ISSUE 166 | JANVIER 2016

Femmes

MAGAZINE

SPÉCIAL MARIAGE

FOCUS

POURQUOI SE MARIER SERA TRENDY EN 2016?

MODE

LA ROBE PARFAITE

&

DOSSIER

PETITE ENFANCE, SCOLARITÉ ET FAMILLE, DE GRANDES AVANCÉES EN 2016

100% FÉMININ & 100% LUXEMBOURGEOIS | 3€

All you need is the new

SCOUBIDO*

Luxembourg
+
Europe*

SMS
Appels
Internet Mobile

L
S M
XL

www.post.lu • 8002 8004

* Voir détails et conditions de l'offre SCOUBIDO Z sur www.post.lu

POST LUXEMBOURG

2016, une année sereine?

MARIA PIETRANGELI

Les fêtes de fin d'année ont été douces, très très douces, le plus regrettable a été l'absence de neige à Noël, réchauffement climatique oblige…
Nous voilà en ce début d'année face aux sempiternelles résolutions que l'on ne tient jamais. Notre journaliste «Santé», nous propose de bouger, qu'en pensez-vous?
Le plus important est la régularité, mais allez-vous tenir sur la durée? Si l'envie vous taraude de savoir de quoi sera faite votre année 2016, il suffit de lire le dossier concocté par notre amie et astrologue, Hélène Mack, vous saurez peut-être que les astres vous réservent.
Notre magazine de janvier fait la part belle au mariage, il semblerait que cette institution soit tombée en désuétude… Mais pour les récalcitrantes, celles qui ont décidé d'adopter cette tradition et de s'engager pour tenter de faire rimer amour avec toujours, elles vont pouvoir choisir la tenue qui les fera ressembler à une princesse, trouver la coiffure idéale, un restaurant pour faire la fête, ou encore un traiteur…
Pour un jour inoubliable, décider d'avoir une robe unique est une option qui peut facilement se concrétiser, même à Luxembourg.
La cover est signée Ezri Kahn, une robe fluide, tout en simplicité, mais juste bluffante et exceptionnelle. De son atelier, à l'orée du bois d'Hesperange cet humaniste, passionné parviendra à vous sublimer pour ce jour qui restera gravé dans votre mémoire.
Après le mariage, focus sur l'immobilier, étape suivante s'il en est une… L'évolution de ce secteur au cours des vingt dernières années a engendré de nouveaux métiers que nous vous proposons de découvrir. Si vous souhaitez changer de job, c'est peut-être le moment de saisir une opportunité.
A découvrir également, des artistes et/ou des personnalités, Dany Prum qui expérimente l'art sous toutes ses formes, de projet en projet pour toujours aller de l'avant. Catherine Lorent, artiste éclectique qui exploite toutes les disciplines et dont le travail s'oriente à la fois vers un aspect scientifique et artistique. Et enfin, Jean-Marie Ghislain qui expose à la nouvelle galerie Sofronis dans le Gründ. Des photos surprenantes d'un homme qui côtoie, au fond des océans les dauphins et les requins et qui partage sa passion avec sa petite famille.
Et le point sur les avancées 2016 en ce qui concerne la famille, le plurilinguisme, la scolarité, la réforme des crèches. Vaste programme pour le gouvernement qui souhaite donner un cadre aux crèches qui se sont multipliées depuis le Chèque Service Accueil, travaille sur l'égalité des chances de réussite, quelle que soit l'origine sociale des enfants et sur l'équilibre et la parité homme/femmes, et qui œuvre pour éviter que le décrochage scolaire ne soit une fatalité…
Il me reste à vous souhaiter au nom de toute mon équipe une excellente année 2016, une année de partage, de rêves et d'enthousiasme.

OURS

DIRECTION
Maria Pietrangeli & Patricia Sciotti

RÉDACTRICE EN CHEF
Maria Pietrangeli

PHOTOGRAPHES
Christian Wilmes

CONSEIL EN COMMUNICATION
Julie Bénière, Mélanie Eck & Pierre Dugué

MISE EN PAGE
Alinéa communication
Julie Mallinger

RÉDACTEURS
Dr François Agudo / Fabrice Barbian / Lisa Beys / Julie Bénière / Sarah Braun / Dr. Jean-Marc Charles / Dr. Oswaldo Mazariegos Solis / Magali Eylenbosch 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 / Kévin Storme / Valérie Théveniaut /

SOCIÉTÉ ÉDITRICE
Alinéa Éditions et communications Sàrl
74, rue Ermesinde L-1469 Luxembourg
Tél.: +352 26 20 16 20

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

CIM CONTRÔLÉ 2014

20 200 exemplaires

www.femmesmagazine.lu

join us!

COVER
Photographe: Christian Wilmes / Créateur: Ezri Kahn / Modèle: Julie Gordet / Hair Styliste: Claudio Duarte / Make-Up: Phuong Dubos / Sephora Parfumerie
Assistante Photo: Martinne Pinnel / Consultante Styliste: Polina Pavlikova

Sommaire

Mode

06 LAST MINUTE!

08 DREAM LIST
Là-haut sur la montagne...

12 DRESS CODE
Blue Mind

14 CATWALK

16 MODE
La robe parfaite

38 MAKING OF
Attention, on shoote!

39 INTERVIEW CRÉATEUR
Ezri Kahn, éloge de la simplicité

40 TRENDS

Wellness

68 BEAUTÉ
Coiffures de mariée: back to wild!

72 BEAUTY CASE

73 L'AVIS DE LA RÉDAC
New Dimension Crème yeux raffermissante effet combleur d'Estee Lauder

74 NOTRE EXPERT BEAUTÉ
Médecine esthétique et diversité ethnique

75 SEXO
Les aphrodisiaques

78 SANTÉ
Bonne résolution 2016: c'est décidé, on bouge!

82 HEALTHY
Le véganisme, entre tendance et engagement

84 DOSSIER
Horoscope 2016 signe par signe

Magazine

32 FOCUS
Pourquoi se marier sera trendy en 2016?

42 ELLE
Dany Prum... peindre des émotions, l'âme

43 NOS EXPERTS EN DROIT

44 LUI
Jean-Marie Ghislain, le monde merveilleux des océans

45 FINANCES
Investir dans la pierre est un bon plan

46 IN THE CITY

48 BUSINESS
Les nouveaux métiers de l'immobilier

52 INTERVIEW BUSINESS
Des technologies et des hommes

53 ACTU BUSINESS

Tribu

92 DOSSIER
Petite enfance, scolarité et famille, de grandes avancées en 2016

102 CAS D'ÉCOLE
Des croyances et des maths

106 WE ARE FAMILY
On partage tout!
Les bons plans de la consommation collaborative pour les parents

109 FOR KIDS

110 WANTED

111 BOOKS

Have fun

30 FESTIVITÉS & RÉCEPTIONS

54 À VOIR

56 À ÉCOUTER

58 À LIRE

60 SAVE THE DATE

64 INTERVIEW CULTURE
Catherine Lorent, œuvre totale en cours...

66 ONLINE

67 CHRIS A TESTÉ
La personal shopper

Art de vivre

112 IT-CAR
Peugeot 508 RXH: fausse bonne idée?

114 CUISINE
Cuisiner comme un Chef!

115 RECETTES

117 WINE LOVERS

118 INTÉRIEURS
Les petits plats dans les grands

124 MOODBOARD
Jungle urbaine

126 INTERVIEW DESIGNER
Duo de fines mouches - Sigolène Prébois et Catherine Lévy pour Tsé & Tsé

127 VOYAGES
Week-end rétrofuturiste à Nantes

130 HOROSCOPE

Poiray

PARIS

COLLECTION TRESSE

www.poiray.com

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!

59%

c'est le nombre de futurs mariés qui refusent de se mettre au régime avant le grand jour.

Le livre du mois

Idole des New-yorkaises, incarnation de la parisian french touch à travers le monde, et première blogueuse à s'être discrètement imposée sur le front row, Garance Doré est notre icône. Forcément, lorsqu'elle sort un livre, qui revient sur son parcours, parle de mode et d'Amour, on le veut. La version française est sortie le 2 décembre dernier, et on vous le recommande passionnément!

→ *Love, Live, Style, Garance Doré,* aux éditions Flammarion.

L'expo à ne pas manquer

La rétrospective Volez, Voguez, Voyagez - Louis Vuitton, à voir au Grand-Palais jusqu'au 21 février prochain, évoque non seulement l'histoire de la maison de luxe, mais également les principaux acteurs qui l'ont marquée, des fondateurs à Nicolas Ghesquière, directeur artistique des collections femme… Captivant!

Volez, Voguez, Voyagez - Louis Vuitton - Du 4 décembre 2015 au 21 février 2016 - Salon d'Honneur du Grand Palais (Paris 8e).

«Est-ce que vous faites des petites annonces de publications pour des rencontres? (Nous allons y songer!)»

