VERSION
femina

BEAUTÉ
Parée pour les vacances avec nos conseils futés

CUISINE
Le barbecue se pique de gastronomie

DÉCO
Quand le bleu passe à table…

A fleur DE MODE

TENDRE ET RÉTRO, LE STYLE SIXTIES ADORE L'ÉTÉ

N° 1212 - Supplément de Nice-Matin du samedi 21 juin 2025 - Ne peut être vendu séparément - Commission paritaire n° 0420 C 86665.

DU 18 AU 23 JUIN 2025

0,84 €
TARTELETTES À LA FRAISE
PRIX MINI
Le paquet de 200 g
Soit 4,20€/kg

1,45 €
BÂTONNETS SAVEUR CRABE
PRIX MINI
Les 20 bâtonnets soit 400 g
Soit 3,63€/kg

0,38 €
LIMONADE
PRIX MINI
La bouteille de 1,5 L
Soit 0,25€/L

1,46 €
COUSCOUS GRAINS MOYENS
PRIX MINI
La boîte de 1 kg

0,99 €
MORCEAUX DE THON LISTAO AU NATUREL
PRIX MINI
La boîte de 130 g
Soit 7,62€/kg



Chez U, pour trouver tous vos produits **PRIX MINI** du quotidien, suivez la flèche.

SUPER U | HYPER U | U express | Utile

Prix valables du 16 au 22 juin 2025. Liste des magasins participants sur magasins-u.com. Hors Drom Com.

Coopérative U. SA coopérative à capital variable. Parc Icade - 20 rue d'Arcueil - CS10043 - 94533 Rungis. R.C.S. 304 602 956 CRÉTEIL - Année 2025 - AUSTRALIE

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

DIRECTRICE DE LA RÉDACTION
EMMANUELLE DEMAREST
ASSISTANTES DE RÉDACTION
ESTHER NIASME (19 28)
SOPHIE BOUCOT (19 27)
RÉDACTRICES EN CHEF
ODILE GAVET (MODE)
SOPHIE MICHARD (BEAUTÉ)
ANNE MICHELET (CULTURE, CÉLÉBRITÉS)
FRÉDÉRIQUE PRÉEL (MAGAZINE, SANTÉ, ART DE VIVRE)
SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE LA RÉDACTION
STÉPHANIE MAYLIN
DIRECTRICE ARTISTIQUE
NATHALIE PETIT
MODE
CHEF DE SERVICE **ALEXANDRA DE BEAUFORT-RATIO**
VALÉRIE BOUCOMONT
BEAUTÉ
CHEF DE SERVICE **IJOU FARAOUN**
KARINE SILBERFELD
CUISINE, DÉCO
CHEF DE SERVICE **VALÉRIE DUCLOS**
SANTÉ, BIEN-ÊTRE
CHEF DE SERVICE **MYRIAM LORIOL**
CULTURE, CÉLÉBRITÉS
CHEF DE SERVICE **VALÉRIE ROBERT**
ENFANTS, SOCIÉTÉ, TOURISME
CHEF DE SERVICE **LAURENCE DELPOUX**
PHOTO
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE
LUCILE LEWIDOFF
NATHALIE SCALEGNO
SECRÉTARIAT DE RÉDACTION
1RE SR **GÉRALDINE CHOQUART**
SECRÉTAIRES DE RÉDACTION
MONIQUE COANT-BLOND (ÉDITING)
GWENDOLYNE LE NAOUR
RÉVISION **BENOÎT SELLERON**
MAQUETTE
CHEF DE STUDIO **ISABELLE TOUBLANC**
VIRGINIE GERVAIS, FRÉDÉRIQUE PONS, AÉGLE SEGARD
RÉDACTION TECHNIQUE FABRICATION
BÉNÉDICTE PENNING, LAURE DE RIBEROLLES, MATTHIAS WERNER
WEB
RÉDACTEUR EN CHEF **ÉDOUARD RIAUD**
RÉDACTION **CYRIELLE BERT, ELSA ROUDEN, CHARLOTTE VACCARO**
DIRECTEUR GÉNÉRAL ADJOINT
BERTRAND GAILLARD DE SAINT-GERMAIN
DIRECTRICE DÉLÉGUÉE
NAWAL HOCINE
PROMOTION **NATHALIE PATIN**
IMPRIMÉ EN CE PAR **HÉLIO PRINT** MARY-SUR-MARNE. PAPIER PROVENANT MAJORITAIREMENT D'ALLEMAGNE, 29 % DE FIBRES RECYCLÉES, EUTROPHISATION PTOT 0,010 KG/T
PUBLICITÉ NATIONALE **CMI MEDIA,** 3-9, AVENUE ANDRÉ-MALRAUX, 92300 LEVALLOIS-PERRET (01 87 15 21 21). Pour leur écrire : initiale du prénom + nom@cmimedia.fr. www.cmimedia.fr
PRÉSIDENTE **VALÉRIE SALOMON**
DIRECTRICE DE LA RÉGIE
CAMILLE BURNIER ZINK
DIRECTEUR DÉLÉGUÉ
PATRICK ROBIN
DIRECTRICE COMMERCIALE
JULIETTE OLIVIER
DIRECTRICE DE PUBLICITÉ
VALÉRIE MASSON (17 95)
DIRECTRICES DE CLIENTÈLE
ÉLÉONORE HOFMANN (18 26), LAETITIA BOITET (18 24), PAULA MOREIRA (18 35), JULIE PELLÉ (18 33)
ASSISTANTE COMMERCIALE
SANDRINE DUVIVIER (18 23)
PUBLICITÉ CULTURE
VIRGINIE GUIOT (18 15)
OPÉRATIONS SPÉCIALES BRAND CONTENT
DIRECTRICE COMMERCIALE **OLIVIA BOHBOT**
PUBLICITÉ RÉGIONALE (CMI MEDIA RÉGIONS)
PIERRE MOUSTROU
VERSION FEMINA EST ÉDITÉ PAR **CMI FRANCE SAS**, 3-9, AVENUE ANDRÉ-MALRAUX, IMMEUBLE SEXTANT, 92300 LEVALLOIS-PERRET CEDEX. TÉL. : 01 87 15 21 21. RCS N° 324 286 319.
PRÉSIDENTE-DIRECTRICE DE PUBLICATION
VALÉRIE SALOMON
POUR LES MENTIONS LÉGALES, SE REPORTER AU QUOTIDIEN DE RÉFÉRENCE

JUNE MILLER – CLAIRE PAYEN/SOLAR – CMR PHOTOGRAPHY

VERSION
femina

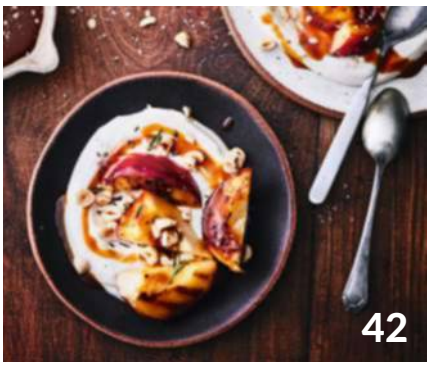
UNIQUE, ENGAGÉ, GÉNÉREUX
Le féminin qui vous ressemble



EN COUVERTURE
ANNABEL LEWIS/ STORM MANAGEMENT EST PHOTOGRAPHIÉE PAR DAVID GIBSON. **RÉALISATION** AGNÈS BOY. **COIFFURE ET MAKE-UP** FRANCIS GIMENEZ/AGENCE AURELIEN PARIS. BLOUSE LM LULU. JUPE-CULOTTE CYRILLUS X DEYROLLE.

SOMMAIRE







6. NEWS, TENDANCE
8. ACTUS
Les chorés au musée
10. RENCONTRE
Neïma Naouri : « J'adore être sur scène »
12. CULTURE
Cinéma, livres, BD
16. MODE
Baby doll
22. BEAUTÉ
Tranquille pour l'été !
28. ENFANTS
La nature à la page
32. ENVIRONNEMENT
C'est ma planète
34. SANTÉ
Arthrose : il n'y a pas que les médicaments…
40. BIEN-ÊTRE
Le stomach vacuum, vous connaissez ?
42. CUISINE
Barbecue gastronomique
46. DÉCO
L'appel de la mer
48. COURRIER
Sophie Péters, psychopraticienne, et Marcel Rufo, pédopsychiatre, vous répondent

ET PLUS ENCORE…
4. La petite page de Gloria
26. Mots fléchés
27. Jeux et solutions
50. Horoscope

Entre les pages 26 et 27, selon les régions : loisirs, vie quotidienne, terroir, évasion… les meilleures adresses. Selon les quotidiens avec lesquels ce numéro est diffusé, des encarts locaux sont susceptibles d'être insérés ou joints à Version Femina. *Leur liste est communiquée dans le quotidien concerné.*

N° 1212

SEMAINE DU 18 AU 23/06 2025

GLORIA



PAR MARIANNE MAURY KAUFMANN



Éducation • Formation • Emploi • Logement • Santé

Et si votre générosité rendait l'impossible POSSIBLE ?

Depuis 90 ans, notre combat est de faire une vraie place dans notre société aux personnes en situation de handicap.

Conception, réalisation : BRIEF – Photos : Pexels, DR.

En transmettant tout ou partie de votre patrimoine à APF France handicap, vous nous donnez les moyens de construire une société ouverte à tous.

Découvrez nos actions sur apf-francehandicap.org

APF France handicap

Association reconnue d'utilité publique

En savoir plus sur l'assurance-vie



Laure Bigarré
01 40 78 69 18
laure.bigarre@apf.asso.fr

À retourner sous enveloppe affranchie à : **Service Relations Bienfaiteurs – APF France handicap, 17 bd Auguste Blanqui – 75013 Paris**

VFE2025

☐ **OUI, je souhaite recevoir votre documentation sur les legs, donations et assurances-vie.**

☐ **Je souhaite être appelé(e)**
entre ..... **h et** ..... **h.**
Tél. .....

☐ Mme ☐ M. ..... Prénom .....

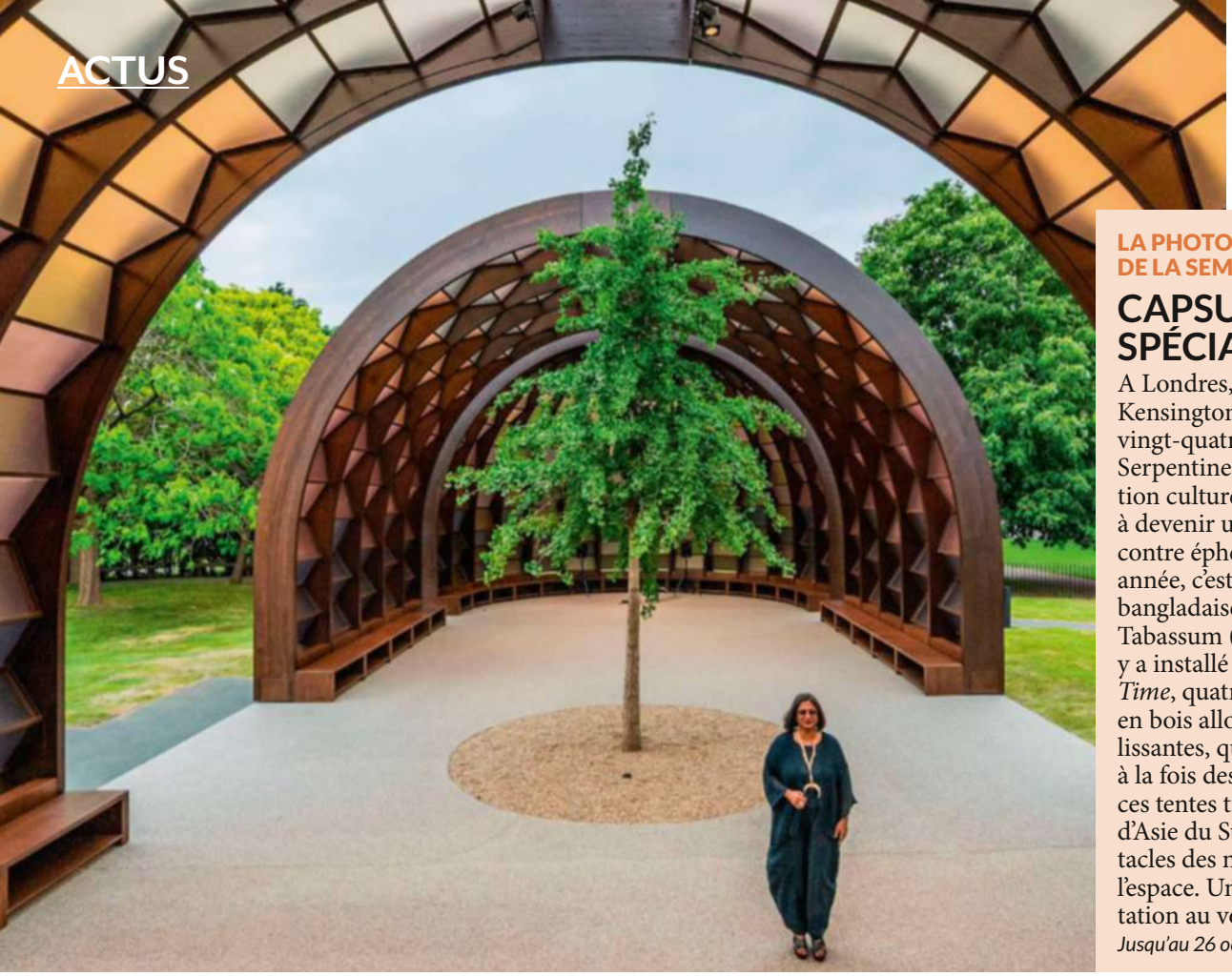
Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

E-mail .....

Les informations recueillies sur ce formulaire sont destinées à APF France handicap – Direction des ressources et aux tiers que nous mandatons. Elles sont enregistrées dans un fichier informatisé et sécurisé par APF France handicap, à des fins de gestion de la relation avec les bienfaiteurs et des dossiers de legs, assurances vies et donations. Le responsable de leur traitement est APF France handicap – 17 bd Auguste Blanqui – 75013 Paris qui dispose d'un Délégué à la Protection des Données (dpo@apf.asso.fr). Ces informations sont conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées, soit 9 ans au maximum, sauf cas particuliers et autorisation expresse ou légale. APF France handicap ne transfère pas ces données en dehors de l'Union européenne. Elles ne sont ni louées, ni vendues à des tiers et ne font pas l'objet d'un échange avec d'autres organismes du secteur caritatif. Conformément à la loi Informatique et Libertés, et à la réglementation européenne, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de suppression, de limitation, de portabilité et d'opposition au traitement des données vous concernant en contactant : APF France handicap – Service relations bienfaiteurs – 17 bd Auguste Blanqui – 75013 Paris – accueil.bienfaiteurs@apf-francehandicap.org. Vous pouvez également introduire une réclamation auprès de la CNIL.

DON en CONFIANCE



LA PHOTO DE LA SEMAINE

CAPSULE SPÉCIALE

A Londres, les jardins de Kensington accueillent le vingt-quatrième pavillon Serpentine (une institution culturelle), destiné à devenir un lieu de rencontre éphémère. Cette année, c'est l'architecte bangladaise Marina Tabassum (photo) qui y a installé sa *Capsule in Time*, quatre structures en bois allongées et coulissantes, qui s'inspirent à la fois des shamiyanas, ces tentes traditionnelles d'Asie du Sud, et des habitacles des missions dans l'espace. Une double invitation au voyage… **V. R.**

Jusqu'au 26 octobre.

