

Femmes

MAGAZINE

DOSSIER

RÉSEAUX SOCIAUX: LES NOUVEAUX MAÎTRES DE L'INFO?



MODE

LES MANTEAUX LES PLUS STYLÉS POUR S'EMMITOUFLER CET HIVER!

WE ARE FAMILY

AU SECOURS, MON ENFANT EST HYPERACTIF!

habitat



Chez Habitat, le design et la qualité sont compris dans le prix.

Depuis un demi-siècle, Habitat réfléchit à la manière d'améliorer le quotidien de tous et de chacun, à travers ce qui nous est sans doute le plus personnel : notre maison.

Se meubler, décorer, investir son intérieur de manière à s'y sentir bien, c'est l'essence même d'un art de vivre que nous réinventons chaque saison.

Graphique, organique, minérale, végétale, urbaine... Pour sa collection automne-hiver, Habitat célèbre les contrastes des métropoles.

Et puisque nous sommes chez Habitat nous avons privilégié l'espace, la lumière et les belles matières.

INVITATION POUR VOUS DONNER UN AVANT-GOÛT DE FÊTES

Habitat vous invite à la "Journée shopping avant-goût de fêtes" du **vendredi 20 novembre 2015**. Venez découvrir en avant-première notre nouvelle collection ainsi que notre collection de fin d'année ! De **9h à 21h**, vous bénéficierez d'une **réduction exceptionnelle de 20%** sur tous vos achats chez Habitat Luxembourg.

*Valable uniquement le 20/11/2015 dans nos magasins en Belgique et au Luxembourg. Non cumulable avec d'autres promotions.

Rendez-vous sur
nocturne.habitat.be/fr/mag1
pour télécharger votre invitation.



HABITAT LUXEMBOURG  **la Belle Étoile** - Route d'Arlon - 8050 Bertrange - Luxembourg - Tél.: +352 314 2771

habitat

-20%
sur tous vos
achats*



Faites vous plaisir ! Laissez-vous tenter et profitez des **mêmes conditions** chez notre partenaire Nature & Découvertes Luxembourg de **9h à 21h** au Shopping Center  **la Belle Étoile**.
Non cumulable avec d'autres promotions. Valable uniquement le 20/11/2015 chez Nature & Découvertes Luxembourg et Belgique.

Toujours plus...

MARIA PIETRANGELI

Le temps où l'on effectuait toute sa carrière professionnelle au sein de la même entité est révolu. Aujourd'hui, challenge, envie de se réaliser ou encore ambition personnelle sont des paramètres importants dans un monde du travail en perpétuelle évolution. Nombreux sont les individus qui n'hésitent pas à entamer une nouvelle formation pour changer de secteur, voire de métier, le tout est de dénicher celle qui est en adéquation avec leurs souhaits et qui sera efficiente. La rubrique «Business» consacrée à la formation professionnelle vous permettra de déterminer ce à quoi il convient de faire attention avant de se lancer.

Une formation efficace passe par une maîtrise adéquate des outils de mémorisation, la base indispensable dès le début de la scolarité à l'acquisition d'un savoir, quel qu'il soit? Il en existe, ils sont même assez aisés à mettre en place...

Luxembourg, pays atypique par excellence, se lance dans une réforme du système éducatif qui semblait bien en avoir besoin...

Notre cahier Wellness nous incite à la plus grande prudence quant à l'automédication, il nous livre également des trucs et astuces pour booster son système immunitaire. Journée mondiale du diabète oblige, il se penche sur les dernières recherches en la matière. Nous avons rencontré Séverine Sigrist, qui a développé un pancréas bio-artificiel dont l'objectif est d'aller vers un mieux-être des patients. Du côté des sujets plus légers, les éternelles nouveautés en matière de soins et de parfums, un article sur le soin des mains vous dévoilera les couleurs tendance des vernis à ongles de cet hiver.

Le focus sur quelques personnalités de notre pays, laisse la part belle à la créativité, Alex Reding et Marc Angel pour qui l'art fait partie intégrante de leur vie. Notre portrait féminin s'éloigne quelque peu de la scène artistique... Femme attachante, Angélique Laenen exerce un métier que d'aucuns jugeraient «pas facile». Et pourtant, dans ce milieu, cette psychologue, expert judiciaire assermentée, semble évoluer comme un poisson dans l'eau.

Sujet «intérieurs» de ce mois-ci, le Design artisanal nous fait découvrir des «designers/artisans», ces passionnés qui mettent du sens et du cœur dans tout ce qu'ils créent. Place au design au féminin! Vous tomberez sous le charme des créations légères et poétiques de Constance Guisset.

Last but not least, notre cahier mode vous permettra de découvrir une interview exclusive pour Femmes Magazine, celle d'Olivier Rousteing de chez Balmain pour sa collaboration avec H&M. Et nous pouvons d'ores et déjà, vous annoncer que Femmes Magazine disposera de 100 bonnets de cette collection à faire gagner à nos lectrices... Surveillez notre page Facebook... Premiers frimas de l'hiver, notre journaliste mode vous a concocté une sélection de manteaux qui vous feront aimer le froid. Et pour le catwalk, les créateurs choisis sont Giambattista Valli et Raf Simons. Ce dernier, nommé aux Globes de Cristal en 2015 dans la catégorie «Meilleur créateur de mode» a surpris la scène de la mode en annonçant son départ de la maison Dior après seulement trois années. A suivre...

OURS

DIRECTION

Maria Pietrangeli & Patricia Sciotti

RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

PHOTOGRAPHES

Julian Benini
Godefroy Gordet
Romain Gamba

CONSEIL EN COMMUNICATION

Julie Kieffer & Mélanie Eck

MISE EN PAGE

Alinéa communication
Julie Mallinger

RÉDACTEURS

Dr François Agudo / Fabrice Barbian / Lisa Beys / Sarah Braun / Dr Jean-Marc Charles / Dr Oswaldo Mazariegos Solis / Magali Eyllenbosch Frédéric Frabetti / Godefroy Gordet / Aurélie Guyot / Antonio Da Palma Ferramacho / Christine Mick / Maria Pietrangeli / Michèle Rager / Carmen Rimondini / Dominique Sander-Eram / Patricia Sciotti / Karine Sitarz / Kevin Storme / Valérie Théveniaut / Kevin Martin

SOCIÉTÉ ÉDITRICE

Alinéa Éditions et communications Sàrl
74, rue Ermesinde L-1469 Luxembourg
Tél.: +352 26 45 85 86

Toute reproduction de ce magazine, même partielle, est interdite.

ABONNEMENT - 11 numéros / an

Coupon à envoyer à Femmes Magazine avec preuve de paiement

Nom:

Prénom:

Adresse:

Luxembourg 33€ / Pays frontaliers 35€

A verser sur le compte BGL

LU29 0030200166890000



20 200 exemplaires

www.femmesmagazine.lu

join us!



COVER

Mannequin: Marie Modinlux Agency. Marie porte un pantalon en cuir Jitrois, une cape Karl Lagerfeld, des bijoux Swarovski et des chaussures Gaudi.

Photographe: Julian Benini / Coiffure: Claudio Duarte, directeur artistique chez FERBER Hair & Style / Maquillage: Anne-Sophie Wucher, make-up artist chez Ici Paris XL.

Sommaire

Mode



06 LAST MINUTE!

08 DREAM LIST

Objets de désirs

16 CATWALK

Christian Dior & Giambattista Valli

18 INTERVIEW CRÉATEUR

Balmain x H&M: Olivier Rousteing signe la collab la plus pop de l'année

20 MODE

Les manteaux les plus stylés pour s'emmitoufler cet hiver!

25 CONCOURS

31 DRESS CODE

Cocooning en gris

32 TRENDS

34 MAKING OF

Attention, on shoote!

Magazine



36 ELLE

Angélique Laenen: une psy en prison...

38 LUI

Marc Angel / Mangro: l'homme qui dessinait des histoires

40 DOSSIER

Réseaux sociaux: les nouveaux maîtres de l'info?

47 FOCUS

Education: les 12 travaux de la rentrée

50 FINANCES

Pension: la fringale ou la fourmi

52 BUSINESS

Formation continue: une réalité incontournable pour évoluer en 2015

56 ACTU BUSINESS

58 DOSSIER

Diabète: des nouveaux traitements à l'horizon

60 EVENT

61 NOS EXPERTS EN DROIT

62 IN THE CITY



Tribu

96 CAS D'ÉCOLE

Comment booster la mémoire de nos kids?

100 WE ARE FAMILY

Au secours, mon enfant est hyperactif!

102 FOR KIDS

104 WANTED

106 BOOKS

Have fun



64 SAVE THE DATE

68 À ÉCOUTER

70 À LIRE

72 À VOIR

74 INTERVIEW CULTURE

Alex Reding, l'art pour l'art

76 ONLINE

77 CHRIS A TESTÉ

Art de vivre



108 IT-CAR

Ssangyong Tivoli: Destination beauté

109 CUISINE

Le gibier, du bois dans l'assiette

110 RECETTES

111 WINE LOVERS

112 INTÉRIEURS

Design artisanal, le retour aux sources

116 INTERVIEW DESIGNER

Douceur et poésie. Constance Guisset

118 MOODBOARD

Bohemian Rhapsody

120 VOYAGES

Lyon, le roi lumière

122 HOROSCOPE

Wellness



80 BEAUTÉ

Oh! Les mains!

86 BEAUTY CASE

88 NOTRE EXPERT BEAUTÉ

Le PRP dans l'arthrose et les tendinites

89 L'AVIS DE LA RÉDAC

Gommage cristaux de neige – les Fermes de Marie – Pure altitude

90 SEXO

Le mystère des femmes fontaines

92 SANTÉ

L'automédication, oui mais avec modération!

94 HEALTHY

Comment booster son système immunitaire?

NOUVELLE
500

L'ICÔNE
RÉINVENTÉE

GLOSS
TECHNOLOGY™

Fiat avec



À PARTIR DE 159€/MOIS* SANS ACOMPTE

La nouvelle 500. Toujours plus originale. Intemporelle et raffinée jusque dans ses moindres détails. La nouvelle Fiat 500 se réinvente aujourd'hui, tout en restant fidèle à son esprit et à son style d'origine. Pop, cool et connectée, la nouvelle Fiat 500 est toujours plus originale! Découvrez-la dès à présent chez votre distributeur Fiat.



fiat.lu

📄 (L/100KM): 3,8-4,9 🚗 (G/KM): 90-115.

* Forme de crédit. Exemple représentatif pour un Prêt à tempérament sans acompte obligatoire. Sur max. 60 mois avec dernière mensualité majorée. Action valable du 01/10/2015 au 31/10/2015. Pour une FIAT 500 Pop 1.2 69 ch. Prix facture tva c remise incluse (remise = 1000€ TVAC): 11.207€. Pas d'acompte obligatoire. Montant à financer 11.207€. TAEG= taux annuel effectif global = 3,99%. Taux débiteur annuel fixe = 3,92%. 59 mensualités de 159€. Dernière mensualité majorée: 3.249€. Prix total à tempérament: 12.647€. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Alpha Credit s.a., prêteur, rue Ravenstein 60/15 - 1000 Bruxelles. RPM Bruxelles. BCE 0445.781.316. E.R.: A. Castelli. Annonceur FCA Belgium s.a. rue Jules Cockx 12 a - 1160 Bruxelles. RPM: Bruxelles. BCE 0400.354.731. IBAN FCAB: BE 86 4829 0250 6150. Votre revendeur Fiat agit comme intermédiaire de crédit, agent lié. ATTENTION, EMPRUNTER DE L'ARGENT COÛTE AUSSI DE L'ARGENT.

AUTOPOLIS SA
Zone d'activité Bourmicht
BERTRANGE
www.autopolis.lu

GARAGE GRASGES SA
Route d'Ettelbruck, 36
DIEKIRCH
www.garage-grasges.lu

GARAGE R. WEIMERSKIRCH & FILS
Rue Hiehl, 42
JUNGLINSTER
www.weimerskirch.com

GARAGE BEELENER RENÉ & CIE SÀRL
Route de Luxembourg
ROLLINGEN/MERSCH
www.beelener.lu

GARAGE CHLECQ S.À.R.L.
Rue Jos Kieffer, 44-46
ESCH-SUR-ALZETTE
www.chlecq.lu

Last minute!

SARAH BRAUN

**DERNIERS COUPS DE CŒUR
DE LA RÉDAC' AVANT L'ENVOI
À L'IMPRIMERIE, QUELQUES
BRÈVES DU BUREAU...
FEMMES MAGAZINE,
COMME SI VOUS Y ÉTIEZ!**

4364

C'est le nombre de like de notre page Facebook Femmes Magazine, à l'heure où nous bouclons ce numéro! Objectif, 5000 pour la fin de l'année, vous nous donnez un coup de pouce?



Le bijou du mois

On vous avait déjà parlé d'Atelier Clause. On ne se lasse pas de leurs manchettes un brin rock, mais ultra sophistiquées, qui ont en plus le bon goût d'être unisexes. Coup de cœur pour le modèle Jet-six en rouge flamboyant.



Le livre du mois

Une petite pépite pour les modeuses que nous sommes. Dans *101 Robes*, Arthur Dreyfus revient sur un siècle de mode, et un siècle de robes.

Des pièces cultes, sublimes et anthologiques, son histoire, et 202 anecdotes pertinentes.

Une bible fashion.

→ *101 Robes*, Arthur Dreyfus, éditions Flammarion



Le nouveau it-beauté

Oubliés le stress, les nuits blanches et ces lundis matins-chagrin où notre miroir nous dit:

ok, tu as encore abusé ce week-end! On mise tout sur Top Secrets Hydratant Eclat Instantané,

un soin nomade révolutionnaire qui hydrate la peau 72 heures durant, floute ses imperfections et sublime le teint. Eclat, peau lisse et lumineuse, il fait tout!

#coupdecœurdelaredac'!

« Qui prend sa journée pour shopper la collab' Balmain x H&M ? »

Entendu à la redac



COUP DE CŒUR

Pour Snooze.

Oui, on est fan de burgers et on assume. Forcément, on s'est ruées sur la nouvelle (bonne) adresse, (très bien) située rue Philippe II.

Un bun parfait home made, de bons ingrédients, et surtout des vraies frites maison, il n'en fallait pas plus pour que la sauce prenne. A tester.

Snooze, 27 rue Philippe II, Luxembourg-ville.

©Nicolas Havé



Les jus les plus gourmands de l'année

Quand Pierre Hermé s'attaque à la beauté, c'est forcément avec une création olfactive plume de gourmandise.

Pour la ligne qu'il signe en collaboration avec L'Occitane, il mêle la rhubarbe au pamplemousse et le néroli à la fleur de jasmin immortelle.

Des jus addictifs.

bulthaup



bulthaup b3
suit des convictions,
et non des tendances éphémères.

L'amour du détail joue un rôle tout aussi important que le concept architectural global, ce qui fait de chaque cuisine bulthaup une œuvre absolument unique, pour un travail sur mesure authentique, parfaitement adapté à l'espace et à tous ses occupants.



ARCHITECTURES NOUVELLES ET CUISINES

Espace bulthaup Luxembourg
32, route d'Arlon
L-8008 Strassen
Tél.: +352 45 45 04.
bulthaup@anc.lu

Objets de désir!

Les fêtes approchent à grands pas.
Quels sont les objets de convoitise qui composeront
votre wish-list? Des pages inspirées & inspirantes...

NOIR PROFOND



02



09



03



01



08



04



07



06



05

→ à vos marques, prêtes, shoppez!

00. Love Stories / 01. Uniqlo x Carine Roitfeld / 02. Barbara Bui / 03. Clarisonic / 04. Dr. Martens
05. Rituals / 06. Karl Lagerfeld / 07. Illy / 08. Chloé / 09. Dyptique Oud Palao

50 NUANCES DE ROSE



08



02



03



07



01



04



06



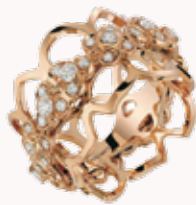
05

→ À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Christian Louboutin / 02. Mint & Berry / 03. Longines / 04. Scotch & Soda
05. Bulgari / 06. Yves Saint Laurent / 07. Messika / 08. Olympea, de Paco Rabanne



01



02

» *à vos marques, prêtes, shoppez!*
01. Scotch & Soda / 02. Chaumet

TANGO

by Odenwald



Preis: 7.130,- €
18 Carat
Gewicht: 34,3 g
Steine: Saphire

Maryse Hoffmann
BIJOUTERIE HORLOGERIE

Centre de la Bourse - Alima - 11A, av. de la Porte-Neuve
L-2227 Luxembourg - Tel : 47 18 73

BLANC IMMACULÉ



→ À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Fujifilm / 02. Chanel / 03. Apple Watch / 04. M.A.C. / 05. H&M
06. Swarovski / 07. Rado / 08. Replica / 09. Vanessa Tugendhaft



01



02



03

→ à vos marques, prêtes, shoppez!

01. Mint & Berry / 02. Opex / 03. Eram



Immortalisez vos moments les plus précieux – nous vous offrons une gravure personnalisée.

Thomas Sabo

LOVE BRIDGE

WWW.THOMASSABO.COM



KNAUF CENTER
3, Op d'Schmëtt
SCHMIEDE HULDANGE
Tél.: 28 77 97 77

KNAUF CENTER
route de Bastogne
POMMERLOCH
Tél.: 26 95 43 55

BELVAL PLAZA
Avenue du Rock'n'roll
ESCH-SUR-ALZETTE
Tél.: 26 17 67 65

MASSEN
SHOPPING CENTER
24, Op der Haart
WEMPERHARDT
Tél.: 26 90 89 99

PALL CENTER
2, route d'Arlon
OBERPALLEN
Tél.: 26 62 09 93

CENTRE ESPACE
233, route de Beggen
LUXEMBOURG
Tél.: 28 77 87 77

VERT SAPIN



09



02



03



08



01



04



07



06



05

→ à vos marques, prêtes, shoppez!

01. Filippa K / 02. Elie Saab / 03. Sam Edelman / 04. Balmain x H&M / 05. Ole Lynggaard Copenhagen
06. Chloé / 07. Love Stories / 08. L'Occitane / 09. Swarovski



09



02



03



08



01



04



07



06



05

→ À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Dom Perignon / 02. Acqua Di Parma / 03. Rituals. / 04. Clio Goldbrenner
05. Zara / 06. Louis Vuitton / 07. Pepe Jeans Women / 08. M.A.C. / 09. Twin-Set

DIOR



La jungle se fait urbaine pour la collection prêt-à-porter automne-hiver 2015-2016.

Alliance de motifs géographiques et sauvages, Raf Simons, directeur artistique de Christian Dior, développe l'idée du primitif et du motif pour parler de liberté et de sensualité, créant un monde hyper-naturel pour les femmes. Nous on aime aussi l'association osée du rose et du rouge. Sanguinaire et flamboyant.



«YOU CAN INSTANTLY
SPOT A CHANEL WOMAN,
SO I WANT TO DEVELOP
THE DIOR WOMAN.»



«I DON'T SHOP.
I BUY THINGS
THAT INSPIRE ME,
THAT GIVE ME EMOTION.»



GIAMBATTISTA VALLI



C'est une collection riche,
forte en imprimés ethniques,
voire kaléidoscopiques,
qu'a livré Giambattista Valli pour sa ligne
prêt-à-porter automne-hiver 2015-2016.
Coup de cœur pour ce mix & match
chic et ultra féminin et pour les bottes
lacées, so gorgeous.



Balmain x H&M

OLIVIER ROUSTEING SIGNE LA COLLAB LA PLUS POP DE L'ANNÉE

SARAH BRAUN



C'est dans l'ambiance feutrée et très chic d'Elephant Paname, qui contraste avec la bande-son 90', que j'ai rencontré le jeune et ultra connecté directeur artistique de la maison Balmain, qui signe une (fantastique) collab' avec H&M. En boutique le 5 novembre, la collection du jeune prodige a suscité un buzz sans égal. Et a rapidement affirmé sa singularité par rapport aux 17 autres collabs de l'enseigne de fast fashion. Son credo? La qualité. Son mantra? La diversité – dont il a fait son principal hashtag. C'est en toute décontraction et avec une simplicité et une humilité déconcertantes qu'on a évoqué sa très attendue collection.

De mémoire, depuis la toute première collaboration entre H&M et Karl Lagerfeld, en 2004, aucune autre n'avait eu autant d'impact médiatique. Depuis son annonce, le 18 mai dernier, tout un buzz s'est créé autour de cet événement. A grands renforts de posts Instagram, estampillés du désormais culte et fédérateur #HMBalmaination, Olivier Rousteing a su redonner un nouveau souffle au phénomène. En le rendant réel, palpable. En mars dernier, il confiait à nos confrères de Elle France que «ce qui est moderne, c'est d'être honnête (...), c'est d'être réel. Je ne suis pas un designer qui vient saluer après son show (...) enfiler ses lunettes noires et retourner dans sa tour d'ivoire.» Olivier Rousteing persiste et signe.

C'était donc tout naturel pour cet «enfant H&M» de nouer ce partenariat. Mais pour insuffler l'esprit Balmain sur des pièces de fast-fashion, hors de question de renoncer à ce qui fait l'essence même de la maison de couture. Zéro compromis. Style, créativité, qualité – plusieurs pièces sont entièrement brodées –, le jeune créateur sait où il veut aller et dicte ses codes. Mais toujours dans la bonne humeur. Ann-Sofie Johansson, directrice artistique, confie à quel point l'expérience a été formidable et enrichissante, à quel point cela a été «fun» de travailler avec Olivier. S'amuser, ne pas se prendre au sérieux, autant de données absentes de l'industrie de la mode, mais qui tiennent à cœur au designer, qui reconnaît la chance qu'est la sienne. Le rêve également. Celui de rassembler les gens et de leur donner l'opportunité de vivre l'expérience Balmain.

Le créateur savait ce qu'il voulait et ça se voit. Le vestiaire créé est parfaitement à son image. On imagine aussi bien les pièces sur lui que sur les ambassadrices de la collection, Kendall Jenner et Jourdan Dunn. Il a puisé dans les eighties, dans la pop culture et les codes de sa génération. A grands renforts d'épaulettes, de broderies. Du marine, du kaki, du rouge. Des pièces fortes, affirmées. Quand on lui demande sa pièce préférée, ce grand aficionado des vestes désigne bien évidemment la veste longue, marine. Vous avez dit objet de désir? Bien sûr.

➡ **Le 6 novembre, le rêve d'Olivier Rousteing deviendra réalité. Celui de voir encore plus de ses créations dans la rue.**

Cardigan (XS-XL) €49,90, Blouse (36-46) €39,90, Pantalon (36-46) €44,90

● ● jbc

Scannez la photo avec l'App JBC Family et découvrez plus!

APP Gratuite





Les manteaux les plus stylés pour s'emmitoufler cet hiver

OVERSIZE, BI-MATIÈRE, À CARREAUX OU ENCORE EN FOURRURE, LES NOUVELLES TENDANCES MANTEAUX SONT ARRIVÉES DANS LES SHOPS DU PAYS. VOICI LA SÉLECTION DE MANTEAUX LES PLUS STYLÉS DE LA SAISON, À SHOPPER SANS PLUS TARDER POUR ÊTRE LOOKÉE TOUT EN ÉTANT BIEN AU CHAUD.











PAULE KA



VANESSA BRUNO

Concours

JOUEZ AVEC FEMMES MAGAZINE
ET PALL CENTER

ET GAGNEZ 15 BONS D'ACHAT

D'UNE VALEUR DE 150€,

VALABLES JUSQU'AU 15/12/15, SUR LES COLLECTIONS
AUTOMNE-HIVER 2015 (HORS ACTIONS EN COURS, PRIX ROUGES,
MENTIONS CONTRAIRES EN BOUTIQUES)



POUR JOUER, IL SUFFIT DE RÉPONDRE
À LA QUESTION SUIVANTE:

EN QUELLE ANNÉE PALL CENTER À OBERPALTEN
A T-IL ÉTÉ CRÉÉ?*

RÉPONSE:

*Tentez votre chance,
il y en a 15 à gagner!*

NOM:

PRÉNOM:

ANNÉE DE NAISSANCE:

ADRESSE COMPLÈTE:

TÉLÉPHONE:

EMAIL:

Les gagnants seront en priorité contactés par mail.

☐ J'accepte de recevoir des informations liées à Femmes Magazine

☐ J'accepte d'être pris(e) en photo pour une diffusion sur les réseaux sociaux.

Découpez ou recopiez ce bon sur papier libre, renvoyez-le avant le 20 novembre 2015 à:

Femmes Magazine - Concours Pall Center

74 rue Ermesinde - L-1469 Luxembourg

Offre réservée aux personnes majeures - Une seule réponse par adresse -

Règlement du concours sur demande. *Voir sur femmesmagazine.lu









YLESTE

Les nouvelles solutions pour rajeunir

WELL AGING CONCEPT



AMÉLIORER
SIGNIFICATIVEMENT
LA QUALITÉ DE LA
PEAU

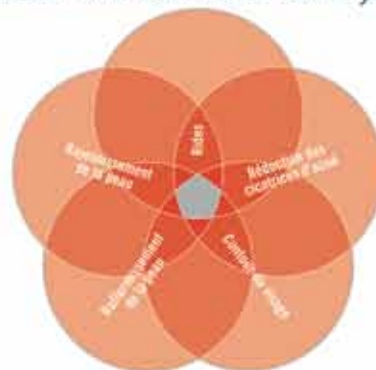
EFFACER LES POCHES
SOUS LES YEUX

REPULPER LE VISAGE

ATTENUER LES RIDES
ET LE PLI
NASOGÉNÉNIEN

CORRIGER L'OVALE
DU VISAGE

Parce que la recherche de la jeunesse
est un souci permanent et légitime
LE CONCEPT WELL AGING IF
est la solution naturelle, non invasive et
efficace que vous attendiez tous et toutes pour
répondre à ce souhait de rester jeune.



Bénéficiez du savoir-faire de 40 années d'expérience et découvrez
les dernières innovations technologiques anti-âge pour le traitement
esthétique global de votre visage, cou et décolleté.

Une véritable révolution dans le domaine du rajeunissement.

UN RÉSULTAT VISIBLE IMMÉDIATEMENT



NON INVASIF, SANS EFFET SECONDAIRE



BOUTIQUE • INSTITUT
FRANÇOISE

institut-francoise.lu
boutiquefrancoise.com

JC
Bertrange
+352 45 20 47





CAROLINE BISS

On sort son col de chemise de son pull tout comme les petites écolières et on l'accessoire avec un collier XXL.



S.OLIVER

En mode décontracté ou au bureau, le jeans troué est partout!

Le +



SHISEIDO + YVES SAINT LAURENT



ZALANDO

Pour un look un brin sophistiqué, on n'hésite pas à se percher sur une paire d'escarpins.



LE

LOOK RELISH

L'hiver est bien là, on ressort nos pulls tout doux et on s'y blottit.



SCOTCH & SODA

En duo ou en solo, la chemise blanche est toujours LE basic de nos dressings.

**COCOONING
EN GRIS**



CARVEN



LOUIS VUITTON



ZARA

Cet hiver, on aime les pulls mais on n'oublie surtout pas de lui donner du style!

TRENDS

QUELLES SONT LES DERNIÈRES NOUVELLES QUI AGITENT LA PLANÈTE FASHION?
RÉSUMÉ DE CE QU'IL FAUT SAVOIR
ET DE CE QU'IL NE FAUT SURTOUT PAS MANQUER...

AURÉLIE GUYOT

Expo

LA MODE RETROUVÉE

Voici une des expos mode de l'hiver à ne surtout pas manquer! Le Palais Galliera vous propose de découvrir la garde-robe d'une des premières icônes Mode, la Comtesse de Greffulhe, dont la beauté et l'élégance légendaires ont inspiré Marcel Proust et les plus grands couturiers de son temps. La Comtesse vécut la fin du Second Empire, traversa deux Républiques, deux Guerres mondiales, connut la Belle Époque, les Années folles, et régna sur le gotha durant un demi-siècle. L'occasion pour nous de rêver devant les somptueuses robes du jour ou du soir griffées Worth, Fortuny, Babani, Lanvin...

➔ **La mode retrouvée, les robes trésors de la Comtesse Greffulhe** au Palais Galliera, du 7 novembre 2015 au 20 mars 2016. Plus de renseignements sur www.palaisgalliera.paris.fr



©La Robe au Lys Charles Frederick Worth

Book



«THE BODY»

Elle est la Brésilienne la plus célèbre du monde. Celles que les couturiers et les créateurs les plus désirables s'arrachent. Gisele Bündchen, née d'une famille modeste dans la campagne brésilienne, mesurait déjà près d'un mètre quatre-vingt à 14 ans! Quelques années plus tard, elle devenait le top-model le mieux payé au monde. Voici une édition collector et limitée, qui célèbre la carrière de cette cover-girl, l'occasion de lire des témoignages personnels et autres hommages, et aussi d'admirer plus de 300 clichés.

➔ **Gisele Bündchen**, aux éditions Taschen. Limité à 1000 exemplaires numérotés et signés par le mannequin, cet ouvrage est disponible en Édition collector limitée (numéros 101 à 1000), ainsi que dans une Édition d'art de 100 exemplaires (numéros 1 à 100 avec un tirage signé Juergen Teller).

Vidéo

JOUE-LA COMME BECKHAM

On a beaucoup aimé le film promotionnel lançant la collection Modern Essentials selected by David Beckham pour H&M! La star du foot et de la mode doit supporter l'humoriste Kevin Hart, pressenti pour incarner Beckham au cinéma. Kevin Hart harcèle donc notre égérie préférée, des shootings jusque dans son lit. On a profité de cette vidéo pour repérer la chemise à carreaux rouges et noirs et le pull bleu et beige pour nos hommes.

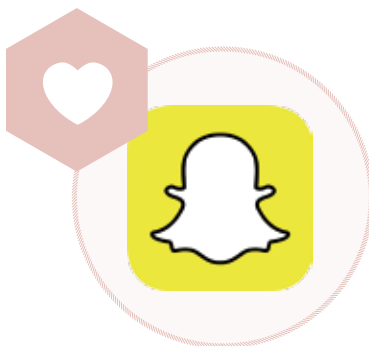
➔ A voir sur la chaîne **YouTube de H&M**

Appli

APPLI SHOPPING

Villoid. C'est un drôle de nom que nous a choisi Alexa Chung! L'égérie et it-girl accro à la mode et aux réseaux sociaux a lancé son appli. Trouvez l'inspiration grâce aux sélections d'Alexa, bien sûr, mais aussi de modeuses invitées comme Pixie Geldof. Créez votre dressing, sélectionnez vos pièces coup de cœur... et shoppez! Asos, Acne Studios, Chloé ou en encore Burberry sont déjà en ligne.

➔ **Villoid**, à télécharger gratuitement via l'App Store.



INSTANTANÉ

Nous vous recommandons souvent des comptes Instagram... place ce mois-ci à nos coups de cœur Snapchat! Les tops ne cessent en effet d'y poster des photos backstage et on s'y croirait. Commençons par Kendall Jenner (@kendalljenner), qui a entre autres défilé pour Givenchy, Marc Jacobs ou Michael Kors cette saison. Sa meilleure amie Gigi Hadid est également à suivre de près (@doublegiforce). Clôturons cette sélection avec Taylor Hill (@taylor_hill), qui a récemment rejoint les fameux Angles Victoria's Secret.

PAULE KA

LA MAISON PARISIENNE RACONTE UN NOUVEAU VOILET DE SON HISTOIRE

En 2014, la maison de couture française Paule Ka s'est installée à Luxembourg, en plein cœur de la Grand-Rue, rejoignant ainsi les 60 boutiques et corners exclusifs présents à travers le monde. Très vite, la boutique est devenue une institution de la mode, dans laquelle célébrités et princesses viennent faire leur shopping.



C'est dans les eighties, au cœur du Marais, quartier parisien mythique, que la maison Paule Ka a vu le jour. Rêve de toute une vie pour le fondateur de la marque Serge Cajfinger qui, depuis l'âge de 7 ans, nourrissait une passion hors du commun pour la mode.

1987. Une petite robe noire. Un tailleur-pantalon. Deux pièces emblématiques, inspirées par l'élégance innée de Jackie Kennedy, Grace Kelly ou encore Audrey Hepburn, qui donnent le La et seront l'essence même de la maison de couture.

Les maîtres mots? **Elégance, précision, féminité**, mais aussi humour, des valeurs qui font immédiatement le succès de la marque et dans lesquelles les femmes se retrouvent.

LE SAVOIR-FAIRE D'UNE MAISON DE COUTURE PARISIENNE

L'exigence à la française est au cœur même de la création Paule Ka. C'est dans ses ateliers parisiens, rue Saint-Honoré, que sont dessinées leurs collections — quatre par an — par une talentueuse équipe de stylistes issus du monde entier. Robes trapèze, noir et blanc, tailleurs aux accents 50's, autant de signes emblématiques du style Paule Ka, que l'on retrouve saison après saison aux côtés de créations qui s'inspirent des tendances. On aime la collection Black Carpet et ses robes de cocktail somptueuses, pour les grands jours, mais aussi la ligne permanente et ses pièces iconiques, à porter de jour, comme en soirée.



➡ 87 GRAND-RUE L-1660 LUXEMBOURG



ALITHIA SPURI-ZAMPETTI: LE RENOUVEAU DE LA MAISON

En 2015, c'est Alithia Spuri-Zampaetti qui reprend le flambeau de Serge Cajfinger à la tête de la création de la maison. Italo-américaine, Française d'adoption diplômée de la mythique Central Saint Martin of London, Alithia a su séduire la maison française par son côté parisien chic et parisien et sa vision moderne et joyeuse de la féminité. Alithia souhaite ainsi écrire un nouveau chapitre de l'histoire de la marque: «dans le respect de l'héritage chic de Paule Ka et avec l'appui des ateliers de la Maison, je souhaite créer une garde-robe contemporaine, une alliance d'incontournables du vestiaire quotidien et de pièces plus élaborées pour des occasions spéciales», explique la jeune directrice de la création, qui présentera sa première collection à l'occasion de la Fashion Week parisienne en mars prochain.

Attention ON SHOOOTE!

& WE LOVED THAT!

On s'est bien pris au jeu du shooting photo. Et on a tellement aimé, qu'on a rempli pour cinq couv'...
Grosse journée pour l'équipe qui s'est improvisée tour à tour assistante-styliste ou photographe...
entre deux poignées de bonbons! Et le créateur de notre couv' de janvier s'est même déplacé...

On ne vous dit que ça, mais...
Vivement le prochain shooting!

////////////////////
SARAH BRAUN



→ Karl Lagerfeld



→ Swarovski



→ Jilouis



→ Gaudi



ANGÉLIQUE LAENEN... UNE PSY EN PRISON

DOMINIQUE SANDER EMRAM

«JE SUIS PASSÉE
IMMÉDIATEMENT
À LA CASE PRISON
SANS PASSER
PAR LA CASE DÉPART»



Son parfum

J'en porte deux:

La panthère de Cartier; complexe, fleuri, épicé, musqué, je m'y retrouve chaque jour. **L'heure convoitée II** de Cartier; fleuri, épicé et gourmand, rien que pour mes petits moments d'exception.



