

fifty
& me

MAGAZINE

N°58

ASSUMER
SEREINEMENT
SES CHEVEUX GRIS



N°58 Printemps 2022 - Prix € 4,90

MODE & BEAUTÉ • DESIGN & DECO • CORPS & ESPRIT • VOYAGE • ARGENT & RETRAITES • GOÛTS

CAUDALIE

PARIS

Nouveau Premier Cru

Inspiré de la science de l'épigénétique, Premier Cru présente la Technologie TET8™, co-brevetée avec Harvard après 10 ans de recherche. Elle est associée au meilleur des actifs de la vigne (Resvératrol, Viniférine, Polyphénols), à de l'Acide Hyaluronique et des sucres tenseurs à effet visible dès 3min. Véritable concentré d'efficacité dans une formule hautement sensorielle et luxueuse, La Crème corrige 8 marqueurs de l'âge.

Les résultats* ?

8 marqueurs de l'âge corrigés,
0 compromis.

1. Rides corrigées : 93%
2. Ridules réduites : 87%
3. Taches estompées : 93%
4. Teint éclatant : 93%
5. Peau plus ferme : 97%
6. Meilleure élasticité : 96%
7. Peau repulpée : 93%
8. Peau hydratée : 100%**



Le nouveau luxe ? L'éco-responsabilité.

100% rechargeable et recyclable.***



INGRÉDIENTS
D'ORIGINE NATURELLE
97%

0% Parabènes, phénoxyéthanol, phtalates, huiles minérales, PEG, silicones, Ingrédients d'origine animale.

Applications de scan

vegan

1% FOR THE PLANET MEMBER

EN PHARMACIES, PARAPHARMACIES, BOUTIQUES SPA CAUDALIE ET SUR CAUDALIE.COM

Études cliniques, % de satisfaction, 56 jours, *31 volontaires, **32 volontaires. ***Là où il existe des installations. Hors pompes et capots multi-matériaux, recyclables uniquement dans les Boutiques Caudalie grâce au partenariat TerraCycle.

RÉDACTRICE EN CHEF

mse@editionsmaglife.be

COLLABORATEURS

Isabelle Blandiaux
Eric Boschman
Elisabeth Clauss
Philippe Degouy
Daphne Dorgelo
Martine Dory
Magali Duqué
Etienne Heylen
Pierre-Benoît Sepulchre
Joëlle Smets

TRADUCTION

Virginie Dupont feat. talkie-walkie srl

Delphine D'haenens
Rudy Bauwens

COORDINATION DE LA RÉDACTION

Lauren Soukiasian
Iso@editionsmaglife.be

WEB REDACTOR

Magali Duqué
mdu@editionventures.be
Daphne Dorgelo
ddo@editionsmaglife.be

MARKETING

Lauren Soukiasian
Iso@editionsmaglife.be

DIRECTION ARTISTIQUE

Laure Meyvis / Guillaume Pinet

PHOTOS

Couverture : Petra Van Bremen
by Janina Hunger

Photos : Shutterstock - GettyImages - Unsplash

PUBLICITÉ

Tiziana Santoliquido
tsa@editionsmaglife.be
Nadine Laceur
nla@editionventures.be
Martin De Smedt

martin.de.smedt@editionventures.be

fifty&me MAGAZINE
est une publication des Editions MagLife

MaGLife
E D I T I O N

IMPRESSION

Graphius

SIÈGE SOCIAL & D'EXPLOITATION

431 D chaussée de Louvain - 1380 Lasne
T +32 2 379 29 90 - F +32 2 379 29 99

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION

Manoëlle Sepulchre

EDITEUR RESPONSABLE

Manoëlle Sepulchre

4 NUMÉROS/AN

WWW.FIFTYANDMEMAGAZINE.BE

Le titre est réalisé avec la collaboration des Editions Ventures

Edition
MAGAZINE

Le plus BEL ÂGE

Nous redoutons tous le temps qui passe. Pourtant, affirment certains, la deuxième partie de notre vie est bien plus intéressante que la première. À condition de l'envisager comme une nouvelle page qui s'ouvre, plutôt que comme un livre qui se referme. Bien des personnes vous diront qu'elles préfèrent leur existence à 50 ans plutôt qu'à 30. C'est comme ceux qui, après cette crise sanitaire, quittent Bruxelles pour s'installer à la campagne. Et qui, pour rien au monde, ne reviendraient en arrière. « Eh bien, moi, je peux te dire la même chose de mes 20 ans », m'a assuré une amie en riant. Pour autant, personne ne prétend qu'il est simple de vieillir. Car on découvre la ménopause, les rides, les cheveux blancs, les enfants qui quittent la maison, les deuils ...

Pour bien vivre notre âge, il faut commencer par l'accepter. Mais pour être en mesure d'apprécier notre espérance de vie, il importe de réviser nos représentations de la vieillesse, de l'envisager non plus comme un naufrage mais comme un privilège. Car le sentiment d'être vieux, au fond, n'est pas nécessairement lié à l'âge. Il surgit à 30 ans, à 50 ans, à 70 ans, quand nous nous heurtons à un changement inattendu : un début de calvitie, les transformations liées à la grossesse, l'apparition de douleurs articulaires, la ménopause... Mais se sentir vieux, c'est surtout ressentir, à tort ou à raison, qu'il est « trop tard » pour quelque chose. Trop tard pour exercer le métier dont on rêvait, trop tard pour refaire sa vie... À l'inverse, l'optimisme, la curiosité, la capacité à se passionner entretiennent, à tout âge, la sensation d'être jeune ou, en tout cas, d'être dans la vie.

Petra van Bremen, 63 ans, mannequin et influenceuse, en couverture de notre magazine, est de ces femmes qui vous donnent envie de vieillir. Une femme en pleine possession de ses moyens, de ses forces psychiques, et satisfaisant au mieux ses désirs. Une femme qui s'est libérée d'une bonne partie de ses contraintes, de ses peurs et de l'indécision de ses jeunes années et a appris à estimer sa propre beauté et à reconnaître celle des autres. Comme elle, malgré la pandémie que nous subissons et qui nous pousse à nous interroger sur nos vrais besoins, continuons chaque jour d'inventer notre vie. Restons curieux, mobile, présent. Tout reste possible.

Manoëlle SEPULCHRE
Rédatrice en chef



INSTAGRAM @fiftyandmemagazine

FACEBOOK fiftyandmemagazine



DOMAINE DU
MAS DE PIERRE

RESORT & SPA • SAINT-PAUL DE VENCE

★★★★★

LE DOMAINE DU MAS DE PIERRE
UN NOUVEAU RESORT & SPA À LA FRANÇAISE
AU CŒUR D'UN JARDIN MÉDITERRANÉEN



RELAIS &
CHÂTEAUX

SAINT-PAUL-DE-VENTE • CÔTE D'AZUR • FRANCE

www.domainedumasdepierre.fr

fifty & me

MAGAZINE
SOMMAIRE

50+ STYLE

MODE & BEAUTÉ

- 14 De FLEURS et des PLANTES fraîches
- 20 Rencontre avec Petra VAN BREMEN!
- 24 Assumer ses cheveux GRIS
- 28 Comme sur UN PIÉDESTAL
- 30 Colour THERAPY

DESIGN & DECO

- 36 Une Maison d'hôtes belge
- 42 Réflexions Polychromes

CORPS & ESPRIT

- 46 Booster le désir grâce à L'ACUPRESSION
- 48 La pleine conscience pour plus de PLAISIR
- 50 Renforcer ses DÉFENSES naturelles
- 53 Garder un bonne SOLIDITÉ osseuse à 50 ans
- 54 Walking Therapy
- 56 Traverser sa MÉNopause au naturel
- 60 Le YONI Steam
- 61 4 exercices de YOGA hormonal
- 62 La beauté du GESTE
- 66 Les 10 commandements de l'alimentation INTUITIVE
- 68 Plus de cinquante raisons de se mettre au GOLF

VOYAGE

- 74 Grand Resort LAGONISSI
- 86 Un voyage INOUBLIABLE
- 88 Le Tourisme DURABLE
- 94 Rythmes colorés à la HAVANE
- 98 News ÉVASION

CULTURE

- 100 À voir, à lire et à vivre
- 110 L'événement culturel

ARGENT & RETRAITES

- 114 Acheter sa résidence SECONDAIRE

GOÛTS

- 118 La vraie CUISINE de Pascale Naessens
- 128 Des VINS et des beaux jours



100



20



36



Croisières maritimes 2022

TOUTE L'ISLANDE

ISLANDE ET ÉCOSSE

FJORDS, ÎLES LOFOTEN ET CAP NORD

INCROYABLE ARCTIQUE ! SPITZBERG

VILLAGES INUITS DU GROENLAND

EXPÉDITION AU SPITZBERG

TOUTE L'ÉCOSSE

CÔTES NORMANDES ET BRETONNES

DU PAYS BASQUE ESPAGNOL AU PORTUGAL

LISBONNE, SÉVILLE ET LA CÔTE MAROCAINE

DES CÔTES MAROCAINES AU CAP-VERT

Itinéraires inédits
Navire à taille humaine
Environnement francophone
Conférences à bord



Appelez-nous au 02/899 84 00 (du lundi au vendredi de 9h à 17h30),
 mail à info@rivagesdumonde.be ou contactez votre agence de voyages
www.rivagesdumonde.be

L'IMPRÉVISIBLE

joie du lâcher prise

PAR ELISABETH CLAUSS

On ne va pas enfoncer de portes ouvertes - déjà qu'on n'ose plus fermer les fenêtres pour bien aérer - mais indéniablement, le futur prépare ses meilleurs effets derrière ses persiennes tirées. Il l'a toujours su, qu'on ne contrôle rien, mais on pensait maîtriser. Les innombrables applis de prédiction sur nos cordons ombilicaux électroniques nous donnaient jusqu'à récemment l'illusion de tout savoir sur la pluie et le beau temps, sur les embouteillages à éviter, sur les soubresauts de la bourse (on ne vous dira pas celle de qui). Tout ce qu'on pensait pouvoir prévoir, on a dû se l'accrocher à l'oreille, là, juste à côté de l'élastique du masque. Comme slamait Jean Gabin - il ignorait alors que ça s'appellerait un jour comme ça, c'est dire si la démonstration qui va suivre est cousue de fil de soi(e) - « je regarde, et j'm'interroge, maintenant je sais, je sais qu'on ne sait jamais ». L'histoire ne précise pas si Socrate a perçu des droits d'auteurs (« tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien »), mais s'il y a bien une vérité à la fois dans l'ère et dans la chanson, c'est que l'avenir est imprédictible. Avec une perspective drôlement optimiste : les contrariétés inévitables, les embûches potentielles, les cata variables, on a toujours tendance à les anticiper. Elles font la gloire de nos nuits blanches, elles nous déclenchent des rivières acides et bouillonnantes au creux de l'estomac. En revanche les bonnes nouvelles et les heureuses surprises, dont on se plaint beaucoup moins mais qui découlent de la même notion « d'on l'avait pas vue venir, celle-là », étrangement, on s'y projette beaucoup plus rarement. Du coup, elles arrivent comme une erreur de la banque du bonheur en notre faveur. L'imprévu se niche alors dans du temps offert, dans une réflexion qui mène à une réorientation personnelle ou professionnelle, une autre maison, une nouvelle saison. Finalement ne pas savoir à quoi s'attendre revient à se concentrer sur l'instant, un Carpe Diem avec ou sans gel désinfectant.



© Willem Huygebaert

goûter

FRUITS DE MER DE PREMIÈRE QUALITÉ À ANVERS-SUD

Fin janvier, le nouveau restaurant de fruits de mer Marineau a pris ses quartiers dans l'ancienne brasserie Pakhuis située Vlaamsekaai à Anvers. On peut y déguster des poissons, coquillages et crustacés sélectionnés avec soin dans la boutique de l'établissement, située à 200 mètres dans la Museumstraat. On y fait un saut également pour profiter d'une dégustation en terrasse. Les plats exquis sont préparés par Sean Uytterhaegen (ancien chef chez Carcasse - 1 étoile Michelin - et membre du collectif North Sea Chefs) et son coéquipier Nicola Van Heemsbergen. Notre coup de cœur ? Le caviar 100% belge (Royal Belgian Caviar).

Vlaamsekaai 82, 2000 Anvers
www.marineau.be



© YUST

MANGER, VIVRE ET TRAVAILLER EN MODE FUTUR

Avec ce nouvel établissement dans le quartier de la gare de Liège-Guillemins, YUST lance en mai un deuxième concept de cohabitation et d'hébergement à Liège. Il accueillera les visiteurs pour des séjours de courte et longue durée, mais aussi pour partager un menu gourmand en toute décontraction. Durabilité et produits bios sont les maîtres-mots de la cuisine de saison à base d'ingrédients frais, qui puise son inspiration aux quatre coins du monde culinaire.

Rue Paradis 90, 4000 Liège
www.yust.com

UNE EXPÉRIENCE BASÉE SUR LES PLANTES

Un restaurant où les légumes occupent le devant de la scène, laissant à la viande et au poisson les rôles secondaires d'accompagnements. Pour Joel Rammelsberg, chef du nouveau restaurant bruxellois Savage, c'est la chose la plus normale du monde depuis l'enfance. Le menu végétarien unique évolue constamment en fonction des saisons et des préférences de l'équipe en matière de produits locaux.

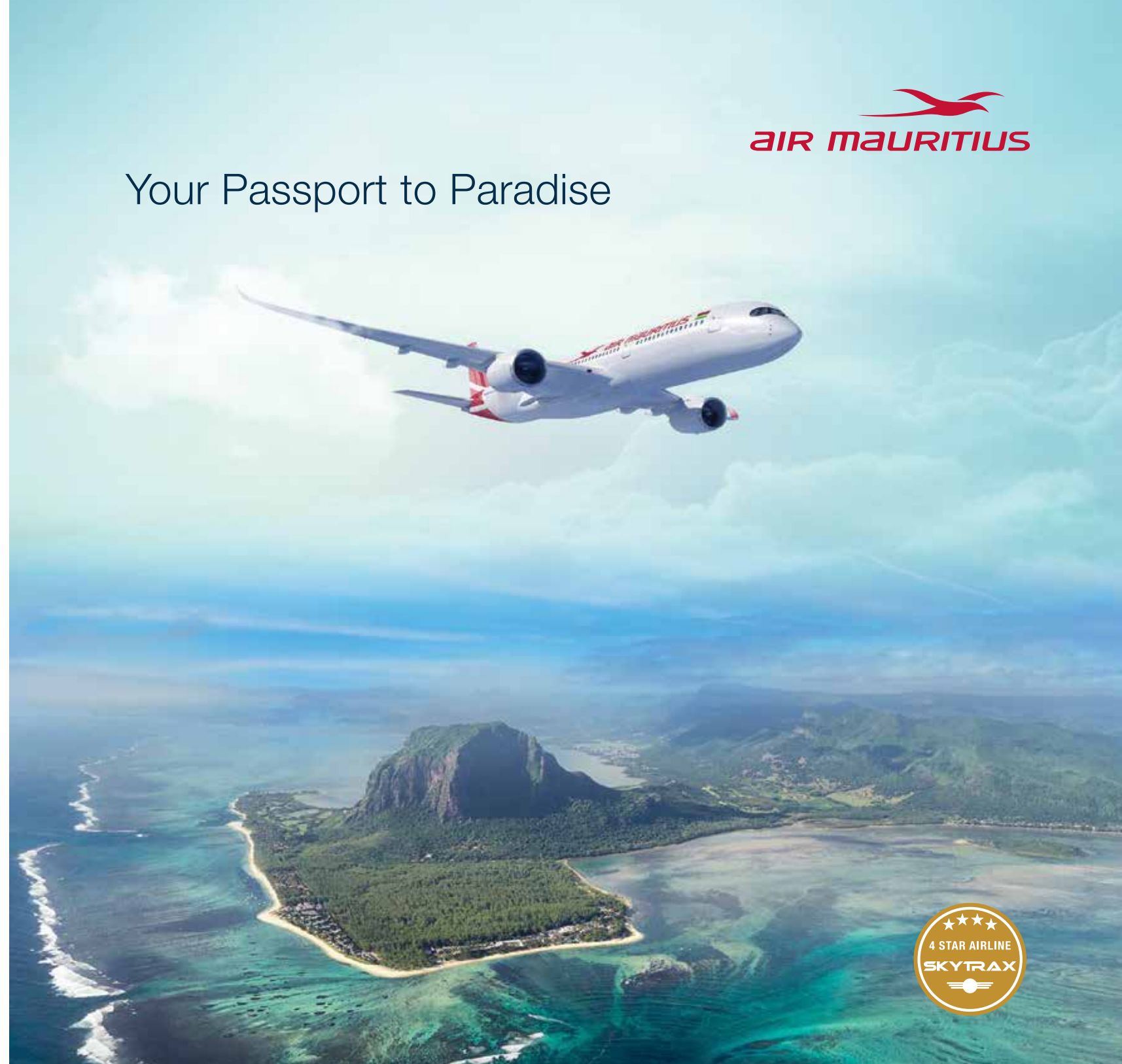
Rue de la Paix 22, 1050 Bruxelles
www.savage.restaurant



© Savage



Your Passport to Paradise



air mauritius
Made in Mauritius

airmauritius.com

HOTSPOTS

UNE GOURDE INTELLIGENTE

On sait tous à quel point la technologie peut nous faciliter la vie, notamment à travers nos smartphones, que nous paramétrons selon nos envies. Et pourquoi pas une gourde 3.0 ? Koen Lenie, ingénieur nucléaire anversois, a imaginé My_Smart-Bottle, un objet génial qui correspond exactement ce que son nom indique : une bouteille intelligente. Grâce à un capteur, la gourde mesure notre consommation de liquide et la comptabilise grâce à une application liée, pour nous aider à mieux gérer notre hydratation. La garantie de boire chaque jour la quantité d'eau idéale et de rendre obsolètes les bouteilles en plastique à usage unique.

www.mysmartbottle.com - 79 €



YOGA ROOM S'IMPLANTE À WATERLOO

Le leader européen des studios de Yoga se trouve désormais également à Waterloo, à la Sucrerie. Déjà implanté à Anvers et Bruxelles, Yoga Room a réussi à intégrer la discipline comme une hygiène de vie pour plusieurs milliers de Belges et ce, en 6 ans d'existence. Le but est de se sentir bien dans la tête et dans le corps grâce à leurs cours donnés par 80 professeurs provenant de 27 pays différents.

Drève Richelle 159, 1410 Waterloo
yoga-room.be

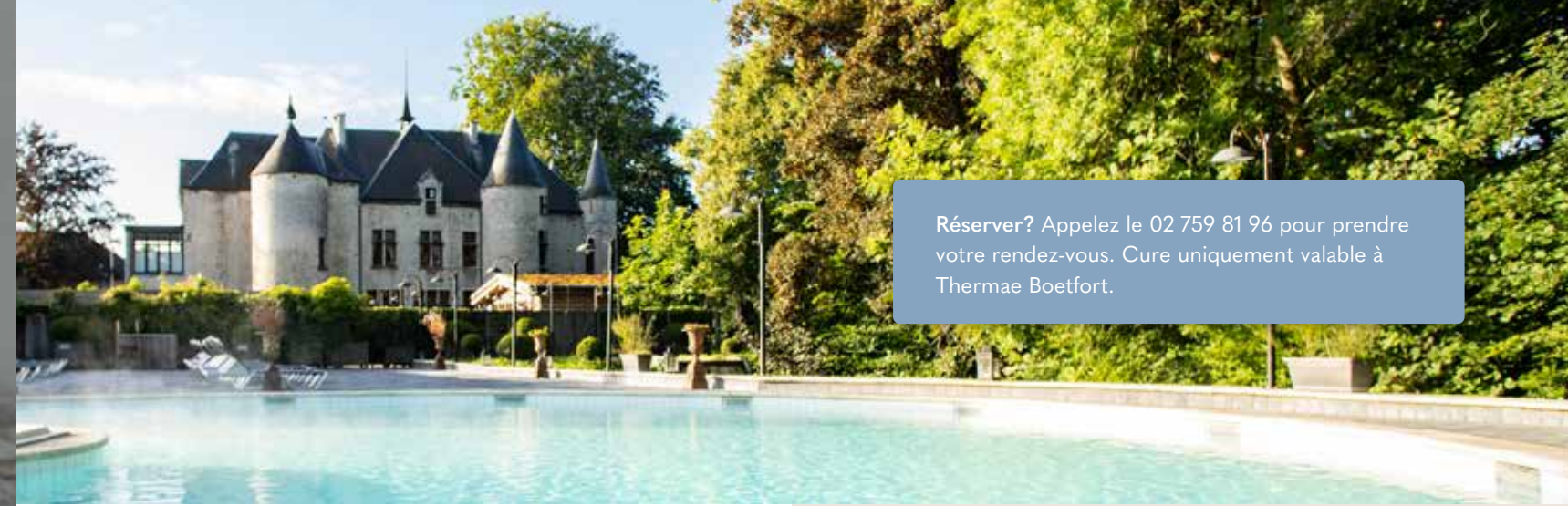


LA BEAUTÉ EN POUDRE

La marque de produits de beauté gantoise MÔRO Essentials mise sur un mode de vie plus durable sans faire de compromis sur le luxe et le confort. Le principe du savon pour les mains et du gel douche : une bouteille réutilisable à remplir avec 20 g de poudre concentrée, conditionnée dans un sachet compostable, à diluer dans de l'eau du robinet pour obtenir un savon liquide. La durabilité à son apogée

www.moro-essentials.com - 39 €

corps et âme



Réserver? Appelez le 02 759 81 96 pour prendre votre rendez-vous. Cure uniquement valable à Thermae Boetfort.

Bienvenue, Monsieur Printemps !

Commencez le printemps en beauté par une journée de détente à Thermae Boetfort ! Au programme : un soin hydratant du visage, un bienfaisant massage Body Relax et une formidable séance dans la baignoire royale à thérapie infrarouge.

Il va de soi que vous utiliserez à loisir toutes les commodités de sauna et de wellness des thermes publics et participerez gratuitement au programme quotidien d'activités avec séances de gommage, de versement et de relaxation.

Vous pouvez également commander un chèque-cadeau qui est valable pendant six mois et l'utiliser plus tard.

→ www.thermae.com

PROMO PRINTANIÈRE 2022

Passiflora (1p.)

- Accès illimité aux thermes pendant un jour.
- Emploi de sortie de bain, serviettes et sandalettes.
- Participation aux séances de versement et gommage.

Les soins individuels suivants :

- Soin hydratant du visage (25 min.) avec masque au gel aux extraits de cerise.
- Délassant massage Body Relax (25 min.) à l'huile fruitée.
- Reposante séance de baignoire royale à thérapie infrarouge (45 min.).

Prix : 124,50 € par personne.



HOTEL & WELLNESS

Thermae Boetfort

Sellaerstraat 42, 1820 Melsbroek | +32 (0)2 759 81 96



DELVAUX – IL VAUT DE L'OR

Le tout dernier bijou de la Maison Delvaux, le Lingot, est une ode aux seventies remis au goût du jour. Avec son look intemporel, il séduit toutes les générations. A l'épaule ou en bandoulière, on fond pour sa forme épurée au cuir raffiné et surtout sa boucle surdimensionnée en forme de D qui donne au sac son cachet. Fait à la main dans les ateliers Delvaux en Belgique et en France, Le Lingot représente le chic à l'état pur. Delvaux.com

Certaines femmes attendent avec impatience de vieillir, en raison de la liberté et de l'insouciance qui en découlent. C'est le cas de l'excentrique Iris Apfel. L'icône de la mode a eu 100 ans et ne voit aucune raison de modérer son style personnel. Elle s'est ainsi associée à H&M pour lancer une collection complète en ligne, ainsi que dans les magasins d'Anvers et de Bruxelles le 31 mars 2022. Attendez-vous à un joyeux mélange de textures, de motifs et de coupes, comme un costume jacquard avec des cosses de petits pois brodées. Excentrique, c'est le mot.

www2.hm.com



Avec sa structure et son aspect organiques, le lin s'inscrit parfaitement dans la tendance des matériaux naturels de 2022. La marque gantoise de design d'intérieur et de lifestyle Mublo démontre, à travers sa nouvelle collection de textiles pour la maison, à quel point le lin est polyvalent : linge de bain, drap (housse), plaid, serviettes de table... Aucune pièce de la maison n'est négligée.

Serviette de bain en lin Mublo 50 € - www.mublo.com



**PEAUFINE ANTWERP
UN LIEU DÉDIÉ AUX SOINS DE LA PEAU**

À Anvers, la parfumerie de niche Necessities a ouvert, de l'autre côté de la rue, une boutique haut de gamme dédiée aux soins de la peau. Peaufiné propose des soins et services axés sur le visage et le corps. Necessities proposait déjà plusieurs marques de soins pour la peau, comme Buly 1803, Diptyque et Delbôve côté belge, mais son expansion dans ce secteur va coïncider avec l'entrée de grands noms comme Paula's Choice, Cosmetics 27 et Minois, pour ne citer que quelques exemples, dans les rayons de Peaufiné.

*Steenhouwersvest 27, 2000 Anvers
www.necessities-antwerp.be*



IRIS APFEL

style 50+



MORRIE MÉRERO
BELGIAN FASHION FOR WOMEN

Antwerpen - Gent - Hasselt - Knokke - Leuven - Mechelen - Nieuwpoort - Oostende - Roeselare - Maastricht
#proudtowearmariemero www.mariemero.be

UN COUP DE POUCE POUR LES CHEVEUX GRIS

Qu'on souhaite les accentuer ou les dissimuler, un bon produit capillaire pour cheveux gris ne peut être que bénéfique. Le nouvel après-shampooing Violet Blond Parfait de MoroccanOil neutralise les effets cuivrés causés par la pollution et autres facteurs environnementaux. Pendant le processus de revitalisation, il redonne leur souplesse aux cheveux et ravive l'éclat de leur couleur.

MoroccanOil Après-shampooing Violet Blond Parfait
27,50 € - www.moroccanoil.com



ARKET Lisa Larson

Principalement connue pour ses figurines expressives et ses petites sculptures - notamment les séries Small Zoo, ABC Girls et Children of the World -, Lisa Larson est l'une des créatrices suédoises les plus en vue, portée au pinacle par les collectionneurs et les musées du monde entier. Le label suédois ARKET, dont les bureaux se trouvent en Belgique, a collaboré avec la céramiste née en 1931 dans le cadre d'une collection capsule composée de tee-shirts unisexes à motifs, d'un tote bag imprimé et de sweatshirts colorés pour les (petits) enfants.

arket.com



UN TRAITEMENT ANTI-ÂGE NON INVASIF

Le vieillissement de la peau est un phénomène naturel qui n'est pas négatif en soi, mais rien n'empêche de ralentir un peu le processus. À Hoeilaart, nous avons testé ICOONE, le lifting non invasif du visage, du cou et de la poitrine qui redonne une apparence durablement plus tonique et plus jeune avec des résultats visibles dès la première séance. Il s'agit d'un micromassage réalisé à l'aide de têtes de traitement spéciales équipées de microstimulateurs qui massent la peau en pratiquant jusqu'à 21.600 microstimulations par minute. Résultat : la circulation sanguine augmente dans la zone traitée et renforce le tissu conjonctif. Testé et approuvé!

Clement Vanophemstraat 109,
3090 Overijse
www.esthetiekmoi.be

style +50



Réserver? Appelez le 02 270 81 96 pour prendre votre rendez-vous. Cure uniquement valable à Thermae Grimbergen.

Vive le printemps !

Une formidable détente à Thermae Grimbergen pour préparer votre organisme à l'arrivée prochaine du printemps ! Dites adieu à la peau sèche grâce à cette cure et son enveloppement hydratant.

Pendant ce temps, vous bénéficiez d'un court soin du visage et d'un relaxant massage des pieds.

Vous pouvez également commander un chèque-cadeau qui est valable pendant six mois et l'utiliser plus tard.

→ www.thermae.com

PROMO PRINTANIÈRE 2022

Verbena (1p.)

- Accès illimité aux thermes pendant un jour.
- Emploi de sortie de bain, serviettes et sandalettes.
- Participation aux séances de versement et gommage.

Le soin individuel suivant :

- Pendant que les agents hydratants de l'enveloppement corporel libèrent leur effet, vous êtes dorloté par un court soin du visage et un relaxant massage des pieds (50 min.).

Prix : 84,50 € par personne.



HOTEL & WELLNESS
Thermae Grimbergen
Wolvertemsesteenweg 74, 1850 Grimbergen | +32 (0)2 270 81 96

De
FLEURS
et des
PLANTES
fraîches

Camélia rouge, kaki, marronnier d'Inde, harungana, algues... Que ce soit pour imaginer une crème hybride pour les peaux matures en quête de confort et d'éclat ou pour ralentir la sénescence de nos cellules, c'est la nature qui inspire plus que jamais les grandes maisons de cosmétiques.

PAR ISABELLE BLANDIAUX

« *L'anti-âge est mort, vive le pro-âge !* »,

clame Marie-Hélène Lair, directrice de la Communication scientifique et de l'Innovation responsable chez Clarins.

Les soins de cette marque destinés à accompagner la peau des plus de 50 ans en toute beauté se vendent à raison d'un pot toutes les... deux secondes. Ce secteur ne connaît pas la crise - qu'elle soit économique ou sanitaire. Même si, pour les quinquas et les sexagénaires, les traces du temps qui passe sont globalement mieux acceptées. « Je pense que les personnes de ces tranches d'âge sont lucides, elles ne sont pas dans le combat acharné contre les signes de l'âge, mais elles préfèrent par exemple les rides du sourire qui ponctuent les yeux aux rides d'amertume qui sont verticales et donnent une expression plus dure au visage. Et elles veulent avant tout une peau confortable, donc qui ne tire pas. Une peau qui respire la santé. Cette notion de bien-être est omniprésente aujourd'hui. » Le mode de vie, la façon de s'alimenter, de dormir, de se protéger du soleil, le fait que l'on fume ou pas, tout cela transparait sur notre enveloppe cutanée. Notre équilibre psychique aussi. « Ces facteurs peuvent avoir un impact de 10 ans en terme d'âge apparent par rapport à l'âge réel. Mais on a de toute façon besoin de régénérer, d'hydrater, d'uniformiser le teint quand on a une peau mature. Outre un bon soin, les conseils à donner pour préserver son capital cutané sont holistiques : faire du sport, limiter l'alcool, manger des légumes et des fruits de toutes les couleurs. Mais aussi se faire du bien, se recentrer, être aligné. Le Covid nous a souvent aidés à faire le tri, à sélectionner les choses qui nous sont vraiment bénéfiques. »

ET LA LUMIÈRE FUT

Plus que les sillons qui parcourent le visage, le manque de luminosité, de rayonnement préoccupe les individus au fil du temps. C'est que la composante rose de la carnation tend à diminuer avec les années. Tout est bon, dès lors, pour intensifier le reflet de l'afflux sanguin, sous la surface cutanée. La gamme Nutri-Lumière, qui cible les sexagénaires chez Clarins, a même intégré une nouvelle version hybride, appelée Revive, dont la texture légèrement violette neutralise en toute subtilité la tonalité olivâtre de l'épiderme, comme un blush ultra-light. Marie-Hélène Lair : « Pour étudier la lumière dans la peau, on a demandé à

nos amis biologistes pourquoi, à partir d'un certain âge, on perdait de l'éclat. Quels que soient notre origine et notre lieu de naissance, quand on vieillit, notre épiderme devient plus terne, avec un teint même un peu plus jaune. C'est dû à un phénomène qu'on appelle la glycation, c'est-à-dire la fixation de sucre sur toutes nos protéines, à savoir les fibres de collagène et d'élastine. Les chimistes appellent cela la réaction de Maillard, qui fait que les protéines se retrouvent bloquées par ce sucre en trop. C'est ce qui explique en particulier la perte de fermeté mais aussi la carnation jaunâtre, parce que ce processus se voit en transparence jusqu'à la surface de la peau.

