

FICHE MEDIA

VERSION FEMINA

DATE DE PARUTION EN LIGNE :

SITE INTERNET – ARTICLE :

AUDIENCE :

CVP WEB :

NATIONALITE : Française

DATE DE PARUTION PRINT : 23-28 juillet 2025

PERIODICITE : Hebdomadaire

CVP PRINT : 77 700 €/page

TIRAGE : 1 903 663 ex

SUITE A UN ACCUEIL DE PRESSE : DU 27 AVRIL AU 2 MAI 2025

DIRECTRICE DE LA RÉDACTION
EMMANUELLE DEMAREST
ASSISTANTES DE RÉDACTION
ESTHER NIASME (19 28)
SOPHIE BOUCOT (19 27)
RÉDACTRICES EN CHEF
ODILE GAVET (MODE)
SOPHIE MICHARD (BEAUTÉ)
ANNE MICHELET (CULTURE, CÉLÉBRITÉS)
FRÉDÉRIQUE PRÉEL
(MAGAZINE, SANTÉ, ART DE VIVRE)
SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE LA RÉDACTION
STÉPHANIE MAYLIN
DIRECTRICE ARTISTIQUE
NATHALIE PETIT
MODE
CHEF DE SERVICE **ALEXANDRA**
DE BEAUFORT-RATIO
VALÉRIE BOUCOMONT
BEAUTÉ
CHEF DE SERVICE **IJOU FARAOUN**
KARINE SILBERFELD
CUISINE, DÉCO
CHEF DE SERVICE **VALÉRIE DUCLOS**
SANTÉ, BIEN-ÊTRE
CHEF DE SERVICE **MYRIAM LORIO**
CULTURE, CÉLÉBRITÉS
CHEF DE SERVICE **VALÉRIE ROBERT**
ENFANTS, SOCIÉTÉ, TOURISME
CHEF DE SERVICE **LAURENCE DELPOUX**
PHOTO
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE
LUCILE LEWIDOFF
NATHALIE SCALEGNO
SECRÉTARIAT DE RÉDACTION
1^{re} SR **GÉRALDINE CHOQUART**
SECRÉTAIRES DE RÉDACTION
MONIQUE COANT-BLOND (ÉDITING)
GWENDOLYNE LE NAOUR
RÉVISION **BENOÎT SELLERON**
MAQUETTE
CHEF DE STUDIO **ISABELLE TOUBLANC**
VIRGINIE GÉRAIS, FRÉDÉRIQUE PONS,
AËGLE SEGARD
RÉDACTION TECHNIQUE FABRICATION
BÉNÉDICTE PENNING, LAURE DE RIBEROLLES,
MATTHIAS WERNER
WEB
RÉDACTEUR EN CHEF **ÉDOUARD RIAUD**
RÉDACTION **CYRIELLE BERT, ELSA ROUDEN,**
CHARLOTTE VACCARO
DIRECTEUR GÉNÉRAL ADJOINT
BERTRAND GAILLARD DE SAINT-GERMAIN
DIRECTRICE DÉLÉGUÉE
NAWAL HOCINE
PROMOTION **NATHALIE PATIN**
IMPRIMÉ EN CE PAR **HÉLIO PRINT**
MARY-SUR-MARNE. PAPIER PROVENANT
MAJORITAIREMENT D'ALLEMAGNE,
29 % DE FIBRES RECYCLÉES
EUTROPHISATION PTOT 0,010 KG/T
PUBLICITÉ NATIONALE **CMi MEDIA**,
3-9, AVENUE ANDRÉ-MALRAUX,
92300 LEVALLOIS-PERRET (01 87 15 21 21).
Pour leur écrire : initiale du prénom +
nom@cmimediad.fr. www.cmimediad.fr
PRÉSIDENTE **VALÉRIE SALOMON**
DIRECTRICE DE LA RÉGIE
CAMILLE BURNIER ZINK
DIRECTEUR DÉLÉGUÉ
PATRICK ROBIN
DIRECTRICE COMMERCIALE
JULIETTE OLIVIER
DIRECTRICE DE PUBLICITÉ
VALÉRIE MASSON (17 95)
DIRECTRICES DE CLIENTÈLE
ÉLÉONORE HOFMANN (18 26),
LAETITIA BOITET (18 24),
PAULA MOREIRA (18 35), JULIE PELLÉ (18 33)
ASSISTANTE COMMERCIALE
SANDRINE DUVIVIER (18 23)
PUBLICITÉ CULTURE
VIRGINIE GUIOT (18 15)
OPÉRATIONS SPÉCIALES BRAND CONTENT
DIRECTRICE COMMERCIALE **OLIVIA BOHBO**
PUBLICITÉ RÉGIONALE (CMi MEDIA RÉGIONS)
PIERRE MOUSTROU
VERSION FEMINA EST ÉDITÉ PAR
CMi FRANCE SAS, 3-9, AVENUE ANDRÉ-
MALRAUX, IMMEUBLE SEXTANT, 92300
LEVALLOIS-PERRET CEDEX. TÉL. : 01 87 15 21 21.
RCS N° 324 286 319.
PRÉSIDENT-DIRECTRICE DE PUBLICATION
VALÉRIE SALOMON
POUR LES MENTIONS LÉGALES, SE REPORTER
AU QUOTIDIEN DE RÉFÉRENCE



