

Le Prescripteur

by PRESCRIPTION LAB



APIVITA



FEEL WATERFUL***

INNOVATION AQUA BEELICIOUS

l'hydratation infusée de fleurs & de miel



EXTRAIT DE PROPOLIS
BREVETÉ**

JUSQU'À 98%
D'INGRÉDIENTS NATURELS

93%* HYDRATATION
EFFET FRAICHEUR
FINI PEAU PARFAITE

www.apivita.com



POLLINATE BEAUTY

Le Prescripteur

MAI 2020 - NUMÉRO 42

INSPIRATIONS

- 06. **COVER STORY** - NORA HAMZAWI
- 19. **BEAU LIVRE** - COMME UN AIR DE PRINTEMPS
- 20. **COLLAB'** - MARGAUX MINGUEZ-LAHANA
- 23. **COLLAB'** - NOTRE FOULARD EN 3 LOOKS
- 26. **ART** - MIRA LOU
- 32. **MODE** - LA TRIBU DE (BAN)DANA
- 36. **WWSW** - CES PETITS RIEN QUI FONT TOUT

SHOPPING

- 04. **ORDONNANCE BEAUTÉ** - PRESCRIPTION LAB X STELLA & SUZIE

BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

- 10. **P.LAB BEAUTY** - IL FAIT SON GRAND COME BACK
- 12. **APIVITA** - CRÈME À LA GRECQUE !
- 14. **MAISON DE PARFUM LE COUVENT** - COLOGNES BOTANIKUES
- 16. **URIAGE** - VOTRE PEAU VA FAIRE PLOUF
- 38. **COLD CASE** - BELLES SANS FARDS !
- 56. **LES 2 MARMOTTES** - LA BOISSON PRÉFÉRÉE DES MARMOTTES

GRL PWR

- 46. **LA MINUTE CLITO** - LE CÉLIBAT ? MAIS PROFITEZ !

LIFESTYLE

- 18. **TICKETS D'OR** - MAIS C'EST QUI STELLA & SUZIE ?
- 48. **CITY CALL** - MALTE
- 54. **RECETTE** - PÂTES À LA CRÈME DE PETITS POIS



P.06

COVER STORY
NORA HAMZAWI



P.10

P.LAB BEAUTY
IL FAIT SON COME BACK



P.23

COLLAB'
NOTRE FOULARD EN 3 LOOKS

CONTRIBUTEURS

Rédactrice en chef - Charlotte Daubet / Directrice artistique - Laure Demonchy / Directrice photo - Lucie Sassiati / Photographe - Solenne Jakovsky (p.36) / Couverture - Nora Hamzawi / Make-up Artist & Coiffure - Valérie Djian / DA Vidéo - Yelena Pasquier / Rédaction - Céline Bizière - Pauline Delsalle - Marie Masuyer - Sabina Socol / Secrétariat de rédaction - Mona El-Guechati / Responsable partenariats - Laura Bessis

PANIER MANIA

The Hive, c'est le site chouchou de notre directrice artistique pour dénicher les plus belles tenues pour nos couvertures. Pourquoi ? Parce que sa fondatrice Alexandra y présente les pièces de petits créateurs inconnus en France ! Bonne nouvelle : elle a mis 3 paniers d'été de côté juste pour nos abonnées...



POUR REMPORTEZ L'UN DES PANIERS



Prenez une jolie photo de votre box de mai et de son contenu.



Partagez votre photo sur notre mur Facebook ou en public sur votre Instagram (en suivant [@thehive_official](#)) avec les [#unboxingpl](#) [#prescriptionlab](#)



Croisez les doigts au tirage au sort du 31 mai.

Pour plus de mode, rdv sur [THEHIVE-OFFICIAL.COM](#) !



par Charlotte

Pièce souvent considérée comme vieillotte, j'ai toujours perçu le foulard comme un accessoire génial pour pimper un look. Il y a quelques mois je vous confiais être une femme à bijoux, et bien révélation, je suis aussi... une femme à foulards ! Des rouges, des fleuris, des bleus, des panthères, des jaunes... Certains prêtés (donnés... ?) par ma mère. Je ne les compte plus ! Mes parents m'ont offert mon premier foulard, un bandana (pour être précise) avec des petits lapins, en CP ! Car oui, cet amour du foulard est une affaire de famille. Un héritage transmis par ma mère et mon père. Maman, c'est simple, en porte tous les jours, en toutes saisons. Le cachemire et la soie pour l'hiver, la mousseline de soie pour l'été, des matières douces qui habillent son cou et apportent cette touche d'élégance que je lui connais si bien. Ce que j'aime le plus, c'est l'histoire qu'ils dévoilent quand on les déplie : des poissons extraordinaires, un cirque joyeux, une planche de surf abandonnée sur la plage... J'aime aussi me souvenir à quelle occasion ils lui ont été offerts par mon père, tout aussi fanatique de ces carrés de soie qu'il aime porter « par procuration ». Un amour du foulard donc auquel je ne pouvais échapper puisqu'à ma naissance, mon père a offert à ma mère le carré Bride de Gala d'Hermès. On n'échappe pas à sa prophétie.

PRESCRIPTION LAB

Love your skin. Reveal yourself.



ABONNEZ-VOUS À NOTRE PROGRAMME BEAUTÉ DÉLIVRÉ
DIRECTEMENT CHEZ VOUS SUR [PRESCRIPTIONLAB.COM](https://www.prescriptionlab.com)

DANS LA BOX DE MAI

PRESCRIPTION LAB × STELLA & SUZIE

En mai, la box se la joue bohème chic avec une collab' signée Stella & Suzie ! Lancée par l'instagrameuse @estherjunelife, cette marque de prêt-à-porter fraîche et cool (designed in Toulouse) a investi notre dressing !

1 | POUR PIMPER VOS SPRING LOOK... LE BANDANA STELLA & SUZIE X PRESCRIPTION LAB

À porter autour du cou ou du poignet, enlacé dans vos cheveux ou sur votre sac à main, ce p'tit bandana arbore un motif floral et poétique à croquer. Réalisé en coton bio, c'est l'accessoire qui va encadrer vos looks de printemps !

2 | POUR FAIRE DÉCOLLER VOS CILS... LE MASCARA VOLUME & SOIN P.LAB BEAUTY

Best-seller, il fait son come-back dans la box ! Notre mascara sans compromis allie volume, définition, longue tenue, application facile et soin pour vos cils ! En plus, sa formule clean contient 80% d'ingrédients d'origine naturelle.

3 | POUR DONNER À BOIRE À VOTRE PEAU... LE GEL-CRÈME APIVITA

Léger et non collant, il hydrate, rééquilibre et protège la peau avec sa formule au miel et aux herbes

grecques contenant 97% d'ingrédients d'origine naturelle.

4 | UNE PETITE SURPRISE EN PLUS... LE MASQUE CAPILLAIRE HYDRATANT APIVITA

Bourré d'acide hyaluronique, il hydrate la fibre capillaire pour des cheveux souples et soyeux.

5 | POUR VOUS REDONNER DE L'ÉCLAT... L'ESSENCE D'EAU ÉCLAT URIAGE

Un soin simple et sans esbroufe concentré en Eau Thermale hydratante qui infuse la peau avec la juste dose d'ingrédients rafraîchissants pour raviver son éclat.

6 | POUR UN VOYAGE OLFACTIF... UNE COLOGNE BOTANIQUE INTENSE MAISON DE PARFUM LE COUVENT

Découvrez dans votre box l'une des 3 senteurs de ces Colognes aux formules 100% vegan qui privilégient les essences botaniques et les matières naturelles.

NORA HAMZAWI

Actuellement en tournée dans toute la France pour son deuxième spectacle, on a réussi à choper Nora pour un shooting estival, juste avant un prime sur le plateau de Yann Barthès ! L'humoriste, comédienne, chroniqueuse et auteure (et oui, plein de casquettes), s'est confiée sur son parcours et ses questionnements ! Parce que derrière la femme poilante que l'on connaît sur scène se cache une (grande ?) angoissée !

par CHARLOTTE DAUBET

AVANT DE DEVENIR HUMORISTE, COMÉDIENNE ET CHRONIQUEUSE, TU AS FAIT UN COURT PASSAGE EN FAC DE DROIT. LE MOYEN DE VÉRIFIER QUE CE N'ÉTAIT VRAIMENT PAS TA CAME ?

Non ! C'est surtout qu'on se retrouve à devoir choisir une voie à un moment de sa vie où on est un peu paumé. J'étais ado, je n'avais pas la moindre idée de ce que je voulais faire plus tard, et je pense que s'il y a bien un truc qui caractérise l'adolescence, c'est cette façon de vivre le moment présent avec une telle intensité que toute projection est impossible. J'avais bien le fantasme d'être comédienne, mais il fallait penser à la sécurité, à la stabilité. Le droit, on te disait « ça ouvre toutes les portes ». Il se trouve que pour moi, ça a été terrible, j'ai donc fini par choisir la sécurité dans des études de communication tout en faisant du théâtre à côté.

TON PREMIER ONE-WOMAN SHOW REMONTE À 2009. QUEL REGARD PORTES-TU SUR CES PREMIERS SKETCHS ?