On a trouvé une plante, le kaki, qui agit préventivement et empêche le sucre de se fixer sur les fibres. Dans toute la formule, on a également ajouté des nacrées violettes. Dans un arc-en-ciel, en face du violet, se trouve le jaune : ces deux teintes se neutralisent l'une l'autre. Donc la parme fait disparaître l'effet jaunâtre. Et comme ce sont des nacrées, la lumière est également réfléchi. Donc, avant d'obtenir une efficacité biologique du soin au bout de 3 à 4 semaines, on a un effet enlumineur immédiat très apprécié. »

Autre façon de rallumer la lumière rosée qui vient de l'intérieur et rayonne sur l'enveloppe cutanée ? L'utilisation d'extraits de marron d'Inde, ce dernier étant connu comme un puissant allié des jambes lourdes dans nombre de médicaments. « Il a été démontré que l'escine de marron d'Inde relance la microcirculation. Or avoir des capillaires de meilleure qualité permet à ces derniers de mieux véhiculer dans la peau les vitamines, sels minéraux et nutriments », reprend la directrice de la Communication scientifique. « Nous avons également utilisé le fleur de marron d'Inde bio, qui permet de booster la fabrication de tous les composants de la matrice, le matelas de la peau, qu'on appelle les glycosaminoglycanes. Ces molécules ont tendance à diminuer, à être de moins bonne qualité quand on vieillit. Donc, avec ces deux extraits, toutes les vitamines sont amenées par le sang grâce à des ca-

pillaires qui fonctionnent bien, mais elles peuvent aussi être diffusées jusqu'aux cellules en étant véhiculées dans la matrice du derme. » Autre extrait vecteur d'éclat ? Celui de dattier du désert bio, qui permet de lutter contre les taches et d'uniformiser le teint.

Pour répondre à tous les autres besoins d'une peau mature, a été mis au point un cocktail de plantes bio qui remplissent chacune une fonction bien précise. L'harungana bio de Madagascar aide à synthétiser le collagène et donc à rendre l'enveloppe cutanée plus épaisse, exactement comme le rétinol mais en étant beaucoup mieux toléré, y compris par les épidermes sensibles. Le wakamé bio, algue cultivée à Saint-Malo, protège et fortifie la peau. Le kalanchoé bio relance la production interne d'acide hyaluronique, garant d'une bonne hydratation. Tandis que le jojoba bio et le karité bio apportent du confort tout au long de la journée.



TRAÇABILITÉ ET DURABILITÉ

Comme Clarins, qui a investi dans un labo à ciel ouvert, en acquérant un domaine en Suisse, où poussent des plantes bio, Chanel entretient avec la terre et la nature un lien étroit. En plus de ses cultures à Madagascar, au Costa Rica et dans les Alpes du Sud, la maison qui continue à marcher dans les pas de sa créatrice iconique, Gabrielle Chanel, a démarré dès 1998 un projet d'étude du camélia dans le sud-ouest de la France, à Gaujacq. Parce que le camélia, comme les deux C entrecroisés, c'est un emblème pour la marque de luxe. Sur 40 hectares, sous la supervision du maître-botaniste Jean Thoby, expert mondial de cette fleur, une culture expérimentale est menée et un laboratoire de phyto-analyse observe les plantes au plus près de leur environnement naturel. Aurélien travaille au labo de cette ferme aux camélias de Chanel et témoigne : « Nous avons l'opportunité d'avoir à notre disposition des

milliers de variétés de cette fleur. Cela nous permet d'identifier chaque jour de nouvelles molécules qui peuvent avoir de l'intérêt pour développer des actifs cosmétiques. Nous analysons les feuilles et les fleurs au fil des saisons. Dans un camélia blanc, nous avons trouvé des composants aux propriétés hydratantes très intéressantes pour la gamme Hydra Beauty. Là, nous avons découvert une autre molécule spécifique dans un camélia rouge, le Camellia Japonica 'The Czar'. » L'énergie de croissance et la vitalité de cette fleur flamboyante ont été utilisées dans le cadre de recherches entamées en 2012 sur la sénescence cutanée, donc l'essence du vieillissement de la peau. « Ce domaine fascine de nombreux chercheurs, notamment dans le monde médical, pour nous permettre de vivre plus longtemps et surtout en meilleure santé », explique Sandra Forestier, à la tête du département des Études

”

'Ce domaine fascine de nombreux chercheurs, notamment dans le monde médical, pour nous permettre de vivre plus longtemps et surtout en meilleure santé.'

biologiques et cliniques chez Chanel. « Dans notre corps, les cellules se divisent à peu près 50 fois. Au bout de ces 50 divisions, elles sont naturellement éliminées et remplacées par de nouvelles cellules. Les cellules sénescents, elles, arrêtent de se diviser mais ne sont pas éliminées. Elles restent dans les tissus, c'est pour cela que les scientifiques les appellent les cellules 'fantômes'. Parce qu'elles ont une vitalité très faible et on ne sait pas vraiment quel est leur rôle. Avec le temps, ces cellules sénescents sont capables de produire des messages de stress qui ont un effet négatif sur les cellules saines avoisinantes, ces dernières devenant à leur tour également sénescents. Les cellules sénescents peuvent représenter 50% des cellules de la peau quand elles s'accumulent. Ce phénomène s'accélère avec l'âge et un style de vie inadéquat : l'exposition aux UV sans protection, la pollution, le manque de sommeil, une mauvaise alimentation, le stress... » L'extrait de camélia rouge, le Camellia Japonica 'The Czar', s'est révélé le plus efficace pour empêcher les cellules d'entrer en sénescence. Il est au cœur de tous les produits de la nouvelle ligne de Chanel ciblant tous les signes de vieillissement, la N°1, comme un écho rougeoyant au célèbre parfum N°5, qui vient de fêter son centenaire.





1. **Lotion Essence Intense Capture Totale de Dior.** À base de longoza, fleur malgache qui renaît en milieu hostile et avec 95% d'ingrédients d'origine naturelle. 72,45 € les 150 ml. 2. **Baume yeux révélateur de jeunesse Revitalizing Supreme + d'Estée Lauder.** Avec un nouvel extrait d'hibiscus qui s'ajoute notamment à l'extrait de moringa pour booster élasticité et fermeté cutanées. 72,41 € les 15 ml. 3. **Crème anti-rides Cou et Décolleté HSR Lifting de Babor.** Avec du glucoside naturel, puisé dans la "plante de résurrection", qui favorise le renouvellement cellulaire et unifie le teint. 85,90 € les 50 ml. 4. **Le Sérum-en-huile activateur de fermeté Merveillance Lift de Nuxe.** Une formule avec 96% d'ingrédients d'origine naturelle et une micro-algue, la *Chlorella Vulgaris*, à l'action régénérante. 49,90 € les 30 ml. 5. **Crème jour embellissante, revitalisante Nutri-Lumière Revive de Clarins.** Avec du kaki, du marronnier d'Inde, de l'harungana bio. 128,50 € les 50 ml. 6. **Sérum revitalisant au camélia rouge - N°1 de Chanel.** 138 € les 50 ml. 7. **La Crème Premier Cru de Caudalie.** Avec notamment des polyphénols de pépins de raisin et de l'honokiol issu du magnolia qui booste l'enzyme TET luttant contre le vieillissement cutané. 93,30 € les 50 ml. 8. **Rénergie - H.C.F. Triple Sérum de Lancôme.** Une synergie de trois actifs dermatologiques, dont l'acide férulique, un puissant antioxydant d'origine végétale, extrait de son ou de germe de riz. 125 € pour 50 ml. 9. **Huile-en-Baume Jeunesse Réparation intense Abeille Royale de Guerlain.** L'action réparatrice du miel, la nutrition d'un beurre de cires d'abeille et l'effet apaisant de la centella asiatica dans une formule aux 95% d'ingrédients naturels. 210 € les 80 ml.



LE BIEN-ÊTRE AVANT TOUT

REJOIGNEZ UN CLUB À NUL AUTRE PAREIL
AVEC UN MOIS OFFERT

ASPRIA



BOOK A TOUR



L'ÉLÉGANCE N'A PAS D'ÂGE

Pour la mannequin, influenceuse aux cheveux gris et autrice Petra van Bremen (62 ans), vieillir n'est pas un problème. Oui, la loi de la gravité est une réalité, on doit déployer plus d'efforts pour rester en forme, mais c'est possible. Vieillir apporte tout autant de bienfaits : on a plus d'expérience pour affronter sereinement les épreuves, et on sait qu'après la pluie vient toujours le beau temps. Sa mission personnelle ? Montrer que les plus de 50 ans sont incroyables. Et que les cheveux gris ne sont pas synonymes de vieillesse, mais bien de sagesse.

Car selon Petra, vieillir pose un énorme problème d'image. « Tout le monde veut vivre plus longtemps, mais personne ne veut être plus vieux ou avoir l'air plus vieux. Personnellement, vieillir ne me pose pas problème. »



© Michael Kubenz

Comment y arriver ? En réveillant la Petra qui sommeille en nous.

VOUS DITES SOUVENT QUE VOUS N'AVEZ SINCÈREMENT PLUS ENVIE D'AVOIR 20 ANS. POUVEZ-VOUS DÉVELOPPER ?

Plus jeune, je n'avais pas autant confiance en moi qu'aujourd'hui. À 20 ans, on n'a pas beaucoup d'expérience, donc on ne sait pas toujours comment faire face à une situation. Aujourd'hui, je vis chaque situation sans stress. Le développement personnel et les expériences que j'ai acquises sont précisément les raisons pour lesquelles ça ne me dérange pas de vieillir. Et je garde les mêmes défis à relever. Ma vie est encore très excitante ; nous, les femmes, n'avons pas de date d'expiration.

EN PLUS D'ÊTRE AUTRICE ET MANNEQUIN, VOUS ÊTES AUSSI INFLUENCEUSE AUX CHEVEUX GRIS. QU'EST-CE QUE ÇA IMPLIQUE ?

Être influenceuse, c'est très amusant ! J'ai démarré sur Instagram pour montrer mon quotidien et faire le plein d'inspiration auprès d'autres figures du secteur de la mode. Mais j'ai remarqué que mon style était apprécié, et les abonnés n'ont pas tardé à affluer. Parallèlement, il y a eu beaucoup d'échanges ; je pense que c'est parce que j'appartiens à une niche à cause de mes cheveux gris et de mon âge avancé. J'ai commencé par poster des photos de mes tenues lorsque j'allais en ville, j'enfourchais mon vélo, je me rendais à un dîner... Pendant la Fashion Week, j'ai découvert la photographie de street style car de nombreux photographes sont venus me voir pour immortaliser mon style. Lorsque la pandémie a éclaté, j'ai dû trouver un moyen de faire les choses par moi-même, et j'ai donc pris des photos dans les rues de ma ville natale, à Hambourg. Je prends des photos plusieurs fois par semaine en traversant la rue, en allant chercher le journal dans la boîte aux lettres ou en promenant le chien par exemple. Si j'accepte une mission d'influenceuse, je fais tout moi-même, des négociations au stylisme. Ce que je veux principalement transmettre via mon compte Instagram, c'est que nous, les femmes, n'avons pas de date d'expiration. Nous pouvons, que dis-je, nous sommes parfaitement capables de saisir toutes les opportunités de visibilité qui se présentent à nous. Ne vous laissez pas invisibiliser, montrez-vous si ça vous fait du bien. On ne devient invisible que si on autorise les autres à nous faire disparaître. Ce faisant, on finit par s'autodiscriminer, car tout le monde dans ce monde vieillit.

etra

PAR DAPHNE DORGELO

INSTAGRAM EST DONC UN OUTIL IMPORTANT POUR VOTRE TRAVAIL EN TANT QUE MANNEQUIN ET INFLUENCEUSE.

Oui, j'essaie de faire un post par jour sur Instagram et sur Facebook. Je prends généralement beaucoup de photos en une fois, puis je les distille sur plusieurs semaines. Principalement du street style, parfois des photos d'événements ou de vacances. Instagram est devenu un outil de travail à part entière pour les influenceurs et les mannequins. Mon compte est lié à mon activité pro ; les clients potentiels des agences le consultent et il arrive que le nombre de followers détermine si je décroche ou non une mission. La création de contenu sur Instagram fait donc tout simplement partie de mon travail.

VOUS ESTIMEZ QUE CHAQUE FEMME A QUELQUE CHOSE QUI LA DISTINGUE DES AUTRES. COMMENT TROUVER EN SOI CET ÉLÉMENT UNIQUE, ET COMMENT LE FAIRE RAYONNER ?

La première chose qui importe à mes yeux, c'est qu'on ne doit pas se comparer aux autres. Surtout pas à des femmes plus jeunes. C'est déstabilisant et superflu, ça joue sur notre équilibre intérieur. Accepter son âge permet de se trouver radieuse, y compris à un âge avancé. C'est beau de voir un visage qui a vécu ; ce ne sont pas des paroles en l'air, c'est vrai. Une femme ne doit pas s'arrêter sur les imperfections, elle doit voir sa personnalité reflétée dans le miroir. Bien sûr, on peut changer de look grâce à quelques conseils vestimentaires, ou peut-être une nouvelle coupe de cheveux, tout en continuant à montrer ses attributs uniques. Vous aviez de belles jambes quand vous étiez jeune ? Alors pourquoi ne pas porter une jupe qui les laisse voir ? Tout le monde a eu, et a encore, un beau trait hérité de sa jeunesse. Bien sûr, en vieillissant, on doit parfois intervenir, car la gravité existe bel et bien. Quelle que soit la fonction qu'on exerce dans la vie, le corps change avec l'âge. Point. Mais comment faire face à ça ? Certaines personnes s'en accommodent, d'autres moins. Il y a alors moyen d'y remédier, par exemple en faisant de l'exercice ou en modifiant son régime alimentaire. Impossible d'y échapper, mais on peut faire en sorte d'être la plus belle possible, avant tout pour soi-même.



COMMENT GÉREZ-VOUS LES FEMMES QUI SONT JALOUSES ?

J'ai en effet remarqué que le cercle autour de soi s'amenuise à mesure qu'on vieillit. Qui vous apporte de l'énergie ? Je me suis séparée il y a longtemps des gens qui sont toujours à cran et négatifs. Le temps passé avec les autres est primordial pour moi. Lorsque je remarque de l'envie, je prends mes distances. Ça n'a aucun sens de se comparer aux autres femmes, car chacune a sa propre personnalité. Ce serait tellement plus agréable que les femmes se fassent plus de compliments. Quoi de plus réconfortant que de recevoir un compliment dans la rue ? On récolte alors souvent un regard surpris, suivi d'un large sourire. Ça fait du bien. Peut-être qu'une femme sort de chez elle en ayant des doutes sur sa tenue, et qu'une autre peut les dissiper et lui permettre de passer une belle journée.

VOUS NE VOUS SENTEZ PAS VIEILLE ET VOUS N'AGISSEZ PAS COMME TELLE. COMMENT Y PARVENIR ?

L'âge n'a jamais été un obstacle pour moi, j'ai adoré avoir 30, 40, 50 ans et ainsi de suite. Quand je me regarde dans le miroir, je ne vois pas une femme de 62 ans, je vois Petra. Nous voulons tous une vie longue et heureuse, n'est-ce pas ? Alors il faut accepter de vieillir. Il y a des gens qui n'ont pas la chance de vieillir. Je suis donc reconnaissante pour chaque jour qui passe. La seule fois où ça a été difficile pour moi, c'est quand j'ai eu 60 ans. Je me suis demandé dans quel état j'allais franchir la barre des 70 ans. Est-ce que je vais rester en bonne santé ? Il ne s'agissait pas de l'apparence, mais plutôt du corps.

COMMENT ACCÉPTEZ-VOUS VOTRE ÂGE ?

Tout est dans la tête. On peut penser : je ne me sens pas vieux, mais j'accepte de vieillir. Et la curiosité joue un rôle important à cet égard. Acceptons notre âge et, en même temps, gardons le cap en réfléchissant à la manière dont on peut continuer à essayer de nouvelles choses pour continuer à se sentir bien, élégante et énergique. Non pas en fonction des normes qui nous sont imposées par l'âge, mais selon notre propre conception du bien-être et de la beauté. Bien sûr, il se peut qu'on soit un peu bousculée à certains moments, mais c'est la vie. Dans ces périodes-là, j'essaie de retrouver la paix intérieure en allant boire un café avec une amie ou en faisant une balade, et là, je rayonne à nouveau.



« ARRÊTER DE SE TEINDRE LES CHEVEUX PROCURE UN SENTIMENT DE LIBERTÉ »

Assumer pleinement ses cheveux gris ou les teindre ?

C'est un dilemme digne d'Hamlet. Lorsque les salons de coiffure ont fermé pendant la pandémie, beaucoup d'entre nous ont été confrontés à leur véritable couleur de cheveux pour la première fois depuis des années. Après un premier réflexe de répulsion, en partie dû à des préjugés injustifiés sur les cheveux gris et blancs, nous nous sommes senties libérées de renouer avec nos racines.

Au propre comme au figuré.

PAR DAPHNE DORGELO

Béa Ercolini (58 ans), fondatrice et ancienne rédactrice en chef de ELLE Belgique, mais aussi créatrice de Beabee, un cercle féminin (mais pas que) basé à Bruxelles, a profité du confinement pour entamer la transition du brun au blanc. Et elle ne l'a pas regretté un seul instant. L'élément déclencheur pour Béa ? Le livre « Une apparition », écrit en 2017 par son amie Sophie Fontanel. La journaliste de mode y raconte la désapprobation d'une partie de son entourage devant sa décision d'arrêter les colorations. Or, ses cheveux gris lui ont permis de se sentir plus libre et plus sensuelle. Sur ces entrefaites, un nouvel homme est arrivé dans la vie de Béa (« certaines femmes changent de travail, moi j'ai changé de mari »). Et un cheveu blanc a surgi dans sa chevelure brune lors de vacances en Grèce. Son compagnon l'a retiré et lui a demandé ce que c'était. « J'ai pris le cheveu en lui répondant que je devais refaire ma colo au plus vite. » « Mais pourquoi ? C'est parfait comme ça ! », a-t-il ajouté. Une transition qui aura pris trois ans.

QUAND AVEZ-VOUS DÉCOUVERT VOTRE TOUT PREMIER CHEVEU BLANC ?

J'étais assez jeune, j'avais 23 ans. J'avais les cheveux très foncés, alors ce cheveu blanc s'est vu tout de suite. J'ai immédiatement commencé à me teindre les cheveux, et je l'ai fait pendant plusieurs décennies, même tous les quinze jours à la fin.

MAIS AUJOURD'HUI, VOUS AVEZ DONC ARRÊTÉ LES COLORATIONS.

En effet. J'ai commencé par les laisser pousser. Quand je regarde les photos de l'époque, je n'arrive pas à croire que j'ai osé mettre le nez dehors comme ça ! Je ressemblais à Cruella d'Enfer ! Ma coiffeuse, Ivona du Salon Velasquez, a vu les photos sur les réseaux sociaux et m'a appelée pour me dire : « Béa ! Ça ne peut plus durer, il faut qu'on fasse quelque chose ! » Elle a appliqué la technique de Jack Martin, ça a pris presque toute la journée. On a décoloré mes cheveux et éliminé toute coloration. Je me suis donc retrouvée blonde avec des racines blanches, mais c'était beaucoup plus doux. De plus, j'ai toujours voulu être blonde une fois dans ma vie, j'ai donc pu vivre cette expérience pendant un an. (Rires)

La technique de Jack Martin commence par utiliser un extracteur de couleurs pour éliminer toute trace de coloration artificielle. Ensuite, tout en préservant les racines grises, Jack Martin décolore le reste des cheveux.

Ensuite, et c'est là l'astuce, il se base sur la couleur grise naturelle des cheveux pour choisir la nouvelle teinte. Il faut trois à quatre centimètres de racines naturelles pour que l'analyse soit probante. Il récrée ensuite le motif sur toute la chevelure.

© Nathalie Gabay



COMMENT A RÉAGI VOTRE ENTOURAGE ?

Mes deux meilleures amies étaient contre. À part ça, je n'ai reçu que des compliments. Je veille à ce que mes cheveux soient sains. Si je me tiens dans la lumière d'une certaine façon, mes cheveux blancs semblent même parfois la refléter d'une façon unique. Et quand je me maquille un peu, je n'ai certainement pas l'air plus vieux. En fait, ça ne me dérange pas du tout : nous vieillissons tous. Mona Chollet l'a magnifiquement décrit dans le livre « Sorcières » ; la sorcière, un archétype misogynne qui a souvent fini sur le bûcher, incarne selon l'auteurice une figure de pouvoir positif pour la femme contemporaine. Après tout, cette figure symbolique représentait exactement ce qu'une femme ne devait pas devenir : célibataire, sans enfant, et reconnaissable à ses rides et ses cheveux blancs. Et si elle envahissait le territoire des hommes avec ses connaissances et ses compétences, elle était à nouveau taxée de sorcière. Un livre très intéressant qui permet de comprendre pourquoi les femmes se sont toujours donné tant de mal pour rester jeunes.

LE COMPORTEMENT DES GENS A-T-IL CHANGÉ ?

Oui ! Depuis que j'ai les cheveux blancs, il y a toujours un homme grand et fort qui m'aide à porter mon vélo ou ma valise dans les transports en commun. Mais c'est juste pratique ! (Rires)

ÇA FAIT QUOI D'ARRÊTER DE SE TEINDRE LES CHEVEUX ?

Ça procure un sentiment de liberté. Par ailleurs, c'est plus naturel : finis les produits chimiques néfastes pour ma santé, pour celle de mon coiffeur et pour la planète. Aujourd'hui, je me sens plus ancrée. Il me semble contradictoire de manger bio et d'utiliser des traitements capillaires chimiques. Je retrouve également le plaisir de prendre soin de ma chevelure ; chaque soir, j'applique un peu d'huile de noix de coco sur les pointes, ce que je ne faisais jamais auparavant. Ça s'apparente à une routine agréable de soins de la peau.



© Jean Mahaux

Avez-vous déjà envisagé de vous reteindre les cheveux en brun ?

Certainement pas. J'ai dit que si je devais repasser par cette transition, je m'installerais d'abord dans un autre pays. (Rires). Mais non, je n'en ai aucune envie.

ANDIE MACDOWELL, HELEN MIRREN ET JODIE FOSTER ONT TOUTES TROIS AFFICHÉ FIÈREMENT UNE CRINIÈRE GRISE AU FESTIVAL DE CANNES CETTE ANNÉE. QU'EN AVEZ-VOUS PENSÉ ?

Je me réjouis surtout pour les jeunes générations. Ça m'a fait penser à ma fille de 25 ans qui m'a dit un jour qu'elle ne se souciait plus tellement de son apparence ni de ce que les autres en pensent. Le fait que ces trois femmes aient foulé le tapis rouge avec leurs rides et leurs cheveux gris constitue un grand pas en avant dans ce sens. Arrêtez de vous préoccuper de ce que les autres pensent de vous. Arrêtez de rentrer le ventre. Ce n'est pas ça la définition d'« être belle ». Être belle, pour moi, c'est avant tout une belle façon de bouger, un beau sourire, c'est être soi-même... Et je pense d'ailleurs que ces trois femmes ont dû se sentir libres. Parce que le système à Hollywood n'est pas toujours juste. Vous saviez qu'un budget est souvent prévu dans leur contrat pour la chirurgie plastique ? Ça me semble affreux.

VOUS VENEZ DE DIRE QUE VOUS UTILISIEZ DE L'HUILE DE COCO SUR VOS CHEVEUX. Y A-T-IL AUTRE CHOSE QUI LES RENDE SI BRILLANTS ?

Je n'applique l'huile de coco que sur les longueurs. J'évite de les laver trop souvent et j'utilise Blonde Recharge de Wella, c'est un conseil de mon coiffeur. La première fois, j'ai été très surprise par sa couleur, car ce shampoing est violet. Mais son effet sur les cheveux gris et blancs est stupéfiant ! Et c'est tout... Je pense que leur brillance tient principalement au fait que je n'utilise plus de produits chimiques.

Être belle pour moi
c'est une belle manière de bouger,
un beau sourire et être soi même.

ET JE SUPPOSE QU'UN MODE DE VIE SAIN Y CONTRIBUE ?

En effet. Autrefois, je vivais avec un homme qui travaillait dans le domaine des médicaments anti-âge. Par conséquent, je prends depuis longtemps des compléments : zinc, magnésium, hormone thyroïdienne, DHEA...

AVEZ-VOUS DES CONSEILS À DONNER AUX FEMMES QUI ENVISAGENT D'ARRÊTER DE SE TEINDRE LES CHEVEUX ?

Suivez votre voix intérieure. Se sentir prête, c'est l'être. J'encourage toujours les femmes à s'écouter, mais je peux comprendre que quand on vit avec un partenaire qui n'aime pas les cheveux gris, c'est compliqué. Alors il s'agit d'abord de le ou la convaincre. On ne compte plus les belles photos en ligne, sur Pinterest et sur Instagram, de femmes branchées aux beaux cheveux gris ou blancs. Voilà largement de quoi convaincre cette autre personne, voire vous-même si vous en avez encore besoin. J'ai eu la chance que mon mari me soutienne dans cette démarche. Il m'a vraiment encouragée à franchir le pas. Et je ne l'ai jamais regretté.

Pour ses cheveux, Béra fait confiance au Salon Velasquez de John Velasquez, un salon de coiffure à Bruxelles garant de coupes tendance, de colorations végétales, ainsi que de soins et de massages réalisés avec de délicieux produits respectueux de la planète.
Rue des Chapeliers 38,
1000 Bruxelles
www.salonvelasquez.com



Comme sur un piédestal

À l'occasion de la dernière Milan Design Week, Fratelli Rossetti a dévoilé une Oxford pour homme à talon rond et motifs graphiques structurés. Une petite révolution imaginée par le designer belge Alain Gilles.

PAR PIERRE-BENOÎT SEPULCHRE

Parabiago, petite bourgade aux portes de Milan. On y entre en passant par un rond-point sur lequel trône un gigantesque soulier. C'est là que les Louboutin, Chanel, Tom Ford et autres Hermès ont construit ou repris ces dernières années des ateliers pour y produire leurs chaussures haut de gamme. C'est là aussi qu'en 1953 Renzo Rossetti a ouvert les portes de son entreprise qui s'appuie, encore aujourd'hui, sur un savoir-faire 100 % local.

Louées pour leur confort et leur robustesse, les Rossetti se démarquent aussi grâce aux techniques maîtrisées par l'entreprise, à l'image du cuir tissé, des inserts en métal au niveau du talon ou encore de la teinture du cuir au tampon. Malgré une réputation à faire pâlir d'envie la concurrence, la famille Rossetti garde les pieds sur terre, plaidant pour une éthique irréprochable, notamment sur les plans social et environnemental.

UN BELGE POUR FAIRE LA DIFFÉRENCE

“Nous nous efforçons d'innover et misons sur la recherche et l'amélioration de nos techniques artisanales” explique Diego Rossetti, actuel PDG de la marque. Ça tombe bien, c'est aussi ce que le designer bruxellois Alain Gilles entend faire en repensant les objets du quotidien quitte à, parfois, bousculer les codes. En se penchant sur le cas d'une Oxford, incontournable dans tout vestiaire masculin digne de ce nom, le Belge a imaginé une chaussure dénuée de lacet ou de boucle et flanquée d'un talon circulaire. “Mon but, au travers de cette collaboration, était d'amener un côté plus dynamique à la chaussure dite classique, de lui insuffler de manière subtile une part du dynamisme architectural que l'on peut retrouver dans les chaussures dites de sport” explique-t-il.

Le talon a été travaillé de manière à donner un élan particulier à la chaussure et ce alors que, justement, il fait rarement l'objet de la moindre attention. “En devenant oblong, le talon renforce littéralement la personnalité et l'ADN de la chaussure. Quand les perforations graphiques de la chaussure sont positionnées sur l'arrière de celle-ci, le lien graphique et la dynamique induite en sont d'autant plus forts” poursuit le designer.

AUSSI BIEN POUR LUI QUE POUR ELLE

Mais le travail sur le design du produit ne s'arrête pas là. Un des modèles pour homme est également proposé sans lacet, avec une découpe très moderne et minimale dans la matière, ce qui permet au pied de se glisser facilement dans la chaussure. Une sobriété qui redéfinit la lecture de la chaussure, qui apparaît dès lors plus pure et affinée. Et puis il y a aussi une recherche visant à dégenrer quelque peu ces mocassins : “Le but était d'envisager différemment ce qui pour moi est la quintessence de la chaussure classique en cuir : les petites perforations en forme de moustaches à l'avant des chaussures” détaille Alain Gilles. Le Belge est parvenu à réaliser la synthèse entre une forme rectangulaire, plus masculine, et une forme oblongue plus douce et féminine. Objectif : créer un motif de base unisexe pouvant aussi bien être appliqué à une chaussure féminine que masculine. Du jamais vu dans le petit monde du soulier chic !

Cette collection, produite en édition limitée, est uniquement disponible dans les boutiques de Milan, Bruxelles et Anvers, ainsi qu'en ligne sur www.fratellirossetti.com (à partir de 580 € la paire).



www.fratellirossetti.com



1. H&M x Iris Apfel



2. H&M x Iris Apfel

COLOUR THERAPY

Un avenir haut en couleur

Après des confinements à répétition, pas question de mettre le nez dehors vêtues de noir de la tête aux pieds. Heureusement, il y a peu de chances que ça arrive grâce à la pléthore de teintes audacieuses repérées sur les catwalks. Du jaune soleil au joli rose en passant par le vert éclatant, le printemps 2022 sera frais et joyeux. Et on se réjouit d'un avenir haut en couleur.