VERSION femina

UNIQUE, ENGAGÉ, GÉNÉREUX
Le féminin qui vous ressemble

SOMMAIRE

N° 1217

SEMAINE
DU 23
AU 28/07
2025



20

6. CULTURE D'ÉTÉ

- Sud-Ouest : on visite une expo ?
- Cinéma, musique, livres

12. MODE

La touche amérindienne

20. BEAUTÉ

- L'ayurveda, l'Inde à fleur de peau...
- Compléments gourmands

28. SAGA D'ÉTÉ

Episode 2 : de Vaison-la-Romaine à Frontignan

A vélo au fil du Rhône jusqu'en Camargue

34. PSYCHO

Amitié amoureuse... Pas si simple

36. BIEN-ÊTRE

L'avenir appartient-il à ceux qui se lèvent tôt ?

38. CUISINE

La tomate, la star de l'été

44. COURRIER

Sophie Péters, psychopraticienne, vous répond

ET PLUS ENCORE...

- 4. La petite page de Gloria
- 5. Jeu-concours de l'été !
- 24. Mots fléchés
- 42. Jeux et solutions
- 46. Horoscope

Entre les pages 24 et 25, selon les régions : loisirs, vie quotidienne, terroir, évasion... les meilleures adresses. Selon les quotidiens avec lesquels ce numéro est diffusé, des encarts locaux sont susceptibles d'être insérés ou joints à Version Femina. Leur liste est communiquée dans le quotidien concerné.



EN COUVERTURE
ANNABEL LEWIS/STORM
MANAGEMENT EST PHOTO-
GRAPHIÉE PAR DAVID
GIBSON. RÉALISATION
AGNÈS BOY, ASSISTÉE
DE LYSIANE LARRUS.
COIFFURE ET MAKE-UP
FRANCIS GIMENEZ/
AGENCE AURELIEN PARIS.
DÉBARDEUR UNIQLO.
MAILLOT CALZEDONIA.
SHORT MAJE. COLLIÈRE
GOOSSENS. MANCHETTE
MARC DELOCHE.



28



6

DE VAISON-LA-ROMAINE À FRONTIGNAN / ÉPISODE 2

À VÉLO AU FIL DU RHÔNE JUSQU'EN CAMARGUE

La semaine dernière, notre série « rando-vélo-bateau » démarrait dans le Vaucluse par le GR Tour des Dentelles. Il se poursuit sur 145 km à bicyclette le long de la ViaRhôna. Rendez-vous la semaine prochaine pour embarquer cette fois sur le canal du Rhône. **TEXTE PASCALE DESCLOS. PHOTOS BERTRAND RIEGER.**



*A Châteauneuf-du-Pape,
le château de l'Hers
(X^e siècle), perché sur les
bords du Rhône, domine la
véloroute ViaRhôna.*



1



2



3



4

JOUR 1

De Beaufort-de-Venise à Châteauneuf-du-Pape (34 km)

Escale sur les rives d'un étang salé

Elle va nous servir de fil rouge : cette piste cyclable, baptisée la ViaRhôna, musarde le long du Rhône, des Alpes à la Méditerranée. Nous l'empruntons à partir de Beaufort-de-Venise, juchés sur nos vélos (à assistance électrique). Les oliviers et les vignes défilent, le clocher d'Aubignan pointe au loin, puis le village de Sarrians nous accueille. Direction le Domaine de l'Oiselet où, dans leur ferme familiale, Rose et Claude exploitent en bio 20 hectares de vignes en grand cru Vacqueyras (2). On admire aussi leur verger de variétés anciennes et le potager en permaculture pour finir par une dégustation de sorbets à l'ombre d'un marronnier (roiselet.com). Puis cap sur l'ancienne gare de Sarrians, où la

piste aménagée sur l'ex-voie ferrée Orange/Isle-sur-la-Sorgue (4) nous entraîne vers les rives de l'Ouvèze et l'étang salé de Courthézon, refuge des oiseaux migrateurs. Pied à terre : un parcours de 1,5 km permet d'y observer grèbes, foulques et blongios nains, les plus petits des hérons européens.