Entendu à la rédac

La collab' du mois

Quant la créatrice Olympia Le Tan, dont les minaudières nous font rêver chaque saison, s'associe à notre marque de bougies préférées… Forcément, on craque. L'objet du délit s'appelle Rosaviola… Rose comme le tissu caractéristique des créations d'Olympia Le-Tan, auquel répond l'accord construit autour de la fleur éponyme. Viola, en écho à la violette, qui amusée, vient poudrer et enlever sa comparse, et se voit sertie d'une touche cosmétique, rouge à lèvres. Diptyque x Olympa Le Tan, Rosaviola

COUP DE COEUR

Pour **Cartier** qui place l'année 2016 sous le signe du diamant. Pierre angulaire de la maison de joaillerie parisienne, le diamant brillera de mille feux toute l'année, avec la création d'une nouvelle ligne, Galanterie, quand des pièces mythiques des lignes classiques se verront parer de mille et un diamants comme le jonc Juste un Clou. Merveilleux et fascinant.

Le bijou du mois

A la rédac, on a eu un coup de foudre pour cette alliance, une création de la bijouterie Maryse Hoffmann: or travaillé avec finesse, diamants, un bijou à mi-chemin entre pièce ancienne et création moderne.

Femmes MAGAZINE

A PENSÉ À VOUS!

POUR FACILITER
TOUTES VOS RECHERCHES D'APPART',
MAISON, OU AUTRES BIENS,
RENDEZ-VOUS SUR
WWW.FEMMESMAGAZINE.LU/IMMOBILIER

EN PARTENARIAT AVEC ATHOME.LU

ALINEA COMMUNICATION

Là-haut sur la montagne...

**Vêtements, chaussures, lunettes, couleurs...
Qu'allons-nous porter sur les pistes cet hiver?
Pour vous, la rédac a concocté la dream list des tendances 2016...
Trois stations, trois styles... A vos marques, prêtes, shoppez!**

00

CHAMONIX

02

09

La rédac'

03

08

04

07

05

01

06

À vos marques, prêtes, shoppez!

00. Toni Sailor / ***01.*** Hilfiger Denim / ***02.*** Björn Bjorg / ***03.*** Scotch&Soda / ***04.*** Weleda
05. Salvatore Ferragamo / ***06.*** Gaastra / ***07.*** Pepe Jeans woman / ***08.*** Aigle / ***09.*** Maison Martin Margiela

ASPEN

02

03

09

La rédac'

08

04

07

01

05

06

À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Colmar originals / ***02.*** Ikks / ***03.*** Mcq by Alexander McQueen / ***04.*** Moon Boot x Jimmy Choo / ***05.*** Toni Sailor
06. Yves Saint Laurent / ***07.*** Louis Vuitton / ***08.*** Colmar originals / ***09.*** Rado

COURCHEVEL

02

09

03

La rédac'

08

04

07

05

01

06

À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Aigle / ***02.*** Fred de la Bretonière / ***03.*** Chloé / ***04.*** Ikks / ***05.*** Liu Jo Shoes
06. Pepe Jeans / ***07.*** Bell&Ross / ***08.*** Ugg / ***09.*** Dior

La rédac'

MANGO

Une robe lumineuse
et simple comme on aime.

BLUE MIND

Le +

L'ORÉAL + OPI

FILIPPA K

On aime l'aspect glitter
de cette pochette, à porter de jour
comme de nuit.

LE LOOK LIU JO

Demoiselle d'honneur ne rime pas forcément avec robe longue pastel. On bouscule les codes en bleu électrique et noir.

SWAROVSKI

Le bleu profond fait ressortir
les strass de ce joli collier.

& OTHER STORIES

Incontournables,
les ankle boots à talons.

CARVEN

YVES SAINT LAURENT

S.OLIVER PREMIUM

Indispensable pour réchauffer
la petite robe de soirée
par les fraîches
nuits hivernales.

Fabienne Belnou, «créer et transmettre»

Installée depuis 1993 à Luxembourg, Fabienne Belnou a su imposer son style et se démarquer de la joaillerie traditionnelle, pour livrer sa vision du bijou.

Une créatrice inspirée

Tout l'inspire, une couleur, une forme, un bâtiment, un accessoire. Les idées fusent. La création, c'est une passion pour la créatrice, formée en gemmologie et pierres précieuses, mais totalement autodidacte en matière de joaillerie. Qu'à cela ne tienne, cela lui permet de se libérer des carcans et de laisser libre court à son inspiration foisonnante.
Adoratrice devant l'éternelle des métaux précieux et des pierres fines et précieuses, qui, la plus souvent, donnent l'impulsion à la création d'une nouvelle pièce. «Chaque nouvelle pierre que je trouve me donne l'idée d'un bijou. Mon but est de sublimer la pierre.» A l'image du collier Briolet, composé d'un diamant taillé en forme de goutte d'une pureté et d'une brillance incroyables, juste percé et monté sur une chaîne ultra fine, pour libérer tout son éclat.

Une audace qui parle aux femmes

Son plus bel atout? Son audace, qui l'invite à imaginer des pièces inédites et singulières. Elle associe les pierres, les métaux, joue sur les finitions pour réaliser des bijoux exceptionnels et hors du commun. Et reconnaît que c'est ce qui séduit sa clientèle, ici à Luxembourg. «Les Luxembourgeoises aiment les beaux bijoux, portent de l'or. Mes clientes cultivent une culture du bijou assez proche de la mienne et se retrouvent dans mes créations.»

C'est ainsi que les collections se suivent et ne se ressemblent pas, et touchent toutes les femmes, quel que soit leur âge: solitaires plus classiques, petits bijoux fins comme des gris-gris, pièces extravagantes grand soir… Tout devient possible entre les mains de la joaillère qui «aime créer pour la femme en face d'elle».
Les messieurs également ne sont pas en reste. Pour eux, Fabienne Belnou imagine des boutons de manchettes atypiques et singuliers.

Des bijoux transgénérationnels

Ce qu'elle aime dans les bijoux? Leur caractère intemporel, qui se transforme et s'adapte aux tendances et aux âges. «Les bijoux peuvent être refondus pour donner naissance à de nouvelles créations.» Mais surtout, c'est leur côté transgénérationnel, le fait qu'ils se transmettent qui touche la créatrice qui aime à penser que ses bijoux n'auront pas une, mais plusieurs vies.

FABIENNE BELNOU CHANGE D'ADRESSE!

En 2016, Fabienne Belnou s'installera au 5 rue du Marché aux Herbes (Luxembourg-ville), dans un espace sur deux plateaux, dans lequel se logera également l'atelier de production. C'est dans une atmosphère minimaliste et chic, où l'or rose côtoie le gris souris, que la créatrice vous accueillera.

26 r. Philippe II, L-2340 Luxembourg | Tél.: 22 18 40 1 | www.fabiennebelnou.com
A partir de début 2016 nouvelle adresse:
5 rue du Marché aux Herbes Luxembourg

JENNY PACKHAM

Inspiration vestale pour Jenny Packham qui nous ravit avec ses créations fluides et immaculées, que viennent souligner de délicates broderies. Une collection élégante et minimaliste, parfaitement dans l'air du temps. Coup de cœur de la rédac' pour le modèle avec une cape qui nous transporte durant l'Antiquité.

La rédac'

«I THINK IT WAS A BIT OF A SHAME THAT THE WHOLE FASHION WEEK SEEMED TO BE - YOU KNOW EVERY FRONT PAGE WAS ABOUT KATE MOSS.»

La rédac'

«MY FAVORITE, AND THE MOST REWARDING PART OF DESIGNING BRIDAL IS THE ROLE I GET TO PLAY IN HER WEDDING DAY THROUGH HER GOWN, ENHANCING AND AUGMENTING THAT INNER LIGHT THAT RADIATES FROM HER.»

THEIA

Don O'neill est allé puiser dans les années 50 pour créer sa nouvelle collection. Inspiration Titi parisien, grand soir, plumes et gala, un brin provoc, mais résolument chic, pour cette ligne festive, mais pas dénuée du minimalisme qu'on aime tant.

La robe parfaite

LA ROBE DE MARIÉE PARTICIPE AU RÊVE...
ON A TOUTES IMAGINÉ UN JOUR LA ROBE DE PRINCESSE
QUE L'ON PORTERA LE GRAND JOUR...
EN 2016, ON CRAQUE POUR LA DENTELLE
QUI SIGNE CETTE SAISON SON GRAND RETOUR
ET VIENT INSUFFLER UN PEU DE SON CHARME DÉSUET,
MAIS PAS SI SAGE: COURTE OU LONGUE, BOHÈME
OU PLUS CLASSIQUE, VOIRE CARRÉMENT ROCK,
PAS UNE ROBE SANS QUE LA DENTELLE FASSE SON PETIT EFFET!