PAR DAPHNE DORGELO



3. H&M x Iris Apfel

- 1. March23 235 €
- 2. Bergman Jewels
- 3. Caroline Biss 130 €
- 4. Ole Lynngaard
- 5. Gigue 189 €
- 6. Caroline Biss 250 €

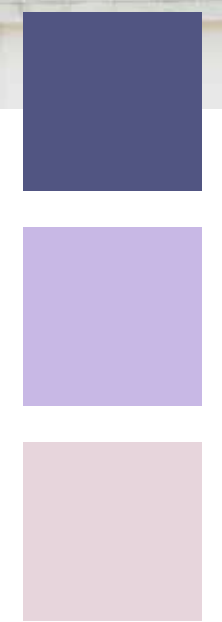


Lilac



Very Peri

Pantone a présenté comme teinte à adopter en 2022 le Very Peri, un bleu pervenche dynamisé par un sous-ton rouge-violet. En effet, le mauve est partout. Sur le catwalk, on le voit combiné à du rose et du blanc, des couleurs chaudes aux teintes froides. Il est aussi intéressant de jouer la carte du ton sur ton en combinant différentes matières et textures, sans quoi le monochrome risque de devenir vite ennuyeux.



1. Caroline Biss 170 € 2. Heart Mind 199,95 € 3. La&Bel 4. H&M x Iris Apfel
5. Betty Barcla 109,99 € 6. Damart 34,99 € 7. H&M x Iris Apfel



On peut également laisser s'entrechoquer toutes les couleurs : ocre jaune, vert pomme, rose vif... On casse les codes et on se lâche car selon le principe du color block, aucune combinaison n'est trop folle. L'idée ? Porter deux couleurs contrastantes et opposées. Comme un top jaune vif au-dessus d'un pantalon blanc. Ou une jupe vert gazon avec un pull rouge. Amusant aussi : un pull rose vif et un pantalon rouge feu.

La couleur rouge a ce je-ne-sais-quoi de particulier qui dégage toujours un sentiment d'énergie. Celles qui n'en sont pas spécialement fans peuvent opter pour un pantalon de jogging dans cette teinte. Parce que l'époque où on n'enfilait un survêt qu'à la maison est bel et bien révolue. Pour rendre l'ensemble plus ludique, on choisit un accessoire dans une couleur contrastée, comme un sac bleu cobalt.



1. Caroline Biss 73 € 2. Xandres 269 € 3. Twinset 310 € 4. C&A 99,95 €

Rouge



UNE MAISON D'HÔTES Belge

MUD Residence, où le luxe discret épouse à merveille la nature environnante

Se réveiller au milieu d'un design époustoufflant, devant un paysage boisé, avant de profiter d'un espace bien-être privé ? Sachant qu'autrefois, dans les années 1960, la maison présentait un aspect complètement différent ? Ce lieu existe bel et bien, et il se trouve à Oud-Heverlee, juste à côté de Louvain. L'endroit idéal pour trouver l'inspiration.

PAR DAPHNE DORGELO

MUD Residence,

devenue aujourd'hui une somptueuse maison d'hôtes, a bien changé depuis que ses propriétaires Sophie De Jonghe et Frank Smeys en ont fait l'acquisition il y a quatre ans. La maison des années soixante, typique de l'architecture régionale en pierre que l'on croise le long de nombreuses chaussées flamandes, trônait au milieu d'un jardin sauvage, et ses caves, beaucoup plus petites qu'aujourd'hui présentaient une disposition complètement différente. Au départ, le couple d'entrepreneurs a acheté la propriété adjacente à son jardin pour la rénover et en faire une maison d'hôtes privée pour ses amis (internationaux). À cette fin, il a engagé Andy Kerstens, jeune talent belge de l'architecture d'intérieur. Après avoir acquis une expérience nationale et internationale en travaillant chez Dieter Vander Velpen Architects à Anvers, ce dernier se consacre désormais entièrement à sa propre agence, Kerstens. Devant les résultats impressionnants de cette coopération, Sophie et Frank ont décidé d'ouvrir MUD à un public plus large.



Le nom MUD (boue en français) peut sembler un peu étrange de prime abord. Mais tout s'éclaire quand Sophie nous explique qu'il symbolise bien la résidence qui, comme l'argile, peut être modelée en fonction des envies. Que ce soit pour se retirer dans la nature ou pour trouver l'inspiration, ou encore pour une séance de brainstorming, un atelier, une séance photo ou une exposition. MUD est également un endroit où on peut se connecter à soi-même, aux autres ou à la nature. Le studio de création, indépendant, se prête aux enregistrements de podcasts, shootings photos ou réunions d'affaires, mais peut aussi accueillir des apéros mémorables.



Le séjour parfait peut encore être sublimé en faisant appel à un chef local ou à un traiteur exclusif pour vivre une expérience gastronomique d'exception dans la maison d'hôtes, le studio, le jardin ou la véranda. À vous de choisir. Il est également possible d'organiser une dégustation de vins ou de fromages, ou d'avoir recours aux services d'un entraîneur personnel pour une séance de cardio dans le coin fitness de la résidence.



En plus de ce coin fitness, vous profitez également d'un spa, d'un sauna infrarouge bio, de chaises longues et d'une douche à effet pluie au sous-sol. L'étage inférieur surprend vraiment car contrairement à la maison d'hôtes lumineuse et spacieuse, il se caractérise par une ambiance sobre et intimiste, idéale pour se calfeutrer à l'abri du monde extérieur.



Chambre à coucher 1 // MUD Residence



Chambre à coucher 2 // MUD Residence

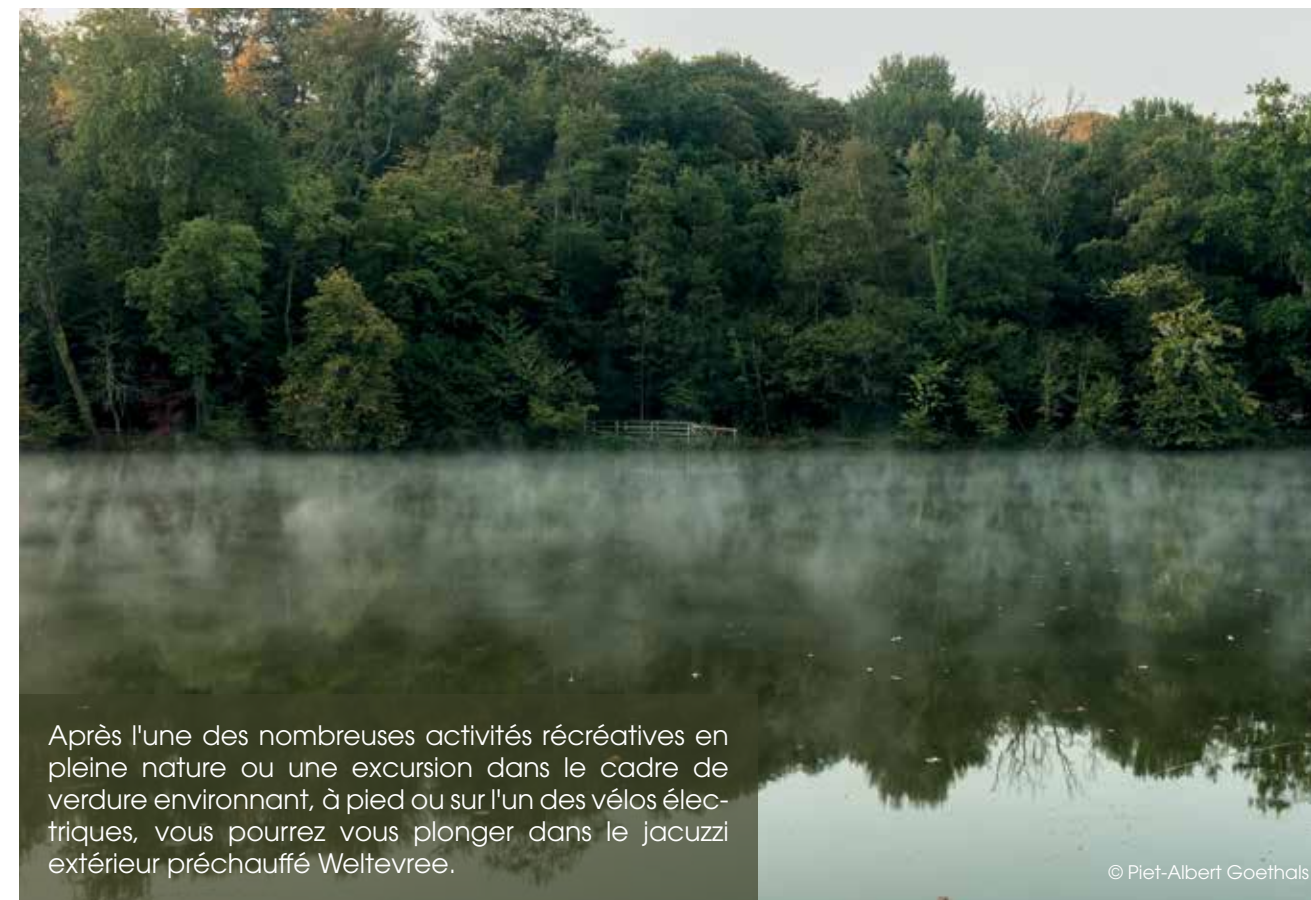


Chambre à coucher 1 // MUD Residence



Dans la maison d'hôtes, chaque finition a été pensée dans ses moindres détails, avec intelligence et dans le respect des éléments d'origine.

Les dalles, par exemple, sont un clin d'œil à la singularité des années soixante. Elles s'encastrent harmonieusement dans le sol de la cuisine, de la salle à manger, de l'espace bien-être et des terrasses. Libre à vous de créer une ambiance unique grâce à un ingénieux système numérique dissimulé dans le mur, qui vous permet de sélectionner une playlist musicale et de customiser l'éclairage (d'ambiance) de toutes les pièces en un seul clic.



Après l'une des nombreuses activités récréatives en pleine nature ou une excursion dans le cadre de verdure environnant, à pied ou sur l'un des vélos électriques, vous pourrez vous plonger dans le jacuzzi extérieur préchauffé Weltevree.

© Piet-Albert Goethals

Et ce n'est pas tout. L'intérieur est truffé de classiques du design, de trouvailles vintage et d'œuvres d'art saisissantes. Des tabourets Méribel de Charlotte Perriand aux photographies des frères Douglas d'origine britannique ou du Tchèque Daniel Pitín... Sophie a recherché et sélectionné avec soin le moindre objet. La maison d'hôtes MUD peut accueillir jusqu'à quatre personnes dans deux chambres luxueuses, dotées d'une salle de bains et d'un dressing ; spa, vélos et panier repas inclus. Un simple regard à l'intérieur suffit pour mesurer à quel point cet endroit porte bien son nom : c'est un lieu de rencontre intime, d'inspiration créative et de retraite bienfaisante.

Waversebaan 23
3050 Oud-Heverlee
www.mudresidence.com
Prix à partir de 595 €
(spa, vélos et panier repas inclus)

RÉFLEXIONS *polychromes*

S'il y a bien un nom à retenir dans la peinture contemporaine, c'est celui de Jeff Kowatch. Rencontre avec ce maître de l'abstrait dans son atelier des faubourgs de Bruxelles.

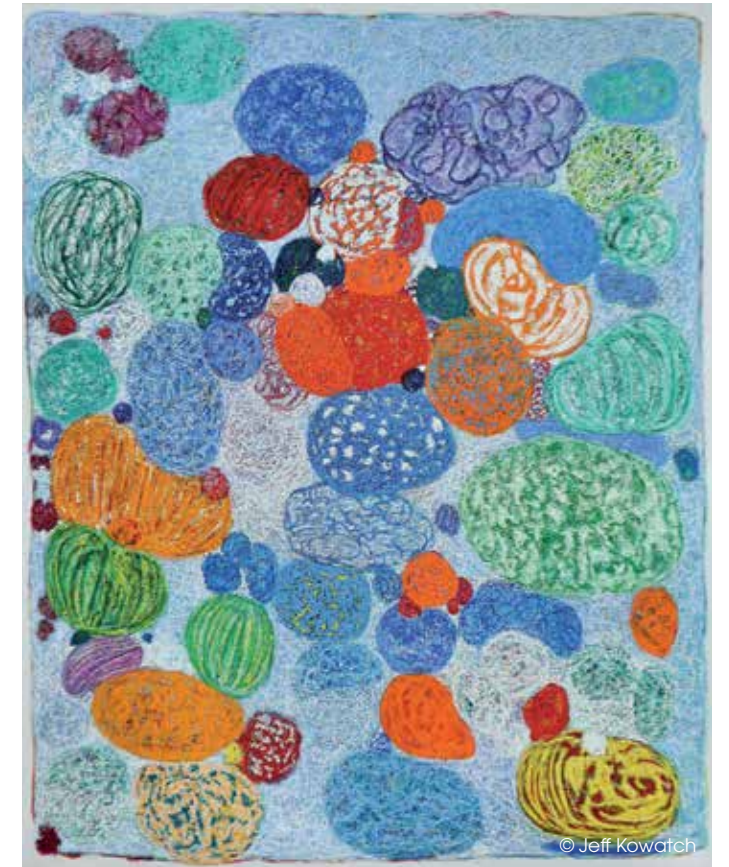
PAR PIERRE-BENOÎT SEPULCHRE

L'atelier de Jeff Kowatch fait face au canal de Willebroek à Vilvorde. Il nous y accueille alors qu'à l'extérieur le ciel est plombé. Un temps typiquement belge dominé par le gris des nuages au travers desquels la lumière peine à percer. De quoi faire de son antre un jardin d'Éden où des tableaux aux couleurs brumeuses côtoient des dessins exécutés au pastel gras, nettement plus contrastés.

On lui demande ce qu'un créateur originaire de Los Angeles fait en Belgique, contrée inconnue pour bon nombre de ses compatriotes. Il répond dans un français joliment teinté de son accent américain que c'est l'amour qui l'a porté jusqu'ici : « J'ai rencontré ma femme, qui est Bruxelloise, de l'autre côté de l'Atlantique. L'Europe m'a toujours attiré. Avant d'y habiter, je venais d'ailleurs plusieurs mois par an à Paris. Et si, initialement, je rêvais de vivre en Camargue ou dans la capitale française, ma femme et moi avons finalement choisi Bruxelles où, je dois dire, je me sens particulièrement bien. Vous bénéficiez d'une qualité de vie exceptionnelle ! »

DU MYSTIQUE À LA PLÉNITUDE PIGMENTÉE

Avant la Belgique, c'est d'abord à New York que Jeff Kowatch s'installe et se met à peindre. Il mise tout d'abord sur ce qui a animé sa jeunesse : la religion. Il se lance dans différentes thématiques mystiques, avec une première série de quinze tableaux représentant les apôtres et la Trinité. Pour ce qui est de la technique, il opte alors pour la toile de jute, le goudron et de la peinture murale récupérée auprès de magasins de bricolage. « Je me suis efforcé d'interpréter des thèmes universels au travers du prisme de l'art abstrait. Ces quinze tableaux ont demandé cinq années pour être achevés. Puis je suis passé à une série sur la Vierge Marie. Progressivement, le fond a pris de l'importance sur la forme, à tel point que le fond est devenu mon style. J'ai fini par comprendre que ma peinture ne devait pas nécessairement être pesante mais qu'elle pouvait au contraire être gaie et colorée » explique l'artiste. La religion n'a néanmoins jamais quitté l'artiste au fil de sa démarche créative.



TANDEM CRÉATIF

Jeff Kowatch privilégie deux techniques : les pastels gras, constitués de pigments de couleur et d'huile, et la technique du glacis qui consiste à poser, sur une couche déjà sèche, une fine pellicule colorée à la fois transparente et lisse. « Je superpose ainsi plus d'une centaine de couches ce qui permet de voir progressivement à travers les couleurs. Cela donne de la profondeur au tableau, tout en assurant une impression de mouvement et de flou » poursuit Jeff Kowatch.

Tout comme chez les expressionnistes, le rendu pictural des œuvres de Jeff Kowatch permet à l'œil de naviguer d'une bulle de couleur à une autre. On cherche à pénétrer l'œuvre en voguant de forme en forme ou, pour ses créations au pastel gras, en suivant les réseaux de lignes et de courbes qui s'entrecroisent. En fait, face à du Kowatch, l'œil demeure en mouvement constant. Un va-et-vient contemplatif assuré par une parfaite harmonie que l'on retrouve dans chacune de ses compositions. Une forme de dynamique apaisante particulièrement bienvenue dans une époque où le bouillonnement de la société peut faire des ravages auprès des plus sensibles.

Où admirer les œuvres de
Jeff Kowatch ?

3/2 au 26/3 – Exposition personnelle
Breath, Galerie La Forest Divonne, Paris

7/4 au 10/4 - Expo Chicago, Galerie La
Forest Divonne, Navy Pier, Chicago

7/4 au 10/4 - Art Paris, Galerie La Forest
Divonne, Grand Palais Éphémère, Paris

28/4 au 1/5 - Art Brussels, Galerie La
Forest Divonne, Tour & Taxis, Bruxelles`

19/5 au 18/6 - L'Œuvre au corps, Galerie
La Forest Divonne + Bozar restaurant,
Bruxelles

3/9 au 31/12 – Biennale internationale
Petit Format de papier

3/9 au 2/10 - Centre Culturel Action Sud,
Nîmes

9/10 au 31/12 - Musée de l'Ardenne,
Charleville-Mézières

LE GRIS COMME SOURCE DE COULEUR

On conclut notre entrevue par ce ciel gris qui peine à se dégager. La morosité du temps en Belgique a-t-elle une influence sur la peinture de Jeff Kowatch, là où Los Angeles et New York se caractérisent par une lumière nettement plus intense ? « Un jour l'artiste new yorkais Brice Marden m'a dit : tu n'es un bon peintre que si tu es influencé par la lumière. Et il a parfaitement raison. Au fil du temps, je me suis rendu compte que je peignais nettement mieux avec la lumière dégagée par un ciel gris que quand il fait ensoleillé. Donc oui, la Belgique me convient donc tout particulièrement bien ! » ironise Jeff Kowatch.

Kowatch

jeffkowatch.com



Photo : Dorian Rollin

BOOSTER

le désir grâce à l'acupression

PAR JOËLLE SMETS, SEXOLOGUE CLINICIENNE

Saviez-vous que cette discipline millénaire de la médecine chinoise pouvait être appliquée à notre vie sexuelle, notamment pour stimuler le désir ? Explications avec Anne Cossé qui signe l'ouvrage "L'acupression plaisir".

PRENDRE SON PIED

Lubrifier, se pénétrer, durer, orgasmer... : en Occident, la sexualité est trop souvent affaire de performance technique. Mais l'approche est aussi limitée que frustrante. Chacun.e peut avoir vécu la désillusion de cette conception et ce, quel que soit son âge même si avec les années, le ressenti négatif risque d'augmenter car les capacités physiques des corps (surtout masculins) baissent inexorablement. Mais ces désillusions, comme la diminution de la performance, peuvent être dépassées car faire l'amour, c'est bien davantage que performer. L'Orient défend une vision de la sexualité bien différente de la nôtre, plus holistique car elle a des dimensions érotiques aussi bien ludiques que sacrées. "La Chine a développé pendant des millénaires des techniques érotiques qui peuvent améliorer la sexualité et le bien-être. Toutes ces connaissances qui nous sont parvenues via des manuels, constituent ce qu'on appelle le Tao de l'art d'aimer ; le tantra en faisant partie. En ce qui concerne la relation sexuelle, le Tao comme le Tantra se soucient de la qualité de l'échange : on prend soin de l'énergie sexuelle pour développer le lien amoureux," explique Anne Cossé qui signe aujourd'hui "L'acupression plaisir" sous-titré "une tradition millénaire du toucher pour développer votre sensualité."

Dans cet ouvrage, l'auteure qui est praticienne certifiée d'Acupression, de Shiatsu traditionnel thérapeutique, maître enseignante de Reiki et fondatrice du site "Acupression & Bien-Être" - on arrête là le CV - commence par nous expliquer la philosophie du Tao et sa sagesse sexuelle pour ensuite se centrer sur une autre grande discipline de la médecine chinoise : l'acupression qui permet de stimuler le flux de l'énergie vitale et d'être en meilleure santé tant au niveau physique que psychique. Anne Cossé se centre tout particulièrement sur le domaine de l'intime et nous explique à travers des centaines d'exercices et de schémas comment renforcer la complicité érotique, intensifier le désir, prolonger le plaisir et dépasser les problèmes sexuels. On touche des endroits précis du corps, qui sont situés sur les 12 méridiens, ces canaux par lesquels circule l'énergie vitale. Ces points (ceux-là même que l'acupuncture ou l'acupression mobilisent) sont considérés par la médecine traditionnelle chinoise comme des portes d'entrée vers les organes et les émotions de la personne. On veille à les stimuler régulièrement, si possible tous les jours, et en douceur avec la pulpe du bout des doigts. De plus, la pression doit être verticale, lente et graduelle, tout comme elle doit être consciente. Se concentrer sur le geste pour mieux en profiter !

MODE D'EMPLOI

1. MOBILISER LA "PORTE DE L'ASSAUT" ET LE "PETIT PALAIS"

On a choisi de vous présenter deux pratiques d'acupression censées porter le désir féminin tant on sait que pour des raisons très nombreuses aussi bien personnelles que relationnelles et culturelles, les femmes perdent davantage le désir quand elles sont engagées dans une relation amoureuse.

La première de cette pratique d'acupression centrée sur le désir féminin consiste à toucher deux points appelés la "Porte de l'assaut" et le "Petit Palais" pour accroître l'éveil sexuel et amplifier les sensations dans les parties génitales. Ceux-ci sont situés dans l'aîne, au milieu du pli de jonction de la jambe et du tronc. On exerce soi-même une pression ou on demande à son/sa partenaire de le faire. Explications : alors que vous êtes allongée sur le dos, i.e.lle s'agenouille entre vos jambes et place la paume de ses mains sur les aines, au niveau de la jonction entre la jambe et le tronc. L'elle bascule ensuite doucement et lentement son poids sur les points cités pour augmenter la pression. L'elle ajuste l'emplacement et tient la position pendant deux minutes tandis que vous respirez profondément. Vous pouvez également mobiliser ces deux points pendant un rapport sexuel, au moment de la pénétration ou du contact bucco-génital. L'elle peut alors empoigner votre bassin et appuyer les pouces sur les muscles épais et tendus, situés entre l'os du bassin et le pubis.

2. TOUCHER LA BLANCHEUR CACHÉE ET LA SUPRÊME SINCÉRITÉ

Le deuxième geste d'acupression que l'on vous propose est celui qui mobilise la Blancheur cachée et la Suprême sincérité. Ces deux points sont situés à la base interne et externe de l'ongle du gros orteil. "Ce sont deux points très puissants car ils sont le départ et l'arrivée de deux méridiens. Ils ouvrent l'énergie vitale pour ces méridiens et permettent de se reconnecter à tout son corps", explique Anne Cossé. Le meilleur moyen pour les stimuler est de sucer le gros orteil ou si vous le désirez, le mordiller mais comme le précise la spécialiste d'acupression, la succion est efficace et des plus agréables en particulier pour la femme. Mobiliser ces points calme le mental et clarifie l'esprit. De quoi être plus présente sans pensées vagabondes ! À essayer lors des préliminaires qui - on le rappelle - portent mal leur nom car ce sont bien plus que des préliminaires ! On est alors déjà dans la rencontre des corps et dans la sexualité !

"L'acupression plaisir" est paru aux éditions La Musardine, 312 p, 20€

LA PLEINE *conscience pour plus de*

P LAISIR

Une nouvelle étude confirme les bienfaits de la pleine conscience pour l'intimité des couples et surtout que la conscience de l'un peut aider l'autre.

PAR JOËLLE SMETS, SEXOLOGUE CLINICIENNE

Depuis que John Kabat-Zinn, éminent professeur de médecine américain, l'a fait découvrir au monde à la fin des années septante, la pleine conscience a aidé bien des femmes et des hommes à dépasser leurs problèmes de stress, d'anxiété, de dépression, de douleurs ou de sommeil. Cette technique - le terme est réducteur car il s'agit bien plutôt d'une façon de vivre - a même convaincu l'Organisation Mondiale de la Santé d'en faire un outil de santé contre la dépression.

Et pour les relations amoureuses aussi, cet "état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement au moment présent, sans se juger" comme l'a expliqué Kabat-Zinn, a fait ses preuves. Bien des études universitaires ont

montré que dans les rencontres sexuelles, comme dans les liens relationnels d'ailleurs, cette double exigence de "présence à l'instant" et de "non jugement" est des plus bénéfiques. Trop rapidement souvent, les pensées prennent le dessus sur les sens et la rencontre physique et émotionnelle avec l'autre perd en intensité. Envahie par des préoccupations parasites, chacun.e devient spectateur.rice de la relation quand i.elle ne se focalise pas sur ses performances sexuelles ou ses défauts physiques. Or en réduisant la distraction cognitive, la pleine conscience permet de surmonter bien des difficultés sexuelles, tout comme elle favorise le désir sexuel, améliore les sentiments d'acceptation et d'excitation sexuelle et porte l'orgasme. Rien de moins!

PLEINE CONSCIENCE : DIFFÉRENCE HOMME-FEMME

Parmi ces nombreuses études, je citerai seulement celle qui vient d'être publiée en août dernier dans les réputées "Archives of Sexual Behavior" car elle est intéressante à plus d'un titre. "Linking Sexual Mindfulness to Mixed-Sex Couples' Relational Flourishing, Sexual Harmony, and Orgasm" soit "Lier la pleine conscience sexuelle à l'épanouissement relationnel, à l'harmonie sexuelle et à l'orgasme des couples mixtes" (1) montre non seulement que la pleine conscience est associée à l'harmonie sexuelle, la fréquence de l'orgasme et bien évidemment l'épanouissement relationnel - on sait combien la sexualité ne peut être dissociée de la qualité des liens relationnels - mais surtout l'étude menée par Tchelom E. Leavitt de l'Université Brigham Young aux Etats-Unis et ses collègues indique que les capacités "conscientes" et non jugeantes de l'un peuvent aider l'autre ou plus précisément l'étude montre combien les capacités "conscientes" de l'homme peuvent aider la partenaire féminine à être plus satisfaite et à avoir des orgasmes plus réguliers. Explications.

On sait que les hommes ont des niveaux de pleine conscience sexuelle plus élevés que les femmes. Ils parviennent bien plus facilement à vivre la relation intime, sans se diminuer ni se juger négativement. Ils sont dans l'instant et le ressenti sensuel plus aisément. De quoi leur permettre d'atteindre l'orgasme pendant les rapports sexuels pour 90% d'entre eux.

Les femmes, au contraire, ont beaucoup plus de mal à vivre la pleine conscience sexuelle pour de multiples raisons aussi bien personnelles que relationnelles, éducationnelles et culturelles. Elles sont envahies par les pensées parasites et ont tendance à se juger physiquement avec beaucoup de sévérité sans compter qu'elles connaissent mal leur fonctionnement érotique, manquent d'affirmation sexuelle, peuvent être gênées de dire ce qu'elles aiment, se soucient davantage de l'excitation de leur partenaire, pensent au plaisir de l'autre, sont freinées par une éducation leur refusant souvent d'être trop sensuelles, attachent une importance moindre à la sexualité. Ayant grandi dans un monde qui leur permet seulement d'être des objets de désir et non des sujets désirants, elles ont également peu d'autonomie sexuelle. On arrête là la liste des freins qui expliquent que moins de 50% connaissent la jouissance lors des rapports.



Par contre ce qui facilite souvent leurs jouissances est la qualité de la relation avec le partenaire. Et dans les couples hétéros, ce partenaire est un homme qui comme on vient de le noter, a (souvent) plus de facilités à vivre la pleine conscience. L'étude américaine menée auprès de 1.473 couples a montré que la "conscience" de l'homme et son non jugement contribuent à ce que le couple soit plus dans le moment de la relation sexuelle, profite de l'instant, ralentisse la rencontre, diminue l'angoisse et facilite l'orgasme de la partenaire. De quoi améliorer l'harmonie sexuelle et le bien-être relationnel.

Sans doute la complicité sexuelle d'un couple aide à son bien-être et un partenaire peut aider l'autre à lâcher prise et profiter. Mais cela ne peut empêcher les femmes d'un travail personnel. Celles-ci doivent prendre leur sensualité en main, notamment par la pleine conscience, et développer leur autonomie sexuelle ! Pour plus de plaisirs et de jouissances !

Linking Sexual Mindfulness to Mixed-Sex Couples' Relational Flourishing, Sexual Harmony, and Orgasm. Etude de Chelom E. Leavitt, Tawniele F. Maurer, Tiffany L. Clyde, Rebecca W. Clarke, Dean M. Busby, Jeremy B. Yorgason, Erin K. Holmes et Spencer James. Article publié dans Archives of Sexual Behavior en août 2021

Comment renforcer ses *Défenses Naturelles?*

Inutile de rappeler l'importance d'avoir une bonne immunité, surtout en cette période. Afin de la conserver et même la renforcer, il est possible de mettre quelques éléments en place.

PAR LAUREN SOUKIASSIAN

Une bonne hygiène de vie

Cela paraît logique et, au risque de se répéter, un mode de vie sain est la première chose à respecter. Se laver les mains régulièrement, manger équilibré ou encore pratiquer une activité physique. En effet, celle-ci améliore la circulation sanguine et permet donc aux cellules et molécules du système immunitaire de mieux circuler dans le corps.

Des minéraux et nutriments essentiels

Notre corps a besoin de vitamines et minéraux en quantité suffisante pour permettre au corps de combattre les bactéries et virus. L'un des nutriments essentiels au bon fonctionnement du système immunitaire est le sélénium, qui est un minéral / oligo-élément. Par ailleurs, une corrélation entre une carence en sélénium et un plus haut risque de mortalité face au covid-19 a été établie dans une étude récente. * Cependant, la teneur en cet élément dans les terres agricoles européennes est relativement faible, il en va donc de même pour les plantes qui y sont cultivées et pour le lait et la viande provenant d'animaux se nourrissant sur ces terres. De ce fait, nous ne consomons pas

toujours assez de sélénium car il n'est pas suffisamment présent dans notre nourriture.

L'oligo-élément zinc joue lui aussi un rôle important dans le système immunitaire. On le retrouve dans la viande, les œufs, le poisson, et les légumineuses notamment. Malgré cela, 10 à 20% de la population belge n'en possède pas assez. Comment faire ?

Les compléments alimentaires comme solution

Afin d'apporter assez de nutriments à notre corps pour avoir une bonne immunité, de nombreuses études ont démontré l'efficacité de la supplémentation. Pas assez présents ou quasiment absents de notre alimentation, prendre des compléments alimentaires riches en zinc et en sélénium est un premier pas vers un bon système immunitaire.

Le tout combiné avec la vitamine D, incontournable lorsqu'on parle d'immunité.

* Selenium Deficiency Is Associated with Mortality Risk from COVID-19, Nutrients 2020, 12, 2098; doi:10.3390/nu12072098

Votre immunité est-elle bien armée ?

Soutenez votre système immunitaire* !

- **D-Pearls 3000** apporte 75 µg de vitamine D3* naturelle, dissoute dans une huile d'olive "extra vierge" de haute qualité, pressée à froid.
- **SELENIUM+ZINC** apporte les vitamines A, B6*, C*, E et les oligo-éléments sélénium* et zinc*.

+ Disponible en pharmacie par emballages de 1 mois ou de 2 mois

* Contribue à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire



Biodisponibilité et absorption des deux produits sont bien documentés.

