baseball étant en forte augmentation, New Era s'est très vite positionnée comme le fournisseur officiel des équipes de la Major League Baseball (MLB). Dès les années 1930, New Era est d'ores et déjà la principale marque de casquettes de baseball du pays. Quelques décennies plus tard, en 1954, elle introduit sa célèbre 59Fifty, un modèle ajustable qui permet de porter haut et fort le logo de l'équipe de baseball que l'on soutient grâce

à une broderie sur le devant. Le nom « 59Fifty » provient en réalité des caractéristiques techniques de la casquette : 59 représente le diamètre de la tête en centimètres, correspondant à une taille standard, et « Fifty » fait référence à la taille de la visière de la casquette, qui mesure 5 cm de long. Tout aussi populaire aujourd'hui qu'il y a soixante-dix ans, la casquette 59Fifty est devenue un symbole du lifestyle américain à travers le monde et une manière d'afficher sa passion pour le sport. À la fois l'apanage des stars du baseball, du hip-hop et du rap, elle est portée par des milliers de sportifs et d'artistes qui s'en sont fait les ambassadeurs spontanés. Et si vous vous demandez pourquoi il est si important de garder le sticker de sa casquette, c'est pour montrer qu'elle n'a pas été contrefaite et ne pas perdre de valeur à la revente, le cas échéant, car les collectionneurs sont légion à travers le monde. ○





Margot Carre

## Success-story

# T'AS TOUJOURS TON TANN'S ?

La marque de cartables née en 1978 n'a rien perdu de sa superbe avec des collections durables, créatives et transgénérationnelles.

Celles-ci lui ont permis de renaître de ses cendres après l'avènement des cartables sous licences de la grande distribution dans les années 1990. Son esprit pionnier l'a menée à utiliser du polyester recyclé à base de bouteilles en plastique. Rencontre avec Christophe Rault, un directeur général ambitieux et plein de projets pour sa jolie marque historique.

## Parlez-nous de l'aventure Tann's...

Tann's a été créé en 1978 par Le Tanneur, qui a eu le génie de lancer des cartables déclinés dans une multitude de couleurs en cuir et croûte de cuir, alors qu'à l'époque il n'existait que des modèles en cuir lisse et dans des coloris noir et bleu marine. Le colorama avait été défini sur trois critères : filles, garçons ou mixtes. Tann's a vraiment connu ses heures de gloire dans les années 1980 avec plus de 500 000 cartables vendus certaines années. Pour un produit premium et durable, c'était un énorme succès. Tann's a toujours été vendu dans un circuit sélectif composé de maroquiniers traditionnels et de grands magasins. Par ailleurs, la communication avec son jingle bruyant et irrévérencieux « T'as ton Tann's » était innovante et a marqué toute une géné-



## Bio.

**Christophe Rault** a travaillé chez Nestlé avant d'intégrer Lyreco, acteur majeur de la papeterie en B to B. Il rejoint ensuite Oberthur, spécialiste de l'univers de la rentrée des classes rennais, en 1997. Il y effectue l'essentiel de sa carrière en tant que directeur commercial et marketing d'abord, puis comme P.-D.C. Aujourd'hui, il est directeur général d'Aliséo (également propriété d'Oberthur), qui a racheté la marque de cartables Tann's en 2014.

ration. Tann's a été le leader incontesté du cartable jusqu'à l'arrivée des licences dans les années 1990. La grande distribution a alors lancé une multitude de lignes à l'effigie de Barbie, des héros Marvel, de Chipie, etc. Le Tanneur a quasiment disparu du scope de la rentrée des classes jusqu'en 2007, année où la marque a vendu la licence à deux jeunes issus d'école de commerce. Au départ, leur objectif était de séduire de nouveau les jeunes clients qui avaient porté leurs cartables quand ils étaient enfants, mais ils ont vite réalisé que ce n'était pas la bonne stratégie. Les parents étant prescripteurs dans l'achat du cartable de leurs enfants, ces derniers devaient rester la cible prioritaire et le cartable, le produit phare de la marque. Le positionnement premium est resté pratiquement le même, mais le produit a évolué avec l'utilisation ooo

de polyester recyclé à partir de bouteilles en plastique qui lui offre confort et légèreté. Le rachat de Tann's par le groupe Oberthur, en 2014, a accompagné sa renaissance et permis de faire connaître la marque à de nouvelles générations.

**Quels sont vos avantages différentiels ?**

Indéniablement, la qualité car le procédé de fabrication d'un cartable Tann's exige plus de 150 opérations différentes, contre 40 pour un cartable industriel de la grande distribution. Nos cartables sont à la fois ultra confortables, grâce à des renforts, et durables, grâce à des coutures renforcées. En outre, nous possédons notre propre force de vente, ce qui nous permet de relayer nos exigences en termes de fabrication, mais aussi des conseils de vente et d'utilisation. Aujourd'hui, nous vendons nos produits dans le circuit sélectif de la maroquinerie, de la papeterie et de la culture mais aussi sur des sites Internet. Nous avons d'ailleurs développé notre boutique en ligne propre.

**Quelles sont les valeurs de la marque ?**

Nous sommes un label transgénérationnel : les parents, qui sont encore une fois prescripteurs, sont heureux que leurs enfants portent les cartables de leur enfance. Il y a à la fois un brin de nostalgie et une notion de transmission, et même de tradition familiale. Par ailleurs, Tann's a toujours fait figure de pionnière en tant que première marque du secteur à avoir utilisé le polyester recyclé. Notre objectif désormais, c'est de rendre notre cartable 100 % recyclable, donc sans impact pour l'environnement. Nous nous intéressons également au marché de la deuxième main. Enfin, la durabilité est au cœur de nos préoccupations. Nous effectuons notre propre contrôle qualité dans nos usines par-

« **LES PARENTS SONT HEUREUX QUE LEURS ENFANTS PORTENT LE CARTABLE DE LEUR ENFANCE ; IL Y A LÀ UN BRIN DE NOSTALGIE.** »



tenaires pendant 10 à 12 jours par an. Cette étape est si importante à nos yeux que nous refusons de la déléguer à un organisme extérieur. Il y a toujours l'idée sous-jacente que nos cartables peuvent être transmis d'un enfant à l'autre. D'ailleurs, notre service client fournit gratuitement des boucles de remplacement à nos petits clients qui les auraient perdues.

**Comment la collection Tann's est-elle segmentée ?**

Le cartable représente 70 % de notre



décoration. Les réseaux sociaux sont bien entendu une mine d'or car ils permettent d'observer les tendances en vogue dans le monde entier.

**Parlez-nous de votre collection automne-hiver 2023...**

Cette année, nous avons travaillé le thème des héros : Frida Kahlo, l'espace, en s'inspirant de Thomas Pesquet, et des thèmes signature pour Tann's comme les liberty et les pois. Depuis trois saisons, nous proposons aussi des porte-clés qui fonctionnent très bien et depuis cette année, nous développons des lunch-box et des bananes.

**Réalisez-vous des collaborations ou des séries limitées ?**

Nous avons collaboré avec Petit Bateau pendant plusieurs années, et pour 2024, nous réaliserons un co-branding avec Cyrillus. Nous sommes très vigilants dans le choix de nos partenariats et nous privilégions toujours les marques historiques qui partagent nos valeurs de qualité et de respect du client. Nous proposons également des modèles exclusifs à nos partenaires distributeurs. C'est le cas de Monoprix, mais aussi de Spartoo.

**Comment voyez-vous l'évolution de votre marché et de votre griffe ?**

Il y a une chute sensible de la démographie et de moins en moins d'enfants qui entrent en primaire, le marché devient donc, de façon mécanique, de plus en plus concurrentiel. Notre objectif est de garder notre cap : rester la marque de référence du primaire sur le secteur de la rentrée des classes.

**De quoi êtes vous le plus fier ?**

D'œuvrer pour une marque innovante et pionnière sur son secteur. C'est un travail d'équipe de longue haleine. Les belles histoires sont toujours collectives. ○

chiffre d'affaires, les sacs à dos, 10 %, et les trousse, environ 20 %. Nous proposons trois tailles de cartables (35, 38 et 41 cm), mais le 38 cm, qui correspond aux CP, CE1, CE2, est notre produit phare. Il représente 70 % des ventes de cartables. À ce titre, nous sommes vraiment la marque de référence du primaire. Nous réalisons une collection par an que nous présentons à nos commerciaux en septembre, commercialisons d'octobre à janvier et livrons en juin. La collection comprend 300 produits avec une trentaine de

designs différents déclinés à chaque fois en cartables, sacs à dos et trousse.

**Quelles sont vos sources d'inspiration ?**

Pour être au plus proche des attentes des consommateurs, nous interrogeons de nombreux enfants et leurs parents. Nous avons développé une communauté qui est un peu notre lab'. Par ailleurs, nous faisons remonter les informations de nos boutiques partenaires. Enfin, nous nous inspirons des tendances créatives, surtout dans la

Margot Carre

REPOSE AMS



**b.a.-ba**

De la déco pour initier ses bouts de chou dès la maternelle.  
 ▶ Lettre déco Djeco, 2 euros pièce



**Peau retournée**

Un must super tendance chez les grands comme les petits.  
 ▶ Robe et cape Gabriel et Valentin, 789 euros et 478 euros



**Chapka ou cagoule ?**

Qu'importe, elles sont toutes aussi tendance.  
 ▶ Cagoule Hummel, 40 euros  
 ▶ Chapka Jelly Mallow, 48,60 euros

**Must have kids**

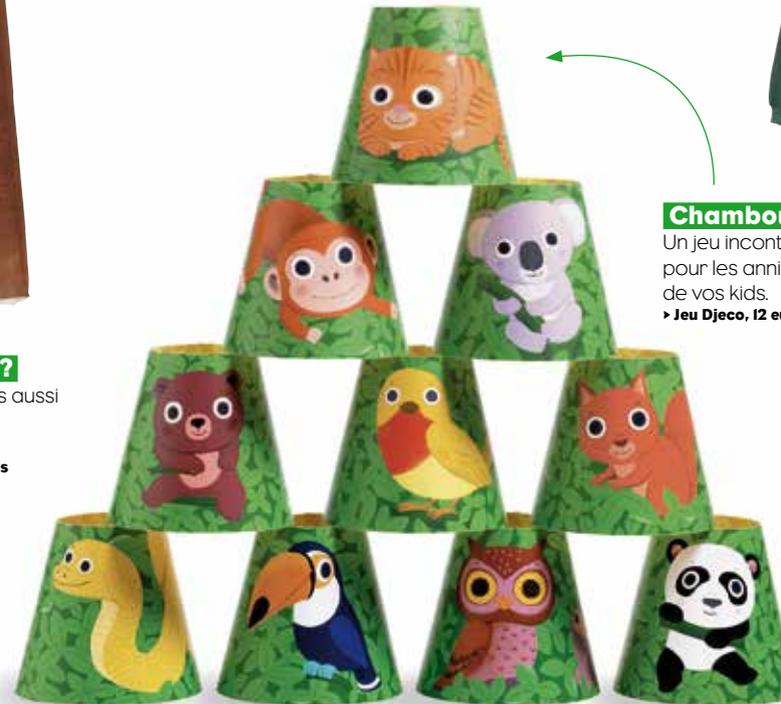


**Cow-girl!**

Pour jouer les Calamity Jane dans la cour de récré.  
 ▶ Jupe Tangerine, 275 euros  
 ▶ Chemise The New Society, 105 euros  
 ▶ Chapeau Gabriel et Valentin, 88 euros

**Petite bourgeoise**

Des cols claudine très bon chic, bon genre.  
 ▶ Gilet marron The New Society, 115 euros  
 ▶ Top vert Letter to the World, 90 euros  
 ▶ Gilet Noir H&M, 10 euros



**Chamboule-tout**

Un jeu incontournable pour les anniversaires de vos kids.  
 ▶ Jeu Djeco, 12 euros



**Béret**

So chic et so frenchy aussi !  
 ▶ Béret Jelly Mallow, 41 euros



## STYLE

### Fleurs slaves

Des imprimés scandinaves que l'on retrouve aussi dans la déco.

- Cilet sans manches Monoprix, à partir de 26 euros
- Cartable Tann's, 80 euros sur [spartoo.com](http://spartoo.com)
- Veste Louise Misha, 125 euros



### Fluo

Des couleurs qui rappellent nos surligneurs.

- Dououne Givenchy, 635 euros
- Bottes Le Chameau, 80 euros
- Écusson Ratatam, 8 euros



### Tutu and Co

Qui n'a jamais rêvé d'être un petit rat de l'Opéra ?

- Robe rose Givenchy, 1205 euros.
- Tee-shirt Ikks, 49 euros
- Juppon bleu Ratatam, 44 euros

### Safari

Du bestiaire plein de poésie pour nos véto's en herbe.

- Cartable et cape de pluie Nobodinoz, 50 euros et 46 euros sur [smallable.com](http://smallable.com)



## Must have kids

### Rondes

Des lunettes pour rendre hommage à John (Lennon bien sûr).

- Lunettes cerclées Very French Gangster, 189 euros
- Lunettes rouges Vogue, 40 euros



### Chantons sous la pluie

Un parapluie que votre princesse n'oubliera pas.

- Parapluie Djeco, 14 euros

### Range ta chambre

Des bacs en tissu très pratiques pour ranger ses joujoux par thème.

- Bac H&M, 25 euros pièce.



### Rétro

Quoi de plus 70's qu'un pull sans manches ?

- Pull esprit Burlington Monoprix, 26 euros
- Pull motifs bleus Repose AMS, 169 euros



## STYLE



### Tout est dit

Afficher son fort tempérament est devenu un jeu d'enfant.

- Tapis H&M, 20 euros
- Sweat Monoprix, N.C
- Cartable Jojo Factory, 72 euros sur spartoo.com



### Scotissime

Pour faire pâlir de jalousie papa.

- Draisienne Ambosstoy, 249 euros sur smallable

### Des cœurs à la folie

Un brin girly mais tellement mignons.

- Pull The New Society, 85 euros
- Jupe Bonton, 75 euros



### Passion robot

Pour jouer les gros durs entre potes.

- Masques Djeco, 9 euros
- Gourde Sigg, 22 euros



### La fourrure fait fureur

Pour un effet grm ou waouh selon les jours et l'humeur.

- Manteau Repose AMS, 32 euros
- Casquette Chamaye, 32 euros
- Chaussons Easy Peasy, 52 euros sur spartoo.com

## Must have kids

### Like a star

Quand partir à l'école nous donne des allures de vedette...

- Cartable libellule Caramel & Cie, 86 euros sur spartoo.com
- Cartable ailes Caramel & Cie, 66 euros sur spartoo.com
- Cartable argent Ratatam, 40 euros



REPOSE AMS



## STYLE



### Imprimé chic

Un sac qui donne envie de devenir grande.  
 ► Sac Holi & Love, 52 euros



### University style

Un lifestyle 100 % américain.  
 ► Montre Milrow, 95 euros  
 ► Ballon Ratatam, 13 euros  
 ► Teddy Jelly Mallow, 140 euros  
 ► Tee-shirt Ikks, 35 euros



### Toons

Quand les animés font des émules dans leur dressing.  
 ► Casquette Disney X H&M, 16 euros  
 ► Pull H&M, 20 euros



H&M

## Must have kids



### Rouge baiser

Une it-couleur quel que soit l'âge.  
 ► Bonnet A Monkey in Copenhagen, 40 euros  
 ► Robe Era Una Volta, 165 euros  
 ► Chaussures Little Mary, 75 euros sur spartoo.com



### Doudou trop chou

Pour ne jamais dormir seul !  
 ► Doudou Adada, 130 euros et 85 euros



### British style

Prête pour partir faire ses études à Cambridge !  
 ► Robe C'Era una Volta, 95 euros  
 ► Robe Bonton, 90 euros



### La tête dans les nuages

De la déco et des accessoires réservés aux rêveuses.  
 ► Cuirlande Calm, 23 euros  
 ► Cuirtable Caramel & Cie, 75 euros sur spartoo.com



### Oh la vache !

Un look de mini fashionista très tendance.  
 ► Gilet et Jupe Gabriel & Valentin, 345 et 354 euros

# Défilés sous influences



Prada

**S**i les défilés de l'automne-hiver 2023 font la part belle aux must-have du vestiaire parisien bourgeois avec une kyrielle de petites robes noires, tailleurs-pantalons, chemises blanches, blazers et mocassins, des tendances plus subversives ont également émergé. Références au *girl power* des années 1980, utilisation excessive des looks des ballerines classiques, avènement du rouge comme it-color, ascension du *neo goth* grâce à la série *Wednesday* et retour du denim comme terrain de jeu favori des couturiers... *Too* vous dit tout sur les silhouettes les plus emblématiques des *front rows* pour investir intelligemment dans les pièces phare qui boosteront votre vestiaire cet hiver. **O**

## Alerte rouge

Le rouge a été consacré par les couturiers it-color de la saison. À la fois symbole de la révolution, du glamour, de l'enfer et du sang qui coule dans nos veines, cette teinte fastueuse se porte cette saison en total look sur des robes, doudounes, tailleurs-pantalons et même fourrure. En rouge, on se sent vibrante et puissante. Oubliez les tristes bordeaux et lie-de-vin des saisons précédentes et portez le rouge pétard comme un aplat de couleur monochrome pour booster votre capital mode et égayer le macadam.



Nina Ricci

## Crazy denim

Longtemps boudée par les couturiers, la toile de Nîmes revient sur le devant de la scène avec des coupes créatives, des asymétries sophistiquées, des versions bi-matières et des patchworks 3D de toute beauté. Si certaines maisons s'affranchissent des codes du jeans avec ses rivets, surpiqûres et poches plates, d'autres, comme Nina Ricci ou Alexander McQueen, s'en emparent avec gourmandise. Nos silhouettes préférées ? La pin-up denim de Nina Ricci avec une veste manches ballon assortie d'une jupe longue et l'ensemble effet damier de A.W.A.K.E mode avec un total look veste et crop top à effet 3D grâce à un judicieux patchwork de délavés.

# Défilés

Alexander McQueen



## Oh my goth !

Vous avez adoré la série de Netflix dédiée à la cadette de la famille Adams ? Sachez que bon nombre de couturiers s'en sont inspiré pour revisiter la tendance gothique dans leur collection. À la manière de la très sophistiquée Morticia Adams (incarnée par Catherine Zeta-Jones), Rodarte, Ester Manas, Balenciaga, Alexander McQueen, Rains, Rick Owens et Jenna Ortega revisitent la robe architecturée à grand renfort de dentelle, satin et velours. Théâtrales, ces silhouettes sulfureuses prônent un certain faste et une provocation sous contrôle, loin du mouvement *goth rebel* des années 1980. La silhouette la plus emblématique ? Le fourreau démoniaque d'Alexander McQueen qui sublime une mannequin aux cheveux plaqués et dont la boucle d'oreilles oversize apporte la touche rock. Nul besoin de lèvres noires et d'œil charbonneux, la silhouette parle d'elle-même.



Carolina Herrera

## Ballerine un jour, ballerine toujours

Outre les joggings et les grosses baskets post-confinement, le *mood* des défilés automne-hiver 2023 est à la maîtrise du corps. Outre les éternelles ballerines dans un esprit Repetto, les créateurs puisent guêtres, justaucorps et même tutus dans le vestiaire du ballet. Jonathan Anderson et Ciambattista Valli se sont d'ailleurs approprié cette pièce délicate et pourtant difficile à détourner. Outre-Atlantique, le balletcore n'a jamais été autant en vogue. Le Fashion Institute of Technology de New York s'est même offert l'exposition *Ballerina : Fashion's Modern Muse* sur ce thème. Loin d'être niaise ou ennuyeuse, la figure de la ballerine donne lieu à diverses interprétations : poétique et romantique avec de la dentelle *nude* chez Rochas, à la fois sage et coquine chez Valentino, totalement décalée grâce à une robe tutu jaune poussin chez Carolina Herrera. Une tendance que l'on aura aucun mal à s'approprier tant ses pièces font partie de notre vestiaire frenchy habituel.