Je porte un regard très tendre sur les débuts. Quand on réalise qu'on a trouvé

un endroit où on se sent à sa place, c'est quand même génial ! C'est la suite qui a été difficile, quand j'ai réalisé que je ne pouvais faire que ça ! Il y a une phase où la spontanéité disparaît un peu et la recherche de plaire remplace la fraîcheur du début. Heureusement, ce n'est qu'une phase car je crois qu'on ne peut faire ce boulot que dans la sincérité. Il y a un sketch qui est resté des débuts jusqu'au moment où j'ai été produite pour la première fois sur... la sodomie ! Je n'avais pas du tout réalisé, avant d'être produite, qu'il était transgressif !

“
LE VRAI PROBLÈME C'EST QUE J'AI LE TRAC, AVANT, PENDANT ET APRÈS.
”

TU ES ACTUELLEMENT EN TOURNÉE DANS TOUTE LA FRANCE AVEC TON DEUXIÈME SPECTACLE DANS LEQUEL TU PARLES DE TA MATERNITÉ...

Bizarrement, je n'ai pas tellement l'impression de parler de maternité, mais plutôt de la grossesse. J'ai du mal à parler de ce que je vis au présent, ça me paraît trop intime et puis surtout, ça n'aurait rien de créatif. Je parle plus de sujets dont j'ai « guéri », de sujets passés, car j'ai besoin de temps pour prendre un peu de hauteur et revoir une situation avec un œil critique et de l'autodérision. Ce qui m'a surtout inspirée, c'est le sentiment de devenir adulte, et le fait de me demander ce que ça signifiait.

CHOISIS UN SKETCH DE TON NOUVEAU SPECTACLE QUI A ÉTÉ UNE GRANDE SOURCE DE POILADE !

J'aime jouer toute la partie sur la sexualité d'un couple un peu abîmée par le temps. Je ne pensais pas qu'il aurait une telle portée, qu'il ferait autant rire les hommes et les femmes, et que je recevrais autant de messages par la suite pour me dire à quel point j'avais mis des mots sur des tensions de couple. Je crois que la sexualité dans un couple, ça peut être encore un peu tabou, surtout quand ça ne va pas !

TU INTERVIENS DANS L'ÉMISSION QUOTIDIEN. TOI QUI TE DIS GRANDE STRESSÉE, FAIRE DE LA TÉLÉ N'EST PAS TROP UNE SOUFFRANCE ?

J'ai beaucoup le trac, et en même temps j'aime le direct. Je trouve que ça se rapproche un peu de la scène, le fait qu'on n'ait pas la possibilité de reprendre plein de fois, on est dans une forme de vérité. Et puis sincèrement mon amour pour l'émission et pour Yann et son équipe prennent le dessus. J'ai le trac mais j'ai aussi l'impression de retrouver mon ami et ça c'est quand même super. Le vrai problème c'est que j'ai le trac, avant, pendant et après. Et c'est celui d'après que je trouve idiot et insupportable, parce qu'il est lié aux « on-dit », aux réseaux sociaux et parfois je me dis sans Internet, sans trace et sans haters, on se sentirait peut-être plus léger !

SUIVEZ NORA SUR

@norahamzawi

TU JOUES LE RÔLE PRINCIPAL DANS ÉLÉONORE, UN FILM RÉALISÉ PAR TON FRÈRE DONT LA SORTIE EST PRÉVUE POUR AOÛT 2020. COMMENT S'EST PASSÉ LE TOURNAGE EN FAMILLE ?

Quand j'ai tourné avec Amro, je n'avais pas tant d'expérience que ça dans le cinéma. Je n'en ai d'ailleurs toujours pas énormément donc c'est difficile de dire s'il y avait quelque chose de si différent par rapport à un autre tournage. Moi je l'ai perçu comme un réalisateur, et lui m'a perçue comme une comédienne. On avait envie de faire ce film ensemble depuis longtemps, et il y avait quelque chose de très professionnel, de fluide.

COMMENT VOIS-TU TON AVENIR D'HUMORISTE ET COMÉDIENNE ?

J'essaie de ne pas trop l'imaginer. C'est pour moi une chance inouïe de faire un travail que j'aime. Je repense très souvent aux années à travailler dans un bureau, en me demandant quel est le sens de tout ça, tout en sachant que sans ce job, je ne paye pas mon loyer, et je me redis la chance que j'ai. J'ai envie que ça continue le plus longtemps possible. J'ai aussi envie de m'exprimer sur différents supports, je me lance dans le tome deux de mon livre ! J'adorerais continuer à tourner dans des films mais il faut les bons projets, le bon timing, et plus je touche au cinéma, plus je me rends compte que c'est fragilisant de dépendre du désir de l'autre, et qu'être mon propre patron sur scène, c'est une liberté dont je ne pourrai pas me priver ! ■



il fait son grand COME-BACK !

Best-seller incontesté de P.Lab Beauty, notre Mascara Soins & Volume fait son come-back dans la box ! Avec sa formule à 80% d'origine naturelle et sa brosse ovale généreuse, il s'applique facilement sur vos cils (sans faire de paquet) pour donner un volume WAHOU tout en prenant soin d'eux. La totale quoi.

Ses bienfaits

Mi-make-up, mi-soin, notre mascara est sans paraben, sans parfum, sans conservateur, sans paraffine et sans PEG ! Formulé à base d'eau et de cires végétales, il s'applique facilement sur les cils et les fait briller. Ses graines de soja vert et ses pousses de trèfles violets agissent à la racine des cils pour stimuler leur repousse et les revitaliser passage après passage.

Vous êtes...

... **90%*** à trouver qu'il embellit le regard.

... **plus de 80%*** à trouver qu'il épaissit, donne du volume aux cils, agresse moins que d'autres mascaras lors du démaquillage.

... **plus de 70%*** à trouver qu'il aide à renforcer les cils.

C'EST VOUS

QUI EN PARLEZ LE MIEUX !

“

Très joli rendu naturel mais intense.

C'est un indispensable !

Même en fin de soirée il reste intact, ne coule pas. Un rêve !

La composition est top, ce qui me donne 100% confiance en ce produit.

”

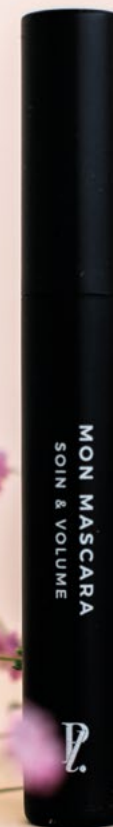
CONSEIL D'APPLICATION

Appliquez de la racine à la pointe de vos cils en effectuant des petits mouvements en zigzags. Modulez l'intensité à votre guise : 3 coups de brosse pour un look sage et quelques applications en plus pour un volume accentué.

* étude réalisée en février 2020 auprès de 670 utilisatrices de notre mascara !

P.lab

BEAUTY



VOLUME, DÉFINITION, SOIN

8,5 ml

22€ (18,70€ PRIX ABONNÉE)

Crème

À LA GRECQUE !

Vous savez d'où vient cette délicieuse crème au miel et aux fleurs ? De Grèce ! C'est de là que sont imaginés les produits APIVITA, une marque de soins naturels inspirée par les abeilles, la nature grecque et la science. Elle vient de débarquer en France pour le plaisir de nos minois...

L'HISTOIRE D'APIVITA

C'est dans les années 70 que deux jeunes pharmaciens, Nikos et Niki, inspirés par le mode de vie des abeilles, la nature et l'approche holistique d'Hippocrate en matière de santé et de bien-être, débutent dans leur pharmacie la fabrication de crèmes de beauté à base de produits apicoles et d'extraits de plantes. Sept ans plus tard, ils fondent Apivita et deviennent les pionniers de la cosmétologie verte, avec des formules haute tolérance aux ingrédients actifs approvisionnés localement dans le plus grand respect de l'environnement. On vous présente nos deux soins chouchou...

LE GEL-CRÈME HYDRATANT AQUA BEELICIOUS

Avec sa formule contenant 97% d'ingrédients d'origine naturelle, ce gel-crème léger et non collant hydrate, rééquilibre et protège la peau. Ses in-

grédients fétiches ?

Son miel issu de ruches grecques éthiques qui hydrate et repulpe.

Son extrait de propolis breveté qui protège des agressions extérieures.

Son huile essentielle de rose qui revitalise la peau.

Son extrait de lotus qui matifie.

CONSEIL D'APPLICATION

1 noisette de soin sur le visage nettoyé matin et soir. Bon à savoir : ses propriétés matifiantes font de lui une excellente base de maquillage !

la surprise en plus !

LE MASQUE CAPILLAIRE HYDRATANT

Bourré d'acide hyaluronique (actif star de l'hydratation), il hydrate la fibre capillaire pour des cheveux revitalisés, souples et soyeux. Laissez poser 10 à 20 min sur cheveux propres et mouillés puis rincez abondamment.



COLOGNES BOTANIQUES

Fondé en 1614 en Haute-Provence, le Couvent des Minimes est un lieu chargé d'histoire puisqu'il a été la demeure de Louis Feuillée, Botaniste du Roi Louis XIV, passionné par la nature ! Inspirée par son histoire botanique, la Maison de Parfum Le Couvent décide de créer une Haute Parfumerie contemporaine unique dont on vous présente 3 Colognes Botaniques Intenses, 100% vegan...