I ♥
LU

Schrassig et ses environs, un écrin de verdure éloigné des turbulences, un havre de paix à moins de 10 minutes du centre.

Si le titre d'experte est bien justifié pour la qualifier, Angélique Laenen tient cependant à dissiper les malentendus. Avec un grand sourire, elle souligne être loin de l'image «épiquée» véhiculée par la série télévisée américaine. Nul collègue sexy pour l'accompagner dans ses interventions en prison. C'est toujours seule que cette psychologue, expert judiciaire assermentée, rend visite aux prisonniers de Schrassig et Givenich qu'elle doit évaluer.

«Je suis passée immédiatement à la case 'prison' sans passer par la case 'départ'» reconnaît-elle, tant l'approche de cette activité a été spontanée. C'est en effet pour répondre à la demande d'aide d'un collègue psychiatre qui cherchait un psychologue capable de gérer des dossiers difficiles et de se rendre en prison qu'Angélique Laenen en a franchi les portes.

Spontanée, mais nullement inconsciente, cette frêle jeune femme a suivi des cours de self-défense. Capable de se défendre contre toute attaque-surprise, elle n'en a jamais eu besoin, mais a gagné en assurance. Pourtant, Angélique Laenen admet avoir toujours eu tendance à aller là où d'autres ne vont pas. Après la psychiatrie, les soins palliatifs, les urgences, l'oncologie, les interventions de crise et autres traumatismes, cette nouvelle expérience lui semblait même «normale». Tout comme sans doute son parcours de vie atypique qui l'a menée en Afrique

après avoir quitté sa Belgique natale et de la maternité à la direction d'une usine de transformation de papier puis par la fonction publique pour se lancer finalement dans les études de psychologie la trentaine venue.

Formée à la psychanalyse, à la psychologie, en «évaluation & assessment», elle combine des outils actuariels (outils mathématiques et statistiques appliqués à la psychologie) à ceux plus traditionnels des thérapeutes tels les entretiens, l'observation et les études de cas. Leur association lui permet de pouvoir rendre un avis plus approfondi pour aider à la prise de décision de la justice ou de futurs employeurs. Angélique ne porte pas de jugement sur les individus rencontrés; elle est avant tout dans l'analyse des comportements.

Il en va de même lors de ses consultations en cabinet; adepte d'une approche humaniste de la psychologie elle s'emploie à faire comprendre à ses patients qu'ils ont la liberté d'être ce qu'ils sont avec leurs sentiments qu'ils considèrent parfois comme très sombres, honteux, sans avoir peur d'être jugés.

Sensible à l'actualité mondiale, au sort des victimes des conflits armés, elle envisage d'aller bientôt à leur rencontre. En effet, tous les terrains pour exercer son métier lui conviennent. Trouver la piste qui y mène fait l'objet de sa prochaine quête.



Sa cantine

Le Bistronome

route d'Arlon, pour sa table, excellente et sa belle carte des vins.



Son livre fétiche

La théorie des cordes,

de José Carlos Somoza, un thriller haletant, dérangeant, sombre, merveilleusement écrit, impossible à lâcher avant la fin.

8 JOURS 06 > 23 NOVEMBRE
EXCEPTIONNELS

UNE SEULE FOIS PAR AN, DES PRIX EXCEPTIONNELS DANS TOUTES LES COLLECTIONS.

Campus Mah Jong design Hans Hopfer

BERTRANGE
126A, rue de Marmer, Luxembourg
Tél. : 31 95 57-1
info@roche-bobois.lu

Ouvertures exceptionnelles les dimanches 08 et 15 novembre de 14h00 à 18h00.

rochebobo
PARIS

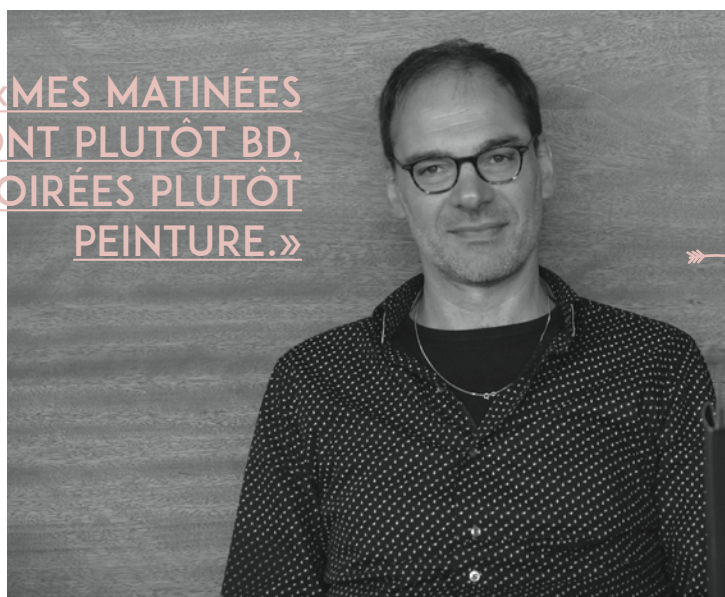
www.roche-bobois.lu

MARC ANGEL/MANGRO L'HOMME QUI DESSINAIT DES HISTOIRES

GRAPHISTE, BÉDÉISTE, PLASTICIEN ET ÉDITEUR, MARC ANGEL RELIE ACTUALITÉ ET HISTOIRE DANS DES ŒUVRES PLURIELLES.

KARINE SITARZ

«MES MATINÉES
SONT PLUTÔT BD,
MES SOIRÉES PLUTÔT
PEINTURE.»



Son livre fétiche

Tintin,
toute la série,
mais cette édition originale
en particulier.



Le château d'Useldange.

Dessin extrait
de sa nouvelle BD.

«Né un crayon à la main» dit de lui Marc Angel aka Mangro, un nom d'artiste pour éviter toute confusion avec son homonyme «un politicien du reste sympathique». Il se rappelle en effet avoir toujours «dessiné des histoires». C'est Tintin qui l'y a poussé. Aujourd'hui encore, il aime «l'odeur de l'encre et du papier», et dessine à la main. Tout démarre vraiment pour lui à la fin des années 1980 avec «l'Histoire du Luxembourg en bandes dessinées» dont l'historien Paul Margue signe les textes. Il travaille alors comme graphiste pour une agence de pub et illustrateur pour différents éditeurs. Ce n'est pourtant pas son truc. Il devient indépendant en 1992 et se tourne vers les arts plastiques (collage, gravure, peinture, installations). 10 ans après sa première BD, il réalise la trilogie «Deemols» sur l'histoire luxembourgeoise.

En 2007, année estampillée cerf bleu et Grande Région, il est au cœur du projet collectif «Le calendrier des migrations», porté par Beckerich où il vit et travaille, et propose «L'histoire du douanier» au poste de douane de Steinfort. En 2008, il reçoit le 1er Prix du Concours «Raconte-moi» du MEN

pour son album pour enfants Eng Rees ëm d'Wel et donne vie au label in situ-crédation-édition. Au fil des jours, Marc Angel alterne dessins et textes, voire traductions, car il faut bien vivre, expos et illustrations pour des journaux (*Grénge Spoun/Woxx*). L'actualité l'inspire, il la transpose dans ses histoires, notamment pour dénoncer la xénophobie. La crise des réfugiés l'interpelle et il rappelle que «des Luxembourgeois sont une grande famille de migrants».

Le 10 novembre, Mangro inaugurer une expo à la Galerie Op der Kap de Capellen où il présentera des illustrations de *Le Yas*, premier roman graphique luxembourgeois réalisé avec Jean-Louis Schlessler (à paraître chez Phi). A l'horizon, la sortie d'une histoire illustrée de Schiffange et d'une nouvelle BD sur le château d'Useldange... Les matinées de Marc sont plutôt BD, les soirées plutôt peinture. Il y a aussi la musique, autre grande passion de celui qui a joué dans plusieurs groupes et dont la guitare Fender Stratocaster est toujours près de lui pour quelques accords. Son rêve? «Contribuer à la production d'un film comme illustrateur».



Son parfum

L'odeur du pin parasol
qui rappelle
la Méditerranée,
ses paysages et sa culture.



Sa cantine

La brasserie Schuman
où il aime boire un verre
le soir après le cinéma.

Romantik Hôtel Bel-Air

Sport & Wellness

AU CŒUR DE LA PETITE SUISSE LUXEMBOURGEOISE, LE ROMANTIK HÔTEL BEL-AIR
VOUS PROPOSE DES SÉJOURS
AVEC DES SOINS DANS SON NOUVEAU CENTRE DE BALNÉOTHÉRAPIE.



La balnéothérapie du Nil et son Institut, prodigue des soins d'eau de source chaude, des soins de beauté visage et corps.

Découvrez ou redécouvrez les effets positifs de la balnéothérapie sur votre corps et votre esprit.

N'hésitez pas à vous évader à moins d'une heure de l'agitation du centre de Luxembourg, offrez-vous un séjour dans une bulle tranquille. Un weekend, un jour pour vous évader...

Pour le plaisir de vos papilles: une cuisine raffinée gourmande ou diététique.

L'hôtel Bel Air vous propose des courts séjours Bien-être & Gourmands pour vos fêtes de fin d'année.

Renseignements et réservations tous les jours par téléphone au +352 72 93 83 ou par mail balnéotherapiedunil@hotel-belair.lu

RÉSEAUX SOCIAUX: *les nouveaux maîtres de l'info?*

1995. LE PREMIER RÉSEAU SOCIAL - CLASSEMATES, PRÉCURSEUR DE COPAINS D'AVANT - VOYAIT LE JOUR. 20 ANS PLUS TARD, LES RÉSEAUX SOCIAUX ONT PRIÉ UNE IMPORTANCE CONSIDÉRABLE DANS NOTRE QUOTIDIEN.

SARAH BRAUN



«INSTAGRAM EST EN TRAIN DE GRIGNOTER SÉRIEUSEMENT DES PARTS DE MARCHÉ. LA RAISON DE CET ESSOR? IL EST DEVENU EN QUELQUES MOIS LE MÉDIA PRÉFÉRÉ DES INFLUENCEURS ET TREND SETTERS.»

Révolution culturelle majeure, ils jouent un rôle prépondérant dans la diffusion de l'information, et ont en même temps un impact remarquable sur notre rapport aux autres et nos relations sociales. A tel point qu'aujourd'hui, il serait inconcevable de vivre sans les réseaux sociaux. Médias, personnalités politiques et autres stars, influenceurs, mais aussi le commun des mortels, les 3/4 de la planète sont connectés à un ou plusieurs réseaux sociaux.

Invention géniale pour certains, véritable poison pour d'autres, la passion naïve des débuts a amené récemment les utilisateurs à avoir une relation plus raisonnée (ou raisonnable?) avec les réseaux sociaux. L'actualité n'y est sans doute pas étrangère: les faits de société ou de politique ont été nombreux à trouver un écho sur les réseaux sociaux, et à en ébranler l'image. Etalage de la vie privée, manipulation médiatique, information approximative... La photographie de Aylan, petit bonhomme de trois ans rejeté par la mer tandis qu'il cherchait à fuir la guerre, ou, en début d'année, la tuerie dans les locaux de la rédaction de Charlie Hebdo, sont autant de sujets qui posent la question de la bonne utilisation des réseaux sociaux dans le relais de l'information.

Pour la génération Y, celle des digital natives qui est née en même temps qu'internet, la question ne se pose pas. Mais, pour la plupart d'entre nous, il y a un avant et un après la toile. L'avènement d'internet était déjà une véritable révolution dans le monde des médias. Le réseau ouvrait les portes du monde, et le mettait à portée de main. Internet permettait de se connecter avec des gens issus des quatre coins de la planète, avec une facilité déconcertante. Puis, il y a eu Facebook. Un ovni. Une bombe. Qui a définitivement modifié notre rapport au monde et aux gens qui nous entourent ainsi que notre perception de la réalité.

UNE ASCENSION FULGURANTE

Tout a commencé en 1995 avec classermates. Le tout premier réseau social voyait le jour, aux Etats-Unis et permettait aux Américains de retrouver leurs petits camarades d'école. Il aura fallu encore quelques années avant que la sauce ne prenne et que les réseaux sociaux fassent parler d'eux.

Instagram et les stars: qui sont les plus suivies?

Instagram a récemment dévoilé qui étaient les célébrités qui avaient le plus grand nombre d'abonnés. Et la grande gagnante est Beyoncé, suivie par Kim Kardashian et Taylor Swift!



- ➔ Beyoncé - 42,8 millions
- ➔ Kim Kardashian - 42,3 millions
- ➔ Taylor Swift - 41,7 millions
- ➔ Ariana Grande - 40,5 millions
- ➔ Selena Gomez - 40,3 millions
- ➔ Justin Bieber - 35,8 millions
- ➔ Kendall Jenner - 34,1 millions
- ➔ Kylie Jenner - 32,2 millions
- ➔ Nicki Minaj - 31,1 millions
- ➔ Neymar da Silva Santos Júnior - 29,5 millions
- ➔ Khloe Kardashian - 29,3 millions
- ➔ Miley Cyrus - 26,2 millions
- ➔ Cristiano Ronaldo - 26,2 millions
- ➔ Katy Perry - 25,5 millions
- ➔ Jennifer Lopez - 25 millions
- ➔ Rihanna - 24,1 millions

«DEPUIS L'ARRIVÉE DES RÉSEAUX SOCIAUX ET LEUR EXPLOSION MÉDIATIQUE, L'ACCÈS À L'INFORMATION N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI SIMPLE ET AUSSI RAPIDE.»

2003: arrivée de MySpace, qui, en un mois à peine, a enregistré plus d'un million d'inscriptions. LinkedIn, réseau social dédié à la sphère professionnelle est arrivé ensuite, en 2002. Puis, en 2004, depuis sa chambre d'étudiant à Harvard, Mark Zuckerberg crée Facebook. Une révolution dont le succès n'a jamais été démenti depuis. Sont venus ensuite successivement YouTube (2005), Twitter – qui nous a appris à nous exprimer en 140 caractères en 2006 – Tumblr (2007), FourSquare (2009), Instagram (2010, qui sera racheté par Facebook en 2012), Google + et Snapchat (2011), Pinterest (2012), Vine (2013).

En l'espace de 20 ans à peine, l'offre de réseaux sociaux a littéralement explosé, et les médias se sont démultipliés pour cibler les attentes de chacun.

Si le géant incontesté demeure Facebook, talonné de près par YouTube, Instagram est en train de grignoter sérieusement des parts du marché. La raison de cet essor? Il est devenu en quelques mois le média préféré des influenceurs et trend setters.

LES RÉSEAUX SOCIAUX VISUELS, NOUVELLES STARS D'INTERNET

C'est un fait, depuis quelques mois, Instagram, Snapchat ou encore Pinterest ont été propulsés sur le devant de la toile. Mieux même, Instagram a récemment dépassé Twitter en termes de nombre d'abonnés actifs, en affiche désormais plus de 400 millions d'utilisateurs à travers le monde.

Et pour cause, les nouveaux influenceurs – blogueurs en tête – en ont fait leur nouvelle lubie. En effet, il faut savoir que la photographie est le contenu le plus partagé sur la toile et permet de générer un taux d'engagement 30 fois supérieur à n'importe quel autre contenu, comme un post Facebook ou Twitter ou même une vidéo sur YouTube. Quand on sait qu'à l'heure actuelle, près de 70% de la population mondiale possède un smartphone (source: E-marketer) et que plus de 70 millions de photographies sont publiées chaque jour sur Instagram, il est impossible d'ignorer le succès fulgurant du réseau social. D'autant plus que celui-ci permet de diffuser encore plus largement les photographies, via Facebook ou Twitter, en un seul clic.

C'est un fait, depuis le début de la décennie, internet est devenu plus visuel que textuel. On ne veut plus s'ennuyer à lire des posts, des articles. Ce qu'on veut, c'est de l'image. Avoir accès rapidement à l'information en un simple coup d'œil. Et liker. C'est la raison pour laquelle les blogueurs et autres influenceurs se le sont très rapidement approprié. Et

les marques également. Au dernier trimestre 2014, près de 86% des marques mondiales étaient présentes sur le réseau social. Des marques à l'image glam', certes, mais également d'autres, plus prosaïques, qui ont bien compris l'intérêt de se créer une vitrine sur le réseau qui a résolument le vent en poupe. Un discours corroboré par les blogueuses, comme la Luxembourgeoise Emilie Hagle, auteure de My Little Fashion Diary, qui nous a confié qu'«à présent, les marques s'en fichent que nos sites génèrent du trafic, ce qu'elles veulent, c'est d'une belle et large visibilité sur Instagram. Il est plus important de soigner les photos, leur harmonie visuelle que de faire des textes à présent... Instagram a révolutionné notre travail, c'est vrai!»

UNE INFORMATION QUI VA TOUJOURS PLUS VITE

Depuis l'arrivée des réseaux sociaux et leur explosion médiatique, l'accès à l'information n'a jamais été aussi simple et aussi rapide.

Avec les réseaux sociaux, nous sommes entrés dans une ère de communication massive et immédiate, dans laquelle la viralité joue un rôle prépondérant. Avec les réseaux sociaux, il faut désormais être le premier à dénicher et publier l'information. Peut-être plus que le contenu lui-même, c'est la diffusion de l'actualité qui semble être devenue gage de bien-fondé de celle-ci. A tel point que lorsque bon nombre de rédactions françaises sont passées à côté de la photo du petit Aylan Kurdi – qui avait pourtant été largement diffusée sur les réseaux sociaux avec notamment près de 250 000 tweets enregistrés le jour même à 17h – elles ont du «s'excuser» de ce ratage médiatique, à l'instar du quotidien *Libération* qui publiait un billet le lendemain du drame: «Comment avons-nous pu, à *Libération*, ne pas publier la photo d'Aylan (...), tout jeune enfant retrouvé mort noyé sur une plage turque? (...) La réponse est malheureusement simple: nous ne l'avons pas vue. Pour être précis, ceux qui l'ont vue ont eu un mouvement de recul (la première image diffusée par les agences est un gros plan d'Aylan) ou n'ont pas tiré la sonnette d'alarme. (...)»

La publication de cette photo par les agences de presse aurait dû nous alerter. Elle est tombée sur l'AFP vers 18h30. A ce moment, le journal papier est en plein bouclage. Le service photo de *Libération* est tout entier occupé à en finaliser la fabrication. Et la photo, qui pourtant ne lui a pas échappé, a peut-être été trop rapidement jugée trop dure pour être utilisée. Ce qui est sûr, c'est que sa publication aurait fait débat au sein de la rédaction.»



LE BUZZ ET SES DÉRIVES?

Erreur médiatique pour Libération. Choix éditorial pour d'autres rédactions, à l'instar du journal *La Croix*, ou de France Télévisions, qui ont décliné publier cette photo par «respect de la dignité humaine». Le risque est grand en effet d'aller parfois trop loin quand on veut créer le buzz. Un risque qui, il est vrai, concerne l'intégralité des médias et n'est pas nouveau - on ne saurait oublier la photographie, prise en 1972, de cette petite fille brûlée par du napalm, pendant la guerre du Vietnam - mais qui prend une dimension toute différente puisque dès lors, tout un chacun s'improvise reporter d'un jour, dans l'idée non pas de diffuser l'information, mais de générer un buzz. Parfois à tout prix. D'où l'utilité évidente des modérateurs, qui écument les réseaux sociaux pour en ôter toute photo choquante, et rappeler à tous que la liberté d'expression a tout de même ses limites: l'apologie de la violence, du racisme ou de l'homophobie.

De même, la limite est ténue entre l'information et l'étalage de la vie privée. Si on ne compte plus les personnalités qui lavent leur linge sale en public, un autre exemple mérite de retenir notre attention. Celui du jeune YouTubeur Caleb Logan Bratayley, décédé à 11 ans de mort naturelle. Véritable star du réseau social, connu pour ses vidéos amusantes, sa mère a annoncé son décès via Instagram avant de poster une vidéo hommage sur YouTube. Un exemple qui nous amène forcément à nous poser une question fondamentale. Est-il bon de tout dévoiler sur internet?

DES RÉSEAUX SOCIAUX... FONDAMENTALEMENT SOCIAUX

Néanmoins, si la question du voyeurisme ou de la bien-séance n'est pas un problème intrinsèquement lié aux réseaux sociaux, il faut souligner le caractère fédérateur de ces derniers. Dans le cas du petit Aylin précédemment évoqué, l'intégralité de la toile et des médias s'est indignée pour la cause migrante - peut-être un peu tard certes, mais c'est là un autre débat. Et l'on a encore en mémoire l'incroyable mouvement populaire né après les attentats à la rédaction de Charlie Hebdo et son désormais iconique #jesuischarlie.

Et bien sûr, on ne peut remettre en cause leur essence quand ils ont permis de donner la parole à ceux qui ne pouvaient faire entendre leur voix. Les réseaux sociaux comme arme politique et sociétale? C'est bel et bien ce qui s'est passé lors du printemps arabe (décembre 2010-janvier 2011), où plusieurs héros anonymes ont, comme le rappelait alors le magazine *Les Inrocks*, utilisé «Facebook pour planifier les manifestations, Twitter pour les coordonner et YouTube pour les dire au monde». D'utilité publique? Sans doute. Les réseaux sociaux ont changé la donne. Et la changeront bien encore durant les décennies à venir.



Le poids des réseaux sociaux en 2015

Fin septembre 2015, on dénombrait:

→ 3025 milliards d'internautes

→ 2 060 milliards actifs sur les réseaux sociaux, soit 68% des internautes et 28% de la population mondiale

→ Chaque jour, dans le monde nous passons 2h par jour sur les réseaux sociaux.

Les principaux réseaux sociaux:

01. FACEBOOK, LE MAÎTRE:

- 1,49 milliard d'utilisateurs actifs mensuels
- 968 millions utilisateurs actifs quotidiens
- 12,466 milliards de dollars de chiffre d'affaires en 2014 (+ 58% par rapport à 2013)

02. INSTAGRAM, L'ASCENSION LA PLUS FULGURANTE:

- 300 millions de membres
- 85 millions d'utilisateurs d'Instagram direct (la messagerie d'Instagram, ndlr.)
- 30 milliards de photos partagées
- 2,5 milliards de «j'aime» chaque jour
- 70 millions de photos partagées chaque jour

03. TWITTER, LE PLUS PRO:

- 304 millions d'utilisateurs actifs mensuels
- 500 millions de tweets envoyés chaque jour
- 320 nouveaux comptes créés chaque minute
- 3,3 millions de retweet pour le fameux selfie d'Elen De Generes aux Oscars

04. PINTEREST, LE PLUS FÉMININ:

- 100 millions de membres
- 85% des usagers sont des femmes
- 30% des utilisateurs ont entre 24 et 34 ans

05. LINKEDIN, LE PLUS BUSINESS:

- 380 millions d'inscrits
- 97 millions de membres actifs mensuels
- 35% des membres sont quotidiennement actifs
- 44 ans, c'est l'âge de moyen des membres
- 79% des membres ont plus de 34 ans

05. SNAPCHAT, LE PLUS JEUNE:

- 100 millions d'utilisateurs actifs mensuels
- 71% des utilisateurs ont moins de 25 ans
- 65% des utilisateurs sont des femmes



**Depuis toujours
vous aimez la sécurité.
Vous serez ravis
de nos formules à taux fixe.**

Pour le financement de votre logement, faites confiance à une valeur sûre. En choisissant le financement à taux fixe, c'est-à-dire des mensualités invariables, vous savez exactement et dès le départ à quoi vous vous engagez financièrement. Spécialiste de l'épargne-logement, Wüstenrot vous guide dans vos choix et vous conseille également sur les avantages fiscaux et l'aide au logement. Plus d'infos sur www.wuestenrot.lu

WÜSTENROT
Epargne Logement & Financement

ambiente the show

12-16. 2. 2016

Sous les feux de la rampe: Ambiente 2016 vous offre des ouvertures uniques sur le marché international. Au plus important salon des biens de consommation au monde, découvrez ce qui va changer pour le nouvel exercice commercial. Vivez ce qui sera en vogue et laissez-vous inspirer par une fascinante diversité de produits pour vous composer un assortiment varié et gagnant.

Informations et cartes d'entrée sur le site ambiente.messefrankfurt.com

Tél. +32 (0) 2 880 95 88
info@messefrankfurt.be



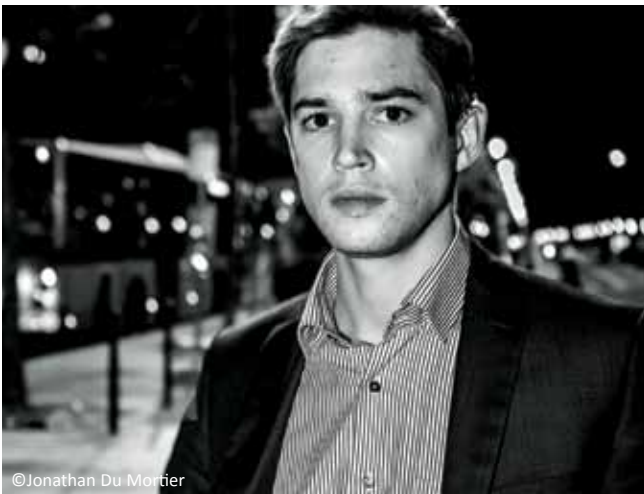
Pays partenaire
Italie
Ambiente 2016

 messe frankfurt

Interview

RÉSEAUX SOCIAUX, C'ÉTAIT COMMENT AVANT?

KÉVIN MARTIN



©Jonathan Du Montier

Immortaliser un afterwork sur Facebook, liker les dernières tendances de l'automne hiver, se créer un réseau pro via LinkedIn ou tout simplement garder le contact avec ses amis, autant de pratiques nouvelles, mais pourtant bien ancrées, dans notre quotidien, et parfois bien plus encore. Entre espaces personnels et moyens de promotions, les réseaux sociaux sont très vite devenus un phénomène incontournable. Ces nouveaux moyens de communication, qui ont connu une expansion fulgurante au cours de la précédente décennie, se sont tout aussi rapidement démocratisés pour toucher des millions de personnes à travers le monde. Du réel au virtuel, Quentin Le Guen, managing director de Social.Com nous en parle.

Pourquoi les réseaux sociaux ont-ils pris tant de place dans la société actuelle?

Il s'agit d'un développement normal de nos habitudes et qui est voué à se démocratiser encore plus dans les années à venir. L'interconnectivité ne fait que commencer, tout comme cela a été le cas lors des premiers balbutiements d'internet. À l'époque, on n'en voyait pas vraiment utilité, tandis qu'aujourd'hui on ne peut plus s'en passer. C'est devenu un geste anodin et complètement banal dans notre société. À l'origine, les réseaux sociaux, c'était MySpace, avant que n'arrivent les blogs, sur lesquels les gens publiaient photos et articles que les internautes pouvaient commenter. Garder et développer le contact avec ses amis et sa famille, c'est l'une des premières raisons de ce succès. C'est sur ce pari fou que s'est bâti l'empire Facebook, qui est devenu la première plate-forme mondiale sur laquelle des personnes privées ont voulu se représenter. À présent, la plupart de nos relations se retrouvent régulièrement sur cette même plate-forme, il est donc logique que chacun y passe de

plus en plus de temps. Imaginez, entre ses débuts, en 2004, et aujourd'hui, Facebook a fédéré 1, 49 milliards d'utilisateurs. C'est monumental!

La génération Y, biberonnée aux réseaux sociaux, est «connectée, mais déconnectée de la réalité» (La Génération Y, Olivier Rollet).

La faute aux réseaux sociaux, justement?

Jé pense qu'il n'est pas forcément de bon ton de faire de généralités. Il y a dans cette génération, comme dans les précédentes d'ailleurs, des manières d'éduquer bien différentes. Les exemples de la génération Y que j'ai autour de moi ne sont pas nécessairement déconnectés de la réalité. Il faut plutôt s'intéresser à ce qui distingue cette génération de la précédente, comme le potentiel d'une personne qui a accès à un outil comme Google depuis son enfance. Un accès au savoir démocratisé qui lui permet d'informer plus facilement, se cultiver plus largement et même se spécialiser très tôt dans tel ou tel domaine. On peut parler d'un développement personnel précoce qui est à mon sens, est assez positif. C'est cela qu'il est important de valoriser dans la relation de la génération Y aux réseaux sociaux. En revanche, ce qui peut amener à une déconnexion de la réalité, notamment pour les jeunes qui n'ont encore pas assez de recul par rapport à tout cela, est le fait qu'internet regorge de tout ce qui est beau et idyllique, une représentation de la vraie vie largement embellie, mais qui ne reflète pas la réalité.

On parle de plus en plus de recrutement via les réseaux sociaux. Leurre ou réalité?

C'est une réalité! Le marché du travail a toujours été fourni en bonne partie par l'idée de réseau: les recommandations sont à l'origine de 30 à 50% des recrutements selon les entreprises. C'est le mythique bouche à oreille, le même qui est à l'œuvre depuis toujours. À l'heure actuelle, les fonctions de partage ont rendu le contact entre employeur et employés beaucoup plus simple et rapide. LinkedIn est un parfait exemple de l'utilisation des réseaux sociaux pour le recrutement. Sur ce réseau, votre profil c'est votre CV! Vous pouvez vous connecter directement à des personnes qui travaillent au sein de l'entreprise de vos rêves et y trouver par là un moyen d'accès facilité. Même si concrètement, cela ne fait pas tout.

#JesuisCharlie les réseaux sociaux fédèrent-ils vraiment les gens?

C'est vrai que les réseaux sociaux agissent comme des catalyseurs de tendance. On y retrouve les modes et adhésions dans le temps à des groupes, des idées, envies, etc. #JesuisCharlie, c'est des milliers de photos de profil, un grand soulèvement pour la liberté d'expression et contre la barbarie. Et ce, grâce aux réseaux sociaux! Plus récent encore, l'appel à la mobilisation pour venir en aide des réfugiés syriens qui s'est développé au travers des groupes Facebook.

Education:

LES 12 TRAVAUX DE LA RENTRÉE

SARAH BRAUN

COMME CHAQUE ANNÉE, LA RENTRÉE SCOLAIRE EST LE PRINCIPAL TEMPS FORT POUR L'ÉDUCATION. C'EST UNE ÉTAPE CHARNIÈRE OÙ DE GRANDES DÉCISIONS, DE CHANGEMENTS ET DES RÉAJUSTEMENTS S'IMPOSENT. CETTE RENTRÉE 2015 A ÉTÉ TRÈS PARTICULIÈRE, À BIEN DES TITRES.



Claude Meisch, le ministre de l'Éducation, nous l'avait annoncé avant les vacances, l'éducation – et notamment la lutte contre le décrochage scolaire – devait faire partie des principaux enjeux de la Présidence du Luxembourg de l'Union européenne. Mais, depuis, l'Europe a été secouée par la crise des migrants et le dialogue s'est fait difficile entre le gouvernement et les enseignants. Plus que jamais, l'école luxembourgeoise et ses fondements sont apparus fragilisés. Mesures repoussées, manquements dans le dialogue, sont venus renforcer ce sentiment de malaise qui plane au-dessus de l'école. Si le multiculturalisme et le multilinguisme de Luxembourg sont depuis longtemps considérés comme

une force, ils sont de plus en plus vus une faiblesse parce qu'ils accentuent le clivage entre les élèves. En cause? Le manque de souplesse et de diversité qui caractérise le système scolaire luxembourgeois comme en témoignent les maigres possibilités d'orientation possibles au sortir de l'école fondamentale. Technique, classique ou préparatoire. Trois choix qui ne suffisent plus pour faire face à la diversité des élèves, qui se ne retrouvent plus tout à fait dans le modèle actuel de l'école luxembourgeoise. Dès lors, une réflexion s'imposait afin que l'école publique puisse répondre à la diversité de profils, engendrée par la situation démographique particulière du pays.

UNE RÉFORME EN TROIS POINTS

L'enjeu n'est ni plus ni moins que de Claude Meisch l'atteste. Si réforme il doit y avoir, elle ne peut être prise unilatéralement par le ministère. Elle doit être le fruit d'une réflexion conduite par tous les acteurs de l'école. Le gouvernement, bien sûr, mais aussi et surtout les enseignants, les écoles et les parents.

Aussi, la réforme à venir s'articule en trois points.

➤ Il s'agit d'abord de donner plus d'autonomie et de flexibilité aux établissements. «A l'heure actuelle, ils disposent de 10% de liberté, mais notre volonté est d'augmenter ce chiffre. Nous n'avons à ce jour pas encore fixé de pourcentage, mais nous sommes prêts à entamer un dialogue

sur ce point. C'est important pour nous de donner la possibilité aux établissements de réagir aux différents besoins et attentes des élèves, qui diffèrent selon la région, la localité, ou la 'clientèle' de l'école. Un lycée de Luxembourg-ville n'a pas les mêmes prérequis qu'un lycée du nord ou du sud du pays, par exemple», explique le ministre.

→ Le second point réside dans le projet de création du lycée MINT (Mathématiques, Informatique, Sciences Naturelles et Technique) qui permettra aux élèves au profil scientifique et plus faibles en langues de trouver une orientation adaptée à leurs attentes. Le projet est conforté par le constat d'un besoin de ces métiers au Grand-Duché. Un tel projet d'établissement a donc clairement du sens, à long terme.

→ La dernière mesure envisagée est la création d'un Centre de Développement Scolaire, dont l'ouverture est prévue à la rentrée 2016 et dont le but est de «faire travailler ensemble différentes instances déjà existantes et en se donnant les moyens scientifiques» nécessaires pour réformer les programmes et actualiser les livres scolaires en conséquence. Une réforme qui s'accompagne de mesures politiques éducatives, elle aussi organisée en trois piliers: le multilinguisme, une prise en charge différenciée et davantage centrée sur l'élève.

FAIRE DU MULTICULTURALISME ET DU MULTILINGUISME UNE FORCE

On le sait, Luxembourg est un pays où plus de 100 nationalités se côtoient. Une diversité qui pourrait être un réel atout. Force est de constater, cependant, que le multilinguisme a sérieusement porté préjudice à l'enseignement tel qu'il a été conçu jusqu'ici. En cause, la diversité des profils, certes, mais également le fait que tous les enfants n'intègrent pas le système luxembourgeois au même âge. «Il y a une différence entre les enfants de parents étrangers nés à Luxembourg et ceux qui arrivent à l'âge de 10 ans», explique le ministre. Dès lors, l'offre doit s'adapter et permettre aux enfants d'avoir des chances égales de réussite. C'est dans ce sens que le ministère a décidé de proposer une offre multilingue gratuite, et ce, dès la crèche. Au-delà de la langue, c'est également la question de la culture et de l'intégration de tous ces bagages différents qui cohabitent au sein du pays qui se pose. Pour ce faire, le ministre entend créer des cours de «Vie et Société», afin de travailler sur la question des origines et ainsi de lutter contre l'ignorance et les idées préconçues,

qui sont notamment à l'origine des conflits raciaux et des fractures sociales. Encore en cours d'élaboration au sein du ministère, ces cours viseront à apprendre aux enfants les fondements et les valeurs communes de notre société.