 **Pharma Nord**
Innovant pour la santé

Calcium
+
Vitamine D

SANS PROBLÈME
DE GOÛT

VISTA-Cal D™

1 comprimé à AVALER /
Si simple!



- ➔ Très digeste
- ➔ Simple et pratique
- ➔ Prix abordable

Pour rester longtemps active et mobile, ne laissons pas nos os insidieusement se fragiliser. Pour conserver ossature solide, force musculaire et éviter les chutes, il faut agir à temps, dès la ménopause, et pour longtemps: un peu d'exercice physique, une alimentation équilibrée avec un apport optimal en calcium et suffisamment de vitamine D. **VISTA-Cal D peut vous faciliter la vie en vous apportant la dose adéquate de calcium et de vitamine D.** 1 comprimé par jour suffit. VISTA-Cal D se présente sous forme de comprimés enrobés bien lisses, faciles à avaler. Ni problème de goût, ni préparation fastidieuse. Sa simplicité de prise ainsi que son prix abordable facilitent l'indispensable prise à long terme. **En pharmacie**

Conserver os solides et force musculaire !



VISTA-Life
PHARMA
www.vistalife.be

Garder une bonne solidité osseuse À 50 ANS

A partir de la cinquantaine et dès le début de la ménopause chez les femmes, le tissu osseux commence à se dégrader. Que faire pour prévenir cela ?

PAR LAUREN SOUKIASSIAN

La dégradation du tissu osseux entraîne une diminution de la densité osseuse qui fragilise les os et augmente donc le risque de fractures et d'ostéoporose. Il est par conséquent primordial d'assurer un apport suffisant en calcium et vitamine D, les deux étant complémentaires.

Comment garder des os solides ?

La clé, c'est le calcium qui assure la solidité osseuse, combiné avec la vitamine D qui est indispensable à sa bonne absorption par l'organisme. Cette dernière joue également un rôle majeur dans le bon fonctionnement du système immunitaire.

Dès la ménopause, l'apport nécessaire en calcium augmente à 1200mg par jour. Pour atteindre cette dose, on commence

par la consommation de produits laitiers (plus particulièrement ceux qui sont fermentés), source la plus riche en calcium. Les protéines qu'ils contiennent sont également importantes pour le tissu osseux.

Cependant, il est difficile d'atteindre les 1200 mg par jour en ne misant que sur l'alimentation. D'autant plus qu'avec l'âge, on en consomme de moins en moins, sans parler des intolérants au lactose ou des vegans par exemple. La solution ? Prendre des suppléments alimentaires. Une supplémentation de 500 mg suffit dans la plupart des cas. Concernant la vitamine D, prendre des compléments est le seul moyen d'en avoir un taux suffisant.

On sait ce qu'il nous reste à faire !

WALKING THERAPY

un pas en avant pour libérer son esprit

Pour faire face à une 4ème vague, le comité de concertation a voté pour de nouvelles mesures anti-covid... Un durcissement qui n'est pas sans affecter la population. Isolement, stress, anxiété, sentiment d'impuissance ou de révolte... sont amplifiés par cette crise sanitaire qui ne semble plus avoir de fin. Afin de libérer notre esprit, maintenir notre équilibre et/ou permettre d'extérioriser nos sentiments, de plus en plus de psychothérapeutes proposent des séances de Walking Therapy

PAR MAGALI DUQUÉ



LES BÉNÉFICES DE LA WALKING THERAPY

Née aux Etats-Unis au début des années 2000 d'après l'initiative d'un psychothérapeute new-yorkais qui a eu l'idée d'organiser des consultations dans Central Park avec certains de ses patients pressés, la Walking Therapy a rapidement fait ses preuves.

Aujourd'hui, plus que jamais, cette nouvelle forme de thérapie a déjà permis à des milliers de personnes de rebondir. En effet, le Covid a transformé notre manière de travailler, et cela vaut aussi pour de nombreux psychothérapeutes qui s'ouvrent à de nouvelles pratiques pour répondre à une demande en constante augmentation depuis le début de la pandémie.

En plus de permettre un espace de parole thérapeutique et d'éviter un face à face dans un espace clos, la Walking Therapy permet d'avancer côte à côte et de se (re)connecter à la nature. Ces consultations en extérieur ouvrent donc plus de perspectives qu'en restant sur un canapé... Elle permet au corps et à l'esprit de (re)mettre en mouvement à travers la marche. De laisser les problèmes derrière soi. D'avancer. En effet, ce mouvement (qui génère aussi des endorphines et autres hormones de bien-être) permet aux ruminations de s'estomper et de laisser place à des nouvelles pensées plus constructives. Marcher c'est aussi, symboliquement, découvrir son chemin, emprunter de nouvelles routes, découvrir des endroits où l'on n'osait se rendre, et faire des choix d'orientation.

TROUVER UN SENS À SA VIE

De récentes découvertes neuropsychologiques mettent en avant que les changements s'impriment plus facilement et durablement dans le cerveau lorsque le corps est en mouvement. En outre, la Walking Therapy permet de nous oxygéner et de nous faire pratiquer une activité physique. Marcher dans la nature permet aussi de s'apaiser ou de se dynamiser, en fonction de nos besoins. Parfois, le rythme des pieds nous fait entrer dans une certaine forme de méditation, de pleine conscience. Certains pratiquants parlent même d'autohypnose. Reconnue pour remettre en mouvement les personnes d'humeur déprimée et/ou qui ne trouvent plus de sens à leur vie, cette approche innovante est également efficace pour les personnes anxieuses, pour le burn-out, la gestion des émotions, les questions de réorientation (professionnelle, conjugale, ...).

NE MARCHEZ PLUS SEUL !

Parmi les différents avantages des consultations en marchant, on retiendra qu'elles permettent de :

Parler plus librement et naturellement : marcher facilite la parole, elle rend la thérapie moins formelle, plus naturelle, et parfois, il est plus facile de parler côte à côte que face à face. La promiscuité humanise la relation thérapeutique et permet une communication transversale.

Se connecter à la nature et se ressourcer : se recentrer sur le présent, se connecter aux stimuli environnementaux qui font du bien... La marche fait donc office de catalyseur tandis que la nature sert de cadre neutre et bienveillant.

Les actions physiologiques sont immédiates : Le corps en mouvement est oxygéné, la circulation sanguine est activée, il produit une dose plus ou moins importante d'endorphines bénéfiques. On entre dans un état idéal pour « se vider la tête ».

Imprimer les changements de manière plus efficace dans le cerveau.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

Une séance de Walking Therapy dure généralement une heure. Il est conseillé de vous munir de vêtements adaptés aux conditions climatiques et de porter de bonnes chaussures de marche. Prévoyez également une bouteille d'eau et des mouchoirs. Les séances de walk and talk sont efficaces sur le burn-out, la dépression, les phobies ou toute autre névrose. « Elles réduisent environ de moitié la durée de la cure psychanalytique », estime Jean-Bernard Gauci, qui reçoit aussi en cabinet. « Les randonnées plus longues, elles, soutiennent particulièrement les changements de cap (divorce, deuil, reconversion professionnelle...) ou les difficultés relationnelles.

Envie de souffler ? Besoin de vous vider la tête ? À la recherche d'écoute et de conseils ? Les professionnels de la santé marchent à vos côtés pour votre bien-être !

m TRAVERSER SA *énopause* AU NATUREL

PAR MANOËLLE SEPULCRHE

Vers 50 ans, la ménopause est toujours un grand remue-ménage pour le corps et l'esprit. Alors que nos enfants partent du nid et que nos parents prennent de l'âge, notre fertilité se tarit, nous confrontant à un triple deuil : parents jeunes, enfants petits et maternité. En plus d'inconforts physiques bien tangibles comme les emblématiques bouffées de chaleur, ce bouleversement hormonal est d'autant plus difficile à vivre qu'il peut générer des modifications de l'humeur allant de l'irritabilité à la déprime en passant par une grande lassitude, voire une baisse de la libido.

La fatigue rencontrée aussi durant la ménopause revêt différentes formes. Elle se matérialise ainsi par une baisse d'énergie permanente, chez certaines, et par des accès de faiblesse, chez d'autres. Dans la majorité des cas, elle est en rapport avec le bouleversement hormonal qui s'opère et les symptômes associés : carence en œstrogènes, sueurs et réveils nocturnes, sommeil de mauvaise qualité... Les femmes qui connaissent ces désagréments liés à la ménopause ne souhaitent qu'une chose, en être débarrassées !

En dépit de son cortège de symptômes difficiles à vivre, cette période de transition est une étape cruciale dans la vie d'une femme mais elle peut toutefois être vécue positivement. Les différents traitements alternatifs, les médecines douces et les solutions naturelles vont offrir une réelle amélioration de la vie au quotidien pour les femmes de 50 ans et plus.

La plupart des compléments alimentaires sont à base de phytohormones, qui "miment" l'action des hormones. Il s'agit :

- soit de "phytoprogéstagènes" (gattilier, alchémille...), qui visent à pallier la baisse de progestérone : utiles lors de la préménopause, quand le déséquilibre hormonal provoque des tensions mammaires et des lourdeurs pelviennes avant les règles ;
- soit de "phyto-œstrogènes" (soja, houblon...), capables d'activer les récepteurs d'œstrogènes de nos cellules et qui réduisent les bouffées de chaleur. Mais leur efficacité est variable. Les graines de lin contiennent des lignanes, le houblon, des flavones et le soja, des isoflavones qui doivent être transformées par la flore intestinale pour agir. On ne peut donc pas définir une dose efficace. On sait en revanche que 45 mg par jour représentent l'apport moyen en isoflavones chez les populations asiatiques où seules 5 à 10 % des femmes ont des bouffées de chaleur !


manhaë

Pas de pause
avec la ménopause !

LA SOLUTION COMPLÈTE
POUR LA MÉNopause

SANS PHYTOESTROGÈNES



 Disponible en pharmacie et parapharmacie

AVEZ-VOUS PENSÉ L'AROMATHÉRAPIE POUR LUTTER CONTRE LES PETITS DÉSAGRÈMENTS DE LA MÉNOPAUSE ?

CONTRE LES BOUFFÉES DE CHALEUR, adoptez par exemple l'huile essentielles de sauge scclarée. Prenez 2 gouttes d'HE dans une petite cuillère de miel, 3 x par jour. Après la ménopause, suivez la même recette 3 fois par jour pendant 20 jours (puisque'il n'y a plus de cycle), en observant toujours une trêve d'une semaine par mois. Attention : l'huile essentielle de sauge scclarée est contre-indiquée chez les femmes atteintes de mastose, de fibrome ou d'une pathologie cancéreuse et hormonodépendante.

SAUTES D'HUMEUR : la lavande officinale Si vous passez sans préavis du rire aux larmes ou de l'excitation à la tristesse, ouvrez un flacon d'lavande officinale et respirez directement, profondément, lentement. Pour prévenir les sautes d'humeur, mélangez à parties égales dans un flacon de 10 ml des huiles essentielles de lavande officinale, de marjolaine et de ylang-ylang. Diffusez ce mélange dans les pièces à vivre pendant une heure le matin et une heure le soir.

INSOMNIE : La marjolaine. Au palmarès des petits troubles de la ménopause, l'insomnie constitue la deuxième plainte la plus fréquente (après les bouffées de chaleur). Le déficit en œstrogènes réduit en effet souvent la qualité du sommeil. Pour faciliter l'endormissement et empêcher les réveils nocturnes, posez une goutte d'huile essentielle de marjolaine sur le plexus solaire et massez tranquillement, chaque soir au coucher.

LA SÈCHERESSE VAGINALE est fréquente à la ménopause à cause de la réduction des niveaux d'œstrogènes et de progestérone. Cette sécheresse peut être accompagnée de sensations de brûlures dans la zone génitale ou de démangeaisons.

Pour réduire ces symptômes, appliquez 3 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé à l'intérieur de votre sous-vêtement (attention de ne pas en appliquer à l'intérieur du vagin car elle peut être légèrement agressive). Pour soulager la sensation générale d'inconfort, massez le bas du ventre avec 1 goutte d'HE de sauge scclarée, deux fois par jour pendant 20 jours.

Pour garantir un minimum d'efficacité, de nombreuses références combinent ces plantes ou les associent à la sauge, utilisée depuis longtemps pour lutter contre les sueurs nocturnes. Autre choix possible, l'actée à grappes noires (*Cimicifuga racemosa*), dont l'action sur les bouffées de chaleur, les troubles du sommeil et l'irritabilité liés à la ménopause est reconnue par l'Organisation mondiale de la santé.

DES ALTERNATIVES SANS ACTIVITÉ HORMONALE

Pour garantir Les oméga-3 de poisson, à raison de 2 g par jour pendant deux mois, réduisent la fréquence des bouffées de chaleur et l'instabilité émotionnelle liée à la ménopause. Le safran, quant à lui, a fait l'objet d'études cliniques montrant son intérêt en tant qu'antidépresseur léger. Il limite les troubles de l'humeur et potentiellement les bouffées de chaleur. Tous deux agiraient par le biais de la sérotonine, neuromédiateur essentiel à notre équilibre psychique et qui participe à la régulation de notre température corporelle.

COMMENT LES PRENDRE ?

Ces compléments s'utilisent en cure de plusieurs mois, mais il faut attendre au moins trois semaines avant d'en observer les effets. Si aucune amélioration n'est constatée après deux à trois mois, mieux vaut changer de référence.

QUELLES PRÉCAUTIONS ?

Les phytohormones sont contre-indiquées en cas de cancer ou d'antécédent personnel de cancer du sein, de l'ovaire ou de l'utérus, et ne doivent pas être employées sans l'avis du médecin cancérologue.

Il est en outre recommandé de ne pas cumuler différentes sources de phyto-œstrogènes (ne pas associer plusieurs références, ne pas consommer trop de produits à base de soja). Concernant les isoflavones de soja, les autorités sanitaires recommandent de ne pas dépasser 1 mg/kg/jour. Enfin, des antécédents familiaux d'ostéoporose doivent conduire à consulter un médecin.



Les Fleurs de Bach
authentiques

Depuis 1993

VIVEZ SEREINEMENT LA MÉNOPAUSE AVEC LES FLEURS DE BACH



Elixir composé & roll-on Ménopause



info@cosmexpert.be - Tél : +32 2 454 12 40

Le YONI STEAM

*un rituel ancestral pour améliorer
le bien-être à la périménopause*

Inspiré de la médecine énergétique et des rituels ayurvédiques, le Yoni Steam (ou sauna vaginal) favorise le confort intime. Ce bain de vapeur fait appel aux bienfaits des plantes pour prendre soin de la santé utérine tout en soulageant les femmes des désagréments hormonaux liés à la périménopause.

PAR MAGALI DUQUÉ

UN RITUEL SACRÉ AUX NOMBREUX BIENFAITS

Le sauna vaginal, ou Yoni Steam, invite les femmes à renouer avec une pratique de guérison ancestrale aussi bien physique qu'émotionnelle.

Basé sur l'utilisation des plantes en bain de vapeur, ce rituel doux et accessible à toutes permet de (re)trouver la pleine puissance féminine en toute autonomie.

Le terme "Yoni" vient du sanskrit. Dans la tradition indienne, il serait symbole du pouvoir de la femme, de la source de création et de libération émotionnelle.

En plus de tonifier et nourrir la région du périnée, de régulariser les cycles menstruels, de rééquilibrer le pH et de prévenir les infections, cette technique permet de détendre le canal vaginal, d'apaiser les crampes menstruelles et d'équilibrer les hormones.

YONI STEAM ET PÉRIMÉNOPAUSE

À partir de 40 ans, le cycle menstruel commence à se modifier. Les cycles ont tendance à se raccourcir ou s'allonger, entraînant un changement dans la quantité, la durée et la fréquence du flux. Mais comment le Yoni Steam peut nous soulager ? La vapeur émanant des herbes médicinales infusées dans l'eau bouillante sera absorbée par les muqueuses et les tissus du vagin. Cette action d'inhalation par la chaleur favorise la circulation sanguine locale permettant ainsi de tonifier, de purifier et de désengorger les tissus. Tout en prenant soin de cette zone intime, les plantes vont également agir sur les bouffées de chaleur et la sécheresse vaginale. Cette technique est également une manière de se ré-appropriier son corps, notamment pour les femmes n'ayant pas un bon rapport avec celui-ci, ou qui connaissent des douleurs ou des pathologies. C'est donc un soin qui permet de favoriser une guérison interne et une reconnexion avec sa féminité. Ce processus peut être réalisé à la maison ou dans certaines spas spécialisés dans la santé holistique.

4 EXERCICES DE YOGA

HORMONAL POUR MIEUX VIVRE SA MÉNOPAUSE

Le yoga hormonal est une véritable méthode de rajeunissement pour la femme à la ménopause. Grâce à une série d'exercices appropriés, il réactive les ovaires, la glande thyroïde, l'hypophyse et les capsules surrénales. Sa pratique permet d'espérer un recul très net des symptômes consécutifs aux modifications hormonales. Ludmila Stalmans, yoga thérapeute formée par Dinah Rodrigues, nous recommande 5 exercices ciblés afin d'augmenter la vitalité énergétique de la femme de 50 ans et plus.

PAR MAGALI DUQUÉ

1. Bhastrika : Respiration du soufflet de forge
S'asseoir avec le dos droit. Inspirer et expirer par le nez dans un rapide va-et-vient le nombril se projetant vers l'avant à l'inspiration puis se rétractant prestement à l'expiration. L'expiration doit s'effectuer avec encore plus de vigueur que l'inspiration. Veiller à garder immobile la partie supérieure du thorax. La respiration doit être énergique et forte, produisant le son du soufflet. Ce pranayama produit beaucoup d'énergie. Ses bienfaits ? L'abdomen et les ovaires sont massés.

Variante : Debout, les pieds écartés d'environ 20 à 30 cm. Montez les bras et entrecroisez les doigts, penchez le buste vers les côtés, tout en pratiquant bhastrika. Inspirez à gauche, expirez à droite, seul le haut du corps bouge. Pensez à reculer le nombril vers la colonne vertébrale pendant l'expiration. Faites-le 7 fois et répétez l'exercice en commençant l'inspiration à droite.

2. La samba - Balancement des hanches

Debout, les genoux légèrement pliés, les pieds écartés de 20 à 30 cm, entrecroisez les doigts derrière la tête, sans tension. Bougez les hanches de gauche à droite, en pliant alternativement une jambe puis l'autre. Le haut du corps ne participe pas au mouvement. Inspirez d'un côté et expirez de l'autre en Bhastrika. Répétez 7 fois de chaque côté. Ses bienfaits ?

Cet exercice permet de relâcher les tensions dans le bassin.

3. Ardha Matsyendrasana

1. S'asseoir par terre, jambes étendues, pieds se touchant, orteils tirés vers l'avant.
2. Fléchir la jambe gauche et poser le pied gauche derrière le genou droit.
3. En expirant, tourner le buste à gauche et enrouler le coude droite (ou la main) autour du genou gauche.
4. Faites 7 Bhastrika dans la posture. Répétez de l'autre côté.

Ses bienfaits ?

Cet exercice permet de masser les viscères, de stimuler l'énergie des ovaires et de la colonne vertébrale.

4. Première vague de beauté

1. Allongez-vous sur le dos et fléchissez les jambes sur la poitrine.
2. Posez les mains en dessous des genoux et pressez les jambes vers l'abdomen. Ressentez la taille contre le sol.
3. Sans bouger les jambes, faites 7 bhastrikas et faites circuler l'énergie vers votre visage et vos cheveux afin de les nourrir. Détendez le visage et le cuir chevelu.

Ses bienfaits ? Cet exercice corrige les lordoses et active les surrénales. L'énergie activée par Bhastrika est envoyée vers les cheveux et la peau de visage afin de les nourrir. Cette exercice fait partie de la série « 5 vagues de beauté » utilisé dans le yoga hormonal.



pour
LA BEAUTÉ
du geste

« Chaque matin, les femmes et les hommes qui se lèvent pour prendre soin de la parcelle de réel qui leur est confiée sont en train de sauver le monde sans le savoir » écrivait Christiane Singer*. Voilà qui nous donne du sens et de l'élan pour inscrire les « beaux gestes » au programme de nos journées. La lumière et l'énergie reviennent. C'est le moment de prendre soin de son « jardin » et de ses « habitants ». Prendre soin, mine de rien ?

PAR MARTINE DORY

M

ais d'abord, « la beauté du geste » c'est quoi ?

D'aucuns parlent de « grandeur et de désintéressement ». Pour d'autres, c'est offrir le meilleur de soi l'espace d'un instant. D'autres encore la comparent au geste humble et habité de l'artisan qui, avec attention, tend vers le « Beau »...

EXIT LE ROUF-ROUF**, C'EST L'ATTENTION QUI COMPTE !

Être attentif à ceux qui nous sont proches comme dans un jardin qui s'éveille pour que chaque plante, chaque essence soit respectée dans ce qu'elle est, même si la tentation est grande parfois de l'arracher quand elle devient invasive. La beauté du geste est alors d'en prendre soin sans qu'elle n'étouffe les autres !

C'est aussi oser une pression sur l'épaule, une caresse, un sourire, rendre un service... Sans attendre un merci ! « Geen dank » ou « graag gedaan », disent nos amis flamands, « You're welcome » sourient nos amis anglophones. Tellement plus avenant que « de rien » qui ne veut... rien dire !!!

« LA BEAUTÉ DU GESTE » POUR SOI... D'ABORD !

Thich Nhat Hanh¹, ce grand sage bouddhiste qui vient de quitter cette terre, nous y exhorte : « Prendre soin de soi-même, rétablir la paix en soi-même, c'est la condition fondamentale pour aider l'autre. Pour apporter de l'aide, on doit avoir un peu de calme, un

peu de joie, un peu de compassion en soi. C'est ce que l'on obtient par la méditation au quotidien, car la méditation se fait aussi dans la cuisine, au jardin, lorsque l'on téléphone, quand on fait la vaisselle. » Et d'encourager encore et encore de faire la respiration consciente (« J'inspire, je sais que j'inspire ; j'expire, je sais que j'expire ») pour unifier corps et esprit. Nos pensées sont tellement omniprésentes et chaotiques que notre corps est souvent -très souvent même- sur pilote automatique. Le corps agit et les pensées sont ailleurs. Quand corps et esprit sont réunis, reste à y intégrer son âme, « cette part la plus sensible, la plus intime qui nous donne la capacité d'aimer, de nous relier intuitivement à une forme de transcendance... » dit François Cheng, autre grand sage.

LE POINT DE DÉPART, UNE HISTOIRE

Il était une fois... la très belle histoire du Roi Mage Balthazar que m'avait racontée, les larmes aux yeux, Maryse Rienstra, psy merveilleuse trop tôt en allée. Alors qu'ils cheminent dans l'immense désert, les Mages perdent de vue « leur » étoile. Et tandis que, perplexes, ils scrutent le ciel et les cartes, le Roi noir Balthazar décide de chercher un point d'eau pour donner à boire aux chameaux. Et quand enfin, il le trouve, et qu'il invite les chameaux à se désaltérer, que découvre-t-il, au fond de l'eau ? L'étoile !

La beauté du geste... prendre soin... L'étoile ne se trouve pas forcément là où on la cherche ! Et son éclat rayonne bien au-delà.

LA BEAUTÉ DU GESTE COMMENCE PAR UN SOURIRE...

...même quand on n'en a pas envie ! Non pas un sourire forcé mais un sourire qui ouvre ses ailes. Intégrer le sourire à l'expir de la respiration consciente et voilà que toute l'énergie en soi change. Le soupir devient sourire, le corps se détend et se fait accueillant.

Toujours pas le cœur à sourire ? Un chercheur suisse en psychologie positive, Willibald Ruch a constaté que si l'on met un crayon transversalement dans la bouche pour étirer les coins, le cerveau n'y voit que du feu et envoie ses hormones de bien-être ! Qu'on se le dise.

SE RACCROCHER À LA BEAUTÉ DU GESTE QUAND LES ÉVÉNEMENTS NOUS ÉCHAPPENT...

même quand on n'en a pas envie ! Non Prendre soin du quotidien par les gestes qui se répètent comme mettre de l'ordre -chaque chose à sa place -, faire un lit, préparer un repas, nettoyer, jardiner, bref, installer un climat de tranquillité, de sérénité pour que chacun se sente bien. Tout simplement. Ces gestes du « prendre soin » du quotidien, ces gestes tout simples du ménage nous permettent de nous « ménager » un nid, un lieu de vie, un cocon douillet plutôt qu'un lieu de désordre. Par ces gestes, remettre de l'ordre dans le chaos intérieur. Et comme dit mon amie Els, « Faire avec attention un lit, c'est préparer son nid ! »

« Un geste, nous inspire encore Christiane Singer, à la racine de tous les gestes, de tout élan et dont la vérité est si incandescente qu'il survivra à tous les brouillages, tous les désordres, tous les tumultes, toutes les trahisons ». Pour autant qu'il ne soit pas synonyme de corvée ! On change sa vision sur les gestes quotidiens qu'on évacue vite fait avec un grand soupir ou... qu'on remet à plus tard « quand on aura le temps » ! Ah, la procrastination ! C'est que déjà dans l'oreille, la résonance de ce mot est très désagréable ! « C'est pourtant mon cas, avoue Jeannette. Le rangement me donne des boutons. Et c'est vraiment quand l'accumulation est trop forte que je m'y mets... en traînant les pieds ! »

Shékina Rochat, praticienne-chercheuse en psychologie de l'orientation, vient de publier un livre bourré de bons plans pour positiver toutes ces tâches qui nous semblent insurmontables et que l'on remet à demain !² Et si Jeannette transformait cette tâche en jeu ? Créativité au pouvoir ! La voilà qui se transforme en Fée Brolnett affublée d'un petit accessoire rigolo dans les cheveux pour affronter sa mission « Peace and Love » ! Le jeu en vaut la chandelle !

QUAND LA BEAUTÉ DU GESTE A DU PLOMB DANS L'AILE...

« Depuis le début de l'année, nous raconte Caroline, j'ai pris la résolution d'être attentive à mes gestes pour installer un climat de paix à la maison. Avec mon mari, ce n'est pas toujours simple de nous comprendre avec les mots. Décision donc toute personnelle d'arrêter d'argumenter sur des sujets qui nous divisent. Discussions stériles. Climat pourri. Stop ! Je mets donc mon cœur, mon âme, au service de cette noble tâche d'être attentive à tout ce qui peut installer un climat serein à la maison sans oublier le fond de musique classique pour une ambiance douce et feutrée, Tout bon pour moi aussi.

**Christiane Singer (1943-2007), philosophe spirituelle, écrivaine et conférencière, a imprégné l'ensemble de son œuvre d'une dimension intérieure, éthique et spirituelle.*
***rouf-rouf, délicieux belgicisme pour dire « vite vite sans attention »*

Pour aller plus loin

¹« La sérénité de l'instant », Thich Nhat Hahn, J'ai lu (Poche)

²« Vaincre la procrastination – 24 clés pour agir maintenant et éviter de remettre à demain », Shékina Rochat, Ed. Mardaga, 2022

³« Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies », Christiane Singer, Ed. Albin Michel et Livre de Poche (ou extrait en audio sur Youtube)

Pari réussi... jusqu'au jour où mes belles intentions deviennent pelote de rancœur !

Sensible à sa santé et inquiète de le voir maigrir, j'avais lâché mon boulot pour préparer son lunch avant de partir. Soupe chaude, plat dans le four, table dressée... Plus qu'à déguster ! Mais quand le soir, il m'a annoncé qu'il n'y avait pas touché, mon sang n'a fait qu'un tour ! J'étais vraiment fâchée, puis, j'y ai repensé calmement pour comprendre ce qui était à l'œuvre dans ma colère. Besoin de reconnaissance ? De jouer les sauveuses ? Intéressant de se pencher sur nos ressorts secrets qui nous font bondir. Ce décodage m'a permis de prendre du recul et d'interroger mes vraies motivations. « Grandeur et désintéressement » ??? Peut mieux faire »

Dans son texte « Prima materia »³, Christiane Singer nous donne un lumineux éclairage sur les dérives possibles de la beauté du geste qui ne doit en aucun cas viser la transformation de l'autre mais la nôtre. La vraie matière qui est à l'œuvre et en transformation, c'est soi-même ! Vaste chantier...

« SAUVER LE MONDE... SANS LE SAVOIR ! »

Retour à la case départ ! L'important c'est de prendre soin, l'acte désintéressé tel le karma yoga des hindouistes. L'acte juste, le geste en présence (joyeuse si possible !) sans en attendre quoi que ce soit. Quand on aime, on ne compte pas !

Développée par les nutritionnistes américaines Evelyn Tribole et Elyse Resch dans les années 90, l'alimentation intuitive est devenue une philosophie de vie pour ses nombreux adeptes. Anti-thèse des régimes amaigrissants, cette approche transforme durablement notre relation à la nourriture.

PAR MAGALI DUQUÉ

01

Oubliez les régimes !
Les régimes miracles n'existent pas. En plus d'être inefficaces, ils peuvent être dangereux. Sans compter qu'ils instaurent un climat de restriction... qui attise l'envie de craquer (qui conduit finalement à une baisse de l'estime de soi et/ou un sentiment d'échec.)

02

Honorer sa faim
Écouter sa faim, c'est avant tout être à l'écoute de son corps et ses besoins. Une envie de fraises ? C'est sans doute que l'acide folique peut vous être profitable... Du chocolat à la moindre contrariété ? En libérant des endorphines, il est particulièrement bénéfique pour l'humeur. L'alimentation intuitive nous invite à faire confiance à notre estomac et à entendre les signaux qu'il nous envoie.

LES 10 COMMANDEMENTS DE L'ALIMENTATION INTUITIVE

Faire la paix avec la nourriture
À trop réfléchir, nous considérons parfois la nourriture comme notre ennemie. L'alimentation intuitive, c'est (ré)apprendre à éprouver de la gratitude pour ce qui se trouve dans notre assiette et savourer chaque repas avec bienveillance.

03

Bon ou mauvais ?
Le sucre, le gras, le salé... On a tendance à catégoriser les aliments. Pourtant, rien ne devrait être interdit ! En fait, la restriction mène souvent à une fixation démesurée qui peut engendrer des troubles alimentaires. Donnez-vous la permission d'apprécier ce qui vous fait plaisir ! Avec modération, bien sûr.

04

05 Différencier la faim de l'envie
Faim ou pas faim ? Encore faim ou plus faim ? Respectez les signaux de la satiété ! Écouter ses sensations permet de définir la bonne ration du moment.

06 Le plaisir de manger
Les aliments sont bien plus qu'un assemblage de calories, glucides, lipides, protéines et vitamines. Manger est également un plaisir, individuel et collectif !

07 Comprendre sa "faim émotionnelle"
Solitude, tristesse, ennui,... autant d'émotions qui peuvent nous amener à nous "consoler avec des aliments réconfortants" (*comfort food*, en anglais). Après une prise de conscience de ces automatismes, préférez accueillir vos émotions et trouver d'autres sources d'apaisement.

