CE DOSSIER EST PUBLIÉ PAR KOMPASMEDIA
ET NE RELÈVE PAS DE LA RESPONSABILITÉ
DE LA RÉDACTION DE FEMMES.

LIFESTYLE

INTERVIEW

JULIE DENAYER

« À 40 ans, j'ai décidé de reprendre les choses en main »

ALLEZ, ON SKYR ?

DÉCOUVREZ LA RECETTE

PROFITEZ PLEINEMENT DE VOS MATINS AVEC ARLA SKYR

KOMPAS

Découvrez-en plus sur
kompasmedia.be

QUAND LES HORMONES CHANGENT LA DONNE

PAR JUSTINE DOYEN

Sommeil perturbé, prise de poids… Et si c'était la périménopause ? Le Docteur Milie Nwoye, gynécologue et fondatrice de MLB (www.mlbrussels.com) , et Elke Van Hoof, docteur en sciences psychologiques, spécialiste de la gestion du stress et auteure du podcast « Stress als BFF », en décryptent les signes et livrent leurs conseils pour mieux la traverser.

PÉRIMÉNOPAUSE OU MÉNOPAUSE ?

La ménopause est un moment précis, confirmé après douze mois sans règles. Les premiers changements apparaissent souvent dès 40 ou 45 ans, pendant la périménopause, avec des symptômes comme la fatigue, les troubles du sommeil ou le brouillard cérébral. « Entre le travail, les enfants et parfois les parents vieillissants, ces symptômes sont souvent confondus avec ceux d'un burn-out », souligne Elke Van Hoof.

10 QUESTIONS POUR Y VOIR PLUS CLAIR

1. POURQUOI JE ME RÉVEILLE TOUTES LES NUITS ?

Les troubles du sommeil sont l'un des symptômes les plus fréquents de la périménopause. Les fluctuations hormonales perturbent le sommeil et favorisent parfois les sueurs nocturnes ou les bouffées de chaleur. « Quand le sommeil devient moins réparateur, il est beaucoup plus difficile de récupérer, de rester concentrée et de faire face au stress du quotidien », rappelle Elke Van Hoof.

2. POURQUOI AI-JE TOUJOURS LA TÊTE DANS LE BROUILLARD ?

Ce fameux brain fog est fréquent pendant la périménopause. « Beaucoup de patientes pensent perdre leurs capacités cognitives, alors que ce brouillard cérébral est souvent lié aux fluctuations hormonales », explique le Dr Milie Nwoye. Le manque de sommeil et la charge mentale peuvent encore accentuer ce phénomène, généralement transitoire.

3. POURQUOI SUIS-JE ÉPUISÉE SANS RAISON ?

La fatigue est fréquente pendant la périménopause. « Beaucoup de femmes reçoivent un diagnostic de burn-out alors que les changements hormonaux jouent aussi un rôle important. Fatigue et épuisement sont communs aux deux, mais certains signes gynécologiques permettent de les distinguer », souligne Elke Van Hoof. Le corps a alors besoin de davantage de récupération.

4. POURQUOI JE PRENDS DU POIDS ALORS QUE JE MANGE COMME AVANT ?

La prise de poids est fréquente pendant la périménopause. Les fluctuations hormonales modifient le métabolisme et favorisent une redistribution des graisses, notamment au niveau de l'abdomen. « Beaucoup de patientes me disent : «Je n'ai rien changé à mon alimentation, et pourtant je prends du poids.», explique le Dr Milie Nwoye. Plutôt que d'enchaîner les régimes, mieux vaut privilégier une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.

5. POURQUOI LE MOINDRE STRESS ME SEMBLE-T-IL INSURMONTABLE ?

Les fluctuations hormonales influencent les émotions, mais le stress et le manque de sommeil amplifient souvent ces réactions. « Les symptômes de la périménopause sont souvent amplifiés par le stress. Bonne nouvelle : le stress peut être mieux maîtrisé. Respiration, cohérence cardiaque et activité physique aident à réduire les symptômes », rappelle Elke Van Hoof. Si ces changements persistent ou altèrent votre qualité de vie, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou votre gynécologue.

COLOFON :
VERANTWOORDELIJKE PUBLICATIE: **CHRISTIAN NIKUNA PEMBA** · PROJECT MANAGER: **DELVINA KASTRATI** ·
REDACTIE: **TARA TROCH** · JOURNALISTEN: **VICTOR PEETERS, JUSTINE DOYEN, HELEEN DRIESEN, LÉA STOCKY** ·
COVERFOTO: **© THOMAS DE BOEVER** · KOMPASMEDIA@ROULARTA.BE · **KOMPASMEDIA.BE**

KOMPAS
Roularta Media Group

6. POURQUOI SUIS-JE PLUS ÉMOTIVE QU'AVANT ?

Les fluctuations hormonales peuvent rendre les émotions plus intenses, mais la fatigue, le manque de sommeil et la charge mentale y contribuent aussi. « Cette période de la vie est souvent celle où les femmes prennent soin de tout le monde… sauf d'elles-mêmes », rappelle Elke Van Hoof. D'où l'importance de s'autoriser à ralentir et à prendre soin de soi.

7. POURQUOI UN VERRE DE VIN OU CERTAINS ALIMENTS NE ME RÉUSSISSENT-ILS PLUS ?

C'est un changement fréquent pendant la périménopause. Les fluctuations hormonales modifient le métabolisme et la tolérance de l'organisme. « Beaucoup de femmes constatent qu'elles ne tolèrent plus certaines habitudes qui leur convenaient jusque-là », explique le Dr Milie Nwoye. L'important est d'écouter son corps et d'adapter progressivement son alimentation.

8. POURQUOI DOIS-JE MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ?

L'activité physique est l'une des meilleures alliées de la périménopause. « À partir de la périménopause, préserver sa masse musculaire devient essentiel pour protéger les os, le métabolisme et rester en bonne santé. En plus de ses bienfaits physiques, l'activité physique réduit le stress, améliore le sommeil et booste l'humeur », souligne Elke Van Hoof. L'idéal est d'associer une activité d'endurance à des exercices de renforcement musculaire.

9. LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PEUVENT-ILS M'AIDER ?

Magnésium, collagène, phytoestrogènes… Prudence. « Il n'existe pas de solution universelle », rappelle le Dr Milie Nwoye. Avant toute supplémentation, mieux vaut en discuter avec un professionnel de santé formé à la périménopause ou à la ménopause. Elke Van Hoof invite aussi à garder un regard critique sur les conseils des réseaux sociaux.

10. COMMENT SAVOIR SI C'EST VRAIMENT LA PÉRIMÉNOPAUSE ?

Le médecin s'appuie sur les symptômes, l'évolution des cycles et le dialogue avec sa patiente. Fatigue, troubles du sommeil et difficultés de concentration peuvent aussi évoquer un burn-out. « En revanche, la sécheresse vaginale ou les infections urinaires à répétition orientent clairement vers la périménopause », souligne le Dr Milie Nwoye. Pour Elke Van Hoof, il est essentiel de savoir distinguer les deux.

UNE NOUVELLE ÉTAPE… ET L'OCCASION DE PRENDRE DAVANTAGE SOIN DE SOI

La périménopause n'est ni une maladie ni une fatalité. Bien accompagnée, une femme peut continuer à s'épanouir pleinement pendant cette période. Le plus important est d'oser en parler avec un professionnel de santé afin de trouver les solutions les mieux adaptées à ses besoins. Préparer sa consultation en listant ses symptômes, ses traitements et ses antécédents familiaux permet également d'optimiser cet accompagnement. •

3 QUESTIONS À…

JO CLAES
COUNTRY MANAGER
PHARMA NORD BELGIUM

Le vieillissement et les muqueuses, quel est l'impact ?

« La sécheresse cutanée ou des muqueuses peut survenir à tout âge. Avec le vieillissement, certaines modifications peuvent accentuer cette sensation. Des facteurs externes comme la climatisation, le chauffage, l'usage des écrans ou les lentilles de contact peuvent également jouer un rôle. »

Pourquoi les femmes peuvent-elles être davantage confrontées à ces changements pendant la ménopause ?

« Pendant la ménopause, les changements hormonaux entraînent notamment une diminution du taux d'œstrogènes, ce qui peut affecter la peau et les muqueuses. Les femmes peuvent ainsi ressentir davantage de sécheresse cutanée, oculaire ou intime. L'intensité de ces changements varie toutefois d'une femme à l'autre. »

Quel rôle l'huile d'argousier peut-elle jouer à cet égard ?

« L'huile d'argousier est naturellement riche en différents acides gras, dont les oméga-7, et contient également de la vitamine A, sous forme de bêta-carotène. La vitamine A contribue au maintien d'une peau et de muqueuses normales ainsi qu'à une vision normale. Un complément alimentaire à base d'huile d'argousier peut compléter une alimentation équilibrée et variée. »

Soutenir votre santé sans que cela soit compliqué

Vous l'entendez partout : bouger, bien manger et dormir suffisamment sont essentiels pour votre santé et pour bien vieillir. Mais si vous pouviez aussi faire quelque chose pour votre corps tout en restant simplement assise ? La thérapie par la chaleur avec une cabine infrarouge Health Mate fait exactement cela. • **Joris Geerts**

La thérapie par la chaleur consiste à exposer régulièrement votre corps à une stimulation thermique contrôlée, ce qui fait temporairement augmenter votre température corporelle interne. Cette chaleur active plusieurs processus naturels dans votre corps. Une cabine infrarouge Health Mate allie confort et sécurité : vous profitez de trente à quarante-cinq minutes à une température comprise entre 45 et 55°C, juste assez pour donner à votre corps la bonne stimulation thermique, sans le surcharger.

1. Un entraînement pour votre cœur, sans faire de sport

Lorsque votre corps est réchauffé pendant une période prolongée, il cherche à maintenir sa température corporelle interne sous contrôle. Vos vaisseaux sanguins se dilatent, la circulation s'intensifie et votre fréquence cardiaque augmente progressivement, sans solliciter vos muscles ni vos articulations comme lors d'un effort physique. Vous soutenez ainsi votre santé cardiovasculaire, la base d'une bonne condition générale. De grandes études observationnelles sur l'usage du sauna ont d'ailleurs établi un lien entre une exposition régulière à la chaleur et un risque cardiovasculaire réduit.

2. Préserver sa masse musculaire

Avec l'âge, votre condition physique diminue progressivement, votre métabolisme ralentit et vos défenses s'affaiblissent. Mais ce qui pèse le plus sur votre autonomie, c'est la perte de masse musculaire. À partir de 50 ans, votre corps perd chaque année environ 5 à 7% de masse musculaire si vous ne bougez pas suffisamment. Vous le ressentez dans votre force, votre équilibre et votre endurance. La thérapie par la chaleur peut vous y aider : grâce à une meilleure circulation, vos tissus reçoivent plus d'oxygène et de nutriments, ce qui active les processus de récupération et assouplit tendons et articulations.

