

ISTANBUL



LE CARNET D'ENDROITS SINGULIERS

ÉDITION N°1

hey
*
lif

JUIN 2026

Quelques mots

Istanbul est souvent racontée
à travers ses monuments, ses
mosquées, ses bazars ou le
Bosphore.

Pourtant, la ville qui m'a
touchée se trouvait ailleurs.

Dans une rue où je suis
revenue sans raison.
Dans un café où je suis restée
plus longtemps que prévu.
Dans une lumière, une
conversation, une atmosphère.

Au fil de mes explorations, j'ai
commencé à rassembler des
endroits qui racontaient
quelque chose de vrai sur
Istanbul.

Des lieux choisis pour leur
authenticité, leur qualité et
l'émotion qu'ils provoquent.

C'est ce carnet je te confie
aujourd'hui.
Pas seulement pour te montrer
Istanbul.
Mais pour t'aider à la
rencontrer.

Hexlif





IL EXISTE UNE
ISTANBUL QUE
L'ON VISITE.

ET UNE AUTRE QUE L'ON RENCONTRE

– @HEYLIF

Quelques repères:

pour t'aider à traverser ce carnet —

Ce carnet est une invitation à entrer dans Istanbul autrement, à ton rythme, pour laisser naître une rencontre qui n'appartiendra qu'à toi.



Les clés de la ville

Les premiers pas	04
Traverser la ville	08
Rester connecté	09
Les gestes du quotidien	10
Les codes stambouliotes	12

Une ville, trois rives

La rive européenne	16
La rive historique	20
La rive asiatique sud	23
La rive asiatique nord	25

Mes tables

Ma sélection de 20 tables	28
---------------------------	----

Mes nuits

Dans le quartier de Galata	51
Dans le quartier de Cihangir	62
Autres alternatives	70

Mes fragments

Les 10 fragments à explorer	74
-----------------------------	----

Mes immersions

Les 3 expériences	107
-------------------	-----

LES CLÉS DE LA VILLE



Avant le Bosphore, les ferries, les mosquées et les quartiers que l'on apprend peu à peu à aimer, il y a toujours une arrivée. Une sortie d'aéroport. Un premier trajet vers la ville. Et quelques repères à prendre dans cette métropole. Istanbul peut parfois sembler déroutante mais les distances sont plus grandes qu'elles n'y paraissent par exemple.

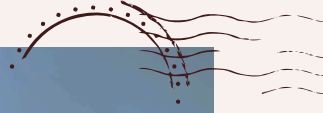
Cette section rassemble les informations pratiques que j'aurais aimé avoir à mes débuts. Non pas pour tout prévoir ou tout contrôler, mais pour te permettre d'aborder la ville avec davantage de sérénité et de confiance.

Tu y trouveras les éléments essentiels pour rejoindre le centre-ville, comprendre les transports, rester connecté et t'orienter plus facilement dans une ville dont l'échelle peut être intimidante.

Parce qu'une fois ces questions réglées, il ne reste plus qu'à faire ce pour quoi tu es venu : te laisser porter par la ville et commencer à la rencontrer.

L'objectif de cette section est de te partager les grandes lignes et mes astuces. N'hésite pas à approfondir certains éléments en fonction de tes besoins.

UNE VILLE, TROIS RIVES



Istanbul se construit autour de trois grandes rives.

La rive historique, où l'on retrouve les traces visibles des empires byzantin et ottoman.

La rive européenne, plus dense, plus créative et traversée par les contrastes.

Puis *la rive asiatique*, souvent plus résidentielle, plus locale et profondément liée au quotidien des Stambouliotes. Il y a également de superbes bâtiments historiques à découvrir sur cette rive.

On ne ressent pas Istanbul de la même manière à Sultanahmet, à Cihangir, à Kadıköy ou à Üsküdar.

Entre ces rives, le Bosphore et la Corne d'Or ne séparent pas seulement des quartiers : ils dessinent différentes manières de vivre la ville.

Chaque rive possède son rythme, son énergie, sa relation au temps et à la ville.

Comprendre Istanbul, c'est aussi comprendre ces nuances. Et accepter qu'il n'existe pas une seule Istanbul, mais plusieurs facettes qui coexistent au même endroit.