Yves Saint Laurent

## Coups d'épaule

La working-girl de la fin des années 1980 revient en force armée d'épaulettes et de tailleurs-pantalons. L'idée d'origine : s'approprier le costume masculin pour montrer qu'elle est l'égale des hommes. Pour l'automne-hiver 2023, les épaulettes surdimensionnées se déclinent sur des vestes cintrées, des blazers, mais aussi des manteaux. Demna Cvasalia, directeur artistique de Balenciaga, a même fait des *bold shoulders* la signature de la maison. Cependant, on les retrouve partout : chez Yves Saint Laurent sur une veste oversize, chez Stella McCartney sur une veste ultra courte en denim et chez Cucci sur un manteau croisé en laine grise... À adopter sans hésiter surtout si on possède une silhouette en X.

# 10 pièces puissantes pour l'hiver



**1** **Un pull XXL**, vu chez Isabel Marant et chez Etro, à porter comme une robe avec un legging ou des collants opaques de couleur, des talons hauts ou des cuissardes et un sac porté main.  
► **Betty London**



**2** **Une peau lainée** Que vous préférez les bombardiers, les perfectos ou les longs manteaux, qu'importe tant qu'ils sont en peau lainée, vraie ou fausse, mais de bonne facture. ► **Paul & Joe**



**3** **La cravate longue et fine** Empruntée au vestiaire masculin, elle crée du décalage sur des costumes d'hommes presque austères ou sur des silhouettes plus excentriques. Un seul mot d'ordre : liberté d'appropriation. À vous de jouer ► **Maneven**



**4** **La veste à épaulettes eighties** Véritable symbole de l'empowerment des femmes, le blazer à épaulettes est de loin notre préféré surtout s'il est bleu marine avec des boutons dorés. ► **Twinset**



**5** **Les perles oversize** Débarrassées de leur côté désuet car décalées, les grosses perles agrémentent nos jolies tenues bourgeoises sur des colliers et des boucles d'oreilles spectaculaires qui ne laisseront personne indifférent. ► **Zara**



**6** **Doudou shoes** C'est le dernier vestige de la tendance comfy. Duveteuses ou carrément poilues, on les retrouve notamment chez Tod's, Gucci et Stella McCartney.  
► **Scholl**



**7** **Le sac pyramidal** Architectural à souhait, il est porté par la vogue des sacs structurés et décliné chez Chloé, Ferragamo et Lanvin. ► **Furla**

**8** **Le manteau en fausse fourrure de couleur** En plus d'illuminer votre silhouette hivernale, il vous donnera l'impression d'évoluer dans un cocon de douceur. Lilas chez Gucci, il est tacheté dans un esprit Cruella chez Stella McCartney. De l'extravagance à l'état pur. ► **Pinko**



**9** **La robe drapée** Les robes de fête dans des coloris smarties vous feront briller en soirée. Généralement découpées ou échantonnées, elles dévoileront vos gambettes chez Victoria Beckham, votre épaule chez Altuzarra ou votre taille de guêpe chez Jason Wu. ► **Lipsy**



**10** **Les chaussures à brides chevilles** Les chaussures à talons font prendre de la hauteur et gagner en féminité grâce à des brides qui soulignent les attaches de chevilles. On en retrouve notamment des versions à bouts pointus chez Fendi, Missoni et Calvin Klein. ► **Carel**

# DEMI-SAISON *sur une* ÎLE PARISIENNE

Photographe : Angèle Baz - Mannequin : Alexandra Delire -  
Maquilleur-coiffeur : Victor Rossi - Stylisme : Lorraine Diard Robino



Jean Karl Lagerfeld, 199 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)  
Pull Maje, 285 euros  
Chaussures See by Chloe, 425 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)  
Sac Coach, 325 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)  
Serre-tête Alexandre de Paris, 158 euros  
Boucles d'oreilles Feeka, 40 euros



Veste Lauren Ralph Lauren, 279 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)  
Robe Michael Kors, 295 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)  
Boucles d'oreilles Isabelle Toledano, 150 euros  
Chaussures Philippe Model, 189 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)



Blazer et pantalon Claudie Pierlot, 295 et 195 euros  
Débardeur Monoprix, 14 euros  
Sac Love Moschino, 125 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)  
Boucles d'oreilles Isabelle Toledano, 180 euros  
Mocassins Lauren Ralph Lauren, 149 euros  
sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)  
Collier Feeka, 128 euros



**Boucles d'oreilles Isabelle Toledano, 90 euros**  
**Bracelet Torsadé Isabelle Toledano, 120 euros**  
**Ensemble Pantalon Karl Lagerfeld, 199 et 229 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)**  
**Sac Love Moschino, 125 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)**

Sac Coach, 425 euros sur spartoo.com  
Blouson Maje, 295 euros  
Pantalon Oakwood, 249 euros sur spartoo.com  
Lunettes Nathalie Blanc, 376 euros  
Manchette Isabelle Toledano, 128 euros  
Boots Coach, 375 euros sur spartoo.com



Sac Love Moschino, 125 euros sur spartoo.com  
Robe Léon & Harper, 250 euros  
Chapeau Guanabana, 154 euros sur smallable  
Boots Lauren Ralph Lauren, 249 euros sur spartoo.com  
Veste Boss, 399 euros sur spartoo.com



Boucles d'oreilles Feeka, 30 euros  
Chemisier La Fée Maraboutée, 139 euros  
Jupe Suncoo, 89 euros  
Sac Love Moschino, 125 euros sur [spartoo.com](http://spartoo.com)  
Bottes Karl Lagerfeld, 379 euros sur [spartoo.com](http://spartoo.com)  
Veste Gérard Darel, 315 euros

Pantalon et chemise Bella Jones, 155 et 139 euros  
Manteau Roseanna, 450 euros  
Boucles d'oreilles Missoma, 204 euros  
Collier Missoma, 278 euros  
Casquette Oakwood, 50 euros  
Sac Furla, 385 euros sur spartoo.com  
Chaussures Philippe Model, 339 euros sur spartoo.com



Sac Coach, 375 euros sur spartoo.com  
Pull Rose Carmine, 715 euros  
Pantalon en velours V. de Vinster, 150 euros  
Boucles d'oreilles Isabelle Toledano, 204 euros  
Bracelets Shan Shan, à partir de 15 euros pièce  
Moccasins See By Chloe, 355 euros sur spartoo.com

Bottes See by Chloe, 595 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)  
Robe Lauren Ralph Lauren, 249 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)  
Manteau Bella Jones, 425 euros  
Lunettes Nathalie Blanc, 362 euros  
Collier Feeka, 125 euros  
Sac Furla, 395 euros sur [spartoo.com](https://www.spartoo.com)





## Écolière british

- 1.** No Name, 169 euros sur spartoo.com.
- 2.** Arthur, 129 euros. **3.** Stetson, 95 euros.
- 4.** Madeleine, 219 euros. **5.** Bocage, 140 euros sur spartoo.com. **6.** Sandro, 195 euros. **7.** Guess, 125 euros sur spartoo.com.
- 8.** Molly Bracken, 42 euros sur spartoo.com.
- 9.** Courtois Paris, 98 euros. **10.** Desigual, 60 euros sur spartoo.com. **11.** One Step, 365 euros sur spartoo.com.
- 12.** Brigitte Bardot x François Pinton, N.C. **13.** Didriksons, 500 euros.
- 14.** Bobbies, 255 euros. **15.** Moony Mood, 40 euros sur spartoo.com.
- 16.** Feeka, 285 euros. **17.** JB Martin, 149 euros sur spartoo.com. **18.** Molly Bracken, 60 euros sur spartoo.com.



## Las Vegas

- 1. Kujten**, 945 euros. **2. Nasty Gal**, 64 euros.  
**3. Free Lance**, 579 euros sur spartoo.com.  
**4. Maje**, 295 euros. **5. Moony Mood**,  
 40 euros sur spartoo.com. **6. One Step**,  
 135 euros sur spartoo.com. **7. Replay**,  
 99 euros sur spartoo.com. **8. Boohoo**, 45 euros.  
**9. Soco**, 450 euros. **10. Ba&sh**, 530 euros.  
**11. Twinset Milano**, N. C. **12. Sandro**,  
 345 euros. **13. Salsa**, 119 euros sur spartoo.com.  
**14. Twinset Milano**, 251 euros. **15. Lili**  
**Sidonio**, 50 euros sur spartoo.com. **16. Airstep**,  
 214 euros sur spartoo.com.





1



2



3



4



9



10



11



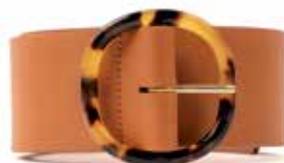
12



7



6



5



18



14



15



13



17



16



19



20



18



## Animale

- 1.** Twinset Milano, 155 euros. **2.** Molly Bracken, 100 euros sur spartoo.com.  
**3.** Philippe Model, 296 euros sur spartoo.com.  
**4.** Bobbies, 110 euros. **5.** L'Atelier, 95 euros.  
**6.** Scholl, 150 euros sur spartoo.com. **7.** Guess, 125 euros sur spartoo.com. **8.** See by Chloe, 545 euros sur spartoo.com. **9.** Feeka, 85 euros.  
**10.** Courtois Paris, 390 euros. **11.** One Step, 185 euros sur spartoo.com. **12.** Calvin Klein, 198 euros. **13.** Roseanna, 120 euros.  
**14.** Twinset Milano, 395 euros. **15.** Icode, 125 euros sur spartoo.com. **16.** Leon & Harper, 165 euros. **17.** Monoprix, 16 euros. **18.** SMR, 140 euros sur spartoo.com. **19.** Arthur, 17 euros.  
**20.** Bocage, 65 euros sur spartoo.com



1



2



3



4



5



12



13



14



15



18



19



17



18



16



16



7



10



11



## Jolie bourgeoise

- 1. Paul and Joe, 590 euros. 2. Barts, 30 euros.
- 3. Lanvin, 164 euros. 4. Ba&sh, 95 euros.
- 5. Coach, 424 euros sur spartoo.com. 6. Pandora, 69 euros. 7. Sandro, 295 euros. 8. Samsoe Samsoe, 395 euros. 9. Rosae, 165 euros.
- 10. Lancaster, 225 euros sur spartoo.com. 11. JB Martin, 129 euros sur spartoo.com. 12. Guess, 65 euros sur spartoo.com. 13. One step, 295 euros sur spartoo.com. 14. Amalys, 140 euros.
- 15. & Other Stories, 39 euros. 16. Monoprix, 40 euros. 17. Afflelou, 69 euros. 18. Pinko, 195 euros.



1



2



3



5



6



4



7



8



9



10



12



11



13



14



15



16



17



18



THOMAS SABO

## Motard chic

- 1. Melissa, 139 euros sur spartoo.com.
- 2. Twinset Milano, 319 euros. 3. Love Moschino, 195 euros sur spartoo.com.
- 4. Salsa, 90 euros sur spartoo.com.
- 5. Morgan, 55 euros sur spartoo.com.
- 6. & Other Stories, 35 euros. 7. Superdry, 180 euros sur spartoo.com. 8. Lanvin, 230 euros.
- 9. Casio, 50 euros. 10. Feeka, 25 euros.
- 11. Fericelli, 140 euros sur spartoo.com.
- 12. Thomas Sabo, 298 euros. 13. One step, 345 euros sur spartoo.com. 14. Pinko, 615 euros. 15. Ikita, 69 euros. 16. Dr Martens, 229 euros sur spartoo.com. 17. Cake, 4170 euros. 18. Wolford, 220 euros.



1



5



6



2



4

100



3



7



10



10



13



15



11



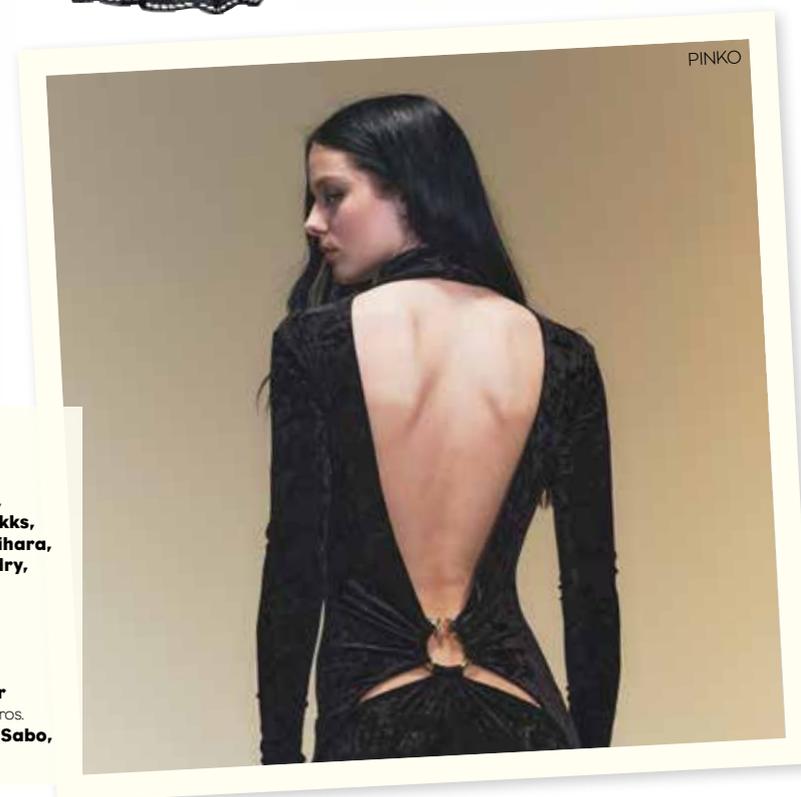
12



14



16



PINKO

## Neo goth

**1. Monoprix**, 30 et 18 euros. **2. Ikita**, 30 euros. **3. Wolford**, 350 euros. **4. Ikks**, 225 euros sur spartoo.com. **5. Chie Mihara**, 355 euros sur spartoo.com. **6. Superdry**, 80 euros sur spartoo.com. **7. Icode**, 115 euros sur spartoo.com. **8. Furla**, 335 euros sur spartoo.com. **9. Jonak**, 165 euros sur spartoo.com. **10. Nach Paris**, 96 euros. **11. Betty London**, 50 euros sur spartoo.com. **12. & Other Stories**, 59 euros. **13. Pinko**, 365 euros. **14. Sandro**, 215 euros. **15. Thomas Sabo**, 239 euros. **16. Gilsa Paris**, 35 euros.



## Emmitouflée

- 1. Madeleine**, 380 euros. **2. Flotte**, 39 euros.  
**3. Molly Bracken**, 100 euros sur spartoo.com.  
**4. Barts**, 25 euros. **5. Nasty Cal**, 36 euros.  
**6. Inuikii**, 460 euros. **7. Twinset Milano**,  
 187 euros. **8. Oakwood**, 229 euros sur spartoo.com.  
**9. One Step**, 65 euros sur spartoo.com. **10. Pinko**,  
 545 euros. **11. Mou**, 229 euros sur spartoo.com.  
**12. Guess**, 250 euros sur spartoo.com. **13. Emu**,  
 65 euros sur spartoo.com. **14. Samsoe Samsoe**,  
 200 euros. **15. Lili Sidonio**, 80 euros sur spartoo.com.  
**16. Salsa**, 229 euros sur spartoo.com. **17. Scholl**,  
 90 euros sur spartoo.com.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



## Velours

- 1. Ann Line**, 429 euros. **2. Roseanna**, 120 euros. **3. Paul & Joe**, N. C. **4. Bobbies**, 175 euros.  
**5. Bocage**, 160 euros sur spartoo.com.  
**6. Caroli**, 180 euros. **7. One Step**, 225 euros sur spartoo.com. **8. Plume Paris**, 150 euros. **9. Monoprix**, 46 euros.  
**10. Eastpak**, 43 euros sur spartoo.com.  
**11. Betty London**, 45 euros sur spartoo.com.  
**12. Carel**, 395 euros. **13. Superdry**, 80 euros sur spartoo.com. **14. Courtois Paris**, 79 euros. **15. Roseanna**, 250 euros.  
**16. Suncoo**, 155 euros sur spartoo.com.  
**17. Paul & Joe**, 355 euros. **18. Leon & Harper**, 145 euros.



1



2



13



7



18



19



15



16



10



4



12



13



11



14



15



16

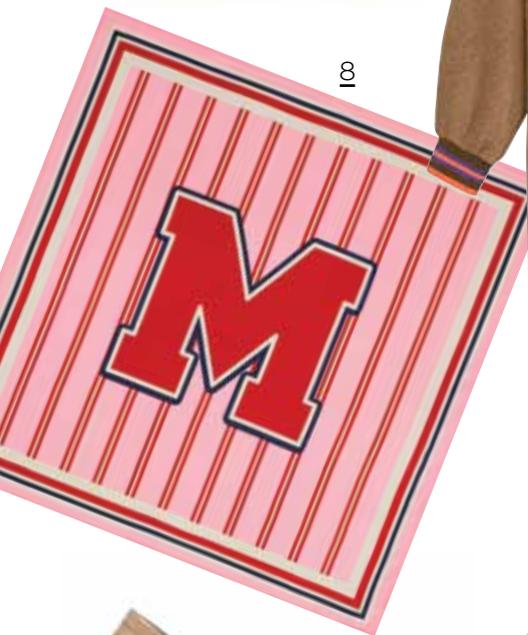


17



## À fleur de peau

- 1. One step, 185 euros sur spartoo.com.
- 2. Superdry, 270 euros sur spartoo.com.
- 3. Sorel, 142 euros sur spartoo.com.
- 4. Pinko, 575 euros.
- 5. Arthur, 99 euros.
- 6. Monoprix, 40 euros.
- 7. Monoprix, 50 euros.
- 8. Courtois Paris, 165 euros.
- 9. Columbia, 150 euros sur spartoo.com.
- 10. Affielou, 29 euros.
- 11. Mou, 249 euros sur spartoo.com.
- 12. Ikks, N. C.
- 13. Ugg, 190 euros sur spartoo.com.
- 14. Lili Sidonio, 162 euros sur spartoo.com.
- 15. Bobbies, 250 euros.
- 16. Barts, 60 euros.
- 17. Scholl, 135 euros sur spartoo.com.



## Collège

- 1. Superdry**, 170 euros sur spartoo.com.
- 2. Haglöfs**, 40 euros. **3. Lauren Ralph Lauren**, 189 euros sur spartoo.com. **4. Aude Hérouard**, 390 euros chez le Visionnaire. **5. Reebok**, 68 euros sur spartoo.com. **6. Liv Bergen**, 549 euros.
- 7. Melissa**, 109 euros sur spartoo.com. **8. Monoprix**, 16 euros. **9. Bocage**, 145 euros sur spartoo.com.
- 10. E2R**, 199 euros. **11. Sandro**, 225 euros.
- 12. Converse**, 75 euros sur spartoo.com. **13. Fossettes Paris**, 59 euros. **14. Helstons**, 225 euros. **15. Fred Perry**, 120 euros sur spartoo.com. **16. Sandro**, 185 euros. **17. Fila**, 140 euros sur spartoo.com. **18. Barts**, 35 euros. **19. Faguo**, 115 euros sur spartoo.com.
- 20. New Balance**, 120 euros sur spartoo.com.



## Vert menthe

- 1.** Lili Sidonio, N.C sur spartoo.com.
- 2.** Ba&sh, 295 euros. **3.** Suncoo, 95 euros sur spartoo.com. **4.** Bonprix, 63 euros.
- 5.** Ferragamo, 220 euros. **6.** Amalys, 130 euros. **7.** Maje, 315 euros. **8.** Feeka, 25 euros. **9.** Icode, 125 euros sur spartoo.com.
- 10.** One Step, 55 euros sur spartoo.com.
- 11.** Affelou, 29 euros. **12.** Thomas Sabo, 298 euros. **13.** Madeleine, 150 euros. **14.** Sandro, 325 euros. **15.** Betty London, 70 euros sur spartoo.com.
- 16.** Undiz, 17 et 10 euros.