UNE MEILLEURE INTÉGRATION POUR LUTTER CONTRE LE DÉCROCHAGE SCOLAIRE

L'idée d'une intégration plus fluide est sous-jacente, mais aussi celle d'un mieux vivre ensemble au sein de l'école, et de bien s'y sentir.

La lutte contre le décrochage scolaire fait partie du nerf de la guerre. De mauvais chiffres et le triste constat que les enfants touchés par ce problème sont souvent encore plus marginalisés. «L'élève qui décroche, malheureusement, est quelqu'un qui gêne la communauté scolaire. Pour lutter contre cela, il est nécessaire de créer une instance qui à la compétence et l'autorité de veiller à ce que toutes les réglementations et toutes les mesures de précautions envers le décrochage scolaire soient bien respectées» insiste Claude Meisch.

L'ORIENTATION REVUE ET CORRIGÉE

Soigner plutôt que prévenir? Au contraire, le ministre entend bien lutter contre ce phénomène en amont. Et pour lui la question de l'orientation est au cœur même du problème. M. Meisch souligne qu'en effet, l'orientation arrive sans doute trop tard dans le cursus, et doit être envisagée dès l'avant-dernière année du fondamental, afin que parents et enfants puissent rectifier le tir, si nécessaire. Car les parents doivent être des acteurs à part entière dans le processus d'orientation. Mesure démagogique? Certainement pas pour M. le ministre qui affirme «qui mieux que les parents connaissent les enfants? Il faut aussi mentionner que les divergences d'opinions dans le choix de l'orientation ne se présentent que dans 15% des cas». Autre facteur important dans la question de l'orientation, celle de la diversité. «Depuis de nombreuses années, nous cherchons à avoir un système scolaire optimal pour nos enfants. Ce à quoi nous n'avions alors pas fait attention, c'est que les élèves sont tous différents et donc que tous ont des besoins particuliers. Une donnée qui est autant plus vraie, ici au Luxembourg, où tant de nationalités coexistent ensemble. Il est donc impératif de créer plus d'alternatives pour coller à toutes ces multitudes de profils» explique-t-il.

Action. Réaction. Dès la rentrée prochaine, l'ouverture du lycée européen de Differdange sera l'une des premières mesures du ministère qui se réfère au modèle de l'Ecole Européenne. Implanté dans le sud du pays (dans la ville dont Claude Meisch fut Bourgmestre), où la demande est forte, ce projet est né du constat clair que l'école publique doit défier davantage les écoles privées, afin de lutter contre un système à deux vitesses qui aurait tendance à gangrener l'enseignement au Luxembourg.

LA FIN D'UN SYSTÈME À DEUX VITESSES?

En effet, quand on demande au ministre si la floraison d'écoles privées ne symbolise pas l'échec de l'école publique, il acquiesce. «C'est vrai que le système privé a connu un développement très important dans les 10-15 dernières années. C'est sûrement dû aux financements qui ont été mis en place en 2003 pour avoir plus de diversité dans le paysage scolaire d'alors. Mais aujourd'hui, il est hors de question de laisser ce processus de diversification aux seules écoles privées. C'est au système public de s'adapter à la cohorte de profils des élèves.» Une urgence quand on sait que de plus en plus de familles luxembourgeoises font le choix de sortir leur enfant du système public. «C'est pour cela que nous voulons donner davantage d'autonomie aux établissements. C'est une bonne chose qu'il y ait des établissements privés qui offrent des pédagogies alternatives aux élèves, mais beaucoup de gens ne peuvent pas payer de telles écoles. C'est pourquoi nous voulons nous engager vers l'égalité des chances, en développant des offres similaires dans le système public. C'est la route qui est tracée avec le lycée de Differdange et le lycée MINT.»

Plus que jamais, l'école porte une épée de Damoclès suspendue au-dessus de sa tête. La question se pose de savoir si l'école est réformable. La tâche s'annonce ardue, d'autant qu'elle revêt une importance capitale: mieux préparer les jeunes d'aujourd'hui à devenir les adultes de demain, tout en gardant à l'esprit que seule l'éducation permet de sortir de l'ignorance, voire de l'obscurantisme. Un cliché, certes, mais qui, à la lumière des événements mondiaux récents, se doit d'être rappelé à ceux qui doutent d'avoir une école qui s'interroge encore.

n'ajoutez plus indéfiniment
la solution: d'stäip

d'stäip

ESCHER NOHËLLEF

www.d-staip.lu

Inscriptions
par téléphone
26 55 11 24
ou sur notre
site internet
www.d-staip.lu

préparation aux
devoirs en classe

remise à niveau

cours de luxembourgeois
en petits groupes

cours de révision
pendant les congés
et vacances
scolaires

cours d'appui individuels
dans toutes les branches
du système scolaire
luxembourgeois
*(enseignement fondamental,
secondaire et secondaire technique)*

aide aux devoirs à domicile

révision des
programmes

préparation aux
travaux de vacances

préparation aux
travaux de révision

préparation à
toutes sortes
d'examens

HORAIRES DES COURS

En dehors des congés et vacances scolaires

De 14-22 hrs du lundi au vendredi
De 8-22 hrs les samedis et dimanches et jours fériés

Pendant les congés et vacances scolaires

De 8-22 hrs du lundi au vendredi
De 8-22 hrs les samedis et dimanches et jours fériés

Autres disponibilités sur demande

19 rue Louis Petit • L-4278 Esch/Alzette
T. 26 55 11 24 • F. 26 55 04 15
www.d-staip.lu • contact@d-staip.lu

**NOUVEAUX
BUREAUX
EN VILLE**

*-10% Sur nos
destinations phares*

APPRENEZ UNE LANGUE ET EXPLOREZ LE MONDE AVEC EF !

EF Education First, leader mondial des séjours linguistiques est votre partenaire privilégié à Luxembourg pour les jeunes et les adultes.

- 44 écoles accréditées dans 16 pays
- 7 langues au choix
- Séjours d'une durée de 2 à 52 semaines
- Cours Juniors à l'étranger pendant les vacances scolaires
- Préparation aux examens officiels de langues: TOEIC, IELTS, TOEFL, Cambridge...
- Etudes académiques et linguistiques à l'étranger: 6, 9 ou 11 mois

EF Education First Luxembourg

13 avenue de la Porte-Neuve
L-2227 Luxembourg
Tel.: (+352) 2648 2748-1
Email: info.lu@ef.com
www.ef.com/luxembourg



International Language Centers

Pension: LA FRINGALE OU LA FOURMI

DEMAIN, LES PENSIONS NE SERONT PLUS AUSSI GÉNÉREUSES. CEPENDANT, IL EXISTE DE MULTIPLES SOLUTIONS POUR SE CONSTITUER UN COMPLÉMENT AFIN DE NE PAS AVOIR À SE SERRER LA CEINTURE DURANT SES VIEUX JOURS. LE PLUS TÔT EST LE MIEUX MÊME S'IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR ÉPARGNER.

FABRICE BARBIAN

«On verra ça plus tard». C'est généralement ce que l'on pense quand on a encore toute la vie devant soi et qu'est évoquée la question de l'épargne pour «plus tard» justement. Pourtant, il est clair que le système de pension luxembourgeois ne pourra pas continuer, des années durant, à se montrer toujours aussi généreux. Certes, le gouvernement pourra décaler l'âge du départ à la retraite ou bien augmenter encore le nombre d'annuités travaillées pour l'obtention du taux maximal. Mais les salariés ont tout intérêt à anticiper une probable réduction du montant des pensions. L'écart entre le montant de la pension et le salaire préalablement perçu pourrait dès lors s'accroître. Ce qui n'est pas grave si l'on est disposé à réduire son train de vie. Mais dans le cas contraire, des dispositions s'imposent pour se constituer, personnellement, un complément de revenu. Pour rappel, au Luxembourg, la pension repose sur trois piliers: la pension légale, la pension complémentaire individuelle que certaines entreprises proposent à leurs salariés et la complémentaire personnelle.

POUR FAIRE LE BON CHOIX

Ce ne sont pas les solutions en matière d'épargne et de placements qui manquent pour se constituer ce complément: l'assurance retraite, l'assurance vie, l'investissement immobilier (à commencer par l'achat de son propre toit) ou bien encore les fonds d'investissement, l'industrie luxembourgeoise des fonds d'investissement s'intéressant d'ailleurs de près aux pensions. A chacun de faire son choix. Mais certainement pas en se focalisant uniquement sur le taux de rendement au pouvoir parfois hypnotique. Différents critères sont à prendre en considération: son âge, son profil d'investisseur (appétence ou pas pour le risque), ses moyens, le besoin de pouvoir disposer de son argent à tout moment ou pas, les avantages fiscaux liés à l'une ou l'autre solution compte tenu de sa situation personnelle, son souhait de toucher une rente ou un capital (ou les deux), la nécessité d'en faire profiter ses héritiers en cas de décès... A tout cela s'ajoute, bien entendu, l'impérative comparaison des produits entre eux. Pour une assurance-vie, par exemple, il importe de jeter un œil sur les frais (notamment de gestion), les aides à la gestion, les garanties portant sur le capital...

«EH BIEN: TRAVAILLEZ MAINTENANT»

Quelles que soient les options choisies, il est toujours préférable de commencer à épargner le plus tôt possible, afin que cela soit le plus indolore. C'est assurément une bonne idée que d'ouvrir un compte épargne au petit dernier, dès sa naissance. A titre d'exemple, en plaçant 300 euros par mois, pendant 10 ans, à 3%, le capital s'élèvera à environ 42 000 euros mais à 170 000 euros, sur 30 ans. Même si ses capacités à épargner sont limitées, dans la durée, cela vaut assurément le coup d'investir. A noter pour les incorrigibles cigales qui ne sont guère disposées à réduire leur train de vie, qu'elles ont également la possibilité de continuer à travailler afin de percevoir un salaire en plus de leur pension. Mais, en la matière, il est important de savoir que les règles diffèrent selon que le bénéficiaire touche une pension de vieillesse ou une pension de vieillesse anticipée. Aucun souci dans le premier cas. En revanche, bénéficier d'une pension de vieillesse anticipée et d'un revenu lié à une activité professionnelle n'est pas sans conséquence sur le montant de la pension. Elle est susceptible d'être revue à la baisse dès lors que le revenu complémentaire dépasse un certain plafond. Cela peut aller jusqu'au retrait complet de la pension en cas d'activité non-salariée.

«POUR UNE ASSURANCE-VIE, PAR EXEMPLE, IL IMPORTE DE JETER UN ŒIL SUR LES FRAIS (NOTAMMENT DE GESTION), LES AIDES À LA GESTION, LES GARANTIES PORTANT SUR LE CAPITAL...»

Que diriez-vous de payer **moins** d'impôts ?

Le saviez-vous ? La législation fiscale luxembourgeoise vous permet de déduire certaines dépenses d'assurance et d'assurance vie de votre déclaration d'impôt.

Ainsi, grâce aux avantages fiscaux liés à l'assurance, vous pouvez protéger votre famille et épargner pour votre retraite en réalisant des économies d'impôts !

Sont ainsi déductibles :

- Les primes d'assurance de personnes, de responsabilité civile et les primes versées pour une épargne-logement (article 111 LIR)

Assurance accident **axi**, assurance vie pour garantir un emprunt **focus** (assurance temporaire solde restant dû), assurance décès **chronos**, assurance complémentaire de santé **medicis**, RC auto **mobilé**, RC familiale **reebou family**, épargne-logement **Schwäbisch Hall**.

Les montants maxima déductibles pour des primes d'assurance changent en fonction de votre situation familiale :

	Sans conjoint	Avec conjoint
Contribuable	672 €	1 344 €
Contribuable avec 1 enfant	1 344 €	2 016 €
Contribuable avec 2 enfants	2 016 €	2 688 €
Contribuable avec 3 enfants	2 688 €	3 360 €
Contribuable avec 4 enfants	3 360 €	4 032 €
Contribuable avec 5 enfants	4 032 €	4 704 €

- Les primes versées pour une épargne pension complémentaire (article 111 bis LIR)

Les primes versées au titre d'un contrat d'épargne retraite bénéficient d'un plafond spécial, évolutif suivant l'âge accompli du souscripteur au début de l'année d'imposition :

Âge	Montant annuel maximum déductible
Moins de 40 ans	1 500 €
De 40 à 44 ans	1 750 €
De 45 à 49 ans	2 100 €
De 50 à 54 ans	2 600 €
Plus de 55 ans	3 200 €

**Contactez-nous pour votre bilan
d'optimisation assurance GRATUIT.**

Nous rédigeons gratuitement votre déclaration fiscale.



LACAFFE & SCHMITZ

Agence Principale d'Assurances

15, place de l'Europe - L-4112 Esch-sur-Alzette

Tél.: 57 23 11 - GSM: 661 437 440

3924@foyer.lu

FORMATION CONTINUE: *une réalité incontournable pour évoluer en 2015*

IL Y A LONGTEMPS QUE VOUS AVEZ QUITTÉ LES BANCs DE L'ÉCOLE OU DE L'UNIVERSITÉ. ALORS IL EST CERTAINEMENT GRAND TEMPS DE SE REMETTRE À ÉTUDIER. LE LUXEMBOURG DISPOSE D'UNE OFFRE PLÉTHORIQUE EN MATIÈRE DE FORMATIONS CONTINUES. DIFFÉRENTS DISPOSITIFS ONT ÉGALEMENT ÉTÉ ACTIVÉS POUR PERMETTRE AUX SALARIÉS DE SE FORMER DANS DE BONNES CONDITIONS. PETIT TOUR D'HORIZON.

FABRICE BARBIAN



44%

DES ORGANISMES PROPOSENT
UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ
(TUTORAT-COACHING).

Besoin d'acquérir de nouvelles compétences professionnelles ou de se perfectionner, envie de décrocher un nouveau diplôme afin de prétendre à davantage de responsabilités ou une rémunération plus attrayante ou bien encore volonté de se réorienter professionnellement... Les motivations pour se lancer dans une nouvelle formation ne manquent assurément pas. Et dans un monde du travail en perpétuelle évolution, ne serait-ce que

sur le plan technologique, se contenter aujourd'hui de sa formation initiale, est impensable. Et c'est d'autant plus vrai au Luxembourg, compte tenu des activités des grands secteurs de l'économie grand-ducale et de l'importance grandissante des services à forte valeur ajoutée. Selon une étude du Statec (datée de 2012), plus de 50% des employés du Grand-Duché ont participé à un cours de formation professionnelle continue en 2010. Stimulée

«UNE FORMATION RÉUSSIE, C'EST UNE FORMATION QUI S'AVÈRE ENRICHISANTE SUR LA FORME, CAR VOUS Y A AVEZ PRIS DU PLAISIR ET SUR LE FOND, CAR ELLE A APPORTÉ DES ÉLÉMENTS DE RÉPONSES À VOS BESOINS BIEN PARTICULIERS.»

par la demande, l'offre est au diapason. L'observatoire de la formation recense 350 organismes de formation actifs en 2013. «La plupart des organismes de formation (privés, institutionnels/sectoriels et asbl) élaborent des programmes de formation sur mesure (89 %), adaptés aux besoins spécifiques de leurs clients. Les domaines «Développement personnel et professionnel» et «Gestion d'entreprise, Ressources humaines» arrivent en tête de l'offre globale de formation. La langue la plus courante est le français: près de neuf organismes de formation sur dix l'utilisent pour dispenser les formations. Par ailleurs, 44% des organismes proposent un accompagnement personnalisé (tutorat-coaching) et 25% organisent des formations sanctionnées par un certificat reconnu au niveau national ou international», précise l'Observatoire dans une étude (Formabref, mars 2015).

POUR BIEN CHOISIR

L'offre est pléthorique. Il y a donc l'embaras du choix. Reste à faire le bon, surtout si la démarche de formation relève d'une initiative personnelle, dont il faudra également supporter le coût. Dans ce domaine, il faut se familiariser avec le «jargon». Il convient notamment de savoir faire la distinction entre les formations certifiantes et les formations diplômantes. Les premières sont sanctionnées par une certification reconnue par un métier, un secteur d'activité ou une branche professionnelle. Les secondes, comme l'indique leur intitulé, sont sanctionnées par un diplôme officiellement reconnu au niveau national et international (bachelor, master...). En ce qui concerne les formations certifiantes, mieux vaut se rencarder quant à leur plus-value pour éviter les mauvaises surprises, comme il est important de s'informer de la réputation et de la notoriété de l'organisme de formation, du formateur du contenu de la formation... «La réussite d'une formation repose,

notamment, sur la méthode d'enseignement. Certaines formations sont encore très scolaires. Passer sa journée à prendre des notes en visualisant des slides, n'est guère motivant. En tant que formateur, je tiens à ce que les personnes que j'ai devant moi partagent, aussi, un moment de plaisir. Cela passe par des échanges, avec le formateur, mais également avec l'ensemble des participants. Ce ne sont pas les outils qui manquent pour ce faire. Si vous vous ennuyez lors d'une formation, c'est mal embarqué. Une formation réussie, c'est une formation qui s'avère enrichissante sur la forme, car vous y avez pris du plaisir et sur le fond, car elle a apporté des éléments de réponses à vos besoins bien particuliers. Il faut, à ce titre, se méfier des formations trop généralistes qui partent un peu dans tous les sens», précise Laurent Annet, Consultant Marketing Internet Certifié WSI. Pour Guy Keckhut, directeur adjoint du Cnam (Conservatoire National des Arts et Métiers) en Lorraine, organisme de formation continue et professionnelle également actif sur le marché luxembourgeois, il est également important de bien faire le point sur sa situation et sur sa motivation, afin de s'assurer que les conditions sont réunies pour pouvoir «assurer» dans la durée. Au registre des conseils, demandez des devis. Pour certaines formations (langues, informatique) la concurrence est forte, mieux vaut prendre le temps de comparer. Tant que vous êtes plongé dans les offres, renseignez-vous également afin de savoir si vous ne pouvez pas bénéficier d'une VAE (Validation des Acquis de l'Expérience) qui permet de valoriser une expérience professionnelle ou extra-professionnelle en la certifiant. Cela ne vous dégagera pas forcément de devoir passer par la case «formation», mais cela peut vous permettre d'en réduire la durée, éventuellement. La VAE concerne tous les publics, quels que soient l'âge, le niveau d'études ou la situation professionnelle.

La seule condition est d'avoir au moins trois années (soit 5000 heures) d'activité rémunérée ou bénévole, en continu ou non. Cette activité doit être en lien direct avec la certification demandée.

DES CONGÉS ET DES AIDES

Le gouvernement a développé toute une palette d'aides financières en direction des entreprises afin de les soutenir dans leur plan de formation (y compris en e-learning). Elles permettent de récupérer plus de 20% de leur investissement en la matière. Ce n'est pas le cas à titre personnel, excepté pour les demandeurs d'emploi qui peuvent obtenir un remboursement d'une formation professionnelle, dans certaines conditions. Mais il y a des dispositifs à connaître. Le CIF (Congé individuel de formation) permet à un salarié de bénéficier d'un congé payé supplémentaire pour se former, à hauteur de 80 jours, au cours de sa carrière. Il est important de savoir que ces formations peuvent ou non avoir un lien direct avec le poste de travail occupé. Elles peuvent avoir lieu pendant les heures de travail, en cours du soir ou le week-end. Toutes les formations ne sont certes pas éligibles, mais mieux vaut se renseigner. Le Luxembourg accorde également un congé linguistique équivalent à 200 heures à ceux qui souhaitent poursuivre une formation en langue luxembourgeoise. A noter également qu'il est possible, là encore sous certaines conditions, de bénéficier d'une déduction des dépenses de formation continue, dès lors que la formation s'inscrit dans une démarche de perfectionnement professionnel. Enfin, vous avez aussi la possibilité de jouer les écurieuls pendant un certain temps afin de prendre un congé sans solde qui vous permet de vous rendre disponible pendant six mois consécutifs. Il faudra alors poursuivre une formation délivrée par un organisme agréé par le ministère, ce qui offre tout de même des milliers de possibilités...

Sylvia Riddlesprige:

«APPRENDRE TOUT AU LONG DE SA VIE N'EST PAS UNE OPTION, C'EST UN IMPÉRATIF»



Sylvia Riddlesprige, conseillère spécialisée en formation et responsable «qualité et lifelong learning», à la Chambre de Commerce - ©Chambre de Commerce.

SE LANCER DANS UNE FORMATION NE S'IMPROVISE PAS. LES CONSEILS DE SYLVIA RIDLESPRIGE, CONSEILLÈRE SPÉCIALISÉE EN FORMATION ET RESPONSABLE «QUALITÉ ET LIFELONG LEARNING», À LA CHAMBRE DE COMMERCE, POUR METTRE TOUTES LES CHANCES DE RÉUSSITE DE SON CÔTÉ.

Au-delà de l'activité dans laquelle on souhaite se former, quels sont les critères à prendre en considération pour estimer la qualité d'une formation?

Au Luxembourg, il n'existe pas, à ce stade, de dispositif de qualité auquel un organisme de formation doit se conformer. La Chambre de Commerce agit pour que des standards de qualité soient imposés, ce qui serait bénéfique à tout le monde, aux entreprises de formation comme aux personnes qui se forment. Le candidat à une formation doit donc mener sa petite enquête pour s'assurer que la formation proposée est de qualité. Quels sont les objectifs pédagogiques de la formation? Quels sont les prérequis pour y accéder? Comment la formation est-elle évaluée? Qui est le formateur et quelles sont ses compétences? Ce sont quelques-unes des questions qu'il importe de (se) poser avant de s'engager.

Quels conseils donner pour réussir sa formation?

La motivation est la clé de réussite de tout processus d'apprentissage. Au-delà de l'importance de choisir une formation de qualité avec des intervenants compétents, il incombe de bien définir ses besoins en formation pour pouvoir effectuer un choix pertinent en fonction de ses attentes. Pour certaines personnes, la réalisation d'un bilan de compétences peut s'avérer utile. Au registre des conseils, il faut s'assurer aussi que la formation choisie est compatible avec son organisation personnelle et ses impératifs professionnels.

«LE CANDIDAT À UNE FORMATION DOIT MENER SA PETITE ENQUÊTE POUR S'ASSURER QUE LA FORMATION PROPOSÉE EST DE QUALITÉ.»

Est-ce qu'investir du temps et de l'argent pour se former apporte une plus-value aux yeux des chefs d'entreprise?

Dans un monde qui est en évolution permanente, apprendre tout au long de sa vie n'est pas une option, c'est un impératif. Le temps où le jeune salarié qui intégrait une entreprise était certain d'y faire toute sa carrière est résolu. Il est donc nécessaire de mettre tous les atouts de son côté pour optimiser son employabilité en acquérant de nouvelles compétences. Les chefs d'entreprise sont sensibles à cela. Lorsqu'un dirigeant regarde le CV d'un candidat à un poste, il est attentif au parcours de formation continue de ce dernier, car au-delà des compétences acquises, cela confirme une ouverture d'esprit et un dynamisme.

La formation est un élément essentiel de la stratégie de développement de toute entreprise. La Chambre de Commerce encourage les entreprises à s'engager dans un processus continu d'amélioration des connaissances et des compétences de leurs ressources humaines. Elle agit, d'une part, en faveur d'un cadre législatif et réglementaire propice au développement d'un système de formation et d'enseignement performant et transparent. D'autre part, elle initie, développe et gère, en concertation avec les entreprises et les principaux acteurs de la formation, différents projets de formation. C'est dans ce contexte que s'inscrit la création du «House of Training», le rapprochement entre les organismes de formation respectifs de la Chambre de Commerce et de l'Association Banques et Banquiers Luxembourg (ABBL), à savoir la LSC et l'IFBL.

**CHALLENGE EN VUE?
ENVIE DE CHANGER DE JOB?
BESOIN DE FAIRE LE POINT?
NOUVEAU DÉPART?**



Nos bilans de compétences personnalisés sont **la solution pour réaliser toutes vos ambitions.** Franchissez le pas avec sérénité.



**contact@testa-rh.lu |
www.testa-rh.lu**

**FORMATION POUR
STIMULER VOTRE PARENTALITE
« APPRENDRE À PARLER
AUX ENFANTS
POUR ÊTRE MIEUX ENTENDU »...**

Participez à nos ateliers de communication bienveillante (méthode Faber et Mazlish), et développez votre de **Savoir-Faire** et **Savoir-Etre** parental pour **améliorer la communication avec vos enfants** et **faciliter leur l'éducation.** Nous vous proposons des outils concrets au service des parents et des professionnels de l'éducation.



**L'Île Aux Parents | contact@liap.lu
www.liap.lu**

Rue de Windhof, 3A L-8360 Goetzingen
Tél.: 30 94 12

LUXEMBOURG LIFELONG LEARNING CENTER :
CENTRE DE FORMATION POUR ADULTES



**À CHACUN
SA FORMATION !**

COURS DU SOIR / ABENDKURSE / EVENING COURSES

190 MODULES PROPOSÉS:

- › Informatique et Bureautique
- › Comptabilité et Contrôle de Gestion
- › Droit
- › Action commerciale
- › Compétences sociales
- › Économie et Gestion

Début: 26 février 2016

Durée: 10 semaines en soirée (2 heures / semaine)

Où: Luxembourg, Mamer, Esch-sur-Alzette et Ettelbruck

Prix: 115 € à 250 €

Prix unique pour demandeur d'emploi: 75 €

Plus d'information: www.LLLC.lu, rubrique « Cours du soir »

DIPLÔME D'UNIVERSITÉ

TECHNIQUES DE RELAXATION ET SOPHROLOGIE

avec l'Université Jean Monnet St-Étienne et l'Institut Européen de Sophrologie du Travail

Objectifs:

- › Savoir articuler les différentes techniques de relaxation entre elles et les intégrer à d'autres méthodes thérapeutiques.
- › Acquérir des techniques de relaxation sophrologique permettant d'accompagner les soins médicaux, paramédicaux ou psychologiques.
- › Utiliser les techniques de gestion du stress et de la fatigue tant dans l'environnement personnel que professionnel.

Public cible:

Personnes souhaitant élargir leurs compétences professionnelles par l'apprentissage des techniques de relaxation sophrologique, p. ex. professionnels de la santé, des ressources humaines, de l'éducation...

Début: 21 janvier 2016

Plus d'information:
www.LLLC.lu, rubrique « Formations universitaires »



**LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTER**
La formation continue de la Chambre des salaires

13 rue de Bragance
L-1255 Luxembourg
T +352 27 494 600
F +352 27 494 650
formation@LLLC.lu



**CHAMBRE DES SALAIRES
LUXEMBOURG**



Avec le soutien du
Fonds social européen

Actu business

Conférence

12/11/2015 - Ffcel/ Conférence Happy leader: parce que je le vau**x** bien

Avoir des collaborateurs impliqués augmente l'efficacité de l'entreprise. Les chiffres le montrent: un collaborateur heureux est deux fois moins malade et six fois moins absent. Il est aussi important que le leader de cette entreprise ou les personnes qui encadrent des collaborateurs soient également heureux au travail. Cette conférence vous permettra de découvrir comment augmenter la performance et la motivation de vos équipes mais également de leurs dirigeants.

Oratrice: Laurence Vanhée DRH de l'année en 2012 en Belgique.
Événement gratuit ouvert au public.

→ Inscriptions sur le site:
www.ffcel.lu

Partenariat

Partenariat efficace

Smets Premium Store & BPM Parcel-Station innove avec la création d'une borne de livraison. Le groupe Smets s'associe à BPM. Ensemble, ils entendent révolutionner le e-commerce et satisfaire toujours davantage leur clientèle. Si la célèbre enseigne de la route d'Arlon s'apprête à fêter ses 30 ans – c'est en effet en 1986 que la société familiale avait été créée – elle n'a pas pour autant manqué le virage du e-commerce. Après s'être lancée dans l'aventure du commerce en ligne avec Farfetech en 2011, puis avoir lancé son propre site de vente en ligne en 2014, l'enseigne Smets s'enrichit à présent d'une borne de livraison externe, afin de toujours faciliter et améliorer le confort de shopping de ses clients. Si le e-commerce présente l'avantage de faire ses emplettes en un seul clic, cette solution de livraison présentera la même facilité d'utilisation, quasi intuitive. En effet, il suffit de scanner un simple code-barre pour ensuite récupérer son colis. Gain de temps assuré pour le client qui n'a plus à se soumettre aux horaires – souvent bien trop larges – des transporteurs ou de la Poste pour recevoir ses emplettes.

→ Smets Premium Store, 262 route d'Arlon, Strassen. www.smets.lu

Book



A taste of Luxembourg

Le nouvel ouvrage Gault&Millau entièrement dédié au Luxembourg vient de sortir. Il y sélectionne bon nombre d'adresses gourmandes, une première qui devrait réjouir les amateurs de gastronomie et de produits de bouche de qualité.

Cette année, le guide gastronomique Gault&Millau consacre Fabrice Salvador du restaurant La Cristallerie comme chef de l'année 2016. Un chef qui allie inventivité et respect des produits d'exception qu'il manie à la perfection. Toujours côté restaurants, plusieurs nouveautés et évolutions ont enrichi cette nouvelle édition. On salue ainsi les nouvelles entrées à 14/20 de Elch, la maison Lefèvre et Postkutsch. De leur côté, l'Ecuelle, Le Lion d'Or et Mamma Bianca rentrent à 13/20 tandis que B13, Leweck, Mi&Ti font désormais partie des adresses recommandées. Dans les évolutions, la Cristallerie et le Windsor passent de 15 à 16/20, le Two6Two coiffe, lui la 2^e toque. Accèdent au 14/40 le Cibo's et Oro e Argento tandis que la Pomme Cannelle revient dans la course avec 1 toque. Cette année, Gault&Millau a également voulu saluer une véritable icône du plaisir attablé luxembourgeois sans pour autant être chef de cuisine: Dominique Rizzi qui s'est vue remettre un diplôme d'honneur lors de la cérémonie de prestige qui s'est poursuivie par un dîner auquel ont pris part plus de 300 convives.

→ shop.gaultmillau.be

Ouverture

Art&PedaCoaching a ouvert ses portes au Limpersberg.

L'art du coaching est la technique du questionnement pertinent pour définir des objectifs, les moyens nécessaires pour les atteindre et mettre en place un plan d'action. Coaching scolaire, Coaching parental, Coaching artistique et Coaching pédagogique sont déclinés sur mesure à la demande de parents, élèves ou étudiants, artistes, et équipes éducatives qui souhaitent s'ouvrir à de nouvelles perspectives. Préciser son futur

projet professionnel, reconnaître ses atouts et apprendre à les mobiliser, renforcer sa confiance en soi, identifier ses méthodes de travail et préciser son profil d'apprentissage, gérer son stress et les obstacles inhérents à un projet, retrouver motivation et organisation, construire son autonomie sont autant d'axes de travail qui permettent de se projeter sur la voie de la réussite. «Il n'y a pas de vents favorables à celui qui ne sait pas où il va», Sénèque.

→ 4, rue de l'Avenir L-1147 Luxembourg - www.artpedacoaching.lu

MARCOTULLIO, CRÉATEUR D'ÉMOTIONS

LA PASSION, VÉRITABLE SEL DE LEUR VIE

Marcotullio est une entreprise familiale, ancrée dans le grand est depuis presque 50 ans. Si les parents ont posé les premières pierres, ce sont désormais les enfants – Alain, Sylvie et Hervé – qui assurent la relève. Ils ont su conjuguer leurs talents pour faire de la société familiale une maison dont l'exigence et les savoir-faire sont les maîtres mots. Depuis, ils ont fédéré autour d'eux une équipe de 50 collaborateurs, qui tous partagent avec eux l'amour de la cuisine. En 2011, la société a élargi son rayonnement en s'implantant au Luxembourg.



LE SUR-MESURE AU SERVICE DES ÉVÉNEMENTS BUSINESS

Quel que soit l'événement – du cocktail d'entreprise aux réceptions d'exception – l'équipe crée une prestation unique et sur-mesure afin de répondre entièrement à la demande du client. Comme de véritables orfèvres, elle élabore un événement incomparable, dans lequel créativité et qualité sont intimement mêlées: du menu à la théâtralisation, tout sera pensé dans un accord parfait, afin de convoquer tous les sens. Un seul but: faire jaillir l'émotion, pour un moment inoubliable.

DES POSSIBILITÉS INFINIES

Show cooking move, cuisine à base de fleurs cuites à l'azote en salle, réalisation du Burger by M. devant les convives... Rien n'est trop beau ni extraordinaire pour faire de la réception un moment gastronomique hors-norme. Pour ce faire, le traiteur Marcotullio dispose de toute une palette d'émotions, à décliner en fonction des envies et des circonstances...

LE PRODUIT AU CŒUR, UNE ÉTHIQUE ET UNE PHILOSOPHIE APPLIQUÉES AU QUOTIDIEN

Qui dit savoir-faire et qualité dit forcément produits d'exception. Dans un souci de développement durable, la maison Marcotullio a fait le choix de travailler avec des produits frais, locaux, et ainsi de faire travailler les petits producteurs de la Grande Région, afin de privilégier un circuit court. Et, depuis le 1er octobre 2015, la maison fait partie des sept traiteurs sélectionnés dans le cadre d'un projet de lutte contre le gaspillage alimentaire.



DIABÈTE

Des nouveaux traitements à l'horizon

EN NOVEMBRE, C'EST LE MOIS DU DIABÈTE. L'OCCASION DE REVENIR SUR CETTE MALADIE MÉCONNUE, QUI SOUFFRE DE NOMBREUX A PRIORI. TANTÔT BANALISÉE, TANTÔT DIABOLISÉE, C'EST POURTANT UNE MALADIE DONT IL EST DEvenu PRIMORDIAL D'EN INFORMER LA POPULATION.

SARAH BRAUN



En effet. A l'heure actuelle, elle est la seule maladie non contagieuse qualifiée d'épidémie par l'ONS, avec des chiffres qui dépassent les prévisions les plus alarmistes. C'est dire l'urgence de la situation.

Nous avons rencontré le Dr. Séverine Sigrist, présidente et co-fondatrice de l'association Defymed, une start-up alsacienne du secteur des biotechnologies qui travaille actuellement sur un concept révolutionnaire de pancréas bio-artificiel destiné à traiter le diabète de type 1.

C'est la passion pour la recherche et l'attrait pour cette affection mal connue qu'est le diabète qui ont amené le Dr. Sigrist à se spécialiser dans ce domaine d'étude. L'aspect concret, pragmatique, humain également. «Nous ne produisons pas seulement des papiers qui n'intéressent que les chercheurs. Nous avons des comptes à rendre à nos patients. Nous travaillons pour eux, pour qu'ils vivent mieux au quotidien.»