3. Moins de stress, plus de repos

Aujourd'hui, notre corps est presque continuellement "en alerte". Le travail, la famille et les obligations sociales maintiennent le système nerveux sympathique, notre réponse au stress, sans cesse actif. La chaleur crée un véritable moment de récupération : pendant, et surtout après une séance, le corps bascule vers un mode de repos, les muscles se détendent et l'esprit s'apaise. Cela agit aussi sur votre sommeil. Après une séance, votre corps se refroidit progressivement, tout comme il se prépare naturellement à la nuit, ce qui aide beaucoup de personnes à s'endormir plus facilement.

4. Une peau plus saine et éclatante

La circulation améliorée donne à votre peau un éclat sain et naturel. Vos pores s'ouvrent, les déchets sont mieux évacués et vos vaisseaux sanguins gagnent en élasticité. Les infrarouges longs stimulent en outre la production de collagène, ce qui rend votre peau plus ferme et plus souple. La thérapie par la chaleur ne contribue donc pas seulement à un corps plus en forme, mais aussi à un teint plus frais.

La santé, aussi simple que ça

Avec Health Mate, vous n'avez plus à choisir entre discipline et facilité. Installez-vous. Détendez-vous. Laissez la chaleur faire le reste. Ne rien faire est parfois exactement ce qu'il faut : votre corps suit son propre rythme, et ce moment de repos devient un investissement dans votre forme, votre mobilité et votre éclat de demain.

Découvrez vous-même la puissance de la chaleur

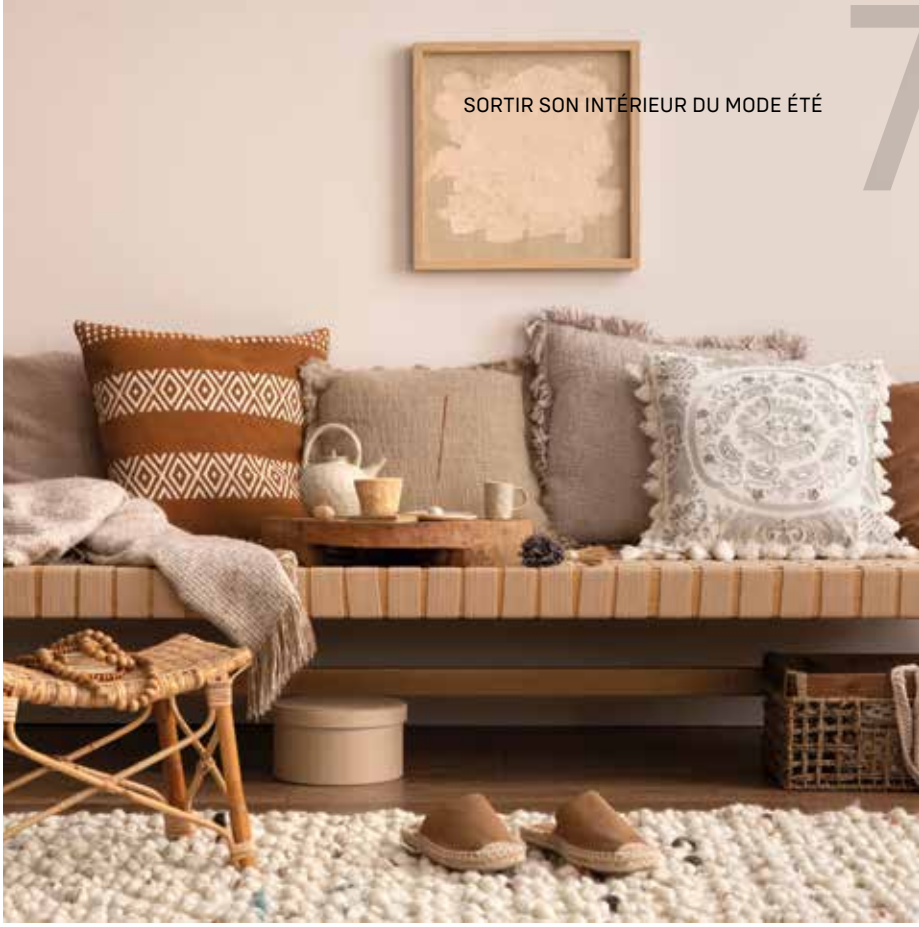
Réservez votre séance d'essai gratuite

www.healthmate.be

VOICI COMMENT PRÉPARER VOTRE INTÉRIEUR POUR L'AUTOMNE

« LES TENDANCES SONT LE REFLET DE LA SOCIÉTÉ »

PAR VICTOR PEETERS



Pendant les mois d'été, nous essayons de passer le plus de temps possible à l'extérieur. Mais lorsque l'automne approche, nous retrouvons peu à peu le chemin de la maison. À mesure que les journées froides s'installent, notre intérieur reprend une place centrale. Comment le rendre à nouveau chaleureux et intéressant, et que peut-on améliorer ? Béa Vandendael, experte en immobilier, et Bart Appeltans, architecte d'intérieur, nous donnent quelques pistes.

Les jardins se sont remplis de fumées de barbecue, les verres se sont entrechoqués, on a fait la fête, nagé, transpiré - beaucoup, d'ailleurs - et surtout, on a profité de la vie. L'été a été intense, mais aussi magnifique. Toute bonne chose a une fin, et voici maintenant venu l'automne. Le décor change. Après avoir vécu dehors, nous retrouvons peu à peu le confort douillet du salon. À moins que celui-ci ne soit malheureusement pas si chaleureux que cela ? La vraie question à se poser est plutôt : comment rendre notre intérieur plus agréable et à quels détails faut-il être attentif dans les différentes pièces de la maison ?

LA BOÎTE DE PANDORE

Avant de parler décoration et aménagement, mieux vaut commencer par quelques tâches moins réjouissantes. Un entretien technique général n'est certainement pas un luxe superflu. Il ne doit pas forcément être effectué uniquement après l'été, mais un contrôle général permet d'éviter les mauvaises surprises pendant l'automne et l'hiver. Vérifier les filtres de ventilation, rechercher d'éventuelles fuites ou éliminer les nuisibles font partie des contrôles les plus courants.

« Le jardin est également très important », poursuit Béa Vandendael. « Nous avons beaucoup profité du jardin pendant l'été. Un petit rafraîchissement est donc certainement le bienvenu. Quant à l'abri de jardin, c'est souvent la boîte de Pandore. La quantité de bazar qu'on y entrepose est parfois impressionnante. C'est le moment de faire le point sur ce dont vous avez encore besoin et sur ce dont vous pouvez mieux vous débarrasser. »

Ces corvées peuvent désormais être cochées. Place à la créativité !

ANNÉES 60 ET 70

L'abri de jardin est enfin rangé. Satisfait, vous vous laissez tomber dans le canapé. Après une petite sieste, vous vous réveillez soudain comme frappé par une révélation : il est temps de s'occuper aussi de l'intérieur.

« Les boutiques en ligne et les vitrines nous incitent à changer complètement notre décoration plusieurs fois par an. Halloween, Noël ou la Saint-Valentin en sont de bons exemples. Mais il n'est pas nécessaire de tout modifier aussi régulièrement. On peut aussi simplement opter pour une décoration estivale et une décoration hivernale. Personnellement, en hiver, je privilégie les teintes plus chaudes. Des vases et des coussins bruns, couleur rouille ou rouges, par exemple. Le brun est vraiment devenu la nouvelle couleur tendance », explique Bart Appeltans.

Alors que les intérieurs épurés étaient encore la norme il y a quelques années, on assiste aujourd'hui au retour d'une nostalgie chaleureuse.

« Les tendances sont souvent le reflet de la société. En période de conflits et de chaos, on recherche davantage de sécurité intérieure. Après la période post-Covid, les intérieurs très épurés peuvent parfois nous donner une impression trop clinique. C'est pourquoi le style nostalgique des années 60 et 70 fait un véritable retour en force », poursuit Bart Appeltans.

Un petit changement, même aussi simple qu'un vase couleur rouille, peut déjà modifier l'atmosphère d'une pièce.

« On peut aussi avoir l'idée amusante de transformer un mur vide en véritable mur de cadres. Des photos d'un voyage extraordinaire peuvent vous replonger dans vos souvenirs et raviver l'ambiance des vacances chez vous. C'est un projet facile à réaliser, mais qui peut avoir beaucoup d'impact », ajoute Béa Vandendael.

QUE POURRAIT-ON AMÉLIORER ?

Les photos du voyage au Japon trônent désormais dans de beaux cadres sur un mur qui était auparavant bien terne. La machine est lancée. Que pourrait-on encore améliorer ? Qu'est-ce qui manque dans la maison ?

Certaines pièces et certains meubles ne sont parfois plus remis en question parce qu'ils font simplement partie de nos habitudes. Pourtant, certaines habitudes gagneraient à être abandonnées. Le canapé est-il vraiment bien placé ? Cette armoire ne réduit-elle pas inutilement l'espace ? Parfois, tout gagnerait à être repensé.

« Il peut être rafraîchissant de changer de temps en temps la fonction d'un meuble ou de remettre en question son emplacement. Cela permet de garder un intérieur intéressant. On peut ensuite se demander si chaque pièce a encore une utilité. Une ancienne chambre d'enfant peut, par exemple, devenir une pièce de détente. Un éclairage chaleureux, un bon canapé et quelques livres peuvent déjà faire des merveilles », explique Béa Vandendael.

Dans cette recherche de nouveaux usages et de renouveau, il faut également garder à l'esprit la lumière naturelle. Les jours raccourcissent et, malheureusement, notre exposition à la lumière aussi. La clé est donc de bien positionner les espaces. C'est important toute l'année, mais durant les courtes journées d'automne et d'hiver, une disposition peu logique peut plus rapidement donner une impression de froideur.

Dans quelle pièce le soleil entre-t-il en premier dans votre maison et comment ses rayons se déplacent-ils ensuite ? Dans l'idéal, installez votre salon et/ou votre bureau dans les espaces qui bénéficient du soleil du matin et de la journée. Une cuisine est idéalement située du côté où entre le soleil du soir. Mais si ce n'est pas le cas chez vous, inutile pour autant de tout démolir et de recommencer. Il existe aussi quelques astuces simples pour maximiser la lumière naturelle.

« Dans beaucoup de maisons, on trouve encore de lourds rideaux. Ils peuvent créer une atmosphère chaleureuse, mais ils bloquent souvent trop rapidement la lumière naturelle. Opter pour des rideaux plus légers et plus transparents donne immédiatement une impression de luminosité accrue », souligne Béa Vandendael.