LAURE DE SAGAZAN

* Envie de plus de mode? Rendez-vous sur www.femmesmagazine.lu

La rédac'

Cadran
montres & bijoux
Un esprit, des montres, des bijoux
C.c. Auchan Kirchberg | L-2721 Luxembourg | Tél.: 43 95 62

JUNIOR

LA BELLE ETOILE: BERTRANGE ROUTE D'ARLON. TÉL.: 2828 2013 - HOWALD: RUE DES SCILLAS. TÉL.: 40 26 56

Pour votre mariage
-20%

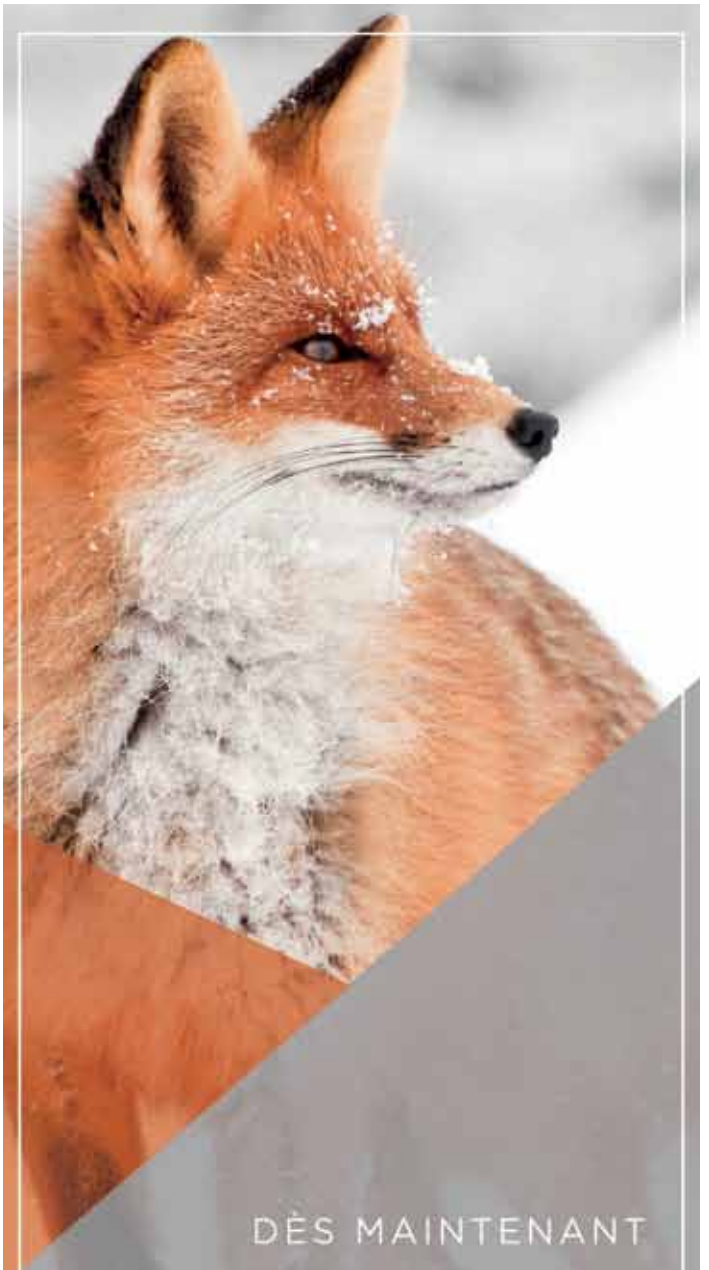
0,50 ct TWVS1
1.540,- €

1,09 ct TWVS1
3.695,- €

1,87 ct TWVS1
8.900,- €

Maryse Hoffmann
BIJOUTERIE HORLOGERIE

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



DÈS MAINTENANT
WINTERSALE
DANS VOTRE PALL CENTER
DANS LES BOUTIQUES
TEXTILES ET CHAUSSURES

PALL CENTER
NATURELLEMENT DIFFÉRENT

OBERPALLEN,
ARLON, STEINSEL,
DIFFERDANGE

www.pallcenter.lu
facebook.com/pallcenter

SOFITEL LUXEMBOURG EUROPE

QUARTIER EUROPÉEN NORD/KIRCHBERG
4, RUE DU FORT NIEDERGRÜNEWALD - L-2226 LUXEMBOURG
TÉL. : (+352) 43 77 68 55

Love is Magnifique in Luxembourg!

L'Atrium

"A perfect wedding"

"Gastronomy"

"A magnifique reception"

SOFITEL
LUXURY HOTELS

LIVE A MAGNIFIQUE WEDDING.

Vivez le mariage de vos rêves grâce à notre équipe de professionnels dans notre Atrium, lieu empreint de luxe discret, magnifique espace où ombre et lumière se répondent dans une douceur infinie.

www.sofitel.com

FOLLOW US ON

FESTIVITÉS & RÉCEPTIONS 2016

Le Château du Bois d'Arlon

En plein cœur d'une nature verdoyante, le Château d'Arlon, ses salles à la décoration chic et cosy, et son superbe parc vous séduiront pour l'organisation de tous vos événements. Qu'ils soient privés ou professionnels, que vous invitiez 20 ou 180 convives, l'équipe du Château d'Arlon mettra tout en œuvre pour réaliser une manifestation parfaite, dans un cadre exceptionnel, en fonction de vos envies et votre budget.

Route de Virton 354, B-6700 Arlon /
Tél.: +32 63 23 34 41

www.chateau-arlon.be /
Facebook: chateauarlon

Le Château de Bourglinster

Idéalement situé dans un écrin de verdure, le Château de Bourglinster est l'endroit parfait pour organiser un repas de cérémonie. Que ce soit dans l'un des deux restaurants – La Distillerie ou la Brasserie Côté Cour – ou dans le Château lui-même, le cadre authentique est propice pour organiser un bel événement. Ajouté à la cuisine inventive et gourmande qui sublime les produits de saison du chef René Mathieu, le Château de Bourglinster sera assurément votre meilleur allié.

Ouvert du mercredi soir au dimanche /
dimanche soir uniquement sur réservation.

8 rue du Château, L-6162 Bourglinster /
Tél.: +352 78 78 78–1

www.bourglinster.lu

Le Château de Preisch

Envie d'un véritable mariage de princesse? Le Château de Preisch est fait pour vous. Vous allez succomber au style renaissance de ce bâtiment historique, à son parc d'inspiration anglaise, si romantique, qui offriront un cadre idyllique et féerique à vos noces… Dans la dépendance, luxueusement décorée, il vous sera possible de recevoir jusqu'à 200 convives, pour un événement magique et hors du temps.

2 rue des Lilas, 57570 Basse-Rentgen, France /
Tél.: +33 3 82 83 44 71

www.chateaudepreisch.com /
contact@chateaudepreisch.com /
Facebook: Château de Preisch

Come à la maison

Amatrices de lieux atypiques, Come à la maison est fait pour vous. Niché au cœur du concept store Am Garage, soit un ancien garage, le restaurant Come à la maison vous surprendra. On aime le concept de lier déco & cuisine pour un endroit totalement inédit. On y sert une cuisine italienne, très gourmande et généreuse, dans un cadre tellement convivial que l'on se sent «comme à la maison». Une adresse vraiment singulière pour organiser tous vos événements, professionnels ou privés, d'autant que la capacité de 200 convives vous permettra de réaliser vos envies les plus démesurées!

70 route d'Esch, Luxembourg / Tél.: 23 64 11 21

www.comealamaison.lu

Péitry

Basée sur un axe semi-gastronomique et faite de produits du terroir, de saison, avec une délicate attention dans la présentation, la carte illustre le grand professionnalisme de Quentin Debailleux. Outre la qualité indéniable de ses menus, l'atout majeur du «restauberge Péitry», est sa capacité à encadrer et combler les attentes de groupes allant jusqu'à 80 personnes, venus célébrer un heureux événement. L'immense et chaleureuse salle de l'étage, associée au salon apéritif, à la véranda et à la terrasse, constituent un lieu d'accueil privilégié pour les moments importants d'une vie.

Ouvert du mardi au dimanche de 12h à 14h et 19h à 22h00 / Fermé les samedis midis et dimanches soirs ainsi que les lundis toute la journée /
18 route de Luxembourg,
L-6910 Roodt-sur-Syre / Tél.: +352 26 78 75 98.

www.peitry.lu

La Table du Belvédère

Au coeur de la place de l'Europe, entre la Philharmonie et le Mudam, la Table du Belvédère accueille vos manifestations professionnelles et vos réceptions privées dans un cadre d'exception. Une équipe de professionnels en cuisine comme en salle vous proposera un menu adapté à votre budget qui satisfera vos attentes les plus exigeantes. Salle de banquet pour 120 personnes et 3 niveaux d'espaces modulables.

Capacité: de 60 à 200 personnes.
Banquets privatifs du lundi au dimanche, midi et soir sur réservations.
4 place de l'Europe, L-1499 Luxembourg /
Tél.: +352 43 02 59 022

www.latabledubelvedere.lu

T'Scheier

Spécialisé dans l'organisation de banquets et fêtes, quels qu'ils soient, le restaurant T'Scheier vous propose de créer un événement sur mesure, en fonction de vos envies et de votre budget. Dotés d'une vaste salle de 220 personnes et d'une très belle terrasse – idéale pour les cocktails de mariage –, les lieux sont propices aux grandes réunions familiales et aux events professionnels. Tout sera pensé de A à Z pour que le jour J, vous n'ayez qu'à profiter de vos invités.