GUY BELL/SHUTTERSTOCK/SIPA – NATHALIE GUYON/FTV – HBO/WARNER BROS DISCOVERY – XAVIER IMBERT – D. R.

LA CHRONIQUE
de MARINA CARRÈRE D'ENCAUSSE



CANCER : DE VRAIS ESPOIRS POUR DEMAIN

Si la fréquence des cancers a augmenté ces vingt dernières années, les nouvelles ne sont pas toutes mauvaises, et l'on se réjouit de celles annoncées lors du dernier congrès de l'Asco, la grand-messe mondiale de la cancérologie. **Une nouvelle façon de traiter les cancers y a été honorée : l'immunothérapie.** Apparue en 2010, elle ne cesse de prouver son efficacité. En effet, au lieu de tuer ou d'enlever les cellules cancéreuses (ce que font la chirurgie, la radiothérapie ou la chimiothérapie), cette technique pousse l'organisme du malade à détruire lui-même ses cellules malignes. **Comment agit-elle ?** Nous avons un système de défense dit système immunitaire, chargé d'éliminer les agents agressifs étrangers. Mais, en cas de cancer, celui-ci est dépassé, bloqué. L'immunothérapie va le réactiver pour qu'il cible et détruise les cellules tumorales. En 2010, les essais avaient concerné certains cancers (comme les mélanomes) à un stade avancé, quand des métastases étaient déjà présentes. **Les résultats ont été plus que probants : des patients qui avaient une espérance de vie très limitée ont vu leur avenir changé.** On l'utilisait aussi pour améliorer le traitement des cancers du poumon ou de la vessie. Les travaux présentés cette année vont plus loin. Ils concernent des cancers plus nombreux (de l'ovaire, ORL, de l'estomac) et à un stade plus précoce. Le résultat est, là encore, impressionnant : **l'immunothérapie permet de prévenir les rechutes et d'améliorer la survie.** Même si tous les patients ne sont pas réceptifs et qu'il existe des effets secondaires (digestifs, respiratoires, rénaux, thyroïdiens), grâce à elle, le combat contre la maladie a pris un véritable tournant que l'on n'imaginait pas, pour le bien des malades. Sans oublier que chacun a un rôle à jouer. En arrêtant de fumer, en diminuant sa consommation d'alcool, en adoptant une alimentation équilibrée et variée et en pratiquant une activité physique régulière, on pourrait éviter près de la moitié des cancers chaque année.



SYMPHONIE VIBRANTE

Cette année, la huitième édition du prix Montluc Résistance et Liberté a couronné Hubert Haddad pour *La Symphonie atlantique* (Zulma). Dans cette ode à la culture allemande, un jeune violoniste virtuose survivra aux horreurs nazies et aux bombardements des Alliés grâce à la musique. D'une troublante résonance actuelle, ce roman magnifique et poignant est d'une grande qualité littéraire. **A. M.**

Un Dimanche à la Campagne

C'est au tour de Julie Ferrier, Gérard Holtz et David Foenkinos de rejoindre en barque cette maison propice aux confidences, à l'émotion et aux éclats de rire, et son hôte Frédéric Lopez. Retrouvez cette joyeuse bande dimanche, à 16 heures.

france tv 2



CLAIREMENT DENIM

Notre plus fidèle allié s'adoucit et se décline en version délavée. On craque pour ce jean *wide legs* (Be Camaïeu, Celio, 49,99 €), ce bob esprit 90's (&Other Stories, 29 €) et cette paire de slingbacks aussi confortables qu'élégantes (Calliope sur Zalando, 25,99 €). **L. L.**



CYNTHIA NIXON ET KRISTIN DAVIS

Elles reprennent leurs rôles de Miranda et Charlotte dans la saison 3 d'*And Just Like That…*, suite de *Sex and the City,* disponible sur la plateforme Max. En interview, les actrices nous confient leur fierté d'aider à dépoussiérer l'image des femmes de 50 ans et plus à la télévision. Une rencontre vidéo à découvrir sur

FEMINA.FR

LYSIANE LARRUS, ANNE MICHELET, VALÉRIE ROBERT, CHARLOTTE VACCARO

ÉDITO



L'ÉTÉ EN PENTE DOUCE

PAR ANNE MICHELET

Le 21 juin, jour le plus long de l'année, annonce l'arrivée de l'été. Trois mois s'ouvrent à nous pour profiter pleinement du soleil et de la lumière, dont le besoin se fait intensément sentir. Au fil des pages de ce numéro, la mode la joue façon baby doll pour affirmer une féminité tout en douceur, la beauté nous donne des conseils afin de profiter tranquillement de nos vacances en glissant des produits malins dans les valises, et les parents seront heureux de découvrir une belle sélection de livres pour sensibiliser leurs enfants à la nature et… à la lecture. Côté cuisine, on sort les barbecues : le champion de France nous dévoile ses recettes gastronomiques – mais oui ! – et ses astuces pour réjouir nos tablées de copains, tandis que la déco voit la vie en bleu, avec un style océanique qui nous embarque illico. Bref, ça sent l'échappée belle. « L'été arrive, et la vie devient facile », écrivait le parolier Ira Gershwin dans *Summertime*, cet inoubliable air d'opéra jazz blues composé par son frère George. Bien sûr, nos soucis ne disparaîtront pas miraculeusement, et tous n'auront pas la chance de s'évader. Mais on se prend à rêver qu'il flotte un air plus doux propice à nous laisser glisser légèrement sur la pente du bonheur.

Retrouvez-nous sur **Instagram** @versionfemina

Recevez le dimanche à 20 heures et le mercredi à 12 h 30 nos **newsletters** en vous inscrivant sur femina.fr.

LES CHORÉS AU MUSÉE

Que peuvent bien penser les peintures qui se font voler la vedette par tous ces spectacles de danse venus troubler leur quiétude éternelle ? Enquête amusée…

PAR VALÉRIE ROBERT



Grand défilé hip-hop, 9 juin 2024, musée d'Orsay.

La célébrissime chorégraphe Carolyn Carlson et le splendide danseur étoile Hugo Marchand seront sous la nef centrale du musée d'Orsay, à Paris, les 28 et 29 juin ; chaque mois, depuis 2018, les *Nymphéas* du peintre Claude Monet reçoivent la visite de corps en mouvement qui évoluent dans le musée de l'Orangerie, à Paris également, devant un public conquis (prochaine édition de « Danse dans les *Nymphéas* » dès le 20 octobre) ; le Centre Pompidou-Metz invite régulièrement Boris Charmatz, roi de la chorégraphie contemporaine ; quant au Louvre-Lens, il a accueilli le 13 juin le spectacle *Maldonne* de la chorégraphe Leïla Ka. À croire que, dans les musées, la danse fait de l'ombre aux tableaux !

ON Y DANSE, ON Y DANSE

Pour Antonine Fulla, directrice de la programmation culturelle des musées d'Orsay et de l'Orangerie, danser au musée n'est pas si nouveau. « Il y a toujours eu, pour nous comme pour de nombreux musées en France appartenant au Club XIX – qui exposent des œuvres du XIXe siècle –, le souci de faire le lien entre les disciplines artistiques. Cela passait beaucoup par la musique et le cinéma, puis la danse s'est imposée depuis une dizaine d'années. On invite de grands chorégraphes contemporains à s'emparer des lieux. Ce qui nous guide, c'est la relecture du tableau par le geste. Par exemple, au musée d'Orsay, en 2023, Mourad Merzouki avait proposé des extraits de son spectacle *Boxe boxe* devant *Le Rut du printemps. Combat de cerfs,* de Gustave Courbet. C'est très esthétique. »

DES BALLETS POUR DÉPOUSSIÉRER

Au-delà de sa mission première de conservation et de protection des œuvres, le musée cherche à montrer qu'il est ancré dans son époque. « Il y a une volonté de casser cette image de lieu du passé, figé, et d'affirmer qu'il est un lieu du présent, de la création contemporaine, de l'innovation, en prise avec la société actuelle. De plus, les chorégraphes nous amènent un public qui ne serait peut-être pas venu au musée », estime Antonine Fulla. Ainsi, les « balletomanes » sont heureux d'avoir une occasion supplémentaire de profiter de leur art hors les murs des théâtres (avec une politique tarifaire intéressante) et les fans de peinture, mécontents de la surfréquentation des musées, se retrouvent en jauge très réduite dans leur espace préféré face à des chefs-d'œuvre, pour partager un moment privilégié. Pas mal.

SORTIR DU CADRE

Et que pensent les chorégraphes comme Leïla Ka, sœur de la chanteuse Zaho de Sagazan, qui rêverait de danser dans la rotonde tout en béton de la Bourse de commerce (musée d'art contemporain à Paris) ? « Quand on joue in situ, il n'y a pas de coulisses, rien n'est caché, ça oblige à une présence plus authentique, à une forme de vérité. Surtout, le corps semble devenir lui aussi une œuvre, le mouvement éphémère vient même réveiller les tableaux, qui donnent le sentiment de prendre vie à leur tour, comme s'ils étaient des danseurs de plus avec nous. C'est ce que j'avais ressenti au musée des Beaux-Arts de Nantes, quand nous avions dansé dans le cadre de l'exposition consacrée à Suzanne Valadon. Nous avions adapté les couleurs des vêtements à ceux de ses toiles, on reprenait même certaines poses de personnages. Finalement, l'exposition nourrit l'inspiration du chorégraphe, c'est une source supplémentaire. » Attention toutefois aux gestes non maîtrisés, aux accessoires brandis malencontreusement. Mais, les danseurs sachant parfaitement se saisir instantanément des contraintes de l'espace, le souci réside plutôt, précise la chorégraphe, dans les décibels, car « des vibrations trop puissantes peuvent endommager les toiles ». Les basses font certes trembler notre cœur, mais les tableaux aussi ! Il ne faudrait pas non plus que *La Joconde* perde son mystérieux sourire…

SOPHIE CRÉPY/MUSÉE D'ORSAY

POINTS

LES LECTEURS L'ONT ÉLU

MEILLEUR ROMAN

POINTS AVEC VERSION femina



« Beau, engagé, brillant, politique, bouleversant, et profondément rempli d'humanité. »

Juliette

« Une magnifique fresque familiale. »

Christel

« Une plongée incroyable dans la méconnue histoire vietnamienne. »

Balqis

« Au-delà d'une belle histoire, c'est une mémoire qu'on porte désormais avec nous. »

Maharo

DISPONIBLE EN POCHE EN LIBRAIRIE

NEÏMA NAOURI « J'ADORE ÊTRE SUR SCÈNE »



PROPOS RECUEILLIS PAR VALÉRIE ROBERT

Un tempérament de feu, un talent hors normes qui n'attend qu'à être découvert par le plus grand nombre et une irrépressible envie de chanter, même en interview. Si Neïma Naouri, qui sera en concert dans toute la France cet été, aurait pu être la fille spirituelle de Liza Minnelli, elle a pour mère la soprano Natalie Dessay et pour père le baryton Laurent Naouri. Une filiation, certes prestigieuse, mais dont il a également fallu s'émanciper pour trouver sa voie, et sa voix, aujourd'hui dans la comédie musicale. A 26 ans, *A Star is Born* est un titre qui lui irait à ravir.

QUAND AVEZ-VOUS DÉCIDÉ DE DEVENIR CHANTEUSE ?
Je l'ai toujours su. A 4 ans, j'inventais des opéras en faux allemand… Une fois au collège, j'ai souhaité prendre des cours de chant. Mes parents m'ont dit d'attendre de muer. Je ne voulais pas entrer dans un chœur, car ce que je désirais, c'était être soliste. Je voulais être la star ! [Rires.] Mais au sens où je l'entends, c'est une attitude, c'est croire en soi, même si on joue devant un public de quatre personnes. Ce n'est pas de l'ordre de la notoriété, qui ne sert à rien et doit être terrible au quotidien. Quand je donne un bon concert, c'est que je me suis sentie star. Mais parfois, je ne le sens pas du tout !

C'EST DRÔLE DE L'ASSUMER SI BIEN, NON ?
Il ne faut pas se mentir. Attention, cela ne signifie surtout pas que je me trouve géniale ! Souvent, je me dis que je ne mériterai pas d'être une star, mais j'en ai quand même envie. Enfant, je ne supportais pas de ne pas être le centre de l'attention. Il faut dire qu'avec la mère que j'ai je ne l'étais pas tout le temps. Ça me rendait folle ! Mes parents racontent qu'un soir, alors que nous étions installés pour voir maman aux Victoires de la musique, j'avais revêtu une robe de princesse, puis je m'étais mise devant la télé en disant : « Mais pourquoi ce n'est pas moi que l'on regarde ? » [Rires.]

COMMENT CELA A-T-IL ÉTÉ GÉRÉ ?
Ils n'ont pas accordé trop d'importance à ces caprices de petite fille. Maman et mon frère Tom se sont beaucoup moqués de moi, mais gentiment. Je leur en suis reconnaissante aujourd'hui. Ils m'ont appris à avoir un peu de recul, car, pendant longtemps, je n'ai pas eu de second degré, pas d'humour, je me prenais très au sérieux. J'ai éprouvé une sorte de concurrence avant même de commencer ma carrière. Je pensais qu'il était très probable que je ne fasse jamais aussi bien. Je nourris l'espoir de pouvoir me détacher d'être « la fille de ». Si cela n'arrive pas, ce n'est pas grave, mais j'y travaille, et je pense que c'est ce que mes parents me souhaitent. Ma mère serait hyperfière qu'un jour on lui dise : « Ah, vous êtes la maman de Neïma Naouri ! » Mais je suis en paix avec tout ça. Il m'a fallu le temps de me trouver en tant qu'artiste pour construire un univers qui m'appartient.

QUEL A ÉTÉ VOTRE PARCOURS ?
Dans ma famille, la musique c'est comme l'école : obligatoire. Mon frère et moi avons commencé le piano à 6 ans, je détestais ça et je pleurais quand il fallait travailler. J'ai continué pendant dix ans, mais je suis nulle. J'ai toujours suivi des cours de théâtre et, au lycée, je suis entrée au conservatoire régional de Saint-Maur, dans une classe de

CMRPHOTOGRAPHY

comédie musicale. Après le bac, je me suis inscrite en hypokhâgne. Aujourd'hui, je ne suis pas effrayée quand il y a une grande quantité de travail parce que j'ai traversé l'enfer. J'ai tenu un an ; n'ayant pas le temps de continuer la musique à côté, j'en étais très malheureuse. Puis je suis entrée à l'Imep, une école de jazz à Paris et, grâce à mon prof de chant, j'ai intégré son groupe vocal, les Voice Messengers. J'avais 20 ans. Le Covid a mis un stop à mon début de carrière, mais j'ai auditionné à la Royal Academy of Arts, à Londres, où j'ai été prise.