## Graphique

- 1.** VM L'Atelier, 275 euros. **2.** Feeka, 80 euros.
- 3.** Fericelli, 105 euros sur spartoo.com.
- 4.** Bonprix, 29 euros. **5.** Madeleine, 199 euros.
- 6.** JB Martin, 129 euros sur spartoo.com.
- 7.** Salsa, 129 euros sur spartoo.com. **8.** Clare V X Monoprix, 60 euros. **9.** Suncoo, 165 euros sur spartoo.com. **10.** Carel, 495 euros.
- 11.** Sandro, 295 euros. **12.** Boss, 399 euros sur spartoo.com. **13.** Inukii, 550 euros.
- 14.** Samsoe Samsoe, 220 euros.
- 15.** Icode, 125 euros sur spartoo.com



1



2



3



7



10



19



10



11



4



15



16



12



13



14



MONOPRIX



15



16



17



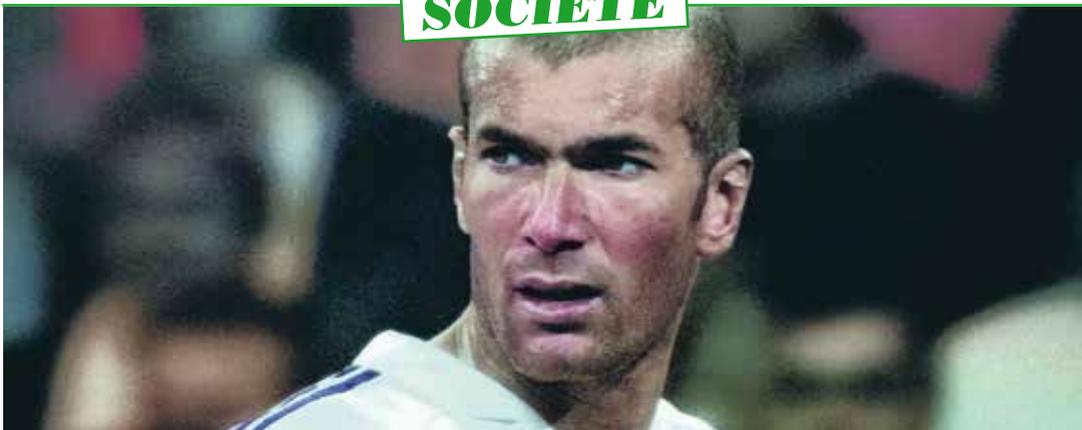
18



19

## Rétro

- 1.** Coach, 375 euros sur spartoo.com.
- 2.** Paul & Joe, 455 euros. **3.** Michael Kors, 249 euros sur spartoo.com. **4.** Madeleine, 229 euros. **5.** Unisa, 180 euros sur spartoo.com.
- 6.** Furla, 385 euros sur spartoo.com.
- 7.** Courtois Paris, 410 euros. **8.** Suncoo, 95 euros sur spartoo.com. **9.** Nathalie Blanc, N. C. **10.** JB Martin, 195 euros sur spartoo.com.
- 11.** Chie Mihara, 352 euros sur spartoo.com.
- 12.** Amalys, 130 euros. **13.** Sandro, 215 euros. **14.** Paul & Joe, 435 euros.
- 15.** Maje, 175 euros. **16.** Lancaster, 75 euros sur spartoo.com. **17.** New Balance, 130 euros sur spartoo.com.
- 18.** Bobbies, 260 euros. **19.** Rochas, 725 euros sur spartoo.com.



**Focus**

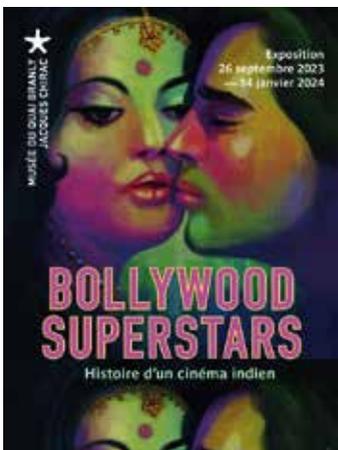
**Zidane, un portrait du xx<sup>e</sup> siècle**

Jusqu'au 7 janvier 2024 à la Philharmonie de Paris

La Philharmonie de Paris ouvre sa saison olympique en présentant l'installation *Zidane, un portrait du xx<sup>e</sup> siècle* de Philippe Parreno et Douglas Gordon dans ses espaces d'exposition. Une expérience sonore et visuelle plonge le visiteur au cœur d'un match de football multidimensionnel et résolument poétique. En 2005, les artistes Philippe Parreno et Douglas Gordon s'associent pour réaliser un film tourné en temps réel lors d'un match opposant le Real Madrid et Villarreal CF. À l'aide de 17 caméras synchronisées et réparties dans le stade de Santiago-Bernabéu de

Madrid, ils braquent l'objectif sur le seul corps de Zidane. Radicalement différent d'une captation télévisuelle, le film rend palpables la concentration présente dans son regard et l'extrême précision de sa frappe. En s'approchant au plus près du sportif, Parreno et Gordon tentent de décrypter le génie de la star de football, mais aussi la passion que nous vouons aux icônes contemporaines. La multitude de caméras déployée offre au spectateur une perspective du match à 360 degrés, lui permettant de plonger dans un espace multidimensionnel, tout en ayant la sensation de se déplacer aux

côtés du joueur. Suspendus dans l'espace d'exposition, les 17 écrans géants diffusent, en les spatialisant, des contenus sonores spécifiques, invitant le visiteur à déambuler dans les images et dans le son. Le souffle de Zidane, sa voix intérieure, le bruit des heurts du terrain, le chant des supporters, le choc des corps et des frappes du ballon : l'ensemble de cette matière sonore, associée à la musique originale du groupe de post-rock écossais Mogwai, compose une véritable partition, subtilement mise en espace par l'ingénieur du son Nicolas Becker.



**Kitch**

**Bollywood Superstars : histoire du cinéma indien**

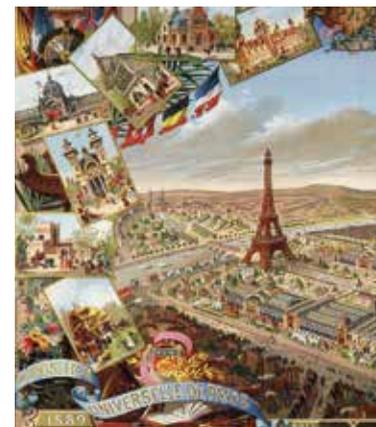
Jusqu'au 14 janvier 2024 au musée du Quai Branly Jacques Chirac

Avec plus de 1 500 films par an exportés sur tous les continents, l'Inde est aujourd'hui le premier producteur de cinéma au monde. L'exposition *Bollywood Superstars* retrace plus d'un siècle de cinéma indien depuis ses sources mythologiques et artistiques jusqu'aux icônes du star-system contemporain. Une scénographie immersive fait entrer le visiteur dans les scènes de danse et les palais des films historiques, proposant un dialogue constant entre objets patrimoniaux et cinéma. Plus de 200 œuvres – peintures, figurines d'ombres, costumes, photographies – illustrent les arts populaires, les récits et les influences artistiques qui ont donné naissance à l'univers éblouissant et infini des cinémas indiens. Un beau voyage coloré et poétique.

**Influences**

**Amedeo Modigliani : un peintre et son marchand**

Jusqu'au 15 janvier 2024 au musée d'Orsay  
Sa rencontre avec Paul Guillaume, en 1914, a marqué un tournant décisif dans la carrière de Modigliani. Cette exposition apporte un éclairage nouveau sur l'influence du marchand sur la carrière du peintre. À son arrivée à Paris en 1906, Modigliani, artiste juif d'origine italienne, est peintre. Sa rencontre avec Constantin Brancusi, sculpteur d'origine roumaine, en 1909, agit pour lui comme une révélation : il s'initie à la sculpture et s'y consacre pleinement jusqu'en 1914. Sous l'influence de Paul Guillaume, de 1914 à sa mort en 1920, il renoue avec la peinture et produit alors de nombreux tableaux consacrés principalement à la seule figure humaine. Paul Guillaume l'encourage, lui loue un atelier à Montmartre et fait connaître ses toiles dans les cercles artistiques et littéraires parisiens. Il achète, vend et collectionne ses œuvres. C'est par l'entremise du poète Max Jacob (1876-1944) que le jeune galeriste et collectionneur aurait découvert Modigliani en 1914. Il devient alors son marchand, comme on le comprend à la lecture de la correspondance entre Paul Guillaume et son mentor, le poète et critique d'art Guillaume Apollinaire (1880-1918) alors sur le front. Guillaume, à travers ses récits, nous dresse aussi le portrait d'un Modigliani plus intime avec lequel il partage des affinités artistiques et littéraires. Outre les quatre portraits qui lui sont dédiés, plus d'une centaine de toiles ainsi qu'une cinquantaine de dessins et une dizaine de sculptures de l'artiste seraient passés par les mains du marchand. L'exposition évoque ainsi, à travers le choix d'œuvres emblématiques, les différentes caractéristiques de ce corpus tout en explorant les liens du peintre et de son marchand dans le contexte artistique et littéraire parisien des années 1910, ainsi que le rôle de Paul Guillaume dans la diffusion de l'œuvre de Modigliani sur le marché de l'art à la fois en France et aux États-Unis dans les années 1920.



**Immersif**

**Le Paris de Gustave Eiffel**

Jusqu'au 9 janvier 2024 à la Cité de l'architecture et du patrimoine

Pour fêter dignement le centenaire de la mort du célèbre ingénieur Gustave Eiffel, la Cité de l'architecture et du patrimoine retrace la relation intime qui liait l'ingénieur à la Ville lumière qui va bien au-delà de sa célèbre dame de fer, qui a souvent éclipsé d'autres réalisations. L'exposition met en lumière l'héritage divers et riche que Gustave Eiffel a laissé dans le paysage parisien dont une cartographie détaillée de ses lieux de vie et de travail, ses projets méconnus, les influences de la capitale sur son parcours privé et professionnel, ainsi que des rencontres avec de grandes personnalités de son époque, telles qu'Auguste Bartholdi, Eugène Viollet-le-Duc et Charles Garnier. L'importance des recherches scientifiques de Gustave Eiffel est également mise en avant, lui qui a consacré plus de trente années de sa vie à l'aérodynamisme, l'aéronautique et la météorologie. En outre, vous pourrez découvrir son bureau, avec ses meubles originaux, recomposé grâce aux prêts du Laboratoire aérodynamique Eiffel. Cette immersion dans le Paris de Gustave Eiffel est une occasion unique de redécouvrir la capitale à travers les yeux du grand homme qui a marqué de son empreinte la modernité de la ville.

photos DR





**Décalé**

**À toi de faire, ma mignonne**

Jusqu'au 7 janvier 2024 au musée Picasso  
Sophie Calle célèbre à sa manière les 50 ans de la mort de Pablo Picasso en investissant la totalité des quatre étages de l'hôtel Salé avec une proposition d'exposition inédite. Celle-ci prend le contre-pied des multiples événements autour de la *Célébration Picasso 1973-2023* qui mettent à l'honneur l'artiste espagnol. L'exposition de Sophie Calle porte un regard curieux et décalé sur un choix d'œuvres emblématiques de Picasso dont l'artiste convoque les images ou la mémoire au travers d'un récit personnel qui se déroule au rez-de-chaussée du musée. Avec cette présentation qui, au fil des étages, se déploie indépendamment de Picasso et prend un caractère volontiers rétrospectif, Sophie Calle explore certaines des thématiques qui lui sont chères telles que la privation du regard ou la disparition, en ayant recours à l'archive et à l'écriture comme sources et matières premières de sa création. Relevant le défi de l'invitation, l'artiste interroge avec esprit et profondeur la réception critique de son œuvre et son souci de transmission aux générations futures.

**Abyssal**

**Océans, l'odyssée immersive**

Du 20 octobre 2023 au 7 janvier 2024 à l'Atelier des Lumières  
Cet automne, l'Atelier des Lumières plonge dans l'océan et dévoile les incroyables photographies sous-marines de Brian Skerry. Photographe pour le National Geographic depuis 1998, il a été primé onze fois au prestigieux concours du Wildlife Photographer of the Year. Consultant et collaborateur de nombreuses fondations pour la conservation des océans, Brian Skerry célèbre par ses reportages la vie marine et encourage sa préservation. Cette exposition, telle une expérience fantastique, guide les visiteurs à travers les mystères et les merveilles du monde sous-marin. Elle nous fait découvrir les mers tropicales, tempérées et arctiques, que Brian Skerry explore et immortalise depuis quatre décennies. L'infinie palette de la vie sous-marine est représentée : des

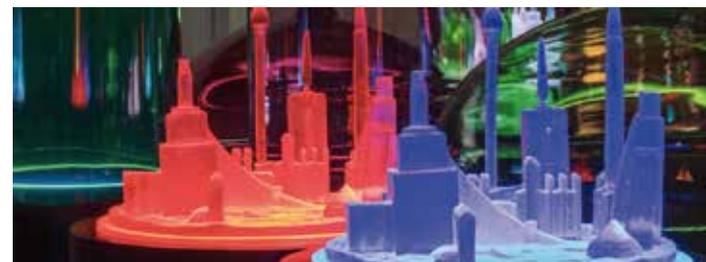
innombrables poissons multicolores des récifs coralliens aux tortues de mer et aux orques majestueuses, des dauphins joueurs jusqu'aux phoques polaires... Sous la surface, se mêlent les vies de crustacés microscopiques et des grands prédateurs. *Océans, l'odyssée immersive* révèle notre planète à travers ses océans, montre sa beauté et sa fragilité au travers d'images à couper le souffle.



**Surnaturel**

**Mike Kelley, Ghost And Spirit**

Pinault Collection à la Bourse du commerce de Paris, du 13 octobre 2023 au 19 février 2024



Cette nouvelle rétrospective consacrée à l'artiste américain, parmi les plus influents de la fin du xx<sup>e</sup> et du début du xxi<sup>e</sup> siècle, propose un nouveau regard sur son œuvre majeure et inclassable, à travers ses pièces les plus importantes, dont certaines appartiennent à la Collection Pinault. Différents corpus d'œuvres ou d'environnements immersifs de l'artiste sont présentés, dont les

spectaculaires *Kandors* (villes du futur sous cloches de verre) dans la Rotonde. Affleurent aussi dans le parcours des « histoires mineures » – comme il aimait les appeler – avec des dessins, des photographies et des écrits préparatoires éclairant le visiteur sur sa pensée. L'œuvre de Mike Kelley s'est toujours nourrie de la pensée critique, d'une esthétique pop ou de références « sous-

culturelles », jouant sur la séduction et sur le poids de l'image. Il n'aura cessé de mettre en scène le rôle de l'artiste et d'explorer les notions de mémoire collective et individuelle, les rapports de genres et de classes sociales... Il s'est toujours intéressé à la façon dont la subjectivité individuelle est façonnée par les structures de pouvoir familiales et institutionnelles au sein de la société américaine capitaliste post-moderne. Depuis le début, il s'interroge sur la différence entre fantôme et esprit (*ghost and spirit*) et a fini par en conclure que le premier finit par disparaître quand le second persiste. Il pensait être un fantôme et pourtant son esprit exerce encore, telle une influence persistante, notamment auprès des nouvelles générations d'artistes.

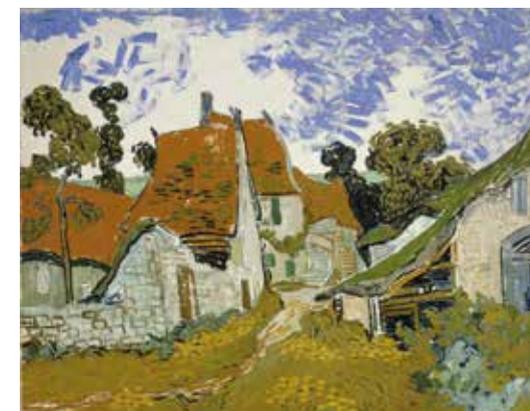
**Renouveau**

**Van Gogh à Auvers-sur-Oise**

Jusqu'au 4 février 2024 au musée d'Orsay

C'est la première consacrée aux œuvres produites par Vincent van Gogh (1853-1890) durant les deux derniers mois de sa vie, à Auvers-sur-Oise, près de Paris. L'exposition constitue l'aboutissement d'années de recherches sur cette phase cruciale de la vie de l'artiste. Arrivé à Auvers-sur-Oise le 20 mai 1890, Vincent van Gogh y décède le 29 juillet à la suite d'une tentative de suicide. Bien que le peintre n'ait passé qu'un peu plus de deux mois à Auvers, cette période voit un renouveau artistique marqué par la tension psychique, mais aussi par la création de quelques-uns de ses plus grands chefs-d'œuvre. Durement éprouvé par les différentes crises subies à Arles puis dans l'asile de Saint-Rémy, Van Gogh se rapproche de Paris et de son frère Théo pour trouver un nouvel élan créatif. Le choix d'Auvers tient à la présence du docteur Gachet, médecin spécialisé dans le traitement de la mélancolie, et ami des impressionnistes, collectionneur et peintre amateur. Van Gogh s'installe alors au centre du village, dans l'auberge Ravoux, et explore tous les aspects du nouveau monde qui s'offre à lui, tout en luttant contre les inquiétudes liées à ses crises, sa santé, ses relations avec son frère et sa place dans le monde de l'art. Aucune exposition n'a encore été consacrée exclusivement à ce stade final, pourtant crucial, de sa carrière. En deux mois, le peintre a produit 74 tableaux et 33 dessins,

parmi lesquels des œuvres iconiques : *Le docteur Paul Gachet*, *L'Église d'Auvers-sur-Oise* ou encore *Champ de blé aux corbeaux*. Riche d'une quarantaine de tableaux et d'une vingtaine de dessins, l'exposition est segmentée en plusieurs thématiques : premiers paysages figurant le village, portraits, natures mortes, paysages de la campagne environnante. Elle présentera aussi une série, unique dans l'œuvre de Van Gogh, de tableaux d'un format allongé en double carré.



photos DR

Avoir une vie de famille épanouie, ça ne tombe pas du ciel ! Zoom sur les 7 principes qui peuvent transformer votre tribu en super team où chacun se sent bien, comme porté par un esprit plus fort que tout.

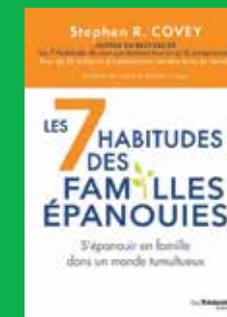
# Famille heureuse

## LE JEU DES 7 HABITUDES

**S**i, pour Stephen R. Covey, la famille est un sanctuaire, elle est aussi la structure organisationnelle la plus importante de nos sociétés occidentales. Dans son nouvel opus *Les 7 habitudes des familles épanouies* aux éditions Guy Trédaniel, l'auteur applique les règles de son best-seller *Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent* (vendu à plus de 2 millions d'exemplaires dans le monde) aux situations familiales. Au même titre qu'une entreprise, chaque famille devrait avoir une ambition claire : un but ultime, des objectifs à cinq ans, des valeurs sur lesquelles s'appuyer et une stratégie d'organisation bien pensée pour y parvenir. Tel un entrepreneur éclairé, le rôle du chef de famille est d'apporter les outils nécessaires à la clarification de son orientation, fixer sa feuille de route et créer une culture familiale épanouissante à laquelle chaque membre adhèrera spontanément.