32, rue Pierre d'Aspelt, L-5710 Aspelt /
Tél.: +352 26 67 67 1

www.scheier.lu /
Facebook: TScheier Aspelt

POURQUOI SE MARIER *sera trendy en 2016?*

MÊME SI LE MARIAGE GAY A DONNÉ UN SÉRIEUX COUP DE FRAIS À LA TRADITION, CONVOLER EN JUSTES NOCES NE FAIT PLUS VRAIMENT RÊVER. PIRE, CELA SERAIT TOMBÉ EN DÉSUÉTUDE. BESOIN IRRÉPRESSIBLE DE LIBERTÉ, ASSOUPLISSEMENT DES MŒURS, ÉVOLUTION DE NOTRE SOCIÉTÉ, LES RAISONS SONT NOMBREUSES...
DEPUIS 20 ANS, AU LUXEMBOURG, ON ENREGISTRE UNE CHUTE SIGNIFICATIVE ET CONSTANTE DU NOMBRE DES MARIAGES. EN 2014, 1657 PERSONNES ONT CONVOLÉ ET C'EST LÀ LE CHIFFRE LE PLUS BAS DEPUIS 1980.
ET POURTANT. ET SI, EN 2016, CONVOLER ÉTAIT DEVENU À NOUVEAU DÉSIRABLE? ET SI SE MARIER REDEVENAIT TENDANCE, VOIRE CARRÉMENT ÜBER COOL? ON VOUS EXPLIQUE POURQUOI, EN 2016, VOUS ALLEZ AVOIR ENVIE DE VOUS DIRE OUI!

SARAH BRAUN

UN MARIAGE GOURMAND?
DES FIANÇAILLES?

À PARTIR DE 66 € PAR PERSONNE
Contactez notre équipe !

steffen
traiteur
LE GOÛT DU BONHEUR

8 route d'Arlon L-8410 Steinfort • T. 399 650 300
traiteur@steffen.lu • steffentraiteur.lu •

Après votre mariage
continuez à nager
dans le bonheur.

Ouvrez une liste de mariage auprès de Voyages Emile Weber et partez pour une destination de rêve.

Contactez l'une de nos agences ou renseignez-vous sur notre site.

infotel : 40 28 28-1 www.emile-weber.lu

voyages
emile weber
éischtklasseg reesen

PARCE QU'ON A TOUS BESOIN D'AMOUR

Triste constat à l'heure où 2015 se termine dans une actualité meurtrière. S'il n'y a qu'une leçon à tirer de ces récents événements, c'est qu'il est devenu véritablement urgent de remettre l'amour sur le devant de la scène et de prouver que c'est lui qui va désormais diriger le monde. Projet un tantinet utopique et peu ambitieux, on vous l'accorde, mais en 2016, crier son amour deviendra un véritable acte engagé. Au sein de notre foyer et de notre couple, même combat, et désormais, on aura envie d'afficher haut et fort que, oui, on est amoureuse, et plus que ça, on le revendique.

POUR POUVOIR EN METTRE PLEIN LA VUE À TOUTES VOS COPINES

En racontant à qui veut l'entendre comment votre amoureux vous a demandé votre main, en ne lésinant surtout pas sur les détails romantiques et les «il est vraiment trop mignon, non, tu trouves pas?»... Oui, vous avez envie que tout le monde vous envie dans votre belle robe de princesse, devant cette immense pièce montée surmontée d'un joli petit couple en massepain avec tout cet amour qui les éclabousse. Ça n'arrive (logiquement) qu'une fois dans une vie, donc vous avez le droit!

PARCE QUE C'EST TENDANCE D'ÊTRE FIDÈLE

Parfois, il est bon de rappeler que l'un des fondements sacrés du mariage est le vœu de fidélité, n'en déplaise à certains. A une époque où il est aussi facile de tromper sa moitié que de shopper une nouvelle paire de stilletos, certains ont pris le parti pris d'ériger la fidélité en valeur ajoutée de leur union. Et on aime à penser que se dire oui pour la vie ait vraiment un sens. En nous épousant, notre amoureux fait de nous l'élue, devant les yeux de tous. Et tant pis pour les autres. A l'image de Guillaume, 29 ans, qui reconnaît «la tentation est partout. Quand je suis en soirée, mes yeux s'attardent sur toutes les jolies filles qui passent. Mais avec Judith, nous avons décidé que la fidélité serait la base de notre couple. Les couples volages et libertins, très peu pour nous. Si l'un des deux venait à rompre ce lien de confiance, c'est que notre amour n'est pas aussi fort qu'on le pensait.» Et entre nous, existe-t-il une plus belle preuve d'amour que de se promettre fidélité jusqu'à la fin de nos jours?

«LES PREMIERS JOURS, JE N'ARRIVAIS PAS À DIRE 'MON MARI', ÇA SONNAIT DRÔLE, ÇA M'IMPRESSIONNAIT MÊME. MAIS À CHAQUE FOIS QUE JE LE DISAIS, J'AVAIS DES PAPILLONS DANS LE VENTRE.»

PARCE QUE LA VIE EST UNE FÊTE

Et que toutes les occasions sont bonnes pour la célébrer. Et quand cette fête se cristallise autour du plus beau jour de notre vie, quand tous les copains et toute la famille acceptent, le temps d'une journée, d'oublier leurs différends, leurs différences et autres divers squelettes soigneusement cachés dans le placard, c'est tout de même complètement dingue. Bien sûr, ce ne sont pas les occasions qui manquent de festoyer. On vous l'accorde. Mais une wedding party aura toujours ce petit effet conte de fées, un peu magique. Et puis. Être le centre d'intérêt toute une journée, ceux vers qui tous les regards seront tournés, ça a tout de même quelque chose de grisant...

POUR AVOIR DES CADEAUX, PARDI!

Franchement, ce voyage aux Maldives... depuis le temps que vous en rêviez? Merci tonton Noël et mamie Bergerette qui vont généreusement vous éviter de mettre à mal votre PEL pour aller vous dorer la pilule en amoureux sur une somptueuse plage de sable blanc! Autre option, la classique, mais charmante liste de mariage, qui vous permettra de vous offrir la vaisselle fine dont vous rêvez ou le KitchenAid avec tout ses accessoires...

PARCE QU'ON A TOUTES ENVIE D'ÊTRE UNE PRINCESSE

Arrêtons de vouloir tordre le cou aux clichés. On a toutes rêvé, ne serait-ce qu'une fois, à notre mariage. La robe à faire pâlir Raiponce, l'énorme bouquet de pivoines, le joli wedding cake recouvert de pâte à sucre pastel, le champagne qui coule à flots, papa ému qui nous tient la main quand on remonte l'allée principale sur la très vibrante marche nuptiale, notre amoureux qui nous attend la larme à l'œil au pied de l'autel, et maman qui pleure... Forcément, il faut dire qu'avec les dizaines de films-guimauve qu'on a ingurgités sur le sujet – sans omettre l'épisode de Friends dans lequel Rachel, Monica et Phoebe passent une soirée en robe de mariée qu'on a vu une bonne centaine de fois – on maîtrise le sujet et on a eu le temps de se faire le film sous nos jolies boucles blondes...

POUR ENTERRER VOTRE VIE DE JEUNE FILLE DE FAÇON MÉMORABLE!

Oubliés les enterrements de vie de jeune fille kitsch, à base de déguisements et de gages humiliants en faisant la tournée des bars. Non, vos copines vous vont organiser un super week-end entre filles. Au choix, virée shopping et restos à Milan, petite semaine dans un riad sous le soleil de Marrakech ou un week-end dans un spa, histoire de vous faire chouchouter pendant quelques jours! Bien sûr, on ne vous interdit pas de boire quelques Gin Tonic histoire de mettre un peu d'ambiance!

POUR RÉENCHANTER NOTRE COUPLE

«Quand au bout de cinq ans de vie commune et près de dix années passées ensemble nous avons annoncé à nos familles que nous allions nous marier, tous sont restés hébétés: vous n'êtes pas bien comme cela? Bien sûr que si, mais au bout de tant d'années, il nous semblait normal de réinjecter un peu d'amour, de poésie dans notre couple et d'avancer un peu plus», explique Stella, 34 ans, qui a épousé Franck en juillet dernier. Le mariage donne une dimension nouvelle au couple, qui se consolide. Le conjoint

Georges Carbon

Oldtimerbus

Location d'autocars historiques pour vos événements, excursions, mariages...

www.oldtimerbus.lu

marketing@carbon.lu • (+352) 274 899 0727

Portrait at HOME

PHOTOGRAPHE DE VIE

VOUS AVEZ REVÉ CE BEAU JOUR, PLANIFIÉ LES MOINDRES DÉTAILS... QUOI DE PLUS JUSTE QUE DE MANIFIER TOUS CES SOUVENIRS SI UNIQUES.