MES TABLES



Découvrir Istanbul passe aussi par sa cuisine. Derrière les kebabs que l'on connaît souvent à l'étranger, Istanbul raconte en réalité une multitude de traditions culinaires. Elle est réputée pour être riche et généreuse.

À Istanbul, on mange à toute heure.

Cette sélection n'est pas seulement "de bonnes adresses". Elle réunit des lieux qui racontent quelque chose de la ville : une spécialité, une atmosphère, une manière de recevoir, un savoir-faire transmis depuis des générations ou parfois simplement une émotion particulière ressentie autour d'une table.

Tu y trouveras autant des institutions stambouliotes que des endroits plus discrets, choisis pour leur sincérité, leur qualité et ce qu'ils racontent d'Istanbul.

Parce qu'ici, rencontrer la ville passe aussi par ce qu'elle partage à table. L'hospitalité occupe une place essentielle dans la culture turque et elle passe souvent par la cuisine. Préparer à manger, partager plusieurs assiettes, insister pour resservir du thé ou inviter quelqu'un à déjeuner fait partie du langage du quotidien.

Ici, recevoir est une manière de prendre soin.

MA SÉLECTION DE 20 TABLES

J'ai volontairement choisi de garder cette sélection restreinte.

Tu ne trouveras pas ici une liste interminable de restaurants. J'ai choisi peu d'adresses car une bonne table ne se résume jamais uniquement à ce qu'il y a dans l'assiette. Chacune d'elles offrent quelque chose : une ambiance, des saveurs, un fragment d'Istanbul.

J'ai grandi avec une cuisine turque préparée par ma mère et ma grand-mère. Des saveurs simples mais extrêmement exigeantes dans leur exécution. Alors inconsciemment, chaque adresse que je découvre est comparée à cette mémoire-là.

Lorsqu'une table entre dans cette sélection, c'est qu'elle a réussi à retrouver ce niveau d'émotion, de générosité et de justesse.

Tu trouveras ici des tables à différents prix, parce que je voulais que cette sélection puisse accompagner plusieurs manières de vivre Istanbul. Mais peu importe le budget, chaque lieu présent dans ce carnet répond au même niveau d'exigence.

J'ai également créé une sélection plus intime : mes coups de cœur. Les endroits où je retourne constamment, ceux qui font désormais partie de mon propre Istanbul. Je les ai identifié avec mon emblème : 🍀

Toutes les tables réunies dans cette sélection sont le reflet de mes découvertes, de mes émotions et de ma manière d'habiter la ville. Je te souhaite d'y trouver tes propres repères. Certains lieux deviendront peut-être les tiens. D'autres te laisseront indifférent. C'est précisément ce qui rend chaque rencontre avec Istanbul unique.

Note : n'oublie jamais que ce carnet est une invitation, alors autorise-toi à faire ta propre rencontre. Peut-être découvriras-tu des tables qui mériteraient tout autant leur place ici.



MES NUITS



Choisir où dormir à Istanbul change profondément la manière dont on vit la ville. Selon le quartier, la rive, la rue, les sons que l'on entend le matin ou le rythme du voisinage modifient complètement l'expérience du voyage.

Dormir à Cihangir ne raconte pas la même Istanbul qu'une nuit à Kuzguncuk, Sultanahmet ou Kadıköy.

J'ai donc construit cette sélection comme le reste de ce carnet : en privilégiant les lieux qui possèdent une véritable atmosphère. Des adresses dans lesquelles je me suis sentie bien, où quelque chose du quartier continue d'exister derrière la décoration ou la vue.

Tu trouveras ici une sélection répartie sur Istanbul dans des localisations que je trouve pertinente, et surtout dans lesquels je retournerais moi-même sans hésitation.

Et comme toujours, considère ces recommandations comme des repères plutôt qu'une vérité absolue. La plus belle manière de rencontrer Istanbul reste encore celle que tu construiras toi-même.



Dans le quartier de Galata

Dormir à Galata, c'est choisir une Istanbul dense, vibrante et constamment en mouvement. Pourtant, tôt le matin, avant que les rues ne se remplissent, le quartier possède une atmosphère presque silencieuse et suspendue. Puis, les cafés ouvrent et les ruelles se densifient peu à peu et le quartier retrouve son agitation habituelle.