Un fameux vignoble

La piste reprend, toujours au milieu des vignes. Du Domaine de la Solitude, si joliment nommé, il n'y a qu'à suivre le chemin Coste Froide (3) pour filer jusqu'au donjon de Châteauneuf-du-Pape. Entre les ceps de grenache noir et de syrah, de gros galets charriés par le Rhône renvoient la chaleur du soleil... Nous voilà au cœur de l'ancien territoire des papes français qui, au Moyen Age, firent de Châteauneuf leur vignoble favori. Edifié en 1333, pillé pendant les guerres de religion et miné par les Allemands en 1944, leur logis fortifié de Castro Novo (qui donna le nom de Châteauneuf) trône sur la colline. A ses pieds, la cave du Verger des Papes, creusée dans la roche, conserve de prestigieux flacons aux armes de la tiare et des clés de saint Pierre. Dans les ruelles du village, fontaines et vieilles demeures blasonnées offrent un écrin au restaurant réputé La Mère Germaine (1). Une escale pour la nuit ? L'hôtel-restaurant La Sommellerie n'est qu'à 4 km*, installé dans une bergerie du XVII^e siècle, entre jardin et piscine...

* A partir de 140 € la nuit. Menu à partir de 35 €. hotel-charme-vauluse.com.

LABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



5

6



De Châteauneuf-du-Pape à Villeneuve-lès-Avignon (23 km)

Il était une bergère...

Retour ce matin sur la ViaRhôna. En surplomb du fleuve, le château de l'Hers gardait au Moyen Âge la frontière entre le Comtat Venaissin et le royaume de France. Vision irréelle. Sur la digue bordant le Rhône apparaît un troupeau d'au moins mille brebis mérinos (5) ! « L'écopâturage est la solution idéale pour entretenir les digues, assure Natacha, la bergère qui, depuis les Alpilles, installe ici ses bêtes à la demande de la Symadrem (syndicat interrégional d'aménagement des digues du delta). Chaque jour, du printemps à la fin de l'été, le troupeau avance par zones de 300 m pour désherber les rives. » Changement de décor : entre le Rhône et le bras mort des Arméniers, l'île de l'Oiselay déroule vergers d'amandiers et serres maraîchères. Après ce bain de verdure, on franchit le fleuve sur la passerelle suspendue de l'Oiselay (200 m). Inaugurée en 2024, elle assure la continuité de la véloroute via l'île de la Barthelasse, jusqu'aux portes d'Avignon.

Vue sur le palais de Papes

Une fois les vélos garés au parking (gratuit) du palais des Papes ou sur les arceaux en plein air, on part explorer la cité historique. D'abord, le pont Saint-Bénézet, tronqué de ses dernières arches par les crues du XVII^e siècle, et bien sûr le palais des Papes et sa chapelle Saint-Martial (7). Plantée sur le rocher des

Doms, la forteresse gothique vit défiler sept souverains pontifes français au XIV^e siècle. Dans sa plus haute tour, la chambre du Pape et le *studium* de Clément VI (1291-1352) s'ornent de fresques d'oiseaux et de scènes de chasse. Une pause au nouveau jardin-verger Urbain V, une salade en terrasse au cinéma d'art et essai Utopia-Manutention (8, plat à partir de 18 €), et l'on retransverse le Rhône, direction Villeneuve-lès-Avignon, côté Gard. Arrimée au sommet de la ville, l'abbaye royale Saint-André (6) déroule ses ruines et ses jardins sur 2 hectares (visite libre, 9,50 €). Le petit café sous les arches offre une vue sur le fleuve et le palais des Papes. On savoure ce havre de paix : nobles demeures blotties dans la verdure, terrasses de la place Saint-Marc... Ce soir, on teste les plats veggie et colorés du Naturabsolu (à partir de 19 €). On conseille aussi l'hôtel L'Oasis d'Avignon* et son toit panoramique perché au-dessus du Rhône.