### Bon leader, mode d'emploi

Pour l'auteur et conférencier, chaque famille doit posséder son propre univers avec une ambiance et une atmosphère



qui reposent sur des comportements, des habitudes et des croyances choisies. Par ailleurs, une culture familiale ne peut s'épanouir que si chacun des protagonistes se sent à sa place, écouté et accepté. Elle nécessite à la fois beaucoup de soin, une vraie détermination et une attention régulière pour se renforcer. Une tâche bien plus ardue que par le passé car les systèmes de communication jouent les trouble-fête au sein même des foyers. Même quand ses membres sont réunis, des interactions externes continuent via les écrans sans

que l'on puisse les maîtriser. Côté finance et vie sociale, des pressions et des dangers pèsent sur les familles avec l'inflation, le boom du harcèlement scolaire, la multiplication des troubles cognitifs et alimentaires, ainsi que l'individualisme qui prédomine. Pour être un bon leader, il faut également être exemplaire, se sentir légitime, droit dans ses bottes et pouvoir se remettre en cause quand les choses nous échappent. Il faudrait cesser de se fixer sur les faiblesses plutôt que sur les forces et changer de paradigme (de vision du monde) quand les conflits pointent leur nez. Prêt à adopter de nouvelles habitudes familiales pour avoir une tribu qui fait envie ? Suivez le guide !

ooo



## — Habitude n°1 —

### PRENDRE LES CHOSES EN MAIN EN AGISSANT SUR SON CERCLE D'INFLUENCE

Cette habitude est la plus importante car sans elle, toutes les autres deviennent inefficaces. C'est parfois difficile de prendre les choses à bras le corps surtout quand on a l'impression d'avoir perdu le contrôle, mais en vous concentrant sur vos ressources, vos compétences et votre énergie, vous renforcerez votre influence et vous deviendrez acteur du changement. Stephen R. Covey nous enseigne qu'entre ce qui nous arrive dans la vie et nos réactions, un petit espace nous donne la possibilité de choisir nos comportements ; le libre arbitre. Selon lui, ce petit espace de liberté nous permet de garder le contrôle de notre épanouissement. Dans son livre *Découvrir un sens à sa vie* grâce à la logothérapie, Victor Frankl (qui a créé son école de psychologie en observant les survivants des camps de la mort pendant la Shoah) a prouvé que la liberté ultime de l'homme réside dans sa capacité à choisir son comportement en toutes circonstances. Malgré l'influence indéniable des gènes et de l'environnement, notre libre arbitre détermine notre évolution. Gardez à l'esprit qu'il s'appuie sur quatre facultés humaines uniques : la conscience de soi (notre capacité à prendre de la distance par rapport et à décrypter nos comportements), le sens moral (l'éthique, la petite voix intérieure), l'imagination (notre aptitude à nous projeter) et notre volonté autonome (le fait d'être pro actif). Vous avez tendance à prendre votre avenir en main d'un point de vue professionnel ou personnel ? Vous vous laissez balloter par la vie avec un certain fatalisme ? Stephen R. Covey différencie le cercle de préoccupation (sur lequel on n'a pas toujours la main pour agir) du cercle d'influence sur lequel on peut et doit intervenir – pas en réaction à des événements, mais parce qu'on l'a décidé. Être pro actif consiste à concentrer son temps et son énergie sur son cercle d'influence (en contrôlant ses comportements et ses choix) plutôt que de vouloir influencer l'attitude et les décisions d'autrui. Charité bien ordonnée commence par soi-même. Les personnes qui se concentrent sur

leur cercle de préoccupation se reconnaissent par leurs plaintes, leurs critiques et leurs comparaisons incessantes. Ils transfèrent constamment le contrôle de leurs choix et de leurs actes sur autrui ou sur les circonstances et ont l'impression constante que leur vie leur échappe. A



contrario, les pro actifs, qui se concentrent sur leur cercle d'influence, utilisent des formulations telles que « j'ai choisi de », « j'ai décidé de », « je m'excuse de », « j'ai fait l'erreur de »... Responsables de leurs actes et de leurs comportements, ils donnent l'exemple et ont la sensation de

contrôler car ils choisissent leur réaction de façon consciente. Pour éviter d'être dans la réaction et se mettre en colère quand la vie nous malmène, il faudrait savoir se poser pour réfléchir et décider quelle personne on veut être face aux événements. Pour être acteur du changement quand on vient d'une famille dysfonctionnelle, il faut également avoir le courage de casser le moule des transmissions négatives et celui des habitudes qui se trans-

mettent de génération en génération pour adopter de nouveaux paradigmes. Sans oublier de laisser le tumulte du monde extérieur sur son palier pour préserver son sanctuaire familial. Faire preuve d'humour ou d'autodérision les jours de tempête sert à libérer les tensions et à consolider

**« IL FAUT  
ACCORDER AUX  
ENFANTS  
UNE CONFIANCE  
À LA HAUTEUR  
DE LEUR  
MATURITÉ. »**

istock

la culture familiale en préservant l'unité et la stabilité des relations entre ses différents membres. Chimiquement, le rire permet au cerveau de libérer des endorphines et d'autres substances bénéfiques qui agissent sur l'humeur et sur le stress. Mais attention, il faut distinguer humour et moqueries blessantes ou déplacées qui n'ont aucun bénéfice. Enfin, votre rôle de parent n'est pas de contrôler la vie de vos enfants, mais de leur donner l'exemple, de leur faire prendre conscience de leur valeur et de leur sens moral, de les inciter à utiliser leur libre arbitre et de renforcer leur volonté autonome. Il faut accorder aux enfants une confiance à la hauteur de leur maturité. À l'adolescence, quand vos enfants vous demandent votre avis, ne décidez pas à leur place, mais aidez-les à peser le pour et le contre. Vous serez surpris de leur capacité à trancher de façon responsable. Tant que les décisions n'impliquent pas de problèmes de sécurité ou d'intégrité, laissez-les faire.

## — Habitude n°2 —

### AVOIR UNE VISION CLAIRE DE LA FINALITÉ

Quand Stephen R. Covey coache des chefs de famille, il utilise la métaphore du pilote et leur demande d'établir un plan de vol pour leur famille en choisissant une destination. Selon lui, un objectif qui a du sens se définit en deux temps : mentalement d'abord, avec une vision et un plan, puis physiquement – en réalisant le travail et en appliquant le plan. Avoir des objectifs revient à établir des projets à la finalité positive pour votre famille : organiser des vacances, acheter un chien, trouver un nouvel emploi plus épanouissant, changer de maison ou organiser un événement spécial... Avant de passer à l'action, visualisez les bénéfices et le but à atteindre puis parlez-en au sein de votre tribu. La culture familiale se nourrit de trois éléments : une identité forte (des valeurs inculquées en son sein), des liens profonds (entre ses différents membres) et l'espoir d'un avenir meilleur surtout en temps de crise. Partager des valeurs morales en parlant de son passé, de l'histoire de la famille et des leçons de vie que l'on a reçues aide les enfants à trouver un socle pour s'épanouir. Outre qu'ils se sentiront moins vulnérables face au monde extérieur, ils auront l'impression d'être importants et d'avoir une place et une utilité au sein de la famille. Pour définir votre mission familiale et en fixer les bases, lancez un *brainstorming* en échangeant sur les buts et les rêves de chacun pour la cellule familiale. La mission doit à la fois fixer le cap, s'appuyer sur des valeurs, être inspirante et favoriser le bonheur de chacun et la cohésion. Toutes les idées sont

les bienvenues, accueillies sans jugements et écrites pour pouvoir être triées par la suite. Il faut parfois remettre le sujet plusieurs fois sur le tapis avant d'avoir des résultats probants, surtout si vous avez des adolescents. Expliquez que c'est important pour vous et parlez-en à chacun pour éliminer les freins et faire sauter les verrous. Et si ce n'est pas le bon moment, reportez à plus tard. La deuxième étape consiste à formaliser par écrit et de façon compréhensible pour tous la mission familiale. Le but est de hiérarchiser les idées en gardant à l'esprit qu'il s'agit en premier lieu de souder votre équipe. Vous pouvez aussi l'illustrer par une fresque, un collage, une chanson ou une poésie. Envisagez ce document comme une constitution, un document fondateur qui fera référence. Enfin, exposez-le fièrement dans votre maison pour que chacun puisse y penser et s'y référer.

## — Habitude n°3 —

### PRIORISER

Quand Stephen R. Covey demande aux participants de ses séminaires de hiérarchiser les différents aspects de leur vie, la grande majorité évoque leurs relations avec leur entourage, leurs valeurs, l'exercice physique et enfin le matériel. Pourtant dans la vraie vie, on peut constater que le matériel prend toujours le dessus sur les relations et même sur les valeurs. La mission familiale ne doit pas juste être écrite, elle doit donner lieu à des actes et devenir concrète au quotidien. Les médias, les écrans, la pression économique, les défis professionnels, la pression scolaire ○○○



sont les ennemis de votre famille car ils vous en détournent et vous distraient. Pour que votre mission familiale puisse s'épanouir, il faudrait que les relations priment sur l'emploi du temps, que les résultats à long terme priment sur l'efficacité et que l'importance prime sur l'urgence. Pour garder le cap et maintenir l'ordre, il faudrait aussi développer des systèmes de fonctionnement propres. Ceux qui ont le mieux marché pour Stephen R. Covey et sa famille : manger ensemble à heures régulières, passer chaque semaine un moment en famille, créer et observer des traditions familiales et aménager des moments en tête à tête avec chaque membre. Gardez à l'esprit que les événements importants pour la famille doivent toujours être prioritaires par rapport aux impératifs de votre vie professionnelle ou sociale. Plus facile à dire qu'à faire !

## — Habitude n°4 —

### FAIRE EN SORTE QUE TOUT LE MONDE SOIT GAGNANT

Une culture familiale ne peut être épanouie que si la confiance règne. Derrière chaque conflit, se noue une histoire de rivalité et de concurrence. Au sein d'une famille comme dans n'importe quel système, chacun doit trouver sa place. Quatre paradigmes peuvent la régir : « je gagne tu perds » (il n'y a qu'un gagnant), « je perds tu gagnes » (on laisse l'autre gagner et nous traiter comme un paillason), « je perds, tu perds » (si je perds, tu plonges avec moi), « je gagne, tu gagnes » (je me bats pour gagner, mais en même temps je suis prévenant à ton égard). Si les trois premiers paradigmes sont révélateurs d'une mentalité de manque (l'autre vous prend quelque chose), la quatrième est le seul à véhiculer une mentalité d'abondance car il considère que tout le monde fait partie de la même équipe et que la prospérité rayonne sur tous. Dans le travail, quand il ne peut y avoir qu'un seul gagnant, il faut entretenir une concurrence amicale qui rendra la bataille plus forte et plus productive. Mais dans la vie familiale, nul besoin de perdant puisqu'on fait partie de la même équipe. Quand un membre perd, l'autre perd. Pour développer une confiance mutuelle au sein d'une relation, Stephen R. Covey a inventé le concept du « compte en banque émotionnel ». L'idée, c'est qu'on fait des « dépôts » (des choses qui renforcent la confiance au sein de la relation) et des « retraits » (des actes qui diminuent le niveau de confiance). Certains retraits sont d'ailleurs tellement élevés qu'ils vident le compte bancaire émotionnel d'un coup. Pour le créditer, il suffirait d'effectuer des petits gestes de bienveillance, des compliments, des attentions, des remerciements et de menus services. Quand vous faites des erreurs ou que vous vous emportez, excusez-vous avec sincérité. De même, il faut se montrer loyal en l'absence de

quelqu'un (on ne critique jamais un membre de sa famille), tenir ses promesses et pardonner. Soyez vigilant sur le fait qu'un dépôt pour certain signifie un retrait pour d'autres. Les attentes sont rarement identiques d'une personne à l'autre. Plus la confiance est faible, plus les accords gagnant/gagnant ont besoin d'être explicités et formalisés. En tant que parent, on n'a pas toujours besoin d'être gagnant, tout du moins directement. Pour ne pas blesser ses enfants, n'abusez pas de la compétition et évitez les comparaisons qui entretiennent les rivalités dans la fratrie. Apprenez plutôt à fêter les petites victoires des différents membres de la famille à l'aide de rituels. L'interdépendance est le modèle familial qui illustre le mieux le mode gagnant/gagnant car la famille est une expérience collective et pas individualiste. Elle repose sur les principes de bienfaits mutuels, de courage, de considération et d'équité. Encore une fois, le chef de famille doit donner l'exemple : en étant digne de confiance et en ayant une mentalité d'abondance, on renforce la confiance.

## — Habitude n°5 —

### CHERCHER À COMPRENDRE, AVANT DE VOULOIR ÊTRE COMPRIS

Quelle que soit la structure organisationnelle, la communication est souvent en haut de la liste des pistes d'amélioration sur laquelle plancher. Pour avoir une com-

Istock



munication fluide, il faut arriver à se parler de cœur à cœur. En mettant l'autre en sécurité et en étant totalement présent à lui, on lui offre la possibilité de s'épancher. Pour l'auteur, les émotions se présentent en couches, comme un oignon, et cela demande du temps pour les décrypter. Quand on parle de ressenti, l'efficacité doit primer sur l'efficacité. L'écoute attentive exige du temps et une attention complète car, outre les paroles, il faut analyser le langage non verbal. Quand il y a de la colère, il faut aussi passer à un niveau supérieur d'écoute : celui de l'écoute empathique. Cette dernière requiert abnégation car il faut mettre ses points de vue de côté et embrasser la vision du monde de l'autre. Exit les jugements sur la situation, les conseils avant d'avoir compris le problème, et les interprétations hâtives basées sur ses propres expériences, préjugés ou a priori. La première étape de l'écoute empathique est de reformuler le plus fidèlement possible (à la manière d'un interprète) le message que l'autre vous envoie. La deuxième étape consiste à écouter le ton de la voix, les émotions qui transpirent et le langage corporel. C'est seulement lors de la troisième étape que vous lui poserez des questions pour clarifier la situation. Celles-ci ont pour seul objectif de confirmer l'exactitude de ce que vous avez cru comprendre. C'est seulement lorsque vous aurez compris l'autre complètement que vous pourrez lui prodiguer vos précieux conseils en tenant compte de son cadre de référence. Vous pourrez ainsi l'inspirer et le confronter avec amour. Plus le crédit émotionnel de l'autre est rempli, plus vos réflexions seront constructives et la communication rapide. Gardez à l'esprit qu'une bonne communication s'accompagne toujours d'intentions honorables.

## — Habitude n°6 —

### CRÉER DES SYNERGIES

La synergie, c'est lorsque deux personnes combinent leurs forces, trouvent ensemble des idées et des solutions innovantes, bien meilleures que le cumul de ce qu'elles auraient obtenu individuellement. Le tout est supérieur à la somme des parties. Pour Stephen R. Covey, la synergie est le summum de l'interdépendance car chaque membre de la famille met ses qualités et compétences au service de la communauté. Pour atteindre la synergie en famille, Stephen R. Covey nous prodigue six précieux conseils : choisir l'humilité plutôt que l'orgueil (l'important n'est pas d'avoir raison), maximiser les forces et minimiser les faiblesses (il

faut valoriser les différences et porter aux nues la complémentarité), parvenir à l'unité dans la diversité (trouver des objectifs et des règles communes), choisir la troisième voie (une voie commune construite ensemble), impliquer les enfants dans les décisions qui les concernent, entourez votre famille de sources d'inspiration (quand vous n'avez pas la solution à un problème, cherchez des ressources externes : articles, podcasts, coach, thérapeute ou personnes d'expérience).

## — Habitude n°7 —

### AFFÛTER VOTRE SCIE

On est toujours beaucoup plus efficace quand on a de bons outils. Pour Stephen R. Covey, on ne peut pas être épanoui et donner l'exemple si on ne satisfait pas ses quatre besoins fondamentaux : vivre (physique), aimer (socio émotionnel), apprendre (mental) et laisser une trace (spirituel). L'auteur part du principe que si on se néglige sur le plan individuel, on risque l'entropie (tout ce qui est négligé finit par se détériorer). Encore une fois, prendre soin de soi permet de rayonner sur les autres, c'est la base de l'interdépendance. Pour gagner la bataille du temps, l'auteur préconise d'affûter ses scies en famille pour prendre soin de soi collectivement. S'affûter physiquement permet de se muscler, de prendre soin de votre

santé et de renforcer votre culture familiale : campez, faites du vélo, pratiquez la randonnée ou faites un régime, du jardin ou du ménage à plusieurs. Votre motivation n'en sera que renforcée. Pour doper sa scie socio-émotionnelle, il faut apprendre à témoigner son affection lors de célébrations (anniversaire, traditions, victoires...), apprendre à faire des compliments et être à l'écoute. Elle permet aussi de se sentir utile et à sa place. Pour affûter sa scie mentale, il faut lire, se documenter et se cultiver à travers des visites ou des expositions par exemple. Le plus important, c'est de partager ses découvertes ou d'en parler tout simplement lors d'un dîner. Enfin, la scie spirituelle représente le besoin de trouver du sens à la vie. Elle peut prendre différentes facettes : la religion, le bénévolat, etc. L'important, c'est de se sentir relié à ses principes et à ses valeurs et d'avoir l'impression d'aider son prochain. Faire de bonnes actions en famille apportera non seulement un sentiment de plénitude à chacun, mais cela vous créera de jolis souvenirs et renforcera vos valeurs. Du bonheur et de la bonne humeur en perspective et une culture familiale renforcée... ●

« LA COMMUNICATION EST SOUVENT EN HAUT DE LA LISTE DES PISTES D'AMÉLIORATION. »



# Êtes-vous prête pour LE VANILLA DATING ?

« **L'**amour, l'amour, l'amour, dont on parle toujours, l'amour, c'est un printemps craintif, une lumière attendrie ou souvent une ruine », chantait Mouloudji. Et si nous n'avions pas besoin de démonstrations romantiques, de déclarations ou d'expériences sensationnelles pour tomber amoureux ? Et si aujourd'hui, il existait une nouvelle façon de s'assurer de la compatibilité de quelqu'un sans se triturer la cervelle ou se faire violence ? Parmi les multiples façons de *dater*, la tendance serait au *vanilla dating* : l'art de se la couler douce à deux sans faire d'efforts particuliers, c'est-à-dire faire partager à votre nouveau *crush* un moment banal de votre quotidien pour voir si vous êtes fait l'un pour l'autre – une promenade en vélo, un tour au marché, une séance de yoga, la préparation de votre plat de pâtes favori ou votre petit-déjeuner dominical en pyjama. Apparaître tel que l'on est, en somme, et partager des moments authentiques pour voir si l'on se sent bien. Ancrée dans le courant *slow life*, cette tendance prône la simplicité, les bienfaits d'une routine choisie et le miracle des petits bonheurs du quotidien. Prête ou pas à tomber le masque pour montrer à votre potentiel amoureux qui vous êtes vraiment ? Réponse dans quelques instants.

## 1. Comment percevez-vous le *low key dating*, qui consiste à dépenser le moins possible pour ses rendez-vous amoureux ?

- ◆ Une technique de radin pour cumuler les rendez-vous amoureux sans déboursier un centime.
- ✿ Une astuce pas si bête pour rencontrer plus de monde sans dépenser un smic.

- ✿ Une bonne façon de voir si l'on peut se plaire en faisant des choses simples.
- ✿ D'un défaitisme total ; on part du principe qu'il ne sert à rien d'investir de l'argent puisque cela ne va pas marcher.

## 2. Le *date stacking*, qui consiste à concentrer ses datings dans un même lieu, à la manière d'un *speed dating* que vous êtes seul à connaître...

- ✿ Cela doit être difficile à mettre en place. Et si l'un des deux n'est pas à l'heure, vous lui présentez le prochain ?
- ✿ Un moyen efficace et rapide pour faire une sélection de *sex friends* ou de potentiels amoureux.
- ✿ Une technique périlleuse de don Juan qui se croit irrésistible.
- ◆ Un truc de pro du *dating* qui gère sa carrière de Casanova.

## 3. Sur quoi débouche un premier *dating* réussi ?

- ✿ Sur une bonne partie de jambes en l'air.
- ◆ Une drague prometteuse avec des dizaines de SMS à la clé.
- ✿ Un projet de balade romantique en pleine nature.
- ✿ Un projet d'activité insolite ou de sport extrême.



## 4. L'alphabet dating où il s'agit d'organiser une activité à chaque rencontre selon l'ordre alphabétique, cela vous parle ?

- ◆ Très drôle, à condition que vous choisissiez l'activité à chaque fois...
- ✿ Ludique ! Et plus on avance dans l'alphabet, plus on doit avoir l'espoir que ça marche...
- ✿ Problématique car vu la durée de vos relations, vous allez être obligée de faire l'alphabet avec de nombreux partenaires.
- ✿ Plutôt *fun* à condition de choisir les activités à deux.