Ce que j'aime particulièrement à Galata, c'est cette sensation d'être au cœur de la ville sans avoir l'impression d'évoluer dans un quartier pensé juste pour les voyageurs, même s'ils y sont nombreux. On peut descendre à pied vers Karaköy et la mer, remonter jusqu'à Cihangir ou rejoindre la rive historique avec le ferry.

Je suis aussi sensible à la facette un peu cinématographique de Galata : les immeubles anciens, les commerces, les ruelles. C'est un quartier idéal quand tu veux ressentir l'énergie d'Istanbul dès que tu passes la porte de ton logement. Mais Galata demande également d'accepter son rythme. Certaines rues restent bruyantes tard dans la nuit, les pentes fatiguent, et les logements se trouvent pour la plupart dans d'anciens immeubles sans ascenseurs.

Mais honnêtement, c'est aussi ce désordre vivant qui fait le charme du quartier.



Dans le quartier de Cihangir

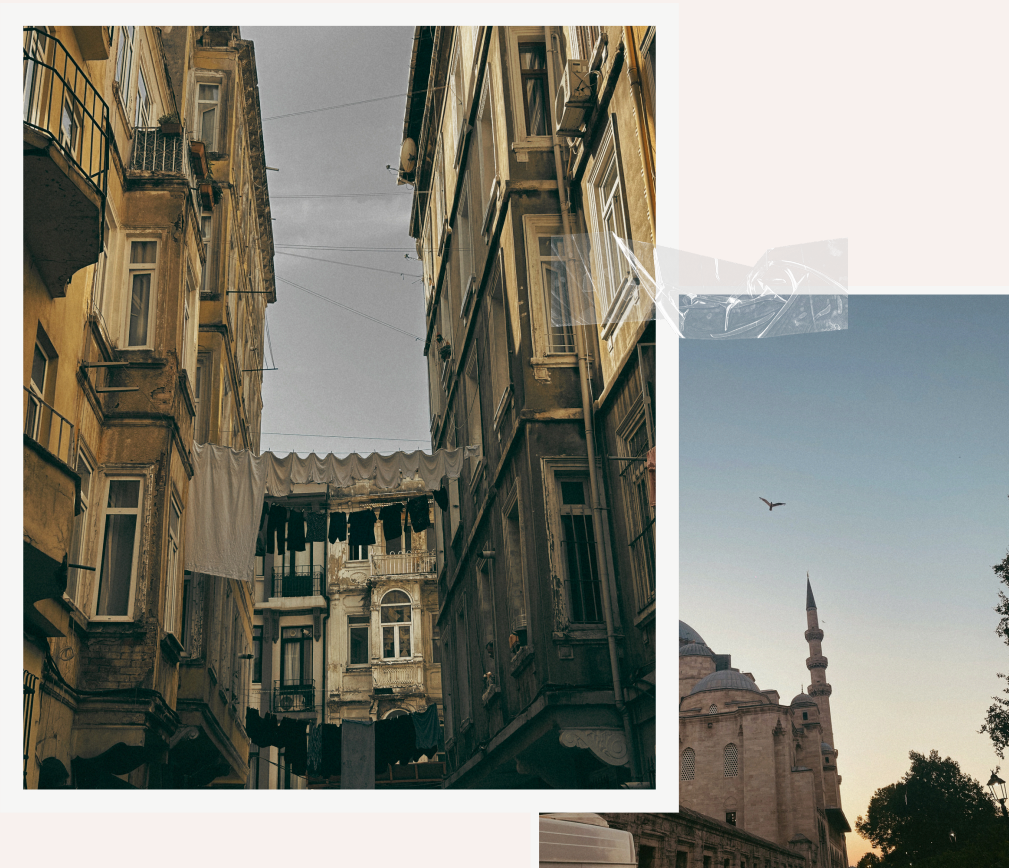
Dormir à Cihangir, c'est choisir une Istanbul plus douce, plus résidentielle et souvent plus introspective.

Le matin, le quartier se réveille lentement. Les habitants descendent chercher leur café, les chats occupent déjà les marches des immeubles.

Ce que j'aime particulièrement à Cihangir, c'est cette impression d'équilibre entre vie locale et centralité. Le quartier reste vivant sans être constamment dans l'agitation. On peut facilement rejoindre Galata, Karaköy ou İstiklal à pied, puis retrouver ensuite une atmosphère plus apaisée en remontant vers les hauteurs du quartier.