LE PANCRÉAS BIO-ARTIFICIEL: UN TRAITEMENT QUI REDONNE ESPOIR

Ses recherches l'ont amené à la création d'un pancréas bio-artificiel, qui serait actuellement le seul traitement à long terme pour aller vers un mieux-être des patients. «A l'heure actuelle, on ne peut pas parler de guérison, le pancréas bio-artificiel est un traitement qui se caractérise par une approche physiologique de la maladie». Pourquoi un pancréas bio-artificiel plutôt qu'une transplantation? «Cela reste un acte chirurgical marginal. Trop de candidats, pas assez d'élus, et une grosse prise de risque pour une transplantation qui, in fine, n'est pas vitale, si on la compare à une transplantation cardiaque, par exemple.»

Les cellules du pancréas malade ne produisant plus d'insuline, le pancréas bio-artificiel – qui se matérialise par une poche implantée dans le ventre du patient, sous la paroi abdominale – contient des cellules des îlots de Langerhans qui sécrètent l'insuline de façon automatisée, en fonction des besoins du patient. Le pancréas bio-artificiel assurerait le mécanisme de sécrétion de l'insuline chez les diabétiques, régularisant ainsi les hypo et hyper glycémies. Une fois mis en place, il ne nécessite plus d'intervention, excepté celle consistant à changer les cellules, tous les 4 à 6 ans.

«Bien sûr, cela relève d'une stratégie commerciale. Mais nous avons besoin du soutien des laboratoires pour pouvoir financer ces recherches. Sans stratégie économique, on ne trouve pas d'argent. D'un autre côté, le fait de pouvoir 'avoir accès' aux cellules nous permet de pouvoir les retirer si elles venaient à poser problème.»

Le Dr. Sigrist et son équipe espèrent pouvoir débiter les essais cliniques en 2016. Des essais qui ont été retardés, à cause de problématiques de réglementation très lourdes qui ralentissent l'avancée du processus. Le pancréas bio-artificiel fait en effet partie de dispositifs médicaux ultra réglementés, et dont la réglementation a encore été durcie en 2015. Fort heureusement, Defymed est parvenue à faire valider un premier plan pré-clinique, sans cellules souches, qui vise à démontrer la fiabilité du protocole.

L'URGENCE D'UNE MALADIE ENCORE TROP MÉCONNUE

En sous texte, le besoin vital de venir en aide aux patients, toujours plus nombreux, à souffrir du diabète. Lutter contre les idées préconçues également. «Certes, le diabète de type 2 relève de la malbouffe et de l'obésité. Mais c'est réducteur de le limiter à ça», reconnaît le Dr. Sigrist. «Depuis quelques années, les deux types de diabète ont considérablement évolué, au point d'atteindre des chiffres alarmants. En effet, les chiffres de 2010 correspondent à ceux annoncés pour 2015. L'épidémie va beaucoup plus vite que nous le pensions. En contrairement à l'idée que l'on pourrait s'en faire, les chiffres du diabète de type 1 progressent également. Certes, ils demeurent à 10% par rapport au diabète de type 2, mais les deux progressent. L'âge auquel il se déclare également. Les diabètes de type 1 sont davantage précoces. Avant, il se déclarait vers l'âge de 10 ans. Maintenant, on le décèle de plus en plus chez des nourrissons de 18 mois. A l'heure actuelle, on recense 300 millions de cas à travers le monde. C'est un vrai problème de santé publique, dont il est important de parler.»

VERS UN MIEUX-ÊTRE DES PATIENTS

Le pancréas bio-artificiel a pour objectif de se rapprocher au plus près de la physiologie normale et ainsi de fonctionner normalement. Il a été pensé pour être un traitement à long terme, destiné à faire oublier aux malades l'épée de Damoclès qui pèsent perpétuellement au-dessus de leur tête. «C'est une pathologie très lourde au quotidien. Le moindre repas peut avoir des dommages collatéraux considérables. Les patients doivent jongler quotidiennement avec les hypos et les hypers. Réguler l'insuline permettra aussi à long terme de diminuer les complications.»

Mais Defymed ne s'occupe pas que du traitement du diabète de type 1. Appartenant au Centre Européen du Diabète, Defymed travaille également sur différents projets de traitement du diabète de type 2, notamment sur un moyen pour pouvoir administrer l'insuline par voie orale. Ainsi, le traitement sera beaucoup moins lourd et contraignant, notamment pour les enfants et leurs parents.

Ladies afterwork

FEMMES MAGAZINE & LAND ROVER

En images, le sympathique afterwork organisé le 25 septembre dernier, par Femmes Magazine & Land Rover à la carrière Cloos. Lectrices et équipes ont pu découvrir un fabuleux parcours en 4X4 & se retrouver autour d'un apéro en toute convivialité.



Tout savoir sur les avantages en nature



Me. Frédéric Trabelli & Me. Carmen Rimondini

LE CONTRAT DE TRAVAIL PEUT PRÉVOIR, EN SUS DU SALAIRE MENSUEL EN NUMÉRAIRE, DES AVANTAGES APPELÉS «AVANTAGES EN NATURE», DONT LE SALARIÉ BÉNÉFICIE.

En effet, la rémunération globale du salarié comprend, en dehors du taux en numéraire les autres avantages et rétributions accessoires éventuels, tels que notamment les gratifications, tantièmes, remises, primes, logements gratuits et autres valeurs quelconques de même nature.

Les avantages en nature sont des produits et/ou des services qui sont fournis par l'employeur au salarié à des conditions avantageuses voire gratuitement.

A titre d'exemple, l'usage d'un véhicule de société, l'usage du téléphone portable, les chèques repas, la possibilité de cotiser auprès d'une caisse complémentaire de pension font partie des avantages en nature.

Les avantages en nature peuvent être négociés entre salarié et employeur au moment de la signature du contrat, mais ils peuvent aussi faire l'objet d'une augmentation salariale pendant l'exécution du contrat.

Ces biens ou services fournis par l'employeur au salarié, sans contrepartie financière ou contre une participation de la part du salarié inférieure à la valeur réelle, sont un élément de la rémunération de sorte qu'ils sont soumis aux impôts.

En matière fiscale, un certain nombre de circulaires concernant l'application de la loi en matière d'impôts sur le revenu réglementent l'évaluation et l'imposition des différents avantages en nature.

Conformément à l'article 121-4 (2) point 7 du Code du travail, l'avantage en nature doit être indiqué dans le contrat de travail, alors qu'il s'agit d'un élément du salaire dont le salarié doit en connaître la valeur. Il est impératif qu'à la fin du mois, un décompte détaillé quant au montant de la rémunération en numéraire et quant à la valeur de la rémunération en nature, soit remis au salarié.

A titre d'exemple, les chèques repas constituent un avantage en nature librement négocié entre employeur et salarié. Si l'employeur accorde le bénéfice des chèques repas au salarié, ils doivent être indiqués dans le contrat de travail alors qu'ils constituent un élément du salaire. Le nombre de chèques repas accordé au salarié doit en principe, être égal au nombre de jours travaillés par le salarié.

La législation fiscale limite l'usage des chèques repas alors que ceux-ci ont pour seul but de permettre au salarié de consommer un repas pendant sa journée de travail.

Sur base de ce principe, les chèques repas ne sont pas dus lors du congé de maladie du salarié ni en cas de dispense de travail du salarié suite au licenciement ni pendant les congés de toute nature, sauf si les parties ont négocié le bénéfice de l'octroi des chèques repas de manière différente.

Dans le cadre du contrat de travail, un véhicule de service peut être mis à la disposition du salarié par l'employeur, ce qui constitue un avantage en nature.

Dans ce cas, le véhicule peut être de propriété de l'employeur ou bien louée par ce dernier par un contrat de leasing.

Etant donné que l'employeur participe à l'achat et/ou aux frais liés à la voiture du salarié, la contribution de l'employeur constitue une partie du salaire imposable.

Afin d'éviter tout litige entre l'employeur et son salarié, il est indispensable qu'il soit précisé dans le contrat de travail si le véhicule est mis à la disposition du salarié à des fins seulement professionnelles et donc il constitue un outil de travail ou bien à des fins tant professionnelles que privées.

En cas de licenciement avec préavis assorti de dispense de travail, le salarié aura droit au maintien de l'avantage en nature seulement si la voiture de service est mise à disposition à des fins tant professionnelles que privées.

Dans le cas contraire, le véhicule devra être restitué à l'employeur par le salarié dès la cessation effective de ses fonctions.

En cas de litige quant aux fins d'usage du véhicule mis à la disposition de salarié, c'est à ce dernier de rapporter la preuve de l'usage à des fins privées et non pas seulement à des fins professionnelles, afin d'obtenir gain de cause.

En conclusion, il est loisible pour l'employeur qui octroie les avantages en nature et pour le salarié qui doit en bénéficier, une fois négociés, d'indiquer en détail les conditions pour en bénéficier pendant l'exécution du contrat de travail ainsi qu'au moment de sa résiliation.



Nouveaux bureaux pour EF Education First

A temps pour la nouvelle saison, EF Education First tourne une page... Après 8 ans de présence dans le quartier gare, EF s'installe à présent au centre-ville, dans la zone piétonne. C'est au 2^e étage d'une belle bâtisse de la rue Porte-Neuve que leurs conseillers pédagogiques vous accueillent du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00 dans un univers résolument multiculturel et international. Dès le mois de janvier 2016, leurs bureaux seront également ouverts le samedi de 9h00 à 18h00.

N'attendez plus, découvrez leurs 44 destinations de rêves, apprenez une nouvelle langue et vivez l'aventure de votre vie grâce à EF!

→ 13 avenue de la Porte-Neuve à Luxembourg -
Tél.: 26 48 27 48-1 - www.ef-luxembourg.lu

Ambiente, la foire leader à l'international

Ambiente est la foire internationale leader et le numéro 1 dans le monde pour les produits des arts de la table, de la cuisine et du ménage, pour les articles cadeaux, les bijoux et les produits mode et bien-être, ainsi que pour les concepts et les accessoires d'intérieur et la décoration. Ambiente est une manifestation inégalée dans le monde par l'étendue et la profondeur de son offre.

La foire des biens de consommation la plus importante au monde propose également toute une gamme d'événements, de programmes de promotion des jeunes, de présentations des tendances et de remises de prix. Rejoignez Ambiente en ligne via ambiente-blog.com ainsi que sur Facebook, Twitter, Pinterest et Instagram.

→ Le salon se déroule du 12 au 16 février 2016, à la foire internationale de Frankfurt.



In tempo

Concept unique au Luxembourg, Brigitte et Luc Leroi sélectionnent des pièces de mobilier et des objets uniques, des tissus, des luminaires et des œuvres d'art qu'ils mettent en scène dans leur maison et leur jardin. Leur maison est une invitation à la douceur de vivre. A découvrir rapidement!

→ Brigitte et Luc Leroi
13a rue de Clairefontaine L-8460 Eschen
Tél.: 48 39 68 - info@intempo.lu



Happy Birthday!

L'institut Annette Weber-Krier fête ses 45 ans et la rédaction de Femmes Magazine se joint à Danièle Arend-Weber, directrice de l'institut de beauté, pour fêter les 45 printemps de sa société. Une belle entreprise de mère en fille, qui ne cesse de se développer dans le domaine de l'esthétique et de se spécialiser dans des méthodes à la pointe du progrès. D'abord connue pour sa spécialisation dans l'épilation définitive par électrolyse puis par lumière pulsée, l'institut Annette Weber-Krier est aujourd'hui fournisseur de la Cour. Il propose, entre autres des offres complètes en termes d'amin-cissement, d'anti-âge et de maquillage permanent: un endroit idéal pour prendre soin de soi.

→ 1 rue Philippe 11 à Luxembourg - Tél.: 22 58 41
www.weber-krier.com



Lena Nails s'installe à Bettembourg

C'est après avoir lancé son centre esthétique spécialisé dans l'onglerie il y a six ans, qu'Helena s'est installée rue Michel Lentz à Bettembourg. Elle a opté pour un endroit douillet, où elle propose tout pour les ongles et où elle distribue la marque haut de gamme de gels Catherine: gels couleurs et gamme complète de produits pour l'onglerie, dont elle dispose l'exclusivité au Grand Duché. Du gel en passant par le vernis permanent, les capsules, le papier form et la simple manucure, elle est experte dans son domaine. Spécialiste du nail art, elle réalise des créations sur-mesure au gré de vos envies. Elle pratique également l'airbrush, l'aérogaphie pour ongles qui sublimeront votre manucure. Découvrez également une belle gamme de bijoux et de sacs à main à découvrir sur place.

→ 15-29 Rue Michel à Bettembourg - Tél.: 26 51 28 22 -
www.lenanails.lu

Um Plateau fait peau neuve

Pour ce faire, Stéphanie Jauquet a choisi de s'entourer de deux nouveaux visages: Jonathan Germay prendra les commandes du restaurant; tandis qu'Aristides Martins sera désormais à la tête de la brigade. Un changement qui se devine dès la porte franchie, avec la création d'un bar, chaleureux et cosy, où l'on prendra aussi bien le temps de boire un verre – la carte des vins au verre présente pas moins de 25 références – que de déguster quelques spécialités. La révolution suit son cours à l'étage où la déco du restaurant – que l'on connaissait assez girly – a cédé sa place à un bleu canard, appliqué à l'envi, rehaussé d'une vaste bibliothèque pour en faire une salle résolument contemporaine, sans perdre en chaleur. Du côté de la carte, le chef a choisi de continuer à miser sur la simplicité, la qualité et la convivialité, trois valeurs auxquelles on doit déjà la renommée de la maison.

→ Um Plateau, 6 plateau Allmünster, Luxembourg (Clausen)



Save
the date

Expo



LUXEMBOURG ART WEEK

La création artistique sera à l'honneur lors de la première édition de la Luxembourg Art Week. Cette exposition de grande envergure, une première au Grand-Duché, sera consacrée à l'art contemporain sous toutes ses formes. Née sous l'impulsion d'Alex Reding et d'une collaboration entre plusieurs acteurs culturels luxembourgeois, tous avides de rencontres et d'échange entre la sphère publique et la sphère artistique, la Luxembourg Art Week présentera de nombreux artistes locaux, mais aussi étrangers, notamment ceux des pays limitrophes. Preuve que le marché de l'art contemporain est très actif, cette manifestation culturelle, qui s'annonce d'ores et déjà comme une institution de référence dans le paysage artistique du pays, présentera une vingtaine de galeristes, ainsi que la traditionnelle exposition du Cercle artistique de Luxembourg.

Du 3 au 8 novembre, Halle Victor Hugo,
Luxembourg Limpertsberg, www.cal.lu

Festival



SONIC VISIONS

Sonic Visions n'a pas dit son dernier mot. Le festival luxembourgeois remonte sur la scène de la Rockhal pour une huitième édition qui va (encore) frapper les esprits. Véritable référence de la scène musicale et artistique du Grand-Duché, Sonic Visions tient son succès à un line-up riche en découvertes musicales et expériences scéniques. Au programme, Aaron, Kensington, Josef Salvat et bien d'autres encore ont répondu présent et assureront le show de ce festival emblématique. Outre toute une série de concerts, des conférences et des ateliers sur les thèmes de la création musicale seront organisés. De quoi affiner le regard de chacun sur les enjeux artistiques d'aujourd'hui et de demain.

Les 13 et 14 novembre, à la Rockhal
www.rockhal.lu

Concert

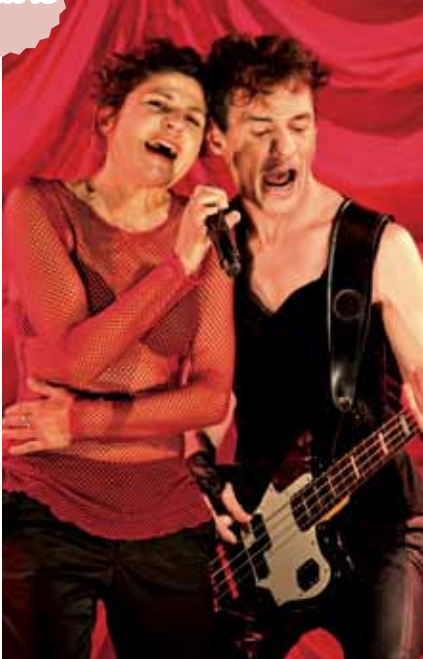


PURITY RING

Tout droit venues du Canada, Megan James et Corin Roddick sont réputées pour leurs performances sensorielles. Ce duo de musique électronique, formé en 2010, présente pour la première fois leur performance au Grand-Duché. Lancées en 2012, avec leur premier album *Shrines*, les Canadiennes produisent des spectacles hallucinants et avant-gardistes. Une scénographie hautement visuelle où la lumière interagit avec la musique d'une manière impressionnante, *Purity Ring* épate encore et toujours à travers ses performances artistiques, aussi bien musicales que visuelles. A découvrir.

Le 2 novembre, à 20h à l'Atelier,
www.atelier.lu

Théâtre

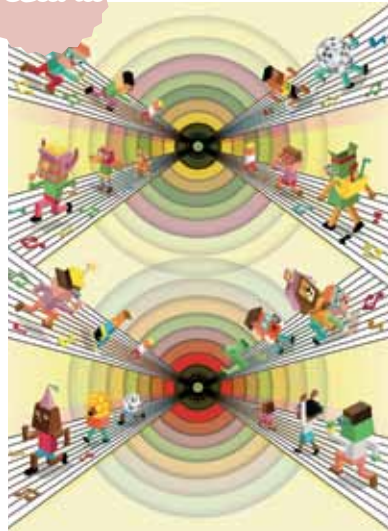


LES SONNETS DE SHAKESPEARE

Aussi à l'aise dans du Molière que dans une comédie dramatique à l'anglaise, Norah Krief, l'actrice française de théâtre endosse le rôle du grand Will pour interpréter les Sonnets de Shakespeare. Entre danse chantée et mise en scène épurée, cette adaptation est à la fois rythmée par le texte de l'auteur, le jeu de l'acteur et la musique du compositeur. Une nouvelle version du spectacle où la musique, plutôt rock' and roll, laisse place à un ton plus sombre et résolument moins électrique et où la théâtralité plus engagée pousse l'attention du public sur le texte et la voix. Mis en scène par Richard Brunel et loin de la première version que la comédienne avait donnée en 2001 à la comédie de Valence, Les Sonnets s'impose comme un véritable show, qui oscille entre voyage lyrique et voyage théâtral.

Le 18 novembre, à 20h,
au Théâtre des Capucins, www.theatres.lu
© Jean-Louis Fernandez

Festival



PICELECTRONIC

Concerts, spectacles, ateliers, installations sonores ou encore performances musicales, la programmation sera chargée pour la 7e édition du Picelectronic «Festival for Headbanging kids and grooving parents». Véritable temps fort de la saison, petits et grands sont conviés à explorer le site des Rotondes en quête de nouvelles expériences sonores. L'événement, qui a déjà séduit bon nombre de famille les années précédentes, compte encore attirer les foules pour le plus grand bonheur de tous!

Le 7 novembre, aux Rotondes,
www.rotondes.lu
@guillaumit

Spectacle



DISCO PARTY SHOW

Des Boney M au Bee Gees en passant par James Brown, Donna Summer et Abba, les tubes des années 70 et 80 n'ont pas fini de vous faire trémousser et pour preuve, le Casino 2000 vous plonge, le temps d'une soirée, dans l'ambiance disco des années folles. Un show original dans une ambiance chaleureuse où les artistes vont vous faire bouger jusqu'au bout de la nuit. Tel est le pari lancé par Marc Maghin, acteur incontournable dans le milieu de la musique. Une soirée qui se veut résolument et visuellement disco. A souligner, la présence d'Angelo Crisci à la batterie, d'Alain Rinallo à la basse, de Chris Pons à guitare et de Chris Cerri aux claviers. Un véritable live band, complété par Angy et Sophie ainsi Mister D pour le chant.

Le 28 novembre, à 21h, au Casino 2000
de Mondorf-les-Bains,
www.casino2000.lu

Shopping



LE BAZAR INTERNATIONAL DE LUXEMBOURG

Une envie de faire un tour du monde? Ou simplement de découvrir d'autres cultures? Save the date! Véritable célébration de la diversité des cultures au Grand-Duché, le Bazar international de Luxembourg propose de découvrir l'artisanat et les coutumes et de déguster dans une ambiance festive et conviviale les mets et traditions culinaires de plus de 58 pays issus des cinq continents. Véritable institution de plus de 50 ans déjà, l'événement œuvre aussi à soutenir des organismes de bienfaisance luxembourgeois et étrangers. Le Bazar International de Luxembourg soutient 98 projets philanthropiques principalement en Asie, Afrique et Amérique du Sud.

Les 28 et 29 novembre, à Luxexpo,
www.bazar-international.lu

Concert

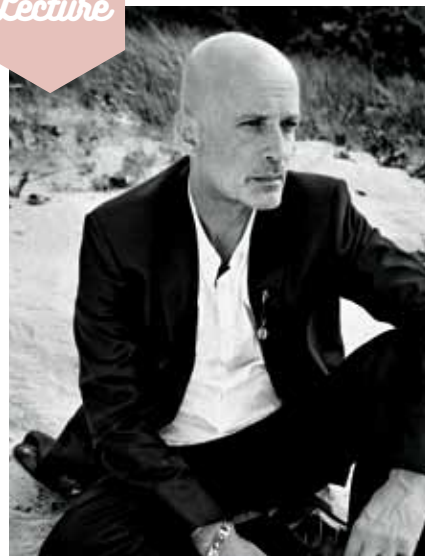


ALICE ON THE ROOF

Alice on the roof est une artiste de 19 ans, née à Mons en Belgique. Pianiste de formation, elle étudie aux Etats-Unis avant de revenir en Belgique en 2013, où elle commence à écrire ses chansons et se fait remarquer avec sa reprise *Princes* d'Oscar and the wolf. Fin 2014 elle tente l'impossible et envoie ses maquettes à Tim Bran (London Grammar, La Roux, KT Tunstall...). Le Londonien tombe sous le charme de sa voix singulière et fragile. Il lui propose de produire son premier album. Alice on the roof sort aujourd'hui son premier EP *Easy Come, Easy go*. On y découvre la fraîcheur de sa voix unique alliée aux sonorités pop électro. L'album est prévu pour fin 2015.

Le samedi 21 novembre à 20h30
à la Rockhal

Lecture



CHRISTIAN BERKEL LIT DES EXTRAITS DE SOUMISSION DE MICHEL HOUELLEBECQ

Dans une France assez proche de la nôtre, un homme s'engage dans la carrière universitaire. Peu motivé par l'enseignement, il s'attend à une vie ennuyeuse mais calme, protégée des grands drames historiques... Le talent de l'auteur et sa force visionnaire nous entraînent sur un terrain ambigu et glissant; son regard sur notre civilisation vieillissante fait coexister dans ce roman les intuitions poétiques, les effets comiques, une mélancolie fataliste.

L'acteur allemand Christian Berkel est notamment connu pour ses nombreux rôles au cinéma et à la télévision allemande.

Le samedi 28 novembre, à 20h,
au Grand Théâtre

Spectacle



LA FOLLE HISTOIRE DU PETIT CHAPERON ROUGE

Une comédie musicale familiale, drôle et décalée. Voici l'histoire du Chaperon Rouge comme vous ne l'avez jamais vue avec des personnages hauts en couleur. Dans cette version librement modernisée du conte populaire *Le Petit Chaperon Rouge* d'après Charles Perrault, de tendres et excentriques personnages pimentent ces folles aventures chantées et dansées au cœur de la forêt. Sur des airs endiablés aux accents disco, blues, folk, zouk, rap, country... mais aussi sur des musiques du monde (Inde, Russie, Amérique, Afrique...), cette troupe survitaminée joue, chante et danse avec un enthousiasme communicatif une histoire du Petit Chaperon Rouge inédite, rocambolesque et haletante. De magnifiques décors et costumes, et une mise en scène enlevée rythment cette comédie musicale délirante, destinée à toute la famille!

Le dimanche 29 novembre à 15h
au Kinneksbond, à Mamer

Théâtre



IL RITORNO DI CASANOVA

Giacomo Casanova a maintenant 53 ans. Lassé des aventures et déçu, il n'a qu'un seul désir: retourner à Venise. Pourtant, quand son rêve est sur le point de se réaliser, un vieil ami l'invite chez lui, près de Mantoue, où Casanova rencontre la jeune Marcolina qui ravivera soudain tous ses désirs et tous ses démons. Le retour de Casanova est l'un des chefs-d'œuvre du grand écrivain viennois Arthur Schnitzler. Dans ce merveilleux conte de 1918 - adapté pour le théâtre en faisant de Casanova le narrateur même de l'histoire - il met en scène un monde détaché des valeurs traditionnelles dans la tentative illusoire d'échapper à la vieillesse et à la mort.

Le mardi 3 novembre, à 20h
à l'Abbaye de Neimënster (salle Robert Kriepes)

#HAVE FUN / 67

CASINO 2000 PRÉSENTE



David Goldrake
13/11/2015



Chico & The Gypsies
10/12/2015



Isaac Roosevelt
13/12/2015



Hommage à Balavoine
17/01/2016



Alex Lutz
20/01/2016



Les Divines Candies
19/02/2016



Earth, Wind & Fire Experience
09/03/2016



Festival Saveurs & Légendes
05/05 - 07/05/2016



Gérard Lenorman
25/05/2016

INFORMATIONS SUR



www.casino2000.lu



CASINO 2000 - Rue Flamman - L-5618 Mondorf-les-Bains - Tél : (+352) 23 611-1



ADÈLE - 25

→ 20 novembre - Soul

Les plus sérieux médias des presses britanniques et outre-Atlantique ont récemment annoncé la sortie du prochain album d'Adèle au 20 novembre prochain. Info ou intox, on restera autour du «il paraît que», même si l'information semble être plutôt sérieuse et nous laisse encore dans une insupportable attente quant à la teneur de ce disque. Billboard expliquerait que des auteurs-compositeurs tels que Max Martin, Ryan Tedder ou Tobias Jesso Jr, y auraient trouvé leur place sur le projet. Même si ni Sony ni Columbia Records n'ont confirmé les dires, il paraîtrait qu'un rapport confirme la date de sortie de cette nouvelle bombe musicale. Après *21* en 2011, phénomène mondial écoulé à 30 millions d'exemplaires, et après avoir signé une magnifique B.O pour *Skyfall*, l'excellent James Bond de 2012 par Sam Mendes, ce troisième album solo pourrait bien exploser les records de vente et rafler quelques prix. Si *25* venait à montrer le bout de son nez un jour ou l'autre, on gage que ce sera un succès planétaire.



NEWTON FAULKNER - HUMAN LOVE

→ 20 novembre - reggae rock

5^e LP de la carrière du chanteur-compositeur-interprète britannique, *Human Love* suit de très près la mouvance qu'avait prise le musicien avec *Studio Zoo* en 2013. Samuel Newton Battenberg de son petit nom, nous gratifie une nouvelle fois d'un album folk rock ardent d'émotions dans la voix et profond dans les lyrics. Dévoilé le 19 novembre prochain lors d'un show à la Factory de Barnstaple (Angleterre), l'album s'ouvre sur une belle reprise de *Get Free* de Major Lazer pour finir par le titre éponyme comme morale à cette belle «histoire». Newton, en définitive est ce genre de chanteur qui lie une grande complicité avec son public, comme si, dès qu'il commençait à jouer, une connexion instantanée se faisait. C'est cette dynamique que l'on retrouve dans *Human Love*, qui porte une étiquette humaniste et s'adresse à tous. Un album populaire donc, duquel émane toute la complexe technique et la rythmique à la guitare qui définit le travail de l'artiste.



ROVER - LET IT GLOW

→ 06 novembre - Pop alternative

Let It Glow, single prometteur offert à l'écoute pendant la promo du disque, nous avait déjà persuadés de la carrure de cet album fort d'émotions électrisantes. Timothée Régner, de son vrai nom, est un artiste multifacette, inspiré de ses séjours à New York, ses années à Beyrouth avec une belle incursion dans la scène locale, fidèle à un univers qui lui est propre. Il y a chez le jeune Français un monde musical qu'on ne reconnaît nulle part. Empruntant à Interpol, ou aux Beach Boys, le style de Rover hypnotise de ses accords doux, souvent lyriques, subtile harmonie du mélange des genres, donnant à entendre une musique hors du temps. Encore une fois vertigineux, Rover exulte ici dans ce nouvel album aérien, élégant et prodigieux qui invite à voyager hors de la stratosphère.



SMOKE FAIRIES - WILD WINTER

→ 02 novembre - alternative folk

Voilà un duo encore méconnu du grand public qui gagne à être connu de par sa musique mêlant un blues de caractère à un folk d'influence britannique. Jessica Davies et Katherine Blamire composent ce couple qui a très vite su utiliser des combinaisons rock/folk avec des choses plus classiques et très blues. Harmonies délicates sous un parti pris musical très marqué, définissent les dogmes du couple. De là s'est créé le buzz autour de Smoke Fairies, avec notamment l'EP *Frozen Earth* et le single *Sunshine*, félicité par des types comme Jack White (quand même) avec qui elles enregistrent un single. Quelques albums plus tard, les voilà revenues avec *Wild Winter*, un album de saison qui montre la relation entre amour et haine que le duo porte à l'hiver. L'objectif n'était pas de faire un album qui ne se joue qu'une fois par an. Dix nouveaux morceaux que les deux jeunes musiciennes présenteront en décembre à Bristol, Nottingham et East London.

Vous rapprocher de l'essentiel

Famille



**Votre famille est essentielle pour vous.
Qu'elle soit petite ou grande, loin ou à proximité, ce qui compte pour vous
c'est de rester proche de ceux qui vous sont chers.
Nous sommes là pour vous connecter à votre famille.**

orange™



Coup de cœur

— DIANE DUCRET —

Née en Belgique en 1982, Diane Ducret a grandi au pays au Pays Basque, à Biarritz. Ecrivain et essayiste, elle publie son premier livre *Femmes de Dictateur* (Perrin 2011), best-seller traduit dans 20 langues, puis *Femmes de Dictateur 2* (Perrin 2012) et *La Chair interdite* (Albin Michel 2014). Avec *L'Homme idéal existe. Il est Québécois*, elle change de registre où elle ose tout et dit tout haut ce que les autres pensent tout bas, sans censure ni tabous.



L'HOMME IDÉAL EXISTE, IL EST QUÉBÉCOIS

«Comment une intello de la capitale se retrouve-t-elle sur le parking d'un supermarché entouré de neige à chercher un char, avec un homme taciturne derrière elle? Parce qu'elle a eu LA révélation, celle que toutes les femmes espèrent sous une chemise à carreaux faussement élimée, elle a découvert le Graal, l'homme idéal. Sauf qu'il ne se trouve pas sur les boulevards de Paris, il est Québécois... Et ça complique un peu les choses.» Avec un humour dévastateur, le récit nous emporte dans une comédie romantique traitée tout en dérision et irrésistiblement drôle.

— Diane Ducret - Albin Michel



L'AVIATRICE

Beryl Markham a deux ans lorsque sa famille s'installe au Kenya, en 1904. Abandonnée par sa mère qui ne supporte pas de vivre loin de l'Angleterre, elle est élevée par son père – entraîneur de chevaux de course – et par les natifs de la tribu Kipsigi, qui vivent sur les terres paternelles. Cette éducation non-conventionnelle pour quelqu'un de son rang fait d'elle une jeune femme audacieuse et farouche, qui voue un amour sans bornes à la nature sauvage de la brousse et se moque de la bienséance. De mariages ratés en liaisons contrariées – elle tombe éperdument amoureuse de Denys Finch Hatton, l'amant de l'auteure Karen Blixen –, Beryl va peu à peu s'imposer comme l'une des femmes les plus singulières de son temps. Elle sera la première aviatrice à accomplir un vol transatlantique en solitaire d'est en ouest...

— Paula McLain - Presses de la Cité



CENDRILLON 75 CHERCHE HOMME PARFAIT NI GAY NI MAQUÉ

Avant il y avait les bals, guinguettes et autres bals populaires. Puis sont apparues les discothèques et boîtes de nuit. Aujourd'hui, ce sont les sites de rencontre qui sont à la pointe de la modernité en matière de recherche amoureuse. Caroline Michel, journaliste psycho-sexo, décortique avec humour toutes ces situations cocasses issues d'une ballade virtuelle sur Meetic, Adopte un mec ou encore Tinder.

— Caroline Michel - First

PROFITEZ DE NOS CONDITIONS EXCEPTIONNELLES

RENDEZ-VOUS CHEZ VOTRE CONCESSIONNAIRE SEAT

FLASHEZ,
POUR RÉSERVER
VOTRE ESSAI



Photos non contractuelles.



**+ 4 PNEUS HIVER OFFERTS
SUR DE NOMBREUX MODÈLES**

**CONSULTEZ NOTRE CATALOGUE
EN LIGNE**

Plus d'infos sur SEAT.LU

TECHNOLOGY TO ENJOY

IMPORTATEUR SEAT

Hispanautos Losch S.A. – HOWALD

GARAGE M. LOSCH S.E.C.S.

6, cité Grand-Duc Jean - L-7233 BERELDANGE - Tél. : 26 33 55-1

GARAGE MARTIN LOSCH S.À R.L.

1-2, an der Schmelz - L-4328 ESCH/ALZETTE - Tél. : 55 53 12

GARAGE LEWECK S.À R.L.

1, rue du Viaduc - L-9147 ERPELDANGE - Tél. : 81 05 41

GARAGE KRUFT

96, route de Luxembourg - L-6450 ECHTERNACH - Tél. : 72 83 88-50

GARAGE MARC WINANDY S.À R.L.

326, route de Mondorf - L-3260 BETTEMBOURG - Tél. : 51 83 83



A VIF

→ *Comédie américaine réalisée par John Wells avec Bradley Cooper, Sienna Miller, Daniel Brühl.*

Plus qu'un grand chef, Adam Jones est une rock star de la cuisine, couronnée par deux étoiles au guide Michelin. Grisé par le succès, arrogant et capricieux, l'enfant terrible de la scène gastronomique parisienne sombre dans l'alcool et la drogue. Quelques années plus tard, il a retrouvé la voie de la sobriété. Entouré de jeunes commis et chefs de parties, il relance un restaurant londonien, déterminé à obtenir le Graal de la gastronomie: une troisième étoile. Hanté par les fantômes du passé, le chemin de la rédemption s'annonce plus âpre que prévu: il ne lui reste plus qu'une seule chance pour devenir une légende...