## 5. Votre problème lors de vos datings, c'est plutôt :

- ✿ Le surinvestissement et l'ampleur de vos attentes romantiques.
- ✿ L'attente de quelqu'un de sensationnel.
- ✿ Un manque de fraîcheur ; vos automatismes vous donnent un certain détachement.
- ◆ Les menteurs qui vous disent ce que vous voulez entendre pour vous rencontrer.

## 6. Où se déroulent vos datings préférés ?

- ◆ Au restaurant, dans un endroit branché car si vous vous ennuyez, vous aurez au moins découvert une belle adresse.
- ✿ Dans un bar ou une boîte où le rapprochement est plus facile.
- ✿ Dans le lieu choisi par votre *crush* : l'idéal pour glaner des informations sur sa personnalité.
- ✿ En pleine nature pour une balade ou un pique-nique propices à l'intimité.

## 7. Comment préparez-vous un rendez-vous amoureux ?

- ◆ Vous y passez au moins 3 heures : épilation, brushing, maquillage et habillage.

- ✿ Vous accessoirisez votre look du jour, rafraîchissez votre make-up et le tour est joué !
- ✿ Vous vous adaptez au look de l'autre, histoire d'optimiser vos chances.
- ✿ Vous avez des tenues préétablies pour vos *dates* pour être prêt en un minimum de temps.

## 8. Si rencontrer sa moitié n'était pas si difficile, vous cesseriez...

- ✿ Tous les sites de rencontres en ligne pour faire des rencontres à l'ancienne.
- ◆ Tinder, car vous trouvez cette application trop connotée sexe.
- ✿ Rien ! Vous adorez le monde de la rencontre sur Internet tel qu'il est organisé.
- ✿ D'étudier méticuleusement toutes les applis et leurs positionnements avant de vous lancer.

## 9. Dîner chez vos meilleurs amis avec votre nouveau crush au deuxième rendez-vous peut s'avérer...

- ✿ Très dangereux car votre *date* pourrait penser que vous êtes plus investie que vous ne l'êtes vraiment.
- ✿ Très instructif pour voir comment l'autre s'adapte à votre environnement.
- ◆ Intéressant pour que vos BFF vous fassent leur *feed back*.
- ✿ Trop rapide ; mieux vaut prendre son temps et s'assurer d'être en phase avant de mélanger ses univers.

## 10. Côté profil, vous êtes plutôt du genre à liker des photos...

- ◆ Bien retravaillées où les personnes sont mises en valeur.
- ✿ Où l'on voit la personne au naturel dans son quotidien.
- ✿ De personnes qui vous plaisent physiquement - c'est quasiment votre seul critère.
- ✿ Originales pour éveiller votre curiosité.

## 11. Que pensez-vous des personnes qui lisent dans leur profil les qualités qu'elles recherchent chez l'autre ?

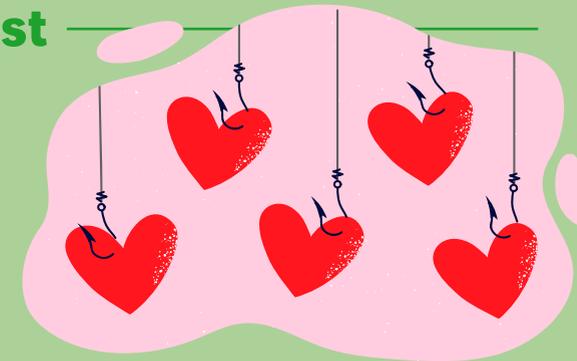
- ✿ Courage, fuyons ! Les castrateurs et autres donneurs de leçons sont à éviter absolument.
- ◆ Elles ont le mérite d'annoncer la couleur.
- ✿ Elles sont crédibles uniquement si elles abordent ce qu'elles peuvent offrir en retour.
- ✿ Elles n'ont certainement plus de temps à perdre.

## 12. Quand vous sentez que votre date n'est pas une personne avec laquelle vous avez envie de vous investir, que vous dites-vous ?

- ✿ Que vous pourriez le garder comme *sex-friend*.
- ✿ Que vous pourriez le garder comme copain.
- ◆ Qu'il vous a fait perdre votre temps.
- ✿ Qu'on ne peut pas vibrer pour tout le monde.



# Test



## Vous avez un maximum de ✿

**Vous êtes une amoureuse curieuse.** Vous avez une curiosité à toute épreuve et vous avez besoin d'expérimenter les choses pour savoir ce que vous appréciez, même en amour. La contrepartie, c'est que vous avez besoin de vibrer et de vous sentir vivante. Plutôt généreuse et ouverte aux autres, vous les laissez entrer dans votre vie facilement, mais vous savez garder une distance émotionnelle pendant les premiers temps pour jauger la personne avant de vous investir. Côté *dating*, vous aimez les expériences inoubliables qui vous laisseront de jolis souvenirs. La routine n'étant absolument pas votre tasse de thé, le *vanilla dating* vous séduit assez peu car, sans piment, la vie peut être bien fade. Si vous essayez cette nouvelle tendance en matière de rencontres, c'est pour mieux appréhender l'autre et le voir évoluer dans son environnement. Plutôt bienveillante et facile à vivre, vous saurez jouer les *boute-en-train* pour égayer la rencontre si vous trouvez la situation *plan-plan*.

## Vous avez un maximum de ◆

**Vous êtes une amoureuse perfectionniste.** Vous menez votre vie amoureuse telle une professionnelle avec des objectifs précis. Vous aimez garder le contrôle et cultivez un certain perfectionnisme. L'amoureux idéal est beau, galant, soigné et gagne sa vie correctement. Vos critères sont nombreux et préétablis depuis des lustres. Vous détestez les menteurs qui vous font perdre du temps et les personnes qui se laissent aller. Quand vous rencontrez un partenaire potentiel, vous vous mettez toujours sur votre 31 pour lui montrer le meilleur de vous-même. Alors, le *vanilla dating*, ce n'est pas pour tout de suite. Vous avez besoin de temps pour vous sentir intime avec les autres et pour leur faire confiance. À la fois lucide et méfiante, vous savez reconnaître les *Casanova* sur les applis que vous fréquentez et vous n'hésitez pas à les éconduire avec brutalité quand ils essaient de vous manipuler. À la fois experte et un tantinet blasée, vous avez tendance à écarter des personnes bien car elles sont authentiques. C'est dommage car elles pourraient être des partenaires fiables, bienveillants et complémentaires.

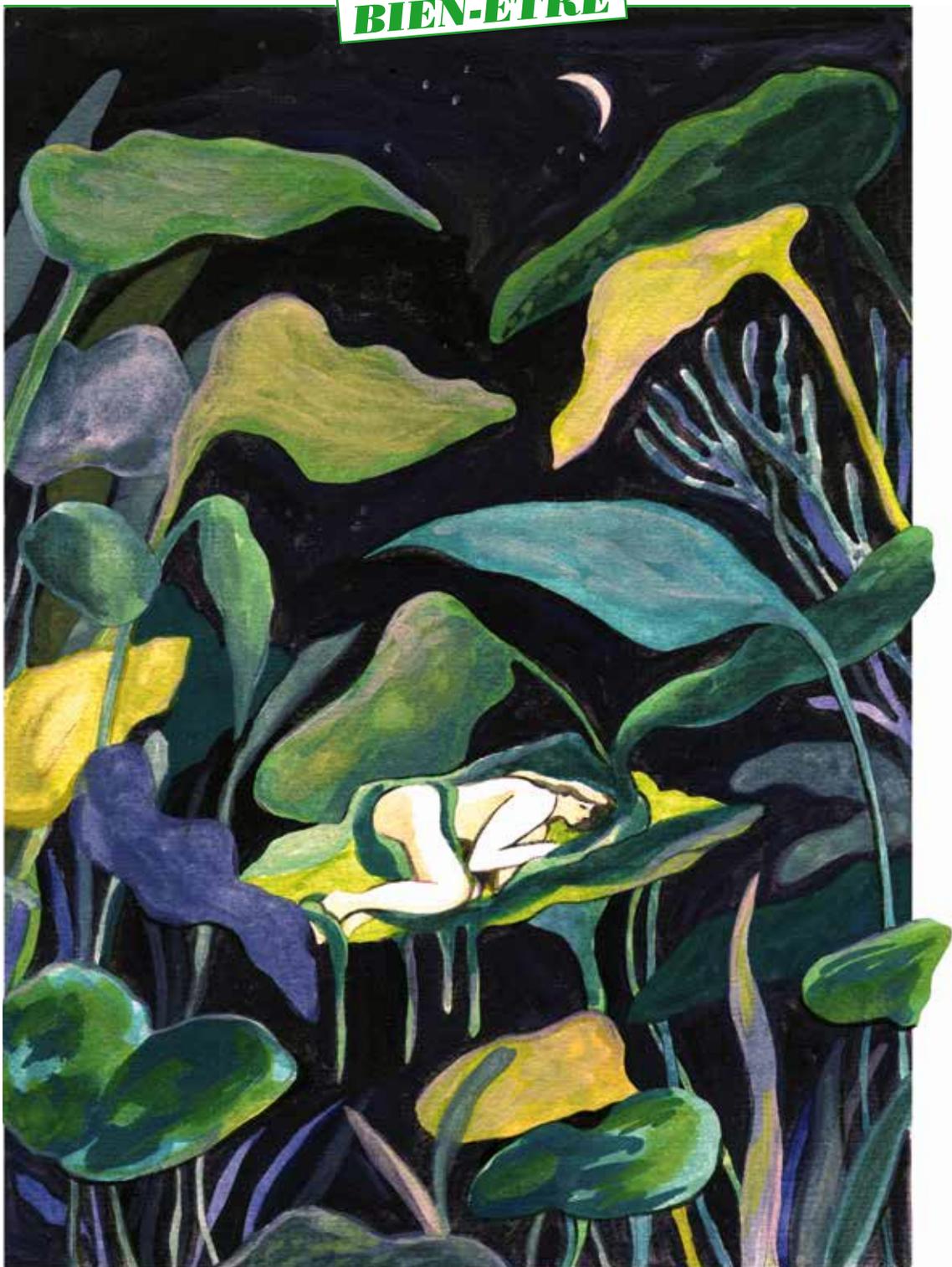


## Vous avez un maximum de ✿

**Vous êtes une amoureuse dilettante.** Amoureux de l'amour, vous multipliez les conquêtes et faites des rencontres à la chaîne. Pour le moment, ce qui vous intéresse c'est de vous rassurer sur votre pouvoir de séduction. Véritable experte des sites de rencontres, vous faites votre supermarché de partenaires sur un seul critère : le physique. Un *dating* réussi, c'est un rendez-vous qui débouche sur du sexe. Vous ne cherchez en aucun cas à investir une relation. Vous aimez votre liberté et votre vie affective telle qu'elle est. Pour vous, les sites de rencontre sont une aubaine surtout que vous en maîtrisez tous les aspects. Vous avez même ritualisé vos *dates* pour vous simplifier la vie. Amante et *sex friend* plutôt que petite amie, vous n'essayez pas de manipuler vos éventuels partenaires, mais vous cultivez le flou quand on ne vous pose pas les bonnes questions. Vous gagneriez à être plus franche sur vos attentes pour ne pas blesser les autres. Don Juan un jour, don Juan toujours !

## Vous avez un maximum de ✿

**Vous êtes une amoureuse à la vanille.** Le *vanilla dating* a été inventé pour vous. Cui-cui les petits oiseaux, vous êtes d'un romantisme exacerbé. Votre quête de l'amour absolu est d'ailleurs l'un de vos sujets de prédilection. Vous croyez dur comme fer que chaque pot possède son couvercle. Se montrer tel que l'on est dans le quotidien est la seule manière de voir si vos attentes collent avec celles de l'autre. Franche et authentique, vous n'avez pas peur de vous montrer sans fards car vous n'avez rien à cacher. Mais attention, un brin idéaliste et même parfois naïve, vous êtes parfois victime de l'effet miroir ; vous projetez chez l'autre ce que vous voulez voir. Adepte du *slow lifestyle*, vous êtes nostalgique du temps où les applis n'existaient pas car, pour vous, discuter sur la Toile ne vaut en rien une rencontre de visu. Vous gagneriez pourtant à mieux sélectionner vos *dates* en amont pour éviter les don Juan de pacotille pour lesquels vous êtes une proie facile.



Illustrations DR : ©Anne SUZE, alias Nouchka

# Les clés du SOMMEIL réparateur



Et si le secret du bien-être résidait dans notre capacité à (bien) dormir ? Le docteur Pierre Philip décrypte les fondamentaux du sommeil et concocte routines et rituels adaptés à chacun. Petit guide pour faire de votre oreiller votre meilleur allié !

**L**e sommeil est un enjeu de taille pour croquer la vie à pleines dents. Comprendre son fonctionnement et réaliser des recherches personnelles sur ses besoins spécifiques sont déterminants pour optimiser ses capacités d'éveil le jour et rester en bonne santé. Outre que le manque de sommeil chronique nous fait nous sentir comme un zombie, il aurait des effets dramatiques sur notre santé physique et psychique à long terme et nous serions à la fois plus exposé au cancer et à la dépression. Apprendre à booster nos phases de sommeil lent profond nous permettrait à la fois de récupérer physiquement, de nettoyer notre cerveau et de consolider les apprentissages de la journée. Dans son livre *Réapprenez à dormir pour être en bonne santé*, publié aux éditions Albin Michel, le docteur Pierre Philip nous

révèle tous les secrets du sommeil et nous offre des solutions concrètes au travers de routines personnalisées et adaptées à chaque tranche de vie. En se basant sur les recherches scientifiques les plus récentes, il nous enseigne les fondamentaux du sommeil en agissant à la fois sur sa régularité, sa durée et sa qualité.

### Cycle, stades et amnésie

Le sommeil se décompose en trois grands stades qui se mesurent à partir de l'activité de votre cerveau, votre tonus musculaire et vos mouvements oculaires. En se basant sur ces trois critères, les chercheurs ont pu démontrer que la survenue du sommeil lent léger, du sommeil lent profond et du sommeil paradoxal se répète 5 à 6 fois par nuit lors de cycles d'une durée d'à peu près 90 minutes. Si la première partie de la nuit se caractérise par le sommeil lent profond (boosté par le

refroidissement du corps et du cerveau), c'est le sommeil paradoxal qui prédomine en fin de nuit grâce au réchauffement du cerveau. Nos nuits sont émaillées de périodes d'éveil de 30 secondes à deux minutes, entre certains cycles du sommeil, mais aussi parfois entre différents stades d'un cycle. Le sommeil ayant des pouvoirs amnésiants (on ne s'en souviendrait pas), on serait donc réveillé en moyenne entre 10 et 20 minutes par nuit sans s'en rendre compte.

### Accélérer, freiner et forcer le moteur...

Il existe deux états de conscience complémentaires : la veille et le sommeil. Il faut à la fois pouvoir booster les systèmes d'éveil durant la journée et les freiner le soir pour favoriser l'endormissement – la bascule entre l'état de veille et le sommeil. Si vous voulez vous coucher tard, il vous **ooo**

faudra accélérer et forcer le moteur au lieu de le freiner en activant les zones du cerveau qui libèrent les molécules qui nous tiennent éveillé. Mais ce processus aura ses limites car en plus d'être nocif pour l'organisme, ses effets ne durent qu'un temps et à un moment vous ne pourrez plus lutter contre le sommeil. Deux grands procédés régissent le sommeil et font appel à des neurotransmetteurs et des structures cérébrales très différentes : la pression homéostatique et les horloges biologiques.

### Batteries d'éveil

La pression homéostatique est en lien avec le sommeil lent profond et détermine la durée de veille dont on pourra bénéficier pendant la journée. Cette dernière et la qualité d'éveil dépendent de l'énergie disponible dans votre cerveau fabriquée pendant votre sommeil à la manière d'une batterie. Si le matin, vous êtes en mode *full* énergie, plus vous avancerez dans la journée,

plus la pression du sommeil se fera sentir. Plus les phases de sommeil lent profond seront longues et qualitatives en début de nuit, plus vos batteries d'éveil seront pleines. La durée de sommeil lent profond est d'ailleurs proportionnelle à la durée de veille. Plus on se couche tardivement, plus le sommeil est profond, mais attention, il ne faudra pas dépasser l'heure où votre température corporelle est la plus basse. La modulation de la pression du sommeil dépend aussi de l'âge et des déterminants génétiques.

### Lumière et température externe

Les horloges biologiques combattent l'action de la pression homéostatique en nous permettant d'avoir un niveau d'éveil relativement stable du lever jusqu'au milieu de la soirée. Les portes du sommeil s'ouvrent et se ferment à heures fixes grâce ces horloges. Quand le niveau de batterie commence à être faible, les horloges

biologiques de votre corps ouvrent les portes du sommeil. A contrario, quand elles sont pleines, elles ferment les portes du sommeil et ouvrent celles de l'éveil. Parallèlement, les horloges biologiques se réadaptent sans cesse à l'environnement en tenant compte de votre exposition à la lumière. On a ainsi tendance à moins dormir l'été que l'hiver. La température externe interférerait également dans la régulation du sommeil, mais de façon moindre dans nos sociétés occidentales puisque de nombreux individus vivent avec le chauffage l'hiver et la climatisation l'été. La lumière agit sur le noyau suprachiasmatique du cerveau, qui régule la production de mélatonine. Cette zone serait d'ailleurs le grand chef d'orchestre de vos horloges biologiques. Notre température interne décroîtrait jusqu'au milieu de la nuit pour remonter jusqu'au maximum au petit matin. En s'exposant à la lumière dans les heures précédant le minimum thermique, un fort signal de retard d'endormissement est envoyé au corps. À l'inverse, si vous vous exposez à la lumière après avoir atteint votre minimum thermique au petit matin, dès le réveil, vous enverrez un signal d'avance de phase qui favorisera un coucher plus précoce.

### Cellules purgées, cerveau nettoyé

En 2020, l'étude Vaccaro, Kaplan Dor et al. a démontré grâce aux animaux que l'on pouvait mourir de manque de sommeil. Celui-ci aurait notamment des conséquences dramatiques sur le mécanisme oxydatif digestif qui deviendrait très élevé. Le mode veille de notre cerveau ne peut fonctionner que si l'on s'astreint à des périodes régulières et prolongées de sommeil. L'objectif premier du sommeil est de permettre à votre cerveau de fonctionner sur un autre mode qui favorise la



mémorisation et les apprentissages. D'après Pierre Philip, lorsqu'on se livre à des nouvelles tâches durant la journée, il faut pouvoir les reproduire dans son sommeil pour les apprendre et les trier dans sa mémoire grâce à l'activation synchronisée de réseaux de neurones. Par ailleurs, une récente étude a mis en lumière que le sommeil avait également pour vocation de nettoyer le cerveau. Durant la journée, on cumulerait tout un tas de protéines qui permettrait de coder des messages et de fabriquer des neurotransmetteurs, libérés ensuite hors des cellules. Pour éviter trop d'accumulation, il existe une circulation du liquide entre l'intérieur des cellules et l'espace extracellulaire qui permet de purger la cellule de tous ses débris surtout durant le sommeil lent profond. En outre, les bienfaits du sommeil sur le

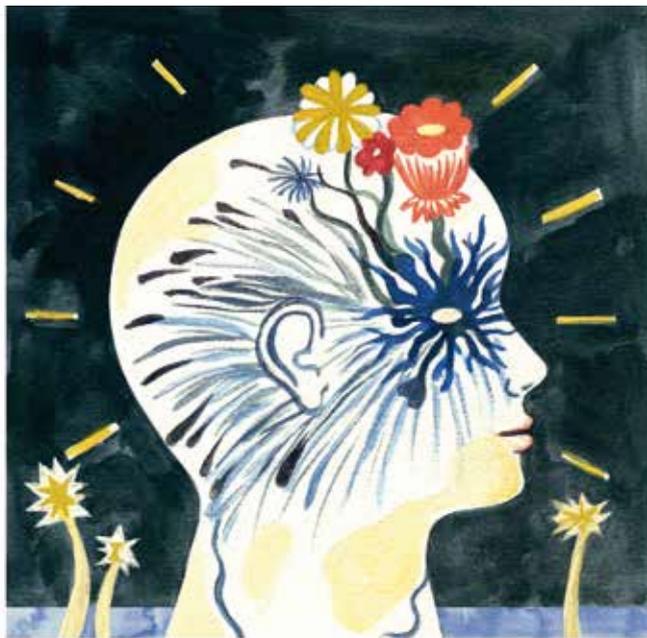
corps sont nombreux : la production de mélatonine, d'hormone de croissance, mais aussi les catécholamines, produites avant le réveil pour réactiver la machine cardiaque et booster la pression sanguine au réveil. Manque de sommeil rime également avec diminution de l'immunité, troubles

de l'humeur et problème de régulation glycémique.