VOTRE VIE RESSEMBLE-T-ELLE À UNE COMÉDIE MUSICALE ?
De nombreuses chansons m'ont aidée à traverser des épreuves personnelles. Je me suis sentie comprise en les écoutant. C'est ma thérapie ! Je les chante en pleurant, je me donne à fond, c'est cathartique. J'ai toujours une chanson de comédie musicale pour illustrer ce que je vis. J'aime extérioriser mes émotions ainsi, puisque souvent je n'arrive pas à mettre des mots dessus. Tout n'est pas chanson non plus dans ma tête. Heureusement. Pourtant, je reconnais que je chantonne non-stop. C'est très pénible pour les gens autour de moi. Je crois qu'aussi bien ma mère que moi nous nous berçons avec notre propre voix. A chaque fois qu'elle est dans un parking, elle fait des vocalises.

ET VOUS PARTAGEZ LA SCÈNE AVEC ELLE DANS LA SUBLIME COMÉDIE MUSICALE *GIPSY*…
Oui. Je me suis retrouvée là car ma mère avait envie de monter un spectacle avec moi. Même par rapport aux collègues, cette position est délicate. Ça m'a mis un sacré coup de pied aux fesses : OK, je n'ai pas passé de casting, mais je dois être irréprochable et être deux fois meilleure. Nous jouons une mère et une fille. Sur scène, la complicité n'est pas à fabriquer, elle est là. L'amour aussi est vrai, et le public le ressent. On va jouer *Gipsy* en décembre à Reims et à Caen. Puis nous avons des dates de tournée en 2026.

APRÈS LES REPRÉSENTATIONS À L'OPÉRA DE MASSY, REPRENDREZ-VOUS *COMPANY* ?
Oui, en tournée en fin d'année puis en 2027, et nous finirons au Théâtre du Châtelet, à Paris. C'est une pièce un peu plus difficile à recevoir pour un public n'ayant pas l'habitude, parce que l'histoire n'est pas linéaire. Ce sont des petites séquences parlant de la vie à deux, du mariage. C'est l'une de mes comédies musicales préférées, elle est signée Stephen Sondheim, le parolier de *West Side Story*.

VOUS VOUS PRODUISEZ SOUVENT EN FAMILLE SUR SCÈNE…
Oui. Nous faisons des concerts à quatre, mon frère, ma mère, mon père et moi, où nous reprenons des airs de comédies musicales. Nous serons, entre autres, le 29 juillet à Sisteron et le 11 décembre au Théâtre des Champs-Elysées, à Paris. Nous avons toujours joué de la musique ensemble. Quand j'étais enfant, en voiture, on chantait en canon. Avoir la famille que j'ai ouvre tellement de portes ! Je suis partie avec un réel bonus dans la vie avec mes parents. J'en suis consciente.

OÙ POURRONS-NOUS VOUS ENTENDRE CET ÉTÉ ?
Dès la mi-juin, je retourne au Mexique pour le festival de la cheffe d'orchestre Alondra de la Parra afin de donner un spectacle sur la vie de George Gershwin avec The Amazing Keystone Big Band, un groupe de jazz de seize musiciens. Nous jouons régulièrement, car nous avons deux autres projets, l'un autour de *West Side Story* et l'autre autour de Judy Garland. Nous serons ensemble cet été [le 19 juillet à Saint-Sernin-du-Plain, le 26 à Lapeyrouse et le 27 à Saint-Céré]. J'ai aussi des dates avec le pianiste et chef d'orchestre Yvan Cassar [notamment le 6 juillet à Fréjus et le 11 à Aigues-Mortes]. Et je chanterai au Festival de Glanum, à Saint-Rémy-de-Provence [le 18 juillet]. J'adore être sur scène, je m'y sens bien, j'y prends de plus en plus de plaisir. Il faudrait que j'enregistre un album, mais j'ai encore du mal avec le fait de porter un projet sur mes épaules, et avec les grosses responsabilités en général.

QUEL SERAIT VOTRE PLUS GRAND RÊVE DE COMÉDIE MUSICALE ?
Funny Girl. Je m'identifie énormément à ce personnage interprété par Barbra Streisand. Comme lui, je suis un vrai petit clown, je ne peux pas m'en empêcher ! De plus, elle ne se trouve pas conventionnellement belle, mais conquiert son public en étant drôle et pleine d'esprit. Et puis j'adore les histoires d'amour qui finissent mal.

ÊTES-VOUS ÉTONNÉE QUE L'ON VOUS COMPARE À LIZA MINNELLI ?
On me le dit souvent, nous avons un répertoire similaire. Mais si vous voulez me flatter, dites-moi que je vous fais penser à Lady Gaga ! [Rires.] Elle est puissante, touchante, elle n'a pas peur d'être laide, sexy, marrante, elle est tout à fond, et c'est un génie créatif. Mon fantasme : être une pop star et faire un disque avec elle – mon obsession de toujours !

« J'AI TOUJOURS UNE CHANSON DE COMÉDIE MUSICALE POUR ILLUSTRER CE QUE JE VIS »



CINÉMA

★★★ 13 JOURS 13 NUITS
de Martin Bourboulon

Fuir l'enfer de Kaboul avant qu'il ne soit trop tard. Tel est l'objectif de milliers d'Afghans lorsque, le 15 août 2021, les talibans prennent d'assaut la capitale. En attendant, l'ambassade de France est leur seul refuge. C'est de là que le commandant Bida (**Roschdy Zem**) négociera avec l'ennemi pour tenter d'organiser un convoi vers l'aéroport. Une opération sensible qui nécessitera l'aide de quelques policiers d'élite et d'une jeune humanitaire courageuse (**Lyna Khoudri**). S'appuyant fidèlement sur le livre de Mohamed Bida, Martin Bourboulon retrace cet épisode spectaculaire de notre récente histoire avec le savoir-faire qu'on lui connaît : un mélange habile de document et de fiction, un art de rythmer l'action, une émotion contenue et un casting solide, où Roschdy Zem et Lyna Khoudri s'illustrent brillamment. **H. M.** *Sortie le 27 juin.*

★★★ AMÉLIE ET LA MÉTAPHYSIQUE DES TUBES
de Liane-Cho Han et Maïlys Vallade

Amélie Nothomb l'affirme elle-même : ce film est l'adaptation cinématographique la plus réussie de l'un de ses romans. Est-ce parce que l'animation était le meilleur langage pour évoquer ses interrogations métaphysiques d'enfant ? Est-ce parce qu'il n'y avait pas plus fin que le trait du dessin japonais (en l'occurrence, celui de Liane-Cho Han) pour dépeindre ses premières années de vie à Osaka ? Quoi qu'il en soit, son enthousiasme sera partagé par chaque spectateur, tant le ton doux et caustique de l'auteure trouve en cet adorable dessin animé toute la place de s'exprimer. Une belle sortie à prévoir en famille. **H. M.** *Sortie le 25 juin.*





★★ ANGE de Tony Gatlif

Bien qu'il soit un gadjo, Ange (**Arthur H**) appartient désormais aux gens du voyage. A bord de son vieux van, cet ethnologue sillonne les routes de France à la recherche de musiques gitanes et d'anciennes connaissances (Mathieu Amalric, Christine Citti). Parmi elles, une femme (**Maria de Medeiros**) lui apprend l'existence d'un enfant… Si le rythme lent et le ton poético-décalé laisseront certains au bord du chemin, ce road-movie porté par l'émouvant Arthur H, baigné de lumières chaudes et de sons envoûtants, attrapera les âmes sensibles et séduira les amateurs du cinéma si singulier de Tony Gatlif. **H. M.** *Sortie le 25 juin.*

JÉRÔME PRÉBOIS – PRODUCTION

★★★★ EXCELLENT ★★★ TRÈS BIEN ★★ BIEN ★ MOYEN ☆ À ÉVITER

DU MARDI 17 AU DIMANCHE 29 JUIN 2025*

MAIS U PEUT-ON TROUVER DES SUPER PRIX BAS ?



-50%

PRIX CONSEILLÉ(1)
~~13,99 €~~
6,99 €
LE PRODUIT

MAXI MUG ISOTHERME 1,2 L. En inox - Modèles au choix.



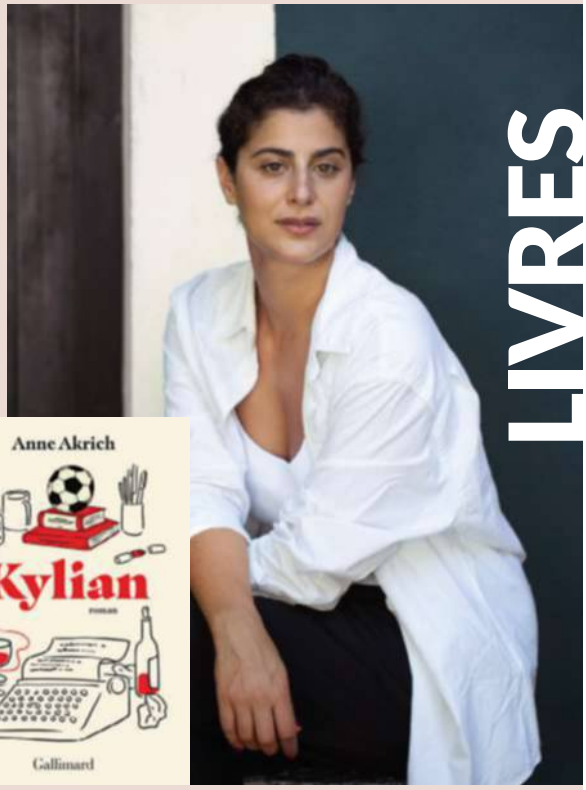
HYPER U | SUPER U | U express

*Selon jour d'ouverture de votre magasin. Voir conditions et liste des magasins participants sur www.magasins-u.com.
(1)Prix conseillé par Coopérative U aux magasins U participants à l'opération.
Coopérative U. SA coopérative à capital variable. Parc Icade - 20 rue d'Arcueil - CS10043 - 94533 Rungis. R.C.S. 304 602 956 CRÉTEIL - Année 2025 - AUSTRALIE

18 ans LA LOI INTERDIT LA VENTE D'ALCOOL AUX MINEURS DES CONTRÔLES SONT RÉALISÉS EN CAISSE

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

LIVRES



MON PRÉFÉRÉ

PAR ANNE MICHELET

KYLIAN d'Anne Akrich (Gallimard)

Rarement une romancière nous aura fait autant rire en racontant sa dépression. Anne, la narratrice, rêve d'écrire un chef-d'œuvre, mais ses livres ne se vendent pas et elle est contrainte de prêter sa plume à des projets sans intérêt. Elle est une « ghost writeuse » brouillée avec son ex-mari, écrivain adoré des lecteurs, et la mère d'un petit garçon de 6 ans très intelligent. Harcelée par son banquier qui pointe ses découverts, elle boit sans trouver de solution. Un éditeur lui propose alors d'écrire la biographie du célèbre footballeur Kylian Mbappé pour renflouer ses finances. Anne y voit la possibilité de briller aux yeux de son fils, et l'emmène avec elle en immersion à Bondy pour découvrir l'enfance du champion. Mais le mélange alcool et antidépresseurs fait tout déraper. Kylian lui apparaît en rêve et lui prodigue des conseils pour affronter ses démons et remonter la pente. Cette autofiction aux dialogues irrésistibles et percutants mêle habilement le réel et le fictif pour aborder une histoire plus profonde. Celle d'une femme dont la vie vire au désastre, et qui culpabilise d'être une mauvaise mère. Anne Akrich nous offre une variation autour du succès dans l'édition, qu'elle égratigne au passage, ou dans le sport, face à ses échecs et ses divagations qu'elle ridiculise. Sa comédie est une pure réussite.

L'HOMME QUI AIMAIT LES LIVRES

de Patrick deWitt (Actes Sud)

Après *Les Frères Sisters,* adapté au cinéma par Jacques Audiard, l'auteur s'éloigne de l'univers du western avec ce nouveau titre nostalgique. Introverti et solitaire, Bob Comet n'a jamais cherché d'autre compagnie que celle des livres. Mais quand cet ancien bibliothécaire tombe dans la rue sur une femme à l'air hagard, il décide de la ramener dans sa maison de retraite. Rencontrant les résidents, Bob propose de leur faire la lecture bénévolement. L'occasion pour lui de partager, enfin, les grandes joies et peines de son existence.



A la fois mélancolique, drôle et joyeux, ce récit de vie réjouit autant qu'il bouleverse. **H. R.**

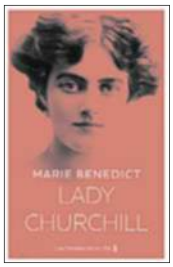
LA NUIT NOUS EMPORTERA

de Mahi Binebine (Robert Laffont)



Peintre, sculpteur et écrivain vivant à Marrakech, Mahi Binebine explore ici les ambivalences du Maroc des années 70 à travers les yeux d'un petit garçon sensible. S'il n'a presque pas connu son père, parti du foyer, Sami grandit choyé par sa mère, Mamaya, et Abel, son grand frère militaire adoré. Le destin de cette famille bascule après la tentative du putsch de l'armée contre le roi. Tandis qu'Abel est accusé et emprisonné sans procès, Mamaya sombre dans le désespoir devant ses quatre enfants restés à la maison. Ecorchés mais toujours debout, les personnages emplissent ce roman bouleversant fait d'ombre et de lumière. **H. R.**

LADY CHURCHILL de Marie Benedict (Les Presses de la Cité)



Touchée par sa sensibilité, charmée par l'engagement du député pour le droit des femmes, Clementine Hozier accepte d'épouser Winston Churchill en septembre 1908. Franche, intelligente, vive, la jeune femme le sait déjà : elle sera la force cachée et œuvrera dans l'ombre de celui qui deviendra le Premier ministre britannique. Mais cela ne lui suffit pas. Loin de ne servir que d'« accessoire » invisible à Winston, l'intrépide ira elle aussi sur le terrain pour défendre ce qui est juste. Après *Madame Einstein,* l'Américaine Marie Benedict continue de dévoiler avec brio les destins de femmes épatantes oubliées par l'Histoire. Passionnant. **H. R.**

KIM AKRICH – CASTERMAN – PRESSE

BD



KILOMÈTRE ZÉRO. LE CHEMIN DU BONHEUR

de Maud Ankaoua et Mathilde Ducrest (Casterman)

Observer le monde avec un regard neuf, éviter de juger, reconsidérer les priorités de sa vie : c'est ce que fera Maëlle, accro à son travail, lors d'un trek au Népal à la recherche d'une mystérieuse méthode destinée à augmenter les chances de guérison de son amie atteinte d'un cancer. Maud Ankaoua adapte son roman en BD et offre un voyage initiatique et spirituel aux confins de l'Annapurna. Entre paysages enchanteurs colorés et philosophie positive (« il faut pousser les portes de l'amour et non celles de la peur »), cette bande dessinée équivaut à une séance de méditation. Alors, namasté. **V. R.**



SON ODEUR APRÈS LA PLUIE

de José Luis Munuera (Le Lombard)

Tout change pour Cédric, célibataire un brin marginal, quand il adopte un chien. Baptisé Ubac, le bouvier bernois qui dribble comme Zidane devient plus qu'un animal de compagnie, un véritable compagnon. En adaptant le best-seller de Cédric Sapin-Defour, José Luis Munuera traduit en dessins la puissance du lien qui se tisse entre les deux héros de cette histoire forte en émotion. De case en case, les larmes affleurent bien souvent, tant on s'attache, nous aussi, à la présence réconfortante d'Ubac et à l'humanité qui se dégage de cette relation d'amour de treize ans. **V. R.**

PAGES RÉALISÉES PAR ANNE MICHELET AVEC VALÉRIE ROBERT, HADRIEN MACHART ET HÉLOÏSE ROCCA



RENÉE ZELLWEGER CHIWETEL EJIOFOR AVEC LEO WOODALL COLIN FIRTH ET HUGH GRANT

BRIDGET JONES FOLLE DE LUI

“ Un nouveau volet aussi touchant que drôle. ” Le Parisien





DISPONIBLE MAINTENANT EN DVD ET BLU-RAY™ ET À L'ACHAT DIGITAL

Vidéo à la Demande | TV d'Orange
Achat et Location*

STUDIOCANAL A CANAL+ COMPANY

orange

*Tarifs et conditions sur orange.fr

© 2024 UNIVERSAL STUDIOS. STUDIOCANAL & MIRAMAX. Tous droits réservés.