////////////////////



LE DERNIER CHASSEUR DE SORCIÈRES

→ *Film fantastique américain réalisé par Breck Eisner avec Vin Diesel, Rose Leslie, Eijah Wood.*

Un chasseur de sorcières contemporain et immortel est mis à l'épreuve lorsqu'on lui demande d'anéantir un gang de sorcières surpuissant. Il va faire équipe avec son meilleur ennemi par nature: une sorcière pour empêcher, une assemblée de ses semblables, le sabbat de New York de libérer la peste sur le monde...

////////////////////



LES SUFFRAGETTES

→ *Drame britannique réalisé par Sarah Gavron avec Carey Mulligan, Meryl Streep, Helena Bonham Carter, Ben Whishaw.*

Angleterre, 1912. Maud, une jeune femme issue d'un milieu modeste travaillant dans une blanchisserie, se retrouve engagée dans le mouvement féministe des Suffragettes. Se rendant compte que les manifestations pacifiques ne mènent à rien, elle commence à se radicaliser, quitte à perdre son foyer, ses enfants ou même sa vie, dans son combat pour l'obtention du droit de vote des femmes.

////////////////////



CRAZY AMY

→ *Comédie américaine de Judd Apatow avec Amy Schumer, Bill Hader, Brie Larson.*

Depuis sa plus tendre enfance, le père d'Amy n'a eu de cesse de lui répéter qu'il n'est pas réaliste d'être monogame. Devenue journaliste, Amy vit selon ce credo – appréciant sa vie de jeune femme libre et désinhibée loin des relations amoureuses, qu'elle considère étouffantes et ennuyeuses; mais en réalité, elle s'est un peu enlisée dans la routine. Quand elle se retrouve à craquer pour le sujet de son nouvel article, un brillant et charmant médecin du sport nommé Aaron Connors, Amy commence à se demander si les autres adultes, y compris ce type qui semble vraiment l'apprécier, n'auraient pas quelque chose à lui apprendre.

////////////////////

VINOTECA & STINE BÜLOW:

UNE COLLECTION EXCLUSIVE DE BIJOUX

INSPIRÉE PAR LE MONDE DU VIN

Cet hiver, Vinoteca a demandé à la créatrice luxembourgeoise Stine Bülow de dessiner toute une collection de bijoux exclusifs qui s'inspirent de l'univers viticole.



UNE JEUNE CRÉATRICE PASSIONNÉE

C'est à l'âge de 18 ans, alors qu'elle étudiait au Danemark que Stine Bülow a découvert le travail d'orfèvre. Immédiatement, c'est le coup de foudre pour cet art délicat et exigeant, qui l'amène à suivre des cours et à se spécialiser.

Très vite, elle s'affranchit des codes de la bijouterie traditionnelle pour imposer sa signature. Ses créations, elle les veut non polies, brutes, presque animales, mais toujours ultra féminines. Si elle affectionne de travailler l'or 18 carats et les pierres précieuses, elle aime aussi créer des pièces en argent, pour un luxe plus accessible. «Je tiens à ce que toutes les femmes puissent s'offrir mes créations», explique la jeune créatrice.

VINOTECA:

DE JOLIES IDÉES CADEAUX POUR LES FÊTES

Pour les fêtes de fin d'année, la boutique proposera de nombreux coffrets prestiges créés spécialement pour accompagner un repas d'exception, à un tarif ultra compétitif de 69,90€ (au lieu de 105,80€). Notre coup de cœur va pour les Box – Box de Lux ou Box de Dégustation – qui raviront les amateurs les plus curieux. Last but not least, la star de la saison sera le Champagne de la maison Henri Giraud qui rejoint la très large sélection de vins et champagnes déjà disponible.

UN QUOTIDIEN INSPIRANT

Stine Bülow puise dans tout ce qui l'entoure pour dessiner ses collections.

Rien d'étonnant à ce qu'elle soit séduite par la proposition totalement inédite de Vinoteca de créer une ligne de bijoux inspirée par le monde du vin.

Qui plus est, c'était là une belle opportunité pour elle de s'attaquer pour la première fois à la bijouterie masculine. De cette collaboration sont nées deux lignes de bijoux exclusifs, pour la plupart en argent, une destinée aux femmes et l'autre aux hommes.

Un défi enthousiasmant pour la créatrice, qui a d'ores et déjà de nombreux projets en tête.

vinoteca.lu
luxembourg

LA COLLECTION EST DISPONIBLE
DEPUIS LE 15 OCTOBRE À LA BOUTIQUE VINOTECA,

Alex Reding, l'art pour l'art

APRÈS DES ÉTUDES D'ART ET DE THÉORIE DE L'ART À PARIS PANTHÉON SORBONNE ET DÜSSELDORF, PUIS, À LA SUITE DE QUELQUES EXPOSITIONS, ALEX REDING S'INSTALLE EN TANT QU'ARTISTE INDÉPENDANT À LA FIN DES ANNÉES 90. EN PARALLÈLE, IL COORDONNE PLUSIEURS PROJETS ARTISTIQUES, ET COMME UNE RÉSUULTANTE LOGIQUE, DOUCEMENT L'IDÉE D'OUVRIR UNE GALERIE D'ART COMMENCE À GERMER.

GODEFROY GORDET



©Romain Gamba

«C'EST TOUJOURS UN PLAISIR DE TROUVER DES NOUVEAUX JEUNES ET DE COMMENCER AVEC EUX, MAIS FIDÉLISER UN GROUPE DE COLLECTIONNEURS PASSE AUSSI PAR LE CHOIX DE VALEURS SÛRES.»

C'est en 2001, suite à une mûre réflexion et avec le soutien inconditionnel de sa femme Véronique Nosbaum, qu'Alex ouvre la Galerie Nosbaum Reding, «le nom double vient de mon épouse qui à un certain moment de son parcours a été d'une grande aide». Véronique Nosbaum sort d'études en Management Culturel à Paris et son travail auprès de la prestigieuse galerie Marian Goodman lui permet d'induire l'impulsion d'une galerie à son compagnon de vie. Aujourd'hui cantatrice, Alex Reding a intégralement pris en charge la galerie qui fêtera bientôt ses 15 ans.

Présent à six foires d'art par an entre Cologne et Turin en passant par Bruxelles, Paris et Bâle, Alex Reding développe une programmation annuelle de sept expositions doubles. Une programmation qui se complète par le Nosbaum Reding Projects. Un programme venu au fil des années, alors que le corps des artistes de la galerie devint plus important, «dans l'avenir d'une galerie, il y a un souci de renouvellement». Un renouvellement qui s'inscrit dans ces Projects, regroupés en un laboratoire qui permet au galeriste de ne pas transiger dans ses choix et passer à côté de belles expositions, «comme le Projects est à part de la programmation, je peux montrer leur travail plus de fois sans me demander si cela interfèrera dans le programme».

Véritable découvreur de talents, le galeriste assume ses différents rôles avec beaucoup de vigueur, «c'est toujours un plaisir de trouver des nouveaux jeunes et de commencer avec eux, mais fidéliser un groupe de collectionneurs passe aussi par le choix de valeurs sûres.» C'est donc des artistes locaux comme internationaux que la Galerie Nosbaum Reding représente, comme, parmi les plus jeunes recrues, Sophie Jung, lauréate du Prix Steichen l'année dernière, «l'idée est de rentrer en relation avec les artistes et se dire qu'on a l'envie de construire un petit bout de notre carrière ensemble». Beaucoup d'artistes trouvent leur place dans le Nosbaum Reding Projects qui élargit le champ de recherche autour des jeunes créateurs, «Le Suédois Carl Palm, le Canadien Zin Taylor et tout récemment le Berlinoïse Marcus Hoffman, qui entrera dans la galerie en avril prochain,

font partie de cet incubateur de talents». Dans le cadre de fonctionnement d'une galerie, chacun a un rôle extrêmement spécifique, «les relations entre la galerie et l'artiste peuvent durer très longtemps». C'est en ce sens que Alex Reding cherche des artistes auxquels il peut s'identifier, puis il s'agit aussi de regarder dans quelle sphère culturelle on se trouve, «ici au Luxembourg on ne peut pas être ce qu'on appelle une galerie de programme. On ne peut pas faire un programme absolument rigoureux autour de l'art minimal ou de l'art post-internet. Ce sont des choses possibles à Paris ou Berlin, mais pas ici.»

Projet phare de l'homme du monde de l'art, le Luxembourg Art Week, un salon qui ouvrira ses portes du 3 au 8 novembre est un véritable challenge pour la scène des arts visuels au Luxembourg. Alors qu'il n'existe pas d'événement fédérateur du même type, outre le Cercle du CAL dans une autre idée, Alex Reding explique, qu'il était temps de faire quelque chose de plus grand, où le CAL aurait sa place et où le lien avec les galeries existerait. Le Luxembourg Art Week, deviendrait une plateforme d'échange entre les différents acteurs du domaine, «mais à côté de cela, il y a aussi l'idée de créer une dynamique transversale, de donner aux artistes la chance de se projeter dans leur carrière en rencontrant des galeristes». Pour l'instigateur du projet, il n'est plus question que les différents plateaux soient impénétrables, «il faut que les gens se rencontrent et que la mayonnaise prenne. Le Luxembourg Art Week n'est surtout pas un concept fermé». Une vingtaine de galeries luxembourgeoises et internationales seront présentes sur le salon, et tandis que le CAL réunira une quarantaine d'artistes, Alex estime que chacune des galeries présentera au moins deux à trois artistes, «il y aura plus d'une centaine d'artistes présentés au Luxembourg Art Week». Pour cette première édition, l'organisation compte déjà six sponsors et une vingtaine de galeries, les objectifs sont donc bien tenus, mais il faudra des ventes pour que l'événement soit une réussite et que les galeries reviennent l'année d'après, «sinon l'événement est mort».

VOUS FÊTEZ LES 15 ANS DE VOTRE GALERIE. VOUS PRÉVOYEZ QUELQUE CHOSE DE PARTICULIER?

Peut-être que nous ferons un événement, mais ce n'est pas nécessaire, je suis assez gâté comme ça, Damien de Roubaix va pouvoir montrer au Mudam une expo' qui s'appelle Picasso et Moi, que Tina Gillen va exposer au Musée des Beaux-Arts de Bruxelles.

DE VOTRE POINT DE VUE, COMMENT SE PORTE LA SCÈNE ARTISTIQUE LUXEMBOURGEOISE AUJOURD'HUI PAR RAPPORT À IL Y A 15 ANS?

C'est une tout autre dynamique. On a commencé un travail qui reste fragile, mais où les résultats sont visibles. Tant dans la modernisation que dans la professionnalisation ou la profusion.

PLUS D'OFFRES, PLUS DE STRUCTURES, MAIS MOINS DE MOYENS?

Tout est relatif. Je pense que les moyens sont gaspillés, car il y a trop de structures. Je ne comprends pas pourquoi il y a 10 lieux d'exposition communale, 10 lieux d'exposition qui dépendent du ministère et 5 qui dépendent de la ville de Luxembourg... Il y a des professionnels au Mudam ou au Casino qui font très bien leur travail et je ne comprends pas pourquoi ce sont eux qui ont des problèmes de budget, alors que d'autres s'amuse à faire des expositions d'une qualité minable. Ce n'est pas une question de moyen, mais une question de répartition des moyens. Tout cela vient de l'ignorance des politiques. L'éducation des masses est primordiale dans une société et ce facteur est dans les mains des grandes institutions. Mieux vaut faire un ou deux trucs bien à Luxembourg que de s'amuser à en faire 1000.

ONLINE

SARAH BRAUN



LES PLUS BEAUX MANTEAUX DE CET HIVER

Parce qu'il est grand temps de ranger notre perfecto au placard, on a sélectionné pour vous les plus beaux manteaux de l'hiver. Et vous, vous êtes plutôt masculin-féminin, blanc de blanc, ou color-block?

→ **Mode / Tendances**



LES 10 COMPTES INSTAGRAM A SUIVRE POUR MANGER HEALTHY

Simple phénomène de mode ou réelle révolution alimentaire? Rien n'est encore certain, mais toutes ces photos de d'«oat-milk», de smoothies verts à base de Kale et Granny Smith, et autres «açaï bowl» nous donnent envie de manger plus sain, de changer nos habitudes alimentaires et de troquer notre burger contre des avocado-toast. Décidément Instagram fait des miracles.

→ **Bien-être / Diététique**

NOS LOOKS PRÉFÉRÉS REPÉRÉS À LA FASHION WEEK

«The Blond Salad», «Pardon my Obsession», ou encore «Camille Over The Rainbow», les it-girls d'Internet envahissent nos fils Instagram. Leurs looks inspirants sont partout et particulièrement à l'abord des défilés et aux soirées branchées quand vient la Fashion Week. Passage en revue de nos looks préférés.

→ **Mode / Tendances**



TOUT CE QU'ON RETIENT DE LA FASHION WEEK S/S 16-17

Le «Fashion month» est fini. Après New York, Londres et Milan, la Fashion Week s'est achevée à Paris. Retour sur nos coups de cœur de l'été prochain...

→ **Mode / Fashion Week**



DINGUE DE ROUGE

Pas facile à apprivoiser, le rouge est pourtant l'une des tendances fortes de la saison. En pull, en robe, on l'aime en color-block ou en détail sur nos tenues. Carmin, bordeaux, lie-de-vin, écarlate, toutes les nuances sont bonnes à prendre. Ça tombe bien, on commençait à se lasser de notre traditionnel trio «noir-gris-bleu marine».

→ **Mode / Conseils mode**

ET TOI, T'ÉCOUTES QUOI?

Pas facile de concilier le rythme effréné de la rentrée et les dernières sorties musicales, si bien que vous n'avez pas eu le temps de vous mettre à la page et êtes un peu à la traîne niveau tendance. Pas de panique. On vous a préparé une sélection de ce qui se fait de mieux actuellement côté musique et groupes indie. De quoi égayer vos journées qui raccourcissent à vue d'œil et accessoirement crâner au bureau sur le dernier album des Editors.

→ **Culture / News**

LA VÉRITÉ, *rien que la vérité*

PARFOIS, ON DIT UNE CHOSE TOUT EN PENSANT SON CONTRAIRE.
CELA NE VOUS EST JAMAIS ARRIVÉ? ON ARRONDIT LES ANGLES, ON PASSE
DE LA POMMADE, LE TOUT EN PRENANT DES GANTS. POUR QUELLE RAISON
APRÈS TOUT? ET SI ON SE LÂCHAIT UN PEU EN JURANT SUR SON MAGAZINE PRÉFÉRÉ
DE DIRE LA VÉRITÉ, RIEN QUE LA VÉRITÉ PENDANT UN MOIS?
RÉCIT D'UN TEST QUI N'AURA DURÉ QUE 24 HEURES.

CHRISTINE MICK

Ma journée «vérité» débute dès mon entrée à la boulangerie. Après le «bonjour» usuel de la vendeuse, la conversation s'enchaîne. Comme tous les jours, nous parlons du temps qu'il fait: «Plus froid qu'hier, avec un léger vent d'ouest, et la promesse d'un beau week-end d'automne, mais enfin, c'est ce qu'ils annoncent! La météo, on ne peut jamais compter dessus, n'est-ce pas? Elle prendra une Parisienne comme d'habitude?» Dans un contexte normal, mon empathie naturelle – même sans un café matinal – additionnée de ma bonne éducation m'aurait engagée dans cet échange aussi banal qu'inutile, mais poli. Sauf que, vérité oblige, je lui lance: «Vous parlez du temps qu'il fait pour oublier le temps qui passe, pensez à hydrater votre peau et à limiter les croissants, et ... oui, je prends une Parisienne tous les jours depuis 10 ans, je ne vois pourquoi ça changerait». Réponse: «Vous n'êtes qu'une petite bobo prétentieuse avec vos lunettes de soleil sur votre nez. Il ne fait même pas beau.» La météo, encore. Devant l'école, bref échange avec les autres mamans qui s'étonnent de me voir toujours pressée. Le sourire poli et les explications à rallonge se transforment en «Je n'ai pas rendez-vous avec mon aspirateur ou mon coach perso, eux vous attendront, pas mon train.» Je perçois un «elle est jalouse, c'est tout».

Arrivée au boulot, avant même de jeter un œil sur mes alertes de ventes privées du jour, je dois affronter le récit de la soirée de ma collègue – mère de quatre enfants. Entre sa superbe soupe effectuée grâce à un appareil révolutionnaire hors de prix, la rage de dents du cadet et l'allergie au lait du petit dernier, j'écoute d'une oreille distante et lui dis: «Si tu préfères cuisiner dans un robot doré à l'or fin des plats que tes enfants trouveront quand même immangeables, c'est ton choix, mais laisse-moi investir dans des stilettos, maintenant.» Médusée, elle me fige avec son «prends soin de tes chaussures, car désormais elles seront tes seules amies». Je me retrouve donc seule pour ma pause déjeuner, en contemplant mes escarpins, je compose le

numéro de ma mère sur mon GSM. «Allô, ma fille! Tu vas bien? Il fait un peu frisquet aujourd'hui. J'espère que tu t'es habillée chaudement.» Avant, j'étais séduite par ce type de petite attention, mais là, je ne peux m'empêcher de lui rétorquer que je suis consciente de la température extérieure, que, bien sûr, je ne vais pas sortir en short et débardeur en plein mois de novembre, je raccroche, non sans avoir entendu la «sale petite ingrate arrogante.» A ce stade de la journée, il est de temps de s'interroger sur l'intérêt de dire la vérité ou pas à ceux que l'on croise au quotidien. Je pense stopper l'expérience, mais pas avant d'avoir pris conseil auprès de ma meilleure amie.

Devant un verre, je lui expose mes questions, et elle m'assomme avec son rendez-vous galant de la veille. «Nous avons pris le thé, enfin il a bu trois bières, puis nous avons mangé au resto, il a été très touché par mon invitation, on se revoit demain midi, car il travaille tous les soirs, je l'aiiiiiime.»

«Si tu veux mon avis, ton mec est un pochtron, un radin et en plus il est marié.» Elle paie la facture et s'en va. De retour à la maison, je décide de partager mes aventures de la journée avec mon chéri, qui vient juste de rentrer de son premier cours de Taekwondo. Je pourrais déjà commenter les matchs de Roland Garros ou une finale de la coupe de monde de foot, le garage est une succursale de Décathlon... alors, pour une

fois, je ne vais pas servir de modèle pour qu'il répète sa nouvelle prise et je lui balance «ça te dirait de te battre avec les poubelles ou le lave-vaisselle pour une fois?». Soirée pourrie.

Exprimer tout haut ce que nous pensons tous parfois tout bas. Passer à l'action pour dire la vérité relève soit d'un grand courage, soit d'une profonde inconscience. Au fond, ce qui importe c'est d'évoquer nos vrais désirs et nos besoins avec les autres tout en conservant une communication limpide pour éviter malentendus et culpabilité. Et retenir... que toutes les vérités ne sont pas bonnes à dire.

*«Vous n'êtes qu'une
petite bobo prétentieuse
avec vos lunettes
de soleil sur votre nez.
Il ne fait même pas
beau!»*

20 ANS, ÇA SE FÊTE NON?

Pour célébrer cet anniversaire comme il se doit,
votre parapharmacie iU a décidé de vous faire
plaisir, car iU se lit YOU et... c'est vous!
Happy Birthday to iU!



Pour plus d'info: www.iu.be

CHEZ iU, NOUS PENSONS DEPUIS 20 ANS QUE LA QUALITÉ NE SE NÉGOCIE PAS.

Un peu d'histoire...

Le premier magasin a ouvert ses portes en novembre 1995 à La Louvière sous le nom d'Equiform avec pour vocation de s'adresser à tous ceux qui aiment prendre soin d'eux. Aujourd'hui, nous possédons 24 magasins dans des centres commerciaux en Belgique et 1 au Luxembourg. Concept original et novateur à l'époque, nous avons immédiatement proposé une offre complète en matière de soins du corps et de la peau, des compléments alimentaires, des produits amincissants sans oublier l'univers de bébé (alimentation, soins). L'enseigne change de nom en 2010 et devient iU pour mieux coller à l'image de spécialistes du soin du corps et de la peau.

Trouver LE produit que l'on cherche

Plus de 500 marques sont référencées par iU, cela vous assure de trouver le produit que vous voulez! Toutes sont issues de laboratoires réputés pour leurs compétences et leurs innovations, dans un souci permanent de respect des individus, des animaux et de la planète.

Chez iU, nous pensons depuis 20 ans que la qualité ne se négocie pas.

A l'occasion de notre anniversaire, iU vous chouchoute et vous propose de profiter de -20% sur 20 marques: Vichy, La Roche-Posay, Somatoline, Avène, Nuxe, Eucerin, Auriga, Elmex, Bioderma, Galenco, Modifast, Deborah, Mustela, Saforelle, Esthederm, XL-S, Klorane, Elimin, Forté Pharma et Puressentiel.



20 ans? 20 marques* à -20%!

**du 30 octobre
au 19 novembre 2015.**

**Offre non cumulable
avec d'autres promotions en cours.**

*Vichy, La Roche-Posay, Somatoline, Avène, Nuxe, Eucerin, Auriga, Elmex, Bioderma, Galenco, Modifast, Deborah, Mustela, Saforelle, Esthederm, XL-S, Klorane, Elimin, Forté Pharma et Puressentiel.

Une équipe dédiée à votre bien-être

Vous aimez prendre soin de vous? Vous souhaitez préserver votre capital beauté? Vous aspirez au bien-être? L'ensemble de nos conseillères bénéficie d'une solide expérience en esthétique, diététique ou assistance en pharmacie tout en poursuivant des formations continues en interne et via les laboratoires afin de parfaire leur expertise et être à la pointe des dernières nouveautés.

Leur mission?

Vous apporter la réponse à votre besoin en vous proposant le produit le mieux adapté à votre problématique.

Leur objectif?

Vous accompagner pour vous satisfaire lors de chacune de vos visites dans notre parapharmacie.



**Rendez-vous
dans votre parapharmacie**

**iU Belle Etoile
Route d'Arlon
L-8050 Bertrange
Tél +352 27 39 73 03**



Oh! Les mains!

CONTRAIREMENT À CE QUE L'ON POURRAIT PENSER, LES MAINS FONT PARTIE DES PREMIÈRES CHOSES QUE LES HOMMES REGARDENT. OUI, OUI! DONC HORS DE QUESTION DE LES NÉGLIGER. D'AUTANT QUE, DEPUIS QUE LE VERNIS À ONGLES EST DEVENU LE NOUVEAU IT-BAG, AUCUNE FASHIONISTA DIGNE DE CE NOM N'OSERAIT SORTIR SANS AVOIR LAQUÉ SES ONGLES AU PRÉALABLE.

SARAH BRAUN



©L'Oréal Paris

Quelles sont les couleurs à arborer cet hiver pour être tendance? Femmes Magazine vous fait la it-list des teintes que l'on va aimer toute la saison, et des petits conseils pour avoir des mains sublimes. (On a pensé aux pieds aussi!)

DARK SIDE

Cette saison, si les couleurs foncées signent leur grand retour, comme chaque hiver, on remarque que plusieurs tendances se sont imposées. Comme le souligne Christel, make-up artist chez OPI, plusieurs tendances se profilent cette saison. Si on y trouve bien évidemment des couleurs plus classiques – tout à fait dans le mood de la saison – comme le rouge ou d'autres teintes plus foncées, la collection Venice d'OPI met aussi en avant des nuances pastel: du bleu clair 'Gelato on My Mind' ou du lila 'Purple Palazzo Pants', ainsi que des teintes nude comme le pêche 'A Great Opportunity' et les beiges clairs 'Tiramisu for two' et 'Be there in a prosecco'. La collection propose également un nude gris très clair 'I Cannoli wear OPI', l'une des tendances de la saison étant le 'grey is the new nude'.



— Opi-Venice the Party

Même son de cloche chez Chanel, qui surfe sur plusieurs tendances cette saison. D'un côté, on trouve des tons plutôt nude: du caramel au beige; et de l'autre, vous avez des verts intenses, des finis métalliques qui peuvent aller du rose au bleu.



→ Chanel-Châtaigne + Vert obscur

→ Blue mind

La couleur bleue sera sur toutes les mains. Quelques saisons après son grand retour avec le mythique Blue Satin de Chanel, il reprend du service et se décline dans toutes ses nuances. Du bleu Klein au bleu égyptien, en passant par le pétrole, le marine ou le bleu jean, tout est permis à condition qu'il soit foncé et saturé en pigments. On l'aime aussi métallisé ou nacré, l'un des autres blockbusters de la saison.



→ L'Oréal Paris - groovy-teal

Lena Nails

IMMER SCHÖNE NÄGEL, TOUJOURS DE JOLIES ONGLES

POUR LA BEAUTÉ DE VOS MAINS



Lena Nails c'est plus de 25 ans d'expérience dans l'esthétique. Spécialisé dans l'onglerie, l'institut offre un savoir-faire et des produits de qualité.

Lena Nails distribue en exclusivité la marque haut de gamme allemande Catherine®.

A DÉCOUVRIR SUR PLACE:
une jolie gamme de bijoux et de sacs à main.

15-29 Rue Michel Lentz - L-3251 Bettembourg
Tél.: 26 51 28 22 - www.lenanails.lu

Horaires: ouvert du lundi au vendredi de 8h00 à 18h00, le samedi de 8h00 à 12h00. Fermé le mardi.

→ **Deep green is the new black**

Très original et très chic, le vert sera l'une des couleurs phares de l'automne. On mise tout sur le vert sapin, et on l'associe à un rouge à lèvres rouge très profond et des tenues aux couleurs automnales: jaune moutarde, marsala, bleu marine. Tellement trendy.

→ **Purple is back**

Le violet signe également son grand retour cet hiver. On le choisit profond, en le déclinant du prune profond au violet métallique, en passant pour le violine ou le grenat, tellement chic.



→ **Givenchy + Opi**

→ **Chocolate glamour**

Couleur chic par excellence, le marron est à l'honneur cette saison. Du marron glacé au brun acajou, chocolat au lait ou en version nacrée, il garde ce petit air sobre que l'on adore. Parfait pour aller au bureau.



→ **Lancôme - cuir de nuit**



→ **Dior - Darling Blue**

→ **Metal is the futur**

Overdose de brillant et de bling-bling cette saison. Si on aime toujours l'effet mat, ce sera le métallisé qui sera tendance cette saison - et notamment pour les fêtes. Mais il se fait aussi plus discret, associé à des teintes sobres comme le camel. On aime son côté tellement féminin.

FOCUS SUR LE NAIL ART

On le pensait plutôt réservé à l'été? Que nenni, le nail art est toujours - voire encore plus - d'actualité. Chez Chanel, on souligne l'importance des formes graphiques, des lignes, des carrés, avec beaucoup de contraste et de couleur. On aime également s'amuser entre les finitions et les rendus, en combinant des effets brillants, mats et irisés. Chez OPI et L'Oréal Paris, les couleurs ont été pensées pour pouvoir se combiner entre elles, de façon ultra subtile et élégante.



→ **Yves Saint Laurent**

«CETTE SAISON,
LES COULEURS
FONCÉES
SIGNENT
LEUR GRAND
RETOUR»

Dans quel institut
de beauté
peut-on trouver
le Laser Light Sheer®
à diode?

LE TRAITEMENT LE PLUS PERFECTIONNÉ AU MONDE

Le laser Light Sheer® à diode vous garantit de vous débarrasser des poils indésirables en quelques séances, de façon hautement sécuritaire, quelle que soit la partie du corps, tant pour les hommes que pour les femmes. Il est sécurisé, rapide et doté d'une tête refroidissante qui permet de vous épiler avec le maximum de confort. L'épilation au laser Light Sheer® à diode est une méthode approuvée. Un très grand nombre d'études scientifiques démontre de façon concluante que cette technique donne d'excellents résultats, et de très longue durée.

INDICES:

01.
vous pouvez prendre
rendez-vous à Wiltz
ou à Ettelbruck!

02.
Il est aussi spécialisé
dans le maquillage permanent!

Rendez-vous page 85 pour la réponse

INSTITUT
Annette
Weber-Krier

Fondé en 1970



45
ans

Le spécialiste de l'épilation définitive pour hommes et femmes



**L'institut Weber-Krier est spécialisé
dans l'épilation définitive depuis 1970.**

Nos méthodes:

- L'épilation définitive par **électrolyse**:
la seule méthode efficace sur tous les types
de poils et quelles que soient la densité du poil
et la zone à traiter.
- L'épilation définitive par **lumière pulsée**:
méthode indiquée pour les poils foncés
et peaux claires.

ENVIE D'UNE PEAU DOUCE?

Prenez rendez-vous pour une première
consultation et bénéficiez de l'expérience
de nos conseillères qui sauront vous proposer
la méthode d'épilation définitive adéquate
à votre carnation.

1, rue Philippe II Luxembourg-ville
Tél.: 22 58 41 | www.weber-krier.com

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h
heures non-stop, samedi de 9h à 18h

MANUCURE PARFAITE

Mais attention, les couleurs foncées – encore plus que les teintes pop de l'été – ne supportent aucun faux pas quant à la manucure.

On vous donne les 10 commandements à suivre pour avoir des mains et des ongles nickel:

- ➔ On laisse respirer ses ongles entre deux poses de vernis.
- ➔ On donne un petit coup de polissoir à chaque manucure avant de poser sa base, histoire d'assainir et de lisser la surface de l'ongle
- ➔ On oublie les trucs de grand-mère comme je jus de citron, qui dessèche fortement les ongles à long terme, et on se fie aux formules blanchisseuses. Grâce à un effet d'optique, leur couleur violette neutralise le jaune, et permet ainsi de retrouver des ongles nets.
- ➔ On soigne ses cuticules. Tous les MUA sont d'accord sur ce point, pas de jolie manucure si les cuticules sont en piteux état! «Au même titre que le visage et les cheveux, les cuticules nécessitent un soin spécifique», assure Christel, MUA chez OPI. A chaque manucure, on les hydrate soigneusement avec un produit adapté, comme l'huile Avoplex OPI ou la Crème Mains Chanel, et on les repousse. Si vraiment elles sont trop importantes, on peut les couper.
- ➔ On applique toujours une base. Même sous un vernis nude. Oui oui.
- ➔ Et à plus forte raison pour les vernis foncés qui dessèchent et jaunissent les ongles plus que les couleurs claires.
- ➔ On applique sa base, son vernis et son top-coat jusqu'au bout des ongles, en fermant le bord libre. Ainsi, les ongles sont protégés et cela évite les micro-chocs.
- ➔ En cas d'ongles secs ou dédoublés, on pense compléments alimentaires. Ces petits bobos sont non seulement dus au port intensif de vernis, mais également à des carences en acides aminés, fer et magnésium.
- ➔ On choisit son dissolvant sans acétone. Sauf pour ôter les vernis pailletés, qui sont enrichis en agents collants pour assurer la bonne tenue des paillettes. Dans ce cas, on imbibe des petits cotons de dissolvant avec acétone, qu'on laisse poser 2 à 3 minutes sur les ongles, avant de les retirer d'un coup sec.

La it-list de la saison

- ➔ Vert Obscur, Chanel
- ➔ O Suzi moi, OPI
- ➔ Rouge Acajou, Givenchy
- ➔ Darking Blue, Dior
- ➔ Vernis in Love Mon Essentiel, Lancôme
- ➔ Runway F/W, Giorgio Armani Beauty
- ➔ Groowy Teal, L'Oréal Paris
- ➔ Rebel Nail Jewel, Yves Saint Laurent
- ➔ Spun in luxe, Essie

Le petit truc en plus? «Protégez vos mains avec une crème hydratante avant d'utiliser un dissolvant doux sans acétone afin de retirer délicatement le vernis sans dessécher l'ongle ni son contour!», explique la MUA Chanel.



➔ Pierre Hermé pour l'Occitane



➔ Rituals

ET POUR NOS PIEDS?

Ce n'est pas parce qu'on a remis nos sandales qu'il faut les oublier jusqu'au printemps. On les chouchoute aussi, eux aussi ont le droit d'arborer les jolies couleurs de l'hiver.

La saison froide est redoutable pour nos petons qui sont enfermés toute la journée dans des chaussettes épaisses, des collants ou des chaussures fermées. Le risque? L'apparition de crevasses et de callosités. Une fois par semaine, on élimine les peaux mortes avec une pierre ponce ou une lime et on les hydrate tous les soirs avant de les glisser dans des chaussettes douces et moelleuses. Vous nous remercerez cet été!

LE GEL? ON SUCCOMBE OU PAS?

Très en vogue il y a quelques années, le sujet est devenu délicat. Comme le souligne Christel (OPI), «le marché des semi-permanents est énormément en hausse, tandis que le marché mondial des gels permanents diminue de plus en plus. S'il y aura toujours un public pour les gels permanents, les vernis semi-permanents, comme le GelColor OPI présentent des avantages incontestables: il est possible de le faire occasionnellement – zéro risque de se lasser – et, surtout, cela n'abîme pas les ongles naturels sur le long terme. C'est vraiment une super alternative pour les femmes qui n'ont pas le temps d'appliquer leur vernis tous les deux ou trois jours!»

ELIMINER LES POILS

pour toujours !

LIGHT *Sheer*
LASER EPIILATION

ESSAI
gratuit
POUR
ELLE & LUI

LE TRAITEMENT LE PLUS PERFECTIONNÉ AU MONDE

Le laser Light Sheer® à diode vous garantit de vous débarrasser des poils indésirables en quelques séances, de façon hautement sécuritaire, quelle que soit la partie du corps, tant pour les hommes que pour les femmes. Il est sécurisé, rapide et doté d'une tête refroidissante qui permet de vous épiler avec le maximum de confort. L'épilation au laser Light Sheer® à diode est une méthode approuvée. Un très grand nombre d'études scientifiques démontre de façon concluante que cette technique donne d'excellents résultats, et de très longue durée.

INSTITUT DE BEAUTÉ DOTÉ DE LA DERNIÈRE TECHNOLOGIE

BEAUTY *by Ana* **LOUNGE**

www.beauty-lounge.lu
Ana LINK-DE MATOS

MAQUILLAGE PERMANENT

belle pour toujours !



Wiltz

27, rue des Tondeurs
Tél: 95 91 71

Ettelbruck

5a, rue Prince Jean
Tél: 27 03 33 70

CLARINS

alexandros

MARIA GALLAND

PAYOT

Aninfa dayspa
santé & beauté

L'HIVER ARRIVE, FAÎTES DU BIEN
À VOTRE CORPS ET À VOTRE ESPRIT
AVEC LA GAMME DE MASSAGES
PROPOSÉE PAR NINFA DAY SPA.