La Maison de Parfum Le Couvent

Fidèle à l'héritage de Louis Feuillée, le respect de la faune et la flore sont au cœur de la philosophie de La Maison de Parfum Le Couvent. Toutes leurs formules sont 100% vegan et privilégient les essences botaniques et les matières naturelles pour réinventer le parfum et revenir à l'essentiel. Exit les ingrédients controversés comme le phtalate, le parabène et les CMR ! Les flacons en verre sont produits en France, tout comme les parfums, conçus à Grasse ! Les étuis en carton sont issus de forêts gérées de façon responsable.

DANS VOTRE BOX,
L'UNE DE NOS 3 COLOGNES
BOTANIQUES PRÉFÉRÉES...

Aqua Minimes

« Premières lueurs du jour dans le jardin des hespéridés verts. »

Essences de citron, de mandarine, de litsea et de vétiver.

Aqua Mysteri

« Flânerie dans le jardin des orangers en fleurs. »

Essences de pamplemousse, de néroli, de palmarosa et de cèdre.

Aqua Nymphae

« Réverie dans le jardin des roseaux d'eau »

Essences de roseau d'eau et de papyrus.



VOTRE PEAU VA FAIRE

PLOUF

L'été approche et avec lui notre envie de mise à nu et plongeons dans la grande bleue. Va falloir attendre un peu... Mais pas pour votre peau ! On a flashé sur la dernière innovation Uriage : l'Essence d'Eau Éclat, un soin simple et sans esbroufe concentré en Eau Thermale d'Uriage naturellement hydratante qui infuse la peau avec la juste dose d'ingrédients rafraichissants pour raviver son éclat.

UN SOIN QUI VA

À L'ESSENTIEL

Le secret de sa formule ? 3 actifs pour une peau hydratée et 2 actifs pour une peau lumineuse et pulpeuse :

L'Eau Thermale d'Uriage, 100% naturelle, enrichie en calcium [Ca] et magnésium [Mg] pour une action renforcée sur la barrière cutanée et l'hydratation.

L'aquaxyl qui agit en synergie avec l'Eau Thermale pour booster les réserves en eau de la peau.

L'inuline, un prébiotique qui participe à l'équilibre du microbiome cutané.

L'extrait d'arbre à soie qui détoxifie les cellules, dégrise le teint et restaure l'éclat.

L'acide hyaluronique de haut poids moléculaire qui se gorge d'eau dans les couches superficielles de l'épiderme.

RÉSULTAT

La peau est repulpée, gagne en éclat, lissage et douceur.

QUELLE PLACE

DANS MA ROUTINE

Ni une lotion préparatoire ni un sérum, elle s'applique juste après le nettoyage de votre peau (et peut se substituer à votre crème de jour ou de nuit). Déposez 3 à 4 gouttes dans les paumes de mains, pressez-les ensemble puis appliquez-les sur le visage en pressions puis en lissage sur le cou et l'ovale du visage, du bas vers le haut.



Mais c'est qui Stella & Suzie ?

Stella, c'est sa grand-mère. Suzie, la première guitare de son mari. Et Stella & Suzie, sa marque de prêt-à-porter bohème chic ! Imprimés fleuris, volants à gogo... L'influenceuse @estherjunelifé peut être fière du lancement de sa marque il y a à peine deux ans qui a déjà conquis le cœur des Fashionistas, dont le nôtre...



3 BONS D'ACHAT
DE 200€ À GAGNER !

3 tickets d'or Stella & Suzie se sont glissés dans la box Prescription Lab de ce mois-ci : à la clef, un bon d'achat d'une valeur de 200€ à valoir sur le site stellaetsuzie.com ! Si vous êtes l'une des chanceuses à le découvrir, postez-le sur Instagram en taguant @prescriptionlab_fr et @stellaetsuzie. Nous vous enverrons votre gain chez vous...

COMME UN AIR DE PRINTEMPS

par CHARLOTTE DAUBET



Les oiseaux deviennent notre réveil-matin (pas vraiment fiables, on vous l'accorde), les yeux se gonflent de pollen #teamantihistaminiques, les scarabées sont de sortie et les papillons de nuit aussi (allez savoir pourquoi ils nous font toujours un peu flipper ceux-là)... Pour devenir incollables sur nos copains (ou presque) du printemps, on adore parcourir ces petites curiosités de papier qui reprennent le travail d'ornitho-

logue, lépidoptérologue et entomologiste sous forme de planches illustrées. De quoi vous donner envie d'aller explorer votre jardin à la recherche de ses habitants !

ATLAS DE POCHE DES
PAPILLONS, DES INSECTES
ET DES OISEAUX DE
FRANCE

aux Éditions Bibliomanes
(19,50€ chacun)

Margaux Minguez-Lahana

FONDATRICE DE STELLA & SUZIE

Si vous suivez son compte Instagram @estherjunelife, vous savez que Margaux a lancé il y a deux ans sa marque Stella & Suzie. Au départ conçue comme un concept store référencant plusieurs marques de prêt-à-porter stylées, la marque a lancé depuis quelques mois ses propres créations. Un carton qui présage un très bel avenir, épaulée par son mari Max et portée par son bébé Sam...

par CHARLOTTE|DAUBET

TU HABITES À TOULOUSE, PAS TROP DUR DE MONTER À LA CAPITALE ?

J'aime venir à Paris mais juste pour travailler (tous les lundis) et en profiter pour déjeuner avec mes amies. J'aime beaucoup trop mon Sud.

COMMENT AS-TU DÉMARRÉ DANS LE PRÊT-À-PORTER ?

Je suis petite fille de commerçant. Mon grand-père me portait sur ses épaules dans son magasin de grossiste. Il me raconte souvent qu'il me faisait parfois choisir les tissus et que mes préférés étaient ceux qui marchaient le mieux ! (rires) Je suis ensuite partie en pension parce que je travaillais mal à l'école. Le week-end, je revenais au magasin les aider. À 18 ans, je voulais déjà démarrer la vie active, je me suis présentée dans une boutique de grossiste rue Saint Ursule et j'y suis restée 8 ans. Mon rêve avait toujours été d'avoir ma propre boutique et de créer mes vêtements. J'ai eu le déclic en 2016. À l'époque, je postais déjà des petits looks sur Instagram, je m'étais créée une communauté qui aimait mon univers. C'était le moment de se lancer.

TU T'ES LANCÉE, SOUTENUE PAR MAX, QUI A TRÈS VITE REJOINT L'AVEVENTURE.

COMMENT VOUS ÊTES-VOUS RENCONTRÉS TOUS LES DEUX ?

Dans une boîte de nuit, il m'a demandé du feu dans le fumoir. Ça a donné un mariage et un bébé ! (rires)

AUJOURD'HUI VOUS AVEZ UNE STYLISTE, UNE LOGISTICIENNE... L'ÉQUIPE S'EST TRÈS RAPIDEMENT AGRANDIE !

Oui nous sommes 14 aujourd'hui ! J'ai tout de suite voulu m'entourer. C'est comme cela que j'ai embauché Laura, ma perle rare qui n'a peur de rien ! (rires) Côté logistique, cela devenait impossible de gérer nos stocks dans nos bureaux, on étouffait... Fanny gère notre partie logistique à présent, ce sont mes yeux sur mes créations. Quand j'ai lancé en mai 2019 la première collection Stella & Suzie qui a super bien marché, j'ai senti qu'il me fallait très rapidement une styliste pour donner encore plus de puissance à mon projet. J'ai lancé un appel sur insta via story. J'ai reçu 3 mails dont un qui m'a interpellée : celui de Marine que j'ai embauchée !

COMMENT AVEZ-VOUS FINANÇÉ LE PROJET ?

Max - Notre famille nous a aidés, et les étrennes du mariage aussi.

Margaux - Nous nous sommes autofinancés, je croyais en ce projet.

QU'A CHANGÉ L'ARRIVÉE DE SAM DANS TON TRAVAIL ?

J'ai accouché à 9h12 un samedi, ça s'est super bien passé, et je suis retournée au bureau direct avec Sam le lundi ! J'avais envie de l'embarquer avec moi chez Stella & Suzie.

COMMENT DÉCRIRAIS-TU L'UNIVERS DE TA MARQUE ?

Les volants et les imprimés, un côté bohème et féminin-masculin assumé.

ON SENT UNE BONNE AMBIANCE DANS VOS BUREAUX, TU CONFIRMES ?

Margaux - Les filles du bureau sont mes filles ! Sam a été super bien accueilli. C'est leur petit frère.

Max - C'est un peu la maman de la boîte ! (rires)

TU PENSES DÉJÀ À LA TRANSMISSION DE STELLA & SUZIE ?

Complètement. L'entreprise connaît une belle croissance, nous avons été rentables dès la première année ! Si Dieu le veut, nous avons un projet d'ouvrir une boutique à Paris ! J'aimerais y monter avec Sam les week-ends, le voir courir dans la boutique, qu'il

baigne dedans ! Mon rêve est de donner les rennes à mon fils un jour car j'ai très envie d'en faire une boîte familiale qui se transmet.

POURQUOI AVOIR CHOISI LE FOULARD POUR NOTRE COLLAB' ?

Max - Quand on a monté Stella & Suzie, on voulait sortir à chaque fois un access' assorti aux créations. Le foulard est l'une de nos marques de fabrique !