« Les miroirs peuvent également contribuer à maximiser la lumière. Placé au bon endroit, un miroir peut créer les réflexions nécessaires et diffuser davantage la lumière dans la pièce », ajoute Bart Appeltans.

Il est donc clair qu'il n'est pas nécessaire de sortir immédiatement la perceuse à béton pour réinventer son intérieur. De petites interventions - une décoration plus chaleureuse, une nouvelle fonction pour certaines pièces et une utilisation intelligente de la lumière - peuvent avoir un impact bien plus important sur notre intérieur qu'on ne l'imagine.

L'automne est le moment idéal pour se sentir à nouveau pleinement chez soi. •

BEAUCOUP DE SAVEUR, PEU DE CHICHIS

Wok Oriental avec Basmati Rice précuit

Après une journée bien remplie, vous n'avez pas toujours envie de passer des heures aux fourneaux. On comprend. Et ce n'est pas nécessaire, avec des recettes comme ce wok savoureux. Et avec notre riz précuit à la vapeur, prêt en 90 secondes.

DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ? 30 min 4 personnes

- 2 portions de Basmati Rice précuit de Bosto
- 400 g de filet de poitrine
- 1 grand pak choï
- 1 botte d'oignon de printemps
- 100 g de pousses de soja
- 100 g de champignons de hêtre
- 200 g de shiitake
- Noix de cajou
- Coriandre
- 2 c. à soupe de miel
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 1/2 citron vert
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 pincée de sambal oelek

COMMENT PROCÉDER ?

1. Préparez une sauce avec le miel, la sauce soja, le citron vert, l'ail et l'huile de sésame.
2. Faites dorer le poulet et réservez-le. Faites revenir les légumes au wok en veillant à ce qu'ils restent croquants.
3. Ajoutez le sambal et le riz basmati précuit à la vapeur aux légumes, puis mélangez.
4. Ajoutez les dés de poulet et la sauce. Terminez avec de la coriandre et des noix de cajou.

Envie de plus d'inspiration ?
Scannez et découvrez plus de 300 recettes

Le biscuit scolaire futé

Moins se sucre* Plus de Céréales*

www.lilalou.be

*que des biscuits comparables

Disponible chez DELHAIZE BIO-planet JUMBO colruyt

L'HEURE DE POINTE, MAIS PAS DANS LA CUISINE !

PAR HELEEN DRIESEN

Les vacances sont terminées, le travail et l'école réclament à nouveau toute notre attention. À partir de 17 h 30, c'est la véritable course contre la montre : aider les enfants à faire leurs devoirs, les conduire à leurs activités, lancer une lessive et venir à bout du plus gros du désordre. Et il faut encore préparer un repas, de préférence sain. Pas besoin de meal prep parfait ni d'astuces d'influenceurs : quelques solutions bien pensées suffisent pour rendre la cuisine aux heures de pointe beaucoup plus facile à gérer.

S'il y a bien un mois qui met notre capacité d'adaptation à rude épreuve, c'est septembre. Après un long été chaud, durant lequel le rythme pouvait être un peu plus tranquille et l'énergie répartie entre les enfants, les tâches ménagères et le travail, il faut soudain reprendre à plein régime. Et la cuisine est parfois la première chose qui passe à la trappe lorsque la liste des tâches déborde déjà.

« Cela ressemble à une tâche supplémentaire sur une liste qui est déjà beaucoup trop longue », constate Mireille Roillet, de Viasano, une organisation de promotion de la santé. Pour un parent fatigué qui cherche à gagner du temps, la solution semble vite trouvée. « Les plats à emporter, les repas préparés ou les produits ultra-transformés deviennent alors particulièrement tentants. »

L'un des principaux pièges consiste à ne rien prévoir à l'avance, souligne Mireille Roillet. « Cela ne signifie pas qu'il faut sacrifier son dimanche soir pour établir le menu de la semaine. Mais sans quelques idées de repas ni liste de courses, cuisiner devient rapidement une source de stress. » La solution de dernière minute prend alors souvent le dessus sur un repas équilibré. Dommage, estime l'experte en nutrition, car avec un peu de préparation et des recettes simples, il est possible de mettre un repas équilibré sur la table en quinze à trente minutes.

DES PROVISIONS BIEN PENSÉES

Heureusement, cette préparation ne doit pas être compliquée. Selon Mireille Roillet, les plus grands gains de temps viennent de quelques habitudes simples. « Planifiez les repas de toute la semaine et adaptez votre liste de courses en conséquence. Ainsi, lors d'une soirée chargée, vous ne devez pas repartir de zéro. N'hésitez pas non plus à cuisiner un peu plus, afin d'avoir des restes pour le lendemain. Et veillez à toujours avoir quelques produits de base à la maison. »

Un réfrigérateur et un garde-manger bien approvisionnés sont vos meilleurs alliés. Les légumes de saison comme les carottes, le chou-fleur, le concombre, les tomates et les poivrons offrent immédiatement de nombreuses possibilités : crus à grignoter, dans une salade, avec des pâtes préparées rapidement ou en accompagnement. Pensez également à toujours avoir de la soupe sous la main, conseille Mireille Roillet. « Chaude en hiver, froide en été, elle est idéale pour manger rapidement quelques légumes supplémentaires. » Les yaourts et le fromage blanc sont eux aussi pratiques pour une collation saine ou pour compléter un petit-déjeuner ou un déjeuner. Tout comme la feta, la mozzarella ou le fromage frais. « Tant qu'ils ne sont pas ouverts, ces produits se conservent assez longtemps au réfrigérateur. »

Pour préparer rapidement un repas nourrissant, les poissons fumés comme le saumon, la truite ou le maquereau - riches en protéines et en acides gras oméga-3 - sont idéaux. Le couscous complet et le boulgour sont également de précieux produits à avoir en réserve. « Faites-en cuire un peu plus le lundi et ajoutez-y un filet d'eau et une cuillère à soupe d'huile de colza. Égrenez les céréales avec une fourchette et conservez-les au réfrigérateur. » Les wraps sont peut-être même les champions du vidage de réfrigérateur. « Garnissez-les de fromage, de poisson, d'œuf, de légumes, de houmous ou de tapenade et vous obtenez un repas en un rien de temps. »

Les légumineuses en conserve - comme les lentilles ou les haricots rouges - constituent également un incontournable pratique. « Il suffit de les rincer et de les ajouter à une salade, une soupe ou un plat chaud. » Vous pouvez aussi transformer des pommes de terre ou des pâtes déjà cuites, ou encore les restes de viande et de poisson de la veille, en salade ou en bowl. « Quelques bons produits de base à la maison, un peu de planification et quelques recettes rapides que toute la famille apprécie peuvent déjà faire une grande différence », conclut Mireille Roillet.

DES RECETTES EXPRESS

La blogueuse culinaire Lieve Joosen est maman d'une fille et jongle entre sa vie de famille et son métier de juriste, tout en développant sa propre activité. Elle ne veut pas pour autant sacrifier

son amour de la cuisine au rythme effréné du quotidien. « La cuisine est mon happy place, et elle doit le rester. » C'est dans cet esprit qu'elle a créé son blog, Juffrouw Toertjes, consacré à des recettes simples et savoureuses qui facilitent la vie.

L'un des plats rapides préférés de Lieve est le saumon à l'orientale accompagné d'une salade de riz. « Pour commencer, faites brièvement mariner le saumon dans un mélange de sauce soja, de citron vert, de gingembre, d'ail, de piment et d'un peu de miel », explique Lieve. « Placez ensuite le poisson une dizaine de minutes au four. Pendant ce temps, faites cuire le riz ainsi que quelques légumes verts, comme des pois gourmands, des petits pois et des edamames. » Disposez le tout dans une assiette, ajoutez quelques cacahuètes, de la coriandre et, éventuellement, un peu de sriracha : c'est prêt.

Une salade-repas est, selon Lieve, idéale pour les journées chargées. « On peut en réalité y mettre tout ce qui traîne encore dans le réfrigérateur. » Pour cette version, les courgettes ainsi que les poivrons rouges et jaunes passent au four avec un peu d'ail, de l'huile d'olive et des herbes de Provence. « Pendant que les légumes rôtissent, faites cuire le couscous perlé. Mélangez le tout avec une sauce toute simple à base de basilic, de citron et d'huile d'olive, puis terminez avec de la burrata crémeuse, des pignons de pin et, éventuellement, quelques olives. » Délicieuse à midi, cette salade convient tout aussi bien comme repas léger le soir. Et c'est une excellente façon de donner une seconde vie aux légumes restants.

Parfois, on peut faire encore plus simple. Un plat de spaghetti fait généralement l'unanimité. Il ne faut guère plus qu'une sauce tomate, du poulet haché, des champignons et des petits pois. Lieve utilise les champignons de deux façons : une partie en lamelles et l'autre finement hachée. « Vous ajoutez ainsi davantage de légumes à la sauce et pouvez réduire la quantité de viande, sans que personne ait l'impression qu'il manque quelque chose. » Les champignons et le poulet haché rejoignent la sauce tomate, avec les petits pois, un peu d'origan et du paprika en poudre. Un peu de parmesan ou de comté par-dessus et le repas familial express est prêt.

Et s'il y a bien un plat qui permet toutes les variations, c'est le bowl. Lieve prépare le sien avec du riz, des poivrons et des oignons poêlés, du poulet haché assaisonné de paprika fumé et de sriracha, ainsi qu'une salsa fraîche à base de tomates, d'oignon rouge et de citron vert. « J'y ajoute du concombre, du maïs et de l'avocat. Je termine avec de la crème aigre, de la coriandre, du jalapeño et, éventuellement, quelques morceaux de tortilla chaude. » Il suffit de quelques ingrédients pour préparer un repas qui apporte immédiatement beaucoup de saveurs et de couleurs dans l'assiette, se réjouit Lieve. Et c'est précisément ce qui rend ces recettes si pratiques les jours où tout va trop vite : « Il ne faut vraiment pas être un cordon-bleu pour réussir à mettre quelque chose de bon sur la table. » •

3 QUESTIONS À...

EVELIEN COPPENS

FONDATRICE ET CEO DE LILALOU BISCUITS

Comment rendre les collations pratiques et attrayantes pour les enfants ?

« Une bonne collation doit être savoureuse, nutritive et pratique. Les enfants doivent l'aimer et les parents doivent pouvoir l'emporter facilement à l'école, au sport ou en déplacement. Chez LilaLou, nous recherchons cet équilibre avec des saveurs familières et une composition plus consciente et nutritive. »

À quoi les familles sont-elles attentives lorsqu'elles font leur choix ?