OFFRE
ANNIVERSAIRE
10% DE REMISE
RÉSERVÉE
AUX LECTRICES
DE FEMMES
MAGAZINE*

**PLUS QU'UN MASSAGE, NINFA DAY SPA
PROPOSE DES RITUELS DE BEAUTÉ DU MONDE.**

RITUEL DE THAILANDE

- Sea Holistique «Bolis de mer»
- Massage Balinais Décontractant

RITUEL DE CHINE-JAPON

- Massage énergétique des pieds
- Massage Impérial Apaisant KO-BI-DO

RITUEL DE L'ORIENT

- Massage Oriental Traditionnel Relaxant
- Massage 4 mains aux huiles précieuses Orientales
- Massage à la bougie Santal Ancestral

RITUEL DES ILES

- Massage Trésor de mers
- Massage Sublime de Polynésie Délassant
- Massage Hot-Stone

RITUEL DE L'INDE

- Massage Ayurvédique Indien Tonifiant
- Massage indien aux Tampons Ayurvédiques

RITUEL DU BRESIL

- Massage Bambou d'Amazonie
- Massage de Bahia

Les Salons de Salon

CINQ MÔNDES
SPA PARIS



PHYTOMER

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 20h -
le samedi de 8h à 16h - Parking gratuit

4 rue Jos Felten, L-1508 Howald
Tél.: 28 37 14 99 | www.ninfadayspa.lu

*offre valable jusqu'au 20/12/2015 et non cumulable avec d'autres offres promotionnelles



Prestige, la Crème

Pour un duo d'exception, la Crème vient en complément du Nectar. Elle piège les actifs du Nectar en profondeur et imprègne les couches supérieures de la peau pour traduire en surface la nouvelle harmonie cutanée.

→ Christian Dior



Au masculin

Le parfum d'une séduction nouvelle, entre force et émotion pour les héros au grand cœur, en quête d'intensité et d'élégance. Sous l'écorce, juste là, bat un cœur sensible, celui d'un homme qui se révèle intense et mystérieux.

→ Lolita Lempicka



Météorites

Dissimulée sous une houppette délicate et généreuse, la boule de neige féérique dévoile son précieux contenu: des perles de météorites enchantées pour sublimer visage et décolleté, comme par magie.

→ Guertain



Patchouli blanc

Fragrance féminine et sensuelle, Patchouli blanc transporte le tout premier parfum de la marque, sur un territoire olfactif inédit. Élégant et moderne, il laisse sur la peau un sillage chaud et sensuel.

→ Reminiscence



Sublimage, l'Extrait

Un soin d'un raffinement suprême, qui allie savoir-faire et recherche biotechnologique.

D'une grande pureté et dense en actifs, cet extrait agit sur l'ensemble des qualités essentielles à une peau sublime: régénération, réparation et protection.

→ Chanel



Soir de Lune

Sous une pluie d'étoiles, les soirs de lune sont promesse de bonheurs inattendus... Comme un gage d'amour, les astres se transforment et illuminent de leurs reflets argentés le flacon emblématique de Soir de Lune laqué pour l'occasion d'un bleu nuit platine. Edition limitée à 6000 exemplaires.

→ Sisley



Crème Infinité

Au cœur de la formule de la crème Infinité, retrouvez la synergie du Complexe Phyto-densité et de l'huile de camélia, associée à des fillers nouvelle génération d'acide hyaluronique pour une peau réparée, lissée et un ovale du visage remodelé.

→ Cinq Mondes



L'Eau de Cèdre

Une fragrance pour les gentlemen des temps modernes. La métamorphose s'opère à la rencontre du parfum et de la peau. L'inspiration olfactive se trouve dans la noblesse d'un cuir épicé.

→ Giorgio Armani



By the Fireplace

Premier parfum féminin et masculin de la collection Replica, By the Fireplace évoque une matinée au coin du feu dans le Chamonix des années 1970. Il évolue sur la peau avec subtilité pour livrer un contraste de chaud et de froid vraiment subtil.

→ Maison Margiela

COMPLEXE INTENSIF ANTI-ÂGE

Action antioxydante renforcée.
S'utilise sur le visage et le cou en
cas de peau normale ou sèche ou
encore, localement sur les rides
les plus marquées.

EXTRAIT LIPOSOMAL

Sérum intensif antirides qui s'utilise
idéalement avant la crème de soin.
Il pénètre la peau immédiatement.
Pour tout type de peau.

MADE IN SWITZERLAND.



Une action renforcée contre les rides

UN COUP D'ÉCLAT POUR LE VISAGE, LE COU ET LE DÉCOLLETÉ

VOTRE CADEAU*

UN VAPORISATEUR DE PARFUM
à l'achat d'un Complexe Intensif
Anti-Âge ou d'un Extrait Liposomal.

Inscrivez-vous sur www.louis-widmer.be
pour être informée de nos nouveautés
et de nos promotions.

*Disponible dans les points de vente agréés
Louis Widmer, jusqu'à épuisement des stocks.



Le PRP

DANS L'ARTHROSE ET LES TENDINITES



Dr. Jean-Marc Charles

Quelles sont les indications pour le plasma riche en plaquettes autologue?

Le plasma riche en plaquettes autologue (PRP) est bien connu en médecine esthétique où il est utilisé pour stimuler et régénérer la peau et les cheveux. Il est une autre indication, moins connue, mais tout aussi efficace, qui est celle des patients souffrant de tendinopathies aiguës ou chroniques et d'arthrose en général.

Comment se passe la séance?

Souvent, le diagnostic précis de la lésion n'est pas établi en première intention, alors les désinsertions partielles et les fissurations tendineuses sont prises en charge comme de vulgaires inflammations qu'il faut éteindre.

Les traitements administrés dans ce sens bloquent la cascade cicatricielle naturelle et les tissus ne cicatrisent pas ou mal, cela conduit aux tableaux cliniques chroniques.

Lors de lésion d'insertion, la cascade cicatricielle naturelle de l'organisme ne parvient pas ou pas assez à combler le manque tissulaire et laisse ces zones fragiles et douloureuses.

L'utilisation du PRP permet d'accélérer et d'optimiser la cicatrisation dans le but de limiter ces échecs ou, le cas échéant, elle peut relancer une cascade cicatricielle stoppée. Le PRP agit de façon naturelle, sans effets secondaires et sans risque important pour le patient.

Une échographie préalable permet le diagnostic structurel précis et dit si le PRP est bien indiqué.

Il suffit de prélever un échantillon sanguin chez le patient, de le centrifuger afin de séparer les différents éléments et d'en extraire les plaquettes, riches en facteurs de croissance.

Le PRP ainsi obtenu est ensuite injecté précisément sous contrôle d'imagerie dans la lésion.

En concentrant les plaquettes, on accroît la libération de facteurs de croissance qui stimulent la cicatrisation des tendons, du muscle et du cartilage. Une à trois injections sont recommandées en fonction des lésions.

Il est fortement recommandé de ne pas prendre d'anti-inflammatoires les semaines précédant et suivant l'injection.

La rééducation doit faire suite à ces injections pour stimuler et optimiser le processus.

Quels résultats peut-on espérer obtenir?

Ces patients peuvent espérer des améliorations significatives de leurs symptômes, et ainsi éviter d'avoir recours aux traitements standards, parfois lourds; tels que les analgésiques, anti-inflammatoires, injections de cortisone, voire de devoir passer par la case chirurgie, et de bénéficier d'améliorations fonctionnelles importantes. En effet, une étude publiée en avril 2014 montre que des injections intra-articulaires de PRP pour des stades précoces d'arthrose du genou réduisent la douleur et améliorent la fonctionnalité de manière significative pendant 12 mois.

Le PRP accélère le processus de récupération des blessures, aussi bien chroniques qu'aiguës. Cependant ce protocole nécessite du temps et doit être associé à un programme de rééducation fonctionnelle avec son kinésithérapeute.

Des études sur l'épicondylite (tennis elbow) ont en outre démontré une amélioration pour plus de 80% des patients traités avec le PRP.

Enfin, d'une manière générale, toutes localisations tendineuses rebelles aux traitements classiques peuvent être traitées.



Gommage cristaux de neige - pure altitude

ÇA N'EST PAS PARCE QUE L'HIVER EST LÀ QU'IL FAUT OUBLIER DE PRENDRE SOIN DE SON CORPS, AU CONTRAIRE! C'EST POURQUOI LA RÉDAC' A DÉCIDÉ DE TESTER LE NOUVEL EXFOLIANT CORPS LES FERMES DE MARIE - PURE ALTITUDE. FORMULÉ AUTOUR D'ACTIFS NATURELS - HERBES AROMATIQUES, EDELWEISS, MALACHITE, RHODOCHROSITE, HUILE DE NOISETTE, GENÊT, CRISTAUX DE SUCRES, ETC. -, LE GOMMAGE CORPS CRISTAUX DE NEIGE ÉLIMINE EN DOUCEUR LES PEAUX MORTES POUR RÉVÉLER UNE PEAU INCROYABLEMENT DOUCE ET SATINÉE.



Julie Kieffer



La texture est juste fabuleuse et c'est de loin le point fort de ce gommage. Un effet crème fouettée qui se dépose délicatement sur la peau et qui fond sans laisser de résidus. Les cristaux, ni trop fins ni trop gros, exfolient parfaitement la peau. L'effet gommage est bien là! Ce fut un réel plaisir de tester ce produit.



Le pot se termine très vite. Trop vite!



Sarah Braun



Alors là, c'est le coup de foudre. J'ai adoré la texture du produit, à mi-chemin entre de la crème fouettée et de la neige. La crème fond sur la peau et dépose un film qui protège. Les grains ne sont ni trop gros ni trop fins et exfolient la peau en douceur et se rincent super bien. Cerise sur le gâteau, ce soin exfoliant sent divinement bon.



Rien, j'ai tout aimé!



Julie Mallinger



C'est simple, j'ai a-do-ré! Je pense que je pourrais m'arrêter là, mais je vous explique en quelques mots, la texture est top, légère et fouettée, on se demande même si c'est bien un produit cosmétique! Les grains paraissent gros, mais le gommage reste très doux et agréable. Une fois rincée, la peau est réellement exfoliée et toute douce! (ce qui plaira aussi à votre homme!)



R.A.S., j'ai adoré, je vous dis!



Maria Pietrangeli



Une couleur scintillante pour un soin exfoliant qui allie la force d'un gommage puissant à la douceur d'un soin qui glisse tout en douceur sur la peau. Résultat, la peau est parfaitement exfoliée, toute douce. Une excellente préparation à un soin hydratant. Ce produit est juste du plaisir en pot. Celui de prélever au doigt cette texture moelleuse, de sentir sur sa peau son sillage poudré, ainsi qu'un fini satiné non gras. A tester absolument!



L'odeur puissante et pénétrante de ce soin m'importune.



Mélanie Eck



Surprenant, agréable et efficace! Voilà comment définir ce gommage. C'est un très bon produit avec une texture qui sort de l'ordinaire. J'aime l'exfoliation en douceur qui n'agresse pas l'épiderme. Le résultat? Une peau lisse, adoucie et parfumée.



A éviter pour les peaux sèches et réactives.



Patricia Sciotti



Une texture bluffante entre mousse et crème fouettée qui fond sur la peau pour se transformer en un film légèrement huileux conjugué à de petits cristaux qui se dissolvent tout en douceur pour laisser la peau toute douce. Un joli soin du matin!



Comme toujours, le parfum qui, même s'il est très agréable, est un peu trop présent à mon goût. Mais cela ne m'empêchera pas de finir le pot avec plaisir!



Dr Oswaldo Mazariegos-Solis

LE MYSTÈRE des femmes fontaines

IL S'AGIT D'UN PHÉNOMÈNE DÉROUTANT; DEPUIS LA NUIT DES TEMPS, IL AURA TOUJOURS INTRIGUÉ LES HOMMES. ON RETROUVE DÉJÀ, CES ÉVOCATIONS DANS LE CANTIQUES DES CANTIQUES. IL CONVIENT DE SAVOIR QUE 75% DES FEMMES ÉMETTENT UN LIQUIDE LORS DE L'ORGASME.

Est-ce un mythe ou une réalité?

Par principe, ce phénomène pourrait être considéré comme un mythe ou perçu comme un fait inattendu, un mystère, quelque chose d'incongru ou de magique.

Comme chaque événement se produisant dans la vie, et comme chaque phénomène qui se révèle souvent à notre grand étonnement que d'aucuns pourraient vouloir assimiler à un mythe, induit à la réflexion. Cela nous dirige inexorablement vers une tentative d'explication de ce qui semble irrationnel vers quelque chose d'intelligible. Car "tout" est science, même en l'absence d'explication! A nous d'en décrypter les différents codes nous permettant de mieux comprendre.

Bien souvent nous nous rangeons au silence, par confort ou par incapacité d'une réelle observation afin d'essayer de nous rapprocher de la thèse à savoir qui aura été le premier: la poule ou l'œuf?

Si nous nous référons à la science qui, au commencement nous aurait fait sortir de la mer pour nous adapter sur la terre, l'animal marin, s'adaptant sur terre sera devenu poule dans les différentes métamorphoses obligatoires de la vie pour finalement pondre un œuf; donc c'est bien la poule qui a précédé l'œuf! Si nous analysons le mythe, en général, celui-ci est certainement né de notre manque d'observation, notre absence de références, de recherches, d'espérance...

Au cours des siècles, un événement réel peut effectivement se transformer en mythe alors qu'il a bien existé; mais en raison de nos croyances, de notre manque d'information et de recherche, le vécu peut effectivement se trouver transformé en mythe.

Prenons l'exemple d'un homme qui est en train de devenir un mythe, référons nous au Che Ernesto Guevara de la Cerna qui, simplement été tué en Bolivie - le 9 octobre 1967 - risque de devenir un mythe d'ici deux ou trois millénaires, alors qu'il a bel et bien existé...

Autrement dit les femmes fontaines existent.

Quel type de femme est particulièrement concerné par ce phénomène?

D'après nos observations, elles sont très nombreuses, bien qu'il n'existe pas encore de réelles statistiques.

Au moment d'un rapport sexuel, une femme excitée va produire dans son introitus vaginal, une humidification. Celle-ci est indispensable pour que la relation soit agréable et souple. Et cette humidification va se produire tout à fait inconsciemment. C'est

le simple résultat du stimulus de l'excitation.

Certaines expériences ont été réalisées devant des femmes peu ou pas enclines à regarder des images pornographiques; le résultat aura, malgré tout, provoqué une lubrification vaginale. Ainsi une femme violée mis à part le traumatisme per se, souffre énormément parce qu'elle ne produit pas cette lubrification induite par le refus et la démotivation devant un acte si sauvage. Les femmes d'un certain âge, post ménopausée, rencontrent également ce genre de soucis (une maladie consécutive à la sécheresse vaginale aboutissant à une espèce dystrophie vulvaire, maladie appelée Kraurosis Vaginale) Rappelons aussi que le psychisme peut engendrer cette maladie chez les individus plus jeunes. Des recherches ont permis de trouver l'explication et la cause du phénomène des femmes fontaines. Les scientifiques Dr Samuel Salama et le Dr Pierre Desvaux, entre autres, ont contribué à expliquer ce mystérieux événement pendant l'acte sexuel. Grâce aux échographies, on a établi que le liquide émis en grande quantité provenait de la vessie même si elle était vidée au préalable. L'analyse biochimique du liquide montre de la créatinine, de l'urée et de l'acide urique comme dans les urines. C'est-à-dire que ce liquide produit par la femme pendant la jouissance sexuelle est essentiellement une émission d'urine. Parfois on a détecté aussi du PSA spécifique de la prostate ceci peut être considéré comme une éjaculation féminine.

Ce phénomène est-il un handicap ou un atout pour la sexualité?

Cela dépend du couple. Les femmes sont toutes des femmes fontaines à condition de rencontrer le «bon sourcier», affirme le sociologue Jacques Salomé. D'autant plus que le phénomène est vécu différemment pour chaque femme et aussi pour chaque homme. Censuré par certains hommes, accepté par d'autres. Ce phénomène peut effectivement devenir une préoccupation majeure pour certaines femmes qui sont gênées par ces émissions incontrôlables.

En résumé: une chose est cruciale, car souvent les femmes fontaines deviennent les muses de certains poètes. Celles-ci ont motivé des productions cinématographiques comme le cinéaste japonais pour son film De l'eau tiède de Shohei Imamu. Ce dernier nous permet de conclure; si la complicité existe, le respect et l'amour persistent et engendrent le tout-plaisir où rien n'est obstacle! Même si on est humide ou détrempé de la tête aux pieds!

ROYAL BODY CONCEPT

VOTRE NOUVEAU CENTRE D'AMINCISSEMENT ET DE FITNESS

Remodeler son corps de façon durable sans régime dangereux ou souffrance inutile grâce à un concept novateur.



Pour son ouverture, Royal Body Concept vous offre le calcul de votre âge biologique. Prenez vite rendez-vous au 27 40 20 37.

Royal Body Concept (RBC) vous propose un programme personnalisé pour vous sculpter un corps parfait en 3 étapes. Ce nouveau concept qui débarque au Luxembourg s'adresse aux femmes et aux hommes de tous âges, sportifs ou non.
Objectif: s'affiner tout en augmentant sa masse musculaire.

Soyons franches, chaque année nous prôtons la même résolution: s'inscrire dans une salle de sport pour éliminer nos kilos, gagner en muscles et se sentir bien. De beaux objectifs qui tombent vite aux oubliettes. Le bilan est souvent sans appel, vous avez perdu de l'argent, mais pas de graisse! RBC apparaît comme LA solution pour retrouver un corps qui vous plaît de façon rapide.

SAVIEZ-VOUS QUE 20 MINUTES D'ÉLECTROSTIMULATION ÉQUIVALENT À 1H30 DE FITNESS?

Ce concept novateur qui utilise des technologies d'avenir est idéale si vous êtes pressés et que vous souhaitez obtenir **des résultats rapides et visibles**. C'est une alternative aux régimes et au sport pour **transformer son corps**. En parallèle, nous vous prodiguons des conseils nutritionnels afin de vous accompagner dans votre réussite. Nous sommes partenaires des produits FitLine.

«APRÈS UNE SEULE SÉANCE, IL N'EST PAS RARE DE CONSTATER; UNE RÉDUCTION DU CORPS POUVANT ATTEINDRE JUSQU'À 3 CM.»

3 ÉTAPES POUR TRANSFORMER SON CORPS:

- 01 Une analyse corporelle qui définira votre âge biologique,** ce qui correspond à celui de votre métabolisme, plus important que l'âge réel. On mesure la masse corporelle, musculaire et osseuse.
- 02 Stimuler les cellules graisseuses** par l'émission de radiofréquences spéciales. Toutes les parties du corps peuvent être traitées, cette méthode innovante est sans danger. Le matériel utilisé est homologué dans l'Union européenne et répond aux plus hauts standards de qualité.
- 03 Une séance de renforcement musculaire** avec électrostimulation, technologie innovante qui optimise le développement musculaire.

APRÈS L'EFFORT LE RÉCONFORT

Pourquoi ne pas prolonger votre visite avec une pause relaxation? Nous vous proposons des soins du corps et du visage de la gamme Thalgo, leader dans le domaine depuis 50 ans. L'ensemble de nos produits sont en vente dans notre boutique.

L'automédication,

OUI MAIS AVEC MODÉRATION!

ABSORBER UN MÉDICAMENT EST DEVENU UN GESTE BANAL. TELLEMENT ANODIN QU'ON OUBLIE QUE DERRIÈRE UN JOLI CACHET SE CACHE UN PRODUIT TRÈS SOPHISTIQUE... MAIS POTENTIELLEMENT DANGEREUX. RISQUES ENCORE AUGMENTÉS SI L'ON LES AVALE COMME DES BONBONS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE OU SI L'ON CONCOCTE SES PROPRES COCKTAILS.

MICHÈLE RAGER



On les appelle les médicaments "OTC" pour "over the counter". Soit, "par-dessus le comptoir", ne nécessitant pas de prescription médicale pour être délivrés. Et on y a tous pioché un jour pour trouver une solution rapide à un problème médical... En se promettant d'en parler dès la prochaine consultation à son généraliste! Ce qu'on oublie généralement aussitôt la gélule avalée...

L'automédication présente bien évidemment de bons côtés: gain de temps et d'argent. D'autant plus que si on devait courir chez le praticien au moindre bobo, les salles d'attente seraient pleines jour et nuit! Du coup, on a tendance à oublier que les médicaments en vente libre ne sont

pas inoffensifs. Et que leurs indications ou précautions peuvent se modifier au fil du temps. Une bonne raison de lire et relire systématiquement la notice. Et d'en parler à son pharmacien (le vrai spécialiste des médicaments) dès que l'on combine différentes thérapies, si on éprouve des doutes sur les symptômes... Pensez également à citer les médicaments ainsi absorbés quand vous consulterez votre médecin, pour ces plaintes ou pour un autre motif.

UNE DURÉE LIMITÉE

Idéalement, toute prise spontanée de médicaments ne devrait pas durer plus de 5 à 7 jours. Et s'interrompre avant, si les symptômes s'aggravent ou si d'autres manifes-

tations surgissent. Durant la grossesse et l'allaitement, ainsi que chez les enfants, l'automédication, c'est... non et non! Le risque principal, c'est un "autodiagnostic incorrect. Pour un profane (et même pour certains médecins), difficile de différencier des douleurs abdominales dues à une digestion difficile, des règles inconfortables, une appendicite, un kyste de l'ovaire voire un infarctus. En abusant d'antalgiques, le risque de masquer certains symptômes et de retarder le "bon" diagnostic est réel. Il existe encore un danger de combiner certaines drogues, dont les effets peuvent alors se révéler différents. Renseignez-vous donc toujours sur les interactions parfois explosives auprès du pharmacien.

RIEN N'EST ANODIN!

Même un antidouleur aussi simple que le paracétamol se révèle dangereux en cas d'abus. Il devient, à forte dose, toxique pour le foie. Et l'aspirine reste susceptible d'entraîner des saignements si elle est consommée trop souvent. Quoi qu'il en soit, une douleur ou une fièvre qui ne s'améliorent pas avec la prise de médicaments ad hoc méritent d'office une consultation médicale. N'oubliez pas que les thérapies naturelles, à base de plantes, sont, quant à elles, complètement inoffensives. A trop forte dose, le ginseng est responsable d'insomnie, de maux de tête, de diarrhées, etc. Le millepertuis, plébiscité pour ses vertus somnifères, perturbe le bon fonctionnement de la pilule contraceptive. Et le charbon actif réduit l'action de toutes les drogues absorbées en même temps...

LE BON MÉDICAMENT... ET SA BONNE PRISE

Devant l'armoire à pharmacie, on ne joue pas au petit docteur... ni au petit chimiste! Et donc, on n'ouvre pas une énorme gélule qui semble compliquée à avaler. En effet, son épaisse paroi empêche l'acidité gastrique d'agresser la substance chimique, laquelle doit être libérée plus tard dans le tube digestif, au niveau de l'intestin grêle. Dans le même ordre d'idée, évitez d'écraser un comprimé constitué de plusieurs couches: celles-ci sont présentes pour que le médicament agisse progressivement, plusieurs heures après son absorption (effet retard ou à libération prolongée). Seuls les comprimés sécables, reconnaissables à la marque prévue, sont prévus pour être coupés. Si vous ne parvenez pas

à avaler cette forme-là, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien plutôt que de vous transformer en bricoleur: l'expert vous orientera plutôt vers un sirop, des gouttes, des suppositoires...

LES ANTIBIOTIQUES, UNIQUEMENT SUR PRESCRIPTION

Chaque jour, ils sauvent bon nombre de vies, en éliminant les bactéries et en combattant les infections. Hélas, nous en consommons trop et souvent à mauvais escient. Du coup, leur pouvoir s'est atténué au fil du temps. Petit retour en arrière: quand ils ont été mis au point, dans les années 30, ils furent utilisés sans compter. Une petite fièvre, une infection légère, une pathologie d'origine méconnue? Et hop, les médecins, craignant les épidémies, dégainaient une flopée d'antibiotiques. Résultat: les bactéries ont développé des mécanismes irréversibles de défense. Circonstance aggravante: on en absorbe parfois sans le savoir, car ils sont administrés à titre préventif aux porcs, vaches, veaux, poules, poissons d'élevage. Gavées de ces éléments, les bêtes deviennent porteuses de bactéries multi-résistantes, lesquelles risquent de nous coloniser.

«NON, LES THÉRAPIES À BASE DE PLANTES NE SONT PAS TOUTES INOFFENSIVES.»

UNIQUEMENT ACTIFS CONTRE LES BACTÉRIES

Afin d'éviter un plan catastrophe, on ne les prend que sur prescription médicale et uniquement s'ils sont indispensables. C'est-à-dire pour éliminer les infections à bactéries... Et non les virus, souvent responsables des affections de l'hiver. Ne reprenez jamais des antibiotiques prescrits antérieurement pour une autre pathologie, voire pour une autre personne. Si le praticien les prescrit pendant dix jours, terminez votre thérapie, sans l'interrompre plus tôt. Même si votre état s'est amélioré! En agissant ainsi, vous risquez une récurrence.

MOLLO SUR LES SOMNIFÈRES

La majorité des personnes dort mal... et se dirige vers des somnifères classiques, naturels ou privilégiés une combinaison des deux. Pourtant, ces médicaments ne sont jamais une solution à long terme. Mieux

vaut miser sur l'importance d'une bonne hygiène du sommeil (pas de tablette, ni de PC avant d'aller dormir, un lit aéré au quotidien, pas de substances excitantes en soirée, etc.). Dans les cas plus graves, une thérapie cognitive comportementale éclaircit l'origine de certains comportements. Tenir un carnet de bord de son sommeil, permettant de coucher par écrit les heures d'insomnies ou les signes gênants, constitue aussi une aide efficace. Parlez-en à votre généraliste ou consultez un spécialiste en troubles du sommeil.

ON SE PREND LA TÊTE AVEC LA MIGRAINE

Sans réel diagnostic, ni prescription adaptée, certaines personnes souffrant de maux de tête vident régulièrement la pharmacie. Sans s'imaginer qu'elles aggravent ainsi la situation, laquelle évolue quelquefois vers des migraines chroniques. En effet, les antidouleurs en excès entraînent parfois davantage de céphalées que de soulagement: les symptômes deviennent rapidement de plus en plus intenses et de plus en plus fréquents. Ce qui provoque encore l'envie d'augmenter ses doses d'antalgiques... Le conseil des neurologues? Si vos maux de tête se répètent plusieurs fois par mois, mieux vaut en parler sans attendre à votre médecin. Lequel va rechercher les causes et prescrire des drogues adaptées et personnalisées selon chaque cas.

À la poubelle?

Que faire des médicaments devenus inutiles? Ne les jetez pas!

Éliminés avec les autres déchets ménagers, ils pourraient accidentellement se retrouver entre les mains d'enfants ou les gueules d'animaux, lorsque les sacs sont, par exemple, déchirés sur la voie publique. Ce n'est pas non plus une raison pour les garder dans son armoire à pharmacie. Car, outre la tentation d'automédication, les formules sont moins efficaces une fois leur date de péremption dépassée. Confiez-les à votre pharmacien, qui se chargera de les éliminer.

COMMENT BOOSTER *son système* *immunitaire?*

COMMENT PASSER À TRAVERS LES MALADIES DE L'AUTOMNE ET DE L'HIVER ET ÉVITER LE NEZ ROUGE, LES YEUX LARMOYANTS OU LA GORGE DOULOUREUSE? IL EXISTE DES GESTES SIMPLES, À ADOPTER AU QUOTIDIEN POUR RENFORCER LES DÉFENSES DE NOTRE ORGANISME.

LISA BEYS



LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, QU'EST-CE C'EST?

Le système immunitaire protège l'organisme des agressions extérieures, qu'il s'agisse de virus, de bactéries ou de parasites. Ensemble complexe, il est constitué d'un système d'interactions mettant en œuvre de nombreux organes, cellules et substances différentes.

Le système immunitaire est propre à chacun: on est plus ou moins sensible aux virus, toux, rhumes. Il est composé pour partie d'une immunité acquise, et pour partie d'une immunité innée.

Les vaccins modifient ce système en stimulant les cellules immunitaires et la production d'anticorps, tout en conférant une protection contre un microbe donné

QUELS SONT LES FACTEURS QUI L'INFLUENCENT?

Il existe de nombreux facteurs qui influencent l'immunité, en la diminuant ou en la renforçant.

Lorsque notre immunité est affaiblie, on parle d'immunodépression ou d'immunodéficience. Les facteurs et les causes sont nombreux: l'âge, la maladie, la fatigue, le surmenage, la malnutrition, la sédentarité ou au contraire le surentraînement, le surpoids, le stress, le manque de sommeil, les polluants, le tabac, l'alcool...et les traitements de fond.

«IL EST IMPORTANT DE TROUVER DU TEMPS POUR SOI ET POUR SE DÉTENDRE : LA FATIGUE ET LE SURMENAGE AFFAIBLISSENT NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE.»

AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

L'immunité est favorisée par un ensemble de facteurs. Avoir une hygiène de vie saine, faire du sport et gérer son stress participent de cet ensemble. Un exercice modéré, par exemple trente à soixante minutes de marche par jour, est bénéfique et immunostimulant. Cela réduit le risque d'infections respiratoires et le stress.

Le stress est nocif pour le système immunitaire, car il empêche la formation et l'action des globules blancs. Il produit des substances, comme le cortisol, qui affaiblissent le système immunitaire.

Ainsi, il est important de dormir suffisamment: une nuit blanche suffit à affaiblir le système immunitaire, car elle réduit le nombre de globules blancs. Même si le temps de sommeil reste une donnée propre à chacun, les médecins recommandent tout de même de dormir au moins 7 à 8 heures par nuit.

Enfin, les experts recommandent de se laver les mains à plusieurs reprises durant la journée, particulièrement avant et après avoir mangé, après être allé aux toilettes, après avoir toussé, éternué ou touché des objets qui ont pu être manipulés par des personnes malades.



DE MANIÈRE NATURELLE

La gelée royale est une substance gélatineuse sécrétée par certaines glandes des jeunes abeilles nourricières. Elle constitue le régime alimentaire exclusif des reines durant toute leur existence.

Connue depuis l'Antiquité pour ses nutriments essentiels, la gelée royale est réputée pour ses nombreux effets bénéfiques. Elle est un véritable stimulant et fortifiant pour les défenses immunitaires.

FAIRE LE PLEIN DE VITAMINES!

Pour tout le monde, la vitamine C est le premier réflexe en cas de baisse de tonus. Elle peut stimuler le système immunitaire, notamment dans la fabrication des lymphocytes T.

La vitamine D, quant à elle, présente notamment dans le saumon, le thon ou encore le lait de vache et le soja, active des globules blancs nécessaires pour fabriquer des anticorps et détruire les microbes.

En conclusion...

Pour préserver son système immunitaire, il faut:

- Dormir suffisamment
- S'hydrater
- Maîtriser son stress
- Prendre du temps pour soi, faire des pauses
- Pratiquer une activité physique régulière
- Arrêter de fumer
- Se laver régulièrement les mains

HÉPAR

le secret de mon équilibre!**

Toute femme active sait combien son équilibre est menacé par le rythme soutenu de sa vie! Entre le travail, les enfants, la maison, le chéri, le stress, les repas pris sur le pouce et le manque de temps pour soi... difficile d'échapper à la fatigue et aux aléas intestinaux (ballonnements, lourdeur, transit ralenti,...)!

Sauf si comme moi, vous adoptez au quotidien le «réflexe» HÉPAR® pour prendre soin de votre transit intestinal**.

Constipation & HÉPAR®

La constipation est un phénomène fréquent. En Europe, elle concerne en moyenne 17,1% de la population et les femmes y sont les plus sujettes. Voilà pourquoi elles doivent redoubler d'attention en matière d'équilibre alimentaire (bons apports en fibres, hydratation suffisante, activité physique quotidienne, détente...).

S'hydrater malin

L'eau d'HÉPAR® se révèle être une solution naturelle et efficace pour améliorer le transit intestinal**. En effet, HÉPAR® est la seule eau minérale naturelle à avoir prouvé son efficacité sur le transit.

Le magnésium, un nutriment essentiel

Le magnésium contribue au maintien d'une ossature et d'une fonction neuro-musculaire



Une étude menée sur 244 femmes âgées de 18 à 60 ans souffrant de constipation fonctionnelle a montré une amélioration significative du transit*** chez 37,5% des femmes buvant 1L d'HÉPAR®* par jour dès la 2^e semaine et le maintien de ce bénéfice jusqu'à la 4^e semaine de traitement.

normales. HÉPAR® détient la plus forte concentration en magnésium avec 119mg par litre*, alors pourquoi se priver d'HÉPAR®?

La joie d'avoir un bon transit**



* Parmi les eaux minérales plates, en Grandes Surfaces, en France

** HÉPAR® peut être laxative. Boire 1L d'HÉPAR® par jour dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

*** La réponse au traitement était évaluée au moyen d'un score composite basé sur deux des critères de Rome III défini comme suit: au moins 4 selles par semaine ou une augmentation de 2 selles ou plus par semaine, et moins de 25% de selles dures ou grumeleuses

COMMENT BOOSTER *la mémoire de nos kids?*

LA RENTRÉE PASSÉE, LES ACTIVITÉS CHOISIES INSCRITES À L'EMPLOI DU TEMPS, CHACUN A REPRIS SON RYTHME DE TRAVAIL, MAIS VOILÀ, CHAQUE SOIR OU PRESQUE, AU MOMENT DES DEVOIRS: «LES PROFS NOUS DISENT DE RELIRE NOS LEÇONS LE SOIR MÊME, J'Y PASSE DES HEURES ET JE NE RETIENS RIEN!».

VALÉRIE THEVENIAUT



«LE CERVEAU A SIMPLEMENT BESOIN DE COMPRENDRE QUE L'INFORMATION À RETENIR A DE LA VALEUR ET DE L'INTÉRÊT POUR LE LONG TERME.»

Même si la scolarité ne se résume pas à la mémorisation, elle est une des tâches répétitives et redoutées par les élèves et leurs parents.

«Je n'ai pas de mémoire, ça ne sert à rien et puis de toute façon je ne comprends pas!»

Cette phrase, si souvent entendue, résume à elle seule toute l'appréhension, tout le découragement et l'ennui procurés par ce type d'apprentissage. Et pourtant, nous avons tous une mémoire! Vive, courte, longue, visuelle, auditive, kinesthésique, elle est bien là! Ingrate, elle nous rend si peu du temps que nous lui consacrons... Pas du tout! Le cerveau a simplement besoin de comprendre que l'information à retenir a de la valeur et de l'intérêt pour le long terme. Après quelques méthodes à expérimenter et à insérer dans votre quotidien, la mémoire de votre enfant aura tout de celle de l'éléphant.

01 Parler de l'information à retenir à quelqu'un d'autre

Prenez l'habitude, lors des devoirs ou bien durant le trajet ou encore à table, de faire l'ignorant. Votre enfant doit se transformer en professeur et, en posant des questions sur le contenu de ce qui est à retenir, vous l'aidez à déterminer ce qu'il a compris, mais aussi ce qu'il en a retenu. Vous pourrez l'amener également à se poser des questions pour apprendre: sur les dates, les expériences

liées à une leçon, les mots clés, leur sens, leur orthographe, bref tout ce qui pourra susciter sa curiosité et sa mémoire.