Margaux - Le foulard a aussi 1000 usages : à nouer dans les cheveux, autour du cou, du poignet, en ceinture, sur un sac à main...

COMMENT AVEZ-VOUS IMAGINÉ SON MOTIF FLORAL ?

Les fleurs fines et le style bohème : c'est notre signature ! Le rose clair, une couleur fétiche de Prescription Lab :)

QUELS SONT LES ENGAGEMENTS DE CE FOULARD ?

Max - Il a été fabriqué en coton bio ! Et ce qui est surtout très important pour nous, c'est qu'il s'inscrit dans une démarche éthique globale, du *sourcing* des matières à sa fabrication. Les personnes qui récoltent le coton sont respectées, de même que celles qui le tissent avec toujours le moins d'impact carbone possible. ■

SUIVEZ LA MARQUE SUR

@stellaetsuzie



Notre foulard en 3 looks

PAR STELLA & SUZIE



FOULARD *Stella & Suzie* x Prescription Lab. 19€



MIRA LOU

Ses dessins en une ligne fascinent autant qu'ils dégagent une poésie touchante. Mira Lou, connue sous le nom de @miraalou sur Instagram, nous raconte sa démarche artistique depuis son appartement berlinois...

par CHARLOTTE | DAUBET

À QUOI RESSEMBLE TON ATELIER À BERLIN ?

Je travaille toujours de chez moi ! Bien sûr, il y a des avantages à avoir un espace studio séparé pour le travail, mais j'aime beaucoup pouvoir créer dans mon espace sécurisé, ma maison. On dit souvent qu'on ne peut pas suffisamment se concentrer lorsqu'on travaille à domicile, mais personnellement, je me sens vraiment à l'aise. J'aime être dans mon environnement familial, cela m'aide à créer à partir de mes sentiments et pensées personnels.

QUELLE A ÉTÉ TA FORMATION ARTISTIQUE ?

J'étudie toujours en design et communication mais je reste très autodidacte dans ce que je crée ici. J'apprends beaucoup sur l'esthétique générale, la mise en page, la typographie et le design à l'université, mais illustrer est toujours venu de moi car les scènes que je crée sont presque toujours basées sur des émotions ou des pensées très personnelles. Je n'ai donc pas l'impression de suivre des règles que j'ai apprises ou qui viennent de l'extérieur. Je visualise plutôt ce qui se passe en moi.

L'UNE DE TES SIGNATURES ARTISTIQUES EST DE TRAVAILLER AVEC UNE SEULE LIGNE.

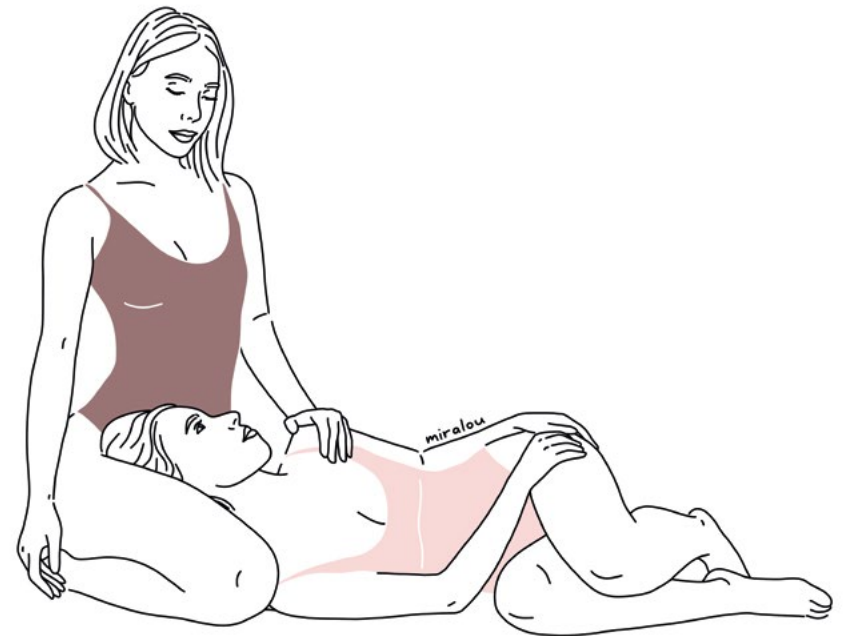
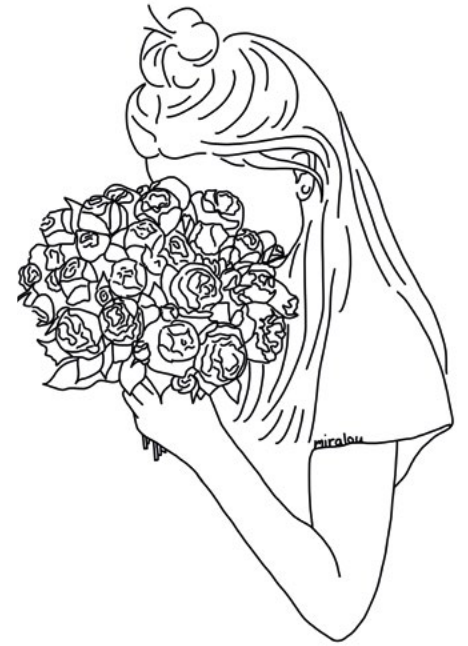
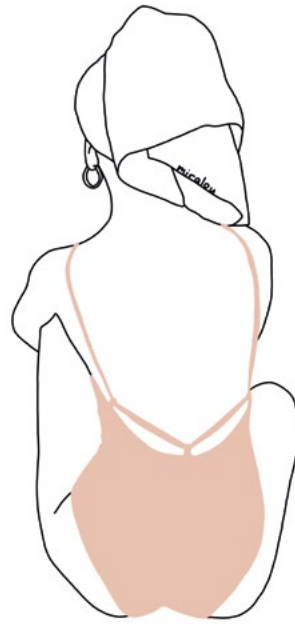
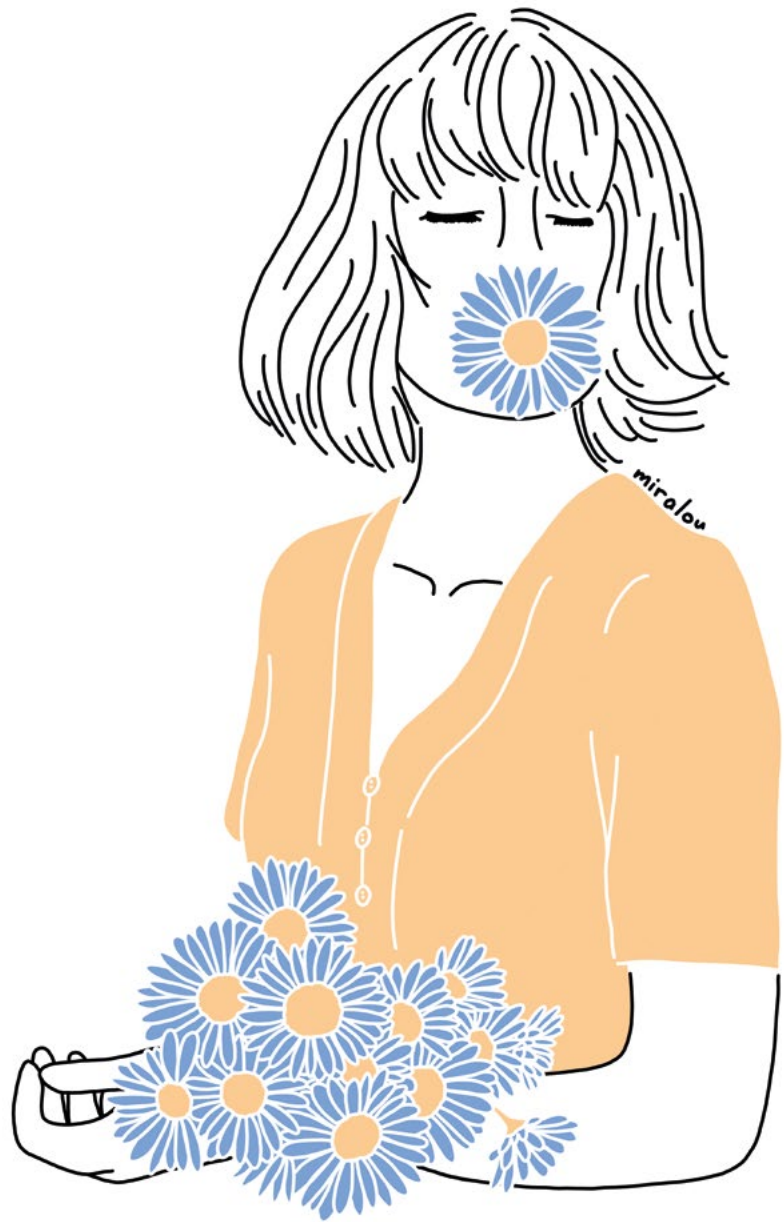
QU'AIMES-TU DANS CETTE APPROCHE MINIMALISTE ?