### L'hérédité du sommeil

Grâce à une étude réalisée auprès de cohortes de jumeaux dans les années 1990, on sait que les principales caractéristiques du sommeil (dont la durée de sommeil dont on a besoin) nous sont transmises par nos parents. L'étude Garfield de 2021 aurait même identifié des gènes spécifiques qui prédétermineraient notre capacité à dormir et à récupérer. Si la majorité des individus ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit pour se sentir en pleine forme, un petit nombre a besoin de moins de 7 heures et un autre de 9 à 10 heures par nuit. La typologie circadienne est une autre déterminant du sommeil. Elle permet de comprendre quel **ooo**

« MANQUE DE SOMMEIL RIME AVEC BAISSÉ DE L'IMMUNITÉ, TROUBLES DE L'HUMEUR ET PROBLÈME GLYCÉMIQUE »



rythme vous convient naturellement, votre heure favorite d'endormissement, les heures de pleine énergie et si vous êtes plutôt un sujet du soir ou du matin. Grâce à l'échelle Horne and Hostberg, on sait que 25 % des individus seraient du soir, 25 % du matin, et que 50 % auraient un profil intermédiaire. En 2015, l'Académie américaine de médecine du sommeil a édité une norme du sommeil selon l'âge des individus. Leurs recommandations en termes de durée du sommeil sont les suivantes : 14 à 17 heures par jour pour un bébé de 0 à 3 mois, 12 à 15 heures de 4 à 11 mois, 11 à 14 heures pour un tout-petit de 1 à 2 ans, 10 à 13 heures de 3 à 5 ans, 9 à 11 heures de 6 à 13 ans, 8 à 10 heures

**« 25 % DES INDIVIDUS SONT DU SOIR, 25 % DU MATIN ET 50 % ONT UN PROFIL INTERMÉDIAIRE »**

pour un adolescent de 14 à 17 ans, 7 à 9 heures de 18 à 25 ans et pour un adulte de 26 à 64 ans et 7 à 8 heures pour les plus de 65 ans. À partir de 14 ans, les besoins se réduisent, mais les adolescents souffrent souvent d'une dette de sommeil car leur vie sociale les amène à veiller tard. Quant aux personnes âgées victimes des effets du vieillissement, elles ressentent le besoin de se coucher plus tôt, alors qu'elles récupèrent moins bien car leur quantité de sommeil lent profond se réduit drastiquement. D'après le D<sup>r</sup> Philip, leurs besoins en termes de quantité de sommeil étant inférieurs à la moyenne, il suffirait aux seniors de se coucher plus tard en prenant exemple sur les ados pour récupérer une meilleure qualité de sommeil. ○

## Les 3 piliers du bien dormir

L'hygiène du sommeil repose sur trois principes d'un grand bon sens : régularité, durée et qualité.

Exit les somnifères pour traiter vos insomnies, on met ses idées reçues aux oubliettes et on adopte de nouvelles habitudes.

Illustrations DR : ©Anne SUZE, alias Nouchka



La **régularité** consiste à se coucher et à se lever à heure fixe pour respecter son horloge interne. Il faut tester plusieurs horaires de coucher et de lever pour trouver le minutage qui vous convient le mieux. Pour Pierre Philip, les facteurs sociaux sont de grands perturbateurs car la majeure partie des sorties entre amis ou de l'activité sur les réseaux sociaux se déroulent le soir, alors que l'on ne peut pas repousser l'heure de notre réveil pour aller travailler... Pourtant, en se couchant à heure fixe et en respectant son rythme naturel, on n'aurait même

plus besoin de réveil. Pour connaître sa durée optimale de sommeil, profitez de vacances au calme pour aller au lit quand vous avez sommeil, puis essayez (à une heure près) de vous coucher tous les soirs à la même heure. Si, au début, vous allez peut-être dormir plus que de raison car vous avez une dette de sommeil, vous devriez, au bout de quelques jours, vous réveiller naturellement après 7 à 9 heures de sommeil. Si vous dormez moins de 7 heures ou plus de 9 heures alors que vous êtes adulte, interrogez-vous sur la qualité de votre sommeil et consultez si besoin.

Même si la **durée du sommeil** est variable selon l'âge et le patrimoine héréditaire, gardez à l'esprit qu'il vous faut au minimum 49 heures par semaine de sommeil pour fonctionner correctement. En outre, plus vous serez régulier entre la semaine et le week-end,

**« POUR FONCTIONNER CORRECTEMENT, NOUS AVONS BESOIN DE 49 HEURES DE SOMMEIL PAR SEMAINE »**

plus vous vous sentirez frais au réveil. Les facteurs externes qui peuvent nuire à la **qualité du sommeil** sont, entre autres, l'alcool, le tabac, le café, la lumière, les contacts sociaux, mais aussi une activité physique intense en soirée. L'objectif n'est pas d'avoir une existence monacale, ni de se priver de petits plaisirs, mais de trouver un équilibre entre vie sociale et respect de ses besoins en termes de repos. Et, de grâce, modérez votre consommation de substances perturbatrices. Pour connaître sa pression idéale de sommeil au quotidien, le docteur

Pierre Philip recommande de partir de l'heure du réveil, plutôt que de celle du coucher. Pour un adulte, choisissez l'horaire acceptable de votre lever social en tenant compte de vos activités et ajoutez 17 heures pour obtenir l'horaire de coucher adapté à une bonne pression du sommeil. Si vous vous couchez plus tard, vous allez cumuler un déficit de sommeil mais, a contrario, si vous vous couchez plus tôt, vous risquez d'être victime de phases d'éveil nocturne, voire d'insomnies.

C'est en première partie de nuit et surtout dans les deux premiers cycles de sommeil que la phase de sommeil lent profond est la plus importante. Son importance est fondamentale dans le fonctionnement du cerveau : elle vous permet de récupérer un bon niveau d'éveil et de consolider les apprentissages de la journée. Lors de cette phase, l'hormone de croissance régénératrice des tissus musculaires est libérée. Les cycles du sommeil étant approximativement de 90 minutes, il est primordial que vos deux premiers cycles de sommeil (les trois premières heures) soient de bonne qualité grâce à des conditions optimales : une chambre calme à la température plutôt fraîche et sans stimulation lumineuse. La première partie de la nuit doit toujours se situer avant votre minimum thermique, entre 1 heure et 3 heures selon les individus. Si votre heure de sommeil se situe après votre minimum thermique, vos phases de sommeil lent profond seront inférieures à vos phases de sommeil paradoxal et vous vous sentirez moins en forme. Pour booster votre sommeil réparateur, évitez au maximum les substances toxiques telles que l'alcool et le tabac, ne jouez pas de l'accordéon avec votre temps de sommeil et dormez dans une chambre fraîche (17°C étant la température optimale). S'il fait chaud en été, trichez en prenant un bain tiède pour abaisser la température de votre corps. ○

— Routines &amp; rituels —

# LES 7 SECRETS DU SOMMEIL BIENFAITEUR

## — 1 — Sanctuarisez votre chambre

Il serait très dangereux de prendre son lit pour un bureau, un lieu de lecture ou un salon, car on conditionnerait notre cerveau à devenir insomniaque... Le bon timing pour rejoindre sa chambre serait juste avant de se coucher, 17 heures après s'être levé et surtout au moment où l'on a sommeil. Et on laisse son téléphone et tous les écrans qui perturbent l'horloge biologique par leur lumière bleue sur le palier. Oubliez les consultations des réseaux sociaux en pleine nuit ! Selon une étude récente, il n'y aurait rien de pire pour le sommeil. Dans la chambre idéale, il fait 17 ou 18 degrés. Si vous avez chaud au moment du coucher, sachez que le port de chaussettes faciliterait la vasodilatation des extrémités et permettrait, paradoxalement, un abaissement de la température du corps. Côté bruits, plus vous serez épargné, moins vous subirez de micro-réveils. Si vous vivez en ville dans un appartement bruyant, investissez dans des boules Quiès et portez les pendant une semaine pour observer leurs bienfaits. En termes de lumière, si vous vivez dans une ville éclairée, investissez dans des volets ou des rideaux occultants et exit les ampoules Led qui produisent autant de lumière bleue que vos ordinateurs. Si vos bouts de chou ont besoin d'une

veilleuse, il ne faut pas qu'elle dépasse 10 lux et posez-la à même le sol pour éviter une exposition directe. Enfin, ne dormez pas avec vos animaux domestiques qui ont des rythmes biologiques inversés et ne manqueront pas de bouger pendant la nuit. De même, si votre conjoint ronfle ou bouge, investissez dans des bouchons d'oreille et un deuxième matelas pour que chacun ait son territoire. Bien dormir exige aussi des sacrifices.

## — 2 —

### Réinventez vos siestes

Par définition, la sieste est un épisode court de sommeil classiquement diurne qui réduit la pression homéostatique. Si elle est très utile quand on est en dette de sommeil lent profond, elle a la fâcheuse tendance à favoriser les insomnies si elle s'ajoute aux 7 à 9 heures dont vous avez besoin pendant la nuit. Il existe mille façons de « siester »... Agréable, la sieste quotidienne permet de moduler la pression après le déjeuner, mais a la fâcheuse tendance à générer des insomnies car elle doit être comptabilisée dans les 7 à 9 heures de sommeil dont vous avez besoin. Plus elle sera courte, plus vous en sentirez les bénéfices. La sieste commando, elle, dure 20 minutes, et pas plus, d'un sommeil lent profond pour recharger les batteries quand il nous manque une heure de sommeil par exemple. Autre option, la sieste

des fêtards plébiscitée par une étude suédoise : mieux vaut une heure de sommeil qu'une nuit blanche car elle restaurerait 50 % de nos capacités cognitives. Quant à la sieste crapuleuse, il faut savoir que le sexe réduit le niveau de stress et contribue à la qualité du sommeil. Bien que très réconfortante, elle ne doit pas se surajouter au temps de sommeil dont vous avez besoin pendant la nuit. Originale, la sieste polyphasique, inventée par Léonard de Vinci, et consiste à avoir un épisode très court de sommeil (4 heures par exemple) et à pratiquer plusieurs siestes de 30 minutes. Ce phasage lui permettait d'être actif 20 heures sur 24. Mais attention, il ne faut pas en abuser car, à long terme, elle peut être dangereuse et engendrer des troubles sociaux et de l'humeur.

## — 3 —

### Créez des routines pré-endormissement

Composez-vous des habitudes : préparer ses affaires, se laver, ranger sa chambre ou son bureau, préparer le café du lendemain, regarder un épisode d'une série, écouter de la musique, lire un bouquin, prendre une douche tiède, baisser les lumières pour obtenir une ambiance tamisée ou faire une séance de relaxation. L'idée, c'est d'être au calme et de se sentir apaisé avant d'aller vous coucher. Si vous utilisez des écrans dans les deux heures

avant l'endormissement, munissez-vous de lunettes anti lumière bleue. Oubliez les jeux vidéo surtout s'ils sont violents, les films angoissants ou les séances de sport quelle qu'elles soient après 18 heures.

## — 4 —

### Mettez-vous au régime méditerranéen

Reconnu pour ses vertus anti-inflammatoires et antioxydantes, le régime méditerranéen favorise la qualité du sommeil, diminue drastiquement les insomnies et offre un meilleur niveau d'éveil. Riche en graisses polyinsaturées grâce à l'huile d'olive et la graisse de poisson, ce régime fera aussi des merveilles sur vos artères. Si les tomates, l'huile d'olive et la fêta seraient les meilleures alliées de vos nuits, le safran que l'on retrouve en Chine, en Iran et dans le bassin méditerranéen serait un puissant remède contre l'anxiété, la dépression et les troubles du sommeil. D'après une méta analyse de 2021 Zhang, Chen publiée dans la revue *Sleep Medicine*, une dose de 100 mg par jour aurait une incidence positive sur notre qualité diurne, les troubles de l'humeur et le stress psychosocial. Par ailleurs, le magnésium présent dans les bananes, les figues, les dates, les épinards, les avocats et le pain complet améliorerait à la fois la qualité du sommeil et sa durée. Pour une cure de magnésium efficace, il faudrait ingérer 500 mg pendant 8 semaines. Avis aux amateurs !

## — 5 —

### Cérez votre jetlag comme un pro

Il faudrait un jour par heure de décalage pour se réacclimater. Cinq à six jours pour les Antilles, un jour pour la Grèce et trois jours pour l'Égypte. Pour prendre le rythme le plus rapidement possible, il faut se caler au plus

vite sur le rythme local. Si le décalage horaire est en moins, couchez-vous le plus tard possible et surtout si vous voyagez de jour, évitez la sieste dans l'avion. Une fois sur place, oubliez les séances de sport à 6 heures du matin... Prenez plutôt un petit-déjeuner dans un endroit peu exposé à la lumière et portez des lunettes de soleil jusqu'à midi. Le soir venu, quand vous ressentirez la fatigue, trichez en pratiquant une séance de sport. Vous verrez, ça marche ! Au retour, il vous faudra dormir dans l'avion pour essayer de vous recaler sur l'heure française le plus rapidement possible. En prenant un comprimé de mélatonine de 3 mg, vous récupérerez bien plus rapidement. Pour avancer son horloge interne au retour, faites du sport le matin et évitez les premiers jours les apéros du soir au soleil en terrasse. Si le décalage est en plus, il s'agit d'inverser le processus : séance de sport le matin, coucher tôt à l'aller, petit-déjeuner dans un espace sombre et séance de sport le soir au retour. Et si vous avez des coups de pompe, abusez des grandes tasses de café et des siestes de 20 minutes qui peuvent faire des miracles.

## — 6 —

### Le sport, bien sûr, mais le matin !

Le sport ayant une incidence sur la température de votre corps, il est nuisible et peu recommandé de le pratiquer après 18 heures car il génère un échauffement corporel au moment où il devrait se refroidir. Par ailleurs, si vous pratiquez du sport en groupe, ce qui induit des contacts sociaux, vous envoyez à votre corps un message strictement opposé à celui que vous devriez lui adresser pour dormir. Quant au bain chaud en rentrant, c'est une hérésie avant d'aller se coucher. De plus, moins vous dormez, plus vous serez sujet aux blessures mus-

culaires. Pour ceux dont les soirées sont les seuls créneaux, privilégiez des activités physiques basées sur des techniques de relaxation. Les trois grandes règles pour pratiquer du sport sans altérer son sommeil sont : « matinalité », régularité et durée. En pratiquant le matin, vous boostez votre horloge biologique en favorisant un réveil naturel et sans difficulté. Plus vous serez exposé à la lumière et plus vous aurez de contacts sociaux dans la pratique de votre sport, plus il agira positivement sur votre sommeil. Si vous pratiquez deux ou trois fois par semaine, essayez de le faire à la même heure. Et les autres jours de la semaine, tentez de le remplacer par de la marche au même créneau horaire. Concernant la durée, une heure de sport ou de marche par jour suffit et vous pouvez morceler votre séance. Si vous pratiquez un sport le soir malgré ces recommandations, temporez en vous offrant un bain tiède de 15 minutes pour refroidir votre corps et une séance de relaxation de 20 minutes.

## — 7 —

### N'abusez pas des grasses matinées

Les bénéfices éventuels d'une grasse matinée dépendent de votre déficit de sommeil en semaine, mais aussi de votre heure de coucher. Si vous avez dormi plus de 7 heures par nuit durant la semaine et que vous ne vous couchez pas particulièrement tard, une grasse matinée n'aura aucun effet bénéfique sur votre forme. Au contraire, elle aura seulement pour effet d'embrouiller vos horloges biologiques. A contrario, si vous vous couchez très tard, ne vous levez jamais après 12 h 30 et privilégiez plutôt une sieste de 30 minutes maximum si vous en ressentez le besoin. Au-delà du déjeuner, vous serez complètement déréglé !

# Une coupe qui sublime vos traits

Pour conseiller leurs clientes, les visagistes prennent en compte plusieurs paramètres : la forme du visage, la hauteur du front, l'épaisseur du nez, la mâchoire, les pommettes, mais aussi la texture du cheveu... Ces professionnels adaptent les envies de leurs clientes aux contraintes d'entretien de leur chevelure et sont aussi attentifs à leur appétence plus ou moins prononcée pour les tendances coiffure. Nos pistes pour connaître les coupes et les coiffures qui vous iront à coup sûr.



## **VOUS AVEZ UN VISAGE CARRÉ**

Votre mâchoire est bien dessinée et vos traits sont droits et bien marqués : vous avez le visage carré. Les coupes franches et structurées avec un cheveu bien dominé sont vos alliées. Exit les mèches rebelles avec des coiffures floues, on souligne au contraire les traits avec des carrés courts, qui suivent la mâchoire, des carrés longs sous les maxillaires et les franges bien droites pour des looks impeccables. Si vous avez la tentation d'arrondir quelque peu les traits de votre visage, choisissez un dégradé en bordure de visage dans un esprit contouring assumé. Si vous aimez porter vos cheveux longs, veillez à bien les lisser avec une raie au milieu bien symétrique. Et quand vous voulez attacher vos cheveux, gardez à l'esprit qu'aucune mèche ne doit dépasser. Les queues de cheval hautes, les chignons banane bien maîtrisés ou bas très stricts ainsi que les couronnes tressées bien serrées sont d'excellentes options.

i-stock



## **VOUS AVEZ UN VISAGE ROND**

Vous avez un visage poupon et la distance entre votre menton et votre front est quasi équivalente à celle entre vos oreilles. Optez pour des coupes de cheveux qui allongent le visage tout en jouant sur le volume pour ne rien perdre de votre angélisme. Vous pouvez également jouer sur la verticalité en apportant du volume sur le dessus de la tête tout en gardant de la longueur en nuque. En revanche, oubliez les coupes qui développent les volumes sur les côtés, l'objectif est d'obtenir un ovale grâce à votre crinière. Les coupes dégradées longues ou mi-longues sont de très bonnes options avec, si possible, une jolie mèche sur le front. Vous aimez les franges ? Pourquoi pas, mais ne la choisissez pas horizontale. Enfin, si vous aimez le carré, optez plutôt pour le plongeant afin de garder de la longueur sur le devant. Évitez, dans tous les cas, les cheveux lisses simplement lâchés avec une raie au milieu et le carré boule qui accentuerait le volume de vos joues. Si vous avez envie d'une coupe garçon, oubliez le court et raide pour miser sur une coupe effilée ou décoiffée. Côté investissement, privilégiez le fer à boucler plutôt que le fer à lisser pour vous confectionner de jolis looks *wavy*.