Cihangir possède aussi quelque chose de très nostalgique. C'est un endroit idéal si tu aimes prendre ton temps, travailler depuis un café, marcher sans réel objectif ou simplement observer Istanbul vivre plus lentement, et prendre place à ce décor.

Comme pour le quartier de Galata, le quartier demande aussi d'accepter certaines choses. Les rues sont souvent pentues, beaucoup d'immeubles restent anciens avec peu d'ascenseurs. Mais c'est aussi cette douceur imparfaite qui fait tout le charme de Cihangir.



Autres alternatives :

Pour une première découverte d'Istanbul, j'ai naturellement tendance à recommander Galata ou Cihangir. Ces quartiers permettent de rejoindre facilement une grande partie des lieux que l'on souhaite généralement découvrir lors d'un premier séjour. Ils offrent aussi un équilibre rare entre vie de quartier, patrimoine, cafés, restaurants et accès aux transports.

Mais Istanbul ne se résume pas à Beyoğlu.

Au fil de mes explorations, j'ai également découvert des logements dans d'autres quartiers que je trouve intéressants même si je ne les privilégierais pas. C'est un avis très personnel.

Par exemple, séjourner à Sultanahmet, c'est vivre au cœur de l'histoire impériale de la ville. En réalité, il n'existe pas un seul bon quartier où dormir à Istanbul. Il existe surtout différentes manières de rencontrer la ville. Les adresses réunies dans cette sélection ont été choisies pour leur qualité, leur emplacement et l'expérience qu'elles permettent de vivre.



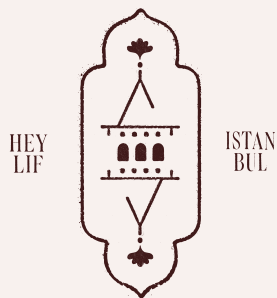
MES FRAGMENTS

d'Istanbul

Ces fragments ne sont pas des itinéraires pensés pour optimiser une journée. Ils sont construits autour d'une émotion, d'un rythme, ou d'une sensation ressentie en marchant dans la ville. J'ai pensé chacun d'entre eux autour d'une émotion ou d'un besoin qui prend l'ascendant.

Ces fragments sont plus des boussoles que des chemins à suivre parfaitement. Je t'invite à lever les yeux, écouter ce qu'un quartier provoque en toi et te laisser porter par tes propres envies au fil de la marche. Chaque rencontre avec Istanbul reste profondément personnelle. Moi, je ne suis finalement qu'une porte qui ouvre quelques chemins pour toi.





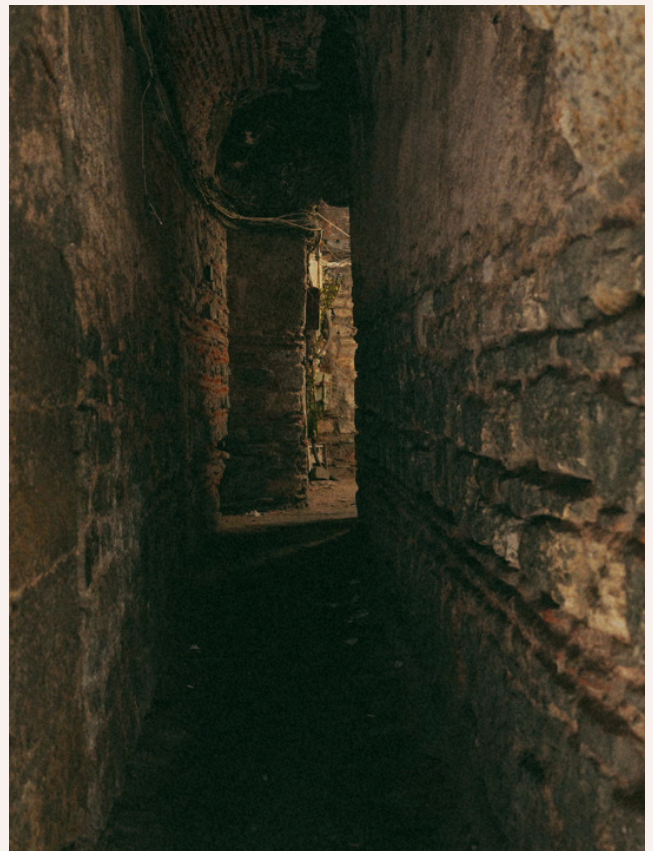
MES CONSEILS POUR SUIVRE CES FRAGMENTS

Ces fragments n'ont pas été pensés comme des itinéraires à suivre à la lettre. Considère-les davantage comme des boussoles que comme des vérités absolues.