Le style en ligne est en fait une technique que j'ai apprise à l'université. Nous étions censés dessiner les portraits des uns des autres sans regarder sur le papier pendant le dessin et sans lever le stylo, dessinant ainsi en ligne continue. J'ai vraiment aimé expérimenter cela. En revanche, sans regarder ce que tu dessines, les portraits sont plutôt abstraits. Comme je suis un peu perfectionniste, j'ai voulu essayer de capturer quelque chose de manière plus réaliste tout en me concentrant uniquement sur les parties les plus importantes et en conservant le style en ligne. Cela a donné ce que je fais aujourd'hui même s'il est parfois très délicat de ne faire qu'une ligne continue. Très souvent mes illustrations ne sont pas dessinées d'un seul coup. Pour moi, ce qui compte, c'est la visibilité et la sensation de l'illustration finale.

TU PROPOSES DE RÉALISER DES PORTRAITS PERSONNALISÉS.

QUELS SONT TES CONSEILS POUR CHOISIR LA PHOTO IDÉALE QUI TE SERVIRA DE SUPPORT ?

Personnellement, je préfère les photos qui montrent des personnes interagissant entre elles ou avec leur environnement. Cela apporte plus de profondeur et de sens au portrait qui peut raconter une histoire au lieu de ne représenter que



“
**MON ART EST TRÈS
 LIÉ AUX ÉMOTIONS ET
 SE CONCENTRE SUR LES
 CONNEXIONS.**
 ”

les personnes visibles. En particulier, le style en ligne permet de créer une belle connexion entre deux personnes, les faire fusionner, ce qui convient parfaitement aux portraits de couple.

**TU CRÉES DE NOMBREUX FONDS
 D'ÉCRAN GRATUITEMENT POUR
 TA COMMUNAUTÉ INSTA. EST-IL
 IMPORTANT POUR TOI DE RENDRE
 TON ART ACCESSIBLE ?**

Oui complètement ! Comme je l'ai déjà mentionné, mon art est très lié aux émotions et se concentre sur les connexions. Connexions entre nous et les autres, nous-mêmes et l'environnement. J'ai l'impression que tout le monde peut comprendre cela à un certain niveau, donc je veux que tout le monde ait accès à mon art. Instagram me permet d'atteindre un large public sans frais.

RETROUVEZ SES ILLUSTRATIONS
 SUR SON INSTA

@miraalou

**DANS TA BIO INSTA, ON PEUT LIRE
 « ARTIST ECO-FRIENDLY »,
 POURQUOI ?**

La durabilité ou la conscience de notre propre impact sur notre propre planète est très importante pour moi. Peu importe ce que nous faisons et comment nous choisissons de vivre, cela a toujours un impact sur les gens qui nous entourent et sur notre environnement. Chacun devrait être libre de choisir comment agir pour lui-même, mais je veux que les gens soient conscients des conséquences de leurs actions, bonnes ou mauvaises. Je m'efforce d'être durable dans la vie de tous les jours autant que possible et je voulais aussi intégrer cela dans mon travail. J'essaie donc de concentrer mon art sur la sensibilisation aux sujets durables, de collaborer avec des marques incroyables qui partagent mes valeurs et de produire de manière écologique toutes mes impressions et autres projets artistiques.

**QUEL DESSIN DE TOI TE
 REPRÉSENTE LE MIEUX ?**

Mon dessin « It's OK not to be OK ». L'accepter m'aide vraiment à traverser des passages à vide qui sont parfaitement normaux. Je pense qu'on n'a pas toujours besoin d'identifier son mal-être et de le résoudre instantanément. C'est bien de se laisser vivre, de laisser ses émotions, même tristes, prendre parfois le dessus. On finit toujours par remonter la pente ! ■



LA TRIBU DE (BAN)DANA

par PAULINE DELSALLE



Bandana LUNA chez Fringe & Frange

UN TEMPS OUBLIÉ DANS NOS PLACARDS, LE BANDANA S’AFFICHE À NOUVEAU TOUTES COULEURS DEHORS. AU-DELÀ D’UN SIMPLE ACCESSOIRE STYLÉ QUI A PU NOUS FAIRE FANTASMER SUR LES BEAUX/BELLES GOSSES DE NOS SÉRIES PRÉFÉRÉES [#NOSTALGIE1990S], CE CARRÉ DE TISSU A SU TRAVERSER LES ANNÉES AVEC UNE FORCE INSOUPÇONNÉE... VOYAGE EN COLORAMA AUX PAYS DU BANDANA.

LIEN ÉTERNEL

Aux origines du bandana, un pays, l’Inde, et un mot sanskrit *bandhana*, qui signifie « lien, attache, bandeau ». Sa composition est invariable : en soie, en coton, ou les deux. Ses dimensions n’ont également jamais changé, il fait 50 ou 55 cm de côté. Fidèle à ses origines, Hermès l’a récemment réinterprété en version soie 55cm de son mythique carré. Son motif « paisley » en trois couleurs sur une base de blanc et de noir demeure également le plus répandu depuis ses débuts, avec le rouge et le bleu comme couleurs dominantes.

CONQUÊTES DE L’OUEST

De l’autre côté de l’Atlantique, on retrouve le bandana à cheval aux côtés des gauchos argentins qu’il aide à se protéger de la poussière depuis le 16^{ème} siècle. Cette version avait été importée par les paysans andalous qui le portaient sur la tête. Il dissimulera par la suite le visage des révolutionnaires mexicains (l’idée de « gangs

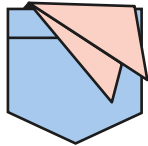
en bandanas » est née de là, voir plus bas). Des vaqueros mexicains aux cow-boys bien plus connus du *Far West*, il n’y a qu’un galop à faire pour passer la frontière... Ce sera Martha Washington qui le fera connaître aux U.S.A en 1775 en rapportant à son mari un souvenir de Philadelphie : un foulard imprimé par un artiste avec un dessin patriotique représentant George Washington sur le champ de bataille. Le bandana fut érigé d’emblée en symbole de la guerre d’Indépendance, puis, une fois gagnée, d’un nouveau pays : les États-Unis.

PETIT FOULARD, GRANDES RÉVOLUTIONS

Depuis cette victoire nationale, le bandana n’a cessé d’accompagner les revendications d’un groupe d’individus face à la société en leur permettant de s’identifier, de se distinguer et de s’affirmer selon le port du foulard et les couleurs adoptées. On le retrouve en rouge sur les mineurs américains dans les années 1930 (d’où l’expression *rednecks*), en multicolore sur

les hippies des années 70, et en port codifié sur les homosexuels de la côte Ouest américaine à la même époque : le « code foulard » permettait en effet d'afficher discrètement ses préférences sexuelles grâce aux couleurs, un ancêtre ludique de Grindr !

EXTRAIT DU HANKY CODE



Noir : *SM*
 Fushia : *fessée*
 Bleu clair : *sexe oral*
 Lavande : *drag queen*
 Orange : *ce que tu veux, quand tu veux*

LE BANDANA DONNE LE TON

Les musiciens vont bien sûr reprendre à leur compte cet aspect revendicatif du bandana couplé à un aspect pratique puisqu'il permet aux guitaristes comme Keith Richards des Rolling Stones de garder leur poignet au chaud pendant les concerts et d'éviter ainsi les tendinites tout en affichant un look de pirate à la fois mystérieux et stylé (Johnny Depp s'en inspira largement dans *Pirates des Caraïbes* en accentuant le côté androgyne du ban-

dana avec l'eye-liner). Côté hip-hop, c'est la notion de gang qui fit rage dans les années 90 avec des artistes comme Tupac dont le bandana affichait l'appartenance à un crew : l'emplacement, le pliage et la couleur du foulard définissaient la place hiérarchique de l'individu dans des guerres de quartier qui firent de nombreuses victimes, dont le rappeur lui-même assassiné en 1996 à Los Angeles.

EN MODE COCORICO

En France, le bandana est apparu dès le début du 20^{ème} siècle chez les peintres et les artistes avant de faire un retour rock dans les années 80 en tant que signature de deux grands noms de la chanson française : Renaud pour son album « Marche à l'ombre » dont le bandana rouge fut à la fois un symbole social et un signe de ralliement pour sa communauté de fans ; et Johnny Hallyday qui emprunta aux bikers américains leur uniforme cuir et bandana noirs qu'il arborait systématiquement lors de ses concerts. Le bandana fait également cocorico sur terre battue en devenant la signature de joueurs de tennis en vue comme Yannick Noah et plus récemment Arnaud Clément à qui il permet de se distinguer tout en évitant de dégouliner (de transpiration sur leur raquette). On l'a également croisé en France dans des contextes plus agités, des gilets jaunes au foulard islamique, où il a souvent été au centre de la polémique en cachant des cheveux ou en se prenant des gaz lacrymogènes... Décidément à toute épreuve ce bandana !



Le bandana revisité au Défilé Printemps Été 16 Dior

ENSEMBLE. ET C'EST TOUT

On retiendra enfin que le bandana a fait son grand retour mode aux États-Unis en février 2017 avec le mouvement #TiedTogether : suite à la promulgation de mesures discriminatoires par Donald Trump, les acteurs de la mode américaine affichèrent un bandana blanc au premier rang des défilés comme sur les

podiums pour défendre les libertés individuelles. Hasard ou pas, ce fut également la première saison où des mannequins hors normes défilèrent pour des grands créateurs, comme la top *plus size* Ashley Graham pour Michael Kors ou l'ancien détenu Jeremy Meeks... Une belle façon de redonner à ce petit carré de coton tout son sens et son influence dans un monde qui en manque parfois. Et vous, comment porterez-vous votre bandana ? ■



Ces petits riens

QUI FONT TOUT

par SABINA|SOCOL

Bon. D'abord, une confession (pour changer) : je n'en peux plus de voir mon placard déborder. Certaines doivent lever les yeux au ciel, d'autres me comprennent sûrement, puisque je suis sûre de ne pas être la seule fille confrontée à cette situation.