Robe en coton et élasthanne (Zara, 39,95 €). Lunettes Afflelou. Sac Bakari. Ballerines Saison 1865, en exclusivité au Printemps.

LE + MODE

Pour le soir, en ville, optez pour des baskets montantes et complétez avec une veste en jean.



BABY DOLL

Robes et jupes courtes, imprimés romantiques et allure faussement sage dessinent une féminité douce mais affirmée.

PHOTOS DAVID GIBSON. RÉALISATION AGNÈS BOY, ASSISTÉE DE LYSIANE LARRUS.



Bustier en polyester (LM Lulu, 139 €). Jupe-culotte en coton (Cyrillus x Deyrolle, 119 €).
LE + MODE
La fleur en relief, c'est le détail couture de l'été.



Blouse en coton
(Saaj Paris, 70 €).
Jupe-short en polyester
(Primark, 14 €).
Boucles d'oreilles H&M.
LE + MODE
Avec un pantalon « capri » et des mules à talons, on adopte le look BB des sixties.





Polo en maille de coton (Uniqlo x Comptoir des Cotonniers, 34,90 €). Bloomer en mousseline de polyester (PrettyLittleThings, 24 €). Collier My Jewellery. Lunettes Calvin Klein.

LE + MODE

Le polo, hybride parfait entre le tee-shirt et la chemise, assure une élégance décontractée.



Top à broderie anglaise, en coton biologique (Go for Good Galeries Lafayette, 49 €). Short en coton certifié GOTS et polyester certifié Standard 100 by Oeko-Tex (Balzac Paris, 110 €). Boucles d'oreilles Chabaux. Panier Muun. Chaussures Mellow Yellow.

LE + MODE

Bien plus que le short en jean, celui à rayures nous transporte illico en vacances…





Bustier en coton et polyester (& Other Stories, 99 €). Pantalon cigarette, en polyester et viscose (Weekend Max Mara sur Zalando, 170 €). Bob Ibeliv. Bague H&M.

LE + MODE

Porté sur un simple tee-shirt, le bustier voit son côté glamour adouci.

COIFFURE ET MAQUILLAGE FRANCIS GIMENEZ/ AGENCE AURELIEN PARIS.

TRANQUILLE pour l'été !

Pour se faciliter la vie et profiter pleinement de ses vacances, voici quelques idées à piocher et des produits malins à glisser dans ses bagages…

PAR SOPHIE MICHARD ET KARINE SILBERFELD.
PHOTO JUNE MILLER. STYLISME ISABELLE WAGNER.

AVANT DE PARTIR…



Sérum Anti-Repousse Visage et Corps Bio, Acorelle, 34,95 € les 50 ml. Lait Ralentisseur de Repousse, Perron Rigot, 20,50 € les 125 ml.

Je fais durer mon épilation

On sait que la pilosité a tendance à être plus fournie en été… Alors, avant de s'évader, on peaufine son épilation et l'on mise sur un soin qui retarde la repousse. Grâce à des actifs inhibiteurs de croissance (extraits végétaux, huiles essentielles…), les poils réapparaissent plus lentement, moins denses et moins nombreux. A appliquer au quotidien, le soir de préférence, pour une action efficace.

Je teins mes cils et mes sourcils

Zapper la corvée de mascara – et, du même coup, celle du démaquillage waterproof – pendant les vacances ? C'est possible, avec une teinture de cils à réaliser juste avant le départ et qui ne prend que vingt minutes (de 20 à 30 €). Tous les instituts ou presque la proposent et, pour les cils clairs qui ont tendance à s'éclaircir en été, c'est l'assurance de trois semaines de tranquillité. Si nécessaire, on peut faire teindre les sourcils en même temps ou s'en charger soi-même avec un kit de coloration spécifique. Attention, il ne faut pas utiliser celui-ci pour les cils, car il y a un fort risque de réaction cutanée.



Brow Color, Coloration Sourcils Semi-Permanente, L'Oréal Paris, 15,90 €.

Je colore mes cheveux

Sachant que le soleil a tendance à délaver les colorations, on anticipe le plus possible en expliquant le problème au coiffeur, qui peut ainsi prévoir un ton plus foncé. Idem à la maison avec une nuance plus intense.

J'affiche une peau dorée

Un joli bronzage, c'est bon pour le moral, beaucoup moins pour la peau ! Mieux vaut donc tricher… avec des gélules riches en pigments, à prendre au moins quinze jours avant de partir, ou des autobronzants, dont les formules sont désormais bien plus agréables et faciles à utiliser. Elles n'ont plus cette odeur âcre d'autrefois et, grâce à des textures fluides, s'étalent de façon homogène, afin d'éviter les traces.



Perfect Bronze, Autobronzant, Oenobiol, 23,90 € les 30 capsules. Bronze, Concentré de Soleil, Sérum Autobronzant Progressif Bio, Patyka, 24,90 € les 15 ml. Gouttes Solaires Autobronzantes, Caudalie, 18,50 € les 15 ml. Bronzage Sublime Bio, Biosens, 8,70 € les 30 gélules.

Je m'offre une pose de vernis semi-permanent

Ultra-brillant, ultra-résistant, il représente la solution idéale pour conserver un vernis nickel sur les mains et les pieds pendant toutes les vacances. Que l'on préfère une French discrète ou une couleur flash et estivale, on prend rendez-vous dans un institut spécialisé ou on l'applique soi-même avec un kit adapté, de préférence sans HEMA, potentiellement responsable d'allergies (Pink Gellac, Manucurist). Mieux vaut avoir des ongles en bon état avant la pose, puis veiller à ce que la dépose soit réalisée dans les règles de l'art pour éviter tout dommage.



ROBE SANDRO – INÈS DIELEMAN – D. R.



DANS MA VALISE je n'oublie pas…

Un protecteur de couleur

Coup double pour les cheveux avec une huile ciblée qui limite les dégâts liés à l'exposition non seulement sur la couleur, mais aussi sur la texture de la fibre. Avantage des formules huileuses : elles gainent le cheveu lors des baignades dans l'eau de mer ou de piscine et peuvent servir de masque avant-shampooing.

Symbio Sun, Huile Protectrice, Phytodess, Dessange, 33 € les 150 ml. L'Icône, Huile Protectrice Plage, Phyto, 16 € les 100 ml.



Un maquillage tout-en-un

Pour simplifier sa mise en beauté, on prévoit un produit de couleur rose foncé ou corail, multiusage. Sur les joues, on l'estompe au doigt pour un effet ensoleillé immédiat. On peut aussi l'appliquer en léger halo sur les lèvres.



Eclipse, Stick Lèvres et Joues, Broadway Baby, R.E.M. Beauty, 25 €. Color Cloud, 2 Rosy, Sisley, 49 €.

je n'oublie pas…



Le Nettoyant Solide Visage, Yves Rocher, 12,90 € les 75 g.
Crème Démaquillante Solide, Krème, 16,90 € les 50 g.
Démaquillant Effface-Tout, Unbottled, 13,90 € les 110 g.

Un démaquillant solide

S'il ressemble à s'y méprendre à un savon, il s'apparente plutôt à un lait nettoyant. Nomade grâce à son petit format, il se révèle à la fois écologique et économique, permettant de trois à quatre mois d'utilisation quotidienne, soit l'équivalent de deux flacons de démaquillant, le plastique en moins ! Sa texture crémeuse efface le maquillage, même waterproof pour certains, et nettoie la peau, ce qui permet d'éliminer du même coup les restes de crème solaire. Il faut juste penser à le laisser sécher après utilisation pour éviter qu'il ne fonde trop rapidement.



Orange Tangerine, Les Eaux Mémoire, Vitry, 14 € les 15 ml, rechargeable.
Mini Miss, Parfum Solide Miss Dior, Dior, 76 € les 3,2 g.
Gingembre Rouge, Parfum Solide Bienfaisant Roger & Gallet, 11,90 € les 5 g.

Un parfum au format mini

Pour garder le plaisir de se parfumer sans s'embarrasser d'une bouteille trop encombrante, on opte pour le parfum solide ou pour un miniflacon, pratique et léger à la fois. Pas beaucoup plus gros qu'un tube de rouge à lèvres, l'un et l'autre ne prennent quasiment pas de place dans la trousse ou le sac.

Un dentifrice en pastille

Aromatisé, léger, écolo… il a tout bon ! On croque une pastille qui se transforme en poudre, puis en mousse au contact de la brosse à dents humidifiée. Une formule souvent plus naturelle, avec un emballage plus écoresponsable qu'un tube à base de plastique. On vérifie juste qu'il renferme bien du fluor, pour une action anticaries efficace.



Dentifrice en Pastille, Arôme Menthe Extra-Fraîche, 900.Care, 2,49 € les 62 pastilles.
Dentifrice Solide Soin Complet, Respire, 8,90 € les 60 pastilles.



Un antimoustiques efficace

On adopte une formule qui contient de l'IR3535, principe actif naturel sans insecticide qui masque l'odeur de la peau humaine, recommandé par l'OMS et qui convient aussi bien aux bébés (en version non parfumée) qu'aux adultes. Seule condition : l'appliquer sur tout le corps, sans oublier aucune zone.

Anti-Moustique Bébé, Mustela, 10,99 € les 100 ml.
Anti-Moustiques & Tiques, Oud Santal, Body Guard, 12,90 € les 100 ml.

The French Magic Balm, Baume Multi-Usage Universel, Demain, 42 € les 120 ml.
Lait-Crème Concentré Multi-Fonctions, Embryolisse, 23,50 € les 75 ml.
Crème à Tout Faire, Aloe Vera & Calendula, Aroma-Zone, 4,95 € les 50 ml.



Un produit multifonction

Pour les vacances, pas question d'emporter toute sa salle de bains dans sa trousse de toilette… On optimise et on voyage léger avec un soin malin et polyvalent comme un couteau suisse. En plus d'hydrater et de nourrir la peau du visage et du corps, les cheveux et les ongles, il démaquille, fait office de masque, de soin apaisant et de produit de massage. Que demander de plus ?

COIFFURE ET MAQUILLAGE RALPH MARTINOLI/CALLISTÉ AGENCY

JULIEN DOMEC – D. R.


L'ORÉAL
PARIS
NOUVEAU
AGE PERFECT
UNE PEAU PLUS FERME EN UNE APPLICATION.*
VOUS LE VALEZ BIEN.
PHILIPPINE LEROY-BEAULIEU
*Test instrumental, 40 femmes
AGE PERFECT
EXPERT COLLAGÈNE JOUR
L'Oréal France SNC - 30 rue d'Alsace 92300 Levallois-Perret - 919 434 894 RCS Nanterre

MOTS FLÉCHÉS



Nos newsletters
LE MAG et SANTÉ
Les nouveaux rendez-vous info
de Version Femina

VERSION femina

Inscrivez-vous sur femina.fr



GAGNEZ
10 BONS SPARTOO*

spartoo

Valeur
100 €

En jouant avant
le 24 juin 2025
minuit au

0 892 050 221
Service 0,80 € /mn
+ prix appel

ou par SMS : envoyez
FEMINA au 72018*
(0,75 € + PRIX SMS X 4 MAXIMUM)

Vous saurez tout de suite si vous avez gagné !

*Solution dans le numéro 1214. *Sur une sélection de produits.*

JEU GATOR

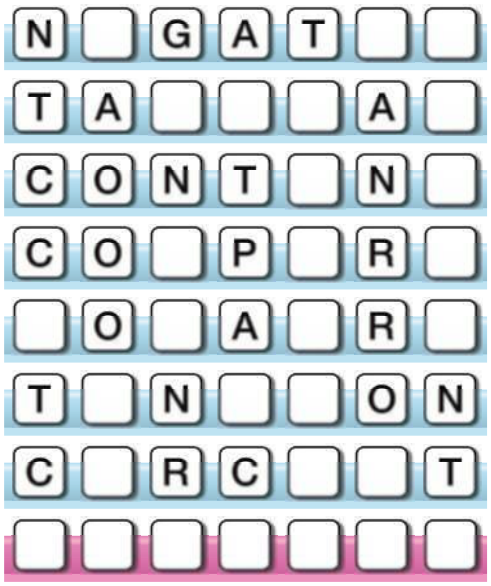
PRIX DU ROMAN femina

FAITES PARTIE
DU JURY DES LECTEURS

Inscrivez-vous sur femina.fr

EN TOUTES LETTRES GAGNANT

Complétez chaque ligne horizontale avec les lettres nécessaires pour obtenir un mot lié à l'électricité. Inscrivez ces lettres dans les cases du bas, en ne mettant qu'une seule fois chacune d'entre elles : en les replaçant dans le bon ordre, vous trouverez un huitième mot en rapport avec le thème.



GAGNEZ **3 CHÈQUES** DE
100€
JOUEZ AVANT LE 24 JUIN 2025 MINUIT AU

0 892 050 221
Service 0,80 € /mn + prix appel

OU PAR SMS : ENVOYEZ LETTRES au 72018*
(0,75 € + PRIX SMS X 4 MAXIMUM)

INDIQUEZ LE MOT GAGNANT
VOUS SAUREZ TOUT DE SUITE SI VOUS AVEZ GAGNÉ !

Extrait du règlement sur femina.fr.
Solution dans le n° 1214.

SMS+

SUDOKU

Complétez la grille avec tous les chiffres de 1 à 9, chacun ne devant être utilisé qu'une seule fois dans chaque ligne, chaque colonne et chaque carré.

FACILE

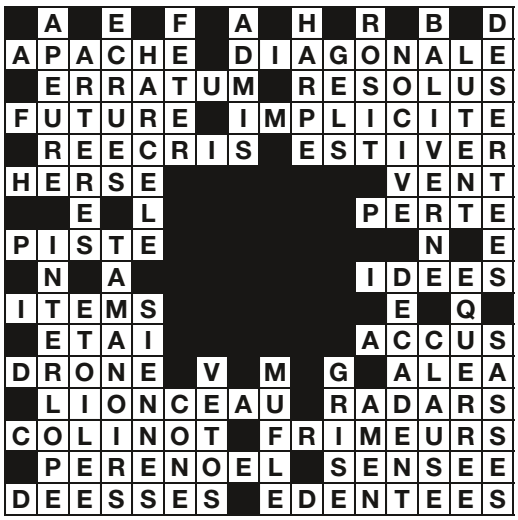
6	2					8		9
	3			8	2			6
	4						2	7
3					1	6		5
	1		8			3	4	
			6				1	
			1		5	9		
		3			7			1
1		4	2		8	5		

SOLUTION DU NUMÉRO 1210

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

SOLUTIONS DU NUMÉRO 1210

MOTS FLÉCHÉS



EN TOUTES LETTRES GAGNANT

Péridot : Poinçon. Platine. Baguier. Crapaud. Diamant. Collier. Pendant.

