

# E

EDUCATION:  
CAROLINE  
GOLDMAN  
LA PSY  
POLEMIQUE

# LE

DANS LA TÊTE  
DE MACRON  
PAR MARC DUGAIN

HUMEUR  
ON A TESTÉ LA  
"DON'T DO LIST"

*Louise Bourgoin*

"PENSER À  
SOI, ÇA  
S'APPREND"

25 SPÉCIAL CHAUSSURES  
PAGES DE STYLE  
À NOS PIEDS

RÉCIT  
UNE PHILOSOPHE  
CHEZ LES  
NATURISTES

ENQUÊTE BEAUTE  
QUE VALENT VRAIMENT  
LES CRÈMES DE LUXE?

CMI FRANCE

L 14149 - 4033 - F: 2,80 €



HEBDOMADAIRE 6 AVRIL 2023 FRANCE MÉTROPOLE: 2,80 € - AND: 4,50 € - D: 5,80 € - BEL: 3,30 € - ESP: 4,50 € - GR: 5,60 € - IT: 4,50 € - LUX: 3,30 €  
PORT CONF: 4,50 € - DOM A: 7,50 € - DOM S: 5,90 € - TOM A: 23,00 XPF - TOM S: 810 XPF - CAN: 7,49 CAD - CHF: 5,20 CHF - MAR: 50 MAD - TUN: 11 TND

## Une balade **ARTY**

Plages aux eaux turquoise, sable fin, paysages de vignes... l'île de Porquerolles est un petit paradis, à quelques minutes de bateau de la côte varoise. Au printemps, on profite de l'offre package bateau + déjeuner + vélo, pour sillonner ce joyau de la Méditerranée le temps d'une journée (52,50 € par adulte, 42,50 € par enfant). Et on fait une halte à la **Villa Carmignac**, pour découvrir la nouvelle exposition qui débutera le 29 avril : « L'Île intérieure », une mise en abîme de la situation insulaire des lieux, avec plus de 80 œuvres d'une cinquantaine d'artistes. De 6 à 15 €. Piste de la Courtade, Porquerolles (83). Tél. : 04 65 65 25 50. [fondationcarmignac.com](http://fondationcarmignac.com)



CAROLINE ACHAINTRE  
FONDATION CARMIGNAC

## Une rando **HAUTE EN COULEUR**

Des Balcons des Gorges de Daluis au cœur du « Colorado niçois », cet itinéraire de randonnée de 26 km se fait en deux jours. Au départ du parking du Pont des Roberts, avant le village de Guillaumes, il se déroule en grande partie dans la Réserve naturelle régionale des Gorges de Daluis. Les paysages offrent un tableau haut en couleur : le rouge de la péliste (roche locale), le bleu des minéraux, le jaune, le vert et le blanc des végétaux, et le noir des galeries de mines... Spectaculaire ! [randoxygene.departement06.fr/haut-var/balcons-des-gorges-de-daluis-45617.html](http://randoxygene.departement06.fr/haut-var/balcons-des-gorges-de-daluis-45617.html)



À VTT, à vélo, à pied ou en trail, on parcourt l'Estérel en 50 itinéraires répertoriés dans le guide « **SENTIERS D'ICI** ». Pour chaque parcours, un descriptif détaillé, une carte avec tracé, des photos et un QR Code menant au tracé GPX.

[circuits.esterel-cotedazur.com/guide-circuits-sentiers-d-ici](http://circuits.esterel-cotedazur.com/guide-circuits-sentiers-d-ici)



## Une escapade **NATURE**

On est sous le charme de **Maison Emme**, une maison de pays perchée à 1730 mètres d'altitude, au cœur du Parc naturel régional du Queyras. Justine et Mathieu l'ont rénovée dans une démarche respectueuse de l'environnement pour y créer quatre gîtes (de 2 à 6 personnes) à l'esprit cocooning et montagnard. Parfait pour se ressourcer l'espace de quelques jours et découvrir ce territoire préservé. De 131 à 308 € la nuitée. ●●● Lieu-dit la Rua, Molines-en-Queyras (05). Tél. : 06 40 79 34 26. [maison-emme.com](http://maison-emme.com)

ESTEREL CÔTE D'AZUR ; CLAIRE DORN ; MAISON EMME