« Les parents sont de plus en plus attentifs aux sucres, aux ingrédients, aux céréales et aux fibres. Les ingrédients naturels, la qualité biologique et l'origine des produits comptent aussi. Mais le choix doit rester simple et pratique au quotidien. Avec LilaLou, nous voulons faciliter un choix savoureux et plus conscient. »

Quelle place les biscuits occupent-ils dans un quotidien familial bien rempli ?

« Pour de nombreuses familles, les biscuits font partie du quotidien : dans le cartable, après l'école ou avant une activité sportive. Il n'est donc pas nécessaire de les bannir, mais on peut privilégier une composition plus équilibrée et nutritive. Un biscuit reste une collation, pas un repas. Avec LilaLou, nous voulons faciliter ce choix. »

Un bon départ pour un nouveau compagnon

« Un chiot ou un chaton n'apporte pas seulement de la joie, mais aussi un nouveau rythme à la maison »

L'automne est le moment idéal pour retrouver un peu de structure. La vétérinaire Diana de Rooij, Corporate Affairs Director chez Royal Canin, explique pourquoi les premiers mois sont importants – et comment faire simple.

Qu'est-ce qui change lorsqu'un chiot ou un chaton arrive à la maison ?

« Un jeune animal a besoin de moments réguliers pour manger, dormir, jouer et, dans le cas d'un chiot, sortir. Cette régularité lui apporte des repères et peut aussi aider toute la famille à retrouver un rythme. Une promenade, un moment de jeu ou quelques câlins sont autant de petites pauses qui permettent de prendre du temps ensemble. »

Une étude mondiale menée par Mars et Calm* montre que **83 % des propriétaires d'animaux de compagnie ressentent une influence positive** de leur animal sur leur bien-être mental.

Pourquoi cette première étape de la vie est-elle importante sur le plan de l'alimentation ?

« Les chiots et les chatons ne sont pas de petits adultes. En peu de temps, leur squelette, leurs muscles, leur système digestif et leur système immunitaire se développent rapidement. Leurs besoins nutritionnels sont donc spécifiques. Un petit chien ne grandit pas de la même manière qu'un grand chien. L'alimentation doit donc être adaptée à l'âge, à la taille et au rythme de croissance de l'animal. »

À quoi faut-il être attentif en tant que propriétaire ?

« Ne vous laissez surtout pas guider par les tendances alimentaires. Ce qui est populaire chez les humains ne convient pas forcément aux chiens ou aux chats. Privilégiez une alimentation complète et équilibrée, formulée scientifiquement pour répondre aux besoins du jeune animal. La quantité adéquate est également importante : donner davantage ne signifie pas mieux nourrir. »

Et faut-il que tout soit parfait dès le début ?

« Absolument pas. Un bon départ repose avant tout sur quelques habitudes simples : de la régularité, suffisamment de repos, une alimentation adaptée et une attention au développement de l'animal. En cas de doute, demandez conseil à votre vétérinaire. Vous offrirez ainsi à votre nouveau compagnon un accueil chaleureux et une base solide pour la suite de sa vie. »

Pour un bon départ ?

- Des moments fixes pour manger, jouer et se reposer
- Un endroit calme pour dormir sans être dérangé
- Une alimentation adaptée à l'âge, à la taille et à la croissance
- En cas de doute : demandez conseil à votre vétérinaire

Un chiot ou un chaton à la maison ?

Scannez le QR code et découvrez quelle alimentation convient à l'âge, à la croissance et aux besoins de votre jeune animal.

royalcanin.com

Diana de Rooij
Corporate Affairs Director
chez Royal Canin

ROYAL CANIN®

* L'étude a été menée par Mars, le groupe auquel Royal Canin appartient, en collaboration avec Calm.

QUAND L'AUTOMNE ARRIVE, VOTRE ANIMAL CHANGE AUSSI DE RYTHME

PAR TARA TROCH

Des journées plus courtes, des promenades vivifiantes et davantage de temps à l'intérieur : l'automne apporte aussi son lot de changements pour votre animal. Quelques petites adaptations suffisent pour rendre cette nouvelle saison confortable, sûre et agréable.

L'automne a beaucoup de belles choses à offrir : des promenades hautes en couleur, des soirées douillettes et davantage de temps à passer ensemble à la maison. Mais pour votre chien ou votre chat, le changement de saison implique aussi une nouvelle routine. À l'occasion de la Journée mondiale des animaux, le 4 octobre, c'est le moment idéal pour prendre un instant et veiller à leur bien-être. Car, tout comme nous, ils profitent eux aussi d'un petit check-up automnal.

DE LA PROMENADE VIVIFIANTE AU PANIER DOUILLET

Les températures baissent, les journées raccourcissent et quelques adaptations s'imposent. Continuez à faire suffisamment d'exercice, même lorsqu'il pleut. Pour les chiens, plusieurs promenades plus courtes peuvent parfois être plus agréables qu'une longue sortie dans le froid. Soyez attentif à leur pelage humide et à leurs pattes froides : séchez bien votre chien après la promenade et vérifiez ses coussinets pour vous assurer qu'aucune saleté ni petit caillou ne s'y est glissé. Les chats qui sortent peuvent eux aussi apprécier un abri supplémentaire lorsque le temps est froid et humide.

L'automne est également une bonne période pour accorder davantage d'attention au pelage. Un brossage régulier permet d'éliminer les poils morts et les nœuds, tout en vous donnant l'occasion de vérifier l'état de la peau et du pelage. Une alimentation équilibrée reste bien sûr la base. Si le niveau d'activité de votre animal change sensiblement, par exemple parce qu'il passe moins de temps dehors, demandez à votre vétérinaire si son alimentation reste adaptée à ses besoins.

Et puis, il y a les défenses naturelles. Un animal en bonne santé commence par une bonne condition générale, suffisamment d'exercice et une alimentation adaptée. En cas de doute concernant les vaccinations, la prévention contre les parasites ou tout changement d'appétit ou de comportement, votre vétérinaire est la personne la mieux placée pour vous conseiller.

SÉCURITÉ ET CONFORT À LA MAISON

Lorsque la nuit tombe plus tôt, la sécurité à l'extérieur mérite également une attention particulière. Veillez à ce que votre chien soit bien visible lors des promenades du soir, par exemple grâce à des accessoires réfléchissants ou une petite lumière. Si votre chat a l'habitude de sortir, mieux vaut le garder à l'intérieur le soir lorsque la visibilité est réduite.

À l'intérieur aussi, la routine évolue. Après l'été, de nombreuses familles reprennent leur rythme de travail habituel. Si votre animal avait l'habitude d'être beaucoup entouré, reprenez progressivement les périodes où il reste seul à la maison. Une promenade ou suffisamment d'exercice et de stimulation mentale avant votre départ peuvent l'aider à vivre cette transition plus sereinement.

Et oui, l'automne s'accompagne inévitablement de pattes mouillées et de poils supplémentaires. Une serviette près de la porte, un panier facile à laver et un plaid sur le fauteuil préféré peuvent faire des merveilles. Votre intérieur sera peut-être un peu moins impeccable, mais il n'en sera que plus accueillant pour les humains comme pour les animaux.

Après tout, la Journée mondiale des animaux ne dure qu'un jour. L'attention accordée à votre fidèle compagnon peut, elle, se prolonger tout au long de la saison. •

Tom & Co
ANIMALERIE

Célébrons LA JOURNÉE MONDIALE DES ANIMAUX

avec tous ceux qui rendent notre famille si spéciale

ON N'EN FAIT JAMAIS TROP POUR NOS ANIMAUX LA FAMILLE

BON

-15%

Sur 1 jouet au choix

5400116321580

VALABLE DU 23/09/2026 AU 31/10/2026*

*Action uniquement valable du 23/09/2026 au 31/10/2026, sur 1 jouet au choix, dans un Tom&Co participant en Belgique.
Non cumulable avec d'autres promotions. 1 bon par client, valable 1 seule fois. Voir conditions en magasin.

JULIE DENAYER

L'ART DU LÂCHER-PRISE

On connaît la journaliste, on découvre ici la femme : spontanée, drôle et volontiers autodérisoire. Julie Denayer revient sur son parcours, sa vie de maman et ce tournant des 40 ans qui l'a poussée à davantage penser à elle et à apprivoiser le lâcher-prise.

PAR JUSTINE DOYEN
PHOTOS PAR GREGORY VAN GANSEN

Quand vous repensez à vos débuts, auriez-vous imaginé que votre parcours professionnel vous mènerait là où vous êtes aujourd'hui ?

« Mais jamais de la vie ! J'avais toujours rêvé de faire de la radio. À la sortie de mes études de journalisme, j'ai commencé par faire des piges et, très vite, j'ai intégré une matinale. Je faisais donc de la radio tous les matins, très tôt. À ce moment-là, j'avais déjà l'impression d'avoir réalisé mon rêve et que tout le reste ne serait que du bonus. Et puis, finalement, j'ai eu la chance de pouvoir exercer mon métier de journaliste de tellement de façons différentes. Je suis devenue productrice, puis project manager… J'ai aujourd'hui plein de casquettes et je trouve que c'est une chance folle. »

Qu'est-ce qui vous passionne aujourd'hui dans ce métier ?

« J'adore rencontrer les gens, leur poser des questions, découvrir leur histoire. Et j'ai aussi la chance de travailler avec de super équipes. Cela fait quinze ans que je travaille avec certains caméramans, ingénieurs du son ou réalisateurs. Ce sont des gens que j'apprécie énormément. Ce qui m'anime, c'est de me dire : « Je vais travailler avec des gens que j'aime et, en plus, je vais faire de nouvelles rencontres et apprendre des choses. » C'est ça qui est génial dans ce métier. »

On vous connaît surtout comme présentatrice. Qu'est-ce que le public connaît finalement le moins de votre travail ?

« Présenter des émissions, c'est 1 % de mon travail ! Les 99 % restants, c'est plutôt être project manager : travailler avec les producteurs, les journalistes et les équipes, réfléchir à la manière dont on va construire les émissions… Je suis finalement beaucoup plus dans la construction des programmes que dans leur présentation. Les gens ne se rendent pas forcément compte que mon métier est avant tout là. »

Comment faites-vous pour rester vous-même et ne pas vous laisser enfermer dans une image publique ?

« C'est assez simple finalement : comme la présentation représente une toute petite partie de mon travail, cela ne fait pas vraiment partie de mon quotidien. Je n'ai donc pas l'impression d'être une image. D'ailleurs, les séances photo, ce n'est vraiment pas mon truc ! Je regarde certaines collègues et je me dis qu'elles sont tellement à l'aise devant l'objectif. Moi, quand on me demande de mettre les doigts dans les cheveux, je me demande : « Mais pourquoi ? Ça n'a aucun sens ! » » (Rires)

Y a-t-il une expérience professionnelle qui a particulièrement changé votre manière de voir la vie ?