Le problème avec les placards qui débordent, c'est qu'on ne trouve pas ses fringues. Même pour une maniaque comme moi, quand on atteint la capacité maximale de ses rangements, il

y a forcément une bonne partie du contenu qui se retrouve en boule dans un coin, ou là-bas, tout au fond... Idéalement, j'aimerais que mon dressing soit organisé comme une boutique, avec tout à portée de main (et de vue). Mais bon, j'habite à Paris, donc le dressing-boutique, ce sera pour une autre vie, hein. Donc, alors que mon placard déborde, moi, je m'habille tout le temps pareil (dans la vraie vie, pas sur Insta, faut

pas déconner). J'attrape les affaires qui sont devant, quoi. Vous me direz, je n'ai qu'à intervertir, et mettre les affaires de derrière devant, et inversement. Mais non, parce que si ces affaires-là sont devant, justement, c'est parce que ce sont mes

basiques, mes meilleures pièces, mes vêtements « investissement » qui vivent sur moi en rotation toute la semaine. Le jean dans lequel j'ai toujours l'air cool, le top côtelé sexy, la chemise blanche, bref, mon

“

MES VÊTEMENTS
« INVESTISSEMENT »
VIVENT SUR MOI EN
ROTATION TOUTE
LA SEMAINE.

”

uniforme. Et l'uniforme, ça reste devant. Mais alors, comment se fait-il que je n'ai jamais l'air d'être habillée pareil, me direz-vous ? Et bien, c'est grâce à des petits détails qui font toute la différence : une paire de souliers, une ceinture, une grosse bague, un rouge à lèvres, ou encore un foulard... C'est simple, c'est grâce à ces petits riens, qui font tout. ■

COLD CASE

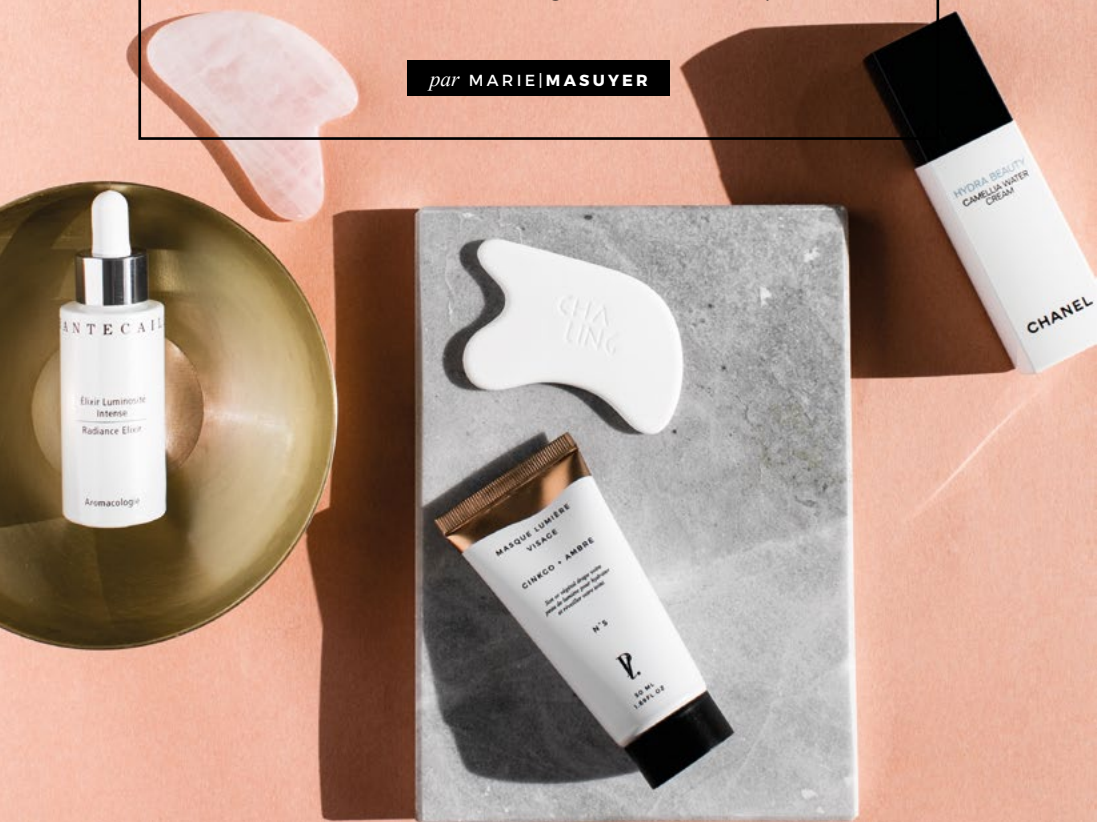
MAI 2020

L'AFFAIRE BEAUTÉ NON-CLASSÉE

Belle sans fards !

Être belle et lumineuse sans artifices (ou presque), on en rêve toutes ! Et c'est sûr que quand on voit le buzz de la tendance « no makeup » initiée par des artistes comme Alicia Keys, en réponse à la surenchère de fards de certaines influenceuses, on aimerait bien pouvoir nous aussi se faire du selfie fastoche au saut du lit, avec la mine détendue d'une Margot Robbie ! Y'a moyen ?

par MARIE MASUYER



SE MAQUILLER,

C'EST TRICHER UN (PETIT) PEU !

On aime l'effet bonne mine que nous donne le maquillage, nos yeux de biche et nos cernes planqués, on adore le rouge sur nos lèvres qui réveille l'éclat de notre fond de teint, mais franchement quelle galère tous les matins ! Et si on tentait une petite détox beauté, histoire de « reloader » notre épiderme et lui permettre de redonner le meilleur de lui-même ? Mode d'emploi.

#1 JE CHOUCROUTE MA PEAU

JE LA SOIGNE DE L'INTÉRIEUR en dormant suffisamment (au moins 7 à 8 heures par nuit), en buvant au moins 1 litre d'eau par jour et en évitant de l'intoxiquer avec des ingrédients nocifs comme l'alcool, la cigarette ou les aliments trop gras et sucrés.

JE LA NETTOIE MATIN ET SOIR (ET PAS PLUS !) avec des formules adaptées à son type.

Pour les peaux normales, mixtes et sèches, les laits sont parfaits puisqu'ils respectent le film protecteur de la peau et procurent une sensation de confort immédiat. **Pour les peaux grasses ou à problèmes**, on aime bien les mousses, faciles à utiliser et plus asséchantes que les autres formules.

Les eaux micellaires sont une bonne alternative pour les moments de *rush* puisqu'elles n'ont pas besoin d'être rincées et servent aussi de toniques. Elles conviennent à tous les types de peaux. **Les gels et crèmes** sont recommandés aux peaux mixtes et grasses et procurent une vraie sensation de pureté.

J'UTILISE UN TONIQUE POUR RESTAURER SON PH ORIGINAL et je le choisis sans alcool pour ne pas l'agresser