08 Respecter son corps
Apprendre à s'aimer soi-même et à limiter l'insatisfaction est un fondement clé de l'alimentation intuitive. Faites confiance à votre corps et prenez-en soin !

09 Bouger
Sans penser au nombre de calories brûlées ou aux groupes musculaires qu'on travaille, faire de l'exercice permet de chasser le stress et de se sentir bien dans sa peau et en meilleure forme au quotidien. Pas besoin d'un programme intensif : l'idée est simplement de se mettre en mouvement.

10 Prendre soin de sa santé
C'est le dernier pilier de l'alimentation intuitive : la santé ! Quand on finit par être réellement à l'écoute de son corps et qu'on suit son intuition, alors on mange des aliments qui font du bien à nos papilles et à notre santé.





Plus de CINQUANTE RAISONS de se mettre au golf

*Pratique sportive auréolée de clichés élitistes, le golf se démocratise et séduit de plus en plus d'adeptes.
Un sport que vous pouvez parfaitement envisager à la cinquantaine pour profiter de ses bienfaits sur la santé.
Comment bien débuter ? Petite présentation.*

PAR PHILIPPE DEGOUY

Depuis le début de la crise sanitaire, les sports d'extérieur ont la cote. Plus faciles à pratiquer et moins risqués quant à une éventuelle contamination. Et parmi eux le golf. Souvent qualifié de sport de riches, plutôt masculin, épuisant. Autant d'idées fausses que les fédérations s'efforcent de dénoncer. Avec un certain succès, si l'on peut en juger par la diversité des joueurs présents sur les parcours. Femmes, hommes, jeunes ou plus âgés. Oublié cet acronyme vieillot et sexiste qui circulait autrefois dans le milieu : « Gentlemen only, Ladies forbidden. » Aujourd'hui les femmes ont gagné leur place sur les terrains avec des handicaps équivalents à ceux des hommes.

Et si vous rejoigniez les quelque 64.965 golfeurs (chiffres 2018) belges ? Qui profitent des 90 clubs de golf belges mis à leur disposition. Des joueuses dont le jeu est admiré par leurs équivalents masculins. Pour leur swing jugé plus fluide, plus harmonieux et régulier. Comme le sera sans doute le vôtre après un peu de pratique régulière. Si vous pensez débuter le golf, gardez en tête cette citation de Marilyn Monroe : « une femme intelligente est une personne qui sait jouer au tennis, au golf et au piano. » Même si son jeu à l'écran est resté plus mémorable que son swing.

COMMENT BIEN DÉBUTER LE GOLF ?

Première erreur, vouloir apprendre seule. Comme l'explique Adrien Schollaert, coach sportif : « Se la jouer solo dans l'apprentissage n'est certainement pas la bonne méthode pour débuter le golf. Et ce pour plusieurs raisons. La première, et la plus importante, c'est que vous risquez d'adopter de mauvaises techniques de jeu dès l'entame. Ce que l'on nomme la mémoire musculaire. Et qui sera difficile à corriger ensuite. Vous allez jouer avec des gestes peu précis, inefficaces mais aussi potentiellement dangereux pour votre santé. Avec des risques de vous déchirer un muscle. Et cela, sans compter les risques d'abîmer le terrain par des frappes mal ajustées. Sans prôner pour ma chapelle, il vaut mieux prendre au minimum quelques heures avec un moniteur. Pour, à tout le moins, profiter de ses conseils quant à la gestuelle à adopter. »

UN SPORT AUX MULTIPLES BIENFAITS SUR LA SANTÉ

Pourquoi débuter le golf à la cinquantaine ? Et pour quels bénéfices sur ma santé ? Deux questions que se posent probablement les quinquagénaires encore hésitantes avant d'arpenter les terrains. Et qui n'ont pourtant pas lieu de susciter d'inquiétude, face au faible risque de blessures potentielles. « Il n'y a pas d'âge conseillé ou limite pour débuter le golf. Je forme des joueurs jeunes comme plus âgés, parfois dans la septantaine bien sonnée. Ce qui est sympa avec le golf, c'est qu'il peut créer du lien intergénérationnel. Il n'est pas rare de voir des grands-parents jouer avec leurs (petits)-enfants » souligne encore Adrien Schollaert.

Sur le plan physique, le golf constitue un sport d'endurance essentiellement axé sur la marche. Une partie s'articule généralement sur une petite dizaine de kilomètres pour un 18 trous. Parfait pour renforcer la santé articulaire et cardiovasculaire. Une pratique idéale pour le cœur avec la réduction de l'hypertension et du cholestérol. Ne dit-on pas dans le milieu que le golf, pratiqué régulièrement, permettrait de rallonger l'espérance de vie de 5 ans ? Pourquoi ne pas en profiter ? Par ailleurs, entre frappes et marche, vous allez brûler des calories, tout au profit de votre silhouette. Autre bienfait du golf, le renforcement de votre équilibre, souvent fragilisé avec l'âge. Un meilleur équilibre avec comme conséquence directe une diminution du risque de chutes et de fractures.

Côté musculaire, le golf fait travailler en force un vaste ensemble de muscles. Sollicités par les gestes techniques. Il en va ainsi des fessiers, des épaules, des poignets, des cuisses, des mollets et des épaules notamment. Un sport complet, peu avare en avantages. Physiques mais aussi liés à la santé mentale. De fait, jouer au golf ne signifie pas seulement de taper sur la petite balle blanche d'un trou à l'autre. Le sport nécessite également une concentration et une réflexion permanentes. Excellents exercices pour garantir la bonne santé des méninges. Et ralentir d'autant plus les effets du vieillissement neurologique.

Par ailleurs, le cadre apaisant d'un terrain et le fait de jouer en plein air produisent également un effet antistress. Capable de vous faire oublier les soucis du quotidien. Du moins si vous pensez à couper votre smartphone à l'entame du parcours.

Un sport garant également d'échanges sociaux entre joueurs. Le fait de jouer au sein du même club, vous finirez par connaître d'autres joueurs. Une socialisation idéale pour les personnes isolées qui trouveront sur le parcours ou dans le clubhouse des personnes avec qui échanger des parties. Nombreux sont aussi les partenaires commerciaux à discuter de contrats ou d'engagement sur un parcours. Pour profiter du grand air mais aussi d'une totale discrétion. Loin des oreilles indiscrettes.

Quant aux inconvénients, ils souffrent de leur absence. Il est cependant recommandé de consulter votre médecin par acquit de conscience si vous souffrez de soucis cardiaques, articulaires ou pulmonaires. Et de bien s'échauffer avant de débiter. Sans oublier de respecter les règles de sécurité dictées par le club. Au risque de se prendre une balle perdue. Seul risque majeur de ce sport.

QUELS SONT LES ÉQUIPEMENTS NÉCESSAIRES ?

Pour jouer efficacement et évoluer dans les meilleures conditions, il convient d'acquérir le bon matériel du parfait petit golfeur. Non sans l'apport des conseils avisés prodigués par des vendeurs spécialisés ou ceux de joueurs confirmés. Pour débiter et éviter de consacrer un budget trop conséquent, vous pouvez opter pour la formule de kits de base complets (7 clubs, c'est bien). Et spécialement adaptés à la morphologie féminine. Avec des clubs plus courts et légers, parfaits pour le jeu au féminin. Si les clubs louent du matériel, il reste préférable d'acquérir votre propre équipement. Qui vous permettra de jouer quand vous en aurez envie partout. Comptez sur un budget moyen compris entre 500 et 1500 euros.

Pour transporter votre équipement, il vous faudra également un sac. Prenez-le léger pour qu'il ne devienne pas un fardeau sur le parcours. Accessoire utile, le relève pitch ne peut être omis pour qui souhaite passer pour un joueur pro et respectueux de l'état du green. Enfin, n'oubliez pas les tees (pour surélever une balle) et vos balles. Vous en perdrez beaucoup au début. Pas la peine donc d'acheter des balles coûteuses. Comme ces Penfold, reproductions des balles utilisées

par James Bond dans Goldfinger. Mettez plutôt sur les gammes de balles adaptées à la puissance de frappe féminine. Des Wilson ou des Callaway par exemple.

Impossible, et souvent interdit, de jouer avec n'importe quels vêtements de sport. Pensez à une tenue de jeu adaptée tant au standing du club qu'à votre aisance durant la partie. Des collections féminines sont disponibles pour garder votre élégance jusque sur le terrain. Le pantalon disposera de poches profondes pour y accueillir les balles. Le polo constitue bien souvent une obligation pour jouer. Le prévoir dans un tissu respirant. En été ou quand il pleut, une casquette se révélera utile. Tout comme le gant de golf destiné à vous protéger des irritations et à assurer une prise assurée. A porter sur la main gauche si vous êtes droitier et à droite pour les gauchers. Pièces maîtresses de la tenue, les chaussures de golf peuvent se choisir avec ou sans crampons. Qu'importe mais elles doivent vous permettre de garder votre équilibre sans risque de glisser.

VOUS VOILÀ PRÊTE À COMMENCER, ET ENSUITE ?

Pour qui souhaite débiter le golf, la meilleure façon de procéder consiste à prendre conseil auprès de différents clubs. Pour y dénicher celui proche de chez vous avec une infrastructure apte à vous faire progresser avec un coach et un bon terrain de practice. Le bon plan consiste à consulter le site de la Fédération belge de golf, afgolf.be/trouver-un-club et pour la partie néerlandophone, golfinflanders.com/nl/clubs pour comparer les clubs.



Ne vous limitez pas à un seul choix mais essayez plusieurs clubs. Pour comparer ce qu'ils ont à offrir aux débutants. Comme des séances d'initiation gratuites. Puis des cours individuels ou collectifs.

QUEL TYPE DE FORMATION CHOISIR ?

Tout dépend de vos attentes. Pour apprendre vite et bien, le cours individuel reste la meilleure solution. Pour un budget moindre, un cours collectif permet de rencontrer d'autres débutants et de progresser ensemble. Une troisième solution combine tous les avantages : le stage. Des cours théoriques et une pratique intensive. Pour les coûts, ils diffèrent d'un club à l'autre. À vous de visiter l'un ou l'autre près de chez vous et de comparer les prix demandés par rapport à l'infrastructure et aux terrains. Des clubs qui permettent de s'exercer sur les practices ou d'entamer des parcours de 6, 9 ou 18 trous selon votre niveau. Ou plutôt ce que l'on nomme handicap de jeu. Un nombre qui indique la

valeur du golfeur à l'entame d'un parcours. Plus le handicap est faible et meilleur est le joueur. Fermons la parenthèse. Comme pour toute pratique sportive, il peut être judicieux de contracter une assurance golf. Pour vous couvrir en cas de vol de votre matériel, de coups subis par votre véhicule par une balle, de blessures, de dégâts causés au terrain, etc. Veuillez noter que tous les détenteurs de la carte fédérale sont assurés auprès d'Ethias par les fédérations de golf flamande et francophone. Cette assurance est valable dans le monde entier et couvre à la fois la responsabilité civile et les accidents corporels. Certaines compagnies d'assurance proposent une police supplémentaire qui prévoit une indemnisation pour les dommages causés au matériel de golf, rembourse la cotisation (par exemple après un accident), prévoit une indemnisation pour un « trou d'un coup » (où il est d'usage de traiter !) et la location de matériel (par exemple en cas de vol). Votre courtier se fera un plaisir de vous en dire plus à ce sujet !

AVANT DE JOUER, QUELQUES DIRECTIVES À SUIVRE

Première chose, il vous est indispensable d'obtenir une carte fédérale pour jouer dans un club. Comme débutant, le club vous obtiendra un startpas. Une carte de stagiaire que vous obtiendrez pour le cas où vous aurez opté pour un stage (d'un mois minimum) au sein de votre club. Une carte de stagiaire qui vous offre tous les avantages de la carte fédérale (pour un an maximum). Une carte fédérale obligatoire (d'un montant de 60 euros) pour avoir accès aux installations de votre club et être couvert par l'assurance. Une carte liée à votre club (si vous changez de club, il vous faudra redemander une nouvelle carte). Comment l'obtenir ? Rien de plus simple, il vous suffit de vous affilier à un club (reconnu par la Fédération Royale Belge de Golf). C'est lui qui se chargera de commander votre carte (valable 3 ans). Mais la carte n'est pas tout. Pour avoir accès au parcours 18 trous, vous devrez attester de la réussite des brevets technique, pratique, 4 trous et théorique. Pour apprendre les bases et les techniques utiles pour obtenir votre brevet d'aptitude (BAG), plusieurs associations proposent des stages d'initiation.

Votre club vous réclamera également une cotisation annuelle au montant variable selon l'âge. Certains clubs réclament également une participation (modérée) aux investissements du club.

Une carte fédérale qui permet de jouer en Belgique mais également à l'étranger. Mais aussi de soutenir votre club et de participer aux compétitions. Il est possible que l'on vous propose une carte dite Mifare, soit une carte intelligente avec sa puce électronique et diverses options destinées à vous faciliter la vie au sein du club. Auparavant il était de coutume d'obtenir un droit d'entrée dans un club. Une pratique devenue minoritaire avec seulement 1 club sur dix qui réclame encore un parrainage des nouveaux membres.

Enfin il vous reste encore à effectuer un choix : s'affilier dans un club ou opter pour l'option des green fees (le prix que doit payer un joueur pour accéder au terrain de golf). Tout dépend de vous. Si vous comptez jouer souvent au sein du club proche de chez vous, l'abonnement se révèle plus avantageux puisqu'il vous permet de jouer autant de fois que vous le souhaitez. Comptez sur environ 600 euros pour 6 mois. Sur ce plan, le green fee se révélera plus onéreux avec un tarif moyen de 80 euros. Jouer régulièrement sur le même terrain grâce à l'abonnement vous permettra aussi de croiser des joueurs réguliers, de lier connaissance et de partager des parties entre personnes de même handicap. Une fidélité récompensée également par les promotions et l'encadrement du club. Quant au green fee, son principal avantage réside dans le fait de vous donner accès à d'autres parcours, histoire de changer de cadre et d'éviter la routine.

Un brevet d'aptitude réglementé par la FRBG (Fédération belge de golf, golfbelgium.be/fr et golfbelgium.be/nl/),

l'AFG (Association francophone belge de golf, afgolf.be) et pour le volet néerlandophone, la VVG (golfvlaanderen.be)

SWING THERAPY.

QU'EST-CE QU'ON ATTEND POUR SE FAIRE DU BIEN?

Découvrez le golf du 02 avril au 14 mai et profitez durant deux semaines d'une immersion découverte dans les plus beaux clubs de Bruxelles et de Wallonie.

Réservez maintenant sur swing-therapy.golf

GRAND RESORT LAGONISSI, une parenthèse enchantée en mer Egée

Escapades confidentielles

Nouveautés ou adresses d'initiés : conjuguer découverte et dépaysement, nos alternatives originales pour vivre le printemps en mode plaisir. A découvrir au plus vite...

PAR MANOËLLE SEPULCHRE



Si la très touristique Athènes affiche une offre hôtelière pléthorique, seules quelques adresses peuvent revendiquer le statut d'hôtel de grand luxe. A cet égard, Grand Resort Lagonissi reste une institution indétronable. Il s'enorgueillit à juste titre d'une longue histoire, d'un cadre élégant et d'un service irréprochable. Ouvert uniquement à la belle saison, cet hôtel, unique membre de la prestigieuse chaîne Leading hotel of the World, s'est imposé comme l'un des joyaux hôteliers de la région.

Ici, on cultive le farniente et la sieste est presque obligatoire. Entre les deux, on profite des deux plages privées, de la crique, de la piscine chauffée et de la table mêlant terroir grec et cuisine exotique.

Niché sur une magnifique presqu'île de 29 hectares au sud d'Athènes, entre nature sauvage, patrimoine historique et douceur de vivre, Grand Resort Lagonissi a tout du paradis pour le voyageur en quête de luxe et d'authenticité. Lagonissi peut être le point de départ pour (re)découvrir Athènes ou la région de l'Attique, dont font également partie les îles Saroniques, entre la péninsule du Péloponnèse et la Grèce centrale.

Il faut reconnaître que ça bouge à Athènes ! Nouveaux musées, rooftops aux vues panoramiques, restaurants étonnants... Au-delà de l'intérêt archéologique, le berceau de la civilisation occidentale révèle sa créativité. Posez-y un pied et vous verrez : la capitale de la Grèce vous envahit d'énergie. On apprécie la multitude de terrasses avec ses bars pointus et restaurants gourmands, le métissage des architectures où les vestiges de l'Antiquité veillent tels des phares sur la cité moderne avec ses belles maisons néoclassiques, ses édifices ultra-contemporains, ses bâtiments industriels réhabilités et ses immeubles en béton cerclés de balcons.



Comme une maison de voyage, la bâtisse principale, blanche, propose 191 chambres. Une fois installés, la quiétude est de mise, inspirée par les draps immaculés, le bois flotté et l'horizon. Pour encore plus d'intimité, il est possible de réserver l'une des suites de luxe dispersées au bord de la plage. On aime la taille très généreuse des chambres, des salles de bains en marbre et l'ouverture des baies vitrées face au golfe Saronique. Le complexe est grand certes, mais l'architecture s'intègre parfaitement dans le site. Ici, des jardins luxuriants en terrasses, du calme et une plage avec des bleus intenses à perte de vue. Autre bleu, celui des piscines privées disséminées comme autant d'écrans azur au milieu de la végétation.

Les cinq restaurants dont le renommé Galazia Akti séduiront toutes les papilles. Ce dernier met à l'honneur les nombreuses richesses locales grâce à des plats de haut vol à savourer sur la terrasse à la tombée de la nuit. Au restaurant de la plage, on sirote des cocktails de fruits frais et à l'heure du déjeuner, le chef propose un poisson du jour grillé ou une délicieuse salade grecque revisitée.

Le spa ultramoderne ThalaSpa Chenot propose dans un cadre zen des soins de rajeunissement holistiques. On en sort les tensions apaisées, la peau purifiée et douce comme celle d'un bébé.

Tel est le luxe absolu des destinations classiques. Lorsque l'on s'y trouve, on oublie les routes, le stress, le bruit. On éprouve juste un sentiment d'évidence, comme si on était le premier à parvenir ici. Elles sont une pause dans le grouillement factice de nos vies frénétiques. Dans ces lieux souffle l'esprit. L'esprit du temps qui passe, du temps qui s'arrête un instant, sur notre épaule, pour nous rappeler les sept lettres du mot p.a.r.a.d.i.s.

Mais la conquête d'Athènes et de sa région impose déjà de quitter ce temple du luxe et de la sérénité.

Réouverture le 15 avril 2022.

fr.lhw.com/hotel/grand-resort-lagonissi-lagonissi-greece



D

sicilienne
DOLCE VITA

A quelques kilomètres de sites archéologiques classés et petits trésors du patrimoine sicilien, entre oliviers, montagnes et couleur lagon, le Verdura Golf & Spa Resort du groupe Rocco Forte Hôtel s'étend sur 230 hectares. Une destination à la fois romantique, exaltée et insaisissable pour un endroit brut et chic, à découvrir tout simplement.

PAR MANOËLLE SEPULCHRE

U

n savant mélange de pierre,
de sable, de mosaïques et de bois

La chaîne Rocco Forte Hotels est une entreprise familiale fondée par Sir Rocco Forte et sa sœur Olga Polizzi en 1996. Leurs hôtels de luxe sont situés dans les endroits les plus prestigieux comme Londres, Édimbourg, Bruxelles, Florence, Rome, les Pouilles, Palerme, Munich, Francfort, Berlin ou encore Saint-Petersbourg. Chaque hôtel Rocco Forte est une œuvre d'art qui se fonde dans l'environnement local, combinant tradition et modernité avec un sens du style inégalé. Caché sur la côte sud-ouest de la Sicile, le Verdura ne se dévoile qu'une fois la barrière franchie. S'inspirant de l'architecte mexicain Luis Barragan, Flavio Albanese a dessiné un ensemble d'habitations d'une modernité folle, 100% contemporain et ultra-minimaliste. Au Verdura, Olga Polizzi a sélectionné des tons sourds, des mosaïques et des céramiques riches en couleurs pour la décoration intérieure, en référence à la culture de la région.

ECOFRIENDLY

Aucune voiture ne circule sur l'ensemble du domaine, des panneaux solaires servent pour l'électricité et l'eau chaude et un programme de reforestation a été mis en place pour remplacer les citronniers et oliviers abattus pour construire l'hôtel.

LE PARADIS DES GOLFEURS

La destination est connue pour ses trois terrains de golf professionnels de dix-huit et neuf trous conçus par l'architecte californien Kyle Phillips et parcourus par les plus grands joueurs européens. Les deux parcours de championnat « Links » et le terrain de 9 trous sont parfaitement intégrés dans l'environnement naturel sicilien, agrémenté d'olivieraies et d'orangeriaies.

UN SERVICE HAUTEMENT PERSONNALISÉ

Ouvertes depuis quelques mois, les Rocco Forte Private Villas perchées à flanc de colline sont des destinations idéales pour les familles. Sur 200 à 300 m² de surface, elles se divisent en deux catégories, à 3 ou 4 chambres, avec de spacieuses piscines privatives nichées au cœur de jardins paysagers. Une expérience de luxe exceptionnelle qui permet aux clients qui le souhaitent de jouir de l'intimité d'une maison et du service Rocco Forte. Ce confort est accentué par les services uniques qui sont proposés tels que les services d'épicerie afin de préparer des plats avec des ingrédients frais du marché local et gorgés de soleil méditerranéens. Chacune des villas possède son



« La plénitude d'un lieu serein, bercé par les oliviers
et les orangers, entre montagne et mer turquoise »

design et son style particulier. Inspirée des beautés naturelles de la Sicile, leur architecture intègre les traits caractéristiques d'un « baglio » sicilien traditionnel : panneaux de bois, toits plats, escaliers extérieurs. Des touches de couleur chaudes, aux tons ocre, s'y allient magnifiquement à la teinte du tuf naturel, principal matériau de construction des villas. Toutes les chambres donnent sur un balcon avec accès direct à la piscine privative du jardin panoramique.

AU SPA, ON LACHE PRISE

Si la température de l'eau de mer n'est pas bien chaude, autant profiter de la douceur de la piscine à débordement de quelque 60 mètres de long. Ou de celles du Spa, dont plusieurs bassins à remous. Un Spa de 4000 m² qui délivre des soins biologiques à base de produits de la région axés sur l'anti-âge, la détoxification, la forme physique et la thalassothérapie. Un compromis idéal entre mer et montagne. Déconnexion assurée.

[roccofortehotels.com/
hotels-and-resorts/verdura](http://roccofortehotels.com/hotels-and-resorts/verdura)



Abama Luxury Residences *met le bien-être à l'honneur*

Une destination ensoleillée toute l'année au Sud de l'Europe ? Bienvenue à Ténérife. Chez Abama Luxury Residences, on découvre le luxe, le confort et le design à l'état pur. Les appartements Las Terrazas et Los Jardines de Abama sont des petits bijoux de l'immobilier où l'on peut séjourner avec la formule hôtel 5* ou acheter comme résidence secondaire. Ils possèdent tous un bel espace avec terrasse où l'intimité est garantie avec vue sur l'océan. Les trois piscines chauffées et le restaurant Melvin viennent compléter l'offre.

Tous les résidents peuvent aussi profiter des installations de l'Abama Resort : le terrain de golf Dave Thomas de 18 trous, les 7 terrains de tennis et 4 terrains de padel, la plage Abama, et bien sûr les 12 restaurants d'une qualité exceptionnelle.

A l'occasion de la venue d'Henri Leconte, ex-star de tennis, du 9 au 12 juin pour l'événement spécial 'Abama Wellness avec Henri Leconte', nous avons rencontré Elodie Casola, directrice marketing et communication d'Abama Resort.



POURQUOI ABAMA EST-ELLE LA DESTINATION BIEN-ÊTRE IDÉALE?

Climat merveilleux, aménagement paysager, nature étonnante, plein air, loin de la pollution, du trafic, concentration urbaine, sensation d'île tropicale, vues magnifiques, ciel, bord de mer, plein air, étoiles... avec tous les services et confort modernes... l'art de la simplicité qui définit Abama !

LES BESOINS DES GENS EN MATIÈRE DE VACANCES ONT-ILS CHANGÉ PENDANT LA PANDÉMIE?

Oui, les gens recherchent et retrouvent ici des espaces plus larges, des vues dégagées, de la distance, de l'intimité, afin de se sentir en sécurité avec leur famille et leurs amis.

QUELLE EST VOTRE VISION DU BIEN-ÊTRE ET QUEL TYPE D'ACTIVITÉS PROPOSEZ-VOUS?

Nos clients sont fatigués et stressés, ils travaillent et ont une vie professionnelle active... Ils sont d'âge moyen (50 ans et plus), donc quand ils viennent chez Abama, nous leur offrons détente et calme. Le but est d'arrêter de penser au travail et aux responsabilités, de se déconnecter, nettoyer son esprit, se retrouver profondément à l'intérieur, se reconnecter à soi-même. On se sent bien, sans complications... On fait des rencontres, on profite, tout simplement.

QUE PEUVENT ATTENDRE NOS LECTEURS DE L'ÉVÉNEMENT 'ABAMA WELLNESS AVEC HENRI LECONTE' ?

Henri Leconte donnera des conseils de tennis one-to-one et un match de démonstration. Tous les participants recevront des places au premier rang pour celui-ci. Les golfeurs joueront dans un tournoi de golf avec Henri Leconte sur l'Abama Golf signé Dave Thomas. Ils logeront tous à Las Terrazas de Abama 5* et profiteront d'excellents repas ensemble à midi et le soir. Pour les personnes qui ne jouent ni tennis, ni golf, des activités sont également au programme comme une visite de la plantation de bananes La Calabacera avec show cooking. Un atelier de cuisine est prévu avec un chef végétalien pour créer de délicieux bols sains. Ils pourront également profiter d'une excursion en bateau privé pour voir des dauphins et des baleines.





IKOS RESORTS

une autre façon de vivre

Luxe et détente sont les maître-mots chez Ikos Resorts. Ici, on signe pour le zéro souci, des paysages à couper le souffle et un personnel aux petits soins.

La chaîne d'hôtels, World's No. 1 Luxury All-Inclusive Resorts, propose cinq hôtels sur la côte méditerranéenne dont quatre en Grèce (deux à Halkidiki, un à Corfou, un à Kos) et un en Espagne, à Marbella, ouvert en 2021. Chaque lieu possède une situation exceptionnelle au bord de l'eau avec plage privée, chambres avec vue et verdure luxuriante.

L'ALL-INCLUSIVE, UN EUPHÉMISME

Une fois qu'on a séjourné dans un hôtel Ikos, difficile de retourner à autre chose tant on y prend goût. On s'y sent bien, dès notre arrivée. Le personnel aux petits soins est à l'écoute de la moindre demande et fournit des services d'une qualité irréprochable pour des vacances où l'on ne doit plus penser à rien. Sur place, on profite du room service 24h/24, de menus établis par des chefs étoilés Michelin, des cocktails signatures et plus de 300 vins parmi les meilleurs, grâce à la formule luxe tout compris. Même si l'on désire dîner à l'extérieur pour s'imprégner de la culture locale, un nombre de hot spots gastronomiques à Marbella et Estepona sont offerts sans frais supplémentaires. On peut découvrir la région et les lieux incontournables en toute sérénité pendant une journée complète avec une voiture MINI brandée Ikos, offerte gratuitement.

L'expérience continue avec une multitude d'activités à faire sur place, allant du sport au fitness en passant par les spas luxueux avec massages (moyennant coût supplémentaire) et traitements relaxants. Tout ce que l'on désire est à notre portée : un en-cas à n'importe quelle heure de la journée (et de la nuit !), une partie de tennis, une visite de la ville... On finit la journée avec un sommeil réparateur dans notre chambre tout confort, au design contemporain et classe.

L'ÉCOLOGIE AU CŒUR DES RESORTS

La vision d'Ikos à ce niveau là est basée sur 4 piliers : des opérations plus vertes, l'utilisation de produits locaux et les partenariats avec des restaurants locaux, s'occuper de l'environnement autour de l'hôtel (ils ont déjà impacté 35 organismes de charité en matière d'environnement, santé, culture et sport), proposer des expériences plus vertes.

Concrètement, l'hôtel réduit ses dépenses en eau et en énergie, réduit ses déchets et sa consommation en produits chimiques. Ils privilégient les produits et services locaux pour créer un circuit court (59% des produits sont locaux), en allant même jusqu'à créer des partenariats avec des restaurants proches de l'hôtel où y dîner fait partie de leur offre all-inclusive.

Tout leur personnel est formé pour réduire la consommation d'énergie et celle-ci est surveillée tous les mois pour réagir si besoin. Leurs nouveaux projets incorporent la durabilité depuis la conception jusqu'à la réalisation.

Réserver chez Ikos, c'est donc la garantie de profiter sans devoir penser à rien d'autre, des vacances parfaitement relaxantes.

Bon à savoir : Ikos Resorts enrichit sa collection d'hôtels avec deux nouvelles destinations premium : Ikos Porto Petro à Majorque et Ikos Odisia sur l'île de Corfou en 2023.



LA SUISSE

dans toute sa splendeur



© Valsana Hotel & Appartement, Arosa

Choisir la Suisse comme destination, c'est la garantie d'une nature spectaculaire : montagnes, gorges, lacs... Un spectacle constant. Pour préserver cela, les Suisses mettent tout en œuvre avec, notamment, le programme 'Swisstainable'.

Avec leur programme axé sur la durabilité, la Suisse met plusieurs choses en place pour réduire l'empreinte écologique. Aussi bien la leur, que celle des voyageurs. Tout d'abord, ils recommandent de venir de s'y rendre en train et d'utiliser les transports en commun sur place. Si ce n'est pas possible, des compensations CO₂ existent comme myClimate, atmosfair ou SWISS. Avec des séjours plus longs, non seulement le voyageur se repose mieux, mais cela a également un effet positif sur l'environnement et l'économie locale. La Suisse est l'un des pays où l'eau potable est la plus propre au monde. Ici et là, vous trouverez des fontaines où vous pourrez remplir gratuitement votre bouteille d'eau. Enfin, la Suisse possède une large offre de logements et restaurants durables. On voyage ainsi autrement, en profitant d'une nature authentique, en vivant la culture locale, en consommant local et en s'attardant plus qu'avant.

LES MUST-SEE

Avez-vous déjà entendu parler du Grand Train Tour of Switzerland ? C'est l'expérience à vivre absolument. A bord des trains panoramiques, on découvre les plus beaux panoramas du pays. 11 grands lacs, 4 langues officielles, 5 sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO et pas moins de 1280 kilomètres de paysages. L'avantage ? On profite des plus belles lignes de Suisse, avec tout le confort du train. Quel que soit l'itinéraire choisi, on peut s'arrêter où on le souhaite et remonter plus tard. Le tout avec un seul et même billet de train : le Swiss Travel Pass. Le circuit « Magie de l'hiver » passe par exemple pendant 8 jours ou plus par les glaciers, lacs gelés et offre de la poudreuse et des paysages enneigés à perte de vue.

