

Sophie Duflo

Blogueuse voyage et rédactrice web SEO

Je suis Sophie, 62 ans. Après trente ans de voyages à deux, je pars en solo depuis treize ans et j'encourage les femmes de ma génération à se lancer. J'écris aussi pour les couples et pour celles et ceux qui voyagent avec leur chien. Rédactrice web SEO, je mets en lumière destinations, hébergements, tables et bonnes adresses. Jeune retraitée, je voyage hors saison, en semaine et hors vacances scolaires.
Le blog existe depuis plus de 13 ans. Ma communauté est majoritairement composée de plus de 50 ans.

RÉSEAUX SOCIAUX

12,1k	1,5k
INSTAGRAM	FACEBOOK

ILS M'ONT FAIT CONFIANCE

OFFICES DE TOURISME : VISIT VALENCIA / NANCY TOURISME / J'AIME L'AISNE / LENS-LIÉVIN TOURISME / CHARTRES TOURISME / EURE TOURISME / VALENCIENNES TOURISME / VILLE D'ÉPERNAY / LILLE TOURISME / NIÈVRE TOURISME / OT DE SÈTE / HÉRAULT TOURISME / OT DE MARSEILLE

HÉBERGEMENTS & MARQUES : HÔTELS OCEANIA / HÔTEL LE SIX SPA PARIS / LE SOUFFLE VERT (CAP FRANCE) / CHÂTEAU LABORDE EN SOLOGNE / CHAMBRE D'HÔTES FENÊTRES-SUR-MER / LE DOMAINE DES PRÉS VERTS / LES ÉTANGS DE COROT / HOMEEXCHANGE / TRENITALIA / GROUPE JULIE / 750G LA TABLE

SUR LE BLOG

- 11 000 lecteurs via Google en un an
- 55 % de lecture engagée
- Domain Authority (Moz) : 31

@CONFIDENCES_ET_ESCAPADES



CONTACT

contact@escapadesamoureuses.com

06 86 88 71 10

Escapadesamoureuses.com

MES SERVICES DE BLOGUEUSE ET RÉDACTRICE WEB

CRÉATION DE CONTENU SUR MON BLOG

Mon blog Escapades Amoureuses existe depuis plus de 13 ans et attire plus de 11 000 lecteurs via Google chaque année. Je crée du contenu sur mon blog pour :

- Vous offrir une visibilité durable (contrairement aux réseaux sociaux)
- Toucher un public ciblé : les femmes de plus de 50 ans
- Renforcer votre image de marque et le référencement de votre site

CRÉATION DE CONTENU SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Sur mes réseaux sociaux :

- Publications photo et vidéo sur Instagram
- Reels sur Instagram ou TikTok
- Publications sur Facebook
- Organisation de concours

ARTICLES DANS LA PRESSE

- ARTICLE DANS LE MAGAZINE S DE SOPHIE DAVANT DÉBUT 2025
- ARTICLE DANS LE MAGAZINE PLEINE VIE JUIN 2025
- ARTICLE DANS LE MAG DU SALON DU TOURISME N° 6



DOSSIER

QUI SONT les silver influenceuses ?

Assumant rides et cheveux poivre et sel sur les réseaux sociaux, elles sont devenues les porte-parole des femmes de plus de 50 ans, et des plus jeunes. Conseils beauté, santé ou voyages, elles font preuve d'innovation et de créativité. Présentations.

Par Caroline Douteau

Yeux clairs et crinière grise, Caroline Ida Ours n'est pas passée inaperçue en 2022, en posant pour la marque de lingerie Darjeeling. La plantureuse retraitée de 63 ans s'est retrouvée encartée en régions et dans la presse magazine, en sous-vêtements. Avant cela, une jeune créatrice de lingerie toulousaine, Lou Salomé Carillo, l'avait repérée et fait poser en dessous de dentelle pour sa marque Maison Louve. En couverture de la revue *Plurielle*, c'était nudité et taille 44 assumées ! Depuis, l'instagrameuse senior est devenue une « silver influenceuse » reconnue et suivie de 150 000 followers qui ne ratent pas un de ses conseils beauté nutrition ou ses coups de gueule sur @fiftyyearsofawoman. « *Tout ce que la société nous renvoie de notre devenir est une jeunesse lisse, plutôt blanche, un corps qui taille du 36 plutôt que du 42, notre moyenne…* ». À la suite d'un AVC, Caroline Ida Ours doit quitter le poste qu'elle occupe au sein de l'enseigne Un Jour, Un Sac. Instagram devient alors « *un exutoire pour m'exprimer* », explique-t-elle. Fière d'être « *la porte-parole et la confidente de femmes "sexy-génaires" qui peuvent s'identifier à une personne normale* », elle attire une communauté plus jeune. « *Cette démocratisation de la beauté est intéressante pour les trentenaires ou les quadras : on peut continuer à exister, à être admirées, sans passif dans la mode ou le mannequinat* », analyse Stéphanie Lukasik, spécialiste des réseaux numériques et maître de conférences à l'université d'Aix-Marseille. Le succès de ces influenceuses s'explique par « *la capacité à innover en termes de formats, de contenus et d'un style qui tranche avec celui des jeunes femmes issues de la téléréalité ou d'anciennes comédiennes* ».