JEUX GRATUITS SANS OBLIGATION D'ACHAT.
UN SEUL GAGNANT PAR FOYER.

RETROUVEZ D'AUTRES JEUX SUR femina.fr

SMS+

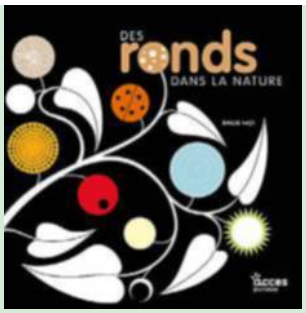
JEUX GATOR

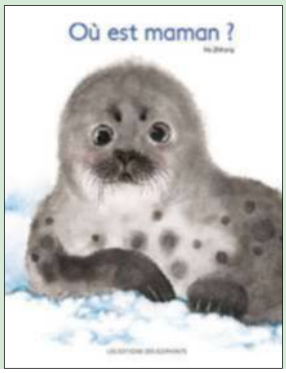


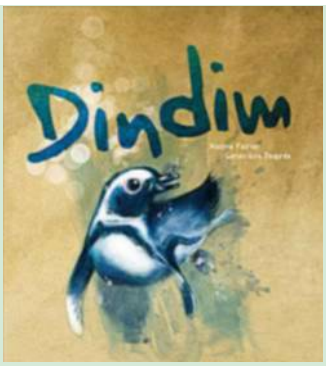
La nature À LA PAGE

Quoi de mieux que de belles histoires pour susciter l'émerveillement et sensibiliser les plus jeunes à l'environnement ? Avec cette sélection, ils apprendront à le regarder, le connaître et le protéger.

PAR LISE BOUILLY









Dès 2-3 ANS

Une approche tout en rondeur

Voilà la lune, le cœur de la fleur, l'œil de l'écureuil… A bien observer les illustrations délicates d'Emilie Vast, les tout-petits feront à leur tour les yeux ronds pour débusquer les formes courbes de la nature, chaque page les amenant progressivement vers l'abstraction. Parions qu'ils ne verront plus du même œil les petits points de la coccinelle. Des ronds dans la nature, *Accès, 13 €.*

Craquant sur la banquise

La glace fond… et nous aussi avec l'histoire de ce bébé phoque qui se jette à l'eau pour sauver Petit Ours et sa maman piégés sur un morceau de banquise. Irrésistible, cet album conçu sur papier de riz par He Zhihong, diplômée des Beaux-Arts de Pékin, réussit le pari de sensibiliser les petits au réchauffement climatique en véhiculant des valeurs de solidarité. Où est maman ?, *Les Editions des éléphants, 15 €.*

Une émouvante amitié

Un jeune manchot raconte comment, alors qu'il était englué dans une mer de mazout, un être humain l'a sauvé, soigné, puis apprivoisé en le prénommant Dindim. Cette histoire vraie, relatée par Nadine Poirier et illustrée par Geneviève Després, aborde avec douceur la dualité de l'homme, capable du meilleur comme du pire… Dindim, *D'Eux, 18 €.*

Premières vacances à la plage

Enrichi de rabats et de découpes, cet album suit les pérégrinations d'une souris qui découvre la mer, la plage, les coquillages, les vagues… Le texte poétique de William Snow invite à la contemplation, tandis que les illustrations d'Alice Melvin sont de véritables tableaux. A la fin : deux planches pédagogiques pour mieux connaître la faune et la flore maritimes. Idéal avant des premières vacances à la mer. Souris au bord de la mer, *Albin Michel Jeunesse, 18,90 €.*

CANDELAS PHOTOGRAPHY LLC/ GALLERY STOCK/PHOTOSENSO – D. R./PRESSE


ON N'OUBLIE PAS
QUE LEUR COURAGE SAUVE DES VIES
GRÂCE AUX SAUVETEURS EN MER, 1 000 ENFANTS RETROUVENT
LES BRAS DE LEURS PARENTS CHAQUE ÉTÉ.
SNSM
SAUVETEURS EN MER
200
ANS DU SAUVETAGE EN MER
DEPUIS 200 ANS ET POUR LONGTEMPS, DONNER À TERRE C'EST SAUVER EN MER.
FAITES UN DON SUR SNSM.ORG

ENFANTS

Dès 4-5 ANS





Ces précieux mal-aimés

Marre de ces mouches qui vrombissent à leurs oreilles… Les animaux de la forêt décident de les chasser, tout comme les autres bestioles volantes si agaçantes. Mais, quand vient le moment de concocter des confitures, il n'y a plus une baie dans la forêt… Avec humour, l'auteure et illustratrice britannique Emily Gravett aborde le rôle essentiel des insectes dans la nature. De quoi ne jamais faire de mal à une mouche !

Le Grand Bazzzar, *L'Ecole des loisirs, 14 €.*

Dans le jardin de mamie

Cet album haut en couleur, écrit et illustré par Joanna Rzezak, nous entraîne au cœur du jardin d'une grand-mère, où batifolent les papillons. En filigrane, on suit leur cycle de vie, depuis l'éclosion des œufs jusqu'à la transformation des chenilles… Un travail documentaire fourmillant de détails pour célébrer toutes les formes de vie, végétales et animales, qui participent à un écosystème précieux.

Mille et un papillons, *Actes Sud Jeunesse, 16,50 €.*

Plein gaz

C'est simple : « Les gaz d'une vache sortent de sa bouche et de son derrière. Les gaz d'une voiture sortent de son pot d'échappement. » Cet album très sérieux, écrit sur les conseils d'un météorologue par le Néerlandais Marc Ter Horst, spécialiste de la vulgarisation scientifique, aborde avec humour et sans pathos les raisons du changement climatique, ainsi que les solutions pour penser l'avenir. Le tout joyeusement illustré par Yoko Heiligers.

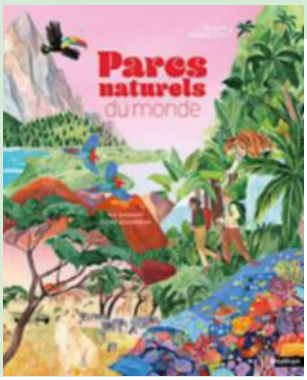
Prout ! La planète se réchauffe, *Milan, 11,90 €.*



Dès 7-8 ANS







La meilleure façon de marcher

Initier les enfants à la randonnée pour mieux se connecter à la nature ? Le trekkeur (et TikTokeur) Iron Tazz fournit ici toutes les clés pour ne rien abîmer au passage : comment emporter ou détruire ses déchets, veiller à ne pas marcher ou camper sur des plantes, savoir les reconnaître… L'esprit d'aventure qui souffle sur les illustrations un brin rétro de Martin Stanev ont de quoi donner envie aux plus jeunes d'arpenter le monde en apprenant à le préserver. Partir en rando, *Gallimard Jeunesse, 20 €.*

Jaillie de l'océan

« 14 novembre 1963, premier jour. Au petit matin, au sud de l'Islande. L'océan bout, une fumée sombre s'élève… » Sous la forme d'un carnet de bord, cet album documentaire signé Virginie Aladjidi et Caroline Pellissier relate la naissance de l'île de Surtsey, aujourd'hui classée au patrimoine de l'Unesco. Les illustrations poétiques de Manon Diemer font le reste, accompagnant dans le détail ce formidable éveil de la nature.

Une île est née, *Saltimbanque, 14,90 €.*

Des paradis terrestres

Des calanques de Marseille aux lacs de Plitvice, en Croatie, en passant par les Galapagos et le Serengeti, cet album nous entraîne dans les seize plus beaux parcs naturels de la planète. Les textes de Mia Cassany, pédagogiques et concis, sont portés par les illustrations éclatantes de Flore Cousseran. Un voyage extraordinaire là où la nature règne encore.

Parcs naturels du monde, *Nathan, 21,90 €.*

D. R./PRESSE

SOCIÉTÉ DE
SAINT-VINCENT-DE-PAUL
ÊTRE PRÉSENT, TOUT SIMPLEMENT

« Demain, nous serons encore là... »

« Pour aider et réconforter les personnes isolées et démunies. Nous avons choisi de léguer à la Société de Saint-Vincent-de-Paul qui accompagne avec fiabilité depuis plus de 190 ans tous ceux qui vivent dans la pauvreté et la solitude. Nous savons que par ce geste, nous serons encore là, demain, pour faire acte de charité. »

Jean-Baptiste, 77 ans
et Emma, éternels bienfaiteurs

© J.Miankiewicz/Shutterstock

Demande de documentation gratuite et confidentielle

À renvoyer à Martine Destivelle, Société de Saint-Vincent-de-Paul – 120, avenue du Général Leclerc 75014 Paris

MES COORDONNÉES

☐ OUI, je souhaite recevoir la brochure de la Société de Saint-Vincent-de-Paul sur les legs, donations et assurances-vie.

☐ Je souhaite être contacté(e) au _____

Nom : _____ Adresse : _____

Prénom : _____ Code postal : _____

E-mail : _____ Ville : _____



N'hésitez pas à contacter **Martine Destivelle**, responsable des relations avec les testateurs. Elle se tient à votre disposition pour répondre à vos questions :

par téléphone : 01 73 73 49 99
par e-mail : martine.destivelle@ssvp.fr
en scannant ce QRcode :

La Société de Saint-Vincent-de-Paul est une association reconnue d'utilité publique.
Cela signifie que la totalité du patrimoine transmis sera utilisé pour ses missions au service des plus démunis.

Le DON en CONFIANCE

LEGS26VF1

La Société de Saint-Vincent-de-Paul, responsable de traitement, met en œuvre un traitement de données à caractère personnel vous concernant aux fins de gestion de ses relations avec les donateurs (traitement et gestion des dons, des reçus fiscaux, des opérations de prospection...). Vous pourrez également être amené à recevoir des communications d'autres fondations ou associations. Vous êtes informés que vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement et de portabilité de vos données, ainsi que du droit d'obtenir la limitation de leur traitement et d'un droit d'opposition (au traitement de vos données ainsi qu'à la prospection). Vous pouvez également définir des directives relatives au sort de vos données et à la manière dont vous souhaitez que vos droits soient exercés après votre décès. Ces droits s'exercent par courrier postal auprès de la Société de Saint-Vincent-de-Paul, 120 av. du Général Leclerc, 75014 Paris accompagné d'une copie d'un titre d'identité signé à l'adresse précitée. Pour en savoir plus sur le traitement de vos données, vous pouvez contacter la Société de Saint-Vincent-de-Paul. Vous disposez de la possibilité de saisir la Cnil si vous estimez que le traitement de vos données n'est pas effectué conformément aux dispositions applicables. Si vous ne souhaitez pas recevoir de sollicitations ultérieures, cochez cette case : ☐

C'EST MA PLANÈTE



Jeune poisson chauve-souris (Halieutichthys aculeatus) vivant dans les abysses du golfe de Mexico.

VOUS AVEZ DIT… ÉCOLOGIE BENTHIQUE ?

On différencie les espèces « pélagiques » (êtres vivants évoluant entre la surface et le fond de l'eau) des animaux et organismes « benthiques » (qui vivent en profondeur). Ainsi, l'écologie benthique s'intéresse-t-elle à la biodiversité des fonds à partir de 200 m, là où l'obscurité commence. La zone glaciale des abysses, quant à elle, se situe autour de 4 000 m, jusqu'aux fosses les plus profondes à 11 000 m. A la fin des années 70, les scientifiques y ont découvert l'existence de chaînes de montagnes, canyons, sources chaudes hydrothermales… Une faune fascinante y vit : requins luminescents, coraux et éponges millénaires, crabes yétis… Mais ce qui intéresse des entreprises et certains gouvernements (dont les Etats-Unis), ce sont les « nodules polymétalliques », vivant dans les plaines (à – 4 000 m). A savoir de gros galets constitués à partir d'une dent de requin ou d'une coquille autour desquels se sont accumulés très lentement (1 mm en dix mille ans) cobalt, cuivre, nickel, manganèse… Une mine de métaux rares dont on n'a exploré qu'entre 1 et 5 % de la surface à ce jour. De quoi attiser les convoitises. Les scientifiques et la plupart des pays membres de l'AIFM (Autorité internationale des fonds marins) s'opposent à une exploitation pouvant libérer le carbone séquestré dans les sédiments des plaines, alors que l'océan joue un rôle majeur dans sa captation. Pourtant, l'aspirateur géant de la société canadienne The Metals Company se tient déjà prêt à racler le sol océanique. L'erreur humaine pourrait bien être abyssale.

*Merci à Jozée Sarrazin, chercheuse en écologie benthique au centre Ifremer de Bretagne, coauteure, avec Sophie Brabant, d'*Atlas des abysses, *Arthaud.*

LE « WOODING » OU L'APPEL DE LA FORÊT

Depuis 2024, outre son festival annuel (l'édition 2025 s'achève ce week-end), qui rassemble 250 forêts privées et publiques à travers une foule d'événements, l'association Nuits des forêts organise toute l'année des chantiers participatifs : du « wooding », où des bénévoles en France s'engagent, souvent à la journée, auprès des forestiers pour débroussailler, planter, repérer la faune ou compter les oiseaux… Une invitation à agir et à apprendre dans les bois aux côtés de ceux qui les entretiennent.

Plus d'infos sur nuitsdesforets.com.



DANTE FENOLIO/SCIENCE PHOTO LIBRARY – HUBERT JOST/CABANE 55

DES DATES DE PÉREMPTION PAS ASSEZ CLAIRES

67 % des Français estiment que le manque d'informations sur les dates de péremption entraîne un gaspillage prématuré des aliments*. Trop de confusion entre la DLC (date limite de consommation) et la DDM (date de durabilité minimale), indiquée par la mention « A consommer de préférence avant… », trop vague. « Observez, sentez, goûtez », conseille l'appli Too Good To Go (trop bon pour être jeté). Pâtes, riz, sucre, farine, chips, jus de fruits… certains produits peuvent mal évoluer, comme une tisane éventée, mais c'est sans risque pour la santé. Alors, on fait jouer ses sens. Et son bon sens. ** Etude Opinium Research & TGTG.*

PAR CHRISTINE VILNET

Cet encart d'information est mis à disposition gratuitement au titre de l'article L. 541-10-18 du code de l'environnement. Cet encart est élaboré par CITEO.



ON NE LÂCHE RIEN !