Marie De Decker photographe professionnelle partenaire de tous vos moments de vie. De votre mariage à la fondation de votre famille.

PHOTOGRAPHIE | FAIRE-PARTS | ALBUMS

ET BIEN PLUS ...

WWW.PORTRAITATHOME.COM

OFFICE/ STUDIO (sur rdv)

• 15 rue du Chemin de Fer L-8057 BERTRANGE •

info@portraitathome.com T. (+352) 621 434 969

devient le mari ou la femme, tout cela dégage plus de légitimité. «Les premiers jours, je n'arrivais pas à dire 'mon mari', ça sonnait drôle, ça m'impressionnait même. Mais à chaque fois que je le disais, j'avais des papillons dans le ventre» se souvient Julie, toute jeune trentenaire, qui a récemment fêté ses noces de coton.

POUR REVENIR AUX TRADITIONS ET FONDER UNE FAMILLE

Non, il ne s'agit pas seulement de faire plaisir à grand-maman, qui brûle un cierge à chaque fois qu'elle le peut parce que sa petite-fille vit dans le péché depuis plusieurs années. C'est aussi parce qu'après tout, la tradition a du bon, et permet d'officialiser notre union. Tout simplement. Si le mariage signe son grand retour en force, dans notre société en crise et individualiste, c'est parce qu'il permet surtout de créer un lien fort, presque sacré. En nous disant oui devant le maire, nous posons les bases, solides, de notre future famille. Et, en convolant, on prend également le nom de son amoureux, ce même nom que porteront nos enfants. Un détail? Pas toujours, aux dires de Marie qui reconnaît que c'est pénible de ne pas porter le même nom que Tim, son fils, et de devoir toujours expliquer le lien de parenté, même pour aller le chercher à la crèche!

POUR AVOIR UN PHOTOBOOTH DANS SON JARDIN...

Depuis qu'on a essayé le Photobooth à la Christmas party du bureau, on rêve d'en avoir un à la maison. En voilà une occasion et qu'elle est bonne! En 2016, la tendance va littéralement exploser. Et quand les réseaux sociaux s'en mêlent, c'est encore mieux! A nous les «coins Instagram» qui donneront un petit air so 2.0 à votre Photobooth. Au programme: un stand photo avec un cadre spécial, des signes et des enseignes lumineuses, quelques accessoires en rapport avec le thème de vos noces, juste pour le fun. Et pourquoi pas ne pas pousser l'expérience jusqu'au bout en allant jusqu'à créer un compte instagram #MonMariage, qui permettra à vos invités de télécharger ou de poster des photos de votre grand jour.

PARCE QUE C'EST BON POUR LA SANTÉ

Aussi étonnant que cela puisse paraître, une très sérieuse étude conduite en Nouvelle-Zélande par l'université d'Otago, en association avec l'OMS, a démontré que le mariage était bon pour la santé, car il contribuerait à réduire les risques de dépression et d'anxiété, pour les hommes comme pour les femmes. Les chercheurs ont également constaté que le mariage réduit les risques d'abus d'alcool ou de médicaments...
A bon entendeur!

PARCE QUE C'EST ALLER À CONTRE-COURANT

Et comme on n'aime pas faire comme tout le monde... on va y succomber. Quand, pour tout le monde, l'infidélité est devenue normale, que les couples crient haut et fort qu'ils n'ont pas besoin d'une corde au coup... euh d'une bague au doigt pour dire au monde qu'on s'aime... eh bien nous, on va leur prouver qu'ils ont tort, ou pas... et on va revenir dans la norme. Parce que, depuis qu'un certain président s'est proclamé comme normal... c'est furieusement tendance d'être normal.

POUR LE PLAISIR DE S'ESSAYER AU DIY

Eh oui, les blogs de mariage nous font terriblement envie! Les petits faire-part joliment illustrés à base de calligraphie, les jolis photophores perles et paillettes, des petits pots de confiture poire-vanille ou citron-gingembre home made à la place des sempiternelles dragées... Notre mariage sera la plus belle occasion de révéler toute notre âme d'artiste... ou pas! Quoi qu'il en soit, cela fera de beaux souvenirs, pour vous et pour vos invités!

PARCE QUE LE MARIAGE, C'EST L'UNION LIBRE EN MIEUX...

On fait les rebelles, mais finalement on vit déjà en couple, comme si on était mariés. Et ce petit bout de papier n'y changera pas grand-chose, au bout du compte.
La vie continuera de la même façon, on continuera à dormir ensemble, à dîner ensemble, à partager les factures, à faire les courses ensemble, à se disputer pour l'éducation des enfants et pour savoir qui doit sortir Barnabé, votre fidèle teckel...
Alors que pourrait-il y avoir de mieux?
Il y a bien sûr ce petit côté officiel, c'est vrai, mais aussi et surtout ce sentiment de sécurité, de protection... Se dire que s'il arrive quelque chose, on est 'couverte', et nos enfants aussi (et la réciproque est vraie pour monsieur également)...

PARCE QU'ON S'AIME...

Et qu'en fait, c'est le plus important, non?

MARCOTULLIO, VOTRE PLUS BEL ATOUT POUR VOTRE MARIAGE

LA PASSION, VÉRITABLE SEL DE LEUR VIE

Depuis plusieurs décennies, Marcotullio est une entreprise familiale. 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 l'entreprise 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 2012, la société a élargi son rayonnement en s'installant au Luxembourg.

UN CADRE D'EXCEPTION

La maison Marcotullio a fait le choix de travailler avec des partenaires exclusifs, sélectionnés pour leur cadre enchanteur et idyllique autour de la capitale: le Château du Bois d'Arlon, le Moulin d'Altwies, le Château de Septfontaines ainsi que le Château d'Urspelt.

LE MARIAGE BY M, TOUT UN CONCEPT

Du cocktail au dîner, en passant par le brunch du lendemain, et même l'after sucré salé ou le candy bar, Marcotullio prend tout en charge pour assurer un service exceptionnel. Tout au long des préparatifs du grand jour, Marcotullio et son équipe vous accompagnent pour imaginer une fête à la hauteur de vos rêves de petite fille. Les grands classiques – pièce montée en tête – côtoient des créations originales du Chef afin de toujours surprendre vos convives…

UN COCKTAIL SUR-MESURE

Pour le cocktail, vous avez le choix entre trois formules – en fonction du nombre d'invités – qui comprennent tout: les différents mets et amuses-bouche et les boissons non alcoolisées, bien sûr, mais également le matériel et le personnel.
On aime aussi le Show cooking, qui insufflera une touche d'audace à votre événement!

UN MENU PARFAITEMENT ORCHESTRÉ ET PLUS ENCORE

Quant au dîner, vous pouvez vous laisser guider par le Chef et son expérience, ou décider avec lui d'un menu concocté en fonction de vos envies, d'un produit en particulier, ou du thème de vos noces. Quel que soit votre choix, inventivité et finesse seront au programme pour créer un menu d'exception.

MARCOTULLIO RÉCEPTIONS
LUXEMBOURG

5 Rue Goethe L-1637 Luxembourg | www.marcotullio.lu
isabelle@marcotullio.lu - 661 783 437

Attention ON SHOOTE!

& WE LOVED THAT!

**On s'est bien pris au jeu du shooting photo. Et on a tellement aimé, qu'on a rempilé 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

House of Diamonds

Manolo Blahnik

Robe: Ezri Kahn
Photo: Christian Wilmes
Modèle: Julie Gordet

Ezri Kahn, ÉLOGE DE LA SIMPLICITÉ

FIN NOVEMBRE, CIEL GRIS ET BAS, LE JOUR DÉCLINE. IL EST 15H30 QUAND JE FRANCHIS LA PORTE DE L'ATELIER D'EZRI KAHN, EMBAUMÉ PAR LA SENTEUR DOUCE DE LA BOUGIE BIBLIOTHÈQUE BYREDO QUI SE CONSUME. LE LABO EST ÉPURÉ, MAIS CHALEUREUX ET INSPIRANT, À L'IMAGE DU CRÉATEUR QUI L'HABITE.

SARAH BRAUN

Son inspiration

Dior, les créations d'après-guerre, pour le côté structuré. Le mystère et la pudeur qui émanent des vêtements, également.

La veste Bar, Printemps- Été 1947 Collection Haute Couture, ligne Corolle Patrick Demarchelier La veste Bar, présentée lors d'une lecture donnée par Christian Dior à la Sorbonne, 1955 Dior.

Sa fragrance

Bel Ami d'Hermès, dont j'aime l'odeur qui évoque le cuir.

Son endroit

Les montagnes. Pour me sentir seul et isolé, face à la grandeur de la nature. Pour me faire me sentir tout petit…

C'est au cœur de sa maison, en bordure de forêt à Hesperange, qu'Ezri Kahn a choisi d'installer son atelier. Voilà deux ans que le créateur belgo-israélien y a posé ses étoffes et ses patrons, mais l'aventure de la couture, elle, a débuté il y a bien des années.