« Il y en a beaucoup. Mais le Télévie, c'est particulier. C'est rencontrer des personnes qui se battent contre le cancer, créer des liens avec elles… Et parfois, malheureusement, on en perd certaines en chemin. Cela nous ramène toujours vers l'essentiel : la santé. Je fais aussi beaucoup de judiciaire et les histoires que je rencontre sont souvent très fortes. C'est donc un métier qui me rappelle régulièrement ce qui compte vraiment. »

Vous êtes aujourd'hui très associée au judiciaire. Est-ce une spécialisation que vous aviez choisie ?

« Pas vraiment ! Quand j'étais étudiante, j'avais failli prendre une option consacrée au criminel, mais finalement je ne l'avais pas fait. Puis j'ai rencontré Georges Huercano, qui cherchait quelqu'un pour travailler sur son émission Indice. J'ai accepté et j'ai accroché immédiatement. J'ai ensuite beaucoup travaillé dans le judiciaire, notamment avec Face au juge, et l'étiquette m'est un peu restée. »

Y a-t-il malgré tout d'autres univers télévisuels que vous aimeriez explorer ?

« Oui ! À partir du moment où il y a des rencontres et des gens qui racontent des histoires, je pense que je pourrais être intéressée. Une émission comme C à vous, par exemple, me plairait beaucoup parce qu'on y rencontre des profils très différents : des personnalités politiques, des artistes, des témoins, des invités venus parler de leur actualité… Et puis je rigole toujours avec Maria Del Rio en lui disant : 'C'est quand tu me laisses L'amour est dans le pré ?' » (Rires)

« SI LES CHOSES DOIVENT S'ALIGNER, ELLES S'ALIGNERONT »

Vous semblez avoir souvent accepté des défis qui vous faisaient peur. Est-ce important pour vous de sortir de votre zone de confort ?

« Je déteste ça profondément. Je suis vraiment quelqu'un qui aime son petit cocon. Mais professionnellement, je n'ai fait que me challenger en me disant : « Allez, il faut y aller. » J'ai toujours accepté les choses qui me faisaient horriblement peur. Quand on m'a

proposé la radio, c'était mon rêve, mais j'avais quand même peur. Quand Georges Huercano m'a proposé de travailler avec lui, je me suis demandé pourquoi il m'avait choisie ? Quand on m'a proposé de travailler à la rédaction du JT, je tremblais en conférence de presse. J'ai d'abord répondu : « Jamais de la vie ! » avant de dire : « Bien sûr, évidemment. » (Rires) Aujourd'hui, j'ai compris une chose : si une décision à prendre me fait peur, je dois la prendre. »

Avec un métier aussi prenant, comment arrivez-vous à préserver votre énergie ?

« Je ne sais pas comment je ferais sans ma maman. Comme j'ai deux enfants, les imprévus sont forcément plus compliqués à gérer. Quand on commence une journée de tournage, on a parfois une heure de fin approximative, mais on ne sait jamais exactement comment les choses vont évoluer. Ma maman est très présente et je peux lui demander de me dépanner à tout moment. Et surtout, elle ne me juge jamais. C'est une chance incroyable. »

Comment avez-vous trouvé votre équilibre entre votre carrière et vos enfants ?

« Avant, je travaillais la semaine et très souvent le week-end. Aujourd'hui, mes enfants sont ma priorité et je n'ai pas le sentiment de passer à côté de quelque chose avec eux. Il y aura parfois des périodes plus intenses où je serai moins présente, mais je pense aussi que voir leur maman heureuse dans son travail est important pour leur épanouissement. Ils savent que je les place au premier plan, tout en voyant que j'aime profondément mon métier. Je trouve que c'est une belle valeur à leur transmettre : travailler dur pour faire quelque chose qu'on aime. »

Avez-vous déjà ressenti une frustration à l'idée que la maternité puisse modifier votre parcours professionnel ?

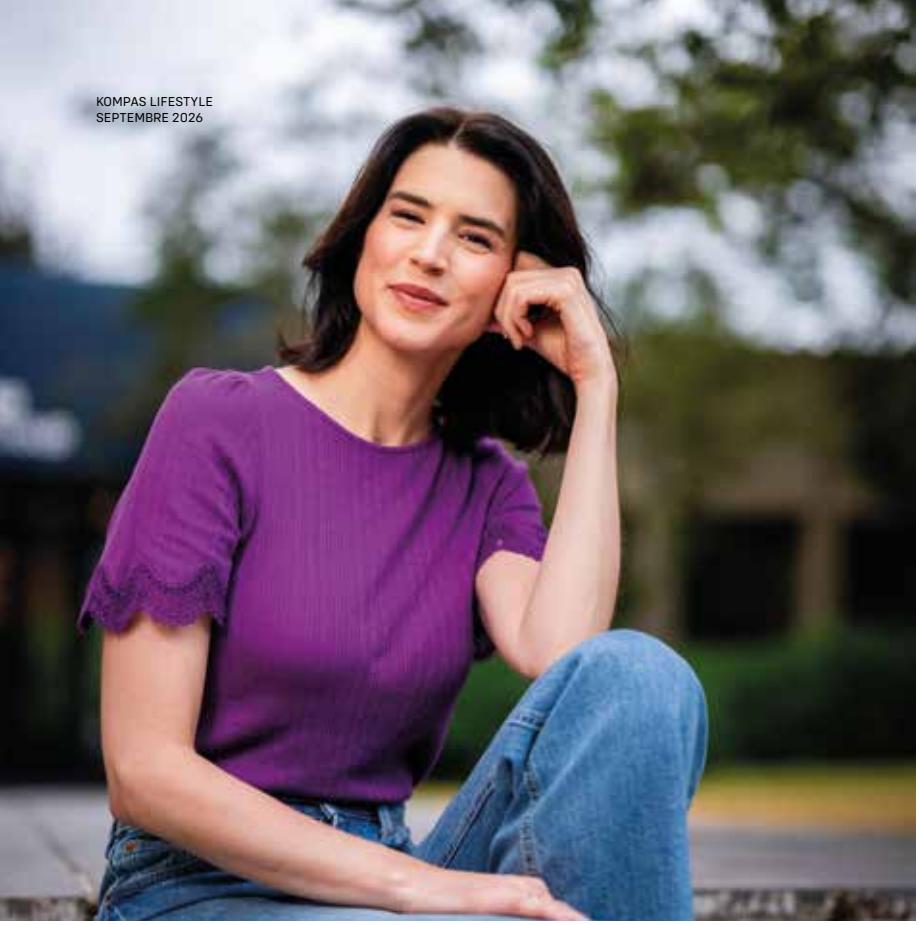
« Non, parce que c'était mon choix. Je trouve important de rappeler que chaque femme fait comme elle le souhaite. Moi, j'ai instinctivement ralenti. Je me souviens notamment que, enceinte de mon premier enfant, TF1 m'avait appelé pour me proposer de remplacer la présentatrice de Chronique criminelle. Je devais accoucher en septembre et je me suis dit : « Ça ne va pas être possible. » J'en ai pleuré. Finalement, ils ont décalé le projet et m'ont attendue. J'ai pu passer le casting et faire l'émission. Comme quoi, si les choses doivent s'aligner, elles s'aligneront. »

La charge mentale est une préoccupation importante pour beaucoup de femmes. Comment la gérez-vous ?

« Je pense qu'elle peut se partager si on laisse aussi à l'autre parent la place de la prendre en charge. Je vois beaucoup de mes copines dire : « Je préfère le faire parce que ce sera mieux fait. » Mais dans ce cas, il ne faut pas ensuite se plaindre d'avoir l'impression de tout faire. Moi, je n'ai pas de mal à laisser la place à l'autre, notamment dans la parentalité. »

Quand vous rentrez chez vous après une journée chargée, qu'est-ce qui vous aide à passer du mode professionnel au mode privé ?

« La voiture est mon sas de décompression. Je mets de la musique à fond et je chante ! Quand on a des enfants, on



sait que lorsqu'on quitte le travail, une deuxième journée commence à la maison. Il faut donc recharger les batteries. Moi, je chante ! » (Rires)

Qu'est-ce que signifie aujourd'hui le bien-être pour vous ?

« J'ai vraiment commencé à faire davantage attention à mon bien-être lorsque j'ai eu 40 ans. Et je n'ai jamais autant aimé mon âge ! Je trouve que c'est la meilleure décennie. J'ai l'impression d'être sortie du tunnel compliqué des premières années avec les enfants. Je fais davantage de sport, je fais plus attention à mon alimentation et je me protège aussi beaucoup plus du négatif. Mes 40 ans ont été un véritable déclic : je me suis dit 'Attends, ça ne va pas se passer comme ça. On va reprendre les choses en main'. »

Avez-vous une véritable routine bien-être ?

« Le sport, déjà. Et puis les bains : passion absolue ! J'adore m'envelopper dans la chaleur. Je fais attention à la planète et je ne remplis donc pas ma baignoire à ras bord, mais alors mes bains sont horriblement chauds ! Mes enfants savent qu'il ne faut même pas toucher l'eau sous peine de se brûler. (Rires) C'est vraiment mon petit plaisir. »

Y a-t-il un mantra ou une philosophie de vie qui vous accompagne ?

« Ma grand-mère me disait : 'Le mieux est l'ennemi du bien.' Je crois que je ne l'ai compris que très récemment. Il y a vraiment une notion de lâcher-prise là-dedans. Se dire : « Tu sais quoi ? On va lâcher prise et ça va bien se passer. » Et depuis mes 40 ans, j'ai vraiment appris à lâcher prise. Je souhaite à tout le monde de faire une crise de la quarantaine comme la mienne ! Je n'ai jamais été aussi bien. »

« SI UNE DÉCISION À PRENDRE ME FAIT PEUR, JE DOIS LA PRENDRE »

Si vous deviez donner un conseil à une femme active qui a l'impression de courir après le temps, que lui diriez-vous ?

« Sois plus douce avec toi-même. Je pense que cette impression de courir après le temps vient parfois du regard que l'on imagine que les autres portent sur nous. Il faut se détacher de ce qu'ils pourraient penser, de la manière dont on mène sa vie. Finalement, je reviens toujours au même constat : le lâcher-prise. » •

LE SAVIEZ-VOUS...

Derrière la journaliste au ton sérieux se cache une vraie boute-en-train ! Julie Denayer adore plaisanter et faire rire son entourage. « Si j'arrive à faire rire les gens, j'ai gagné ma journée », confie-t-elle.