TRIONS SYSTÉMATIQUEMENT

TOUS LES EMBALLAGES ET PAPIERS SE TRIENT



ARTHROSE
il n'y a pas que les médicaments…

Et s'il existait d'autres solutions que l'habituelle pharmacopée pour vous soulager ? Des méthodes plus naturelles et sans effets secondaires ont prouvé leur efficacité sur la douleur et les raideurs. **PAR ISABELLE BLIN**

Près d'un Français sur trois souffre d'arthrose. Cette maladie chronique « correspond à une atteinte du cartilage, puis des autres composantes de l'articulation », explique le Pr Jérémie Sellam*, rhumatologue à l'hôpital Saint-Antoine, à Paris. Au fil des ans, le cartilage qui tapisse les extrémités osseuses de l'articulation et leur permet de glisser l'une sur l'autre s'use et finit par disparaître. C'est très douloureux, car les os ont perdu leur coussin protecteur et frottent entre eux, sans parler de l'inflammation devenue chronique. L'arthrose peut toucher toutes les articulations, surtout les genoux, les hanches, les doigts et les cervicales. Elle se manifeste par des crises de durée et d'intensité variables, qui réduisent la capacité de se mouvoir et affectent la qualité de vie. S'il n'y a pas de traitement miracle pour arrêter le processus ou régénérer le cartilage, d'autres pistes existent. Des études ont prouvé l'intérêt de quatre interventions non médicamenteuses pour soulager l'arthrose, comme le rapporte le Pr Grégory Ninot, président de la Non-Pharmacological Intervention Society (NPIS), dans son livre *100 médecines douces validées par la science* (Belin). Découvrons-les…

SEULEMENT EN COMPLÉMENT

Les médecines douces, aussi efficaces soient-elles, ne remplacent pas d'emblée les traitements prescrits par un rhumatologue, mais elles les complètent. Elles amènent à réduire les doses d'antalgiques et, surtout, à mieux vivre avec la maladie.

Bouger chaque jour

On sait maintenant que plus on immobilise l'articulation, plus elle se dégrade vite. Or, souvent, les personnes qui souffrent d'arthrose bougent moins, de peur d'avoir mal. C'est une erreur ! « Il faut, au contraire, pratiquer une activité physique tous les jours, y compris pendant les crises (articulations douloureuses et gonflées), quitte à prendre un antalgique et/ou à réduire l'intensité et la fréquence des exercices », assurent Loris Fiandrino et Enzo Gordio, éducateurs en activité physique adaptée (APA) aux thermes de Lamalou-les-Bains (34).

QUELLE DISCIPLINE ? Toutes les activités sont possibles dès lors qu'elles vous apportent du plaisir et sont progressives. Le plus important ? « La répétition des exercices et la régularité de la pratique », insistent les deux éducateurs. S'inscrire dans un club ou une association, c'est encore mieux, afin de bénéficier à la fois d'une atmosphère conviviale et de bonnes conditions techniques (terrain

●●●

GETTY IMAGES

LABORATOIRE LESCUYER

ACTIF PHARE

CARTIDYSS®

EFFICACITÉ TESTÉE CLINIQUEMENT

-25%

de rides après 3 mois*

COLLAGÈNE MARIN

Formule anti-âge concentrée : seulement 2 gélules par jour.



OFFRE DÉCOUVERTE
Bénéficiez de **-10%**** avec le code **CARTI10**



Contactez nos conseillères au 05 46 56 30 48 pour un accompagnement personnalisé.

laboratoire-lescuyer.com | Fabrication française

Complément alimentaire à base de collagène marin (Cartidyss®), acide hyaluronique, vitamine C et zinc. De manière générale, il est recommandé aux femmes enceintes et allaitantes de demander l'avis d'un professionnel de santé avant toute complémentation. Ne pas dépasser la dose journalière indiquée. À tenir hors de portée des jeunes enfants. Ne se substitue pas à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain. Plus d'informations sur www.laboratoire-lescuyer.com. *Étude clinique randomisée en double aveugle contre placebo, réalisée auprès de 46 femmes âgées de 45 à 59 ans pendant 90 jours, pour étudier les effets d'une complémentation de 500 mg/j de Cartidyss® (collagène marin). **Offre valable sur l'ensemble des formats COLLAGÈNE MARIN jusqu'au 31/08/2025.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - WWW.MANGERBOUGER.FR

souple, équipement adapté, conseils d'un coach). En cas d'arthrose des membres inférieurs, Loris Fiandrino et Enzo Gordio conseillent cependant d'éviter les sports de contact tels que le tennis et le jogging, qui mettent les articulations à rude épreuve. La natation, l'Aquagym ou le vélo sont préférables. En complément, on recommande des exercices de renforcement musculaire (élastiques, poids légers…) et des étirements deux fois par semaine. Si l'arthrose vous handicape au point que vous vous sentez incapable de pratiquer un sport, n'hésitez pas à demander à votre médecin une prescription pour de l'activité physique adaptée. Soit trois ou quatre cours (de 40 à 60 minutes) sur mesure par semaine, délivrés par un kinésithérapeute, un professionnel de santé paramédical (ergothérapeute, psychomotricien) ou un éducateur spécialement formé.

QU'EN ATTENDRE ?
Débuté le plus tôt possible, l'exercice physique contribue à prévenir l'arthrose et à ralentir son évolution grâce à la production de liquide synovial, véritable lubrifiant des articulations. Ce n'est pas tout : le fait de bouger améliore aussi la souplesse et la mobilité articulaire. A la clé, moins de raideurs et de douleurs. Atout supplémentaire : lorsque la mise en place d'une prothèse s'avère nécessaire, une bonne préparation physique préalable favorise une meilleure récupération.

Rééquilibrer **son assiette**

« Les articulations se nourrissent de ce qui circule dans le sang, observe le Pr Sébastien Czernichow, chef du service de nutrition de l'hôpital européen Georges-Pompidou (Paris). Une alimentation déséquilibrée favorise le développement de "mauvaises bactéries", qui vont transformer les nutriments en molécules pro-inflammatoires capables de traverser la barrière intestinale et de passer dans la circulation sanguine. L'alimentation influence ainsi l'inflammation, la réponse immunitaire et la douleur. »

QUELS ALIMENTS ? Jusqu'à présent, aucune preuve scientifique ne permet d'affirmer que tel ou tel aliment s'avère délétère ou, au contraire, bénéfique pour les articulations. Sans rien exclure et en gardant la notion de plaisir (indispensable pour tenir sur le long terme), le Pr Czernichow recommande donc de tendre le plus possible vers une alimentation de type méditerranéen. La base : « Consommer davantage de céréales complètes, de fruits et légumes (frais, surgelés ou en conserve) et de légumineuses. » L'intérêt ? Tous ces végétaux sont riches en fibres qui nourrissent le microbiote, ce qui permet d'éviter la diffusion de molécules ou de substances pro-inflammatoires dans l'organisme. Autre habitude à prendre : privilégier poissons gras, huile de colza, noix, amandes… autant d'aliments riches en oméga 3 aux vertus anti-inflammatoires. En parallèle, réduire sa consommation de beurre, de fromage, d'huile de coco ou de palme (pro-inflammatoires). On limitera aussi les aliments trop riches en graisses saturées (charcuterie, viande rouge…), en sucres rapides (gâteaux, sodas…), et les produits industriels ultra-transformés. Si nécessaire, ce rééquilibrage alimentaire peut être l'occasion de perdre du poids grâce à l'accompagnement d'un diététicien ou d'un médecin nutritionniste.

QU'EN ATTENDRE ?
Divers travaux montrent que plus on adhère à l'alimentation méditerranéenne, mieux le rhumatisme est contrôlé (diminution significative des douleurs) ou moins il progresse. Une étude menée pendant seize semaines démontre par exemple une meilleure flexion du genou et de meilleurs mouvements de la hanche. Par ailleurs, on sait désormais que, pour les patients en situation d'obésité, une perte de poids d'au moins 5 % au total, à raison de 1 à 2 kg par mois sans régime restrictif, soulage les douleurs. « En effet, le tissu adipeux (masse grasse) libère un ensemble de molécules inflammatoires qui vont agir à distance sur les articulations, favorisant l'arthrose et amplifiant la douleur », indique le Pr Sellam.

MIEUX DORMIR, ÇA COMPTE AUSSI !

« Moins le sommeil est réparateur, plus on perçoit la douleur, plus on souffre… et moins on dort. C'est ainsi que s'installe un cercle vicieux, décrit le Dr Laurent Millera, médecin pour le groupe Thermes Adour. Quand on a mal, non seulement on atteint plus difficilement la phase de sommeil lent profond (le plus réparateur), mais on connaît aussi davantage de microréveils durant la nuit. » Pour agir efficacement sur l'arthrose, il faut également prendre soin de ses nuits : se coucher à heures régulières, limiter le café, l'alcool, les repas trop copieux le soir… Enfin, on peut apprendre à se préparer au sommeil, par exemple en mettant en place certains rituels : tisane, relaxation, respiration…

THERMCOOL™

EN CAS DE DOULEURS : MUSCULAIRES & ARTICULAIRES



BAUSCH+LOMB
LABORATOIRE CHAUVIN
Partenaire du Montpellier Handball

THERMCOOL™ : ce dispositif médical de classe I est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE. Fabricant : POLIDIS - France. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice.
THERMCOOL&HOT™ Poches de gel : Ce dispositif médical classe I est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE Fabricant : EUROSIREL S.P.A -Italie. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice.
THERMHOT™ : Ce dispositif médical de classe IIa est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE délivré par l'organisme habilité IMQ S.p.A. (0051). Fabricant : Eurosirel. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice.
Laboratoire Chauvin SAS au capital de 3 039 060 €, immatriculée au RCS de Montpellier sous le n° 321 748 063 dont le siège social est sis 416, rue Samuel Morse CS 99535 - 34961 Montpellier
Date d'élaboration : Mai 2025

Bénéficier **d'une cure thermale**

Aujourd'hui, un curiste sur deux part en cure thermale pour des douleurs d'arthrose. Au programme, chaque jour, durant trois semaines : hydrojets, massages, mobilisation en piscine, application de boue chaude en bain ou en cataplasmes… Selon le Pr Ninot, « les effets biologiques de la cure découlent surtout des sollicitations physiques, de la stimulation thermique et des propriétés physico-chimiques des eaux minérales et des boues. Le bain de boue exerce probablement une action, modulant des mécanismes impliqués dans l'inflammation et la dégradation du cartilage. » En prime, les établissements thermaux proposent, aux côtés de l'hydrothérapie, des conférences animées par des experts pour mieux connaître sa maladie et y faire face. Des séances d'activité physique adaptée sont organisées, l'occasion de découvrir certaines disciplines (qi gong, danse, yoga…) et de les poursuivre chez soi. Cette prise en charge globale et personnalisée peut agir comme un « starter » de bonnes résolutions contre l'arthrose.

QUELLES STATIONS ? Le site medecinethermale.fr héberge un annuaire des stations thermales. Celles orientées « rhumatologie » sont les plus nombreuses et géolocalisées. Citons Saint-Amand-les-Eaux, la seule du nord de la France ; Balaruc-les-Bains, au bord de l'étang de Thau ; Bourbon-Larchambault, pour son architecture unique ; Cambo-les-Bains, qui vient de rouvrir ; Dax, et Saint-Paul-lès-Dax avec son espace aqualudique…



QU'EN ATTENDRE ? Selon l'étude Therm-arthrose portant sur 462 personnes, une cure thermale standard (dix-huit jours) permet d'obtenir un soulagement qui dure plusieurs mois (jusqu'à un an après la cure), avec moins de recours aux séances de rééducation et aux antalgiques (paracétamol et anti-inflammatoires). Qui dit mieux ?

TÉLÉCHARGER MARTHA

Cette appli gratuite, mise au point par les laboratoires Expanscience, est un vrai coach personnalisé au quotidien. En fonction de votre profil (âge, niveaux de douleur et de sédentarité…), elle propose des programmes adaptés et évolutifs pour se (re)mettre en mouvement, améliorer sa souplesse ou encore mieux dormir, vidéos explicatives à l'appui.

Se mettre **au yoga**

Cette « activité douce » mobilise tout le corps, ainsi que l'esprit, elle a donc une action globale. « Elle favorise, entre autres, une respiration plus ample, qui se répercute sur le fonctionnement du système nerveux autonome, notamment du nerf vague, en diminuant la sécrétion de molécules inflammatoires », détaille la Dre Jocelyne Borel-Kuhner, qui exerce à l'unité douleur et médecine complémentaire de l'hôpital Novo, à Pontoise, et qui y a introduit la yogathérapie. Le mouvement est un prétexte pour parvenir à la concentration et aller chercher l'équilibre et la paix intérieure. « Cet état de sérénité, poursuit-elle, entraîne des changements enzymatiques et biologiques, par exemple en augmentant la sécrétion d'endorphines, des hormones dont l'action antalgique favorise la sensation de bien-être. »

QUEL TYPE DE PRATIQUE ? La médecin conseille de privilégier le hatha yoga, assez doux et peu statique (on ne reste pas plus de trois ou quatre respirations dans une même posture), à la portée de tous, qui peut aussi se pratiquer en toute autonomie chez soi.

QU'EN ATTENDRE ? Peu à peu, la personne prend plaisir à cette pratique, elle retrouve confiance en elle et en ses capacités, elle a de nouveau envie de bouger. Selon les études, en s'y consacrant deux fois une heure par semaine, une personne motivée obtient assez vite une réduction des tensions, une amélioration de la souplesse des articulations et un soulagement de la douleur. « Le yoga est également bénéfique en prévention », ajoute la Dre Borel-Kuhner.

* *Auteur, avec le Pr Sébastien Czernichow, d'*Arthrose, arthrite, je me soigne en mangeant, *Solar.*

GETTY IMAGES









GSK

“ Le zona ?
Je ne veux plus
jamais revivre ça.
Je suis en bonne santé.
Je ne pensais pas
que ça m’arriverait.” *

Plus de 90 % des 65 ans et plus sont déjà porteurs du virus responsable du zona.**

Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien dès aujourd’hui.

Plus d’informations sur
demain-sante.fr

*Comédiens relatant des témoignages de patients.
**Les personnes porteuses du virus ne développeront pas toutes un zona.

NP-FR-HZU-PRSR-240006 - Août 2024 © 2024 Groupe GSK ou ses concédants.



LE STOMACH VACUUM vous connaissez ?

Cette routine fitness qui mêle renforcement musculaire et respiration fait travailler les abdos, mais pas seulement. Explications. **PAR FABIENNE COLIN**

Le stomach vacuum (littéralement « aspirateur d'estomac » en anglais) est déroutant de simplicité ! On inspire en gonflant l'abdomen, puis on expire lentement par la bouche en serrant progressivement les abdominaux. Une fois la totalité de l'air évacuée, on contracte le périnée tout en bloquant la respiration. Toujours en apnée, on « aspire » alors son ventre comme pour placer son nombril sous les côtes. Pour rendre plus facile cette phase dite de la fausse inspiration, on peut se boucher le nez. On garde cette position le plus longtemps possible puis on inspire délicatement. Le tour est joué ! La technique se pratique assis, debout les bras légèrement ouverts, couché, à quatre pattes, penché les mains sur ses genoux et le dos droit… Ainsi, on peut s'exercer discrètement, que ce soit dans la queue au supermarché, devant son ordinateur ou dans son lit. Il faut juste, pour plus de confort, avoir le ventre vide. Un conseil : fixez-vous un moment pour réaliser votre stomach vacuum (le matin au réveil, avant d'aller déjeuner…). Un seul exercice quotidien peut suffire, mais le répéter deux ou trois fois en assurera les effets.* Cette routine est toutefois à éviter en cas d'opération du ventre, de pathologie touchant cette zone (ulcère de l'estomac, acidité gastrique), de tension artérielle non régulée ou en fin de grossesse.