Embarquement pour le Glacier Express. On franchit la chaîne des Alpes en 8 heures en passant par 91 tunnels et 291 ponts. Il relie St-Moritz à Zermatt en parcourant les plus beaux lieux, que les voyageurs peuvent admirer grâce aux grandes baies panoramiques. Parmi les activités à faire le long de ce parcours, notons les Gorges du Rhin : on descend le Grand Canyon de Suisse d'Ilanz à Reichenau à pied, à VTT

ou en rafting. Le Matterhorn glacier paradise vaut lui aussi le détour: vue panoramique sur les sommets français, italiens et suisses à près de 4000 mètres. Pour vivre l'expérience du train encore plus intensément, on choisit la Classe Excellence. A bord, les places assises sont garanties côté fenêtre, un bar exclusif, des divertissements, un service de conciergerie et un agent d'accompagnement personnel sont offerts. Sans oublier le champagne et les amuse-bouches suivis d'un dîner 7 services avec vins.

Le Bernina Express, quant à lui, nous emmène des glaciers du nord aux palmiers du sud. On emprunte les chemins de fer rhétiques qui sont inscrits au patrimoine de l'Unesco et qui passent par le viaduc du Landwasser (65 mètres de haut!) qui en est l'un des emblèmes. Sans oublier le virage de Montebello qui offre une vue sur la chaîne de la Bernina. Ou le glacier de Morteratsch, les trois lacs Lej Pitschen, Lej Nair et Lago Bianco, Alp Grüm ou encore le viaduc circulaire de Brusio.

OÙ LOGER ?

Que l'on descende du train pour quelques jours ou une nuit seulement, voici quelques endroits durables où se reposer.

Dans les Grisons, le Valsana Hotel à Arosa est neutre en CO₂ avec un chauffage à accumulateur de glace. Toutes les chambres sont aménagées avec des matériaux naturels, jusqu'au matelas. L'hôtel possède une magnifique vue sur le lac d'Obersee et les montagnes.

Le Maya Boutique Hotel & Spa à Nax allie confort et écologies dans un environnement naturel préservé. Il est spécialisé dans les programmes detox, jeûnes et bien-être avec les Alpes comme décor.

A Bâle, l'hôtel Gaia ne propose que des produits locaux et bios et bio-dynamiques que ce soit au petit-déjeuner, dans la salle de bain, au bar ou dans l'espace bien-être.

Dans les autres régions, on opte pour The Alpina Gstaad, le Waldhotel au Bürgenstock et le Castello del Sole à Ascona.

De quoi passer des vacances de rêve entouré des plus beaux panoramas, tout en respectant cette belle nature.

Un voyage de luxe INOUBLIABLE

L'embarquement à bord du Seabourn Encore dans le port d'Athènes, point de départ de la croisière, se fait en foulant un tapis rouge. Le décor des croisières Seabourn est planté : le nec plus ultra du luxe.

PAR LAUREN SOUKIASSIAN

Le Seabourn Encore est un navire-boutique moderne qui compte 300 suites. Le personnel, sorti des meilleures écoles hôtelières, propose un service impeccable. À bord de ce navire de croisière dernier cri, tout respire le luxe et l'espace. L'intérieur conjugue habilement modernité et élégance.

Les suites sont spacieuses et dotées d'une salle de bains digne des meilleurs hôtels. Mais aucun hôtel ne peut offrir ce spectacle unique qu'est la découverte chaque matin d'une île ou d'un port différent depuis un spacieux balcon privé après s'être glissé dans un peignoir douillet. Sur le plan gastronomique, chacun décide comment il veut être choyé.

Un dîner à l'extérieur, sous un ciel étoilé ? Un petit-déjeuner composé de smoothies onctueux, de pain frais (il y a un boulanger à bord) ou d'œufs Bénédicte ? Une soirée luxueuse dans le restaurant du chef étoilé Thomas Keller ? À moins d'être fan de la convivialité orientale qu'offre le restaurant de sushis ? Quelle chance d'avoir la liberté de choisir, jour après jour.

Sans surprise, le navire possède une belle piscine offrant beaucoup d'espace alentour et entre les chaises longues. Sur le pont, il n'y a jamais foule, sauf lors des soirées festives où l'on déguste comme il se doit le top du champagne et du caviar.



Itinéraire

La croisière quitte le Pirée le 7 août pour mettre le cap sur la Crète. Première halte : Agios Nikolaos, un village vénitien situé dans le golfe de Mirabello. Ses maisons blanches, tavernes, cafés et boutiques invitent à profiter pleinement des vacances. À moins de se laisser tenter par l'exploration du plateau du Lassithi ou du palais de Cnossos. Last but not least, les amateurs d'excursions insolites et de plongée dans l'histoire vont adorer l'île de Spinalonga et sa forteresse vénitienne.

À Patmos, le château fortifié et le monastère Saint-Jean se dressent comme une couronne sur la colline de Chora, le pôle d'attraction de cette petite île. Perdez-vous dans les rues étroites, entre les maisons blanchies à la chaux et les bougainvilliers violettes, ou privilégiez le port et les restaurants locaux, dont certains disposent de tables sur la plage. Salade grecque, tzatziki, calamars grillés, soutzoukakia... La Grèce se savoure.

Point culminant du voyage : l'escale à Kusadasi, en Turquie. Le navire s'y attarde jusqu'à minuit pour la célèbre Soirée à Éphèse, un événement mémorable durant lequel ce site historique inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco accueille en exclusivité les croi-

siéristes du Seabourn. Éphèse a joué un rôle important parmi les plus anciennes colonies grecques de la mer Égée avant de devenir le siège provincial de l'administration romaine en Asie. Au programme : animation musicale, collations et vins locaux sans oublier la beauté à couper le souffle des ruines au soleil couchant, surtout lorsque la lune surgit au loin.

Seabourn met des guides à votre disposition pour vous faire découvrir la ville historique de Cesme, qui était autrefois un port commercial de premier plan en tant qu'étape ultime de la Route de la soie. Inimaginable de sillonner les îles grecques sans faire une halte à Mykonos, la plus mondaine de toutes avec ses jet-setters, artistes, hipsters et esprits libres. Maisons immaculées, boutiques, ruelles, beauté des insulaires, excellentes tables : personne ne reste insensible à tant d'ondes positives. La veille du retour (au Pirée), le Seabourn Encore jette l'ancre à Skiathos, une île proche d'Athènes. Laissez-vous tenter par la plage de sable fin de Koukounaries bordée d'eaux turquoises ou explorez le village de pêcheurs de Katigiorgis. L'endroit idéal où vous régaler d'un dernier lunch grec dans une taverne aux saveurs authentiques.

seabourn.com

L

e tourisme durable

pour une nouvelle approche du monde

Notre façon de voyager se voit aujourd'hui modifiée. Guidée par les engagements des nouvelles générations pour plus de respect de la nature et des populations. Un tourisme éco-responsable qui prend en compte tous les impacts liés à ce secteur majeur de l'économie mondiale.

PAR PHILIPPE DEGOUY

Avant le coup d'arrêt brutal du secteur imposé depuis deux ans par la crise sanitaire, le tourisme n'avait jamais connu une telle ampleur. Une société de loisirs marquée par l'envie et la possibilité de voyager à bons prix partout dans le monde. Et l'existence de nombreuses conséquences délétères : excès de touristes, des

écosystèmes menacés, des économies locales mises en péril... Une situation que d'aucuns souhaitent remplacer par une autre forme de tourisme. Durable, respectueux. Et que l'on pourrait résumer par le slogan choisi par l'ONU pour le qualifier : « voyage, apprécie mais respecte. »



TOURISME DURABLE, DE QUOI PARLE-T-ON ?

Une notion de tourisme durable loin d'être neuve mais popularisée par la crise du Covid qui a provoqué comme une sorte d'électrochoc. Incarné par ce ralentissement brutal du secteur. L'occasion a ainsi été créée de repenser à une autre forme de tourisme. Augmentée par la difficulté de profiter des voyages au long cours. Au profit d'un tourisme plus soft, plus durable. Avec des destinations plus proches, accessibles en fonction des mesures sanitaires restrictives. Un tourisme durable aux multiples étiquettes : responsable, équitable ou solidaire. Qu'importe l'emballage, toutes ces variantes se rejoignent sur un point : le respect des grands principes liés au développement durable (lire encadré).

Un secteur touristique qui représente plus de 10% du PIB mondial et plus de 110 millions de salariés concernés. Des modifications liées au tourisme ne sont donc pas anecdotiques. La sensibilisation orchestrée par les associations comme par les Etats pour opter pour des voyages plus éco-responsables reste un défi majeur à relever. Le tourisme de masse d'avant Covid est visé par la lutte internationale contre les effets du changement climatique. Qui oblige les acteurs du secteur du tourisme à s'investir dans d'autres formes

de voyage. Plus responsables, plus humaines. Un pari incarné aujourd'hui par la lutte de Venise contre l'arrivée de ces super paquebots qui menacent la lagune.

Une notion de tourisme durable qui reste encore floue au sein du grand public. Comment la définir ? Pour l'Organisation du Tourisme Mondial, il s'agit « d'un tourisme qui tient pleinement compte de ses impacts économiques, sociaux et environnementaux actuels et futurs. Tout en répondant aux besoins des visiteurs, des professionnels, de l'environnement et des communautés d'accueil. »

Un développement du tourisme durable, appelé aussi tourisme responsable, présenté en long et en large par l'Agenda 21 édifié en 1992 et défini plus précisément en 1995 par le Comité de développement durable du tourisme de l'OMT (Organisation Mondiale du Tourisme). Pour l'OMT, le tourisme durable doit permettre de préserver et sauvegarder les ressources naturelles et la biodiversité. Mais aussi de respecter les populations d'accueil, de conserver les atouts culturels bâtis et vivants et d'assurer une activité économique viable sur le long terme. L'objectif final étant de concilier intérêts touristiques et ceux des populations locales.



UNE FORME DE TOURISME AUX ENJEUX MULTIPLES

Dans l'après-Covid qui se met en place, les acteurs du tourisme s'interrogent déjà sur l'avenir du tourisme. Va-t-on assister comme certains l'espèrent à l'émergence du slow tourisme, plus responsable de l'environnement ? Ou l'effet de mode actuel va-t-il s'estomper pour revenir aux habitudes qui prévalaient avant la crise sanitaire ? Avec un tourisme de masse lancé à l'assaut du monde. Ce que les professionnels qualifient de « revenge travel ». Soit le tourisme de revanche, pour retrouver les destinations qui étaient à la mode avant la crise. L'Asie en tête. Nul n'a encore la réponse avec une crise énergétique qui risque de rebattre les cartes à l'entame de la saison touristique.

Un tourisme durable dans lequel le touriste doit occuper une place primordiale. Notamment quant à ses responsabilités et les réflexes à appliquer lors de ses voyages. Comme le tri de ses déchets, le choix de transports en commun plus éco-responsables, une consommation plus locale et le respect de l'environnement du lieu visité. De nouvelles habitudes à adopter pour que le tourisme durable devienne, à terme, la norme adoptée partout et par tous. Comme le précise l'OMT, « on ne peut plus pratiquer le tourisme aujourd'hui comme il l'était en 1950, décennie où le tourisme ne concernait alors que quelque 25 millions d'individus ».

COMMENT S'ORGANISER DES VACANCES ÉCO-RESPONSABLES ?

À quelques semaines des grandes vacances, pourquoi ne pas modifier ses habitudes et profiter de l'après-Covid pour voyager autrement ? Non, contrairement aux inquiétudes, légitimes face à

toute nouveauté, voyager de façon plus durable n'a rien d'un chemin de croix. Il suffit avant toute chose de rester conscient de vouloir préserver l'environnement naturel et de respecter les populations locales. Une nouvelle organisation qui semble promise à un bel avenir. Comme le souligne l'étude Sustainable Travel Report réalisée par le célèbre site de réservations en ligne, Booking.com : « 81% des voyageurs internationaux déclarent vouloir séjourner dans un hébergement durable. Et 55% des personnages interrogés souhaitent que l'argent dépensé lors du séjour soit destiné aux communautés et acteurs locaux. » Pour qui cherche des alternatives aux vacances classiques, voici quelques conseils pour changer d'air, soit, mais de façon plus éco-responsable. Et pas plus coûteuse.

Un projet qui débute par le choix d'une destination plus proche. Qui peut être atteinte avec des transports moins polluants que l'avion, responsable de quelque 70% des émissions de gaz à effet de serre liées au tourisme. En sachant que 77 % des touristes belges qui partent en vacances optent pour des destinations européennes, l'avion peut être remplacé par la voiture ou mieux encore, par le train. Ce moyen de transport au plus faible impact CO₂. Soit une empreinte carbone de 2,4 g de CO₂ par kilomètre pour un TGV. A titre de comparaison, l'empreinte carbone de l'avion est de 0,152 kg de CO₂ par kilomètre pour un vol long-courrier mais de 0,258 kg pour un vol court-courrier. Et qu'en est-il de la voiture ? Le facteur d'émission moyen est d'environ 0,111 kg de CO₂ par kilomètre. Outre l'avion et la voiture, pourquoi ne pas miser sur les services de cars, de plus en plus luxueux et confortables ou de covoiturage.

Plus écologique encore, le vélo est de plus en plus opté par les touristes responsables. Transporté par le train ou utilisé pour relier les destinations de vacances. Pour qui recherche conseils et propositions de vacances organisées avec le vélo, le site warmshowers (fr.warmshowers.org/) offre une quantité de destinations dans plus de 161 pays. Dont la Belgique

et les pays environnants. Le principe est simple : vous pouvez vous inscrire sur le site pour devenir un hôte accueillant ou un hôte à la recherche d'un accueil à chaque étape.

Et pour l'hébergement durant les vacances ? Entre hôtel et chambre d'hôtes, le choix vous appartient selon le niveau de confort recherché. Pour un séjour plus éco-responsable, les grands complexes hôteliers sont déconseillés pour leur faible impact sur l'économie locale, l'émission importante de déchets et l'impact visuel plutôt négatif dans le paysage. Le touriste éco-responsable peut, quant à lui, compter sur les labels pour l'aider à trouver un mode d'hébergement durable. Qu'il s'agisse d'un hôtel, un gîte, une chambre d'hôte... L'avantage de la chambre d'hôte dont le confort est souvent égal (voire supérieur) à celui d'un hôtel de catégorie moyenne, réside dans le volet humain. Avec une approche du voyage plus proche des habitants et un investissement direct dans l'économie locale. Un responsable de chambre d'hôtes sera aussi plus proche de ses invités avec le partage de bonnes idées quant au restaurant local, aux visites à ne pas manquer. Sans oublier la possibilité de louer des vélos pour la découverte de la région. Autant d'aspects qui participent au tourisme durable.

Outre ces modes d'hébergement classiques, il existe aussi d'autres possibilités tout aussi durables et qui ont le vent en poupe. Comme les séjours en AirBnB ou le couchsurfing, procédé basé sur l'échange. Un lieu de couchage contre un service rendu. Plus pratiqué par les touristes soucieux de confort et de retrouver une ambiance « comme à la maison », l'échange de domiciles constitue une option intéressante. Avec de nombreux avantages : pas de frais de location, l'occasion de découvrir un quartier, une région tout en sachant sa maison occupée et protégée durant les vacances. Pour ce type d'hébergement, le site homeexchange.fr constitue l'un des leaders sur le marché avec 450.000 maisons disponibles dans plus de 159 pays. Une solution sympa qui permet aussi de croiser d'autres cultures.

OÙ TROUVER DES ALTERNATIVES AUX VOYAGES CLASSIQUES ?

Qu'ils soient de papier ou virtuels, la plupart des guides touristiques proposent désormais des chapitres liés au tourisme éco-responsable. Avec des adresses, des astuces pour consommer moins et mieux sur place. Le Guide du Routard va notamment sortir de nouveaux guides en ce sens avec un marché en plein essor. Outre les guides, plusieurs associations apportent des pistes de recherche pour les touristes soucieux de leur empreinte carbone laissée en vacances. Et notamment l'Association pour le tourisme équitable et solidaire (ATES), tourisme-equitable.org/, qui délivre un label de tourisme équitable aux opérateurs qui respectent la Charte du tourisme solidaire. Sur son site, le touriste peut sélectionner des voyages avec l'assurance de choisir une destination testée et approuvée. Sur la Toile, en quelques clics, il est possible de dénicher des sites spécialisés dans cette nouvelle forme de tourisme. Comme babel-voyages.com (babel-voyages.com/fr), idéal pour les touristes qui souhaitent combiner la notion de durabilité et un accent consacré à l'aventure du voyage. Avec des séjours dans des hôtels ou des séjours en nature, au fin fond de l'Atlas marocain ou en France avec un guide du camping sauvage. Comme le souligne si joliment le site, « votre engagement en voyage, c'est d'en revenir plus grand. »

Coup de cœur également pour le site voyageursdumonde.be qui propose des voyages éco-responsables sur l'ensemble du globe. Avec la volonté de compenser les empreintes carbone par des initiatives environnementales. Comme celle de procéder à des projets de reforestation pour absorber les émissions de CO₂ émises par ces voyages.

VOYAGER DE FAÇON DURABLE EN BELGIQUE

Et pour qui souhaite voyager de façon éco-responsable au sein de notre royaume, chaque région a développé des programmes spécifiques relayés sur ses sites.

VisitWallonia.be propose ainsi sur sa page wallonie-belgiquetourisme.be un moteur de recherche avec les adresses classées par destination. Et pour la Flandre, le site goodplanet.be/fr/blue-flag-fr publie la liste des plages de la côte belge les plus respectueuses de l'environnement, primées avec le label Drapeau bleu. Une destination toujours prisée par les vacanciers venus du nord comme du sud. Quant à Bruxelles, elle n'est pas en reste avec son site **Visit.brussels.com** qui propose une (re)découverte de la ville avec une vision slow tourisme. Dont une promotion du vélo comme mobilité douce, le frein mis à l'overtourisme au cœur de la ville avec des alternatives décentrées ainsi qu'un tourisme inclusif qui amène une participation citoyenne.

Des projets présentés en détails sur le site visit.brussels/fr/article/sustainability

La Toile regorge également de sites permettant de visiter la Belgique de façon durable avec une approche plus humaine. Comme ecotourisme-voyages-alternatifs.com, un site pratique qui permet de se composer un voyage à la carte. Coup de cœur pour le programme en immersion. Pour découvrir l'autre, celui qui accueille. Bonne idée aussi que de penser aux célibataires avec des offres pour personnes seules.

Pour qui aime la nature, le wwoofing (World Wide Opportunities on Organic Farms) permet également de profiter d'un week-end dans une exploitation agricole. Un séjour idéal pour expliquer l'agriculture, l'élevage aux (petits-) enfants tout en mettant la main à la pâte. Le wwoofing garantit le gîte et le couvert en échange de petits travaux. Du jardinage à la récolte de fruits et légumes etc. Il n'y a pas de transactions financières mises en jeu.

Le site wwoof.be permet de trouver des adresses dans toute la Belgique, en Wallonie comme en Flandre.

DES LABELS VERTS COMME S'IL EN PLEUVAIT

Pour le citoyen désireux de consommer responsable, y compris quand il voyage, l'un des soucis majeurs réside dans la compréhension des labels mis en place. Comme ceux apposés sur les produits étiquetés bios. Mais quels sont ceux à suivre pour être certain de choisir un hébergement respectueux de l'environnement et de l'économie locale ? Il est préférable de se focaliser sur les labels européens. Mis à jour et reconnus partout.

Clé verte (1994).

Un label qui concerne plus de 56 pays, dont la Belgique. green-key.be

L'Ecolabel européen (1992).

Le seul reconnu au sein de l'Union européenne mais plus ciblé sur la France et l'Italie. En Belgique, seul Bruges en fait partie. ecolabel.be/fr et en néerlandais ecolabel.be/nl

Green Globe 21 (1993).

Plus de 800 établissements concernés. Aucun situé en Belgique. Une initiative du Conseil mondial du tourisme durable. greenglobe.com/europe-members

Gîte Panda (1993).

Label créé par le WWF France et plutôt pointilleux avec plus de 110 points de contrôles des sites. Respect de l'environnement, utilisation de matériaux écologiques, tri des déchets... wwf.fr/qui-sommes-nous/entreprises-partenaires/gites-de-france

Earthcheck (1987).

Un label souvent utilisé par les grandes chaînes d'hôtels pour témoigner de leur volonté de réduction de l'impact des activités touristiques sur l'environnement. earthcheck.org

VOYAGEONS AUTREMENT

Miser sur le tourisme durable, d'accord, mais où trouver de bonnes idées de destinations en Belgique ou dans les pays voisins ? Une question à laquelle répond le site voyageons-autrement.com. Un média indépendant, créé en 2008 par des auteurs venus de tous les horizons pour former cette sorte d'auberge espagnole du tourisme durable. Avec un important volet actualités relatif à la thématique. Mais aussi et surtout, un moteur de recherche qui offre une multitude d'idées de voyages ou de visites axées sur le tourisme durable. L'occasion d'effectuer de belles rencontres et de voyager avec un budget économique. Un site devenu une référence sur les réseaux sociaux. Tout aussi intéressant ce dossier pratique permettant aux touristes handicapés de voyager durablement. Ou celui dédié à la place de la femme dans les initiatives de tourisme durable. Deux exemples extraits de pages proposées par la rédaction.

UN TOURISME MONDIAL MARQUÉ PAR LE COVID

Si les chiffres 2021 ne sont pas encore disponibles, ceux de l'année 2020 témoignent de l'impact délétaire de la pandémie sur ce secteur économique mondial. Un coup de frein dénoncé par les professionnels du secteur mais salué par les défenseurs de l'environnement, à chacun son point de vue. Il n'en reste pas moins que les chiffres dévoilés par l'Organisation Mondiale du Tourisme en mai 2021, témoignent effectivement de ce sérieux ralentissement. De 1,490 milliard de touristes en 2019, le nombre a ainsi chuté à 398 millions en 2020. Selon les données de l'OMT, la France est restée le pays le plus visité en 2020 avec quelque 42 millions de touristes.

Un ralentissement brusque qui impacte toujours le tourisme en 2022 et qui pousse une part des touristes à se tourner vers d'autres formes de tourisme. Davantage tourné vers plus de respect de l'environnement et orienté vers le local.

Rythmes colorés à la Havane

Notre façon de voyager se voit aujourd'hui modifiée. Guidée par les engagements des nouvelles générations pour plus de respect de la nature et des populations. Un tourisme éco-responsable qui prend en compte tous les impacts liés à ce secteur majeur de l'économie mondiale.

PAR LAUREN SOUKLIASSIAN

© Buena Vista Images, Getty Images

S'imprégner de l'ambiance de La Havane, c'est découvrir ses lieux mythiques, arpenter ses rues colorées où les voitures vintage s'exposent fièrement, apprendre sa culture unique.

UNE RICHESSE HISTORIQUE

Cuba a connu des temps très durs notamment avec les dictatures et les mains-mises de certains pays dans son organisation, mais elle n'en est ressortie que plus forte. Avec son mélange de cultures issu des différentes colonisations, La Havane profite de multiples influences qui se ressentent au niveau de l'architecture et de la culture. Aujourd'hui, on peut encore y voir Le Havana Riviera, un hôtel magnifiquement préservé, autrefois casino-discothèque où les gangsters faisaient des affaires. Ouvert en 1959 par l'Américain Meyer Lansky, il était le repaire de la mafia. Ceci prendra fin lors de la révolution de Fidel Castro. Le Tropicana, quant à lui, était le seul lieu de divertissement n'appartenant pas à la mafia américaine. Connu depuis les années 30 en tant que casino-cabaret, il était entièrement cubain et faisait office de vitrine pour les artistes locaux. Il est toujours ouvert de nos jours.



© Manuel Romano, Getty Images

La vieille Havane (La Habana Vieja) fait partie du patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1982. Certains bâtiments ont dû être rénovés et l'ont tellement bien été, qu'on peine à dire lesquels sont d'origine et lesquels sont restaurés. La vieille ville est riche de son histoire, tandis que le reste de La Havane est relativement nouveau. Construite principalement au début du 20^e siècle, c'est rapidement devenu la ville la plus moderne d'Amérique Latine. Le Malecón par exemple, est une promenade de huit kilomètres qui commence au port de Habana Vieja, passe par le centre de la ville et finit à Vedado. Ce lieu sert de refuge en été aux cubains qui vivent dans le centre-ville surpeuplé. En effet, d'un côté on profite de la vue et de l'air frais de l'océan, de l'autre des trésors aux styles architecturaux multiples : colonial, art déco, art nouveau, fifties... On y flâne aussi pour profiter du spectacle tout simplement, pour un rendez-vous amoureux, un véritable lieu de rencontre en soi.

Un autre must-see est La Guarida, restaurant le plus célèbre de la ville. Ouvert en 1996, il a servi de décor au film « fraise et chocolat », ce qui a accéléré sa renommée. On y sert de la cuisine cubaine remise au goût du jour. Depuis, le restaurant est passé d'un 12 couverts, à pouvoir en servir plus d'une centaine avec un rooftop où Madonna a célébré ses 58 ans !



© Brent Winebrenner



© Milos Krivokapic, Alamy Stock Photo

Que serait Cuba sans sa musique ? On ne peut marcher dans la rue sans entendre un air entraînant de rumba, salsa ou mambo ! A l'origine, la musique cubaine provient des esclaves africains arrivés sur l'île avec leurs instruments. L'un de leurs seuls droits était de chanter, danser et faire de la musique. C'est peut-être pour cela que Cuba possède autant de rythmes musicaux différents. Avant la révolution, les cubains apprenaient la musique seuls, jusqu'à l'ouverture du conservatoire. Pour eux, la musique et la danse sont vitales, ils sont une expression d'eux-mêmes. Outre les danses latines, le ballet prend une place importante à La Havane. L'école de ballet se trouve dans la vieille ville et a formé certaines des plus grandes stars du pays. Aujourd'hui encore, les habitants de la capitale vont régulièrement voir les ballets, toutes les représentations sont d'ailleurs toujours sold out.

Il y a tant de choses à voir, à vivre à La Havane, et dans le pays tout entier. Ce tout petit résumé de la culture cubaine donne envie de le voir de nos propres yeux. On boucle les valises ?



Havana Blues,
Assouline Editions,
95€ - Assouline.com

LE SAINT HADELIN - GOURMANDISE DANS LE HAINAUT

Situé à Celles dans la province de Namur, le Saint Hadelin se compose d'un restaurant et d'un hôtel à 100 mètres de là. Côté cuisine, on découvre une carte savoureuse qui change au gré des saisons, tout comme les menus et suggestions. Le tout orchestré par le chef Romuald et son équipe. Lors des beaux jours, on peut profiter de l'agréable terrasse. L'hôtel, quant à lui, prend place dans une ancienne bâtisse du 19^e siècle. Entièrement rénovée, elle allie aujourd'hui le charme de l'ancien, avec une touche de contemporain pour moderniser l'ensemble. Un petit-déjeuner copieux avec produits frais du terroir nous attend le lendemain matin pour bien commencer la journée et découvrir la région. Autour du Saint-Hadelin, de nombreux châteaux, cathédrales et parcs sont à voir. On est également à 8 km de la Citadelle de Dinant ! De quoi prévoir un week-end riche en découvertes.

lesainthadelin.be

LE PLACE D'ARMES - LUXEMBOURG

À 2h30 de Bruxelles, le Place d'Armes s'impose comme l'hôtel mythique du Grand-Duché. Doté de 28 chambres et suites, c'est en fait un regroupement de 7 maisons, soigneusement restaurées. Membre Relais & Châteaux depuis près de dix ans, le style d'origine (une bâtisse du 18^e !) est associé à des structures plus modernes pour un résultat design et chaleureux. D'une chambre à l'autre, le style et la superficie ne sont pas pareils mais chacune possède une décoration soignée. On oscille entre l'art nouveau et le design contemporain, sans dénaturer l'histoire du lieu. L'autre point fort du Place d'Armes, ce sont ses trois restaurants dirigés par le chef Fabrice Salvador : Le Café de Paris, le Pléss, et la Cristallerie. On y fait le plein de saveurs avec des produits locaux et de saison. Pour l'apéro, on s'installe au bar Le 18, pour profiter des cocktails faits maison. Un hôtel pour faire de belles découvertes, au cœur du centre-ville et proche de tous les lieux d'intérêt.

hotel-leplacedarmes.com



HILLSIDE BEACH CLUB - DÉTENTE SUR LA CÔTE EGÉENNE

Du 8 au 14 mai se tient la Feel Good Week au Hillside Beach Club, en Turquie. A cette occasion, on peut y vivre des expériences encore plus spéciales. Faire du yoga sur la plage réservée aux adultes ou sur un voilier pendant le coucher du soleil par exemple. Ou encore des ateliers de remise en forme et de bien-être ainsi que des conseils santé ! Au niveau gastronomique, on se délecte de plats méditerranéens cuisinés avec des produits frais et locaux. Sur place, de nombreuses activités sont à faire, comme le tour écologique (à pied ou à vélo électrique) qui nous emmène dans la nature des environs. On peut aussi découvrir l'histoire de la région en visitant l'ancienne ville fantôme de Kayakoy ou le monastère mystique d'Al Kule et même voguer sur les flots avec un voilier autour des 12 îles voisines !