* A partir de 66 € la nuit. hotel-oasis-avignon.com.



8



De Villeneuve-lès-Avignon à Beaucaire (58 km)

Un détour par le pont du Gard

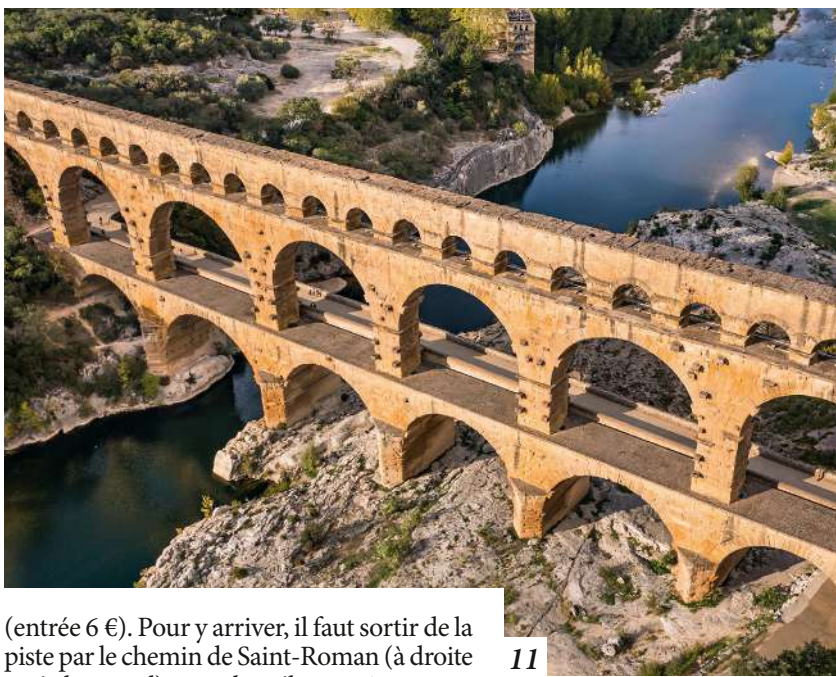
Une belle et longue étape nous attend ! La ViaRhôna zigzague dans la verdure, le pont routier de l'Europe en ligne de mire. Un café à la brasserie Le 69-52 d'Aramon, et l'on pédale entre petits bois et rives du fleuve jusqu'à Montfrin. Là, au milieu des champs, s'amorce la voie verte jusqu'au pont du Gard (12 km aller-retour). Une ligne droite ponctuée d'anciennes gares comme celle de Montfrin-Meynes (9), rachetée par Claudie et Yvon Beuraert, cheminots à la retraite. Dans leur jardin décoré d'épouvantails, ils ont même gardé les anciens rails du chemin de fer Beaucaire-Uzès ! Un dernier virage dans la forêt de chênes verts, et le pont apparaît : 50 m de haut, trois niveaux (11)... Il enjambe le Gardon sur 275 m. Dans l'Antiquité, cet aqueduc entraînait les eaux de la fontaine d'Eure, près d'Uzès, jusqu'à Nemausus, la Nîmes antique, via un réseau de 50 km de canalisations souterraines creusées en pente sous la garrigue. Une prouesse d'ingénierie ! Par les escaliers, un guide nous entraîne au sommet, dans le *specus* (10), la galerie où l'eau coulait autrefois. Mais les concrétions calcaires ont peu à peu stoppé son cheminement. En contrebas, le Gardon scintille, ruban bleu bordé de rochers blancs et de criques où se rafraîchir.

Dans les entrailles de la falaise

L'orage guette, le ciel noircit... De retour sur la ViaRhôna, on approche du massif calcaire de l'Aiguille, vestige de la mer qui recouvrait la vallée il y a trente millions d'années. Sur l'une de ses collines se dresse l'ancienne abbaye troglodytique de Saint-Roman (12), creusée à même la roche vers l'an 1000



9 10



(entrée 6 €). Pour y arriver, il faut sortir de la piste par le chemin de Saint-Roman (à droite après le tunnel), garer les vélos et grimper par un passage bordé de chênes verts. Puis l'on pénètre dans les entrailles de la falaise. Un dédale de galeries et d'escaliers dessert un étonnant sanctuaire rupestre : salles communes, chapelle, cellules, espaces de stockage pour le blé, la viande et le vin... Au-dessus, à l'air libre, le plateau dévoile une nécropole ancestrale : plus de deux cents tombes taillées en forme de corps humains, avec un panorama à 360° sur la confluence du Gardon et du Rhône. Mais vite, il faut sortir les cirés ! On n'échappera pas à la pluie sur les 4 derniers kilomètres avant l'hôtel Les Vignes blanches*, à l'entrée de Beaucaire.

