

# Femmes

Le féminin belge le plus lu  
D'AUJOURD'HUI

Témoignages  
« JE ME SUIS MARIÉE...  
MASQUÉE »

**TESTÉ PAR 3 LECTRICES**  
Bien dans mon maillot,  
bien dans ma peau

**7 IDÉES DÉCO D'EXTÉRIEUR**  
Vive la vie au grand air

**NUTRITION**  
*Le bio, c'est meilleur  
pour la santé ?*

**PRATIQUE**  
LA REINE DU SELFIE, C'EST MOI

**RETOUR AU BOULOT**  
Comment apprivoiser  
mon chef ?

**Cuisine minceur**

**9 RECETTES  
GOURMANDES  
POUR S'AFFINER**

*sans s'affamer*

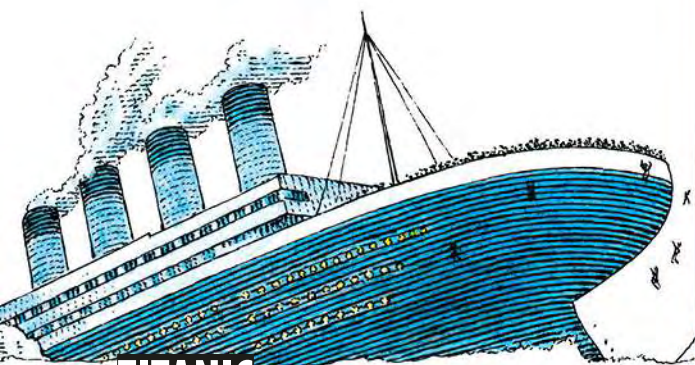


**1, 2, 3... courez !**  
Avec les bonnes baskets aux pieds

**Maman, je m'ennuie**  
18 idées d'activités faciles

02023 >  
HEBDOMADAIRE  
N° 23/4500/2,95 €  
4/6/2020  
BELGIQUE ISSN: 0014-9950  
P608317  
5 414286 520070





## TITANIC

### LE FOND DU MYSTÈRE ?

Une juge américaine a autorisé la compagnie RMS Titanic à découper « a minima » l'épave du Titanic pour tenter de récupérer le télégraphe qui pourrait renfermer encore bien des secrets sur la tragique nuit du 14 avril 1912. Une « profanation » pour les familles des victimes qui considèrent l'épave comme une sépulture. La société tempère : si l'initiative met en péril la carcasse, elle sera annulée. Elle voudrait toutefois agir avant que les données ne soient totalement perdues en raison de la dégradation du paquebot, rongé par les micro-organismes sous-marins et la rouille. Selon certains scientifiques, l'épave pourrait totalement disparaître d'ici 2050.

PHOTO INSTAGRAM TOBIAS BAUMGAERTNER



## LA SUPERBE(MENT TRISTE) PHOTO DE LA SEMAINE

Ce cliché, signé Tobias Baumgaertner, représente deux pingouins endeuillés (chacun a perdu sa moitié) qui se retrouvent régulièrement sur un rocher et se réconfortent l'un l'autre en admirant, à l'horizon, les lumières de la ville de Melbourne en Australie. Touchant.

# Les news



### L'ART ET LES COUPS DURS 10 MINUTES

C'est le temps qu'aura tenu le jeune artiste Quentin Chavariat lors de sa performance (une marche ralentie) rue Neuve à Bruxelles, pour mettre en lumière le mouvement « No Culture No Future » qui tire la sonnette d'alarme sur la situation périlleuse du secteur de la culture, toujours confiné. Il n'a fallu que quelques minutes pour que les policiers interviennent. D'abord arrêté pour « attentat à la pudeur », il s'en sort avec un « PV Covid » qui pose question puisqu'il était masqué et respectait la distanciation sociale. Depuis, une autre artiste, Mami Kitagawa a pris le relais, réalisant une marche lente au même endroit, cette fois sans être arrêtée.



### LE FREAK, C'EST CHIC

Sous le hashtag #CuratorBattle et #CreepiestObject, les musées du monde entier se sont livrés bataille sur Twitter à coups d'objets les plus flippants de leurs collections. Masque de médecin contre la peste, pantalon de sorcier réalisé en peau d'homme... On oscille entre fascination et dégoût.



« VOTRE RÔLE EST IMPACTÉ ET AUJOURD'HUI, CE SERA VOTRE DERNIER JOUR DE TRAVAIL AVEC UBER. »

Ou comment Uber a licencié 3500 employés américains en 3 minutes, par visioconférence.





LIBÉRÉS, DÉCONFINÉS ?

## 1 BELGE CONFINE SUR 2 EN SITUATION DE MAL-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

Lors d'une première enquête de l'UCLouvain et l'Université d'Anvers datant du 21 mars, ils étaient 52 % à reconnaître se trouver en souffrance. Dans cette 2<sup>e</sup> étude, ils sont 49 %. Le stress et l'anxiété se sont estompés et ont laissé la place à des problèmes de sommeil et de concentration, de perte de confiance et d'estime de soi.