Reformulez ce qu'il vient de vous apprendre avec le vocabulaire adéquat, il validera et en sera fier !

De même, il pourra expliquer ce qu'il apprend à son frère ou sa sœur, c'est une manière d'utiliser les fonctions de tri et de classement du cerveau pour s'approprier les informations.

02 Créer des images mentales

Le cerveau enregistre plus facilement ce qu'il met en image et non l'abstrait.

«Une image vaut mille mots» si l'image est reliée aux informations à retenir. A vous d'aider votre enfant dans ce foisonnement d'images lui venant à l'esprit et de solliciter sa créativité.

Pour cela, différentes techniques très intéressantes selon la matière et la nature du contenu à mémoriser sont susceptibles de vous aider:

➔ **Les flash-cards**, des cartes dont le recto indique par exemple la question et le verso contient la réponse. L'enfant peut les fabriquer lui-même avec votre appui.

➔ **Le Sketchnote** ou la prise de notes visuelle et graphique est une technique qui associe un mot - une image mentale - un dessin. Le retour aux vieux schémas d'antan, mais dynamiques, organisés et personnalisés.

➔ **Le Mind Mapping** ou La carte Mentale arborescente qui utilise la

A découvrir!

- ➔ Un site **MindMapping.com** sur lequel vous trouverez des démarches claires illustrées d'exemples
- ➔ *The sketchnote workbook* aux éditions Peachpit Press en anglais ou *Dites - le en images* aux éditions Eyrolles
- ➔ Un livre indispensable, notamment pour les lycéens et étudiants *Objectif Mémoire*, d'Hélène Weber, aux Editions Eyrolles
- ➔ Pour les plus jeunes *Apprendre à apprendre* d'André Giordan et de Jérôme Saltet aux éditions Libro - Flammarion, qui donne des moyens mnémotechniques efficaces

«A TERME, CHACUN RETROUVERA PLAISIR ET FIERTÉ D'APPRENDRE ET Y GAGNERA EN ESTIME DE SOI ET EN TEMPS LIBRE.»

nature associative du cerveau: «Une image en appelle une autre». Couleurs, branches, mots clés pour associer des images mentales entre elles et décupler compréhension et mémoire. Sketchnote et Mind Mapping sont complémentaires et rendent le contenu à apprendre plus lisible et organisé. Il s'agira, au-delà de l'aspect ludique, de vérifier l'exacte restitution et l'utilisation appropriée des mots clés de la leçon. Le principe est d'éviter les transformations et de favoriser la clarté et la compréhension.

03 *Raconter le contenu à mémoriser et utiliser les émotions*

L'enfant a souvent besoin d'inventer des histoires et de s'en raconter. Créer une histoire à partir du résumé, de la leçon ou des listes de mots est un moyen de solliciter l'imagination, la créativité et la mémoire à long terme.

«C'est l'histoire d'un groupe de gens très importants, en costumes, appelés Les Verbes, qui, le soir d'une grande réception donnée par La Grammaire, ne savaient pas dans quelle salle se diriger...» Ainsi naquirent la mémorisation des trois groupes de verbes et la reconnaissance de leurs critères sans omission d'un seul.

Personnifier, mettre en mouvement, en contexte, sont autant de situations qui permettent à l'élève de mémoriser durablement et d'y prendre du plaisir. Si vous doutez de vos capacités de conteur, vous pouvez faire confiance à celles de votre enfant! En lui posant des questions sur le contexte, la personnifica-

tion, les costumes, il inventera l'histoire de sa leçon et ne l'oubliera plus. Vous pourriez même aller jusqu'à lui proposer d'en garder une trace sur l'ordinateur ou dans un livre à illustrer: «Mes leçons racontent des histoires».

Les émotions donneront du relief à ces histoires-leçons et permettront d'ancrer durablement les notions et la compréhension dans la mémoire.

Si vous vous rendez compte d'une contrariété ou d'un chagrin quelconque au moment de travailler ensemble, vous pouvez mettre en place «Le débarras des idées noires» sous la forme d'un sac pour les plus jeunes ou d'un carnet intime pour les plus âgés afin de leur permettre de se centrer sur leurs apprentissages le moment venu.

Ces quelques techniques ne demandent pas plus de temps que les traditionnelles répétitions «par cœur» qui, souvent, entraînent désintérêt et perte de confiance. Connaître un sujet «par cœur» peut être valorisant si l'élève s'est auparavant approprié en toute conscience la notion et le vocabulaire associé. A terme, chacun retrouvera plaisir et fierté d'apprendre et y gagnera en estime de soi et en temps libre.

Moins de conflits au moment des devoirs, moins d'appréhension, davantage de sécurité dans les apprentissages, de confiance en soi et d'estime scolaire sont autant de plaisants objectifs pour changer de stratégie.

Un jeu d'enfant!

En chiffre

- ➔ Notre cerveau est composé de 86 à 100 milliards de neurones! Chaque neurone effectue environ 1000 connexions avec d'autres neurones, soit environ 100 000 milliards de connexions dans notre cerveau, étourdissant non?
- ➔ Cela ne représente que quelques gigaoctets d'espace de stockage d'une clé USB...
- ➔ Heureusement, les interactions entre neurones décuplent cette capacité de stockage et la mémoire humaine a une capacité phénoménale qui représente 3 000 000 d'heures de programmes télévisuels!



Le spécialiste de la mode
pour enfants de 0 à 16 ans



Kenzo

Des marques prestigieuses
pour garçons et filles:

Hugo Boss – Burberry – Kenzo – Roberto Cavalli –
Levi's – Little Marc Jacobs – Billieblush...



Ouvert du mardi au samedi de 9h30 à 12h00
et de 13h30 à 18h00

32 Rue Dicks - L-4081 Esch-sur-Alzette
Tél.: 26 53 21 01 – www.nini.lu



LA CONFIANCE COMMENCE PAR LE PARTAGE

www.lenfant-roi.lu

AU SECOURS, MON ENFANT EST *hyperactif*

«IL REMUE TOUT LE TEMPS, IL N'ARRÊTE PAS DE PARLER, IL EST TRÈS IMPULSIF, IL EST HYPERACTIF!»
QUEL PARENT N'A PAS PRONONCÉ CES MOTS QUAND SON ENFANT PIQUE UNE COLÈRE POUR UN RIEN
OU S'OPPOSE CONSTAMMENT À L'AUTORITÉ. MAIS L'AGITATION NE REPRÉSENTE PAS UNE DONNÉE SUFFI-
SANTE POUR POSER UN DIAGNOSTIC. COMMENT LA DÉCELER? A QUEL ÂGE S'INQUIÉTER?
QUELLES SONT LES SOLUTIONS À DISPOSITION?

CHRISTINE MICK



«LES FILLES SERAIENT MOINS TOUCHÉES QUE LES GARÇONS PAR LES TROUBLES DE L'HYPERACTIVITÉ ET D'UN ENFANT À L'AUTRE, LA PRÉSENCE ET LES SYMPTÔMES VARIENT FORTEMENT.»

Les statistiques s'accordent à dire qu'environ 2 à 5% des enfants en âge scolaire (6-10 ans) souffrent de ce syndrome. Mais que signifie-t-il? L'hyperactivité est souvent associée au TDA (trouble de l'attention), mais elle constitue sa composante essentielle. Il n'existe pas une seule forme, les profils varient selon les individus, ce qui le rend encore plus complexe. On peut toutefois identifier trois groupes liés au TDA/H. L'agitation, l'impulsivité et l'inattention poussent généralement les parents à consulter un spécialiste, épuisés et parfois démunis, ils éprouvent le besoin d'être accompagnés. Jeanne, la maman de Jules nous explique que pour son fils, elle a eu recours à un pédopsychiatre dès son troisième anniversaire. «Je le trouvais différent des autres enfants, il n'arrivait pas à se concentrer sur un jouet, dès qu'il était contrarié, il jetait tout et se mettait en colère. Il tapait contre les murs, mais aussi sur ses copains de jeux, ce qui forcément engendre des problèmes relationnels.» Même si les premiers signes surviennent parfois très tôt, il est prématuré d'affirmer que l'enfant est atteint de ce trouble. Beaucoup d'entre eux sont naturellement agités – au grand, dam des parents – à cette période de leur vie, parfois, ils se calment... mais si les symptômes persistent à l'entrée en primaire, il faut commencer à s'inquiéter. Le trouble de l'attention gêne l'enfant dans ses apprentissages. Tout simplement dans l'incapacité de se concentrer, il cumule les oublis, les étourderies et ne suit pas les consignes de travail en classe, ce qui

forcément influe sur ses résultats. Paul, maman de Léo se souvient que son petit garçon perdait systématiquement ses effets, du bonnet au cartable, en passant par ses affaires de sport, il se laissait facilement distraire et ne se souciait pas de ces «détails». Mais c'est son agitation permanente qui l'a poussée à consulter un psychiatre. «Il se tortillait sans cesse sur sa chaise, il courait au lieu de marcher, grimpait partout, jouait tout le temps avec ses mains. Son débit de langage était rapide, il répondait aux questions avant de les avoir écoutées et avait une fâcheuse tendance à couper la parole aux autres.» L'impulsivité, additionnée à une grande impatience le conduisait souvent à agir sans réfléchir, ce qui pose des problèmes de sécurité, mais le pénalise aussi dans leurs relations avec les autres.

Pris de manière individuelle, les symptômes du TDA/H ne doivent pas alarmer les parents. L'énergie ne rime pas forcément avec de l'hyperactivité, la tête dans la lune ne signifie pas obligatoirement un manque d'attention et l'impatience infantile est très répandue! Si un médecin généraliste peut soupçonner l'existence d'un trouble, seule l'intervention d'un spécialiste (pédopsychiatre, neurologue) pourra le confirmer suite à la réalisation d'un bilan. Il est basé sur des informations le concernant, une observation approfondie et des questionnaires précis adressés aux parents, mais aussi à l'équipe éducative. Si le diagnostic est positif, il nécessitera une prise en charge complexe, mais elle permettra à l'enfant et sa famille

d'approprier le trouble et de vivre avec de la meilleure façon. Coordonnée par un pédopsychiatre, elle s'effectue en deux axes: le psychoéducatif qui a pour objectif d'adapter l'enfant à son milieu et l'axe médicamenteux, destiné à ceux dont le comportement entrave le fonctionnement de la vie sociale ou scolaire. A ce jour, il n'y a pas de guérison, mais l'agitation a tendance à disparaître vers la puberté, l'impulsivité et le déficit d'attention s'atténuent. L'essentiel est d'aider l'enfant à devenir un adulte épanoui, malgré ce syndrome.

Existe-t-il une part d'hérédité dans le TDA/H?

Oui, selon les spécialistes, mais à cela s'ajoute l'influence de facteurs variés comme l'environnement physique (pollution, pesticide ...), mais aussi le milieu social et éducatif. Pour tout savoir sur ce trouble, lire des témoignages de parents et trouver des adresses utiles, rendez-vous sur le site adhs.lu.

FOR KIDS

Cooking en famille



Des ateliers pour les gourmets et les gourmands pour apprendre à cuisiner en famille lors d'après-midi ludiques et instructifs comme on les aime. Ces ateliers sont encadrés par la responsable du projet «Richteg akafen – Gutt iessen», ainsi que par les éducateurs du KEC.

→ 12/11: légumes d'antan

→ 19/11: variété de choux

→ 26/11: les friandises de Saint Nicolas
Cuisine pédagogique du CAPEL proposé par le Kanner-Elteren-Center (KEC) de la Ville de Luxembourg.

→ **Quand:** jeudi 12, 19 et 26 novembre et de 14h à 16h30.

→ **Où:** ancienne école de Weimerskirch, 2, rue de Laroche, L-1918, Luxembourg

Pour les 5 à 14 ans, accompagnés d'un adulte
Inscription obligatoire.

Inscriptions par mail: kec@vdl.lu pour l'après-midi ou les après-midis de votre choix en mentionnant le nom et l'âge de l'enfant et de l'accompagnateur, ainsi que d'éventuelles allergies alimentaires et un numéro de téléphone.

ACTIVITÉS: MARIONNETTES & THÉÂTRE UN MIX ORIGINAL

Le Figurelabo propose un travail manuel et créatif autour de la création de marionnettes et d'accessoires, ainsi que des moments d'improvisation et de création théâtrale. Les participants réalisent différents objets à base de feutre et d'autres matériaux, qui seront ensuite intégrés dans leur travail théâtral. Ils inventent, confectionnent et interprètent ainsi leurs propres histoires.

→ **Âge:** 7-9 - Durée: 120' - Langues: luxembourgeois et français.

→ **Où:** Rotondes, Luxembourg.

→ **Quand:** les mardis entre le 10.11.15 et le 07.06.16 (hors vacances scolaires), 16h-18h.
La participation à l'intégralité du cycle est souhaitée.

→ **Combien:** 120€ pour toute la saison. Les détenteurs du Kulturpass ont droit à un tarif préférentiel (pour les personnes concernées contacter le: +352 2662 2030) www.rotondes.lu

SCIENCE FESTIVAL FÊTE SES 10 ANS!

A ne pas louper la 10^e édition du Science Festival organisé par le Musée National d'Histoire Naturelle et le Fonds National de la Recherche qui aura lieu du 12 au 15 novembre 2015. Une multitude d'ateliers et spectacles proposés par des institutions de recherche et leurs chercheurs, ainsi que des associations et bénévoles, pendant les deux jours du week-end les workshops et ateliers seront ouverts au public, les deux premiers jours étant consacrés aux écoles. **Attention** inscription obligatoire sur certains workshops, retrouvez tout le programme sur www.science-festival.lu

→ **Où:** Centre culturel de rencontre Abbaye de Neumünster et au Musée national d'histoire naturelle, Luxembourg-Grund.

CALCULEZ EN LIGNE L'ÉVOLUTION DE VOS ALLOCATIONS FAMILIALES!

Le LCGB a lancé une campagne d'information sur la réforme des prestations familiales afin d'informer les familles, existantes et en herbe, sur les réductions budgétaires que le gouvernement entend faire voter pour économiser en 2016. Sur le site internet du LCGB, une calculatrice digitale vous permet de visualiser les changements en 2016 par rapport à situation individuelle au niveau des allocations familiales, allocation de rentrée scolaire et allocation supplémentaire pour enfants handicapés.

→ lcgb.lu/fr/prestations-familiales/

L'UNIVERSITÉ DU LUXEMBOURG DANS LE TOP 200 DES UNIVERSITÉS



© David Lauren, 2015 / Université du Luxembourg.

Le dernier palmarès annuel publié par le prestigieux Times Higher Education (THE) classe pour la première fois l'Université du Luxembourg, et ce en 193^e position au niveau mondial. Si l'on ne considère que les universités européennes, l'Université du Luxembourg est classée 98^e! Le ranking du THE inclut 13 indicateurs de performance différents permettant d'évaluer les réalisations d'une université dans cinq domaines: l'enseignement, la recherche, les citations des publications, les fonds de tiers de l'industrie et l'orientation internationale. Dans le domaine de l'international, l'Université du Luxembourg réalise sa meilleure performance. Elle est en 2^e position derrière l'Université de Qatar et avant celle de Hong Kong. Le classement ne tient pas seulement compte de la capacité de l'Université à attirer des étudiants, des enseignants, des chercheurs de tous les pays, mais considère également la proportion de publications scientifiques d'une université réalisées avec un co-auteur d'un autre pays.

LA LUTTE DU LCGB FACE À LA RÉFORME DES ALLOCATIONS FAMILIALES

**Le gouvernement promet que «personne ne perdra»,
mais, en réalité, il prévoit de remplir ses caisses sur l'avenir de nos enfants!**



Début octobre, le LCGB a lancé une campagne de sensibilisation sur la réforme des prestations familiales que le gouvernement entend faire voter pour économiser en 2016 une somme de 15 millions €, précarisant ainsi familles et enfants.

Sur le site **www.lcgb.lu**, une calculatrice digitale permet aux familles de visualiser les changements qui affecteront leur situation en 2016 en matière d'allocations familiales.

Face au sacrifice des familles, le LCGB dit «STOP à la folie budgétaire» du gouvernement et lance une page Facebook pour faire avorter ce projet de réforme insensé, injuste et antisocial.

Aveuglé par son obsession d'économies, le gouvernement ne propose aucune piste concrète, creuse les inégalités, défavorise les familles monoparentales et accélère l'appauvrissement des conditions de vie et de scolarité des enfants.

Rejoignez-nous sur:
www.facebook.com/Stopp.zum.Spuerwahnsinn



LCGB INFO-CENTER
+352 499424-222 | **infocenter@lcgb.lu**

Wanted

CARTON PLEIN!



À la conquête de l'espace

Au départ, un couple et leurs trois enfants qui décident de lancer une maison en carton... s'en suivent X créations colorées maisons de poupées, chevaux, chiens, libellules, arbres et même une collection de mobilier...

→ www.studioroof.com



Origami trophée

Le collectif Assemblé est un petit laboratoire composé de deux créatifs néerlandais qui expérimentent l'idée d'un design ludique, à construire soi-même et qu'il faut bricoler. Un rien décalé et super branché, un rhino sous forme de kit pour créer un grand trophée mural de papier.

→ www.les-esthetes.com



Du soleil plein les murs

Cet abat-jour est réalisé à partir d'une feuille de papier jaune automne. Les plis et replis, les courbes à l'intérieur jouent avec la lumière. Conçu par Kenneth et Nellianna. Un abat-jour qui donnera une douce lumière ensoleillée à la chambre de votre loulou.

→ www.etsy.com/shop/nellianna



Suspension moustache

Un duo dans la vie & à la crea; Sina Gwosdzik et Jakob Dannenfeldt, fabriquent des objets et du mobilier design et écolo produits en Europe. Un mobile original à assembler soi-même, en papier recyclé 100 % et placage de noyer. Les produits utilisés sont complètement biodégradables et recyclables.

→ www.jaellundtofta.de - ©Anne Deppe



Vroum vroum...

Un petit air vintage pour ce minibus à monter soi-même, des techniques brevetées et des matériaux durables et 100 % recyclables. On aime! A découvrir sur le site; une multitude de jouets en carton du bateau de pirate au château de princesse...

→ www.krooom.com



Ma valise en carton...

Valisettes en carton aux imprimés fleuris et champêtres dans de jolis rose, bleu et jaune vintage pour ranger tous ses secrets.

→ www.mini-labo.fr

Inspire formation MIEUX VIVRE AVEC SON ENFANT



Pour apprendre à mieux vivre avec son enfant et l'accompagner avec bienveillance

Lorsque vous achetez une bibliothèque en kit dans une grande enseigne venue de Suède, cette dernière est vendue avec une notice. Même si vous peinez quelque peu à assembler tous les éléments, vous finissez par y parvenir, impatients de contempler le résultat de manière instantanée depuis votre canapé.

Cela vaut pour un meuble, pas pour un enfant... Nous possédons tous d'excellents principes d'éducation «avant»... seulement lorsque nous devenons parents, la plupart d'entre eux s'évaporent aussi facilement que l'eau du bain de bébé. Que faire quand il pleure tout le temps? Comment accueillir tous les (bons et mauvais) conseils des autres? Pourquoi devoir répéter les mêmes choses des dizaines de fois sans résultat? Comment gérer son stress ou sa culpabilité?

Il existe une solution pour mieux vivre avec son enfant et apprendre à l'accompagner en toute bienveillance. Mode d'emploi.

Victoria Godard est formatrice coach et thérapeute, son rôle consiste à épauler les parents et les professionnels de l'éducation dans un seul but: mieux vivre avec l'enfant. Son histoire personnelle l'a conduite à découvrir la pédagogie de Maria Montessori, cela constitua une véritable révélation pour elle. Aujourd'hui, ses expériences, ses formations, ses rencontres et ses découvertes lui permettent d'aller toujours plus loin dans l'exploration de sa mission. Elle s'adresse aux familles ou aux professionnels de l'éducation par le biais d'ateliers thématiques ciblés en fonction de la demande.

- Consultation individuelle et familiale.
- Déplacement à domicile.
- Stages et formations professionnelles et certifiantes.

VOUS ÊTES LASSÉE DE RÉPÉTER LES CHOSSES 10 FOIS SANS AUCUN RÉSULTAT. COMMENT FAIRE POUR MIEUX FAIRE FACE À SES SITUATIONS? QUELQUES PISTES.

Que celui ou celle qui n'a jamais pesté contre son enfant parce qu'il refusait d'enfiler son blouson ou de ranger sa chambre après 10 sommations me lance un Léo à la figure! Nous nous retrouvons tous dans le même état après une journée de travail: fatigués, avec une seule envie: se jeter sur son canapé en regardant une bonne série télé. Seulement voilà... Il y a le bain, les devoirs, le coucher... bref, votre 2^e job commence après 18 heures. Mais, si vous avez su gérer vos dossiers à la perfection la journée, celui du soir s'avère plus compliqué que prévu! Cris, pleurs, colère, opposition, refus, comment répondre à son enfant quand nous avons le sentiment que rien ne fonctionne? Ces émotions expriment tout simplement un besoin non assouvi.

Et nous résonnons «temps de qualité»? Cela signifie qu'il est important de combler une nécessité de lien et d'attachement. Être présent en lisant ses mails ou en surveillant le rôti dans son four ne présente aucun intérêt pour l'enfant! Il suffit de renoncer à toutes ses tâches ménagères ou professionnelles pendant 20 minutes. Vingt minutes durant lesquelles notre attention sera uniquement focalisée sur celle de son enfant. Jouer, chahuter, se faire des câlins... peu importe, l'essentiel étant de se consacrer à lui et seulement à lui. Le bénéfice sera double: votre enfant aura comblé ses besoins et vous serez apaisé. En effet, établir un discours et adopter une attitude bienveillante ne sont possibles que si vous vous sentez en adéquation avec vous-même. Jeune maman? Pensez à vous! Vous êtes devenue une mère, mais vous restez une femme, une conjointe, une copine, une working girl! Cherchez l'équilibre, pour vous... et celui de votre famille. Si vous doutez, n'hésitez pas à faire appel à Victoria!

Books



L'officiel des prénoms 2016

→ Stéphanie Rapoport - First

Trouvez le plus beau prénom pour votre enfant! Lily, Mila ou Rose. Nolan, Camille ou Léon? Quelles sont les tendances? Votre choix sera-t-il pionnier, à la mode, ou en déclin en 2016? Les prénoms français (Juliette, Zélie, Augustin, Marcel) et du monde (Ava, Guilia, Nour Liam, Nino, Vadim) actuellement en vogue, vous séduiront-ils? Découvrez l'origine, la signification, les variantes, les tendances et les fréquences d'attribution de plus de 12000 prénoms féminins et masculins. L'officiel des prénoms s'est imposé depuis plus de 12 ans comme le guide de référence de tous les futurs parents.



Les livres sonores à enregistrer pour offrir à sa maman

→ Tan Editions

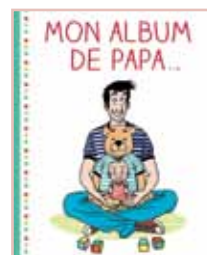
Cette petite merveille de livre, emballé comme un joli cadeau, contient des messages que votre enfant aura enregistrés pour vous. Six pages, six puces qui vont laisser à vos enfants la possibilité de vous dire tout ce qu'ils ont toujours voulu vous dire et vous susurrer des mots doux à l'oreille, et parfois même coller ou dessiner de jolies choses. Un livre que vous garderez toute votre vie.



Blacklistée

→ Cole Gibsen - Hugo Roman

En apparence, Regan Flay a tout ce dont on peut rêver. A 17 ans, elle est populaire, étudie dans l'un des meilleurs lycées du monde, et ses parents ont les moyens de satisfaire le moindre de ses souhaits. Sa vie bascule le jour où, en arrivant en cours, elle découvre ses messages privés placardés sur tous les murs du lycée. Vacheries, mensonges, insultes, manipulations: tout est là, exposé aux yeux de chacun. Elle devient un véritable paria. Ses amis lui tournent le dos, et les autres élèves du lycée commencent à lui faire vivre un enfer. Du jour au lendemain, Regan n'a plus d'autre choix que de devenir transparente. Mais qui, parmi ses soi-disant fidèles alliées a pu la trahir ainsi? Nolan ce mystérieux garçon qui la soutient est-il vraiment celui qu'il prétend être? La chute de Reagan n'est qu'un début. Et personne n'en sortira indemne... Ce roman aborde le harcèlement scolaire de façon juste afin de sensibiliser chacun à ce problème actuel que peuvent rencontrer de nombreux adolescents, qu'ils en soient victimes ou témoins. Le harcèlement scolaire n'y est pas présenté de façon grave, mais avec une vraie note d'espoir autour d'une romance adolescente touchante.



Mon album de papa

→ Laurent Gaultier & Paco-First

Dans cet ouvrage au ton décalé, le papa est invité à remplir chaque page pour y noter ses souvenirs, les moments les plus forts, les anecdotes les plus drôles. Naissance, progrès au jour le jour, premiers pas, premiers mots, mais aussi premiers doutes, premier changement de couche, première soirée en tête à tête avec bébé, première nuit complète... Tout pour garder une trace de la plus belle (et la plus éprouvante) année de leur vie: celle où ils sont devenus pères.



Kit Maman débutante

→ Olivia Toja - First Editions

Ce joli coffret contient: Le livre Maman débutante: tout savoir pour s'occuper de bébé. Un joli carnet avec des infos et des parties à remplir pour suivre l'évolution de bébé. Un Door Hanger en forme de nounours, avec une horloge pour noter les heures de siestes. Finis les «A quelle heure on couche bébé déjà? en sortant de sa chambre, faites tourner les aiguilles de votre Door Hanger, et hop, vous n'aurez plus de doutes! Vous, votre conjoint, la nounou. L'info passe plus facilement avec cet objet décoratif et pratique. Mais comment faisiez-vous avant?

Elevage Du Moulin des Wheatens

C'est parce qu'elle est fascinée par les chiens depuis sa plus tendre enfance, et plus particulièrement par les chihuahuas à poils longs et les Spitz nains Poméraniens que Brigitte Bernede a choisi de vivre sa passion et de la partager. A quelques kilomètres d'Esch-sur-Alzette, partez à la rencontre de ces adorables animaux de compagnie qui évoluent dans un univers privilégié chez cette éleveuse attentionnée et entièrement dévouée à ses bébés!



Produire de beaux chiens et en parfaite santé est une priorité pour Brigitte. Pour ce faire, sélection rigoureuse et patience ont été nécessaires pour créer un élevage à la hauteur de ses attentes. **Son objectif?** Satisfaire les futurs propriétaires de ses chiots, certes mais aussi voir naître ses chihuahuas et Spitz nains, puis les regarder grandir et s'épanouir au sein de sa propre maison. Ses chiens vivent chez elle, ils évoluent en liberté tout en bénéficiant d'espaces qui leur sont consacrés, car leur confort physique et psychologique est primordial. Une hygiène irréprochable, un suivi vétérinaire sans faille, additionnés d'un amour inconditionnel de la part de l'éleveur en font des chiens heureux!

À savoir

Le chihuahua demandera moins d'entretien et se révélera moins fragile que le Spitz nain, qui nécessite plus de soins et d'attention (il ne doit surtout pas tomber, c'est la raison pour laquelle il est conseillé d'investir dans un petit escalier à placer à proximité du canapé par exemple).

Élever des chihuahuas et des Spitz nains nécessite beaucoup de travail et de disponibilité. Leur développement s'apparente à un véritable chantier, il faut contrôler l'évolution et la croissance de chacun, veiller à leur comportement, leur insuffler les bonnes règles de conduite et de bons principes d'éducation pour mieux informer les futurs acheteurs sur le caractère de leur futur chien. Acheter un animal dans une animalerie comporte de nombreux risques, selon Brigitte (peu de connaissances sur son patrimoine génétique, son état de santé...), aussi conseille-t-elle vivement à tout futur propriétaire d'être très vigilant avant de se lancer dans cette aventure.

Il est préférable de s'adresser à une professionnelle reconnue pour ses compétences et sa passion. Même si les concours ne sont pas sa priorité, les multiples coupes et trophées présents dans sa maison attestent de la beauté et de la bonne santé de ses chiens!

LES BONNES QUESTIONS À SE POSER QUAND ON DÉCIDE D'AVOIR UN CHIEN

Vous vous imaginez déjà avec une adorable petite boule de poils qui partagera tous les moments de votre vie?

Avant de vous engager, il convient de vous poser quelques questions:

→ Suis-je prête à m'investir pour des années?

Ces chiens peuvent vivre au minimum 10 ans, cela signifie qu'il faudra en prendre soin pendant longtemps.

→ Une disponibilité suffisante est indispensable.

Laisser son chien seul durant de longues heures de la journée relève d'un acte égoïste, il faut être en mesure de lui consacrer du temps afin qu'il s'épanouisse dans votre foyer. L'éduquer, jouer avec lui, lui donner de l'amour fait partie intégrante de votre rôle de maître.

→ Les animaux ne sont pas des jouets. Faites très attention au contact avec les jeunes enfants.

→ Vous ne pouvez pas emmener votre compagnon avec vous pour les vacances? Il est nécessaire d'envisager une solution de garde où votre chien se sentira bien.

→ Prévoir un budget: nourriture, vaccins, accessoires, frais de vétérinaire imprévus. C'est un élément important à ne pas négliger.

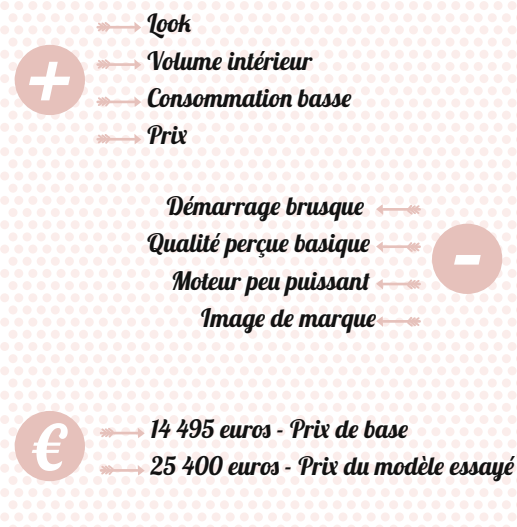


BERNEDE BRIGITTE
DUMOULINDESWEATENS.ATARA.COM
TÉL.: 691 65 37 02

SSANGYONG TIVOLI: *Destination beauté*

APRÈS DES ANNÉES DE RÉALISATIONS ESTHÉTIQUEMENT DOUTEUSES, LE SPÉCIALISTE CORÉEN DES SUV ET AUTRES 4X4 SE LANCE DANS LE TRÈS CONVOITÉ SEGMENT DES «CROSS-OVER» AVEC UN TIVOLI PLUTÔT JOLI!

ANTONIO DA PALMA FERRAMACHO POUR CARCOACH.LU



Si lorsqu'on vous dit Ssangyong vous répondez «à vos souhaits», vous ne savez certainement pas que cette marque, à l'origine coréenne, fait partie de notre paysage depuis une dizaine d'années. Il est vrai que jusqu'à présent Ssangyong proposait principalement de rustiques 4x4 au look très particulier... Il n'y a qu'à «googler» les modèles Rodius et Actyon pour se faire petite une idée!

ESTHÉTIQUE AVENANTE

Le style des précédents modèles Ssangyong a beaucoup contribué à la notoriété de la marque, mais ce n'était pas forcément dans le bon sens! Chose que les nouveaux propriétaires ont décidé de corriger en confiant le design du Tivoli à un jeune designer formé en Europe. Et il faut dire que le résultat est plutôt sympa! Ses formes cubiques et modernes ont l'avantage d'être simples, tout en s'inspirant des références du segment tel le Range Evoque, le Suzuki Vitara ou le Mini Countryman. On est loin du côté glamour du Range, mais il s'en dégage tout de même une certaine personnalité, assez plaisante.

HABITACLE SPACIEUX ET SÉRIEUX

En pénétrant dans l'habitacle du Tivoli, on y retrouve le volume suggéré par son gabarit extérieur relativement imposant pour la catégorie. L'accès à bord est facilité par l'assise rehaussée des sièges qui permet de s'installer

sans devoir descendre ou monter son popotin! Le style de la planche de bord n'est pas des plus recherchés puisque similaire à ce qui est proposé chez ses concurrents. Cependant, si la finition et les ajustements du mobilier de bord sont très corrects, leurs matériaux sont à classer dans la gamme des premiers prix, normal ce n'est pas du premium, mais ce n'est pas «cheap» pour autant. Du côté du coffre, son volume de 423 dm³ est le plus important de la catégorie, mais son seuil un tantinet trop haut demandera un petit effort pour y loger vos courses. Bref, c'est globalement bien réalisé sans «chichis» avec une agréable impression de costaud et de sérieux.

CONDUITE DOUCE, MAIS CHAHUTÉE

Notre exemplaire, équipé du moteur 1.6l essence et de la boîte automatique, se caractérise par une conduite douce et agréable, cela grâce notamment à sa direction légère et directe. D'ailleurs la douceur de fonctionnement générale est une de ses qualités marquantes. Une qualité entachée par la brusquerie des démarrages qui sont difficiles à doser malgré la boîte automatique. De fait, les démarrages type Grand Prix «à l'insu de notre plein gré» sont assez déroutants, quand on comptait juste s'insérer gentiment dans la circulation... Bon, cela conviendra peut-être aux plus nerveuses! Excepté ce détail, sa conduite s'est révélée globalement agréable grâce à sa bonne visibilité et sa maniabilité appréciable en ville par exemple. Encore un mot sur son moteur essence très sobre qui se comportera très bien en ville et en périphérie, mais qui sera un peu juste sur autoroute où la version diesel vous sera recommandée.

Le gibier,

DU BOIS DANS L'ASSIETTE

L'ASSIETTE PASSE À L'HEURE D'AUTOMNE AVEC LES PRODUITS DE LA CHASSE. SON GIBIER, À POIL OU À PLUMES, FAIT PARTIE DES MOMENTS PRIVILÉGIÉS ATTENDUS PAR LES FINS GOURMETS. ENCORE FAUT-IL APPRIVOISER SA CUISSON! UN EXERCICE PARFOIS COMPLIQUÉ.

SARAH BRAUN

Le but ici n'est pas de débattre du bien-fondé de la chasse, mais du plaisir de consommer un gibier dont le goût est naturellement incomparable. La saison commence en général en septembre et se poursuit jusqu'en décembre (parfois un peu plus tard, en fonction de la population d'animaux sauvages dans les bois et forêts). La chasse est réglementée selon les régions et les espèces. Une surpopulation de sanglier est capable de vous pulvériser une forêt en quelques mois. Du côté du gibier à poil, on retrouve le chevreuil, la biche, le cerf, le daim, le sanglier, le lapin de Garenne et le lièvre. Pour les plumes, il y a essentiellement le faisan, le canard sauvage et les perdrix (qui sont parfois élevés en captivité avant d'être relâchés), mais aussi les bécasses, les grives, les cailles...