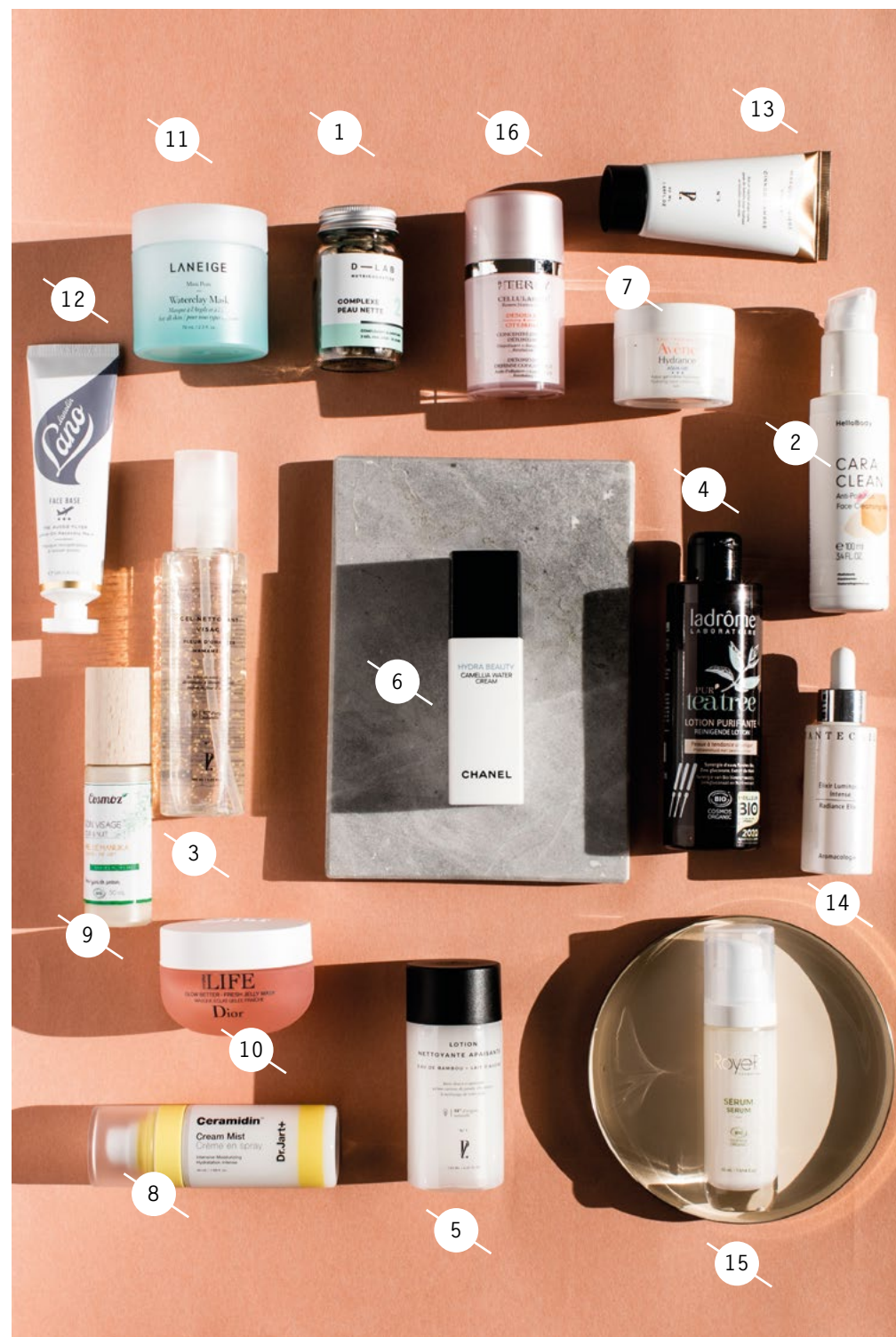
JE L'HYDRATE APRÈS CHAQUE « LAVAGE » ! Matin et soir, avec crème de jour et de nuit adaptées, sérum si possible.

JE L'EXFOLIE AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE pour lui redonner éclat et vitalité, relancer son renouvellement cellulaire et booster l'efficacité de mes soins !

J'ARRÊTE DE LA TRIPOTER SANS ARRÊT ! Ça l'énerve et ça l'enflamme ! On laisse ses petits pores tranquilles, ils ont déjà suffisamment à faire avec les toxines qui sont dans l'air !

JE PENSE SPF AU QUOTIDIEN. Si l'on veut vraiment faire de cette routine une habitude de vie, mieux vaut utiliser une crème de jour avec SPF au lieu d'un écran solaire.

1. *D-Lab*, Complexe Peau Nette 2, gélules, 22,80€ | 2. *Hello Body*, Cara Clean, Lait Démaquillant Anti-pollution, 29,99€ | 3. *P.Lab Beauty*, Gel nettoyant Fleur d'oranger + Hamamélis, 21€ | 4. *Ladrôme*, Pur Tea Tree, lotion purifiante bio, 15€ | 5. *P.Lab Beauty*, lotion lactée Eau de Bambou + Lait d'Avoine, 14€ | 6. *Chanel*, Hydra Beauty, Camellia Water Cream, 54€ | 7. *Avène*, Hydrance, aqua gel-crème hydratant, 15€ | 8. *Dr. Jart*, Ceramidin, Crème en Spray, chez Sephora, 23€ | 9. *Cosmoz*, soin visage jour & nuit bio, 19,95€ | 10. *Dior Hydra Life*, Masque Éclat Gelée Fraîche, 60€ | 11. *Laneige*, Mini Pore, Masque à l'Argile et à l'Eau, en exclu chez Sephora, 25€ | 12. *Lanolips*, Face Base, masque récupérateur, chez Sephora, 19,90€ | 13. *P.Lab Beauty*, Masque Lumière Ginkgo + Ambre, 18€ | 14. *Chantecaille*, Élixir Luminosité Intense, 225€ | 15. *Royer Cosmétiques*, sérum de bave d'escargots bio, 48€ | 16. *By Terry*, Detoxilyn City Serum, 96,50€



#2 JE SOIGNE MON REGARD

J'ÉRADIQUE LES CERNES : selon leur origine, ils pourront être traités avec des crèmes décongestionnantes, des soins à effets éclaircissants ou au rétinol. Astuce maison : des compresses froides de menthe ou thé vert pour réduire les gonflements !

JE TRAQUE LES YEUX ROUGES : rien de pire pour assombrir le regard et le teint que des yeux de lapins myxomatosés. Les lunettes anti-pollution « digitale » et des gouttes proposées en pharmacies peuvent atténuer ces effets indésirables.

JE MISE SUR LE RECOURBE-CILS : je peux même utiliser des soins fortifiants incolores ou une touche de vaseline juste avant, pour gagner en épaisseur.

#3 MON SOURIRE, MON ATOUT GLAM'

Pour conserver des dents blanches, on peut utiliser du dentifrice blanchissant, éviter les boissons et aliments qui tachent (café, thé, fruits rouges, etc.), ou carrément demander un petit blanchiment à notre dentiste adoré ! Côté lèvres, la peau y est extrêmement fine ! Il est donc nécessaire d'en prendre soin en les exfoliant, les nourrissant et les protégeant.

17. *Biotherm*, Life Plankton, Eye, 43,50€ | 18. *Marilou Bio*, Serum Yeux Éclat, 12,90€ | 19. *So'Bio*, Hydra Aloe Vera, gel frais contour des yeux, 7,95€ | 20. *Yves Rocher*, Hydra Végétal, gel frais défatigant, 14,50€ | 21. *Centifolia*, Sublime Jeunesse, 20,25€ | 22. *Amanvida*, Shangri-La, Serum Bio Contour des Yeux et Visage, 69€ | 23. *Biotherm*, Beurre des Lèvres, 8,50€ | 24. *Jo Malone*, baume à lèvres protecteur à la vitamine E, 29€ | 25. *Sanoflore*, Cica Natura, masque-pansement réparateur pour les lèvres, 9,39€ | 26. *Couleur Caramel*, soin embellisseur lèvres bio, 17,90€ | 27. *Weleda*, Skin Food, soin nourrissant intensif, 6,90€



JE MISE SUR

LA COSMÉTIQUE INSTRUMENTALE

Les gestes de base du Face Yoga, cette technique douce inspirée du Hatha Yoga et des soins ayurvédiques, permet de tonifier les muscles du visage et de garder une peau rayonnante. Ces instruments couplés aux massages permettent de récupérer très vite un teint rose, des poches dégonflées et un aspect général reposé.

LE ROULEAU DE JADE : issu de la médecine tradi chinoise, il permet de resserrer les pores grâce à sa fraîcheur, il stimule la circulation, atténue les cernes et les poches, repulpe les rides, améliore notre élasticité cutanée et illumine le teint.

Les bons gestes : s'en servir matin et soir avec une crème ou une huile en commençant par le contour des yeux et en effectuant des mouvements de lissage du bas vers le haut, du cou au front et de l'intérieur vers l'extérieur, et ce pendant 5 à 10 minutes.

LE GUA-SHA : originaire de Chine, son principe de base est de stimuler les points le long des méridiens et lignes d'énergie du corps. En quartz rose, en aventurine, en sodalite, il est un peu plus tonique que le rouleau de jade, car il demande des gestes plus appuyés. Il possède les mêmes vertus que lui avec une action détoxifiante en prime et on trouve de nombreux tutos de massages sur le net.

LA GLOW CUP : cette petite ventouse permet de stimuler la production de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique, ainsi que de tonifier les muscles du visage. Utilisée en massage avec une crème ou une huile, un mode d'emploi est fourni avec pour adapter ses gestes aux différentes parties du visage.

28. Roll On Jade, Roll-on Anti Imperfections à l'Aventurine verte, 43,90€ | 29. P.Lab Beauty, Mon Roller Face, 20€ | 30. Cha Ling, gua sha, 25€ | 31. Glow Cup, cup visage Glow et min Glow Glitter, 20€ | 32. La Mer, l'applicateur rituel de massage | 33. Nüssa, gua sha



LA MINUTE

clito

LE CÉLIBAT ? MAIS PROFITEZ !

Virez de suite l'image de Bridget Jones de votre tête. Vous n'êtes pas cette fille désespérée sur son canap' en pyjama de Noël et décoiffée. Vous êtes célibataire et vous savez quoi ? C'est l'occasion de tomber ENFIN amoureuse de vous-même.

par CÉLINE BIZIÈRE

Vous allez pouvoir passer du temps avec vous, dans votre monde à vous. Quelque chose qu'on fait beaucoup enfant et qui développe tout notre rapport au monde et qu'on n'a plus le temps de faire adulte. C'est pour ça qu'on devient aussi con ! Souvent on ne se connaît plus vraiment. Les enfants ont le temps de penser et créer un monde à eux où se nourrir. La preuve, ils se font des bisous sur le bras. Ils s'aiment. Quel adulte le fait encore ?