** Le stomach vacuum ne bénéficiant pas d'études scientifiques, les résultats émanent de l'expérience de ses pratiquants.*

UNE FAÇON DE GAINER SON VENTRE

Si le stomach vacuum est en vogue en ce moment, c'est pour ses vertus « ventre plat ». « Mécaniquement, l'exercice permet de muscler le transverse, le plus profond des abdominaux », souligne le kinésithérapeute Aymeric Allard, spécialiste de la respiration. Résultat, on se crée comme un corset naturel qui resserre la taille. Au contraire de l'effet « tablette de chocolat » procuré par les grands droits.

EN PRIME… « Le stomach vacuum touche tous les muscles profonds posturaux qui permettent de se tenir droit », ajoute la coach sportive Anouk Hamel, dans son ouvrage *Stomach vacuum. Le secret d'un ventre au top !* (Larousse). Autrement dit, on gagne en prestance dans un quotidien où l'on a tendance à se voûter en regardant son téléphone ou en restant avachi sur son canapé…

UNE ASTUCE POUR STIMULER LE TRANSIT

Les bénéfices sur la constipation se constatent rapidement. L'alternance de la mobilisation et du relâchement du transverse agit telle une pompe qui malaxe le ventre et qui, par la même occasion, stimule le transit intestinal. « Certains patients m'ont rapporté avoir réglé une constipation chronique en trois jours », confie Aymeric Allard.

EN PRIME… « Ce "massage" des viscères assure une meilleure digestion en optimisant la dégradation des graisses et en limitant la production de radicaux libres (déchets) », précise le kiné.

UN OUTIL POUR GÉRER LE STRESS

L'effet est double. D'une part, « ce gainage se pratique en respiration consciente, soit une technique antistress réputée », observe Aymeric Allard. D'autre part, le transverse devient plus puissant et pousse davantage le diaphragme – le muscle de la respiration –, qui a tendance à se bloquer en bas en cas de tension nerveuse. Il retrouve ainsi sa liberté de mouvement, inspirations et expirations sont facilitées. Résultat en cascade : on se détend et on dort mieux.

EN PRIME… Les kinésithérapeutes utilisent le stomach vacuum sous la forme d'une gymnastique abdominale dite hypopressive pour libérer des tensions dans le bas-ventre (tout en musclant le périnée) ou au niveau des lombaires.

GUILLE FAINGOLD/STOCKSY UNITED

INCONFORT URINAIRE - RÉTENTION D'EAU

SENSATION DE GONFLEMENT

B.O.P.

COMPRIMÉ ENROBÉ

Augmente la diurèse et favorise l'élimination rénale de l'eau



Médicament autorisé
n° 3400930090718

B.O.P. est un **médicament traditionnel** à base d'extraits de **bouleau** et d'**olivier**, utilisé :

- pour **augmenter la production d'urine** dans les cas de troubles urinaires mineurs
- pour **favoriser l'élimination rénale de l'eau** dans les cas bénins de rétention d'eau

sur la base exclusive de l'ancienneté de l'usage, sous réserve que toute pathologie grave ait été préalablement exclue par un médecin.

Visa n°25/02/60443192/GP/004

EN PHARMACIE, SANS ORDONNANCE

Réservé à l'adulte. Boîte de 60 comprimés enrobés.
Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice.
Consultez votre médecin si les symptômes persistent.

Laboratoire PHARMASTRA

BARBECUE gastronomique

Quand Joannes Richard, champion de France de barbecue, confie ses recettes préférées et ses astuces pour les réussir, on se régale !

PAR VALÉRIE DUCLOS



Brochettes de porc façon souvlakis, tzatziki

Pour 4 personnes – Préparation : 25 min
Marinage : 1 nuit – Cuisson : 10 min
Pour les brochettes • 200 g de halloumi • 2 poivrons rouges • 600 g de mignon de porc • 4 gousses d'ail • 1 cuil. à café d'origan séché • 1 cuil. à café de romarin séché • 1 cuil. à café de thym séché • 4 cuil. à café d'huile d'olive • 1 cuil à café de moutarde • 1 cuil. à café de cumin en poudre • 1 cuil. à café de paprika doux • 1 citron jaune • ½ orange • sel, poivre du moulin
Pour le tzatziki • 10 feuilles de menthe • 5 brins de coriandre • 10 gousses d'ail • 100 g de feta • ½ concombre • 2 yaourts à la grecque (400 g) • 1 cuil. à café d'huile d'olive • 1 cuil. à café de piment d'Espelette en poudre • 1 citron jaune • sel, poivre

La veille, découpez le halloumi, les poivrons rouges et le mignon de porc en morceaux de 4 à 5 cm de côté. Réduisez les gousses d'ail en purée. Mélangez les herbes avec la purée d'ail, l'huile, la moutarde, le cumin et le paprika. Assaisonnez, puis incorporez le jus du citron et de la demi-orange. Laissez mariner la viande dans cette préparation toute la nuit au réfrigérateur.
Le tzatziki Hachez finement la menthe, la coriandre et les gousses d'ail. Ecrasez la feta à l'aide d'une fourchette. Taillez le concombre en petits dés. Mélangez le yaourt et la feta avec l'huile, les herbes, l'ail, le concombre et le piment. Assaisonnez, puis incorporez le zeste et la moitié du jus du citron. Réservez.
Montez les brochettes en alternant les morceaux de poivron, de viande et de halloumi. Faites cuire en cuisson indirecte (sans contact avec les braises) 2 min env. sur chaque côté. La viande doit rester rosée à l'intérieur. Dégustez avec le tzatziki.



Magrets de canard, piquillos et framboises

Pour 4 personnes – Préparation : 20 min – Cuisson : 40 min
• 2 gousses d'ail • 1 échalote • 200 g de piquillos à l'huile • 200 g de framboises • 4 magrets de canard • 1 cuil. à soupe de rhum ambré • 1 cuil. à soupe de vinaigre de framboise • 1 cuil. à café de piment d'Espelette en poudre • sel, poivre fumé

Préparez une belle braise. Hachez finement les gousses d'ail et taillez l'échalote en petits dés. Hachez grossièrement les piquillos et les framboises. Quadrillez le gras des magrets à l'aide d'un couteau : cela permet à la chaleur de le traverser plus vite et donc de cuire plus facilement la chair sans que le gras brûle. Dorez les magrets côté peau quelques secondes dans une poêle afin qu'ils rendent leur gras. Faites revenir l'ail et l'échalote dans la même poêle. Une fois qu'ils sont colorés, déglacez avec le rhum et laissez-le s'évaporer. Ajoutez les piquillos, les framboises, le vinaigre et le piment. Assaisonnez et laissez mijoter une vingtaine de minutes en mélangeant. Faites cuire vos magrets en cuisson directe (sur la braise) de 12 à 15 min (pour une cuisson rosée), en les retournant toutes les 2 min pour que le gras ne brûle pas. Servez-les nappés de la sauce piquillos-framboises.

Tataki de thon « à la folie, passionnément »

Pour 4 à 6 personnes – Préparation : 10 min – Marinage : 1 nuit – Cuisson : 3 min
• 800 g de longe de thon • 4 brins de coriandre • 2 brins de cerfeuil • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 2 cuil. à café de graines de sésame • 4 fruits de la Passion • le jus et le zeste de 1 citron vert • 2 cuil. à café d'huile de sésame • 1 cuil. à café de sauce barbecue • 2 cuil. à café de sauce soja • 1 trait de sauce piquante (FX Hot Sauce) • 1 cuil. à café de piment d'Espelette en poudre • sel, poivre

La veille, préparez votre barbecue et faites une belle braise. Détaillez la longe de thon en 4 pavés de même taille. Ciselez finement la coriandre, le cerfeuil, l'échalote et l'ail. Torréfiez les graines de sésame à sec dans une poêle. Mélangez les herbes, l'échalote, l'ail, la pulpe de 2 fruits de la Passion (les 2 autres serviront au dressage), le jus et le zeste du citron vert, l'huile de sésame, la sauce barbecue, la sauce soja, la sauce piquante et le piment, puis transférez cette marinade dans un sac de congélation. Faites griller les pavés de thon 45 sec sur les 4 côtés en cuisson directe (sur la braise), puis déposez-les dans le sac de congélation avec la marinade. Mélangez bien et laissez reposer toute une nuit au réfrigérateur (ou 3 h au minimum si vous êtes pressé). Le lendemain, essuyez les pavés de thon avec soin. Faites réduire la marinade dans une casserole jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse. Découpez les pavés de thon en tranches épaisses et répartissez-les dans quatre assiettes. Nappez de sauce, ajoutez les 2 fruits de la Passion restants, parsemez de coriandre ciselée et de graines de sésame torréfiées.



CLAIRE PAYEN. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



Yaourt aux pêches rôties fumées, caramel au beurre salé et romarin

Pour 4 personnes – Préparation : 10 min – Cuisson : 10 min
• 200 g de crème liquide • 160 g de sucre en poudre • 80 g de beurre salé • 1 pincée de fleur de sel • 4 pêches blanches • 2 cuil. à soupe + 4 cuil. à café de miel • 2 cuil. à soupe d'huile fumée • 1 cuil. à café de gingembre en poudre • 1 pincée de cardamome en poudre • 1 cuil. à café de vinaigre de xérès • 3 petits brins de romarin • 4 yaourts à la grecque • 4 cuil. à soupe de noisettes torréfiées

Préparez votre barbecue et votre bois de fumage. Créez une zone de cuisson indirecte. Faites infuser un brin de romarin dans la crème pendant dix minutes avant de la faire chauffer. Faites fondre le sucre dans une casserole en zone de cuisson directe jusqu'à l'obtention d'un caramel brun. Transférez la casserole sur la zone de cuisson indirecte, déglacez avec la crème chaude et mélangez. Ajoutez le beurre salé bien froid et la fleur de sel, mélangez et réservez. Coupez les pêches en deux et ôtez les noyaux. Mélangez 2 cuil. à soupe de miel, l'huile fumée, le gingembre, la cardamome et le vinaigre de xérès. Etalez la préparation au pinceau sur la chair des pêches et faites-les colorer 2 min env. sur la grille du barbecue en cuisson directe. Le mélange sucré ne doit pas brûler, mais permettre aux fruits de se colorer. Une fois les pêches marquées, transférez-les sur la zone de cuisson indirecte, côté peau sur la grille. Au pinceau, ajoutez une couche de mélange sucré. Déposez le bois de fumage sur la braise et laissez cuire 8 min, couvercle fermé. Pendant ce temps, hachez finement le romarin. Mélangez les yaourts à la grecque avec le reste du miel et répartissez dans quatre bols. Coupez les pêches rôties en quartiers et déposez-les dessus. Nappez de caramel, puis parsemez d'éclats de noisettes torréfiées et de romarin ciselé.

LES CONSEILS DU MAESTRO

Comment réaliser une cuisson indirecte ?
Faites cuire sur les bords du barbecue, où la chaleur est moins importante, ou placez, par exemple, une caissette en aluminium spéciale barbecue au centre des braises afin que la chaleur se diffuse sur les côtés.

Quel bois de fumage choisir ?
Il existe énormément d'essences de bois de fumage. Chacune apporte plus ou moins d'intensité et des saveurs différentes. J'ai décidé d'en utiliser seulement deux, qui rempliront aisément tous les rôles :
• **le hêtre** procure une saveur subtile et raffinée. On le privilégiera pour les poissons et certaines viandes blanches.
• **le hickory** (noyer blanc d'Amérique) apporte une intensité incroyable avec une vraie puissance et une force gustative. On le préférera pour de la viande rouge ou du gibier.



Recettes extraites de Master BBQ, *de Joannes Richard, photos Claire Payen, Solar.*

CLAIRE PAYEN – PRESSE

DES TÉLÉS QUI
S'AMUSENT
IL Y EN A
BEAUCOUP

DES TÉLÉS QUI
RÉFLÉCHISSENT
IL Y EN A
AUSSI

DES TÉLÉS QUI
S'AMUSENT
À RÉFLÉCHIR
IL N'Y EN A
QU'UNE



LA TÉLÉ
QUI S'AMUSE
À RÉFLÉCHIR

SUR LE CANAL 18



1





11



10

L'appel de LA MER

Le style océanique déferle sur les arts de la table, mariant camaïeu iodé, poissons et crustacés. Laissez-vous embarquer !

PAR VALÉRIE DUCLOS



2



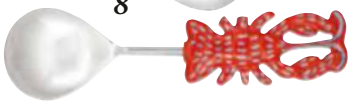
9



3



8





4



5



6



7

1. MARINE Assiette plate en grès, Pescare, E.Leclerc, 2,90 €. **2. GRAPHIQUES** Couverts de service en Inox et acrylique, Icône, bleu outremer, Sabre, 65 €. **3. AUTHENTIQUE** Beurrier en grès naturel émaillé, bleu majestueux, Céladon, 39 €. **4. BICOLORES** Bols en faïence, Zalato, bleu profond, La Redoute Intérieurs, 35,99 € les 4. **5. AQUATIQUES** Bougeoirs en verre, Madam Stoltz, 39 € les 3. **6. RÉTRO** Vase en grès, Blancheporte, 34,99 €. **7. DUO** Essuie-mains 100 % coton éponge, Becquet, 18,90 € les 2. **8. FIGURATIFS** Couverts à salade en acier inoxydable et aluminium émaillé, Epuisette, Fragonard, 45 €. **9. IRISÉE** Assiette plate en porcelaine, Meteor, Gifi, 4,99 €. **10. ARTISANAL** Gobelet en verre recyclé soufflé, Konik, La Maison Dar Dar, 10 €. **11. GIVRÉE** Bouteille en verre, Ablu, 4murs, 39,95 €.

HENRI SZWARC/POLARIS – LA REDOUTE – ANDRANE DE BARRY – D. R./PRESSE


MAISONS
DU MONDE
Coussin extérieur FELCI
19,99€
dont 0,06€ d'éco-part.
EN MAGASIN
ET SUR MAISONSDUMONDE.COM



Un conseil à demander ? Une souffrance à exprimer ? **Sophie Péters,** notre psy, est là pour vous aider. Envoyez-lui vos lettres, toutes seront lues et certaines publiées.

Je suis de plus en plus inquiète pour ma sœur

Ma sœur, âgée de 69 ans, m'inquiète beaucoup. Sa vie est de plus en plus rythmée par des habitudes quotidiennes dont elle ne peut se défaire : nettoyage, rangement, sieste et visite chez maman. Toute proposition de sortie est refusée sous prétexte qu'elle est occupée… Il n'est plus possible d'échanger avec elle, elle répète sans arrêt les mêmes histoires.
CÉCILE, 65 ANS, AUBAGNE

Ce que vous décrivez chez votre sœur évoque une forme de repli sur soi-même, avec des routines rigides, un refus d'ouverture à l'extérieur et une pensée répétitive. Il se pourrait qu'elle cherche à maintenir un sentiment de sécurité à travers ces habitudes, comme si elles devenaient un rempart contre quelque chose d'angoissant ou d'incontrôlable. Avez-vous eu l'impression qu'un événement, même ancien, aurait pu fragiliser son équilibre ou raviver une peur du changement ? Ce type de repli peut également traduire un trouble anxieux, voire le début d'un trouble cognitif léger, surtout si les répétitions verbales sont nouvelles ou plus marquées. Parfois, une forme de dépression insidieuse peut s'exprimer de cette manière, non par des larmes, mais par une rigidité dans le quotidien, une perte d'élan vital, une fermeture progressive au monde. Vous semblez très attentive à elle. Peut-être pourriez-vous l'inviter à parler de ce qu'elle ressent plutôt que de ce qu'elle fait ? Par exemple : « Tu sembles très prise par toutes ces choses… Est-ce que parfois tu ressens de la fatigue ou une forme de lassitude ? » ou encore : « Est-ce que ça t'angoisserait si un jour ces habitudes étaient bouleversées ? » Pensez-vous qu'elle accepterait une consultation de routine, par exemple avec son médecin traitant, pour en parler en toute sécurité ? Un regard extérieur pourrait l'aider à mieux comprendre ce qu'elle vit, sans que cela ne soit vécu comme une intrusion.