MOINS DE PROGRAMMES, **PLUS DE WEEK-END**

PAR TARA TROCH

Le week-end devrait être le moment où l'on reprend son souffle. Pourtant, pour de nombreuses familles, il ressemble à une deuxième semaine de travail, rythmée par les compétitions sportives, les courses, les visites à la famille et les rendez-vous entre amis. Pas étonnant que le lundi paraisse parfois moins fatigant que le dimanche soir. Il est peut-être temps de revoir notre façon d'envisager le temps libre. Non pas en supprimant toutes nos activités, mais en faisant consciemment de la place au repos, aux moments spontanés et aux véritables instants de partage.

« Work hard, play hard. » La formule est séduisante. Pourtant, selon Luc Swinnen, expert en burn-out, c'est précisément cette manière de penser qui met une énorme pression sur notre temps libre. En deux jours, nous voulons faire tout ce que nous n'avons pas eu le temps de faire pendant la semaine : voir des amis, pratiquer du sport, cuisiner de bons petits plats, occuper les enfants, partir en excursion et rattraper les tâches ménagères. Avant même que le week-end ne commence, nous l'avons déjà entièrement organisé dans notre tête.

Et cela n'est pas sans conséquences. « Dès que l'on commence à planifier, on active en réalité son système de stress », explique Luc Swinnen. Notre cerveau ne fait pas la différence entre une menace réelle et la charge mentale liée au fait de planifier et d'anticiper en permanence. « Le taux de cortisol, l'hormone du stress, augmente, ce qui nous empêche de penser clairement et de récupérer correctement. » Or, c'est précisément à cela que devrait servir un week-end.

L'auteure et coach en silence Cathy Camertijn constate elle aussi combien il est devenu difficile de mettre ce moteur mental à l'arrêt. Selon elle, nous vivons dans une société qui récompense en permanence les nouvelles stimulations et les performances. « Nous sommes devenus quelque peu dépendants de la prochaine dose de dopamine », explique-t-elle. « Une fois la semaine de travail terminée, nous remplissons à nouveau notre agenda, parce que le fait de ne rien faire nous met mal à l'aise. Nous finissons par confondre l'oisiveté avec une perte de temps. »

À cela s'ajoute un autre phénomène : chaque week-end, les réseaux sociaux nous montrent les escapades, les activités sportives, les voyages ou les moments de convivialité familiale des autres. Très vite, un week-end tranquille à la maison peut donner l'impression d'être une occasion manquée. « Nous nous comparons constamment aux autres », poursuit Cathy Camertijn. « Et nous nous éloignons ainsi de plus en plus de notre propre rythme. »

RALENTIR, CELA S'APPREND

Pour les deux experts, la solution ne consiste pas à planifier encore plus efficacement, mais à apprendre à vivre autrement son temps libre. Luc Swinnen plaide pour de petits rituels qui favorisent le calme : un exercice de respiration, un sommeil suffisant ou une routine matinale bien établie. Ces habitudes offrent des repères au cerveau et contribuent à faire baisser le niveau de stress.

Cathy Camertijn va encore plus loin. Selon elle, nous avons presque désappris à nous reposer. « Nous n'osons plus ralentir parce que nous nous sentons coupables. Nous faisons tout pour éviter l'ennui, alors que c'est justement dans ces moments-là que naissent la créativité et une nouvelle énergie. »
Pour elle, le silence ne signifie d'ailleurs pas forcément l'absence de bruit. Il s'agit plutôt de ne plus devoir être disponible, ne serait-ce qu'un instant. Ni comme mère, ni comme partenaire, collègue ou fille, mais simplement comme soi-même.
C'est dans cet esprit qu'elle accompagne des personnes à travers des parcours de labyrinthes : une marche symbolique qui permet de retrouver son propre rythme. « La vie n'est pas un dédale dans lequel il

faut sans cesse chercher la bonne direction », explique-t-elle. « C'est un chemin sur lequel on a le droit de ralentir. »

Une promenade sans podcast dans les oreilles, un café dégusté seul dans le jardin ou une heure de lecture sans notifications sur son téléphone peuvent déjà suffire à apaiser le système nerveux.

PASSER DE LA PLANIFICATION À LA CONCERTATION

Pour les familles, cela ne signifie pas que le week-end doive être totalement improvisé. L'idée est plutôt de choisir consciemment ce qui compte vraiment.

Cathy Camertijn établit à ce sujet une distinction intéressante entre planifier et se concerter. « Les mères, en particulier, endossent encore trop souvent automatiquement le rôle de «manager». Ce sont elles qui organisent les sorties, les repas, les activités sportives et veillent à ce que tout le monde soit satisfait. Résultat : elles entament souvent les lundis plus fatiguées que le reste de la famille. »

Lorsque les décisions sont prises ensemble, cette responsabilité ne repose plus sur une seule personne. Il est également utile de demander aux enfants ce dont ils ont réellement envie. Peut-être n'ont-ils pas besoin d'une sortie supplémentaire, mais préfèrent-ils simplement jouer à un jeu de société ou se promener dans les bois. Chaque moment libre ne doit pas nécessairement être rempli.

Luc Swinnen insiste lui aussi sur l'importance de fixer des limites. « Planifier n'a rien de mauvais, tant que le programme ne change pas sans cesse. Si, le vendredi, vous hésitez encore entre toutes les possibilités, votre cerveau continue à travailler. Il faut aussi oser décider que certaines choses ne se feront pas. »

C'est peut-être cela, finalement, le véritable esprit du week-end : vivre moins de choses, mais les vivre plus pleinement. Moins d'obligations, moins de comparaisons, moins de course contre la montre. Pour ne plus avoir, le lundi matin, l'impression d'avoir besoin d'un week-end… pour récupérer de son week-end. •

TROIS IDÉES POUR UN WEEK-END PLUS SEREIN

Moins d'obligations, plus de plaisir ? Grâce à ces trois principes simples, redonnez un peu d'air à votre week-end.

• Un seul grand programme
Convenez qu'il n'y aura qu'une seule activité importante par jour. Une visite familiale, une compétition sportive ou une excursion, c'est très bien, mais laissez volontairement le reste de la journée libre. Vous créerez ainsi de l'espace pour les moments spontanés et le repos.

• Plan de 90 minutes
Choisissez, chaque matin ou chaque après-midi, une seule tâche qui demande beaucoup d'énergie : faire les courses, effectuer un grand ménage ou partir en excursion, par exemple. Consacrez-lui toute votre attention, puis accordez-vous une véritable pause. Il n'est pas nécessaire de tout faire en une seule journée.

• Le dimanche soir sans contraintes
Ne prévoyez plus d'obligations sociales le dimanche soir. Profitez-en pour préparer la semaine en douceur : choisissez votre tenue pour le lendemain, notez votre liste de tâches et prenez le temps de lire un livre, de faire une promenade, de prendre un bain chaud ou de partager un agréable repas en famille. Vous aborderez ainsi le lundi avec davantage de sérénité.•

LA PHARMACIE DE L'AUTOMNE

CE QU'IL FAUT VRAIMENT AVOIR CHEZ SOI

PAR TARA TROCH

Du nez bouché à la petite coupure : avec une pharmacie familiale bien équipée, il n'est pas nécessaire de sortir de chez soi au moindre petit souci. Mais que devrait-elle contenir ? Et quand l'automédication ne suffit-elle plus ?

L'automne n'apporte pas seulement son lot de feuilles mortes et de soirées chaleureuses, mais aussi son lot de nez qui coulent, de quintes de toux, de peau sèche et de petits accidents. C'est donc le moment idéal pour faire le point sur votre pharmacie familiale. Pas question d'en faire une véritable pharmacie, mais simplement de veiller à avoir les essentiels à portée de main lorsque vous en avez besoin. Ce dont vous avez précisément besoin dépend de votre situation familiale, de votre état de santé et des médicaments que vous prenez éventuellement.

LES ESSENTIELS : DU THERMOMÈTRE AUX PANSEMENTS

Un thermomètre fiable constitue un bon point de départ. En cas de fièvre ou de sensation de malaise, il permet de vérifier s'il y a effectivement de la température. Pour soulager la douleur ou faire baisser la fièvre, un antidouleur comme le paracétamol peut être utile. En Belgique, il est considéré comme le premier choix pour différentes formes de douleur et de fièvre. Utilisez toujours les médicaments conformément à la notice et, en cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien, surtout si vous prenez d'autres médicaments ou souffrez de problèmes de santé.

Une petite réserve est également utile pour les petits accidents du quotidien. Pensez à des pansements de différentes tailles, des compresses stériles et éventuellement une bande. Une simple éraflure ou petite coupure ne doit d'ailleurs pas systématiquement être désinfectée. Il suffit généralement de rincer soigneusement la plaie à l'eau courante tiède. Vous pouvez ensuite la recouvrir d'un pansement ou d'une compresse. Un désinfectant peut être utile lorsqu'il n'y a pas d'eau courante à disposition ou dans certaines situations spécifiques, mais il n'est pas nécessaire de désinfecter systématiquement.

Une solution saline physiologique peut également être pratique en cas de nez bouché ou pour rincer le nez. En cas de rhume, des pastilles pour la gorge ou un médicament adapté contre la toux peuvent aussi apporter un soulagement. N'en attendez toutefois pas de miracle : un simple rhume disparaît généralement de lui-même. En cas de symptômes persistants ou importants, mieux vaut demander conseil à un médecin ou à un pharmacien plutôt que de

« PRENDRE DAVANTAGE DE COMPLÉMENTS NE SIGNIFIE PAS AUTOMATIQUEMENT ÊTRE EN MEILLEURE SANTÉ. »

combiner plusieurs produits de sa propre initiative.

N'oubliez enfin pas ce dont vous avez personnellement besoin. Vous souffrez par exemple régulièrement d'allergies, de migraines ou de troubles gastro-intestinaux ? Veillez à toujours avoir à disposition les médicaments que vous utilisez pour ces problèmes. Une pharmacie familiale n'est pas un kit standard : elle doit être adaptée aux personnes qui l'utilisent.

VITAMINES, AUTOTESTS ET AUTRES QUESTIONS D'AUTOMNE

À l'arrivée de l'automne, les publicités pour les vitamines et les « boosters d'immunité » refont également leur apparition. Mais prendre davantage de compléments ne signifie pas automatiquement être en meilleure santé. Avec une alimentation saine et variée, des vitamines supplémentaires ne sont généralement pas nécessaires. Pour certains groupes, une supplémentation peut toutefois être recommandée. La vitamine D en est un exemple : un complément peut être utile pour certaines personnes à risque, mais rien ne prouve qu'une supplémentation systématique en vitamine D apporte un bénéfice supplémentaire aux adultes en bonne santé. En cas de doute, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. Et puis, il y a les autotests. Un autotest COVID-19 peut encore être utile en cas de symptômes respiratoires, notamment lorsque vous êtes en contact avec une personne vulnérable. Un résultat négatif n'exclut toutefois pas complètement une infection. Ne vous fiez donc pas uniquement au résultat du test, mais aussi à votre état général et à l'évolution de vos symptômes. Les recommandations peuvent évoluer : en cas de doute, suivez les conseils de votre médecin, de votre pharmacien ou des autorités sanitaires.