En famille, en couple ou entre amis, c'est le lieu idéal pour se ressourcer.

hillsidebeachclub.com



évasion

CHÂTEAU DE COURBAN - MOMENT D'EXCEPTION EN BOURGOGNE

Aux portes de la Champagne, le Château de Courban est un lieu à connaître. Sur place, un Spa Nuxe pour se détendre, une table étoilée pour les papilles, et 24 chambres 4* décorées avec soin. Tout a commencé en 1998 quand les époux Vandendriessche ont décidé de rénover la maison de maître datant de 1830, à l'emplacement d'un château détruit à la révolution. En 2012, le désormais Château de Courban reçoit sa quatrième étoile, tandis qu'il continue de grandir. Une belle piscine est à disposition des visiteurs pour les beaux jours, ainsi que le jardin plein de charme. Sous la marque Nuxe Paris, le spa de 300 mètres carrés vient compléter l'offre luxueuse. Trois salles de massage dont une cabine en duo, un hammam avec table de gommage chauffante, et un sauna et un bain bouillonnant permettent de lâcher prise. Aux fourneaux, le chef Takashi Kinoshita élabore une cuisine française dans laquelle on retrouve parfois des saveurs japonaises. En résultent des plats légers et élégants, un savant mélange de saveurs qui valorise les produits du terroir et les herbes de son potager. Le restaurant possède d'ailleurs une étoile au guide Michelin depuis 2018. De nombreuses activités et découvertes sont à faire dans la région : des musées aux abbayes en passant par les dégustations de champagne... pour un délicieux week-end en perspective !

chateaudecourban.com



PLATEFORME 10 - L'ART À L'HONNEUR

C'est en juin 2022 que verra le jour Plateforme 10, le quartier des arts de Lausanne (25.000 m² !). Le nouveau Musée cantonal de Beaux-Arts sera rejoint par le Musée de l'Élysée, musée cantonal pour la photographie, ainsi que le mudac, musée cantonal de design et d'arts appliqués contemporains. Le tout réuni au sein d'un bâtiment dessiné par les architectes Aires Mateus e Associados. Eclectisme, collections exceptionnelles, équipes créatives passionnées, c'est un lieu de rencontre, de mémoire, de partage. Le quartier présente et soutient les artistes vivants, dans toutes les disciplines : arts visuels, arts sonores, performances, images en mouvement. En plus des expositions temporaires, on pourra y profiter de conférences, de débats, de projections, d'ateliers et de soirées. Les deux cafés-bars et les deux restaurants du site mettront en valeur la production locale dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

plateforme10.ch



RIVAGES DU MONDE - INVESTISSEMENT DURABLE

Quand le tourisme s'allie au respect de l'environnement. La voie suivie par le croisiériste Rivages du Monde, qui annonce de nouveaux investissements. Dans l'éolien indien et dans la dépollution de nos cours d'eau. Fondée en 2001 et soucieuse de tourisme équitable, la société de croisières Rivages du Monde annonce un partenariat avec Greentripper. Et déjà concrétisé par une première décision, celle de lui verser 1,2% du prix des croisières. Greentripper ? Un organisme belge chargé, notamment, de calculer les émissions de gaz à effet de serre émises par les compagnies de voyage. Des données dont les résultats appellent à des investissements en vue de les réduire au maximum. La volonté exprimée depuis toujours par Rivages du Monde. Avec des navires à taille humaine et des investissements durables. Comme le dernier en date, un investissement dans le réseau éolien Indien. Pour réduire davantage l'empreinte carbone d'un pays fortement dépendant des centrales à combustibles fossiles pour produire de l'électricité. Un investissement décidé par Rivages du Monde pour compenser à maxima l'impact de ses croisières sur l'environnement. Un projet international qui ne peut occulter l'implication de Rivages du Monde au niveau local. Avec une partie de la contribution attribuée à Greentripper qui sera allouée à l'association River Cleanup, dédiée au nettoyage des cours d'eau, belges et européens, pollués par l'intense activité fluviale.

rivagesdumonde.fr



À VOIR, À LIRE et À VIVRE

*Expositions, mode, photos, livres, histoire, salons, design, jardin...
Un peu partout en Belgique, mais aussi juste de l'autre côté de la frontière,
un tas d'évènements plus intéressants les uns que les autres attendent
les curieux. Le printemps réveille la culture.*

PAR ETIENNE HEYLEN



© Pers.

INTROSPECTION
L'ÉTINCELLE JAILLIRA-T-ELLE ?

La nouvelle exposition de la caserne Dossin vous plonge dans le monde des droits humains universels, explorant leurs racines dans l'histoire, le droit, la religion, la philosophie et la nature.

On ne pouvait imaginer un lieu plus approprié pour une exposition sur les Droits de l'homme que la caserne Dossin à Malines où, pendant la Seconde Guerre mondiale, 25.490 Juifs et 353 Roms ont été impitoyablement déportés vers les camps d'extermination et dont la plupart ne sont pas revenus. Cette exposition entend remettre en lumière l'idée d'« espoir » que porte la Déclaration des droits de l'homme. Elle fait découvrir d'où viennent ces droits, comment ils sont apparus, pour qui ils sont importants et pourquoi. Découpée en trois parties distinctes, elle commence par la Seconde Guerre mondiale et les pays qui ont élaboré la Déclaration en 1948. La deuxième partie s'attache à montrer les fondements sur lesquels ses instigateurs ont basé leur travail, à l'aide d'exemples tirés de lois et de religions anciennes. Elle se termine par une réflexion sur la nature humaine et son impact sur notre bien-être. Enfin, la troisième partie démontre que les bonnes intentions ne suffisent pas car, aujourd'hui encore, les Droits de l'homme sont violés à grande échelle : femmes, Afro-Américains, enfants, climat... Ce troisième volet donne la parole à d'inspirants pionniers et activistes d'hier et d'aujourd'hui, dont quelques Belges célèbres, qui s'expriment sur leur combat personnel.

L'exposition comprend également des parcours spécialement adaptés aux enfants et aux jeunes.

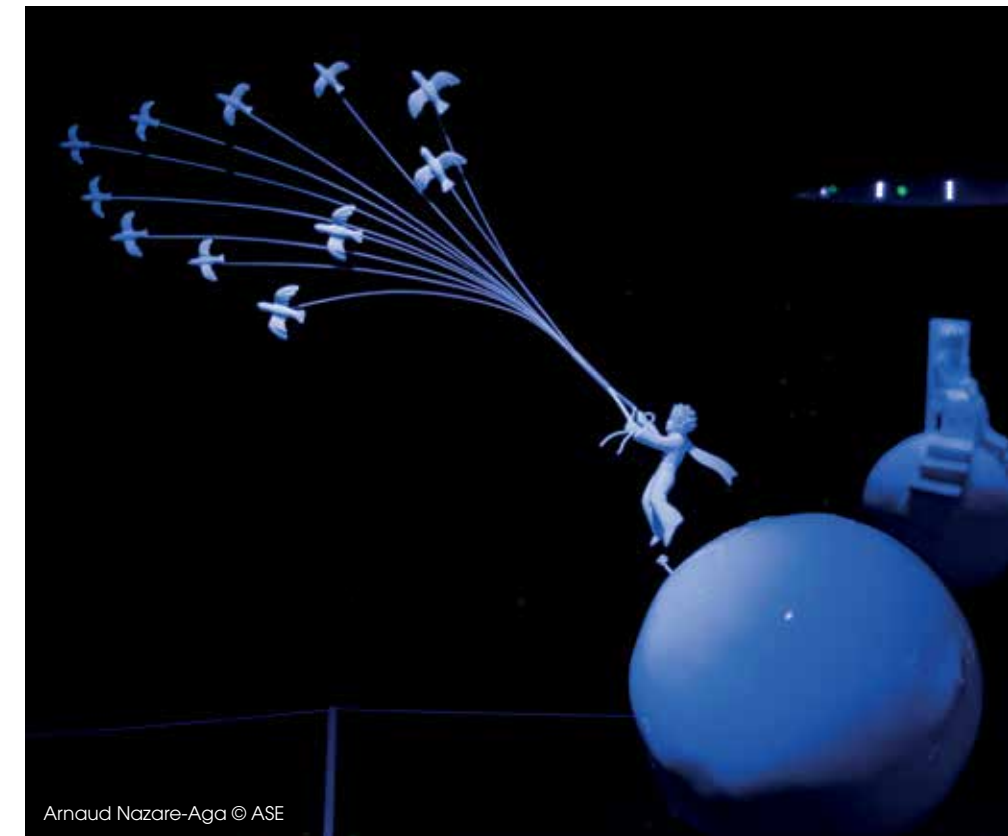
Universal Human Rights,
jusqu'au 11 décembre à la caserne Dossin à Malines.
Info : kazernedossin.eu

LITTÉRATURE
UN UNIVERS PLEIN DE POÉSIE

Cette exposition itinérante est organisée à l'occasion du 75^e anniversaire de la publication du Petit Prince en France. Depuis, l'œuvre a été traduite en 457 langues et dialectes et, rien qu'en France, il s'en est vendu plus de 11 millions d'exemplaires. Il y a donc de fortes chances pour que vous aussi l'ayez lu à l'école. L'exposition offre la possibilité au visiteur de vivre le livre en live, car elle vous plonge littéralement dans l'univers poétique d'Antoine de Saint Exupéry (1900-1944), pionnier de l'aviation et résistant, et de son attachant héros. La voix de la mère de l'écrivain français vous accompagne tout au long du parcours. Présentée sur près de 1.500 m², l'exposition bénéficie d'une mise en scène spectaculaire, agrémentée d'une série de projections et de montages audiovisuels, de témoignages de l'auteur, de sa famille et de ses amis, et d'objets personnels lui ayant appartenu.

Antoine de Saint Exupéry.
Le Petit Prince parmi les Hommes.

Jusqu'au 30 juin au Palais 2 de Brussels Expo.
Info : expo-petitprince.com



Arnaud Nazare-Aga © ASE

MODE
DISSIMULER ET DÉVOILER

Depuis toujours, la mode oscille entre cacher et montrer. Ce qui est permis aujourd'hui ne l'était pas hier et vice versa. Tantôt c'est la vision de la cheville qui est tabou, tantôt c'est le dos nu. Comment les créateurs appréhendent-ils ces normes ? Nous avons posé la question à Eve Demoen, conservatrice du musée de la Mode de Hasselt.

Pourquoi avoir retenu ce thème ?

Eve Demoen : Avant de répondre, je souhaite faire une petite mise au point : DressUndress n'est pas une exposition de lingerie et ne traite pas exclusivement de la nudité, mais de la relation entre la mode et le corps. La crise sanitaire a, une fois encore, souligné que mode et société sont indissociables. Après une période où on a privilégié le confort - homewear et activewear - et où il fallait se cacher derrière un masque, le corps a besoin de s'exposer à nouveau. Lors des dernières Fashion Weeks, les défilés ont clairement indiqué que la nudité était de retour. On a vu des hauts de bikini, des crop-tops, de la lingerie ajourée, des seins nus, des découpes suggestives ou des minijupes qui ne cachaient pas grand-chose.

Commissaire invitée, Muriel Scherre est une figure quelque peu controversée.

Nous avons effectivement demandé à Murielle Scherre d'être la commissaire de l'exposition. Je rappelle qu'elle a créé la marque de lingerie durable la fille d'O et, qu'à ce titre, le corps humain est son quotidien. Par ailleurs, elle n'esquive jamais le débat et milite pour une approche inclusive du corps, luttant contre les idéaux de beauté qu'elle juge stériles. Ses créations habillent un corps réaliste et divers, avec de la cellulite, des rides, des taches de rousseur... Toutefois, comme elle a pu en faire l'expérience elle-même, ce corps sans artifice reste soumis à la censure, sur les réseaux sociaux comme dans la vraie vie. Sans surprise, cette censure l'incite à repousser en permanence ses limites créatives, et à dénoncer les mécanismes de contrôle et d'injustice qui régissent l'univers de la mode.

Comment l'exposition s'articule-t-elle ?

DressUndress explore, selon différentes perspectives, l'évolution du sens de la physicalité, de la fin du 18^e siècle à nos jours. Ne vous attendez pas à une chronologie claire, mais plutôt à un récit qui fait découvrir ce qui est autorisé aujourd'hui, mais ne l'était pas hier. Présentées au début de l'exposition, les délicates robes empire, parfois semi-transparentes, montrent bien que les valeurs et les normes sont fortement liées à l'époque. À la fin du 19^e siècle, il était impensable de dévoiler la cheville, alors que les robes de soirée exposaient généreusement la poitrine. Les formes féminines,



hanches, fesses et poitrines étaient particulièrement soulignées et amplifiées à l'aide de toutes sortes d'accessoires, comme le corset et les crinolines par exemple. Il faudra attendre encore deux décennies pour que la femme soit libérée par les jupes courtes des années folles. À l'origine de cette émancipation, il y a un sentiment de protestation ou de révolte, qu'on retrouvera dans les années 60 quand la jupe Twiggy a exposé les genoux. Aujourd'hui, un décolleté fait sensation tandis que les chevilles nues ne posent aucun problème, dans les pays occidentaux du moins. La nudité sur les podiums ne provoque pas de scandale, alors qu'elle est punissable dans la rue.

Quels sont les principaux créateurs exposés ?

Vivienne Westwood, Olivier Theyskens, Walter Van Beirendonck, Schiaparelli, Raf Simons, Alaïa, Comme des Garçons, Versace, Maison Margiela, Jean Paul Gaultier... Leurs créations illustrent la façon dont les stylistes ont joué avec le corps (nu) au cours des dernières décennies et comment il peut être manipulé ou modifié par le vêtement grâce au jeu de la dissimulation et de l'exposition.

DressUndress.

D'où vient la fascination pour le nu dans la mode ?

Jusqu'au 20 novembre au musée de la Mode de Hasselt.
Info : modemuseumhasselt.be

Bel RTL

On prend un moment pour bien démarrer la journée ?

La Matinale avec Sandrine Dans
Du lundi au vendredi, de 7h à 9h

Vos meilleurs moments



Open Market Days
© Blitz Agency

ÉVÈNEMENTS
ESCH, CAPITALE EUROPÉENNE DE LA CULTURE

Deuxième plus grande ville du Grand-Duché de Luxembourg, Esch-sur-Alzette est la Capitale européenne de la culture 2022, associée pour l'occasion à 18 communes luxembourgeoises et françaises voisines. Elle partage ce privilège avec Kaunas, en Lituanie, et Novi Sad, en Serbie. C'est le 26 février qu'a été donné le coup d'envoi officiel d'une série d'événements qui se dérouleront sans interruption jusqu'à la fin de l'année. Sous le leitmotiv « Remix culture » et ses quatre sous-rubriques « Remix Art », « Remix Europe », « Remix Nature » et « Remix Yourself », les organisateurs ont composé un ambitieux programme qui mêlera danse, théâtre, musique, concerts, festivals, expositions, tourisme, design et sport. L'objectif d'Esch2022 est de transformer la région, autrefois dominée par l'industrie minière, en un pôle touristique attractif. Avec pas moins de 160 projets et 2.000 événements, la région méritera assurément le détour cette année.

Esch2022, Capitale européenne de la culture
jusqu'au 22 décembre à Esch-sur-Alzette et dans 18 communes avoisinantes
Info : esch2022.lu

INSTALLATIONS
FASCINANT

Mash Up est une exposition rétrospective qui se veut aussi complète et minutieuse que possible de l'œuvre d'Anthea Hamilton (°1978). L'artiste britannique se distingue par sa grande liberté, une créativité et une inventivité hors norme, une très forte esthétique visuelle et des méthodes de fabrication transculturelles. Bien qu'Hamilton ait été exposée plusieurs fois ces dernières années, ce projet est la première occasion de présenter au public des œuvres essentielles et décisives mêlant sculptures, performances et installations, et de l'emmener sur des terrains surprenants et peu familiers. Sont exposées quelque 70 œuvres qui ont jalonné la carrière de l'artiste ainsi qu'une série de nouvelles créations.

Mash Up, Anthea Hamilton
jusqu'au 15 mai au MHKA d'Anvers
Info : muhka.be



Anthea Hamilton, The Squash.
Courtesy the artist, Thomas Dane
Gallery & Kaufmann Repetto.
© Seraphina Neville



HISTOIRE
DOMITIEN LE ROMAIN

Domitien a régné sur l'Empire romain au premier siècle de notre ère, une période souvent considérée comme son âge d'or. Le nom de Domitien reste pourtant peu connu et, dans l'Antiquité, il était avant tout vu comme un tyran et un bien médiocre empereur. Près de 2.000 ans après sa mort, l'exposition se penche sur l'histoire mouvementée de sa vie. Au travers de chefs-d'œuvre archéologiques, d'animations spectaculaires, de films et de représentations de la Rome antique, le visiteur découvre cet « empereur oublié ». Une sorte de quête de qui il était vraiment en tant que politique, général, amant et « dieu sur terre » auto-proclamé.

Dieu sur terre, l'empereur Domitien.
Jusqu'au 22 mai au musée national des Antiquités de Leyde, Pays-Bas.
Info : rmo.nl

© Pers

LIVRES
CAFÉNOSTALGIE

J'ai encore connu ces fameux cafés aux longs bancs bruns des années 70 et 80, vous aussi peut-être et vos parents certainement. Malheureusement, ils disparaissent les uns après les autres, tout comme leurs merveilleux habitués qui se contentaient d'un verre de bière à moitié vide car c'était avant tout de la compagnie qu'ils venaient chercher. Les dames commandaient un café avant de remplir leur sac de saucissons à la bière ou de barres de chocolat. Les hommes fumaient en toute impunité des Gauloises (sans filtre) ou des St Michel. Pour se la jouer Elvis ou Tom Jones, il suffisait de glisser une petite pièce dans le jukebox. Le samedi soir, tout le monde dansait sur les airs d'un orgue Decap ou d'un orchestre. Dans le livre de photos qui vient de paraître, Harry Gruyaert (*1941) évoque la chaleur, l'amitié et la convivialité de ces cafés invariablement enfumés aux fenêtres embuées.

Harry Gruyaert, Café Belgica,
101 pages, 23,58 €. Édité par Gallery Fifty One
gallery51.com



LIVRES
UNE BEAUTÉ
INTEMPORELLE

Faites le test : posez ce livre sur votre table de salon, et parions que vos invités loueront votre culture et votre bon goût. À juste titre car depuis sa fondation à Milan en 1919 par Mario Buccellati - surnommé le prince des orfèvres -, la prestigieuse marque de haute joaillerie allie la tradition et l'artisanat à une créativité inégalée. Dès son lancement, elle a pu compter sur une clientèle internationale, dont les familles royales d'Italie, d'Espagne et d'Égypte, ou encore le pape et son entourage. Buccellati s'inspire de différents styles, allant de motifs de la Grèce antique et des Étrusques à la dentelle vénitienne en passant par des références à la Renaissance. Ce livre, richement documenté d'un point de vue historique, raconte et montre la merveilleuse évolution de la marque sur quatre générations de passionnés.

Buccellati: A Century of Timeless Beauty
294 pages, 195 €. Edité par Assouline.
Assouline.com



© Catherine Harbour

PLEIN AIR
VIVE LE PRINTEMPS

Dans le parc de Beervelde, le printemps est synonyme de véritable fête. Pendant trois jours, 240 exposants triés sur le volet proposent une multitude de plantes, de fleurs, de décorations et d'antiquités pour le jardin, d'ateliers et de produits gastronomiques régionaux. À l'automne comme au printemps, plus de 20.000 visiteurs se pressent aux Journées des Plantes, un événement dont la renommée va bien au-delà de nos frontières. Parmi les nombreux motifs d'émerveillement, il y a la manière dont les exposants s'inspirent à chaque fois d'un thème général pour décorer joyeusement leurs stands. Cette année, le thème retenu est « Les trois mousquetaires », une belle occasion de faire découvrir le Gers, ou la Gascogne, la région natale de nombreux mousquetaires et du plus célèbre d'entre eux, d'Artagnan. Sans oublier la belle Milady de Winter, dont il partageait la couche, mais qui était aussi son ennemie jurée !

Les Journées des Plantes de Beervelde.
Les 6, 7 et 8 mai dans le Parc de Beervelde.
Info: parkvanbeervelde.be



© Pers

Knitting the Chaos, Maki Kuchida.
© Eye Contemporary Art Gallery

FOIRE D'ART
RAMENER UNE ŒUVRE D'ART CHEZ SOI

La foire Affordable Art Fair accueille 75 galeries belges et internationales qui présentent le travail de quelque 600 artistes, émergents et établis. Les prix sont abordables, ce qui n'est en aucun cas synonyme de sans valeur car tous les participants ont été soigneusement sélectionnés par un comité de connaisseurs pour leur originalité, leur qualité artistique, leur technique et leur intention artistique. L'affichage des prix est obligatoire pour éviter que vous n'achetiez un chat dans un sac. Autre avantage : vous pouvez emporter l'œuvre achetée directement chez vous. Un « Wrapping Desk » se charge de l'emballer en toute sécurité.

Affordable Art Fair.
Du 23 au 27 mars à Tour & Taxis Bruxelles.
Info: affordableartfair.com





événement culturel

Une collection d'art couvrant sept siècles, avec des primitifs flamands, des expressionnistes et des maîtres de renommée mondiale, ainsi que les plus vastes collections de James Ensor et Rik Wouters. En 2011, le Musée royal des Beaux-Arts (KMSKA) d'Anvers, l'un des plus importants musées d'art de Flandre et – n'ayons pas peur des mots – du monde, a fermé ses portes. Mais la réouverture du 25 septembre 2022 approche. Un moment phare pour la culture. Deux femmes ont piloté cette rénovation de grande envergure : la directrice générale Carmen Willems et l'architecte Dikkie Scipio du cabinet néerlandais KAAN Architecten. Elles nous parlent de leurs sources d'inspiration pour le plan directeur, des problèmes rencontrés en cours de route, et de ce que nous pouvons attendre de cette ouverture imminente tant attendue.

ÇA FAIT QUOI DE CONTRIBUER À UN PROJET DE SI LONGUE HALEINE ?

D: Je suis vraiment très fière du résultat de la rénovation. Nous avons redonné sa force au musée.

C: Avant le projet, il y a eu un concours entre architectes pour proposer un plan, mais je pense que vous avez été le seul bureau à préconiser un retour au concept des architectes d'origine. Maintenant que les travaux sont terminés, on pourrait penser qu'il ne s'est presque rien passé. Mais au contraire, il s'est passé énormément de choses ! L'atelier de restauration était caché et invisible pour les visiteurs. Désormais, le public pourra voir les restaurateurs au travail. Autrefois, il y avait peu d'exigences en matière de climat, mais maintenant les performances énergétiques du bâtiment sont telles que même le balcon sera à nouveau ouvert au public. Les portes latérales pourront aussi rester ouvertes, ce qui est important pour le contact avec le monde extérieur et pour s'orienter au mieux dans le bâtiment, car elles servent aussi de repères visuels. En même temps, ça ne me gêne pas les visiteurs se perdent dans le musée. Nous les guiderons, mais c'est bien aussi qu'ils flânent à leur guise. Si vous visitez tous les départements, vous aurez parcouru 2,4 kilomètres.

D: Vous avez calculé ? (Rires)

C: Oui, c'est du sport. Mais il n'est pas nécessaire de faire tout le musée. Nous voulons combattre la fatigue muséale. Pour voir toutes les œuvres avec attention, il faudrait près de 7 jours.



COMMENT FAITES-VOUS POUR QUE LES DIFFÉRENTS MOUVEMENTS ET PÉRIODES NE SE HEURTENT PAS, MAIS PUISSENT DIALOGUER ?

C: L'architecture a été un principe directeur dans la façon dont nous présentons la collection du KMSKA. Celle-ci compte au total 8.400 objets, parmi lesquels 650 œuvres ont été soigneusement sélectionnées et seront exposées. Dans l'exposition permanente, nous abandonnons les considérations de chronologie et de style au profit d'une division thématique basée sur deux grands ensembles temporels : une collection jusqu'à l'année 1880 et une collection de tout ce qui est postérieur à cette date. James Ensor fait office de pivot reliant les deux parties.

D: Dans le hall central du musée, le visiteur a le choix entre deux expériences. Pour ce qui est du cadre où sont exposées les œuvres antérieures à 1880, nous avons opté pour des couleurs chaudes et saturées, des sols en bois, une lumière naturelle venant du haut et une succession symétrique de salles. Les œuvres de la seconde période sont quant à elles placées dans un espace dénudé, ce qui permet de concentrer toute l'attention sur elles. L'expérience verticale de l'espace y est très différente. Il y a un grand contraste entre les deux sections.

QU'EN EST-IL DU JARDIN ?

C: Lorsque le musée a fermé, le jardin a été beaucoup utilisé par les gens du quartier, mais il faut avouer qu'il était un peu terne. Aujourd'hui, c'est un lieu incontournable : un architecte de jardin en a restitué l'esprit original. Nous disposons maintenant de différentes pièces de jardin et nous avons choisi d'y montrer davantage de sculptures de la collection. L'intention est d'en faire un lieu agréable pour les gens du quartier, qui peuvent toujours y accéder gratuitement.

Carmen Willems (53)



Dikkie Scipio (58)



QUELLE EST VOTRE ŒUVRE PRÉFÉRÉE DANS LA COLLECTION DU MUSÉE - PEUT-ÊTRE COMBINÉE AVEC LE NOUVEAU CADRE DANS LEQUEL ELLE SERA EXPOSÉE ?

C: Je n'ai pas d'œuvre préférée. Nous avons une collection tellement riche que mes préférences varient d'un jour à l'autre. L'œuvre la plus exceptionnelle est la Madone de Fouquet. C'est une toile encore trop peu connue, mais notre mission consiste justement à lui donner un rayonnement mondial, à l'instar de la Joconde du Louvre ou de La Jeune Fille à la perle du Mauritshuis. L'œuvre a été créée en 1454 mais sa qualité reste inégalée.

D: Je ne la connaissais pas du tout quand j'ai commencé ici, mais je me souviens comme si c'était hier de ma sidération quand je l'ai

aperçue pour la première fois accrochée au-dessus des escaliers. Elle est d'une beauté incroyable.

C: J'ai hâte de montrer la Madone dans son nouveau cadre et de la laisser conquérir le monde. Au même titre que le reste de la collection d'ailleurs, car nous avons été fermés pendant dix ans pour la rénovation, certes ; mais les œuvres ont été beaucoup vues. Pendant la fermeture, nous avons construit un réseau international en prêtant nos chefs-d'œuvre. Nous avons également restauré 185 pièces. Outre le bâtiment, les œuvres sont donc elles aussi en parfait état. Nous sommes impatients que le public en profite. En fin de compte, nous faisons tout ça pour susciter l'étonnement chez nos visiteurs, et j'ai hâte de le lire sur leur visage. C'est vraiment un musée de classe mondiale.

Le meilleur de la musique 70's



sans les crayons



ACHETER SA

RÉSIDENCE SECONDAIRE

À L'ÉTRANGER UN CHOIX RÉFLÉCHI

La crise sanitaire a mis en lumière un besoin de changer d'air. Concrétisé par l'envie d'acquérir une maison secondaire située au soleil. Mais à quoi faut-il faire attention ? Quelle est la fiscalité à gérer ? Mer ou montagne ? Espagne ou Portugal ? Explications.

PAR PHILIPPE DEGOUY

La cinquantaine venue, certains cherchent où investir leurs économies. Et pourquoi ne pas céder, enfin, à la tentation d'investir dans une résidence secondaire à l'étranger ? La décision prise, de nombreuses questions attendent le candidat acheteur. Quelles seront les conséquences sur le budget ? Comment financer l'achat ? Et quelle sera la fiscalité liée à ce bien ? Autant de thématiques qu'il convient d'aborder avant de signer. Pour ne pas bâtir des châteaux en Espagne.

Comment financer la résidence ?

La première question que doivent se poser les candidats à l'achat. Comme l'explique Paul Fromont, agent immobilier : « L'erreur souvent commise par les acheteurs trop pressés consiste bien souvent à rechercher le bien rêvé avant de prendre connaissance de leurs possibilités de financement ou de crédits hypothécaires. » Plusieurs cas de figure se présentent. Le premier, le financement sur biens propres. Le plus aisé, le bien est payé en puisant dans l'épargne. Après tout elle vous fait perdre de l'argent avec l'inflation galopante. Un choix possible mais jusqu'à un certain montant. Et donc peu envisageable pour la majorité des candidats acheteurs. Il reste alors l'emprunt hypothécaire et c'est là que les choses se corsent. La cinquantaine ne constitue pas un frein pour obtenir un emprunt. Non, mais la banque réclamera une garantie. Sous la forme d'une hypothèque sur un bien dont vous disposez en Belgique. Si vous n'avez rien à hypothéquer, en tant que locataire notamment, il y a peu de chance que la banque octroie le prêt. En cause, l'extrême difficulté pour une institution belge de pouvoir hypothéquer un bien acquis à l'étranger. Autant savoir avant d'aller plus loin dans le processus.

Quels sont les pièges à éviter ?

L'achat d'un bien doit idéalement rester synonyme de réflexion et de conseils pris auprès de professionnels. Et, plus encore, s'il s'agit d'un achat réalisé dans un pays étranger où la langue peut être un obstacle. « Avant même de débiter votre recherche, prenez donc le temps de vous questionner sur l'emplacement idéal de votre futur achat. Que comptez-vous faire de votre bien ? L'occuper exclusivement ou le louer pour en rentabiliser l'achat ? La réponse aura toute son importance quant aux biens ciblés » explique Paul Fromont. Comme pour un bien acheté en Belgique, il convient de prendre en compte la consommation énergétique du bien visé. Ne vous fiez pas à l'environnement de carte postale des lieux. Assurez-vous surtout de la qualité du bien, est-il humide ? Un souci souvent rencontré avec l'immobilier

situé en bord de mer ou proche d'un cours d'eau. Le bien est-il facilement accessible par avion, train ou voiture ? Enfin il reste capital pour l'établissement du budget de réaliser une évaluation correcte des frais. Entre taxes locales et notariales, impôts locaux et travaux de rénovation, la facture peut rapidement grimper.

Mer ou montagne, éternel dilemme

Un choix qui appartient à tout un chacun. Mais comment bien choisir son bien ? Immobilier, « pour une résidence en bord de mer, il convient de miser sur une station balnéaire à la mode qui draine un public nombreux et régulier. Pour s'assurer que votre bien pourra être loué avec succès durant toute la saison. Et éviter tout risque de vide locatif. Il en va de même pour un bien acheté en montagne. Une station prisée vous permettra de louer votre bien plus facilement que dans un petit village, sympa certes, mais perdu dans la montagne. » Pour un bien situé en bord de mer, la période recherchée par les touristes débute généralement dès le printemps pour s'achever fin septembre, début octobre. Autre élément apporté par l'expert, le rapport entre le revenu locatif et le prix au mètre carré de votre bien. S'il est favorable, vous pourrez rentabiliser votre bien en une dizaine d'années. La localisation de votre bien doit également permettre aux locataires d'avoir accès facilement aux infrastructures locales. Y compris, et surtout, pour les soins de santé.

Pour les amoureux de la mer, la Bretagne attire depuis toujours un large public belge et constitue un maître achat. Une région facilement accessible en voiture depuis la Belgique et riche en découvertes culturelles. Le site spécialisé Rédactionfinancière.com propose notamment le choix de la destination phare de Saint-Malo avec « un prix moyen, encore abordable, de quelque 3903 euros/m² pour un appartement, ou 4261 euros/m² pour une maison ». Un tarif à comparer avec « la moyenne de 2.500 euros/m² pour un appartement » annoncée par le site. Autre lieu prisé, la jolie ville de Quimper où le prix moyen par m² varie de 1500 à 3500 euros. Acheter en Bretagne reste possible mais sans tarder tant les biens offerts partent à vitesse grand V depuis la crise sanitaire. Avec des citadins qui recherchent désormais des biens avec jardins dans des zones décentrées.

Soleil et chaleur en été ou plaisir d'hiver, la montagne garde également ses adeptes. Une résidence de vacances qui, bien choisie et bien située, peut offrir de multiples avantages. Quand vous ne l'occupez pas, le bien peut être loué pour l'été ou l'hiver. Avantage de la montagne avec une location possible toute l'année. Le petit conseil des experts



immobilier, celui de choisir une altitude la plus élevée possible pour disposer de l'assurance maximale d'avoir de la neige en hiver. Autre élément à tenir en compte, celui de choisir une station qui se révèle active en été également. Pour vous démarquer sur le marché de la location, certains éléments concernant votre bien joueront en votre faveur. La vue offerte, la présence d'une terrasse, une construction récente ainsi qu'un confort suffisant. Sans oublier la proximité des commerces et des lieux de convivialité sans devoir prendre la voiture. Si vous avez des (petits-)enfants ou si vous comptez louer le bien à des familles, une station aux activités ludiques pour les plus jeunes sera toujours privilégiée. Où investir ? Sur la base des nuitées, les Alpes gardent la cote avec quelque 11 millions de nuitées annuelles, entraînés par les succès des stations de Savoie et de Haute-Savoie.