* À partir de 71 € la nuit. lesvignesblanches.com.

11

12





13 14



15

JOUR 4

De Beaucaire à Saint-Gilles (30 km)

Ruelles en mascarons et cours pavées

Le soleil est de retour sur les quais de Beaucaire, où les pénichettes s'alignent au bord du canal contigu au Rhône. « Du Moyen Âge au XVIII^e siècle, des centaines de navires se retrouvaient sur le fleuve en juillet pour la grande Foire de la Madeleine, où l'on vendait de tout : épices d'Orient, céramiques d'Italie, soieries des Cévennes... Un rendez-vous qui fit la fortune de la ville », raconte Karine, guide conférencière de l'office de tourisme. Dans les ruelles de la vieille ville, les beaux hôtels particuliers d'antan – comme celui de Margailhier, dit Maison des Cariatides (13) – sont aujourd'hui divisés en appartements ou en cours de restauration. Mais leurs portes cochères ouvrent encore sur des façades sculptées de mascarons, d'angelots joufflus ou de figures grimaçantes, des cours pavées, des escaliers de pierre... Puis l'on remonte vers le château des comtes de Toulouse, qui domine le Rhône. Sur l'autre rive du fleuve veille Tarascon, l'éternelle rivale (14).

Une halte parfumée

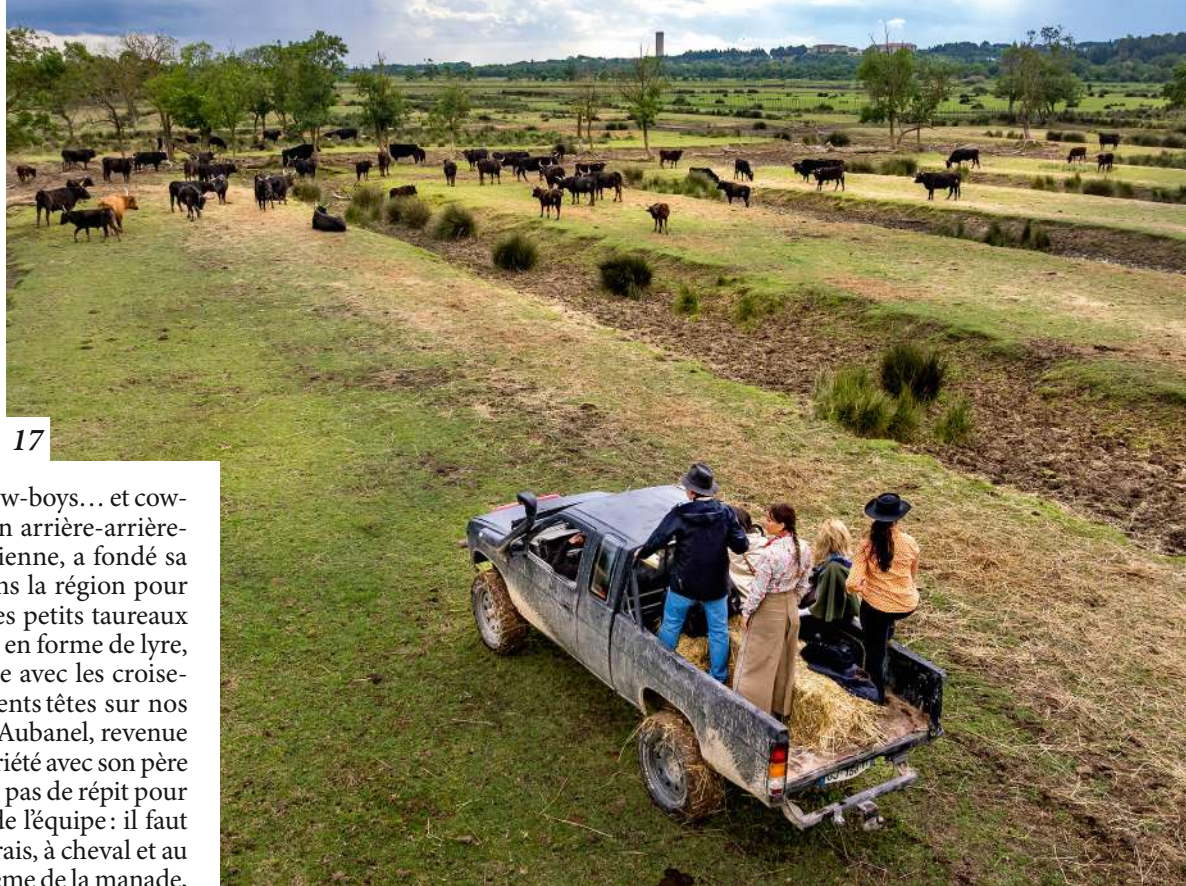
De là, la ViaRhôna offre deux options : filer le long du Rhône jusqu'en Arles et la Méditerranée, ou longer le canal du Rhône à Sète, direction la Camargue. On choisit la seconde : tout droit sur 16 km, le chemin de halage nous entraîne à l'ombre des peupliers jusqu'au port fluvial de Bellegarde et sa terrasse. A deux pas, on s'offre une récré parfumée dans les locaux flambant neufs d'Un Mas en Provence, une ferme de plantes aromatiques proposant des ateliers cueillette-distillation (15) ou fabrication de cosmétiques aux huiles essentielles bio (visite à partir de 25 €, rens.sur-mas-provence.fr). Chacun repart avec son flacon qui embaume la lavande. Là, changement de décor : l'horizon s'aplanit, les aigrettes se multiplient, on arrive en Camargue. Nous voilà pédalant de marais en roubines, ces canaux qui permettent de réguler le niveau des eaux douces du delta du Rhône dans les cultures maraîchères.