Il est au moins aussi important de faire le tri que de savoir ce qu'il faut avoir chez soi. Vérifiez régulièrement les dates de péremption des médicaments et rapportez les médicaments périmés ou inutilisés à la pharmacie. Conservez les médicaments conformément aux indications figurant sur l'emballage et hors de portée des enfants. Si vous avez plusieurs médicaments chez vous, gardez également les notices avec leurs emballages. Cela vous évitera, au beau milieu d'une soirée d'automne, de vous demander à quoi pouvait bien servir cette boîte au fond de l'armoire.

QUAND LA PHARMACIE FAMILIALE NE SUFFIT PLUS

L'automédication peut être pratique pour les petits problèmes passagers, mais elle a ses limites. Consultez un médecin lorsque les symptômes sont importants, s'aggravent rapidement ou ne s'améliorent pas comme prévu. En cas d'essoufflement, de douleur intense, de confusion, de déshydratation ou d'une nette détérioration de votre état général, mieux vaut également ne pas attendre.

Il en va de même pour les plaies : une petite plaie superficielle peut généralement être soignée soi-même, mais en cas de saignement important, de plaie profonde ou étendue, de morsure ou de plaie présentant des signes d'infection, un avis médical est recommandé.

Et voici peut-être le meilleur conseil : demandez conseil avant de remplir votre armoire à pharmacie. Votre pharmacien peut vous aider à déterminer quels produits sont réellement utiles dans votre situation et lesquels vous pouvez laisser de côté. Votre pharmacie familiale ne sera ainsi pas une collection de boîtes à moitié entamées, mais une réserve compacte qui vous permettra de faire face aux petits maux d'automne les plus courants. •

DE L'ARGENT POUR CE QUI COMPTE

PAR TARA TROCH

Tout devient plus cher : les courses et le logement, mais aussi un restaurant ou une journée de sortie. Pourtant, un budget plus serré ne doit pas forcément signifier une vie moins riche. Même lorsque les marges se réduisent, il est possible de faire de la place à ce qui compte vraiment. L'essentiel n'est pas de dépenser constamment moins, mais de choisir plus consciemment. Ainsi, un budget peut non seulement permettre d'économiser de l'argent, mais aussi apporter davantage de sérénité, de liberté et de place pour le plaisir.

Quand on entend le mot « économiser », on pense rapidement à des sacrifices. Ne plus aller au restaurant, reporter ses vacances, faire moins de shopping… « L'économie est souvent perçue comme une restriction », explique Nele Peeters, chercheuse au centre d'expertise Budget et Bien-être financier de Thomas More. « Comme si nous ne pouvions plus nous accorder certaines choses. » Pourtant, selon elle, il ne doit pas forcément en être ainsi. « Économiser ne doit pas toujours être douloureux. Cela peut au contraire être une manière de gérer son argent de façon consciente. »

La question n'est donc pas seulement de savoir combien d'argent entre et sort, mais surtout : à quoi voulez-vous consacrer votre argent ? Els Lagrou, experte en bien-être financier chez Dagelijks Geld, considère que c'est un point de départ essentiel. « Que voulez-vous dans votre vie ? Qu'aimeriez-vous pouvoir faire ? Qu'est-ce qui vous rend heureux ? » Le confort est en effet différent pour chacun. « Pour l'un, ce sera des vacances, pour l'autre, un restaurant. Pour quelqu'un d'autre encore, ce sera peut-être de rester à la maison un jour par semaine et de ne pas devoir travailler. »

Cet exercice demande une certaine connaissance de soi. Vous découvrirez peut-être que vous dépensez régulièrement, sans trop y penser, de l'argent pour de petites choses qui

vous procurent à peine du plaisir, alors que vous aimeriez en réalité avoir davantage de marge pour voyager. Il n'est alors pas nécessairement question de supprimer ces vacances. Vous pouvez consciemment libérer de l'argent en réduisant ailleurs les dépenses que vous jugez moins importantes.

Selon Nele, c'est aussi une manière beaucoup plus positive d'envisager l'économie. « Nous avons tous des fuites d'argent », dit-elle. « Et lorsque vous regardez de temps en temps où votre argent est réellement passé, vous pouvez vous demander : est-ce que cela m'a apporté quelque chose en termes de plaisir ou de joie ? » Économiser ne devient ainsi pas un objectif en soi, mais une manière de libérer de l'argent pour quelque chose qui compte vraiment.

« METTEZ UN MONTANT DE CÔTÉ DÈS QUE VOS REVENUS ARRIVENT, MAIS FAITES-EN UNE HABITUDE »

— ELS LAGROU
DAGELIJKS GELD

DE PETITES HABITUDES, MOINS DE STRESS

Pour y parvenir, inutile de tenir immédiatement un budget domestique compliqué. Au contraire. Els constate souvent que les gens veulent tout changer d'un seul coup. « Ils veulent alors faire une sorte de régime financier drastique. Mais ça ne fonctionne pas. » Mieux vaut commencer petit et surtout choisir quelque chose que vous pouvez tenir dans la durée.

Une habitude simple consiste à épargner dès que vos revenus arrivent. Mettez un montant de côté avant que l'argent ne se disperse au cours du reste du mois. Le montant à épargner dépend évidemment de chacun. Pour l'un, 250 euros seront réalisables, pour l'autre, ce sera peut-être 25 euros ou moins. « Mettez un montant de côté dès que vos revenus arrivent, mais faites-en une habitude. »

Faire le point pendant une période limitée peut également apporter beaucoup de clarté. Nele conseille, par exemple, de regarder pendant un mois où va votre argent. Non pas pour devoir ensuite justifier chaque café,

mais pour repérer certains schémas. Quels sont vos frais fixes ? Quelles dépenses reviennent régulièrement ? Et où pouvez-vous éventuellement faire un choix ?

N'oubliez pas non plus les dépenses moins visibles. « Nous regardons rapidement ce que nous achetons dans les magasins, explique Els, mais nous oublions parfois que nous n'avons, par exemple, pas revu notre abonnement wifi ou GSM depuis des années. » Or, ces frais fixes continuent de courir chaque mois. Les comparer ou les adapter une seule fois peut donc rapporter davantage sur une année que d'essayer constamment d'économiser quelques euros sur les achats du quotidien.

Une autre habitude utile consiste à appliquer ce que l'on appelle le principe du 1-12. Nele explique : « Vous calculez les dépenses qui reviennent régulièrement, mais pas chaque mois. Vous divisez ce montant par douze et mettez cette somme de côté chaque mois. » Pensez aux assurances, aux cadeaux, aux frais scolaires ou à la période des fêtes de fin d'année. Ainsi, l'argent est disponible lorsque la facture arrive et vous savez mieux quelle somme vous pouvez réellement dépenser librement.

Et puis, il y a les achats impulsifs. Les achats en ligne, les promotions et les réseaux sociaux rendent aujourd'hui particulièrement facile le fait d'acheter immédiatement quelque chose. « Reporter un achat est extrêmement intéressant, estime Nele. Cela permet de voir : est-ce que je vais vraiment acheter cela maintenant ou est-ce que je vais peut-être encore attendre ? » Els donne le même conseil très simple : mettez l'article dans votre panier, mais attendez une nuit avant de passer commande. Le lendemain, il s'avère souvent que vous n'en avez finalement pas besoin.

« ÉCONOMISER NE DOIT PAS TOUJOURS ÊTRE DOULOUREUX »

— NELE PEETERS
CHERCHEUSE AU CENTRE D'EXPERTISE BUDGET ET BIEN-ÊTRE FINANCIER DE THOMAS MORE

L'ARGENT PEUT AUSSI FAIRE PLAISIR

Gérer son argent de manière consciente ne signifie heureusement pas que chaque petit plaisir doit d'abord passer par un tableur Excel. Au contraire : selon Nele, il peut justement être utile de prévoir consciemment un budget consacré au plaisir. Elle le fait, par exemple, pour les concerts et les festivals. Pour quelqu'un d'autre, ce sera un hobby, un restaurant, un week-end à la mer ou un abonnement. « Si cela rentre dans un budget, ce n'est pas une mauvaise chose. »

Avoir un objectif concret permet en outre de rester motivé. Vous pouvez, par exemple, créer une cagnotte séparée pour les vacances, les vêtements, les sorties ou les cadeaux. Il n'est pas nécessaire d'avoir plusieurs comptes bancaires : vous pouvez aussi suivre ces montants de manière numérique ou sur papier. Vous voyez alors concrètement pourquoi vous épargnez et à quel point vous vous rapprochez de votre objectif.

Une réserve financière apporte également de la sérénité. Budgetwijzer.be, un site indépendant consacré au budget et à l'aide financière, recommande de viser trois mois de dépenses fixes comme bon point de départ pour constituer une telle réserve. Ce fonds peut aider à faire face aux dépenses imprévues. Pour ceux qui ont aujourd'hui à peine la possibilité d'épargner, il va évidemment de soi qu'il n'est pas nécessaire d'atteindre ce montant dès demain. « Chaque petit geste peut aider », souligne Nele. Même 25 euros par mois peuvent faire une différence à terme.

Le bien-être financier va par ailleurs au-delà de son propre compte bancaire. Parler d'argent au sein de la famille est tout aussi important. Comment répartissez-vous les dépenses ? Épargnez-vous ensemble ou séparément ? Et quels rêves souhaitez-vous financer? « Je trouve très important de parler d'argent », affirme Nele. Les femmes aussi ont tout intérêt à connaître la situation financière du ménage, souligne Els, même lorsque leur partenaire s'occupe généralement des questions d'argent.

Au fond, vivre confortablement ne consiste pas à pouvoir acheter le plus possible. Il s'agit de savoir ce que l'on a, ce dont on a besoin et ce qui nous rend heureux. Ou, comme le résume Els : « Qu'est-ce qui vous apporte du confort ? » Lorsqu'on connaît la réponse, on peut faire des choix plus conscients. Et c'est peut-être là le plus grand bénéfice : non pas profiter moins, mais profiter davantage des choses qui comptent vraiment. •

COMMERCE EN LIGNE ET MAGASINS

VERS UN NOUVEL ÉQUILIBRE

PAR LÉA STOCKY

En 2015, les Belges dépensaient 7,3 milliards d'euros en ligne. Dix ans plus tard, la somme s'élevait à plus de 18 milliards d'euros. Effectuer ses achats en un clic séduit de plus en plus, il n'y a qu'à regarder les chiffres. Pour autant, les magasins physiques n'ont pas dit leur dernier mot. Tout est question, comme souvent, de nuance.