LE GOÛT ET LES COULEURS DU GIBIER

Les aficionados vous diront que la viande du gibier est d'une finesse incomparable. D'autres la trouveront souvent trop forte en goût. Si c'est justement votre cas, orientez votre choix sur le faisan, ou la poule faisane dont la chair est plus tendre, plutôt que sur le lièvre, le sanglier ou le cerf aux saveurs boisées. Lorsque l'animal est jeune, la chair est plus tendre, plus délicate, tandis que celle des animaux adultes est plus corsée en goût et beaucoup plus ferme (voire coriace). Je sais, c'est injuste et cruel...

UNE PRÉPARATION BIEN MAÎTRISÉE

Si la préparation et la cuisson de la plupart des viandes courantes ne requièrent pas de grandes connaissances en cuisine, celle du gibier peut vous poser quelques problèmes. Trop peu cuite, elle n'est pas suffisamment tendre, trop cuite elle devient rapidement sèche et perd en qualité gustative. Le chevreuil ne nécessite pas de marinade préalable, mais la plupart du temps, celle-ci (souvent à base de vin) permet d'attendrir la viande. Vous voulez un petit truc pour adoucir le goût de la viande? Faites-la tremper 12 heures dans du Coca! La saveur sweet & sour est particulièrement agréable. Qu'il s'agisse de servir une viande rôtie, en daube, en civet ou en pâté, renseignez-vous sur le temps et le type de cuisson à privilégier.

LES AMIS DU GIBIER

Vous aimez les grands classiques? Pommes, poires, airelles et autres fruits des bois se marient parfaitement avec la plupart des viandes. Vous pouvez aussi vous faire plaisir avec certains légumes oubliés, du potiron, des endives ou des choux. Tant qu'il s'agit de produits de saison, tout est permis. De l'originalité? Oui, pourquoi pas? J'ai déjà tenté un crumble de potiron aux épices douces. Un régal! Pour les sauces, il y a bien sûr la sauce poivrée ou Grand-Veneur, mais pour la biche ou le chevreuil, c'est une délicieuse sauce au chocolat qui me fait rêver. Veillez toujours à ce que votre sauce soit suffisamment épaisse et onctueuse.

PETIT BILAN NUTRITIONNEL

Le gibier est plutôt un ami de notre silhouette. Sa viande est généralement peu grasse et très digeste. Même celle du sanglier, considéré comme le gibier le plus gras, contient trois fois moins de matières grasses que le porc. Soulignons aussi qu'il s'agit aussi d'une excellente source de phosphore et de potassium. En revanche, attention aux accompagnements, les sauces font souvent exploser le bilan calorique. Et je ne parle pas des croquettes et autres pommes dauphines qui viennent garnir l'assiette!

NOISETTES DE CHEVREUIL

Préparation: 15mn – pour 6 personnes – marinade 24 heures – cuisson 10 minutes

Ingédients: 12 à 18 noisettes de chevreuil, suivant la taille + 3 gousses d'ail + 2 échalotes + 1 cuillère à café de poivre vert + 1 cuillère à café d'herbes de Provence + 10 cl de vin blanc + 200 g de poitrine fraîche + 15 cl d'huile d'olive + 800 g de choux de Bruxelles + 40 g + 40 g de beurre + sel



UN DÎNER À POILS OU À PLUMES



de Stéphane Reynaud
Photographie: Marie
Pierre Morel
Illustrations: José Reis de
Matos
Chez Marabout

- 01 Eplucher l'ail et les échalotes, les hacher finement.
- 02 Mixer l'huile d'olive avec le poivre vert, le vin blanc et les herbes de Provence, ajouter l'ail et les échalotes, napper les noisettes de ce mélange, filmer, garder au frais 24 heures.
- 03 Couper les choux de Bruxelles en quatre, les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 7 minutes, rafraîchir aussitôt.
- 04 Couper la poitrine en gros lardons.
- 05 Dans une poêle, dorer les lardons dans 40g de beurre, ajouter ensuite les noisettes de chevreuil (la cuisson est identique à celle du bœuf, à vous de choisir).
- 06 Une fois les noisettes cuites, les sortir de la poêle, ajouter les choux de Bruxelles et la moitié de la marinade, laisser cuire 3 minutes, ajouter le beurre restant, en remuant avec une fourchette. Servir aussitôt.

Wine lovers



Conseil de Méliissa Soltys,
sommelière
pour Cora Concorde.



CORBIÈRES 2013 CASTELMAURE N°3

Fondée en 1921, la coopérative d'Embres et Castelmaure se niche au fond des Hautes-Corbières, entre les pentes sauvages de la sauveille et du col de Bent (400 hectares de vignes).

Les ceps plongent leurs racines dans des sols rocaillieux, calcaires ou schisteux (syrah 40% / grenache et carignan).

Tout ce cadre transparaît dans cette bouteille authentique.

Commentaire: une robe profonde, un nez intense, complexe et fin, sur des fleurs et des notes un peu sauvage. Un palais tout à la fois volumineux et élégant, où s'épanouissent des arômes persistants de fruits noirs. Du luxe en bouche.

Où le trouver?

→ Cora Concorde



BRASSERIE *Hervé*

LA BRASSERIE HERVÉ EST L'ENDROIT
IDÉAL POUR UN VERRE
OU POUR UN DÉJEUNER/DINER
ENTRE AMIS.



VENEZ DÉCOUVRIR NOS AFTERWORKS
TOUS LES JOURS À PARTIR DE 18H30
DJ LIVE & ITALIAN FINGER-FOOD

PRIVATISATION SUR DEMANDE POUR VOS
COCKTAILS, FINGER-FOOD, SOIRÉES,
ANNIVERSAIRES OU CHRISTMAS PARTY

BRASSERIE OUVERTE NON-STOP
DE 06H00 À 23H00
PETITS DÉJEUNERS DE 06H À 11H00
CUISINE OUVERTE NON-STOP DE 11H30 À 14H30
ET DE 19H30 À 22H30

4 RUE JOSEPH JUNCK L-1839 LUXEMBOURG
TÉL.: +352 621 323 366
WWW.HERVE.LU

*Design
artisanal:*



Suspension Eclat - ©Ombre Portée

LE RETOUR AUX SOURCES

AURÉLIE GUYOT

«RÈGLE ABSOLUE: ASSOCIEZ DES FORMES GÉOMÉTRIQUES»

Nous voulons plus. Plus que de beaux objets, plus que des tendances, plus que des noms prestigieux. Les consommateurs sourcilieux que nous sommes exigeons dorénavant du sens. Nous souhaitons soutenir et mettre en valeur le savoir-faire d'artisans et de passionnés. L'intelligence de la main, l'intervention de l'homme sont de plus en plus précieuses et se font de plus en plus désirables. Les artisans repoussent leurs limites, combinent avec dextérité et créativité techniques traditionnelles et innovations, sans cesse à la recherche de matériaux nouveaux et durables. Voici notre sélection d'artisans-designers ou d'artisans au service du design, toujours en parfait équilibre entre pragmatisme et féérie, technique et beauté, maîtrise du geste et imaginaire.

VAISSELLE DE CARACTÈRE

Les arts de la table... s'il est une discipline qui nous semble désuète, voire d'un autre temps, c'est bien celle-ci! C'est sans compter sur l'audace et les partis-pris graphiques d'Animal Fabuleux. Cette petite marque qui monte revisite la porcelaine de Limoges pour nous proposer des imprimés furieusement originaux et avant-gardistes. Nous avons déjà repéré la collaboration du porcelainier avec le tatoueur culte Tin-Tin, et nous sommes encore plus fans de la collection à motifs Hypnotic ou des dorures parant les assiettes Buisson Ardents. Arty, pointu tout en restant hautement traditionnel.

➡ Encore plus de détails sur www.animal-fabuleux.fr

ET LA LUMIÈRE FUT

Ombre Portée se définit comme un sculpteur de lumière. Il n'y a qu'à regarder les lumineuses et poétiques créations de ce collectif, ou les observer à l'ouvrage dans leur atelier. Cette équipe, composée de véritables orfèvres de la «matière-lumière», invente et réalise en effet d'authentiques sculptures. Tantôt monumentales et hors normes, leurs créations n'en restent pas moins intemporelles et uniques, fruit d'une rencontre et d'un échange entre un commanditaire amoureux des belles choses, une imagination sans limites et un savoir-faire hautement maîtrisé.

➡ Encore plus de détails sur www.ombreportee.com

L'AMOUR DU BOIS

La société Craman Lagarde réunit sous le même toit ébénistes, marqueteurs, sculpteurs, bronziers d'art et ciseleur. Ces compagnons façonnent la matière pour produire de véritables merveilles après plusieurs mois de maquettes, de discussions et de labeur. Pour les travaux de marqueterie, les artisans découpent les motifs en suivant la bonne vieille méthode (remontant tout de même au XVIII^e siècle) dans des bois précieux, de la nacre, de l'écaille de tortue, du laiton... La fine fleur des décorateurs, comme Vincent Darré, fait appel à leur savoir-faire pour concevoir des pièces précieuses et sur-mesure, tandis que des designers de talent, à l'image de Jean-Marc Gady, insufflent leur créativité et leur univers dans cette discipline à l'image un brin austère. A tort!

➡ Encore plus de détails sur www.craman-lagarde.com



Vaisselle de caractère - ©Animal Fabuleux



Artiste animalière - ©Wiga Mikulski



Amour du bois - © commode Timber Jean-Luc Sarda-Revel

SENSUELLE CÉRAMIQUE

Andreas Tesch travaille quant à elle la céramique. Cette artisan d'origine australienne vit aujourd'hui et travaille à Berlin, où elle ne cesse d'imaginer de nouvelles formes. Les courbes de ses objets faits-main en céramique évoquent la douceur des formes humaines et nous touchent. Andreas se plaît à investiguer de nouvelles perspectives pour ce matériau pourtant utilisé depuis des siècles, et définit certaines de ses créations comme des images nouvelles, en dehors du monde physique. Ces objets décoratifs sont pleins d'audace et de personnalité, et se fondent dans n'importe quel intérieur, pour mieux surprendre et fasciner.

➔ Encore plus de détails sur www.tesch-ceramics.de

ARTISTE ANIMALIÈRE

Difficile de ne pas s'arrêter devant les créations de Wiga Mikulski. Diplômée des Arts Appliqués à Genève et Paris, Wiga se forme ensuite à la prestigieuse Ecole Boulle puis s'adonne avec passion à l'art de la ciselure. Elle s'attaque à différents minéraux, comme le calcite, le cristal de roche ou le schiste et leur fait prendre forme. L'application d'une fine

plaque de bronze ciselé fera cette fois-ci prendre vie aux têtes de lions ou d'ours qui constituent son bestiaire. L'artiste réalise également des maquettes pour les professionnels et les institutionnels, comme Arthus-Bertrand, un musée en Corée ou encore la Réunion des Musées Nationaux Français.

➔ Encore plus de détails sur www.wigamikulski.com

CLAIR COMME DU CRISTAL

Notre grande région compte également son lot de trésors! Nul besoin de s'acharner à dénicher la perle rare, de vénérables Maisons perpétuent et sauvegardent les savoir-faire, tout en tentant de se renouveler. C'est le cas des cristalleries, à l'instar de Baccarat ou Daum. Cette dernière expose d'ailleurs en ce moment même des créations exubérantes inspirées de l'univers de Dali et autres artistes surréalistes: La Vénus aux Tiroirs est exécutée en pâte de cristal bleue et Le Pouce de César serait presque encore plus impressionnant. Les souffleurs et tailleurs de cristal ont dû s'en donner à cœur joie!

➔ www.daum.fr

Actu

Cap sur l'artisanat et le design coréen à présent! Ce petit pays doté d'une scène artistique hyper douée s'affiche en effet partout et inspire la vieille Europe. Le Musée des Arts Déco de Paris s'intéresse cet automne aux designers et à l'artisanat du «pays du matin calme», et nous livre une exposition – enthousiasmante et inédite – réunissant plus de 700 pièces de 150 artistes, artisans, designers, créateurs de mode et graphistes coréens. Vous pourrez y admirer les intrigantes chaises et abat-jours modulables en bouleau et papier coréen signés Seung-yong Song, la banquette minimaliste Trans de Jong-sun Bahk (nous émettons quelques réserves quant au confort...) ou les très beaux vases en porcelaine de Lee In-hwa.

➔ *Korea Now! Craft, Design, Mode et Graphisme en Corée*, au Musée des Arts Déco de Paris, jusqu'au 3 janvier 2016. Tous les détails sur www.lesartsdecoratifs.fr.

LES PETITS TRAVAUX S'ACCUMULENT?



PARTICULIER OU ENTREPRISES,
VOUS MANQUEZ DE TEMPS,
VOUS NE SAVEZ PAS À QUI VOUS ADRESSER?

- › Faites appel à un professionnel qui effectuera vos réparations, jardinage, nettoyage, et vous proposera une multitude de services à domicile après remise de devis!
- › Petite électricité, pose de stores, de luminaires, peinture, pose de parquet, montage de meubles, pose de robinet...
- › Travaux extérieurs de jardinage, nettoyage au «Karcher» murets et cours,...

PETITS
TRAVAUX

ENTRETIEN
DE JARDIN

SYNDIC DE
COPROPRIETE

syndic & services
4YOURHOME

74, rue Ermesinde L-1469 Luxembourg
Tél.: +352 26 37 87 97 | Gsm: +352 621 22 51 84
www.4yourhome.lu

DESIGN +



INSPIREZ-VOUS



PAR NOS MURS INDIVIDUELS



DANS NOTRE SHOWROOM UN VASTE CHOIX
DE PAPIER PEINT EN 3 D DE GRANDE QUALITE.
CHAQUE MUR EST UNE REALISATION SUR MESURE



DESIGN +
Intérieur sur mesure s.à.r.l.

10 Op Huefdréisch L-6871 Wecker
Tél.: +352 / 26 78 98-1 | Mail: info@designplus.lu

Mardi à vendredi de 9 h à 18 h | Samedi de 9 h à 17 h

DOUCEUR ET POÉSIE. CONSTANCE GUISSET

AURÉLIE GUYOT



Table Ankara

Chaise Drapée



Dans son dressing

Mon écharpe jaune fluo.

Sa source d'inspiration

L'inspiration se trouve constamment autour de moi et se révèle souvent de façon inattendue. Un regard, une ombre, un rai de lumière... Toutes ces observations nourrissent mon travail au quotidien.

Place au design au féminin! Nous sommes tombées sous le charme des créations légères et poétiques de Constance Guisset. Ses objets pleins de surprise et de douceur étonnent, et certains d'entre eux, comme le sublime lustre Vertigo, sont devenus cultes. Nos objets du quotidien semblent se réveiller et s'animer grâce à son regard, à la fois tendre, mais aussi un peu à part dans le monde du design actuel. Quel est son parcours? Quels sont ses projets? Nous sommes allées à sa rencontre.

Après des études en Ecole de Commerce et à Sciences Po Paris, Constance Guisset, choisit finalement de se réorienter et se tourne alors vers les métiers du design. Elle intègre l'Ecole Nationale Supérieure de Création Industrielle et en sort diplômée en 2007. Elle se jette à l'eau sitôt diplômée, et fonde son propre studio la même année. Un an plus tard, elle se voit décerner le prestigieux Grand Prix du Design de la Ville de Paris ou encore le Prix du Public à la Design Parade de la Villa Noailles. En 2010, elle est nommée Designer de l'année au Salon Maison et Objets et décroche l'Audi Talents Award. Bourrée de talent, nous vous avions prévenues...

Les présentations faites, elle nous parle des projets qui lui ont particulièrement tenu à cœur, comme le fameux lustre Vertigo. «Il reste un objet un peu particulier par la façon dont il a été accueilli. Les utilisateurs se sont approprié cette lampe, elle leur appartient désormais.»

Nous avons aussi repéré la chaise Drapée avec son grillage aérien, ou même les amusantes petites clés USB Culbuto... rare qu'un tel objet parvienne à se faire drôle et poétique! Constance Guisset nous raconte avec la même passion les scénographies qu'elle réalise pour certaines expositions. La très courue «Joie de vivre» qui se tient actuellement au Palais des Beaux-arts de Lille (jusqu'au 17 janvier 2016, tous les détails sur www.pba-lille.fr) ou encore l'exposition des Costumes de Danse du chorégraphe Angelin Preljocaj au Centre National du Costume de Scène de Moulins (jusqu'au 6 mars 2016, tous les détails sur www.cnccs.fr) sont autant de réalisations enthousiasmantes.

Espiègle, Constance enchaîne ses nombreux nouveaux objets: «en septembre dernier, le fauteuil Nubilo est sorti chez Petite Friture (mdlr: un éditeur de design qu'on adore!), et quelques lampes viennent compléter la collection Ankara chez Matière Grise». Elle travaille aussi sur une exposition de bijoux pour la galerie miniMASTERPIECE. Et quelques belles consécutions sont attendues dans les mois à venir, car deux expositions lui seront consacrées: une à Montigny-les-Metz, du 14 mai au 3 juillet 2016, et la seconde au MUDAC à Lausanne (du 14 septembre au 8 janvier 2017, tous les détails sur www.mudac.ch). Inutile d'aller plus loin vous l'aurez compris, ne perdez surtout pas de vue le travail de Constance Guisset!



Son objet culte

C'est difficile de choisir un seul objet. Ce pourrait être une bonbonnière d'Oswald Haerdtl. On m'en a offert plusieurs. Elles sont rondes et douces, leurs formes simples se rapprochent de la perfection. Pour moi, elles représentent une finesse et une délicatesse absolues.



Dans sa salle de bains

Je ne sais pas...
Un dentifrice, peut-être?

Suivez toute l'actualité de Constance Guisset sur www.constanceguisset.com

Bo Arc

CARPORTS ET ABRIS
DE TERRASSE EN ALUMINIUM

DISPONIBLE AU LUXEMBOURG

PORTES OUVERTES: 7 & 8 NOVEMBRE

RÉALISEZ DÈS MAINTENANT VOTRE DEVIS PERSONNALISÉ EN LIGNE SUR
WWW.BOZARC.BE

N° 1 dans son secteur
—
14 ans d'expérience
—
Structure et toiture
garantis 10 ans



N° 1 dans son secteur, BOzARC est une entreprise spécialisée dans la production et la pose d'abris de terrasse et de carports en aluminium. La société produit plus de 1500 abris par an et s'adresse aux particuliers et aux entreprises.

Le +: Fabrication des produits sur-mesure sur demande.

DISTRIBUÉ PAR LA PÉPINIÈRE GOURDANGE
Rue de France, 90 | B-6820 Florenville | Gsm: + 32 (0) 495 85 85 04 | gourdange@bozarc.be

www.bozarc.be

Bohemian RAPSODY



PARCE QU'ON COMMENCERAIT PRESQUE À SE LASSER DE NOTRE DÉCO MINIMALISTE AUX DÉTAILS FLUO ET AUTRES MOTIFS GÉOMÉTRIQUES, UN PEU TROP FROID À NOTRE GOÛT, ON SE LAISSE TENTER PAR LA TENDANCE «BOHÈME». FACILE, IL SUFFIT DE QUELQUES MEUBLES D'INSPIRATION «RECYCLÉE», BEAUCOUP DE BOUGIES, DES PLAIDS ET DES COUSSINS AUX IMPRIMÉS ETHNIQUES, UN TAPIS MAROCAIN, QUELQUES DÉTAILS DORÉS, ET VOILÀ UNE DÉCO TOUT DE SUITE PLUS CHALEUREUSE. UN BRIN ARTY, CLAIREMENT BRANCHÉ, LA TENDANCE BOHÈME INVESTIT MÊME NOS INTÉRIEURS.



Quand le bleu s'associe à des lignes graphiques, c'est so chic.

— H&M Home



Un coussin moelleux aux nuances neutres qui adoucira les autres accessoires aux accents plus folk.

→ **H&M Home**



Des différentes nuances de bleu qui rappellent celles de la mer, à sa forme enveloppante comme un cocon, ce canapé nous fait furieusement de l'œil.

→ **Ércol**



Une diffusion de senteurs et d'arômes qui évoque un pays exotique, la bougie Orientalist, en plus d'être jolie, embaume notre intérieur d'une odeur orientale aux accents d'ambre et de cannelle. Exquis.

→ **Tom Dixon**



Designé par Juliette Swildens, créatrice et styliste de la marque éponyme, connue pour ses looks toujours bohème-rock, ce tapis ne déroge pas à la règle avec son motif «bandana» et son style très «squaw». Un côté amérindien qu'on adore.

→ **Toulemonde Bochart**



On craque pour le petit air old school de ce plaid en patchwork, que l'on croirait tricoté par nos grands-parents. Caution vintage assurée.

→ **Zara Home**



Un peu psyché, mais très désirable, on aime ce coussin aux couleurs vives et aux motifs presque ésotériques qui se mariera parfaitement bien avec notre intérieur bohème-chic.

→ **Marimekko**



Cousu main et paré de véritables saris indiens, de la gamme de couleurs au patchwork de motifs ethniques, ce pouf a tout pour plaire.

→ **Hay**

Lyon, le roi lumière

LYON EST L'UNE DES PLUS VIEILLES VILLES FRANÇAISES ET AUSSI L'UNE DES PLUS BELLES. L'ANCIENNE CAPITALE DES GAULES EST CÉLÈBRE POUR SA FÊTE DES LUMIÈRES, QUI SE DÉROULE LE 1ER WEEK-END DE DÉCEMBRE (DU 5 AU 8 CETTE ANNÉE). L'OCCASION D'UN CITY TRIP LUMINEUX AU CŒUR DE L'AUTOMNE GRIS ET FROID.

KÉVIN STORME

« LYON EST L'UNE DES VILLES LES MIEUX ÉCLAIRÉES AU MONDE. ELLE EST MÊME DEVENUE UNE RÉFÉRENCE MONDIALE D'ÉCLAIRAGE URBAIN PÉRENNE ET RESPONSABLE. »



Une centaine de créations lumière
sont présentées dans toute la ville.
©Muriel Chaulet



Il y a 120 ans, Lyon lançait le top départ de l'Histoire du cinéma. La capitale des Gaules est en effet le cadre du premier film, sorti en 1895: *La Sortie des usines Lumière*, réalisée par les Frères Lumière. Mais ce n'est pas précisément de cet événement que découle la célèbre fête des Lumières, organisée chaque année le premier week-end de décembre. «La Fête des Lumières perpétue la tradition du 8 décembre, dont l'origine remonte à 1852 et qui consiste à célébrer la statue de la vierge Marie sur la colline de Fourvière. Les Lyonnais illuminaient alors leurs balcons et leurs fenêtres et déambulaient dans la ville. Forte de cette tradition séculaire, la ville de Lyon a inventé, avec la Fête des Lumières, un modèle inédit et moderne d'événement populaire et fédérateur, désormais connu dans le monde entier», explique-t-on du côté de la communication de la Fête des Lumières. L'événement est aussi l'occasion de découvrir l'une des plus belles villes françaises, dont les vieux quartiers sont classés au patrimoine mondial de l'UNESCO. Au menu cette année: un éléphant géant devant la gare de La Part-Dieu, le théâtre antique sous les flammes ou encore la fontaine des Jacobins qui va briller de mille feux...

BALADE SUR UNE PIVOINE GÉANTE

Le thème de cette année: la nature et l'environnement. On pourra ainsi se balader sur une pivoine géante en forme de presqu'île ou sur une île végétale, place de la Comédie. Au niveau technique, la Fête des Lumières se conjugue au pluriel. «Si certains privilégient la chaleur et l'intimité procurée par la flamme nue, d'autres choisissent d'explorer les possibilités offertes par le rayon laser ou la fibre optique», souligne le service comm'.

Au final, ce sont différents artistes de tous qui sont conviés: «éclairagistes, designers, vidéastes, architectes, graphistes, artistes plasticiens, artistes de rue»... Une centaine de spectacles est prévue. Quatre soirées sont également au programme.

Plus généralement, Lyon est l'une des villes les mieux éclairées au monde. Elle est même devenue une référence mondiale d'éclairage urbain pérenne et responsable. Se balader dans les rues du vieux Lyon, sur les rives de Saône ou sur la place Bellecour est un bonheur accessible toute l'année à la nuit tombée. Sur la place Saint-Jean trône la cathédrale éponyme. Son horloge astronomique est l'une des plus anciennes d'Europe et donnera l'heure exacte jusqu'en 2019. Ensuite, il faudra remettre un disque pour... 66 ans. Un chiffre étrange pour une cathédrale. L'horloge sonne plusieurs fois par jour avec un défilé de personnages.

RUE SAINT-JEAN, LA COLONNE VERTÉBRALE DU VIEUX LYON

Au nord de la place, vous emprunterez la rue des Antonins. Vous y trouverez une traboule, typiquement lyonnaise. La plus longue traboule se situe à hauteur du 54 rue Saint-Jean. Ce sont des passages piétons à travers des cours d'immeubles. La rue Saint-Jean est l'artère principale du vieux Lyon. Les vieilles maisons s'égrenent les unes après les autres. On y trouve également de nombreux «bouchons» lyonnais. Les bouchons sont des brasseries qui servent principalement de la cuisine du terroir: quenelles, cervelle de canut, volailles de Bresse...

En remontant, on arrive rue de la Bombarde, où se trouve la Maison des avocats, l'une des façades les plus photographiées de Lyon. Vous continuerez ensuite votre périple par des bifurcations autour de la rue Saint-Jean,

Les bonnes adresses

→ On dort où?

Pour les fauchés. Hôtel des facultés, dans le septième arrondissement. À 20 minutes à pieds de la place Bellecour et du Vieux Lyon. À partir de 39€ la double.

Petit plaisir historique. La loge des avocats. Un appartement dans un monument emblématique de Lyon, au cœur de la vieille ville. À partir de 90€ la nuit.

→ On mange où?

Dans un bouchon. Chez Daniel et Denise. Il y en a trois dans la ville. Pour le cadre, on choisit celui de Saint-Jean. C'est l'un des meilleurs bouchons, au cœur du Vieux Lyon. On y sert des plats typiques: salade lyonnaise, canut, volaille de Bresse... À partir de 20€ la formule le midi. 30€ le soir.

Dans un gastro. La Mère Brazier. LE restaurant gastronomique de Lyon. Deux étoiles au Michelin et une cuisine d'exception à partir de 70€ le plat. Entre style Art déco et design post-moderne, ce restaurant historique de Lyon vaut bien une petite folie.

sur les flancs de la colline de Fourvière, à travers des lieux pittoresques comme la rue du Bœuf, la place Neuve Saint-Jean, la rue des Trois Maries, la place de la Baleine et la Place du Change.

PANORAMA À 180 DEGRÉS À FOURVIÈRE

Sur la colline, vous arriverez au Parc des hauteurs. Un magnifique parc panoramique qui offre une vue grandiose sur la ville et sur ses environs, avec au centre la tour de la Part-Dieu, en forme de fusée (où vous ferez votre shopping plus tard). Au milieu du parc trône la basilique de Fourvière, l'un des symboles de la ville. Autre temps, autre époque, Lyon a aussi été Lugdunum, du temps de l'Empire romain. Quelques vestiges subsistent, comme l'amphithéâtre des Trois Gaules, dans le quartier de la Croix Rousse. On peut aussi voir les deux théâtres gallo-romains de Fourvière, et surtout, le musée de la civilisation gallo-romaine.

Lyon est réputée pour son street art, et notamment ses fresques murales, sur les bords de Saône et le mur des Canuts, dans le quartier de la Croix Rousse. Un quartier qui vaut le détour, pour le panorama qu'il offre sur la ville et son côté cossu. Presque un petit Montmartre lyonnais!

Lyon est une ville fluviale, avec la Saône et le Rhône. C'est côté Saône que les quais sont les plus intéressants. De nombreuses passerelles permettent de relier le Vieux Lyon à l'hyper centre et à ses places carrées et classiques où se déroulent les grands événements lyonnais: la fameuse place Bellecour ou encore la place des Terreaux. C'est ici que se déroulent les spectacles les plus impressionnants lors de la Fête des Lumières. De quoi faire de jolis films pour faire honneur à la ville des Frères Lumière.

Le signe du mois

SAGITTAIRE DU 22 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Amour: A partir du 10, l'entrée de Vénus et de Mars en Balance représente un nouveau cycle, vous serez bien décidée à accorder vos désirs avec une réalité à inventer. **Travail:** Mars et Vénus abordent le secteur de vos projets, une période pour prendre une décision audacieuse et quelques risques, et de vous lancer un défi. **Vitalité:** Si vous souhaitez bien utiliser vos forces vives, apprenez d'abord à les contenir.

BÉLIER DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Amour: Mercure en harmonie multiplie vos rencontres, votre moral ira bien, et mieux encore si vous ne cherchez pas toujours l'évasion ailleurs. **Travail:** Le Soleil et Mercure en Scorpion naviguent dans le secteur des transformations et des avoirs, cet aspect vous permet de vous libérer des pressions négatives, financières ou juridiques. **Vitalité:** Faites de vrais repas sans agitation extérieure.

TAUREAU DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Amour: Mars et Vénus bénéfiques, vous accorderez la priorité à votre vie sentimentale. Vous ne ménagerez pas vos efforts pour donner plus de profondeur et d'authenticité à vos relations affectives. **Travail:** Mars en Vierge vous engage dans un travail de folie, et permettra à votre résistance légendaire de pulvériser les délais que l'on vous impose. **Vitalité:** Prenez les événements dans la simplicité et mettez des limites dans l'extériorisation de votre énergie.

GÉMEAUX DU 21 MAI AU 21 JUIN

Amour: Le duo Mars /Vénus en Vierge vous aide à comprendre la nécessité de transformer votre univers individuel et de l'adapter

aux réalités collectives et familiales. **Travail:** Mercure votre planète en soutien vous ne serez pas avare de bons mots ou de formules lapidaires pour accélérer le mouvement et tenter de rallier les suffrages. **Vitalité:** Des partenaires sociaux vous demandent beaucoup et exercent une pression qui pourrait finir par vous fragiliser.

CANCER DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

Amour: Belle période, Vénus conjoint Mars en signe favorable vous dynamisera, décuplera votre esprit compétitif, et clarifiera vos rapports avec les autres. **Travail:** Portez votre attention sur le duo Soleil Mercure en Scorpion, bénéfique pour vous, malgré quelques attentes, vous aurez une bonne gestion de votre temps. **Vitalité:** Vous avez conscience de votre sensibilité et saurez gérer vos émotions.

LION DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

Amour: Uranus vous stimule durant la période, vous voici bien déterminée à rattraper le temps perdu et faire des étincelles, amie Lionne, quitte à épicer certaines relations récentes. **Travail:** Le Soleil et Mercure en Scorpion vous redonnent du courage; afin de vous permettre d'avancer, restez sur ce qui est positif dans le courant de cette période et vous visez l'avenir avec un regard neuf. **Vitalité:** C'est avec une belle énergie que vous traverserez la période.

VIERGE DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Amour: Avec Mars et Vénus conjoints, vous retrouvez une symbiose, c'est le moment de prouver que vous avez changé d'état d'esprit pour communiquer simplement ce que vous ressentez.

Travail: Les échanges et les affaires reprennent et vous mettez votre énergie dans l'élaboration de nouveaux projets, mais sans perdre de vue une situation générale qui doit être maintenue sous contrôle. **Vitalité:** Beau temps pour toutes, vous serez a priori en pleine possession de vos moyens.

BALANCE DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Amour: Vénus et Saturne vos planètes éclairent parfaitement cette période, après avoir fait la paix avec vous-même, observez ce que vous pouvez faire ou choisir de faire. **Travail:** Mercure chez votre voisin le Scorpion devient une sauvegarde, vous saurez trouver une solution à un délicat problème professionnel. Vos talents de médiatrice seront efficaces. **Vitalité:** Mars et Soleil vous mettent au défi, c'est le moment d'harmoniser votre hygiène de vie, de trouver une activité sportive, de vous alimenter de façon plus équilibrée.

SCORPION DU 23 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE

Amour: Mercure et le Soleil dans votre signe vous stabilisent, laissez-vous silencieusement attirée par la force de ce que vous aimez vraiment. **Travail:** Jupiter dope vos ambitions et devrait donner du sens à votre quête et vous aider à passer cette période en douceur malgré les remous qui vous agitent et le cosmos qui fait des siennes. **Vitalité:** Le Soleil et Mercure dans votre signe, accordez-vous du temps rien que pour vous.

CAPRICORNE DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Amour: Bien protégée avec Mars et Vénus bénéfiques, ce n'est pas gagné si vous ne prenez pas quelques risques. Ce sera le moment où jamais de déclarer votre amour à

la personne de vos rêves. **Travail:** Mars et Jupiter visitent le secteur des contacts et déplacements, votre vie professionnelle aura la vedette. Ce sera le moment de prendre des risques pour vous imposer. **Vitalité:** Vitalité protégée par Jupiter Bénéfique, ça flashe pour vous.

VERSEAU DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Amour: Soleil/Mercure en conflit, la vérité est plutôt dans ce que vous ressentez, dans ce que vous savez et dans ces élans de vie qui cherchent à naître à travers vous. **Travail:** Vous n'aurez pas trop de tous vos atouts évidents et arguments percutants pour alléger l'impact de Mercure qui obscurcit cette période et inverse les courants qui peuvent vous contrarier. **Vitalité:** Visez le long terme pour vous accomplir et réaliser vos rêves!

POISSONS DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

Amour: Neptune continue son cheminement dans votre signe, tout peut être sacré, tout est digne de votre pleine attention, et chaque petite chose devient une prière lorsqu'on prend le temps de bien la faire. **Travail:** Jupiter vous aide à garder le discernement et vous œuvrerez pour vos intérêts. Mars en grande forme affûte vos arguments et vous aide à rallier les opinions. **Vitalité:** Mercure bénéfique vous permet de vous poser pour mener vos réflexions de fond.



Horoscope établi par HÉLÈNE MACK
www.astrodysee.fr / mackhelene@gmail.com / Consultation en ligne de qualité, paiement sécurisé par carte bancaire Tél.: (+33) 6 07 82 77 76



Belle & zen

La
parapharmacie
de votre hypermarché
cora concorde

Grandes marques,
animations, conseils...

Votre espace Belle & Zen
s'engage à veiller toute l'année à votre
bien-être

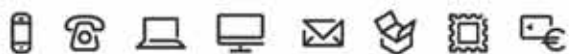
Belle & Zen cora concorde,
centre commerciale City Concorde, 80 route de Longwy 8060 Bertrange - 000352.45.02.24.516
Ouvert du lundi au samedi de 8 h à 20 h, le vendredi de 8 h à 21 h.

cora
concorde

L'iPhone 6s est à 0€*



Apple iPhone 6 [S]



www.post.lu • 8002 8004



* L'iPhone 6s 64GB et l'iPhone 6s Plus 16GB à 0€ uniquement avec un abonnement SCOUBI/DO dès 50€/mois et une option Phone à 10€/mois sur 24 mois.