Pourtant, c'est un peu par hasard qu'il y entre. C'est la danse qui le fait vibrer lorsqu'il était plus jeune. Il tente, sans trop y croire, l'examen d'entrée à l'école Francisco Ferrer à Bruxelles, où il est reçu. Signe du destin? Peut-être, mais cela ne l'empêche pas de consolider ses bases, en poursuivant son cursus dans la très renommée Académie d'Anvers. Puis les postes s'enchaînent, tels une farandole ou presque, et lui font découvrir toutes les facettes du métier. Premier assistant chez Azzedine Alaia, quatre années durant «une belle expérience, où j'ai beaucoup appris. La technique, la créativité, mais ça n'était pas assez pour moi, il me fallait me confronter à la réalité du marché».

Il retourne à ses premières amours quelque temps, et s'affaire à la création de costumes pour une troupe, joue les mannequins… et s'étourdit de toutes ces rencontres qui jalonnent son chemin. Pourtant, il se lasse, et décide d'aller voir du côté de l'architecture d'intérieur. Il entre dans un réseau de grande distribution et y reste huit ans, change de boîte, puis décide de se revenir à la mode et de se mettre à son compte. D'abord en Suisse, à Zurich, avant, enfin, d'arriver à Luxembourg.

Un coup de cœur, personnel, il va sans dire, mais également culturel pour cette patrie, proche de ses racines. Ezri Kahn est un créateur heureux même s'il admet que ça n'est pas toujours facile, de vivre de la mode au Grand-Duché, où les gens sont pour la plupart obnubilés par la masse, les marques et les enseignes. Un postulat qui le contrarie au plus haut point, lui qui souhaite placer l'humain avant le vêtement. Car c'est bien là l'ADN du style Ezri Kahn. Des pièces sur mesure, qui viennent sublimer la femme. Son corps, bien sûr, mais également sa personnalité. Chaque cliente est une rencontre, un lien se tisse. Il observe. Sa façon de porter le vêtement, de se mouvoir. Ses formes, que les détails viendront souligner. «Le vêtement doit être un écrin, et non une carapace.»

Son style se reconnaît dans la simplicité. Bien plus difficile à réaliser que des volumes, nous explique-t-il. A l'image de la robe de mariée qu'il a dessinée et réalisée expressément pour notre couv' de janvier. «Un défi, c'est vrai, mais j'aime ça! Plus on est près du corps et plus le travail est pointilleux, exigeant. C'est un travail de sculpture, presque.» Ses pièces fétiches? Le manteau, enveloppant. Et la robe ballerine – la danse n'est jamais loin – avec un décolleté profond dans le dos, qui suggère et est sexy sans être ostentatoire. «C'est tellement plus sexy de suggérer que de tout dévoiler…»

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

MOTEUR!

Louis Vuitton pose ses malles en Italie et célèbre une «histoire du costume». Deux espaces, à Rome et Venise, vous présentent des tenues historiques. Nous avons notamment repéré Adrienne, une robe datant de la fin du 18e siècle entièrement rénovée par les ateliers de la Maison française, la robe que portait Romy Schneider dans Ludwig ou encore l'incroyable costume de Salma Hayek, baptisé The Borgias, conçu à l'occasion du film *Tale of Tales*.

Jusqu'au 31 mars à l'Espace Louis Vuitton de Venise et au Louis Vuitton Spazio Etoile à Rome.

©A tale of costumes - Louis Vuitton

Evasion

HASTA SIEMPRE

Saint-Barth, Formentera, Saint-Tropez? Vus et revus. Cette année sera cubaine ou ne sera pas! Cette île attachante et colorée s'ouvre de plus en plus, à tel point que les hôtels se sont trouvés saturés pendant les fêtes de fin d'année. Karl ne s'y est d'ailleurs pas trompé, et a annoncé que le défilé croisière Chanel se déroulerait le 3 mai prochain à La Havane. Caramba.

©Miroir de Muses

COUP DE CHAUD

Osez le body! L'accessoire lingerie incontournable de cette saison se porte comme un petit top, au-dessus d'une jupe patineuse ou d'un pantalon coupe droite. Pour les plus téméraires, misez sur une jolie dentelle associée à un cachemire. Pour les plus frileuses, le body en velours manches longues et dos nu de chez Oysho vous tiendra chaud, ou craquez pour les bodies à col Claudine signé Princesse Tam-Tam, à porter avec un petit cardigan en maille.

Geek time

©Zadig & Voltaire X Frends

ELECTRONIQUE CHIC

Soyez tendance jusque sur vos oreilles! Les casques audio se font de plus en plus désirables. L'occasion de délaisser son éternel modèle Beats by Dre et d'éventuellement craquer pour le modèle en cuir, métal, strass Swarovski et fourrure ou celui effet diadème vus chez Dolce & Gabbana (comptez tout de même près de 5000€). Dans un autre style, Philippe Starck a imaginé un ovni blanc tout en rondeur pour Parrot, tandis que Zadig et Voltaire édite un casque effet dentelle.

Must have

©Nice Things

TOUT DOUX

Si la fausse fourrure reste la reine des matières hivernales, nous vous recommandons chaudement de vous vêtir de peau lainée! Son côté «brut de décoffrage» apporte du chien à vos tenues de janvier et nous aide à affronter ces longs mois de froid. Cols de manteau, mocassins indiens fourrés, bordures de moufles ou même en petites touches sur des accessoires, on parie que vous ne pourrez plus vous en passer.

COMPÉTENT, DYNAMIQUE, FIABLE ET HIV+.

EXCLUONS LES PRÉJUGÉS, PAS LES SÉROPOSITIFS.

1er Décembre
JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LE SIDA

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

Sante.lu

DANY PRUM… PEINDRE DES ÉMOTIONS, L'ÂME

DOMINIQUE SANDER EMRAM

«IL FAUT REGARDER AVEC LE CŒUR ET NON AVEC LES YEUX.»

Son parfum
Eau de parfum
d'Annayaké

I ♥ LU

La région Moselle et sa Route du vin
- © SIP, tous droits réservés

Sa vocation d'artiste, Dany la fait remonter à l'enfance alors qu'elle remplissait des blocs entiers de dessins de crucifix. Plus qu'une aspiration religieuse, elle décrit cette fascination pour le Christ sur sa croix comme un moment de pure méditation, une plongée dans l'art pour l'art, sans que s'exercent aucune contrainte, aucune pression.
Il faut dire que le succès a été au rendez-vous dès la fin de ses études. Inventive, Dany a d'abord choisi de travailler et d'expérimenter l'art sous toutes ses formes; refusant le figuratif, la peinture sur toile, elle se confronte au béton, à la chaux, au bois, à la laine de verre. Et si l'on retrouve parfois dans ces œuvres des pieds crucifiés, il s'agit plus d'un clin d'œil à ses premiers sujets d'étude que d'une fascination morbide.
Influencée par la calligraphie, l'art asiatique (son père était grand collectionneur), l'Arte Povera, Dany fait art de tout matériau.
Le papier huilé et le pinceau viendront ensuite, tremplins vers d'autres expérimentations. Dany parle de «suite méditative», après un voyage en Laponie où elle s'émerveille des reflets du ciel dans les lacs. Peintre du micro et macrocosme, ses toiles gris-bleu reflètent alors sa recherche de la profondeur de l'instant. Les installations qu'elle produit avec Jerry Frantz, véritables tableaux vivants en sont une autre preuve. L'accumulation des prix ne la satisfait cependant pas. Elle l'approche, il y a 10 ans, en mettant sur pied un projet avec des personnes mentalement handicapées à Betzdorf; à leur contact, elle dit avoir retrouvé ses vraies valeurs; comme le Petit Prince rappelle-t-elle «il faut regarder avec le cœur et non avec les yeux».
Ses portraits (d'humains ou d'animaux qu'elle adore) ont pour objectif de donner à voir les traces que la vie a laissées. «Je m'intéresse aux émotions de ceux qui m'entourent. J'ai envie de faire des doubles portraits animal-maître, de rendre tangibles leurs relations…» Dans tous ses projets, Dany poursuit toujours ses expérimentations artistiques. La formation de clown qu'elle suit actuellement s'inscrit dans la même démarche: «j'aime la spontanéité du clown, sa légèreté, tout comme le côté sérieux de ce qu'il entreprend. Dans cette formation j'ai sauté par-dessus mon ombre, j'ai renoué avec l'enfant en moi.» L'ouverture prochaine d'ateliers d'art multi disciplinaires, organisés avec sa compagne Mick Vandermaelen, dans lesquels seront offerts cours, expos, échanges entre personnes désireuses de partager une passion, en est une nouvelle expression.

Sa cantine
Athena,
un restaurant grec simple et sympathique, familial.

Son livre fétiche
«Ma bible des huiles essentielles»
de Danièle Festy.

Le recouvrement des créances transfrontalières

Me. Frédéric Frabetti & Me. Carmen Rimondini

LE RECOUVREMENT DES CRÉANCES EST LA POSSIBILITÉ D'UTILISER DIFFÉRENTS MOYENS AFIN D'OBLIGER LE DÉBITEUR, QUI REFUSE, DE PROCÉDER AU PAIEMENT DE LA DETTE DUE AU CRÉANCIER.