DES POSSIBILITÉS D'ACHAT INFINIES

Les habitudes d'achat ont toujours évolué. Si, jusqu'au XXe siècle, le commerce de proximité et ses petits magasins spécialisés étaient la norme, l'apparition des supermarchés et des hypermarchés à partir des années 1960 est venue rebattre les cartes. L'essor de la grande distribution a entraîné de nouvelles habitudes de consommation et de nouveaux besoins chez les consommateurs. Depuis le début des années 2000, c'est le commerce en ligne qui vient tout chambouler. Dans les premiers supermarchés, la nouveauté que les gens appréciaient, c'était d'avoir accès à un plus grand choix de produits, tout de suite, et à moindre coût. Avec le commerce en ligne, ces avantages sont amplifiés. Et cela tombe bien, car les consommateurs recherchent justement plus de flexibilité. Lora Nivesse est directrice des affaires publiques chez Comeos, la fédération belge du commerce. Elle l'explique bien : « L'une des évolutions des habitudes d'achat les plus marquantes des dernières années est la volonté des consommateurs de pouvoir acheter quand ils le souhaitent et de la manière qui leur convient le mieux. Cette recherche de flexibilité est devenue essentielle. » Flexibilité, et peut-être aussi une certaine facilité, comme l'indique Damien Jacob, chargé de cours et de formation en enseignement supérieur et fondateur de Retis, un cabinet de conseil spécialisé dans l'e-commerce : « Le consommateur apprécie le fait que les rayons viennent à lui et qu'il n'ait plus besoin de se déplacer ».

Mais les magasins physiques ne

« LE CONSOMMATEUR APPRÉCIE LE FAIT QUE LES RAYONS VIENNENT À LUI ET QU'IL N'AIT PLUS BESOIN DE SE DÉPLACER »

— DAMIEN JACOB
CHARGÉ DE COURS ET DE FORMATION EN ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR & FONDATEUR DE RETIS

sont pas incompatibles avec la flexibilité tant recherchée par les consommateurs. Les opportunités d'évolution sont d'ailleurs nombreuses. Parmi celles-ci, certaines enseignes envisagent d'ouvrir le dimanche, comme observe Lora Nivesse : « Les journées de shopping organisées le dimanche rencontrent un véritable succès. Aujourd'hui, tout le monde mène une vie très chargée, souvent rythmée par le travail et les obligations familiales. Pouvoir disposer d'une plus grande souplesse pour faire ses achats est donc particulièrement apprécié. »

VERS UN MODÈLE HYBRIDE

Se rendre en magasin reste une expérience que les clients recherchent. Lora Nivesse le souligne : « Les consommateurs attendent du conseil, un service de qualité, des produits disponibles et un véritable contact humain. » Elle ajoute : « Ils sont également rassurés par la présence d'un point de vente physique où ils peuvent rencontrer des personnes, voir les produits, les essayer ou les tester. Tous ces éléments restent très importants. » C'est d'ailleurs pour cela que certains secteurs restent très attachés aux magasins physiques. Lora Nivesse précise : « C'est notamment le cas de la beauté, de la santé, d'une partie de la mode ou encore de l'ameublement. Dans ces domaines, les consommateurs souhaitent bénéficier de conseils, voir les produits, les essayer et être accompagnés dans leur choix. » Damien Jacob parle quant à lui d'une expérience sensorielle que les clients recherchent en magasin : « Pour rester attractifs, les magasins doivent investir dans le personnel afin que le client se sente accueilli et écouté ».

Finalement, ce vers quoi nous nous dirigeons, c'est un modèle hybride qui combine le meilleur des deux mondes. Lora Nivesse explique : « Pour nous, le commerce en ligne et les magasins physiques sont totalement complémentaires. Les consommateurs passent constamment d'un canal à l'autre. Ils peuvent découvrir un produit sur leur smartphone, vérifier sa disponibilité dans un magasin, puis s'y rendre pour le voir avant de finaliser leur achat. Les deux univers sont désormais étroitement liés. Cette complémentarité constitue une situation gagnante, tant pour les commerçants que pour les consommateurs. »

UNE CONCURRENCE DE PLUS EN PLUS RUDE

Nous n'assistons donc pas à la mort des magasins physiques à cause d'internet, de la même

« LES CONSOMMATEURS ACCORDENT UNE IMPORTANCE CROISSANTE À LA TRANSPARENCE, À L'ORIGINE DES PRODUITS ET AUX ENJEUX DE DURABILITÉ »

— LORA NIVESSE
DIRECTRICE DES AFFAIRES PUBLIQUES CHEZ COMEOS

façon que la télévision n'a tuée ni la presse écrite ni la radio. Ce qui est sûr cependant, c'est que les commerces de proximité vont devoir se réinventer s'ils veulent continuer d'exister dans un environnement de plus en plus concurrentiel, notamment en raison de l'essor des grandes plateformes étrangères de vente en ligne et de l'intelligence artificielle. « Certaines professions sont mieux loties face à ces mutations, comme les coiffeurs », précise Damien Jacob.

À cela s'ajoutent les obstacles plus techniques qui peuvent se dresser sur la route des commerçants qui souhaitent réussir leur transition numérique. Gérer un commerce en ligne nécessite des compétences logistiques et, surtout, du temps et un investissement de départ, ce que les plus petits commerçants n'ont pas toujours.

Toutefois, Damien Jacob tient à souligner le fait que le secteur du e-commerce est également vecteur d'opportunités : « La vente en ligne représente une voie entrepreneuriale particulièrement stimulante, que l'on peut emprunter même si l'on est seul. Il faut simplement agir en ayant une stratégie bien différenciée sur le marché, et avec le niveau de professionnalisme qu'attend le client. »

Les commerçants belges ont donc de nombreuses cartes en main pour reprendre le contrôle de la partie. Leurs principaux atouts : la proximité et la relation humaine. Lora Nivesse termine sur ces mots : « Les consommateurs accordent une importance croissante à la transparence, à l'origine des produits et aux enjeux de durabilité. Le rôle du commerçant est donc aussi d'intégrer ces critères dans son offre et de les communiquer clairement afin de renforcer la confiance des consommateurs. » •

PLUS DE LOISIRS, MOINS DE SOLITUDE

PAR TARA TROCH

Du club de marche au cercle de lecture, en passant par l'atelier de céramique ou la chorale : pratiquer un loisir à plusieurs fait son grand retour. Non pas pour être meilleur, plus rapide ou plus productif, mais pour rencontrer du monde, échanger et prendre du plaisir.

Un loisir ne doit plus forcément être une activité que l'on pratique seul à la table de la cuisine. De plus en plus de personnes cherchent à partager leur temps libre avec d'autres : marcher, lire, jardiner, cuisiner ou laisser libre cours à leur créativité. Et cela ne doit pas nécessairement prendre la forme d'une activité organisée ou officielle. Quelques personnes qui partagent les mêmes centres d'intérêt, un rendez-vous régulier et une passion commune peuvent suffire.

DU CLUB DE LECTURE AU GROUPE DE MARCHE

Les clubs de loisirs traditionnels prennent aujourd'hui toutes sortes de formes. Dans un cercle de lecture, on discute d'un livre, mais les échanges qui suivent sont tout aussi importants. Dans un groupe de cuisine, on teste ensemble de nouvelles recettes, tandis qu'un club de jardinage permet de partager conseils, boutures et, pourquoi pas, un verre de vin. Et celles et ceux qui préfèrent les activités créatives se retrouvent autour de la céramique, de la peinture, du tricot ou de l'art floral.

La marche à plusieurs est également une manière simple et accessible de rencontrer du monde. Pas besoin d'être un randonneur expérimenté: une promenade tranquille dans le quartier peut déjà suffire. Le grand avantage ? En marchant, la conversation vient souvent naturellement. Pour les personnes qui ont un chien, c'est aussi une combinaison idéale. Un groupe de passionnés de chiens permet de réunir des personnes qui aiment marcher et qui partent régulièrement en promenade avec leur fidèle compagnon. La sortie quotidienne devient ainsi un véritable moment de convivialité.

Et c'est peut-être précisément ce qui rend les activités de groupe à nouveau si attrayantes. Elles mettent peu de pression. Il ne faut impressionner

personne, réaliser une performance ou même être particulièrement doué dans ce que l'on fait. Il suffit de venir.

UN RENDEZ-VOUS QUE L'ON ATTEND AVEC IMPATIENCE

Partager un loisir peut aussi apporter une certaine structure au quotidien. Une promenade tous les mercredis soir, un cercle de lecture chaque mois ou un marché le samedi : ces petits rendez-vous donnent du rythme à la semaine. Surtout lorsque les enfants ont quitté la maison, que l'on travaille moins ou que son cercle social évolue, ces moments réguliers peuvent avoir une réelle valeur.

Bien sûr, rien ne vous oblige à devenir immédiatement membre d'une association. Commencez petit. Invitez quelques amies à aller marcher ensemble, proposez de cuisiner à tour de rôle ou cherchez en ligne un groupe local autour d'une activité que vous avez toujours voulu essayer.

Car le véritable retour des clubs de loisirs n'est peut-être pas que nous souhaitons tous redevenir membres d'une association. C'est que nous redécouvrons le plaisir de faire quelque chose sans autre objectif que de partager un bon moment. Un loisir peut être une source de détente, une bonne raison de sortir de chez soi et une occasion de se voir plus souvent. Et pour cela, pas besoin de carte de membre. •

Bien plus qu'une simple friandise

Découvrez dès maintenant nos nouvelles friandises pour chats

RICHE EN PROTÉINES

UN BIENFAIT DANS CHAQUE RECETTE

1,6 kcal

SEULEMENT 1,6 KCAL/FRIANDISE

NOUVEAU

WELLNESS CORE

GRATUIT*

Recevez un échantillon gratuit dans votre magasin Tom&Co

*Valable uniquement sur présentation de ce coupon dans votre point de vente Tom&Co participant en Belgique. 1 article friandises chat par coupon, choix parmi 5 saveurs : Wellness CORE cat treats 50g Digestive Health (Turkey), Immunity (Chicken with duck), Skin & coat (Chicken with salmon), Kitten (Chicken with salmon) ou Dental (chicken. Offre valable à partir du 16/09/2026 jusqu'au 31/10/2026 dans la limite des stocks disponibles. Non cumulable avec d'autres actions.