Au cœur d'une manade

Depuis la D179, un chemin de terre rejoint la manade Pierre Aubanel & fils, une authentique ferme d'élevage camarguaise



16 17



18



avec taureaux, chevaux, cow-boys... et cow-girls (16) ! « En 1896, mon arrière-arrière-grand-père, d'origine italienne, a fondé sa première exploitation dans la région pour purifier la *raço di biou*, ces petits taureaux noirs et trapus aux cornes en forme de lyre, une race qui s'était perdue avec les croisements. On en élève six cents têtes sur nos terres », explique Pauline Aubanel, revenue au pays pour gérer la propriété avec son père et son frère. Toute l'année, pas de répit pour les pros et les bénévoles de l'équipe : il faut trier les bêtes dans les marais, à cheval et au lasso, les « ferrer » à l'emblème de la manade, mener les troupeaux jusqu'aux villages gardois où, l'été, s'enchaînent *abrivado*, *bandido* et courses camarguaises. Autant d'activités à découvrir lors d'une visite de la propriété en 4x4 (17, à partir de 50 €, sur réservation au 06 11 85 88 15). Plus que 4 km avant Saint-Gilles, bourg fortifié entortillé de ruelles médiévales. Le soleil dore le portail roman de l'abbatiale Saint-Gilles (18), fondée selon la légende au VII^e siècle par saint Gilles l'ermite (Aegidius) sur une colline dominant les marais. Au Moyen Age, le tombeau du saint était un grand lieu de pèlerinage. Une bonne adresse : l'hôtel-restaurant Le Cours, un 3-étoiles fraîchement rénové, à deux pas du port fluvial sur le Rhône, point de départ de notre prochaine aventure en bateau sur le canal du Rhône à Sète.

* À partir de 68 € la nuit, logishotels.com.

J'Y VAIS !

- TGV Paris Gare de Lyon-Avignon + TER Avignon-Carpentras à partir de 28 € sur sncf-connect.com. Correspondance en bus (ligne A) de Carpentras à Beaumes-de-Venise à 1 €. transcove.com.
- **Bon à savoir** Ventoux Travel Car propose des transferts depuis les gares d'Orange, de Carpentras ou d'Avignon (compter environ 2,60 €/km). Réservation au 07 82 99 02 65 et sur ventouxtravelcar.fr.
- **Vélos à louer** Basée à Montpellier Sud, la société Rêve de Vélo propose la location de vélos à assistance électrique (172 € pour 4 jours, sacoches et kit réparation inclus). Transfert des bagages à chaque étape en option au tarif dégressif de 31,50 à 18 € par bagage et par jour selon le nombre. travel.revedevelo.com. Tél. : 04 67 15 82 04.
- **Infos tourisme** provençeguide.com et tourismegard.com.