## **VOUS AVEZ UN VISAGE EN LOSANGE**

Les visages en losange sont caractérisés par des pommettes saillantes, un front étroit et un menton fin. Si c'est la forme de visage la plus féminine, c'est aussi la plus anguleuse. Vos pommettes étant hautes et très prononcées, il est nécessaire d'adoucir votre visage avec une coupe aérée. Si vous aimez vos cheveux longs ou un mi-long, optez pour une large mèche effilée qui adoucira les traits de votre visage. Le carré, dégradé aux épaules pour créer du volume vers le bas, a aussi l'avantage de rééquilibrer le visage. Si vous aimez les coupes courtes et que vos pommettes sont hautes, vous pouvez aussi opter pour la coupe Pixie qui mettra votre visage fin en valeur. Le bob long est aussi une bonne option car il encadrera parfaitement votre visage. A contrario, on oublie le lissage baguette, trop plat, sur des cheveux longs et les coupes géométriques qui durcissent les traits. Côté coiffure, surfez sur les volumes avec des vagues, des gaufres et des boucles souples. ooo



**LES 8 TENDANCES DU MOMENT**



**1. L'OYSTER GREY, DE LA NACRE DANS NOTRE CRINIÈRE**

Très instagrammable, cette couleur se définit comme un blond platine aux reflets argentés. L'Oyster Grey fait référence aux perles de culture que l'on trouve dans les huîtres. Très nacrée, cette couleur a la réputation d'adoucir les traits du visage. Elle convient exclusivement aux blondes et aux femmes naturellement grises. ▶ **Kérastase**

**2. LES BARRETTES SONT DE RETOUR**

Les nostalgiques vont adorer cette tendance qui secoue la planète coiffure. On investit dans de jolis accessoires rétro en écaille ou on ose carrément les perles et les strass pour les fêtes. Que vous les apposiez sur cheveux naturels ou travaillés, l'important, c'est quelles accessorisent vos looks. ▶ **Oliver Bonas**

**3. LA FRANCE RIDEAU, APANAGE DES 70'S**

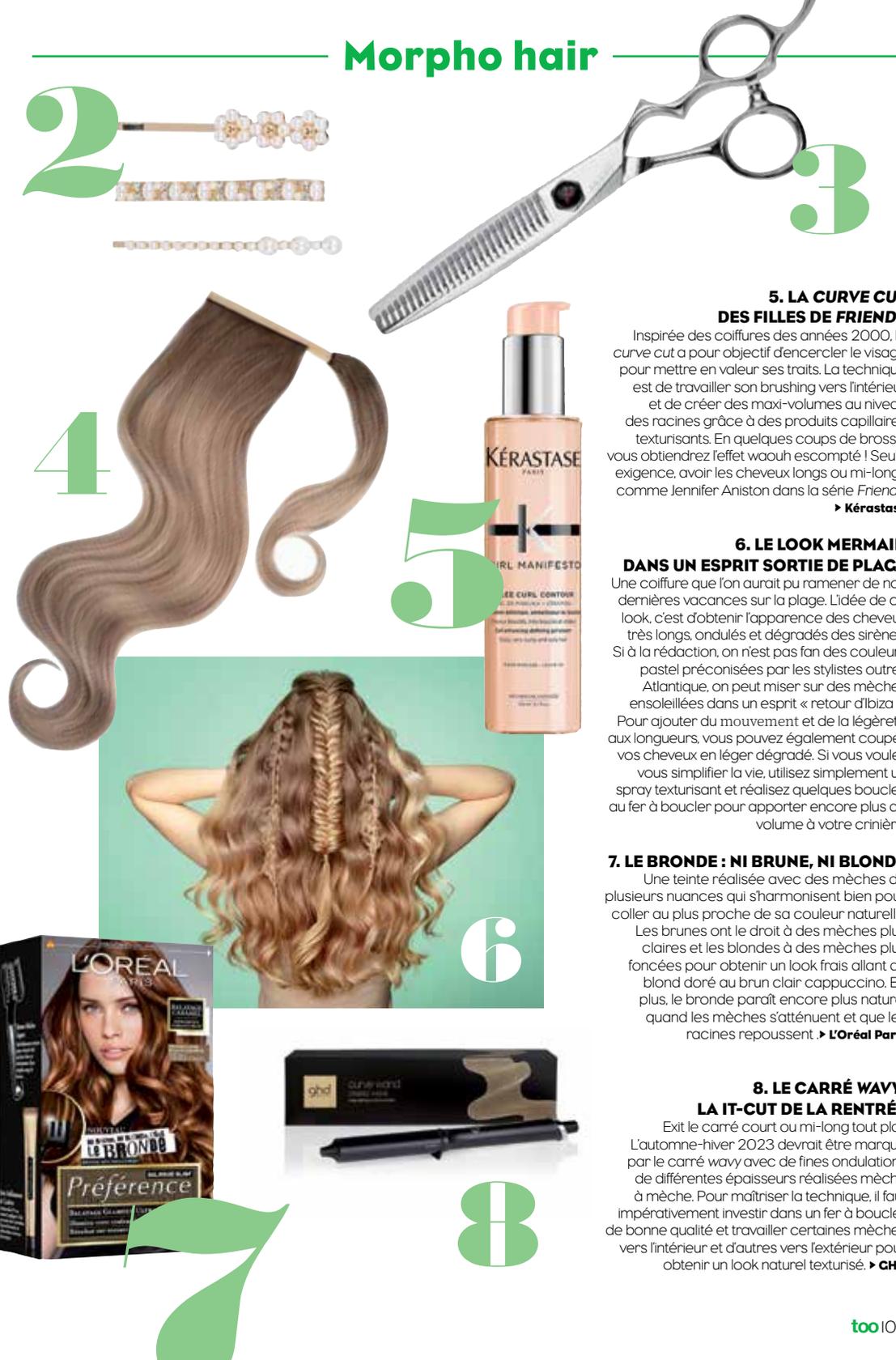
La frange rideau des années 1970 revient sur le devant de la scène à la fois sur des cheveux longs ou mi-longs. Très longue, cette frange se porte avec une raie au milieu de chaque côté du visage. Associée à un brushing hollywoodien, elle donnera un maximum de volume à votre crinière même si vous avez les cheveux fins. Pour parvenir à un résultat optimal tout en se facilitant la vie, investissez dans une brosse soufflante puissante. Effet vintage garanti ! ▶ **Scissors Master**

**4. LE BALAYAGE BEIGE, UN RÉVÉLATEUR D'ÉCLAT**

Cette technique de coloration capillaire consiste à fondre des mèches beiges très claires sur des cheveux plus foncés. Ce look apporte une lumière naturelle et subtile aux cheveux châains. L'idée, c'est d'avoir un rendu naturel lumineux tout en surfant sur une palette plutôt froide. ▶ **Blondshell**

**VOUS AVEZ UN VISAGE EN TRIANGLE INVERSÉ**

Si votre front est large avec une mâchoire et des pommettes peu saillantes, c'est que vous avez un visage en triangle inversé. Pour votre morphologie faciale, il est préférable de choisir des coupes qui équilibrent les proportions et ajoutent de la largeur à la mâchoire. Le carré plongeant a l'avantage de créer du volume au niveau du menton. Vous pouvez également miser sur une frange épaisse et texturée qui adoucira les angles du front et d'attirera le regard vers vos yeux et le bas de votre visage. Il faut que la longueur de la frange atteigne au moins les sourcils. Une coupe dégradée avec des mèches qui encadrent le visage ajoutera également de la texture et du mouvement au niveau de vos maxillaires. De même, une coupe de cheveux longs avec des ondulations peut aider à équilibrer le visage en ajoutant de la texture et du volume du menton aux épaules. Seul bémol, les coupes courtes qui accentuent l'effet de masse sur le dessus de la tête et déséquilibrent encore un peu plus votre visage.



**Morpho hair**

**5. LA CURVE CUT DES FILLES DE FRIENDS**

Inspirée des coiffures des années 2000, la curve cut a pour objectif d'encadrer le visage pour mettre en valeur ses traits. La technique est de travailler son brushing vers l'intérieur et de créer des maxi-volumes au niveau des racines grâce à des produits capillaires texturants. En quelques coups de brosse, vous obtiendrez l'effet waouh escompté ! Seule exigence, avoir les cheveux longs ou mi-longs comme Jennifer Aniston dans la série *Friends*. ▶ **Kérastase**

**6. LE LOOK MERMAID DANS UN ESPRIT SORTIE DE PLAGE**

Une coiffure que l'on aurait pu ramener de nos dernières vacances sur la plage. L'idée de ce look, c'est d'obtenir l'apparence des cheveux très longs, ondulés et dégradés des sirènes. Si à la rédaction, on n'est pas fan des couleurs pastel préconisées par les stylistes outre-Atlantique, on peut miser sur des mèches ensoleillées dans un esprit « retour d'Ibiza ». Pour ajouter du mouvement et de la légèreté aux longueurs, vous pouvez également couper vos cheveux en léger dégradé. Si vous voulez vous simplifier la vie, utilisez simplement un spray texturant et réalisez quelques boucles au fer à boucler pour apporter encore plus de volume à votre crinière.

**7. LE BRONDE : NI BRUNE, NI BLONDE**

Une teinte réalisée avec des mèches de plusieurs nuances qui s'harmonisent bien pour coller au plus proche de sa couleur naturelle. Les brunes ont le droit à des mèches plus claires et les blondes à des mèches plus foncées pour obtenir un look frais allant du blond doré au brun clair cappuccino. En plus, le bronde paraît encore plus naturel quand les mèches s'atténuent et que les racines repoussent. ▶ **L'Oréal Paris**

**8. LE CARRÉ WAVY, LA IT-CUT DE LA RENTRÉE**

Exit le carré court ou mi-long tout plat. L'automne-hiver 2023 devrait être marqué par le carré wavy avec de fines ondulations de différentes épaisseurs réalisées mèche à mèche. Pour maîtriser la technique, il faut impérativement investir dans un fer à boucler de bonne qualité et travailler certaines mèches vers l'intérieur et d'autres vers l'extérieur pour obtenir un look naturel texturisé. ▶ **GHD**

## PRATIQUE



1



2



3

### Brut de bois

Des luminaires, des accessoires déco et du mobilier pour réchauffer l'atmosphère.

- 1. Applique Atmosphère & Bois, 264 euros
- 2. Planches Madame Stoltz, 62 euros les 3
- 3. Pouf coffre Atmosphère & Bois, 250 euros



ATMOSPHÈRE BOIS

## Déco

### Moderniste

Un AA de luxe qui ne ressemble à aucun autre.  
 ► Fauteuil Airborne, 1256 euros



### Manshow

Nos kids adorent ces emblèmes de la banquise depuis *Les Pingouins de Madagascar*.  
 ► Coussin Scion Living, 21 euros



### Love, love, love

Des incontournables à positionner fièrement face à sa cheminée ou son insert.  
 ► Loveuses marron et taupe Marie's Corner, prix sur demande

### Bouillottes chéries

Une vieille astuce de grand-mère pour réchauffer son lit avant d'aller se coucher.

- 1. Bouillote rouge Cers Equipement, 7 euros
- 2. Bouillote blanche Sema Design, 7 euros



### Mon beau sapin

De jolis arbres qui évoquent nos plus beaux hors-pistes.

- 1. Lampe Dekobocal, 70 euros
- 2. Bols Jardin d'Ulysse, 9,50 euros pièce



## PRATIQUE



### En piste !

Vous prenez la noire, la rouge ou la verte ?  
**1. Pull Monoprix, 42 euros**  
**2. Coussin Chehoma, 27 euros**

2

### Trophée de charme

Des têtes de cerfs qu'on est heureux de ne pas avoir chassés.  
 ▶ **Trophée Signature, 895 euros**



### Échappée

Des tableaux textile poétiques à mettre au-dessus de son lit.  
 ▶ **Tenture Muskhane, 159 euros**



## Déco



### Feutre

L'une des matières phare de notre déco hivernale.  
**1. Champignons Muskhane, à partir de 39 euros**  
**2. Suspensions Muskhane, à partir de 49 euros pièce**

### Montagne graphique

Des étagères ultra décoratives que l'on aura plaisir à placer sous le sapin.  
 ▶ **Étagères Becquet, 70 euros**



### Peau de vache

Du mobilier que l'on aurait pu emprunter à un chalet d'alpage.  
 ▶ **Fauteuil Chehoma, 1943 euros**



MACIC TRIP

# Tokyo

**J'ai adoré...** les cafés à thèmes où l'on peut interagir avec des animaux (chats, hiboux, hérissons et même chouettes). Le Owl Cafe Akiba Fukurou, à Akihabara, propose une expérience unique où l'on peut côtoyer des hiboux tout en prenant une tasse de café.

**Je suis restée bouche bée...** devant la multitude de distributeurs automatiques qui proposent toutes sortes de produits – des snacks aux billets de loterie en passant par des vêtements.

**Je me suis délectée de...** takoyaki (des boulettes de poulpe), mon encas préféré de la street-food tokyoïte.

**J'ai halluciné...** devant leurs toilettes high-tech, une vraie curiosité japonaise.

Ville des grands contrastes, Tokyo abrite à la fois des temples historiques de toute beauté, hauts lieux des traditions, des poumons de verdure fantastiques, tels que le jardin national de Shinjuku Gyoen et l'impressionnant parc Ueno, et des gratte-ciels aux architectures futuristes. Ultra branchée et constamment en mouvement, la capitale nippone vous fera vivre des moments uniques de jour comme de nuit, grâce à ses centres commerciaux mirifiques, ses salles d'arcades où s'amuser jusqu'au bout de la nuit, ses restaurants karaoké où vous pourrez chanter à tue-tête et ses bars insolites où converser avec des animaux. Tokyo est aussi l'épicentre de l'Asie pour tout ce qui est gadget et hautes technologies. Vous pourrez vous émerveiller devant la multitude d'innovations qui parsèment le quotidien des Tokyoïtes. Et pour profiter encore plus à fond de votre séjour, calez votre voyage sur les célèbres feux d'artifice de la rivière Sumida, le festival de Sakura (cerisier en fleurs) ou les célébrations du nouvel an. Huit à dix jours à Tokyo, c'est la garantie de vivre un dépaysement complet et un tourbillon d'énergie !



## 3 quartiers où séjourner

**Shibuya, un quartier qui ne dort jamais.** Instagrammé des millions de fois pour son célèbre carrefour où des grappes de piétons traversent au même moment, Shibuya est l'un des quartiers les plus animés de Tokyo. Il regorge de magasins, de restaurants, de bars, de boîtes de nuit et de cafés à thèmes branchés. Outre les grandes enseignes internationales, ce quartier abrite le centre commercial le plus prisé de la jeunesse tokyoïte : le très célèbre Shibuya 109. Ne partez pas de ce haut lieu sans avoir exploré les rues adjacentes à la gare : Center Street et Dogenzaka. Rendez également visite à Hachiko, le chien le plus célèbre du Japon qui a attendu son maître décédé chaque jour à la même heure pendant près de dix ans. Devenu le symbole de la dévotion et de la fidélité, sa statue aimante la jeunesse tokyoïte. Shibuya est aussi le royaume de la street food avec une grande variété de plats délicieux tels que les takoyakis, yakitoris et crêpes doroyaki. Au printemps, offrez-vous une pause contemplative au parc de Yoyogi pour admirer les cerisiers en fleurs. Enfin, si vous êtes un peu *geek*, faites escale au musée de la culture numérique ou au musée d'art contemporain de Youkobo.

**Harajuku, kawai land.** Plus bobo que Shibuya, Harajuku pullule de boutiques créateur, de magasins vintage et de restaurants proposant une cuisine internationale de qualité. Pour goûter à l'excentricité japonaise, cap sur Takeshita Street, célèbre pour ses échoppes de cosmétiques improbables, ses crêperies soignées et ses cafés mignons qui semblent tout droit sortis d'un dessin animé. Ici, on célèbre la culture kawai en long et en large avec des magasins spécialisés tels que Kiddy Land et Daiso. Pas vraiment fan du shopping et de la tendance adulescent ? Visitez le

sanctuaire de Meiji pour vous promener dans ses jardins paisibles, admirer ses grands Torii en bois et goûter à l'atmosphère spirituelle des lieux. Ne quittez pas le quartier sans une halte à Omotesando, à quelques encablures de là, que l'on compare souvent à l'avenue des Champs-Élysées. Chic et bordée d'arbres, elle accueille des grands magasins, des boutiques de luxe en tous genres, mais aussi des galeries d'art de renom. Si vous vous y trouvez un dimanche, filez au parc de Yoyogi pour observer les cosplayers dans leurs costumes d'apparats. Ce spectacle coloré et animé vaut vraiment le détour...

**Shinjuku, bohème et polymorphe.** C'est à la fois une zone animée pour les noctambules et un quartier d'affaires majeur avec des gratte-ciels vertigineux et des centres commerciaux modernes. C'est d'ailleurs dans cette partie de la ville que les grands magasins Isetan et Takashimaya sont installés. Pour prendre de la hauteur et réussir vos clichés de Tokyo, rien de mieux que de grimper aux observatoires gratuits de la mairie de Tokyo et du Tokyo Metropolitan Government Building, d'où vous pourrez admirer le mont Fuji les jours de beaux temps. Haut lieu du divertissement, Shinjuku est aussi connu pour Kabukicho, avec ses multitudes de cinémas, théâtres, arcades, karaokés et boîtes de nuit. Si vous êtes amateur de réalité virtuelle, de jeux immersifs ou tout simplement nostalgique de votre enfance, offrez-vous une course dans Mario Kart, un combat de Gundam ou une aventure dans Dragon Ball Z à la Taito Station près de la gare. Plus bohème, Golden Gai est célèbre pour ses bars à étages pittoresques où vous pourrez échanger devant un verre avec les autochtones. Côté gastronomie, goûtez au moins une fois à l'atmosphère décontractée et conviviale d'un Izakaya et testez l'un de ses restaurants à thème excentrique, rien que pour l'anecdote en rentrant. ○



## Les 8 missions de votre séjour

**1. Prendre de la hauteur sur le Tokyo Metropolitan Government Building.** Le bâtiment du gouvernement métropolitain de Tokyo, également connu sous le nom de « Tochō » en japonais, est l'un des symboles les plus emblématiques de la ville. Il est situé dans le quartier de Shinjuku et abrite les bureaux du gouvernement métropolitain, à la tête de la préfecture. La construction du bâtiment a commencé en 1988 et s'est achevée en 1991, sous la supervision de l'architecte Kenzo Tange. Il se compose en réalité de deux tours jumelles de forme rectangulaire, chacune ayant une hauteur de 243 mètres.

Getty Images/iStockphoto

Elles sont reliées par une passerelle située au 45<sup>e</sup> étage, à une hauteur de 202 mètres au-dessus du sol. L'objectif principal de la construction de ce bâtiment était de centraliser les bureaux du gouvernement métropolitain de Tokyo, qui étaient auparavant dispersés dans différents endroits de la ville. Les observatoires situés dans chaque tour au 45<sup>e</sup> étage offrent une vue panoramique imprenable. L'accès à l'observatoire est gratuit pour les visiteurs et permet d'admirer les gratte-ciels de Shinjuku, la tour de Tokyo, le mont Fuji par temps clair et d'autres sites célèbres de la ville. Il est ouvert tous les jours de 9 h 30 à 23 h 00 (22 h 30 pour l'entrée) et est facilement accessible depuis la station de métro Tochōmae.

**2. S'offrir une session shopping chez Takashimaya.** Takashimaya propose une large sélection de marques de luxe et de produits de haute qualité, répondant aux attentes des amateurs de shopping haut de gamme. Vous pouvez y trouver des vêtements, cosmétiques, bijoux, accessoires, mais aussi des souvenirs authentiques du Japon tels que des kimonos ou des céramiques artisanales. Outre le fait que vous pourrez y déjeuner, nous vous conseillons d'arpenter son épicerie fine pour ramener des spécialités locales (sauces, bonbons, thés et autres sucreries colorées) à votre entourage. Par ailleurs, vous goûterez au service haut de gamme à la japonaise : les vendeurs de Takashimaya sont d'une prévenance que vous n'êtes pas prêt d'oublier.

**3. Coûter à l'ambiance survoltée d'une salle d'arcade à Kabukicho.** Kabukicho est l'endroit idéal pour tenter sa chance aux machines à sous, aux jeux de tir ou danser de façon trépidante sur Dance Dance Revolution. Testez aussi le Purikura, une sorte de photo-booth japonais très populaire, qui vous permet de prendre des photos avec des filtres amusants et de les modifier en *live* grâce à une multitude d'options d'édition. Essayez-vous également au Taiko no Tatsujin : un jeu de simulation de tambours japonais qui vous permet de taper en suivant différentes musiques. Un jeu dynamique qui fait à la fois appel à la coordination et au sens du rythme. Enfin, les amateurs de Mario Kart Arcade pourront s'asseoir dans leur voiture de course préférée, se glisser dans la peau de leur personnage favori et participer à des courses palpitantes contre d'autres joueurs.