### Besoin d'aide ?

**080014 689** Le numéro vert du SPF Santé Publique (soutenu par la Croix-Rouge) pour un soutien psychologique.

**103** Le numéro d'écoute-enfant, pour les jeunes mais aussi pour les adultes inquiets pour un enfant.

### Pas assez de toi

Appelez-le « hudsult » (en danois), « skin hunger » (en anglais) ou « hauthunger » (en allemand). Ce phénomène, que l'on pourrait traduire par « la faim de peau » exprime le manque de toucher, de peau, de câlins... et s'impose comme un des responsables de nos morales en berne en ces périodes de distanciation sociale.

### Le travail, c'est la santé ?

Dans une autre enquête autour du coronavirus menée par l'Université d'Anvers, on apprend que la moitié des belges contaminés l'auraient vraisemblablement été sur leur lieu de travail !

LE MOT DU DICO

## AMBIVERSION

Parce que l'on ne vit pas dans un monde en noir et blanc, « l'ambiversion » désigne le fait de ne se sentir ni introverti, ni extraverti. Ainsi, les personnes « ambivertes » seraient particulièrement adaptables et pourraient naviguer confortablement entre les situations solitaires et les contextes de sociabilité.



## LUTTER CONTRE LE COVID-19

### Rendre hommage

Après les pompiers australiens en soutien à la lutte contre les feux de brousses, la marque Funko a lancé ses figurines soignantes en hommage au personnel médical qui lutte contre le Covid-19: deux docteurs et deux infirmières.

Les bénéfices des ventes de ces figurines seront versés à l'organisation GlobalGiving qui fournit une plateforme mondiale de financement participatif pour des projets caritatifs locaux. (funko.com)

### Massacrez-le !

Dalton Avolos, un artiste mexicain, a réalisé une piñata Coronavirus pour exorciser les angoisses. Si l'envie vous dit de passer vos nerfs sur le virus, le site du *N.Y. Times* propose (in english mais en images surtout) un tuto pour réaliser sa propre piñata. (nytimes.com, cherchez « coronavirus pinata »)



## DISTANCIATION AMOUREUSE

Global mode, c'est le nom d'une nouvelle initiative signée Tinder qui permettra prochainement de faire des matches... avec des utilisateurs du monde entier !



ENFANCE

LEBIEN

CADEAUX

## CONSOMMEZ E-LOCAL

Grâce au site [leseshopsbelges.be](http://leseshopsbelges.be), une plateforme qui réunit les produits et créations de petits entrepreneurs belges classés selon différentes catégories (alimentation, bien-être, cadeaux, déco, enfance, loisirs, mode, zéro-déchet).



BELGAINAGE



## 4 BONNES NOUVELLES GARANTIES SANS COVID-19 !



La Chine vient officiellement de retirer les chiens et les chats de sa liste des animaux élevés pour leur viande, leur fourrure, ou encore à des fins médicales.

Le trou de la couche d'ozone au-dessus de l'Antarctique se résorbe. C'est le résultat d'une étude publiée dans la revue *Nature*, qui explique que c'est grâce à l'action de l'homme et le suivi du protocole de Montréal de 1987. Comme quoi, quand on veut...

Le parlement néo-zélandais vient de dépénaliser l'IVG. Jusqu'ici, l'avortement était passible d'une peine pouvant aller jusqu'à 14 ans de prison.

Pour la 3<sup>e</sup> année consécutive, La Finlande a été désignée par l'ONU comme le pays le plus heureux du monde, devant le Danemark et la Suisse. La Belgique s'en sort avec une honorable 20<sup>e</sup> position →



TENDANCES



Maillot, 44,99 €, La Redoute.



Combipantalon 149,99 €, Imprévu.



Chaise de plage pliante, 99,99 €, Ikea.

Tongs, 30 €, Havaianas sur La Redoute.

Sac shopper brodé, 39,95 €, Zara.



C'est le mot 2020 pour désigner tout ce qui s'inspire de notre imaginaire tropical : feuillages luxuriants, fleurs exubérantes et oiseaux de paradis. La nouveauté, c'est que ces motifs ne sont plus seulement interprétés en explosions de verts mais aussi en couleurs artificielles (vives ou sobres). Une invitation au voyage... virtuel.

# Tropicoool



Combishort, 14,99 €, H&M.



Robe, 59,95 €, JBC X Marylène Madou.



Maillot, 45 €, Etam.



Robe chemisier, 49,99 €, WE Fashion.



Robe, 85 €, Lollys Laundry.




Pantalon satin, 35 €, Terra di Siena.




Robe longue, 199 €, Xandres.