Notre analyse sera consacrée aux différentes procédures visant à simplifier le recouvrement des créances transfrontalières quand le débiteur réside à l'étranger et notamment dans un autre Etat membre de l'Union européenne, autre que celui de la juridiction saisie.

Dans le cadre d'un litige transfrontalier, il faut souligner que les règles concernant le choix de la juridiction à saisir, c'est-à-dire le pays dans lequel la procédure doit être introduite, sont un élément essentiel. Le règlement européen CE n°44/2001 établit les règles de compétence ainsi que les modalités pour qu'une décision judiciaire soit reconnue et exécutée dans un autre Etat membre. En principe, la juridiction de l'Etat membre dans lequel le défendeur réside ou dans lequel la société a son siège social sont compétents pour connaître de l'affaire. Mais il faudra analyser tous les éléments du dossier alors que plusieurs exceptions sont prévues, par exemple, une demande introduite contre un consommateur ne peut qu'être portée devant la juridiction du lieu de son domicile (compétence exclusive).

L'injonction de payer européenne

L'injonction de payer européenne dont le Règlement (CE) n°1869/2006 en fixe les principes et les modalités, est une procédure qui peut être appliquée dans des cas spécifiques. En effet, ce règlement s'applique en matière civile et commerciale au sens du droit communautaire. Outre l'exclusion des matières fiscales, administratives et douanières, sont exclus les régimes matrimoniaux, testaments et successions, les faillites, concordats et procédures analogues, la sécurité sociale.
La procédure pourra être introduite à partir de l'utilisation des formulaires spécifiques disponibles sur le site internet **http://ec.europa.eu/justice_home/judicialatlascivil/html/epo_filling_fr.htm**
Dans le cadre de cette procédure, l'action pourra être introduite par le créancier sans disposer, au préalable, d'une décision rendue par une juridiction nationale. Dans le cas où le débiteur ne s'oppose pas à la procédure, l'injonction de payer européenne deviendra immédiatement exécutoire. Si la créance est contestée, la procédure sera celle selon les règles nationales de l'Etat membre devant lequel la procédure a été introduite au départ.

La procédure européenne de règlement des petits litiges

Il s'agit d'une procédure écrite qui s'applique exclusivement aux créances transfrontalières qui ne dépassent pas le montant de 2000€ hors intérêts.
La procédure devra être présentée aux moyens de formulaires spécifiques auxquels la partie créancière pourra annexer d'éventuels documents tels que copie des factures, reçus et rappels.
La juridiction saisie doit, une fois reçu le formulaire spécifique de la part du créancier, appelé «formulaire de demande» remplir le formulaire de réponse. Dans un délai de 14 jours à partir de la réception du formulaire de la part du créancier, la juridiction doit en notifier au débiteur une copie, accompagnée d'un formulaire de réponse. Le défendeur dispose d'un délai de 30 jours pour prendre position en remplissant la partie du formulaire de réponse lui consacrée. La juridiction a l'obligation d'envoyer au créancier une copie de toute prise de position de la part du débiteur endéans 14 jours. La décision doit être rendue par la juridiction dans un délai de 30 jours à partir de la notification de la prise de position du débiteur. Dans le même délai, la juridiction pourrait aussi demander plus de renseignements et/ou précisions aux parties, soit décider de citer les parties à comparaître à l'audience. Lors de cette audience, la présence d'un avocat n'est pas requise.
Si la décision est ensuite favorable pour le créancier, à l'aide d'une copie et du formulaire adéquat dûment rempli et éventuellement traduit, elle sera exécutoire, sans autre formalité, dans l'autre Etat membre de l'Union européenne. Toutefois, l'exécution est inconciliable si une autre décision a été rendue dans l'autre Etat membre entre les mêmes parties.

Le titre exécutoire européen

Le titre exécutoire européen prévu dans le règlement (CE) n°805/2004 est un certificat relatif à une décision nationale, une transaction judiciaire ou un acte authentique dont l'existence permet d'exécuter les décisions précitées, dans un autre Etat membre. Le titre exécutoire en question devra, en principe, être demandé à la juridiction qui a rendu la décision favorable sur le fond de l'affaire et elle doit se conformer aux dispositions nationales existantes.
Le créancier devra demander que la décision soit certifiée en tant que titre exécutoire européen. Du moment où la juridiction a émis le titre exécutoire européen, ce dernier devra être envoyé à l'autorité compétente pour l'exécution dans l'Etat membre de résidence du débiteur (avec copie du jugement et le cas échéant une traduction du certificat du titre européen). Toutefois, l'exécution est refusée si une autre décision a été rendue dans l'autre Etat membre entre les mêmes parties.
Le créancier pourra ainsi obtenir l'exécution de la décision dans l'autre Etat membre.
En conclusion, les procédures précitées d'application dans les litiges transfrontaliers ont pour but d'aider et de simplifier les démarches d'un créancier vis-à-vis d'un débiteur résidant dans un autre Etat membre alors que ce fait ne devra plus lui permettre de se soustraire à ses responsabilités. Il est imposant de choisir la procédure correcte en relation à votre situation spécifique afin que l'introduction d'une procédure soit la plus pertinente en évitant ainsi de perdre du temps.

JEAN-MARIE GHISLAIN, LE MONDE MERVEILLEUX DES OCÉANS

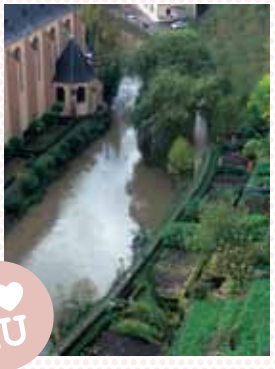
POUR CONJURER SA PEUR DE L'EAU, JEAN-MARIE GHISLAIN DÉCIDE UN JOUR DE RALLIER LES FONDS MARINS! DEPUIS, IL PARTAGE LA VIE DES REQUINS.

KARINE SITARZ

«L'OCÉAN IMPOSE LE RESPECT DE SES HABITANTS ET DE SES HUMEURS.»

Son film fétiche

Ran d'Akira Kurosawa,
épopée guerrière
shakespearienne



I ♥ LU

Les potagers
du **Grund.**

Dès l'adolescence, il y a dans la vie du Belge Jean-Marie Ghislain la passion de la photo et un premier reflex, un Asahi Pentax. Il capte tout ce qui le touche, mais les pellicules s'accumulent dans les cartons sans autre destin… La révélation viendra à plus de 50 ans lorsqu'il décide de se jeter à l'eau pour enfin vaincre une angoisse existentielle. «C'était zone interdite» alors que depuis l'adolescence il enchaîne les épisodes douloureux. Sa rencontre avec l'océan est aussi improbable qu'impérieuse et il faudra le temps de «pacifier la relation». L'aventure commence en 2010 avec une «plongée fondatrice» dans l'Etat du Yucatán au Mexique. Jean-Marie est d'emblée fasciné par les requins! Du jour au lendemain, il lâche tout, consacre sa vie, son temps et ses moyens aux requins, apprend à les connaître, à les comprendre et tente de «réparer la grande injustice» dont ils sont victimes. Il arpente les continents, traverse mers et océans, des Bahamas à Maurice en passant par l'Australie. Il nage aux côtés des requins-tigre, requins-marteau ou requins blancs, mais aussi des cachalots, baleines à bosse et dauphins tachetés. Un parcours initiatique qui se nourrit de «belles rencontres avec de vraies personnalités». Il en va de la présence à soi et à l'autre, du respect, de l'écoute, de l'invitation au jeu. Jean-Marie se familiarise avec la photo sous-marine, mais à sa manière, refusant l'éclairage artificiel, choisissant le noir & blanc alors que, dans les profondeurs, le bleu remplace toutes les couleurs.
Après quelques années passées sous l'eau, on est forcément sensible aux questions touchant à l'environnement, à la protection des espèces, à l'équilibre des milieux. «Le milieu marin est la matrice universelle. Si on le traite sans respect, notre existence est en péril» dit Jean-Marie Ghislain. Sa passion, il la partage avec Leina qui a vécu en immersion pendant sa grossesse pour transmettre cette «seconde nature» à Nai'a, leur petite fille. Un risque calculé? «La perception du risque est liée à notre culture. En réalité, il y en a moins qu'en milieu urbain, mais l'océan impose le respect de ses habitants et de ses humeurs.» Le photographe des requins collabore avec le National Geographic, multiplie les publications, expose à l'international et pour la première fois à Luxembourg (jusqu'à fin janvier) une trentaine de photos dans la nouvelle galerie Sofronis au cœur du Grund.

Son parfum

Les senteurs
à la mer du Nord
sous le soleil du printemps.

Sa cantine

Piccola'Store,
Italian food & Wine by
Rosalba Astore, à Bruxelles

Investir dans la pierre EST UN BON PLAN

LES INDICATEURS SONT AU VERT ET LES TAUX BANCAIRES SONT ATTRACTIFS. C'EST LE MOMENT D'ACHETER UN BIEN IMMOBILIER POUR QUI DÉSIRE INVESTIR DANS LA PIERRE. MAIS IL VA FALLOIR CASSER SA TIRELIRE.