Je t'invite à lever les yeux, à suivre une rue qui t'appelle, à pousser une porte entrouverte, à t'attarder là où tu ne l'avais pas prévu. Parfois, les plus belles découvertes naissent justement d'un détour.

Les chemins que je partage sont ceux qui m'ont permis de rencontrer Istanbul. Ils racontent mon regard, mes émotions et ma manière d'habiter la ville. Mais la rencontre qui compte vraiment sera la tienne.

Laisse donc une place à l'imprévu. Écoute tes pas autant que tes envies. Istanbul se révèle souvent à celles et ceux qui acceptent de se laisser guider un peu moins par leur carte et un peu plus par leur curiosité.




heyli^f✦

LASSE UNE
PLACE AU
HASARD.
ISTANBUL SE
CHARGERÀ DU
RESTE

- @HEYLIF



MES IMMERSIONS



Je continue d'enrichir cette sélection au fil de mes explorations et des rencontres qu'Istanbul met sur mon chemin.

Tu recevras naturellement les prochaines éditions du carnet ainsi que leurs mises à jour, sans frais supplémentaires.

Mon souhait est que ce guide reste vivant et continue de grandir avec Istanbul.

En attendant les prochaines découvertes, j'avais envie de partager avec toi trois expériences que je trouve particulièrement singulières.



LE PETIT-DEJEUNER CHEZ L'HABITANT

Depuis le début de HEYLIF, mon intention n'a jamais été de partager uniquement des adresses. J'ai toujours eu envie de créer des rencontres.

À partir du mois d'août, j'espère pouvoir proposer une expérience très particulière : un petit-déjeuner turc chez l'habitant, sur la terrasse de ma famille, avec une vue panoramique exceptionnelle sur Istanbul.

L'idée n'est pas seulement de découvrir les saveurs du petit-déjeuner turc, mais de vivre un moment de partage dans un cadre intime, loin des hôtels et des lieux pensés pour les visiteurs. Un moment pour échanger, poser des questions sur la ville, la culture turque ou simplement profiter d'une matinée suspendue face aux toits, aux minarets et au Bosphore.

Les personnes ayant acquis le carnet bénéficieront naturellement d'un tarif préférentiel. Je finalise actuellement les détails de cette expérience et partagerai toutes les informations dans les prochaines semaines.



- @HEYLIF



Un dernier mot

Si tu es arrivé jusqu'ici, alors ce carnet a déjà commencé son voyage.

Pendant longtemps, j'ai cru que HEYLIF était un projet sur Istanbul. Avec le temps, j'ai compris qu'il parlait davantage de rencontres.

Ce carnet est le fruit de centaines d'heures passées à marcher, observer, revenir, me tromper, explorer encore. J'ai poussé des portes, emprunté des ruelles sans savoir où elles menaient, testé des adresses, attendu des couchers de soleil, bu beaucoup trop de thés et laissé la ville me raconter ses histoires.

J'ai essayé de rassembler ici les endroits qui m'ont aidée à comprendre Istanbul. Non pas les plus célèbres, ni les plus spectaculaires, mais ceux qui possèdent quelque chose de vrai. Une atmosphère. Une émotion. Une âme.

Pourtant, ce carnet n'est pas Istanbul. Il n'est que le reflet d'un regard. Le mien.

Je te souhaite de t'en servir comme d'une boussole plutôt que comme d'une carte. De suivre les fragments qui t'appellent, d'oser les détours, de lever les yeux, de ralentir parfois. Car je crois profondément qu'Istanbul ne se visite pas vraiment.

Elle se rencontre.

Et j'espère qu'au fil de ces pages, de ces rues, de ces traversées en ferry et de ces conversations inattendues, tu trouveras ta propre manière de l'aimer.

Et si un jour, au détour d'une rue, tu as cette étrange sensation de ne plus être tout à fait un visiteur, alors peut-être que ce carnet aura rempli sa mission.
Bienvenue à Istanbul.

— Elif



heyliif

RENCONTRER ISTANBUL AUTREMENT.