Paravent en MDF imprimé (H. 180 x L. 121 cm), 69,99 €, Maisons du monde.



Housse de coussin en coton bio (50 x 50 cm), 9,99 €, H&M home.



Sac, 119,99 €, Herschel.



Bague ajustable avec porcelaine peinte à la main, 90 €, Nach.



## JUNGLELAB

Voici un nouveau concept-store pour les amateurs de plantes. Des plantes à acheter, louer, commander (pour les espèces plus rares) ou faire soigner – le tout avec une gestion valorisant l'économie circulaire (ex. compostage des déchets dont le jus servira d'engrais). Mais aussi un service de design végétal, des ateliers, la conception de murs végétaux (stabilisés ou non) et enfin, une galerie d'art. Le Tarzan de cette jungle? Quentin Thibault. De quoi piquer la curiosité de la Jane qui vit en nous. Chaussée de Waterloo 475, 1050 Ixelles, junglelab.eu.

### NEOS

Esprit esprit.be / Etam etam.be / H&M 02210 00 09, hm.com / Herschel 09 324 46 16, herschel.eu / Ikea 0271919 33, ikea.com / Imprévu impre- vubelgium.com / JBC 080017982, jbc.be / Lollys Laundry lollyslaundry.com / Maisons du monde maisonsdumonde.com / Nach nachbijoux.com / La Redoute 056851515, laredoute.be / Terra di Siena terradisiena.be/ WE Fashion wefashion.be / Xandres 092181811, xandres.be / Zara zara.com



## La chronique de Marjorie Où on a son garde du corps personnel

**J'ai le meilleur chien du monde. Je suis sûre que tous les propriétaires canins se disent la même chose, un peu comme pour nos enfants.** Sauf que pour moi, c'est vrai! Je l'ai adopté sans l'avoir rencontré, juste sur un coup de

cœur et une intuition, en regardant des photos sur un site, sorte de Tinder pour animaux abandonnés. N'ayant pas eu de chien depuis près de 25 ans, je n'ai même pas pensé à vérifier des critères tels que la perte des poils, le besoin d'activité physique ou même la compatibilité avec les enfants. De toute façon, tout ce que je sais comme info sur sa race, c'est qu'il s'agit d'un croisement entre une chèvre et un camion-poubelle, rapport à sa fâcheuse habitude de manger tout ce qu'elle trouve à l'extérieur.

**Mis à part cela, elle est vraiment parfaite : gentille, attachante, hyperdouce et sociable.**

Elle n'a jamais attaqué personne, mâchouillé mes chaussures ou volé de la nourriture quand je laisse mon assiette sur la table le temps d'aller chercher le sel à la cuisine. Elle ne grimpe pas dans le canapé, ne pleure pas quand je m'absente et respecte même les frontières imaginaires des pièces dans lesquelles elle n'a pas le droit de pénétrer. Elle sait qu'elle ne peut pas franchir le seuil de la cuisine, du couloir de nuit ou même de mon coin à dodo dans le salon, c'est assez impressionnant. Moi qui n'ai aucune vraie expérience avec les chiens, j'estime avoir eu un bol monstrueux sur ce coup-là. Donc, vous voyez bien, elle est géniale.

**C'est pour cela que ce qui a suivi m'a étonnée au plus haut point. L'autre jour, nous étions au parc et un homme était assis au loin, sur un banc. Queen s'est mise à lui aboyer dessus**

et même à grogner d'une façon que je n'avais jamais vue, elle était limite agressive et pourtant, cette personne ne faisait rien de mal, elle était juste là, engoncée dans sa veste et son écharpe qui lui cachait le visage. Rebelote deux jours plus tard quand, du haut du balcon, elle fait entendre sa voix puissante à l'encontre d'un papa qui faisait du vélo avec sa toute petite fille. Ils sont quand même 6 étages plus bas, pas en mode fourmis mais presque. Mais qu'est-ce qui lui prend à ce chien? Il est cassé ou quoi? Zut, je parie qu'elle n'est plus sous garantie! Je rigole mais je me pose quand même des questions. La réponse est arrivée le lendemain, lorsqu'une dame a voulu rentrer dans l'immeuble. Ma brave Queen prend son air le plus menaçant et se transforme en chien de garde version allemande à la sauce *Grande vadrouille* (Alaaaarm!), il y a vraiment de quoi avoir peur: 30 kg de muscles et de dents qui décourageraient n'importe quel éventuel agresseur. Et c'est là que mon franc tombe et que je comprends le point commun entre ces trois personnes: pour se protéger du coronavirus, elles portaient toutes un masque et on ne voyait que leurs yeux! À moins de ne plus promener mon chien que la nuit, ça va être coton les prochaines semaines!

TEXTE NICOLAS WITCZAK, VÉRONIQUE GILON ET MARJORIE ELICH  
COORDINATION NICOLAS WITCZAK