**4. Assister à un rituel de purification au sanctuaire de Meiji.** Situé au cœur de la ville, Meiji est l'un des sanctuaires shintoïstes majeurs. Construit en 1920 pour honorer l'empereur Meiji et l'impératrice Shoken, connus pour leur rôle dans la modernisation du Japon à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, il a été détruit pendant la Seconde Guerre mondiale, puis reconstruit en 1958. Ses bâtiments principaux réalisés à partir de bois de cèdre et ses toits recouverts de chaume lui confèrent une simplicité et une élégance en harmonie avec la nature environnante. Vous pourrez y observer des cérémonies traditionnelles comme des mariages, des baptêmes et des dédicaces de prières, mais aussi des rituels de purification qui utilisent l'eau d'une source sacrée. Seules contraintes : porter des vêtements couvrants et respecter l'atmosphère paisible des lieux. ○○○

**5. Faire une croisière sur la rivière**

**Sumida.** Elle traverse le cœur de Tokyo et offre des vues panoramiques spectaculaires. Une croisière de quelques heures suffit pour admirer ses célèbres gratte-ciels, ses monuments historiques et ses quartiers traditionnels depuis l'eau. Par ailleurs, certains bateaux de croisière proposent des guides conférenciers qui vous communiqueront des informations sur l'histoire et la culture de Tokyo. Vous en apprendrez davantage sur les sites que vous traverserez et sur l'importance de la rivière dans l'histoire de la ville. Un bon moyen de faire une pause relaxante tout en continuant à visiter.

**6. S'offrir un dîner spectacle du**

**Robot Restaurant.** Ce spectacle de lumière, de musique et de robots géants est devenu une attraction touristique de tout premier reflet de la culture pop japonaise. Les costumes spectaculaires, les lasers, les effets spéciaux et la musique entraînante contribuent à créer une atmosphère incroyablement immersive qui plaît aux grands comme aux petits. Vous pourrez y admirer des performances dynamiques avec des danseurs talentueux, des combats de robots et des numéros d'acrobates. Autant de

références à des personnages de manga et d'animés populaires ainsi qu'à d'autres éléments de la culture japonaise moderne. Le mieux est de réserver vos billets en ligne. Leur prix peuvent varier en fonction des horaires et des jours de la semaine, mais comptez tout de même entre 80 et 100 euros par personne.

**7. Plonger dans l'univers magique des films d'animation au musée**

**Ghibli.** Ce musée d'art et de cinéma situé à Mitaka, dans la banlieue de Tokyo, a été créé en 2001 en l'honneur du studio d'animation japonais Studio Ghibli, fondé par Hayao Miyazaki et Isao Takahata. Studio connu dans le monde entier pour ses films d'animation tels que *Mon voisin Totoro*, *Le Voyage de Chihiro*, *Princesse Mononoké*, etc. Il offre une expérience immersive. Conçu par Hayao Miyazaki, son bâtiment à l'architecture unique reflète l'esthétique poétique et fantastique des films de Ghibli. Le musée accueille plusieurs salles d'expositions permanentes et temporaires, des projections de courts métrages exclusifs, des ateliers d'animation, une galerie d'art, des jardins paysagers et même un café thématique. À voir absolument !

**8. Visiter le plus ancien temple**

**bouddhiste de Tokyo.** Le temple Senso-ji, également connu sous le nom d'Asakusa Kannon Temple, est l'un des temples bouddhistes les plus anciens et les plus importants de Tokyo. Son histoire remonte à plus de 1300 ans. La légende raconte qu'en l'an 628, deux pêcheurs ont trouvé une statue en or de Kannon, la déesse de la miséricorde et de la compassion, dans les eaux de la rivière Sumida. Ils ont immédiatement ressenti une puissante énergie spirituelle émanant de la statue. Ils ont alors décidé de la ramener à terre et de construire un temple pour la vénérer. Ce temple est devenu le Senso-ji, un lieu de pèlerinage pour les Japonais et les étrangers désireux de rendre hommage à la protectrice des personnes en difficulté et une source de bienveillance et de compassion. Au fil des siècles, le Senso-ji a subi des destructions et des reconstructions, notamment pendant la Seconde Guerre mondiale lorsqu'il a été gravement endommagé par les bombardements. Il attire des millions de visiteurs chaque année qui viennent admirer l'architecture traditionnelle, les magnifiques jardins et les nombreux rituels et cérémonies qui s'y déroulent. ○

**TOKYO PRATIQUE**

**Y aller**

Plusieurs compagnies aériennes proposent des vols de la France à Tokyo : Air France, Japan Airlines et ANA, en vols directs depuis Paris-Charles de Gaulle, et Lufthansa depuis plusieurs villes françaises via Frankfurt ou Munich et enfin Emirates, depuis Paris-Charles de Gaulle avec une escale à Dubai.

**S'y déplacer**

Pour visiter Tokyo, il n'y a rien de mieux que le métro étendu et bien relié. Les lignes sont numérotées et les panneaux d'informations sont disponibles en anglais. Vous pouvez acheter des billets à chaque station ou utiliser une carte de transport rechargeable (Suica ou Pasma). En revanche, évitez les bus de Tokyo bien plus compliqués à comprendre en raison de la langue et de l'absence d'annonces en anglais. Côté taxis, ils sont faciles à trouver, mais il est recommandé de disposer des

adresses écrites en japonais, la plupart des chauffeurs ne parlant pas anglais. Enfin, si vous aimez le grand air, Tokyo offre également des options de location de vélos pour explorer la ville, mais attention certains quartiers, bondés, sont à éviter.

**Y manger**

La gastronomie tokyoïte vaut à elle seule le déplacement avec ses restaurants de sushis de qualité comme Sushi Dai à Tsukiji ou Sukiyabashi Jiro dans le quartier de Ginza, ses délicieux ramen tels que Ichiran Ramen ou Ippudo Ramen, ses kaiseki traditionnels avec ses multitudes de petits plats fameux et ses izakayas (l'équivalent des pubs au Japon), comme Tonikizoku ou Yoroniku. Enfin la street-food est partout et c'est de loin la plus belle façon de goûter aux spécialités locales comme l'okonomiyaki (galette japonaise), les takoyakis (boulettes d'octopus) ou les yakitoris (brochettes de viande).

Getty Images/iStockphoto

# 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](https://spartoo.com/newlife.php)



# PRATIQUE



# Food Design



1. Du bouillon Dashi à base d'algues et de poissons séchés pour cuisiner de savoureux donburi, sukiyakis ou niku-jagas. **Ariaké, 5,45 euros** 2. Des algues wakamé pleines de calcium pour élaborer de délicieuses soupes miso et salades japonaises. **Wel Pac Dashi Combu, 7,40 euros** 3. Un saké de haut vol grâce à une texture parfaitement équilibrée, des notes florales et printanières soutenues par une bourrasque de fruits juteux, entre noix de coco, poire et mangue... **Saké Dassai 39, Junmai Daijingo, 40 euros** 4. Cette bière est fabriquée à partir de variétés anciennes de riz, notamment un riz rouge appelé « asamurasaki ». Sous cette jolie robe rouge rosée, on découvre une bière aux notes de pêche, de caramel, de houblon, et d'épices. **Hitachino Nest Red Rice Ale, 7,05 euros** 5. Un thé matcha bio originaire de l'île de Kyushu à la saveur intense et parfaitement équilibrée grâce à un goût umami et des notes marines qui enchantent le palais. **Kumiko matcha, 34 euros les 30 g.** 6. Très populaire au Japon, ce riz peut être considéré comme la Rolls des riz ronds. **Sélection spéciale Koshihikari de Niigata, 13,30 euros** 7. Un miso blanc à la texture crémeuse et au goût très doux, presque sucré, deux fois plus riche en koji de riz qu'en soja et une fermentation moins longue. Idéal pour relever une sauce ou une marinade, il peut aussi remplacer la crème dans une soupe. **Umami, 8,90 euros** 8. Facile à doser, ce wasabi en poudre donnera du pep's à vos sushis et makis maison. **S&B, 3,50 euros** 9. Le panko est la chapelure japonaise authentique. Avec elle, impossible de rater vos tempuras. **Umami, 11,90 euros** 10. Populaire depuis 1952, le vinaigre otafuku est idéal pour le riz à sushi prêt à l'emploi. Il peut aussi apporter une pointe de douceur et d'acidité à vos salades et marinades. **Otafuku Sushi su, 6,50 euros** 11. Un jus de yuzu pressé à la main à boire tel quel ou à cuisiner en dessert ou en sauce pour accompagner un poisson cru ou cuit. **Ogon No Mura, 11,50 euros** 12. Intense, rond et généreux, ce whisky nippon au grain unique est né de l'assemblage des single malts Miyagikyo et Yoichi. **Nikka From The Barrel, 48 euros**

# GASTRONOMIE JAPONAISE

Ultra créative, la cuisine japonaise est connue pour être particulièrement visuelle, grâce au découpage minutieux d'ingrédients frais et variés, et savoureuse grâce à de multiples techniques de cuissons qui offrent une foule de possibilités aux chefs. Outre l'attachement particulier des Japonais aux produits de saison et du terroir, ils ont toujours été sensibles aux influences gastronomiques venues d'ailleurs. Focus sur 5 recettes, à la fois faciles d'accès et savoureuses, à intégrer à son livre de recettes du quotidien.

## Sukiyaki, le plat de fête traditionnel

Emblématique de la cuisine tokyoïte, le sukiyaki daterait de l'époque d'Edo, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Né dans la région de Kanto, il doit sa popularité à la célèbre chaîne de restaurants Yoshinoya fondée en 1899. Servi lors des repas de famille ou de célébrations spéciales, il est à la fois convivial, personnalisable, exotique et savoureux.

**Ingédients :** 400 g de fines tranches de bœuf (idéalement du Wagyu ou du bœuf à fondue) ● 1 gros oignon ● 200 g de tofu ferme coupé en cubes ● 1 poireau coupé en tranches fines ● 150 g de champignons shiitake (ou d'autres champignons de votre choix) ● 1/2 chou chinois coupé en morceaux ● 200 g de vermicelles de soja (somen) ● 2 à 3 c. à s. d'huile végétale (pour la cuisson) ● 200 ml de bouillon dashi ● 100 ml de sauce soja ● 100 ml de mirin (vin de riz doux) ● 50 g de sucre ● 2 œufs (pour tremper la viande)

- ▶ Préparez tous les ingrédients en coupant les légumes et en égouttant le tofu.
- ▶ Préparez la sauce sukiyaki en mélangeant le bouillon dashi, la sauce soja, le mirin et le sucre dans un bol, puis réservez.
- ▶ Dans une grande poêle ou un shabu-shabu nabe (un pot spécialement conçu pour le sukiyaki), chauffez l'huile végétale à feu moyen.
- ▶ Ajoutez les oignons tranchés dans la poêle et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient légèrement transparents.
- ▶ Ajoutez les tranches de bœuf dans la poêle et faites-les cuire rapidement jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

- ▶ Versez la moitié de la sauce sukiyaki dans la poêle et mélangez le tout pour bien enrober la viande et les légumes.
- ▶ Ajoutez les légumes, le tofu et les champignons shiitake dans la poêle. Mélangez délicatement pour bien répartir les ingrédients.
- ▶ Couvrez la poêle et laissez mijoter 5 à 7 minutes à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saveurs se mélangent.
- ▶ Pendant ce temps, faites tremper les vermicelles de soja dans de l'eau chaude pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- ▶ Égouttez les vermicelles de soja et ajoutez-les à la poêle, en mélangeant doucement pour bien les intégrer au reste des ingrédients.
- ▶ Servez le sukiyaki chaud dans des bols individuels ou dans le shabu-shabu nabe. Vous pouvez l'accompagner de riz cuit à part et des œufs à la coque pour tremper la viande.
- ▶ Chaque convive peut ainsi plonger les morceaux de viande, les légumes et les vermicelles dans l'œuf battu avant de les déguster.



## Tempura : le beignet superstar

Sujet de débat des historiens culinaires, le tempura a été introduit au Japon par les missionnaires et commerçants portugais au XVI<sup>e</sup> siècle. Son nom serait un dérivé du mot portugais *tempero*, qui signifie « assaisonnement » ou « épices ».

**Ingrédients pour la pâte :** 1 tasse de farine à tempura (ou de farine tout usage) ● 1 tasse d'eau glacée ● 1 œuf ● glaçons

**Ingrédients à frire :** courgettes ● carottes ● poivrons ● champignons ● crevettes ● calamars ● poissons ● sel ● poivre

- ▶ Coupez les légumes, les fruits de mer ou le poisson en morceaux. Assurez-vous que les ingrédients sont secs. Saupoudrez-les légèrement de sel et de poivre.
- ▶ Dans un bol, mélangez la farine à tempura (ou la farine tout usage) avec de l'eau glacée, puis ajoutez un œuf et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse. Veillez à ne pas trop mélanger, il est normal que la pâte soit un peu grumeleuse. L'important est de ne pas trop la travailler pour éviter qu'elle ne devienne trop dense.
- ▶ Placez le bol de pâte dans un autre bol, plus grand, rempli de glace pour maintenir la pâte au froid.

Cela afin d'obtenir un tempura plus croustillant.

- ▶ Faites chauffer l'huile à 180 °C dans une grande casserole ou une friteuse. Utilisez suffisamment d'huile pour pouvoir immerger complètement les ingrédients que vous allez frire.
- ▶ Trempez les légumes et les crustacées dans la pâte tempura pour bien les enrober. Assurez-vous qu'ils sont uniformément recouverts.
- ▶ Plongez les morceaux enrobés de pâte dans l'huile chaude. Ne surchargez pas la casserole pour éviter que les morceaux ne collent les uns aux autres. Faites frire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le tempura soit doré et croustillant. Retirez-les de l'huile avec une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant.
- ▶ Servez les tempuras chauds, de préférence avec une sauce tempura ou une sauce soja légèrement salée. Vous pouvez ajouter des garnitures – gingembre ou radis mariné.

## Tonkatsu, du Schnitzel à la mode nipponne

Inspiré du schnitzel viennois, le tonkatsu est un plat traditionnel introduit au Japon à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, pendant l'ère Meiji, lorsque le pays s'est ouvert à l'influence occidentale. Il est généralement servi avec du riz et une salade de chou.

### Ingrédients pour la viande :

4 escalopes de porc fines ● 2 œufs ● 1 tasse de farine ● 1 tasse de chapelure Panko (ou de la chapelure classique) ● sel ● poivre ● huile végétale.

### Ingrédients pour la sauce :

4 c. à s. de sauce Worcestershire ● 2 c. à s. de ketchup ● 1 c. à s. de sauce soja ● 1 c. à s. de sucre ● 1 c. à s. de vinaigre de riz ● 1 gousse d'ail hachée finement

- ▶ Commencez par aplatir les escalopes de porc pour qu'elles soient d'une épaisseur uniforme. Vous pouvez les placer entre deux feuilles de papier sulfurisé et utiliser un rouleau à pâtisserie.
- ▶ Assaisonnez les escalopes de porc avec du sel et du poivre sur les deux côtés.

Isticak



## Onigiri, l'encas idéal

Bien que l'origine précise des onigiri soit difficile à établir, ces boulettes de riz sont devenues un aliment de base de la cuisine japonaise car elles sont facilement transportables et souvent glissées dans les bentos. Icône parfaite de la street-food, vous les retrouverez partout et surtout dans les épiceries japonaises. À adopter sans hésiter.



**Ingrédients :** 2 tasses de riz japonais (riz rond) ● 3 tasses d'eau ● 1/4 de tasse de vinaigre de riz ● 2 c. à s. de sucre ● 1 c. à c. de sel ● 200 g de garniture au choix (thon, saumon, poulet, légumes marinés, crevettes tempura)

- ▶ Rincez le riz japonais à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire pour enlever l'excès d'amidon.
- ▶ Dans une casserole, portez l'eau à ébullition. Ajoutez le riz et mettez à feu doux. Couvrez et laissez cuire pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre.
- ▶ Pendant ce temps, dans une petite casserole, mélangez le vinaigre de riz, le sucre et le sel. Chauffez à feu doux jusqu'à ce que le mélange sucre et sel soit complètement dissous. Retirez du feu et laissez refroidir.
- ▶ Une fois cuit, transférez le riz dans un grand bol et ajoutez le mélange de vinaigre de riz. Mélangez délicatement pour bien enrober chaque grain. Laissez refroidir complètement.

- ▶ Préparez la garniture de votre choix. Vous pouvez utiliser, selon vos envies, du thon émietté, du saumon cuit, du poulet rôti ou des légumes marinés.
- ▶ Humidifiez vos mains avec de l'eau et prenez une petite quantité de riz dans votre paume. Formez un triangle avec une petite cavité au centre et placez-y une cuillère à soupe de garniture.
- ▶ Recouvrez la garniture avec une autre petite quantité de riz et former un triangle en pressant légèrement pour que le riz adhère.
- ▶ Répétez l'opération avec le reste du riz et de la garniture.
- ▶ Si vous le souhaitez, vous pouvez envelopper chaque onigiri avec une feuille d'algue nori pour une présentation plus traditionnelle ou parsemer vos onigiris de sésame ou de graines de votre choix.
- ▶ Vous pouvez les conserver dans une boîte hermétique au réfrigérateur et les déguster froids ou légèrement réchauffés au micro-ondes.



## Matcha Roll Cake, beauty cake par excellence

Le Matcha Roll Cake tire ses origines de la culture de la pâtisserie japonaise qui utilise fréquemment le thé matcha dans ses préparations. Son goût légèrement amer et sa couleur verte vibrante en font un ingrédient idéal pour élaborer des desserts autant visuels qu'ultra savoureux. À servir accompagné d'une tasse de thé matcha pour une expérience gustative complète.

**Ingrédients :** 4 œufs ● 100 g de sucre ● 100 g de farine ● 1 c. à c. de levure chimique ● 1 c. à s. de matcha en poudre ● 200 ml de crème liquide ● 2 c. à s. de sucre glace ● 100 g de framboises (facultatif) ● 100 g de fraises (facultatif) ● 2 c. à s. de sucre glace

- ▶ Préchauffez le four à 180° C et tapissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
- ▶ Dans un bol, tamisez ensemble 80 g de farine et 10 g de poudre de matcha, puis réservez.

- ▶ Dans un autre bol, battez 4 jaunes d'œufs avec 50 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- ▶ Dans un troisième bol, montez 4 blancs d'œufs en neige ferme. Ajoutez-y progressivement 50 g de sucre en continuant de battre jusqu'à obtenir une consistance brillante et ferme.
- ▶ Incorporez délicatement le mélange de farine et de matcha tamisés aux jaunes d'œufs battus en pliant le mélange à l'aide d'une spatule.

- ▶ Ajoutez ensuite le mélange de blancs d'œufs montés en neige, en pliant doucement pour éviter de perdre la légèreté de la préparation.
- ▶ Étalez la pâte sur la plaque à pâtisserie de manière uniforme.
- ▶ Enfournez pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit légèrement doré et ferme.
- ▶ Pendant que le gâteau cuit, préparez un torchon propre et saupoudrez-le légèrement de sucre glace.
- ▶ Sortez le gâteau du four et retournez-le sur le torchon. Retirez délicatement le papier sulfurisé.
- ▶ Roulez doucement le gâteau avec le torchon, en commençant par le côté le plus court. Cela permettra de former la forme du gâteau roulé. Laissez refroidir complètement.
- ▶ Pendant ce temps, préparez la garniture en mélangeant 250 ml de crème liquide froide avec 30 g de sucre glace et 1 cuillère à café de poudre de matcha. Battez jusqu'à obtenir une consistance ferme.
- ▶ Dérroulez délicatement le gâteau refroidi et étalez la crème de matcha de façon uniforme.
- ▶ Roulez à nouveau le gâteau, cette fois sans le torchon. Assurez-vous que la fermeture soit en dessous.
- ▶ Placez le gâteau roulé au matcha au réfrigérateur pendant au moins 1 heure pour qu'il se raffermisse.
- ▶ Avant de servir, saupoudrez le gâteau roulé de matcha supplémentaire et découpez-le en tranches.