

fifty  
& me  
MAGAZINE

N°70

**FALL**  
*in love with*  
**WINTER**

**MEET & GREET**  
*Famke*  
**JANSSEN**

**VOYAGE**  
*Les plus belles*  
*destinations 2026*



5 414306 250024 07025\*

N°70 AUTOMNE 2025 - Prix 6,50€

MODE & BEAUTÉ • DESIGN & DECO • CORPS & ESPRIT • VOYAGE • ARGENT & RETRAITES • GOÛTS

## PARENTHÈSE ENCHANTÉE

Sous les voûtes restaurées de l'Hôtel Les Bains de Spa, un cocon de 1 300 m<sup>2</sup> invite à la reconnexion du corps et de l'esprit. Piscine chauffée, hammams, saunas, bains romains et murs de sel composent un parcours sensoriel où chaque détail apaise. Les soins signés Clarins et myBlend allient expertise, technologie et gestuelle sur mesure pour une beauté révélée et un équilibre retrouvé. Un havre de paix où le temps suspend son souffle...

**Hôtel Les Bains de Spa**  
2 rue Royale, Spa  
[lesbainsdespa.com](http://lesbainsdespa.com)

© Régine Mahaux



## SOLUTIONS NATURELLES



La ménopause s'accompagne souvent de déséquilibres qui perturbent le quotidien. Pour y remédier en douceur, Actheane® offre une alternative homéopathique non hormonale, conçue pour atténuer les symptômes fonctionnels. Un geste simple pour vivre cette transition avec confort et légèreté.

**Actheane® - En pharmacie - boiron.be**

body & mind

## MÉNO-PAUSE

Bouffées de chaleur, nuits hachées, humeur en dents de scie... La ménopause bouscule autant le corps que l'esprit. Selon Sciensano, près d'une femme sur deux en Belgique en ressent les effets psychiques : anxiété, fatigue mentale, perte de confiance. Pour retrouver un ancrage intérieur, la pleine conscience s'impose comme un précieux allié. L'application Petit BamBou propose un programme de méditations conçu par la psychothérapeute Martine Spiesser : dix séances guidées pour calmer le mental et réhabiliter le corps. Une pause régénérante pour renouer avec soi.

**[petitbambou.com](http://petitbambou.com)**



## L'ESPRIT FOREST

À l'orée de la Forêt de Soignes, Forest invite à ralentir et à renouer avec l'essentiel. Ce lieu à part tisse un lien subtil entre santé, beauté et bien-être, dans une harmonie inspirée par la nature. La Clinique & Spa réunit experts et thérapeutes autour d'une approche globale du soin, alliant prévention et détente. Le Forest Café prolonge la magie avec une cuisine saine et colorée, tandis que le Forest Club fédère une communauté autour de cours, d'ateliers et de rencontres inspirantes. Plus qu'une adresse : une expérience pour habiter pleinement l'instant présent.

**Chaussée de Waterloo 15 - Rhode-Saint-Genèse**  
**[forestbrussels.be](http://forestbrussels.be)**



## LIEN HUMAIN 2.0

Avec Maurice & Nora, la solidarité se réinvente. Cette plateforme belge met en relation des étudiants soigneusement sélectionnés avec des seniors ou des familles ayant besoin d'un coup de main non médical à domicile. Courses, garde d'enfants, aide au jardin ou simple compagnie : un réseau bienveillant, humain et flexible, soutenu par la technologie. Une innovation au service du lien, qui recrée des ponts entre générations et redonne du sens à l'entraide.

**[mauricenora.be](http://mauricenora.be)**