ESPAGNE ET PORTUGAL, DEUX DESTINATIONS PRISÉES PAR LES ACHÉTEURS

Pour les touristes belges à la recherche de soleil. L'Espagne et le Portugal, situés à quelques heures d'avion de Bruxelles constituent toujours des destinations de choix. Pour le climat, les plages et l'attrait culturel. Mais quels sont les avantages financiers pour les candidats investisseurs ? Si vous optez pour l'Espagne, vous serez surpris par la taxation plus favorable qu'en Belgique. Ainsi, le précompte immobilier que vous devrez payer en tant que propriétaire correspond à 1% de la valeur cadastrale de votre bien et qui sera réévaluée tous les 8 ans. Un taux qui varie selon les régions. Vous devrez également payer un revenu espagnol sur le revenu. Même si vous ne mettez pas en location votre bien. Il correspond à 24% d'un revenu locatif fictif

estimé à 1,1% de la valeur cadastrale, si revue depuis 1994. Si vous louez votre bien, la taxation sera de 24% appliquée sur les revenus bruts. Si les prix de l'immobilier espagnol ne sont plus ceux de la crise immobilière, ils restent encore très compétitifs pour qui souhaite acquérir une résidence secondaire. Selon les données diffusées par l'agence Logic-Immo.be, « les investisseurs belges consacrent un budget moyen de 200.000 euros pour leur résidence espagnole. » Parmi les régions prisées par les investisseurs, le sud de la région d'Alicante figure en bonne position où un appartement deux chambres se négocie autour des 230.000 euros. Pourquoi miser sur l'Espagne ? Outre les aspects climatiques et culturels, le pays offre des biens très accessibles à l'investisseur belge mais aussi, et surtout, une certaine garantie de pouvoir louer aisément la résidence achetée. Plus de 80 millions de touristes optent chaque année pour cette destination de vacances. Soit une potentialité de location exceptionnelle. Avec un taux de rentabilité compris entre 4 et 8% selon l'emplacement. Plus lucratif dans les stations balnéaires que dans les villes.

Inconvénient de l'Espagne, mais propre également à bien d'autres pays, la difficulté des règles liées aux successions et donations. Il est donc préférable d'y penser en Belgique pour éviter des soucis à vos enfants en cas de décès.

Et qu'en est-il de l'autre chouchou des investisseurs belges ? Le Portugal. Une option prometteuse également pour le candidat investisseur intéressé par les prix compétitifs et le climat portugais. Un achat immobilier qui vous impose d'avoir un NIF, ou numéro fis-

cal portugais, à demander à l'administration fiscale. Confiez cela à un avocat local, bilingue, qui se chargera aussi de vous éviter de possibles ennuis avec le droit de subrogation qui existe au Portugal. Il s'agit de l'ensemble des créances liées à votre bien acheté. L'avocat aura aussi à vérifier ce qu'il en est de la dispersion de la propriété, souci qui pourrait bloquer la vente. D'éventuels soucis vite oubliés face aux prix particulièrement intéressants des biens au Portugal. Avec un prix moyen au mètre carré de quelque 1200 euros, contre 2802 pour un appartement et 1916 pour une maison en Belgique (prix Immoweb, janvier 2022). Les prix les plus élevés se situent en Algarve. Pour les bonnes affaires, misez sur Aveiro ou Evora.

Il reste aussi un obstacle majeur à surmonter au Portugal : celui de la langue. Il peut donc être judicieux d'éviter les erreurs et les soucis en passant par une agence ou un notaire.

DE NOUVELLES RÈGLES FISCALES

Un souci auquel vous n'échapperez pas : celui de la déclaration de votre résidence secondaire sur la feuille d'impôts. Une nouvelle loi a changé la procédure. Avec une fiscalité calculée sur le revenu cadastral du bien. Comme pour votre domicile belge. Désormais il ne faudra plus déclarer la valeur locative brute voire vos revenus locatifs réellement perçus. C'est l'administration fiscale qui va déterminer la valeur du revenu cadastral. Un processus appliqué depuis le 1er janvier 2021. C'est à vous de déclarer spontanément l'achat de votre bien. Et ce, dans les 4 mois qui suivent l'achat. Au risque de subir les habituelles sanctions financières qui attendent le contribuable en défaut. L'amende peut ici varier de 250 à 3000 euros. Et inutile de vouloir passer outre, les avoirs à l'étranger et les multipropriétaires sont particulièrement ciblés par l'administration. Pour connaître le revenu cadastral imposable, une simple formule est en vigueur : (valeur actuelle du bien/facteur de correction) x 5,3%. Un exemple concret devrait vous éclairer : imaginons une maison achetée en Bretagne en février 2021 pour 100.000 euros. Le revenu cadastral sera de $100.000/15,018 \times 5,3\% = 353,09$ euros. Un calcul intéressant à connaître pour comparer le rc calculé avec celui déterminé par l'administration. Si vous n'êtes pas d'accord avec elle, vous avez deux mois à partir de la notification faite par le SPF finances pour contester et proposer une contre-proposition.

Si vous n'avez acheté qu'un terrain à l'étranger sans avoir encore de bâti, la règle sera plus simple puisque le revenu cadastral sera de 2 euros par hectare. Déclarer votre bien ne sera pas suffisant, l'Administration belge vous réclamera également certains renseignements sur le bien. Comme l'adresse de la résidence ou du terrain, une description et la valeur vénale ou la superficie (pour un terrain). Comme

pour un bien situé en Belgique, des transformations ou des rénovations du bien sont à signaler à l'administration. Et ce, pour autant que ces travaux modifient de plus de 15% la valeur du revenu cadastral. A la hausse comme à la baisse.

Un bien que vous aurez peut-être loué. Qu'en est-il d'un point de vue fiscal ? Deux cas se présentent à vous et aux conséquences financières différentes. Tout d'abord, si le bien a été acheté dans un pays qui a signé une convention dite de prévention collective de double imposition (comme la France, l'Italie, l'Espagne ou le Portugal...). Les taxes liées aux revenus de location seront payés au pays dans lequel vous avez votre résidence. En cas d'absence de signature, vous serez imposé dans les deux pays. Mais avec un impôt divisé en deux pour la Belgique, pour autant que l'impôt ait été payé dans le pays où se situe la résidence. Autant savoir donc. La liste des pays signataires est disponible ici : www.eservices.minfin.fgov.be

Pour l'anecdote, le code de la déclaration destinée au revenu cadastral en cas d'absence de double imposition est à noter dans le cadre Revenus étrangers dans la case 1130 contre la case 1123 en cas de double taxation. Complexe, la fiscalité belge liée à un bien sis à l'étranger peut se découvrir sur la page du SPF économie www.eservices.minfin.fgov.be

Et si vous décidez de mettre en location votre bien ? Et qu'en est-il d'une mise à disposition de la résidence par une plateforme comme Airbnb ? Pas question d'échapper au fisc. Vous devez déclarer également les revenus engendrés. Avec plusieurs cas de figure de taxation selon que vous louez une chambre, des meubles ou que vous rendez des services. Une comptabilité complexe qu'il est préférable de confier à votre comptable.

Enfin, il y a peu de chances que vous comptiez investir dans une résidence secondaire située dans de tels pays, mais le service public fédéral finances a publié une liste des pays à haut risque, liés au financement du terrorisme ou au blanchiment d'argent. Une liste disponible ici <https://finances.belgium.be/fr/pays-hauts-risques>

Et à la fin, quelques derniers conseils

Sur ce point, tous les acteurs du marché sont à l'unisson. L'achat d'une résidence saisonnière ne peut se réaliser sur un coup de cœur. Du fait notamment de tout le volet fiscal lié à cet achat, détaillé ci-dessus. Avant de sortir le stylo pour signer l'acte d'achat, avez-vous visité l'endroit de vos rêves en basse saison ? Votre enthousiasme ressenti à la belle saison sera-t-il identique sous la pluie ? Dans tous les entretiens réalisés se dégage un conseil, à répéter, encore et encore : se faire aider par un professionnel. Et plus encore dans un pays où vous ne maîtrisez ni la langue ni les règles fiscales.



La vraie Cuisine de Pascale Naessens

Le secret d'une silhouette longiligne sans frustration ? Des recettes gourmandes et colorées aussi bonnes pour l'organisme que pour le moral ! Dans son nouveau livre « Ma cuisine vraie », Pascale Naessens partage son expertise de l'alimentation naturelle qui rend plus fort et plus heureux. Et si en plus on vous disait que ses bons petits plats ont le chic pour nous délester de quelques kilos superflus... À table !

PROPOS RECUEILLIS PAR MAGALI DUQUÉ

Un livre de recettes inspirantes

Pour Pascale Naessens, on ne doit pas manger moins de calories ou en plus petite quantité, il faut simplement manger mieux !

« Cela fait plus de dix ans que j'écris des livres sur l'alimentation saine et plus de vingt ans que je me rends compte par moi-même que l'alimentation naturelle, complète, rend plus fort et plus résistant, mais surtout, plus heureux. » explique la jolie brune en enfilant son tablier. Grâce à ses recettes inventives mais faciles à réaliser, « on reçoit plus d'énergie, tout fonctionne mieux et les personnes en surpoids maigrissent », constate-t-elle.

« Vous n'avez aucun besoin de renoncer aux desserts ! Préparer des desserts équivaut à donner de l'amour en plus, à se gâter mutuellement. C'est pourquoi j'ai consacré un long

chapitre à de délicieux desserts, qui, en prime, vous nourriront réellement. »

Aimer manger

Prendre plaisir à cuisiner et faire attention à sa santé n'a rien d'incompatible. Au contraire, c'est indissociable. En cuisinant à la maison avec de vrais ingrédients, vous vous faites à vous-même et à votre partenaire le plus beau cadeau qui soit : vous vous renforcez mutuellement, vous et votre santé.

« Mon but n'a jamais été la perte de poids en soi, mais bien la volonté de manger autrement et mieux. Bien souvent, on maigrit, mais c'est une conséquence, un effet secondaire si l'on veut. » Et si on au lieu de se demander comment maigrir rapidement, on prenait le temps de bien vivre ?

Ma cuisine vraie
Être plus fort,
plus heureux
et meilleure santé
Pascale Naessens
224 pages
25,90 €
Éditions Racine



Des fleurs dans l'assiette

« Vous n'imaginez pas le plaisir que l'on se fait à soi-même et les réactions agréables auxquelles on a droit quand on sert un plat décoré de fleurs. D'un coup, la vie devient plus colorée, plus belle et, parfois, meilleure. »

BOURRACHE :

Aussi belle que facile à garder, cette plante aux petites fleurs en étoiles mauves a un délicat goût de concombre.

PÂQUERETTES :

Ces fleurettes blanches à cœur jaune qui constellent nos pelouses sont également comestibles. Tagètes : Une des fleurs les plus savoureuses, car elles ont un goût d'orange.

ROSES :

Toutes les roses sont comestibles, du moins si elles ne sont pas traitées. J'achète aussi des pétales de rose séchés : c'est facile, délicieux et particulièrement décoratif.

CAPUCINE :

Semée ou plantée au printemps, elle donnera des fleurs jaunes ou oranges de mai à octobre.

BLEUET :

Une fois introduites au jardin, ces belles fleurs bleues se ressèment chaque année. Détachez les pétales et mêlez-les à la salade. Vous pouvez aussi les faire sécher.

FIGUES FRAÎCHES avec une sauce au brie et à la vanille

Ingrédients :

- ▶ 8 figues bien mûres
- ▶ 50 g de brie (pas light)
- ▶ 100 ml de crème
- ▶ 1 c. à s. d'extrait de vanille
- ▶ quelques pistaches hachées
- ▶ Fleurs comestibles (facultatif)

Préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

1. Coupez les figues en tranches et répartissez-les sur les assiettes.
2. Retirez la croûte du brie (une corvée !) et faites-le fondre avec la crème.
3. Ajoutez l'extrait de vanille. Mélangez bien, afin d'obtenir une sauce homogène.
4. Nappez les figues de sauce.
5. Garnissez de pistaches et éventuellement de fleurs.
6. Dans ce plat, j'ai utilisé des fleurs de ciboulette et des boutons de lavande. Vous pouvez utiliser d'autres fleurs comestibles de saison.

« La sauce au brie chaude et vanillée est particulièrement subtile et s'accorde à la perfection avec la douceur des figues. C'est presque un dessert; on pourrait certainement aussi le servir en petite portion à la fin du repas. Cette recette fait partie de mon hit-parade personnel ! »



BETTERAVE ROUGE

piquante à la ricotta

Ingrédients :

- ▶ 400 g de betteraves rouges
- ▶ 300 g de ricotta
- ▶ 2 à 3 c. à s. de pâte de curry rouge
- ▶ 50 g de fromage fraîchement râpé
- ▶ 100 ml de crème

Préparation 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Coupez les betteraves en tranches.
3. Mélangez un tiers de la ricotta avec la pâte de curry. Salez et poivrez.
4. Disposez une couche de betteraves dans un plat allant au four.
5. Disposez une couche de betteraves dans un plat allant au four. Nappez d'un peu de ricotta nature, puis de ricotta à la pâte de curry. Disposez à nouveau une couche de betteraves. Répétez l'opération et terminez par une couche de ricotta nature et de ricotta au curry.
6. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre noir en cours de route. Arrosez de 3 c. à s. d'huile d'olive et saupoudrez de fromage.
7. Placez pendant 25 minutes dans le four chaud. Ajoutez la crème 10 minutes avant la fin du temps de cuisson. Coupez ce gratin en deux et servez-le dans le plat de cuisson.

« Quand je ne sais pas quoi préparer, je choisis cette recette. Elle est à la fois très simple et très originale, ses couleurs et ses saveurs mettent de bonne humeur. »



ROULADES DE JAMBON

à la pâte de champignons

Ingrédients :

- ▶ 250 g de champignons bruns
- ▶ 2 échalotes
- ▶ 2 gousses d'ail
- ▶ 2 c. à s. de mascarpone
- ▶ 12 tranches de jambon cru
- ▶ Fleur de sel
- ▶ Peper uit de molen

Préparation

1. Hachez finement les champignons et étuvez-les dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.
2. Hachez ensuite finement les échalotes et l'ail. Salez et poivrez.
3. Étuvez le mélange 7 minutes environ, jusqu'à ce que cela sente les champignons cuits. Retirez du feu et incorporez le mascarpone.
4. Préchauffez le four à 180 °C.
5. Prenez une tranche de jambon, garnissez-la d'une bonne c. à s. de pâte de champignons et enroulez-la.
6. Déposez la roulade dans un plat allant au four et répétez avec le reste des ingrédients.
7. Enfournez pendant 15 minutes.

« Ces bouchées sont particulièrement savoureuses et faciles à servir en tapas. La pâte de champignons a beaucoup de goût. Elle peut aussi être servie avec du poisson ou de la viande. »



BURGERS DE POISSON à la mode asiatique

Ingrédients :

- ▶ 300 g de saumon frais
- ▶ 1 oignon de printemps
- ▶ 2 c. à s. de pâte de curry vert
- ▶ 3 gousses d'ail
- ▶ 10 g de coriandre
- ▶ 1 œuf
- ▶ 1 poivron rouge
- ▶ 1 oignon rouge
- ▶ 2 tomates

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

1. Coupez le poivron en lanières, l'oignon en tranches et les tomates en morceaux. Coupez finement 2 gousses d'ail.
2. Étuvez le poivron et l'oignon dans une bonne quantité d'huile d'olive. Quand les légumes sont presque cuits, ajoutez les tomates et l'ail.
3. Salez et poivrez et laissez cuire à feu doux.
4. Coupez le saumon en dés de 0,5 centimètre.
5. Hachez finement le restant d'ail, la coriandre et l'oignon de printemps. Mélangez-les ainsi que l'œuf et la pâte de curry au poisson.
6. Assaisonnez d'un peu de poivre noir et mélangez soigneusement le tout. Cela ressemble à une bouillie humide, mais ne vous inquiétez pas : à la cuisson tout va s'agrèger.
7. Faites fondre un peu de graisse de coco ou de beurre dans une casserole.
8. Formez une quenelle avec le mélange à l'aide de deux cuillers et cuisez-les 2 minutes de chaque côté dans un poêle très chaude. Retournez-les délicatement.
9. Versez les légumes sur les assiettes et déposez-y les burgers de poisson. Garnissez éventuellement d'un peu de coriandre.



HACHIS D'AGNEAU aux épices et aux légumes

Ingrédients :

- ▶ 300 g de hachis d'agneau
- ▶ 1 c. à t. de harissa
- ▶ 2 c. à t. de graines de cumin
- ▶ 1 c. à t. de ras el-hanout
- ▶ 2 gousses d'ail
- ▶ 10 g de coriandre ou de persil frais
- ▶ 2 carottes
- ▶ 1 gros oignon rouge
- ▶ 2 tomates
- ▶ thym frais

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Mettez le hachis d'agneau dans un bol. Coupez finement l'ail et la coriandre et ajoutez-les ainsi que le harissa, le cumin et le ras el-hanout.
3. Pétrissez bien. Confectionnez des saucisses avec le hachis et introduisez-y une pique.
4. Déposez ces brochettes sur une grille de four et cuisez-les 7 minutes environ.
5. Coupez finement les carottes et l'oignon et étuvez-les dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
6. Coupez les tomates en quatre, retirez le liquide et les graines et taillez la chair en dés. Ajoutez les dés de tomates aux carottes pour la dernière demi-minute de cuisson, pour qu'elles se réchauffent, mais ne cuisent pas.
7. Ajoutez ensuite le thym ciselé. Assaisonnez de gros sel pour une texture croquante et d'un peu de poivre noir.
8. Versez les légumes sur une assiette et posez les brochettes au-dessus.

« Un plat qui rend tout le monde heureux : amusant, délicieux et original ! »



CAKE DE PETIT DÉJEUNER aux fruits, aux noix et au mascarpone

Quantité pour 1 petit cake

Ingrédients :

- ▶ 100 g de mélange de noix
- ▶ 150 g de petits fruits
- ▶ 2 grandes c. à s. de mascarpone (100 g)
- ▶ 2 c. à s. de pâte de noix (40 g)
- ▶ 1 œuf + 1 jaune d'œuf

Préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Séparez le jaune et le blanc de l'œuf
3. Hachez grossièrement les noix avec la pâte de noix et le blanc d'œuf.
4. Tapissez une forme de papier sulfurisé et versez-y la masse. Tassez bien dans les angles.
5. Mélangez le mascarpone aux deux jaunes d'œufs et incorporez ensuite les fruits. Ce n'est pas grave si quelques-uns sont écrasés, mais l'intention n'est pas non plus d'en faire de la purée.
6. Répartissez le mélange mascarpone-fruits sur la pâte aux noix dans la forme.
7. Placez pour 20 minutes au four.
8. La couche supérieure est délicieusement onctueuse et les noix bien croquantes.



BAVAROIS aux pêches et aux abricots secs

Ingrédients :

- ▶ 3 pêches
- ▶ 4 abricots secs (encore un peu moelleux)
- ▶ 100 g de mascarpone
- ▶ 2 g d'agar-agar
- ▶ Pour le fond : 100 g de pistaches et 5 dattes

Pour la décoration : pétales de rose et pistaches grossièrement moulues

Matériel particulier : moule à manqué d'un diamètre de 16 cm

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes + 20 minutes au réfrigérateur

1. Hachez les pistaches avec les dattes.
2. Tapissez le fond du moule à manqué de papier sulfurisé. Garnissez-le de mélange aux pistaches et pressez bien.
3. Placez au réfrigérateur.
4. Coupez les pêches en petits morceaux.
5. Hachez les abricots secs.
6. Étuvez-les pendant 5 minutes environ avec les pêches, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
7. Mélangez le mascarpone avec l'agar-agar et ajoutez les pêches.
8. Amenez le tout à ébullition et laissez mijoter pendant 2 minutes à feu doux tout en mélangeant bien.
9. Versez le mélange dans le moule à manqué et placez celui-ci pour une vingtaine de minutes au réfrigérateur. Démoulez le bavarois et garnissez-le de pistaches et de pétales de rose.

« C'est l'une de mes plus belles et de mes plus savoureuses créations. »





© Lydie Nesvačba

Des vins et des beaux jours

Avec le retour des beaux jours et le début du commencement de la fin de cette fichue pandémie qui nous a coûté deux ans de vie, voici le moment venu de recommencer à imaginer des BBQ entre amis, des rires dans les jardins, des enfants qui courent et des petits bonheurs à boire. C'est le moment des foires aux vins d'été, le rosé est à l'honneur mais pas seulement. En parlant de rosé, savez-vous qu'en Belgique sa période de consommation est différente entre le nord et le sud du pays ? En Wallonie les achats commencent en avril pour se terminer vers octobre alors qu'au Nord, c'est nettement plus circonscrit à la période estivale. Cela n'a rien à voir avec le climat ni avec une manière différente de travailler ; c'est simplement une approche différente des beaux jours. D'ici là, voici de quoi vous faire quelques idées et vous préparer.

N'oubliez pas la crème à bronzer, c'est important.

PAR ERIC BOSCHMAN



Vendanges d'Anastasia 2021 Vin de pays d'Oc

Grenache et Syrah pour cette cuvée de la cave des Collines du Bourdic en Pays d'Oc. Voilà une bouteille qui sent bon les prémices des vacances ensoleillées à arriver. C'est bien droit en bouche, avec une jolie fraîcheur sur la fin. Au nez, ça explose dans les fruits rouges. On s'amuse bien dès le départ.

Spar - 6,79 € - 16/20



Corde a Tonges

J'ai pour principe de ne pas me fier à l'étiquette mais celle-ci m'a bien fait rire. Faire sécher des tongs, c'est une découverte pour moi. J'imagine la version bruxelloise de la bouteille : Fil à slaches et j'ai le sourire. Comme quand je déguste ce vin. L'assemblage de Grenache, Cinsault et Carignan me donne des envies d'aubergines grillées, de relent de monoï, de vent qui souffle fort. J'ai envie de filer dans l'Aude directement.

Okay - 5,49 € - 17/20

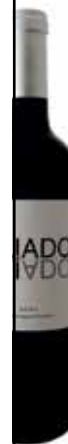


Domaine Schlumberger «Riesling 2019

Alsace

Le Riesling aux beaux jours, ça change un peu de l'accompagnement habituel de la choucroute. Oui, je sais, certains aiment la choucroute les jours de pluie mais nous sommes d'accord, ça n'a pas le même goût. Le riesling dans le cas présent est vif, tranchant même, avec une jolie rondeur en bouche. Parfait à l'apéro pour accompagner quelques huitres du bassin d'Arcachon par exemple.

Delhaize - 16/20



Aliado 2019 Alentejo

L'Aragonez, c'est un autre nom pour le Tempranillo, cépage endémique des deux côtés de la frontière entre le Portugal et l'Espagne. Il est ici assemblé avec la Trincadeira et une touche de Syrah dans une cuvée bien équilibrée, fraîche et élégante. Je suis fan de cette région du Portugal située au Sud de Lisbonne. Pour accompagner des viandes grillées, une belle salade de tomates. Ce sera juste ce qu'il faut.

Spar - 5,95 € - 16/20



Gio 2020 Vin de pays d'Oc

Dans les gammes des foires, qu'elles soient estivales ou automnales, il faut des classiques. Des vins bien construits, sans surprises, équilibrés, élégants même et qui plairont à un maximum de gens. C'est le cas de cette cuvée signée Gerard Bertrand. C'est bon, facile à boire et on ouvrira vite la seconde.

Okay - 5,99 € - 15/20



Domaine Martin

2019

Régnié

Le beaujolais comme je les aime. Du fruit rouge acidulé, un côté paille coupée et une touche de poivre pour compléter, c'est le gamay dans toute son acception. Avec du saucisson, un jambon persillé, de la baguette, en pic-nic même, c'est juste parfait !

Delhaize - 8,99 € - 18/20



Chasing Waves
2021 Wine of Australia

Une cuvée élaborée à 100% par les acheteurs « maison », une première dans notre joli royaume. Et vous savez quoi ? C'est une belle réussite, c'est bon, juteux, joyeux. Le genre de vin à boire avec une bande d'amis qui rient beaucoup. Vous voyez ce que je veux dire ?

Colruyt - 6,99 € - 17/20



Blanc Mariner
2021 Penedes

J'ai un faible pour ce cépage unique typique du Pénédès qu'est le Xarel-Lo. Il apporte des notes de biscuit et fleurs séchées à l'assemblage. Le chardonnay amène de la fraîcheur et une colonne vertébrale qui le fait durer longtemps. Pour accompagner des salades de crustacés, des poissons froids, quelques gambas à la plancha, c'est Yalla

Colruyt - 5,79 € - 15/20



Haussman Baron Eugène 2019
2019 Bordeaux

Un joli classique dominé par le merlot, tout en rondeur et en souplesse. Le genre de Bordeaux qui fait aimer le Bordeaux dès sa jeunesse. Certes ce n'est pas le plus complexe des vins mais pour accompagner une pâte dure, c'est évident.

Match - 5,95 € - 14/20



Haussman « Baron Eugène »
Bordeaux Supérieur 2019
Régnié

Quand beau-papa débarque, avec son insigne d'un service club au revers du veston et un foulard dans l'ouverture du col de sa chemise, pour contrer son air narquois quand il vous demande ce que vous aimez comme vin, n'hésitez pas une seconde à dégainer ceci. Ça va le calmer d'un seul coup parce que c'est bon. Très bon même. Et que c'est tout à fait typique de ce que cela doit être. Un joli Bordeaux supérieur.

5,99 € - 16/20

DU VIN ET DES NOUVEAUX MODES DE CONSOMMATION

Cela pourrait paraître choquant aux yeux des plus réfractaires mais à moins de vouloir vivre dans une caverne, les modes de consommation évoluent. La bière a franchi le pas depuis belle lurette et nombreux sont les consommateurs, jeunes ou nettement moins, qui la boivent directement à la canette. Dans le monde du vin, les codes sont un rien plus complexes et les choses ne s'envisagent pas de la même manière. Même si le vin est très bon, boire autrement que dans un verre adapté me semble un rien crétin, au point de gâcher les saveurs et surtout les arômes.

La canette s'inscrit directement dans l'axe des produits vendus dans des « poches » type Bag In Box que l'on traduit par Bib en langue courante. Il y a aussi des conditionnements en poche simples sans

environnement carton. En terme de transport et de facilité de consommation, ce sont les solutions les plus parfaites. Au niveau environnemental aussi, cela se recycle nettement mieux que le verre par exemple. Seuls deux écueils se dressent en travers d'une route qui se pourrait triomphale : d'une part les consommateurs par nature, surtout dans ces matières-ci, rétifs aux changements, d'autre part l'étrécissement des choix actuellement. Par contre, pour les personnes âgées, les isolés et les gens qui boivent peu, c'est une solution parfaite. Les canettes font 25 cl soit deux verres et se rangent dans le sac bleu. Plus besoin de se rendre à la bulle, moins de poids et une sensibilité à la température qui réduit considérablement le séjour au frigo si l'on souhaite boire frais. A St Tropez ou ailleurs.



Château Poulvère Bergerac sur le Fruit
2019 Collectie La Robe du Vin Rosé.

Un joli rosé qui, grâce à la canette, ne s'oxyde pas en vieillissant. Il garde toute sa fraîcheur, son rondeur. C'est vraiment bon.

larobedevin.com - 17/20



Atelier Mirabeau « Prêt à Porter »

On le trouve chez les cavistes du royaume, un domaine qui monte qui monte et qui fait son trou tranquillement sans trop de bruits. Un bon rosé de Provence qui fait du bien partout où il passe. Sans complication, sans chipotage.

14/20



Ô Joie « Fleurie » 2020 Château des Moriers

Alors là, c'est trop de la balle comme disent les d'jeuns. Un joli beaujolais bien frais, sur le fruit, souple en diable, juteux. J'adore, rien

missvickywine.com - 18/20



Plaza Mayor « Tempranillo » Rosé Bio

C'est surprenant un tempranillo rosé de si belle facture en poche. J'aime le côté fruits rouges acidulés, le côté fraise des bois en fin de bouche sans sucrosité. C'est un très très joli rosé qui mérite largement que l'on s'y attarde longuement cet été.

Delhaize - 17/20



Porto Rosé en Tonic 2019
Collectie La Robe du Vin Rosé.

LE premix de l'été même si j'ai une nette préférence pour le blanc. Le Porto Tonic est l'apéritif qui cartonne, facile, plus court en volume que le Spritz. Deux glaçons, une feuille de menthe et une demi-tranche de citron et l'affaire est faite.

Croft - croftpink.com - 13/20



Muscadet « Ocean » Domaine Martin

Bien vif et acidulé, ce Muscadet. Facile à aborder, il se boira frais mais pas glacé. Soyez prudents avec ça. Trop froid, ça va vous casser les dents. Pour accompagner un plateau de coquillages et crustacés même avant la fin de l'été. N'oubliez pas un trait de citron dans la mayonnaise...

missvickywine.com - 15/20



OFFRE SPÉCIALE

4x fifty & me
MAGAZINE

Profitez de notre offre spéciale et recevez le Lipocils Mascara de Talika pour une valeur de 27,55€

4 numéros
€18
ET RECEVEZ
UN CADEAU
d'une valeur
€27,55



Et si la vie commençait à 50 ans ?

En plus d'être un mascara de qualité professionnelle, Lipocils Mascara stimule la pousse des cils. Il contient le complexe végétal mythique de Talika (89% d'origine naturelle) qui vient renforcer le cil, le rend plus intense, et agit sur la pousse de celui-ci sur le long terme. Le mascara en lui même vient recourber les cils, apporte du volume et de la longueur et résiste même à l'eau. En 14 jours, les premiers résultats sont déjà visibles : les cils sont plus forts, plus longs, et plus pigmentés.

Talika.com
*Sous réserve des stocks disponibles.

Envoyer un e-mail à l'adresse abo@fiftyandmemagazine.be en mentionnant: votre nom, adresse, adresse mail et numéro de téléphone

Offre valable jusqu'au 3 juin 2022



N

▶ RADIO GAGA - QUEEN



NOSTALGIE
une furieuse envie de chanter

CLARINS

rendre la vie plus belle



TOUTE
LA PUISSANCE
DE DOUBLE
SERUM
MAINTENANT
POUR
VOS YEUX

88%*
des femmes
déclarent que c'est
le duo parfait
pour une efficacité
anti-âge globale.

Nouveau Double Serum Eye Traitement Yeux Anti-Âge Intensif

Innovation: une double formule unique à 96% d'origine naturelle enrichie de 13 extraits de plantes, dont les puissants extraits de cerfeuil des bois bio et de curcuma pour booster les 5 fonctions vitales de la peau et agir sur les signes de l'âge.

*Test de satisfaction - 28 jours Double Serum Eye + 7 jours en duo Double Serum - 108 femmes.