"Stop aux idées reçues !"

Avec un compte qui attire 55 000 followers, la pétillante Natacha Dzikowski (@NatachaDzikowski) s'est spécialisée dans la nutrition et le conseil santé. Changement de vie, soin de la peau, ménopause, pratique sportive… Autant de thématiques que cette ancienne directrice de pub, autrice de *J'ai l'âge que je veux* (éd. Leduc), aborde de manière pédagogique et documentée. « *Plutôt que d'adresser des injonctions comme ne pas manger de sucre, je préfère solliciter l'intelligence en expliquant pourquoi c'est mieux de s'en passer* », nous confie-t-elle. Elle s'expose avec plaisir, « *sans trop en faire ni montrer ses proches* ». Toujours active dans la communication, elle travaille sur des articles de fond dans son blog, relayés sur Instagram. Comme Caroline Ida Ours, Natacha s'est lancée seule dans les réseaux sociaux. « *Stop aux idées reçues, notre génération est très adaptable et apprend vite* », insiste-t-elle. Elle veut « *donner envie de bouger, de bien manger, de vivre heureuse, tout simplement, en levant les tabous de l'âge et de la ménopause, et en créant du lien social* ».

AUX ÉTATS-UNIS, UNE LONGUEUR D'AVANCE

Iris Apfel, l'icône mode et déco new-yorkaise décédée en mars 2024 à l'âge de 102 ans, rassemblait 3 millions de followers et s'était surnommée « *la starlette gériatrique* ». Colleen Heidemann, fushionista à la flamboyante chevelure blanche, réunit encore 678 000 adeptes fans de ses tenues colorées et de son trait d'eye-liner. Nouvelle tendance : le conseil amoureux, développé par une ancienne de Wall Street, Nikki Haskell, 80 ans et plus de 500 000 followers, aide les jeunes à réussir leur vie… Qui pour le rôle en France ?

Passionnées d'écriture

Le lien est aussi un objectif que s'est fixé Sophie Duflo, 60 ans. La globe-trotteuse du compte insta @confidences_et_escapades est une ancienne blogueuse et podcasteuse. Ex-enseignante reconver-



tie secrétaire de collège en région parisienne, passionnée d'écriture, elle consacre d'abord sa production à la vie après le cancer, qu'elle a combattu, puis au voyage en solo. Elle partage avec ses 8 000 followers « *ses coups de cœur de lieux, de chambres d'hôte* », tout en écrivant des articles sponsorisés pour son blog. « *Je veux donner envie aux gens de mon âge de bouger, de voyager, sans avoir peur !* » Et quid du piège de la virtualité des réseaux ? « *C'est un formidable vecteur de lien social. Je me suis fait plein de copines blogueuses de 30 ans, que je vois régulièrement.* » Grâce à quelques partenariats avec des offices de tourisme et des hôtels, Sophie Duflo profite parfois d'invitations ou d'articles rémunérés, avec des briefings à respecter. Mais la monétisation l'intéresse peu, car « *c'est devenu une passion* ». Caroline Ida Ours y trouve aussi un complément à sa retraite, même si « *ne rêvons pas, il y a peu de contrats* ». Toutes deux avouent être accro dès le réveil… Et cela n'a pas d'âge ! ■

De gauche à droite, Sophie Duflo (@confidences_et_escapades), Natacha Dzikowski (@NatachaDzikowski) et Caroline Ida Ours (@fiftyyears-ofawoman).

CONTACT

contact@escapadesamoureuses.com

06 86 88 71 10