Vous allez aussi pouvoir vous faire des cadeaux. Inutile d'économiser comme une dingue pour surprendre son amoureux, vous passez en premier. Et se faire plaisir, c'est essentiel. Vous le méritez. On ne travaille pas que pour les factures. Ni pour les autres. On travaille avant tout pour soi. Pour sa liberté. Son indépendance. Alors un petit cadeau régulièrement, ça s'impose. Surtout quand on sait qu'avant il fallait réclamer à monsieur le mari. Les femmes n'ont pas gagné ce droit que pour refourguer leur salaire comme une esclave aux autres.

Je vous passe le plaisir d'aller au cinéma en solo sans débattre sur quel film voir et échapper aux bavardages de son conjoint au moment de la meilleure scène. Y aller pour vous et non pour faire une sortie de couple. Non juste pour vous et l'envie de vous faire plaisir. Pop-corn obligatoire. Et si vous n'aimez pas le pop-corn, vous en prenez quand même. C'est un cliché qui donne un sentiment de liberté.

Et enfin, faites l'amour avec vous-même. Vous sortez sûrement d'une vie sexuelle éteinte et habituelle. Votre corps a évolué, vous n'avez pas eu le temps de l'explorer avec votre homme à côté. C'était tendu. Et ben là, c'est l'occasion. Et si vous ne la saisissez pas maintenant, vous n'êtes pas sûre de pouvoir le faire un jour. Testez-vous, n'ayez honte de rien. Enchaînez les orgasmes. Achetez tous les joujoux. Faire l'amour avec soi-même, c'est le début d'une histoire d'amour éternelle. Et puis... ce serait idiot de traverser sa vie sans se connaître et se trouver géniale.



Suivez Céline sur son compte Instagram @CELINEBIZIERE

VOYAGE EN TERRE CONNUE

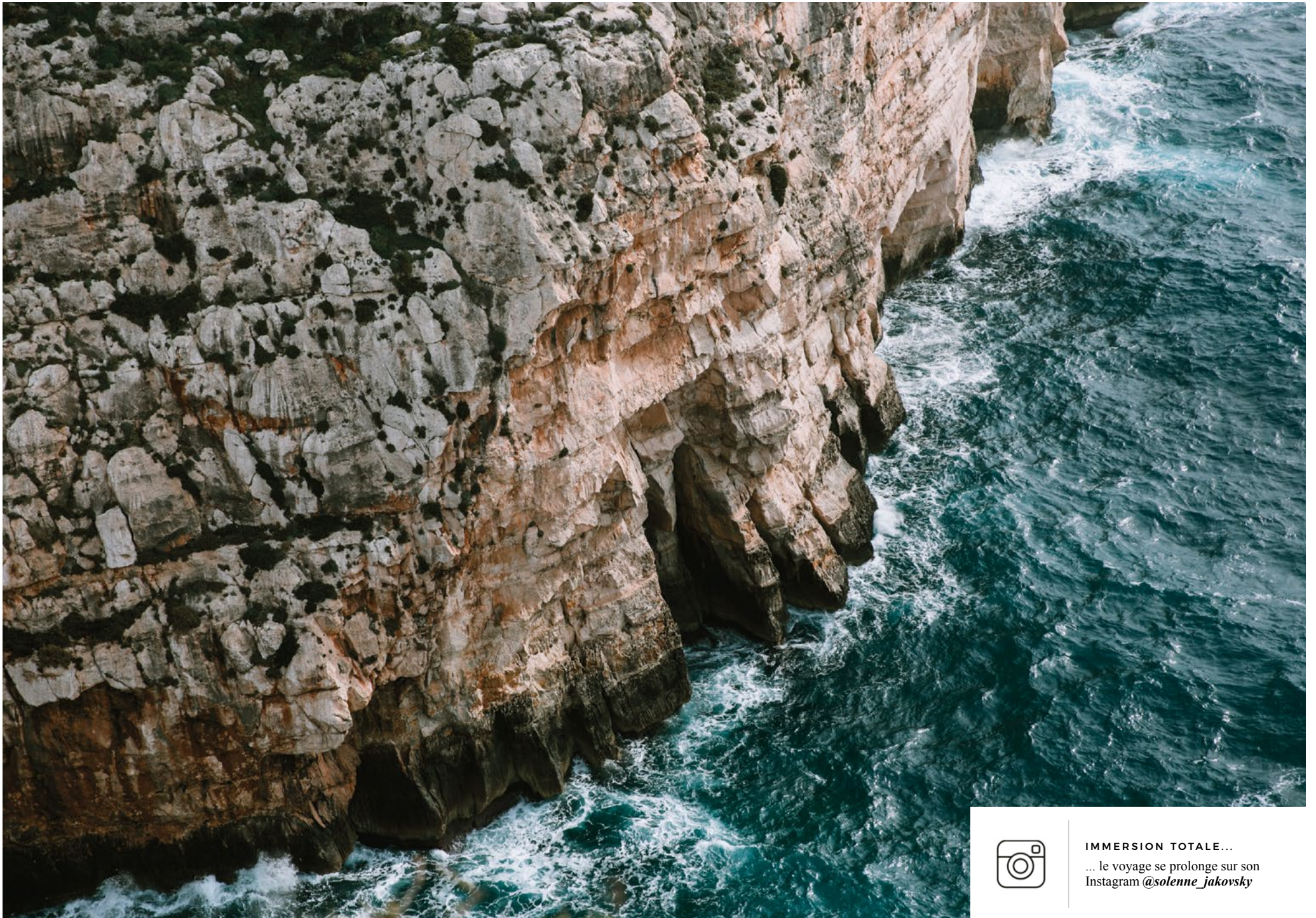
Malte

DANS L'ŒIL DE
SOLENE JAKOVSKY

*Des ruelles étroites et
mystérieuses, des églises
plantées sur la roche, une
nature sauvage et miné-
rale. Bienvenue dans le
Malte brut et calme de
Solenne.*







IMMERSION TOTALE...
... le voyage se prolonge sur son
Instagram [@solenne_jakovsky](https://www.instagram.com/solenne_jakovsky)

PÂTES À LA

Crème de petits pois

Le printemps, c'est la saison la plus green qui soit ! Notre chère Mère Nature renaît avec pléthore de légumes verts – asperges, pissenlits, petits pois... pour nous offrir des plats aussi riches que détoxifiants pour l'organisme !

INGRÉDIENTS :

POUR 2 PORTIONS : 70g de pâtes sans gluten | ½ oignon rouge | En option : 1 petit morceau d'ail frais | 1 càs d'huile d'olive | 1 càc de vinaigre de cidre | 2 càs de levure nutritionnelle | 1 càs de noix de cajou crues | 100g de petits pois | 50g d'asperges | 1 petite courgette | Sel/poivre au goût

INSTRUCTIONS :

1. Faites tremper les noix de cajou quelques minutes dans un bol d'eau chaude.
2. Lavez puis coupez l'oignon rouge en petits dés, les asperges en petits morceaux d'environ 3 cm, les courgettes en tranches.
3. Versez l'huile d'olive dans une poêle et faites cuire à feu moyen les oignons et l'ail pendant 1-2 min. Rajoutez la moitié des petits pois, la levure nutritionnelle, le sel/poivre et les noix de cajou et faites cuire encore 1-2 minutes.
4. Mettez l'ensemble dans un blender et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
5. Ne lavez pas la poêle et faites revenir 2-3 min dedans le reste de petits pois, les asperges et les tranches de courgette.
6. Faites cuire les pâtes et versez la sauce aux petits pois puis le mélange de légumes green. Miam miam !

par REBECCA|LEFFLER

LES GRANDS BIENFAITS DU PETITS POIS

J'ADORE les petits pois. Ils sont une des meilleures sources de protéines végétales qui existent. Riches en fibres (ce qui les rend satiogènes), ils contiennent des vitamines A, B, C, E et K, des antioxydants, du potassium, du phosphore, de la manganèse, du calcium, du fer, du zinc, du magnésium...





LA BOISSON PRÉFÉRÉE DES MARMOTTES

Vous savez ce que sirotent les marmottes quand les beaux jours de mai s'installent ? Un thé ou une infusion glacée des 2 Marmottes : hibiscus, fenouil, thé vert à la menthe... Le plus dur sera de choisir !

IL ÉTAIT UNE FOIS

LES 2 MARMOTTES

Jean-Marc Stezycki, amoureux de la nature, découvre un jour une tisane « Infusion des Marmottes » dans une petite entreprise savoyarde. C'est la révélation : il se lance dans la folle aventure des 2 Marmottes, des thés et infusions qui célèbrent la nature, ses plantes, ses fleurs et ses graines parfumées.

NOTRE RECETTE

PRÉFÉRÉE

l'infusion glacée au fenouil

Laissez infuser 10 minutes dans l'eau froide puis rajoutez 2 rondelles de concombre et 2 glaçons pour encore plus de fraîcheur !

? DEVINETTE ?

Comment s'appellent les
deux marmottes ?

Grisson et Yodie !

P.lab
BEAUTY

La beauté
naturelle & clean

SUIVEZ-NOUS SUR NOTRE INSTA @P.LAB_BEAUTY

ET RDV SUR PRESCRIPTIONLAB.COM/SHOP

POUR DÉCOUVRIR LA GAMME



[PRESCRIPTIONLAB.COM](https://prescriptionlab.com)