Je pense que mon mari n'a plus envie de moi

J'ai beau mettre des sous-vêtements affriolants, des vêtements qu'il aime, rien ne se passe… Pourquoi ? Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Je sais qu'il se masturbe devant des photos ou des vidéos sur les réseaux sociaux, et cela devient très problématique pour moi. Que dois-je faire ? **CAROLINE, 31 ANS, TOURS**

Vous cherchez à plaire à votre mari, à entretenir le désir et, en retour, vous êtes confrontée à une forme de rejet silencieux, ce qui peut être extrêmement blessant pour l'estime de soi, surtout quand on sent que l'autre trouve du désir ailleurs – même virtuellement. Le problème ne vient pas nécessairement de vous, mais plutôt du tournant qu'a pris votre relation. Ce que vous décrivez évoque un déséquilibre dans votre couple, voire un repli de votre mari sur une sexualité indépendante, qui ne répond plus à la dimension de partage que vous recherchez. Beaucoup de femmes, face à ce type de situation, tombent dans une spirale de remise en question, mais, en réalité, le repli sexuel d'un homme vers la pornographie ou les réseaux sociaux ne signifie pas un désamour ou un rejet de votre corps. Cela peut être lié à des frustrations personnelles non dites, à une addiction douce aux stimulations faciles et sans engagement, ou même à une forme de fuite de l'intimité réelle, qui demande plus d'émotion, de vulnérabilité, d'attention à l'autre. Dans ce contexte, le dialogue devient crucial et peut vous aider à sortir de cette impasse ensemble. Exprimez-lui votre ressenti et votre questionnement, en l'invitant à dire de son côté ce qu'il se passe pour lui. Certains hommes perdent peu à peu le goût de la sexualité partagée parce qu'ils se laissent happer par le plaisir rapide et sans enjeu d'Internet : pas de regard, pas de rejet, pas d'effort… Mais cela crée un fossé dans le couple. Il existe des accompagnements spécialisés, s'il accepte d'en parler. Une thérapie de couple pourrait aussi vous aider à clarifier votre relation sexuelle. Si vous êtes prête à rester dans cette relation, il faudra que le désir redevienne un sujet à deux, et pas seulement votre fardeau. Autrement, il faudra vous poser la question : et moi, dans cette histoire, qu'est-ce que je veux vraiment ? Il n'y a donc rien qui ne va pas chez vous. Il y a juste un besoin d'être reconnue, touchée, aimée – dans votre réalité, pas dans une image sur écran.

X. RENAULD – DAVID BETZINGER/HANS LUCAS

Adressez vos courriers à : **VERSION FEMINA,** COURRIER DES LECTEURS, 3-9, AVENUE ANDRÉ-MALRAUX, IMMEUBLE SEXTANT, 92534 LEVALLOIS-PERRET, OU À LA RUBRIQUE « NOS EXPERTS » SUR LE SITE FEMINA.FR.



Le Pr Marcel Rufo,
pédopsychiatre,
vous répond

Mon petit-fils n'arrête pas de mentir

Mon petit-fils de 14 ans raconte beaucoup de mensonges. Résultat, ses parents ne le croient pas, donc il continue à mentir. Je ne sais pas comment réagir pour lui faire prendre conscience des conséquences de ce comportement sur lui et sur son entourage. J'aimerais comprendre pourquoi il ment encore à son âge et savoir si, de mon côté, je peux faire quelque chose pour l'aider.

CHARLÈNE, 75 ANS, FORBACH

Lorsqu'un adolescent « monte » des histoires, cela traduit bien souvent un trouble sous-jacent de la confiance en soi. Il construit un imaginaire parce que la réalité lui semble défavorable ou trop difficile à affronter. Il serait utile de se poser certaines questions : ce jeune garçon rencontre-t-il des difficultés scolaires ? Quelle est la nature de sa relation avec ses parents ? A-t-il tendance à mentir davantage à son père ou à sa mère ? A-t-il un meilleur ami ou est-il plutôt isolé ? Le danger, c'est que les mensonges répétitifs finissent par le mettre à l'écart de ses pairs et l'isolent davantage. Mieux vaut ne pas le confronter brutalement et lui proposer une consultation en expliquant que ses parents ne parviennent pas à comprendre son comportement et souhaitent simplement un avis extérieur pour mieux l'aider. Présenter la démarche non pas comme une sanction mais comme une recherche de conseils favorisera son adhésion au rendez-vous et facilitera une éventuelle prise en charge.

PUBLICITÉ

CHAGA, LE CHAMPIGNON DE LA BEAUTÉ !

Riche en antioxydants et minéraux essentiels, le Chaga contribue à la beauté de la peau et des cheveux. Les comprimés naturels **Chaga Plus** maximisent ses bienfaits grâce à une formule complète alliant **extraits végétaux** (Sureau et Poivre Long), **vitamines** (B6, B9 et B12) et **minéraux** (Zinc, Cuivre et Sélénium) pour renforcer la beauté de la peau et des cheveux. Le Pleurote Jaune, champignon rare en France et puissant antioxydant, vient compléter la formule.



En pharmacie – Chaga Plus 30 cp
ACL 6414623 – Questions ? New Nordic vous répond au 01 85 12 12 12 – vitalco.com

SILAGIC ROLL'ON ANTI-DOULEUR POUR SOULAGER VOS ARTICULATIONS

Raideurs articulaires au réveil le matin ? Douleurs vous empêchant de pratiquer vos activités quotidiennes ? Découvrez Silagic pour **soulager vos douleurs articulaires type arthrose ou musculaires telles que les courbatures.** Avec 96% d'ingrédients naturels, dont du silicium et des huiles essentielles, son **effet chauffant immédiat et apaisant** [2] vous permettra de reprendre vos activités rapidement sans être limité par vos articulations !



Disponibles en pharmacies et paraphamacies

[2] Constaté par 97% des utilisateurs - Test d'usage en laboratoire - 20 personnes - 28 jours

PROFITEZ DE L'ÉTÉ SANS LARMOYER !

Découvrez Sensioptic Unidoses, des gouttes au pH physiologique qui hydratent et apaisent les yeux en cas d'inconfort. A base d'acide hyaluronique et d'eaux florales de Bleuet et de Camomille, elles combattent les irritations dues aux facteurs environnementaux (climatisation, rayonnement solaire excessif, vent, fumée, pollution, eau de mer ou eau de piscine…) et soulagent vos yeux. Sans conservateur. Disponible en pharmacie.



Ce dispositif médical de classe IIb est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE délivré par l'organisme habilité IMQ (4606). Fabricant : C.O.C. Farmaceutici S.r.l. - Italy
Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice.

DÉTOX DU FOIE POUR PERDRE DU POIDS

Lorsque le foie est surchargé de toxines, il ne digère plus les graisses correctement, ce qui peut conduire à une prise de poids, notamment au niveau du ventre. **Activ'Foie** contient des principes bioactifs naturels issus du **Chardon-Marie**, de l'**Artichaut** et du **Curcuma**, qui ensemble favorisent son bon fonctionnement. Un comprimé naturel **Activ'Foie** par jour permet ainsi de **détoxifier son foie**, et de **prendre soin de sa silhouette !**



En pharmacie - 30 / 90 et 150 cp ACL 9770981 / 9778505 / 6241054 - New Nordic au 01 85 12 12 12 - vitalco.com

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

HOROSCOPE



PAR ZOÉ LAFONT
INSTAGRAM @ZOE.LAFONT

SEMAINE DU 22 AU 28 JUIN 2025

BÉLIER

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

AMBIANCE La nouvelle lune du 25 évoque un souci d'ordre familial ou immobilier. Soyez pragmatique, organisé et patient. Vous trouverez une solution (1er décan). **MON CONSEIL** Votre nervosité étant avant tout mentale, essayez de faire de la relaxation ou une activité créative, ça sera le meilleur moyen de l'évacuer.

GÉMEAUX

DU 22 MAI AU 21 JUIN

AMBIANCE Ce n'est pas la meilleure semaine pour demander une augmentation de salaire ou déposer un dossier pour un prêt. Il serait préférable d'attendre juillet. **MON CONSEIL** Surveillez vos paroles. Vous n'en avez pas toujours conscience, mais vous avez tendance à heurter la sensibilité de certains.

LION

DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT

AMBIANCE Plusieurs planètes circulent dans votre secteur d'ombre et de repli sur soi. Il s'agira, dans les prochains jours, d'être dans l'observation plutôt que dans l'action. **MON CONSEIL** Protégez-vous des méchancetés que l'on pourrait vous dire (1er décan). D'autant que les autres ne détiennent pas « la » vérité.

BALANCE

DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

AMBIANCE Les jours qui viennent seront ponctués par une jolie réussite, peut-être celle d'un proche, ou par une proposition qui aura de belles répercussions sur le long terme. **MON CONSEIL** Acceptez les petits cadeaux de la vie et savourez-les sans vous poser mille questions (natifs de septembre).

SAGITTAIRE

DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

AMBIANCE Vous aurez une petite crise à gérer aux alentours du 25. Qu'elle soit professionnelle ou personnelle, relativisez et gardez la tête froide (1er décan). **MON CONSEIL** Si toutefois on vous doit de l'argent, mobilisez-vous sans attendre et n'hésitez pas à revenir à la charge. Soyez persévérant.

VERSEAU

DU 21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

AMBIANCE Une discussion avec un collègue ou un voisin risque de tourner au vinaigre. Vous avez, de toute évidence, affaire à une personne mal intentionnée à votre égard. **MON CONSEIL** Ne négligez pas votre hygiène de vie (1er décan). Elle joue un rôle clé dans votre forme et dans votre bien-être.

TAUREAU

DU 21 AVRIL AU 21 MAI

AMBIANCE La communication ne sera pas simple avec un parent ou un supérieur. Vous aurez même l'impression de vous retrouver face à un mur. N'insistez pas pour l'instant. **MON CONSEIL** Une autre possibilité serait de faire appel à une tierce personne pour jouer les médiateurs. Il y a des chances pour que ce soit efficace.

> CANCER

DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

AMBIANCE Le 25, vous êtes l'hôte d'une nouvelle lune qui met l'accent sur votre carrière ou sur l'un de vos objectifs. Faites preuve de réalisme, et n'allez pas plus vite que la musique. **MON CONSEIL** Ayez confiance en vos idées, surtout les plus originales, celles qui sortent de l'ordinaire (3e décan).

VIERGE

DU 24 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

AMBIANCE Cette semaine, vous serez remonté comme un coucou ! Essayez de mettre votre énergie au service de votre avenir, en utilisant les leçons apprises de vos expériences passées. **MON CONSEIL** L'été s'installe peu à peu. Il vous invite à vous évader et à rompre avec votre train-train quotidien (2e décan).

SCORPION

DU 23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

AMBIANCE Le Soleil et la Lune croisent la route de Jupiter, le grand amplificateur du zodiaque. Cette rencontre devrait être très positive et correspondre à un bien-être retrouvé. **MON CONSEIL** Quelqu'un cherche à vous intimider ? L'indifférence sera la meilleure des défenses. Ne vous laissez pas manipuler.

CAPRICORNE

DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

AMBIANCE On dirait qu'il se passe des choses importantes dans votre vie relationnelle avec, pour certains d'entre vous, un retour du passé plus ou moins agréable. **MON CONSEIL** Faites attention à ne pas répéter un schéma qui, vous le savez, ne vous apportera pas ce dont vous avez besoin (nés en décembre).

POISSONS

DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

AMBIANCE Vous êtes dans les petits papiers de la nouvelle lune du 25. Elle est favorable au démarrage d'une histoire d'amour ou à la mise en route d'un bébé (réel ou symbolique). **MON CONSEIL** Entourez-vous d'ondes positives et ignorez, autant que faire se peut, les oiseaux de mauvais augure (nés en février).

XAVIER IMBERT/STUDIO CMI FRANCE

LA FEMME MODERNE
L'original au féminin

OFFRE DÉCOUVERTE

Les 2 robes Marina 24€50

au lieu de ~~99~~ €



La Femme Moderne, une mode qui aime et habille toutes les femmes depuis plus de 35 ans !

UNIE ET IMPRIMÉE, POUR VARIER !

- Jersey doux et extensible
- Ligne évasée amincissante
- Entretien facile

65% polyester, 35% coton. Disponibles en 4 tailles.

PRIX UNIQUE 38▸52 EXTENSIBLE

RECEVEZ VOS 2 ROBES MARINA AVEC LE CODE PRIVILÈGE F3306

lafemmemoderne.fr/offrerobe225

Indiquez votre code **F3306** dans le panier

0 892 680 165 Service 0.40 €/min + prix appel

7 jours sur 7 de 8h à 20h

À retourner sous enveloppe affranchie à : **La Femme Moderne - Offre 2 robes Marina - BP 10884 - 27008 Evreux Cedex** F3306 - P4836

☐ **OUI,** je profite de votre offre découverte et je reçois mon lot de 2 robes au prix de 24,50 € (1 lot par foyer) au lieu de ~~99~~ € + 3 € de frais de port.

Je choisis ma taille : ☐ **38/40** (0264023) ☐ **46/48** (0264025) ☐ **42/44** (0264024) ☐ **50/52** (0264026)

Ci-joint mon règlement total de 27,50 € seulement par :

☐ Chèque à l'ordre de **LA FEMME MODERNE**

☐ Carte bancaire (Carte Bleue, Visa, Eurocard-Mastercard)

N°: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme au dos de ma carte : |_|_|_| (indispensable)

Groupe L'HOMME MODERNE

Cette offre ne m'engage à rien d'autre. Valable pour la France métropolitaine et Monaco, dans la limite des stocks disponibles. Expédition sous 6 jours.

Mme/M. : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

_____

Code postal : _____ Ville : _____

_____

Pour mieux vous servir :

Téléphone : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|

E-mail : _____

Date : |J|J| |M|M| |A|A|

Signature obligatoire :

Conformément à la loi «informatique et libertés» et au Règlement européen du 27 avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres entreprises. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire à La Femme Moderne – Service clientèle – 94971 Créteil Cedex 9, en nous indiquant vos nom, prénom, adresse et numéro de client. Vos données peuvent être communiquées à un tiers concerné dans le cadre d'un changement de contrôle, de fusion, de cession de fonds de commerce ou d'apport partiel d'actifs de Reder SAS. Les 2 robes sont de même taille et ne peuvent être vendues séparement, prix unitaire de chaque robe : 49,50 €. RCS Paris B 410 714 885.

EAU DE ROCHAS

LES NOUVEAUX RENDEZ-VOUS



NEROLI AZUR

LE NOUVEAU PARFUM

www.rochas.com