

LE N°4 DE « S », ENFIN EN KIOSQUES !

Parution jeudi 20 mai - 3,80€ - Téléchargez le pdf du magazine et la couverture : <https://bit.ly/2QqeE7U>



/// Bien-être physique, moral et amoureux... santé, forme et sérénité ! Pour ce 4^{ème} rendez-vous de « S, Le Magazine de Sophie Davant », j'ai souhaité réfléchir aux clefs qui peuvent nous y mener avec des experts, des lectrices, mes invitées - **Sheila, Tatiana de Rosnay et Barbara Pravi** - et à l'aune de mes expériences personnelles.

Raoul en est une pour moi. Débarqué dans ma vie il y a quelques mois, dès les premières minutes, ce fut l'amour fou ! Mon bichon havanais et moi, nous sommes reniflés et adoptés d'emblée. Oui, il y a des contraintes, il faut s'organiser... Mais votre compagnon vous obligera à le sortir, donc à faire de l'exercice, motivée par l'envie de lui faire plaisir. Se balader en compagnie d'un chien se révèle également un moyen pour entamer des conversations et s'ouvrir aux autres : **c'est aussi efficace qu'un site de rencontres. Il partagera vos bonheurs, adoucira vos soucis, les drames de la vie... Ne vous privez pas de ce plaisir !**

« Je chante pour ceux qui m'aiment, pas pour les cons. » Pour ce numéro, Sheila, qui a traversé tant d'épreuves, de « la rumeur » qui a hanté sa vie, fomentée par son ex-manager, au décès de son fils Ludo, m'a accordée **une interview longue et intense à l'image de ses 60 ans de carrière. Une résiliente, un exemple !** Son conseil ? « On barre de trois grands traits le mot « senior » et, à la place, on met « major »... Quant au mot « retraite », on le supprime tout bonnement. Alors, mesdames, on ne reste pas chez soi à ne rien faire ! ».

Et parce que manger est un plaisir et que je n'aime rien plus que rire avec des amis, pour clore ce numéro, ma fille, Valentine, nous offre 3 de ses recettes cultes à partager : ses asperges rôties, sa poêlée de champignons aux chips d'ail et sa tarte au chocolat régressive.

Le bonheur tient souvent à peu de choses... !

ENTRETIEN INTIME AVEC SHEILA

« La rumeur a détruit dans ma vie. La portée de la phrase « Sheila est un homme », que Claude Carrère a balancée alors que j'avais 17 ans [...] fut énorme, un vrai séisme. Un traumatisme pour moi - et pour mes proches - qui ne m'a jamais lâchée.

« Ludo est mort en juillet 2017. J'avais une scène en août... et je l'ai faite. [...] Lorsque l'on perd son enfant, on ne peut pas s'empêcher de croire que l'on s'est trompé. Je me suis demandé pourquoi il avait choisi ce chemin. J'en'ai pas pu l'arrêter. Quand la drogue s'en mêle... C'est très compliqué de se battre contre la poudre.

« À mon époque on me sifflait dans la rue, j'étais ravie... Après, il y avait des gros balourds comme Jean-Claude Brialy, qui disait, quand tu arrivais près de lui : « Tiens, voilà maman »... Mais bon, à l'époque des yéyé, c'était très fille d'un côté et très garçon de l'autre. Johnny, Sardou, Eddy Mitchell n'étaient pas à proprement parler des modèles de féminité, c'était plutôt la virilité qui régnait...



gros balourds comme Jean-Claude Brialy, qui disait, quand tu arrivais près de lui : « Tiens, voilà maman »... Mais bon, à l'époque des yéyé, c'était très fille d'un côté et très garçon de l'autre. Johnny, Sardou, Eddy Mitchell n'étaient pas à proprement parler des modèles de féminité, c'était plutôt la virilité qui régnait...

p.12

Sophie partage toutes ses astuces bien-être.

p.48

Halte à la dictature de la maigreur ! #BodyPositive

p.72

Comment choisir le bon cours de yoga ?

p.106

Le guide des compléments alimentaires beauté.

p.20

Ces hashtags qui changent le monde.

p.26

Sheila se confie à Sophie.

p.82

Et si vous étiez hypersensible ?

p.134

Nos idées de séjours insolites

3 L'ÉDITO de Sophie Davant

COURRIER

8 Sophie vous répond

ACTU

10 Repérées par S, des nouveautés qui font du bien

12 Le bien-être selon Sophie

18 Taylor Swift, pop star inspirante

20 Quand les hashtags font la révolution

26 Sheila célèbre 60 ans de carrière

36 Musique & séries : nos envies de culture

38 5 livres à découvrir

40 Rencontre avec l'écrivaine Tatiana de Rosnay

42 Anna Sindres, manucure des stars

44 En route pour l'Eurovision avec Barbara Pravi

48 Et si on aimait enfin notre corps ?

MODE

56 Le sport, c'est stylé !

70 L'épopée du sportswear chic

BEAUTÉ

72 Il existe forcément un yoga pour moi !

74 Médecine esthétique : faut-il se lancer ?

80 Des masques pour se faire du bien

PSYCHO

82 L'hypersensibilité, c'est grave, docteur ?

90 Les animaux, nos alliés bien-être et santé

92 Des clés pour penser positif

96 Au secours, mes amis sont complotistes !

ASTRO

100 Objectif été avec Jean-Yves Esplé

SANTÉ

106 Le guide des compléments alimentaires

114 La méditation, cet obscur objet du mieux-vivre

116 Inévitables, les kilos en trop ?

SEXO

122 Comment retrouver le plaisir après un trauma

DÉCO

128 Avez-vous la fibre ?

130 Vive les carreaux zelliges et terrazzo !

ÉVASION

134 Le dépaysement n'est pas loin...

GREEN

138 C'est le printemps au jardin

ENQUÊTE LECTRICES

141 Vous avez la parole : dites-nous tout !

CUISINE

143 Les recettes de Valentine Sled

MAKING OF

146 Dans les coulisses de notre série mode

contacts presse

TV CONSEIL - Françoise Doux - f.doux@tvconseil.fr - 01.44.09.36.59 - 06.61.90.91.66
CMI FRANCE - Lucie Dugit-Gros - ldugitgros@cmimedia.fr - 01.87.15.13.63

POSITIF . INSPIRANT . SANS TABOU