FABRICE BARBIAN

Sur les dix dernières années, le prix moyen du m² n'a cessé de progresser au Luxembourg, et cela y compris au plus fort de la crise. C'est tout particulièrement vrai dans la capitale où le prix du m² a progressé d'environ 60% sur 10 ans pour les appartements et plus significativement encore pour les maisons (70%). «Dans le canton de Luxembourg, le prix moyen d'un bien atteint ainsi 5608 euros/m² pour un appartement existant et 6753 euros/m² pour un appartement en construction. En s'éloignant de la capitale, les prix diminuent assez fortement: le prix de vente par m² des appartements dans le canton d'Esch-sur-Alzette s'élève à 3924 euros/m² pour un appartement existant et à 4746 euros/m² pour un appartement en construction», précise l'Observatoire de l'Habitat dans sa note de conjoncture de novembre 2015. Dans le canton de Luxembourg, le prix moyen d'une maison s'élève à 822 400 euros, alors que le prix moyen d'une maison existante se situe à 473 398 euros dans le canton d'Esch-sur-Alzette et à 438 177 euros, dans le nord du pays.

LES INDICATEURS SONT AU VERT

Tout cela est une bonne nouvelle pour celui qui a acheté son logement il y a 10 ans et le jackpot pour l'investisseur qui a eu l'excellente initiative d'acheter quelques terrains vagues, à proximité immédiate de la «ville». Mais aujourd'hui, alors que les prix atteignent des sommets, acheter est-il opportun? Pas inutile de souligner, tout d'abord, que cela fait plus de 10 ans que l'on répète que le m² a atteint un plafond. Et pourtant il y a fort à parier que cela va encore grimper. Différents indicateurs le laissent supposer. La stabilité politique du Luxembourg en est un. Elle rassure les grosses fortunes et les investisseurs, y compris de plus en plus d'investisseurs étrangers. Un autre indicateur important est la démographie. Selon les prévisionnistes, le pays va encore gagner 100 000 habitants dans les 10 ans à venir. L'économie est également bien orientée. Le Grand-Duché a bien traversé la crise et les prévisions de croissance pour 2015 et 2016 sont supérieures à 3%. Paradoxalement, même le niveau élevé des prix à la vente est une nouvelle pour les investisseurs. Compte tenu des tarifs, toute une partie de la population qui travaille et a des revenus confortables ne peut pas accéder à la propriété ou ne souhaite pas s'engager dans des remboursements à long terme. Or, nul doute que ces salariés font d'excellents locataires.

«MAIS AUJOURD'HUI, ALORS QUE LES PRIX ATTEIGNENT DES SOMMETS, ACHETER EST-IL OPPORTUN?»

LA PÉPITE EST VRAIMENT TRÈS RARE

Le marché réunit donc des conditions qui invitent à passer à l'acte, surtout pour qui peut s'appuyer sur un bon apport financier, équivalent à au moins 20% de l'achat, pour décrocher un prêt à un taux intéressant comme c'est actuellement le cas. On peut acheter un appartement pour y vivre, mais également à des fins locatives. Le revenu locatif brut est actuellement supérieur à 4%, soit bien supérieur à bon nombre de solutions d'épargne accessibles au grand public. Les loyers sont d'ailleurs eux aussi en progression constante. Toujours selon l'Observatoire de l'Habitat le prix moyen du m², pour un appartement, au deuxième trimestre 2015, s'élevait à 1372 euros contre 1290 euros, un an plus tôt soit une évolution de 6,4%. Le prix moyen du m² pour un studio est de 928 euros et 1185 euros pour un appartement équipé d'une chambre.

Reste à se mettre en quête de la bonne affaire. Pas simple, car sur un marché en pleine forme, tous les professionnels sont bien évidemment à l'affût et ils disposent de moyens financiers et logistiques qui limitent les possibilités pour un particulier de tomber sur un super plan. Même les bâtiments délabrés sont rachetés aujourd'hui à prix d'or pour être reconvertis, voire détruits, si les travaux sont trop conséquents. Ce qui vaut de l'argent, c'est le terrain, surtout s'il est idéalement placé. Certes, il est possible de s'écarter de la capitale pour se procurer un bien plus accessible financièrement, mais il faut dès lors être disposé à passer du temps dans les transports ou, si le logement est destiné à la location, à devoir se contenter d'un revenu locatif moins important.

Une belle boutique-atelier pour Vol(t)age

La marque luxembourgeoise a ouvert sa première boutique courant décembre. Imaginés par Jean-Claude Lazard, les lieux se veulent élégants et luxueux, à l'image des créations. Depuis 2011, sous l'impulsion des deux créatrices Claudie et Stéphanie Grisius, la petite marque a pris un bel envol: d'abord composée de foulards, la collection s'est étoffée de plusieurs pièces et même d'une fragrance, pour devenir un véritable univers, où se côtoient luxe et modernité. A découvrir sans plus attendre dans ce nouveau et bel écrin situé quartier gare!

⟶ *Vol(t)age, boutique-atelier, 26 rue Michel Welter, Luxembourg-gare -www.vol(t)age.com*

Coppers

Intérieur brut, illuminé par l'éclat du cuivre omniprésent, Coppers annonce la couleur et se positionne comme le nouvel endroit hype du Sud du pays, night & day. On y vient pour goûter l'un de leurs excellents cocktails, créés par la crème de la crème des mixologistes, à base de produits frais et d'alcool haut de gamme, gin Copper en tête, bien évidemment. A la carte, on y trouve «les meilleurs burgers», viande hachée minute et pain maison à la bière – qui valent à eux seuls le détour, et des plats du jour. On aime la formule burger et accompagnements à part, parfaite pour les plus petites faims ou pour se laisser tenter par des combos plus originaux. Le choix est vaste, avec des options vegan et gluten free. Bref tout ce qu'on aime, fait avec amour.

⟶ *Coppers, 1 rue du Swing, Belval, Tél.: 27 40 40 60*

Kudasai Gourmet s'installe à Walferdange

Nouveau à Walferdange, City Kudasai Gourmet vous invite à un voyage culinaire vers l'Asie. Au menu, des sushis gourmets dans une variété de goûts, couleurs et textures, méticuleusement élaborés par Jane, la sushi-créatrice. A choisir à la carte, ou bien à volonté dans la formule train. On aime le cadre original et épuré, qui change des traditionnels restaurants asiatiques et la grande fraîcheur des produits. Une excellente adresse que l'on vous conseille vivement.

⟶ *Kudasai Gourmet, 49 route de Diekirch, Walferdange - Tél: 26 33 13 14*

En janvier, Bereloptik fêtera ses 12 ans!

En ce début d'année, le magasin Bereloptik s'est refait une beauté. Dans un nouvel espace, venez découvrir toutes vos marques de lunettes – vue et solaires – préférées: Oakley, Etnia Barcelona, Prada, Dior, Chanel Dolce & Gabbana Marc Jacobs, et bien d'autres encore! A l'occasion de ses 12 ans, bénéficiez de - 25% sur toute la collection solaire et optique jusqu'au 31 janvier 2016. Un mois festif qui se clôturera lors de la soirée d'inauguration les vendredi 29 et samedi 30 à 19h avec la présentation de la nouvelle collection Gold Wood.

Bereloptik, 18-22 route de Luxembourg, Bereldange - Tél.: 26 33 42 43. Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12,30 et de 13h30 à 18h30 et le samedi 09h30-17h30 non-stop.

Kidsweb.lu: un super atout pour les parents

On adore le site, ultra malin kidsweb.lu. Son objectif? Fournir aux parents toutes les informations dont ils pourraient avoir besoin pour leur faciliter les démarches de recherche d'une structure d'accueil. A découvrir également, des informations utiles et pratiques autour de l'enfance.

www.kidsweb.lu

Décathlon: à fond la forme!

La chaîne de magasins de sport au slogan emblématique se rapproche de Luxembourg en ouvrant son 25e magasin à Arlon. Sur une surface de 3500m2 proposera le matériel et équipement nécessaire à la pratique de plus de 65 sports différents, avec une place prépondérante offerte aux activités d'extérieur à l'instar de la randonnée ou du cyclisme. Pour ce nouveau magasin, Decathlon a porté une attention toute particulière à l'écologie en installant des panneaux solaires, des éclairages à LED, et l'intégralité du bâtiment sera chauffé à l'aide de pellets de bois. On salue cette belle initiative et on se rue à Arlon pour s'équiper pour les beaux jours qui arriveront très bientôt!

Decathlon Arlon, 1 rue de Grass 1, Arlon (Belgique), Tél.: 0032 27 01 96 10, www.decathlon.be

LES NOUVEAUX MÉTIERS *de l'immobilier*

LES NOUVELLES TECHNOLOGIES ONT CONSIDÉRABLEMENT MODIFIÉ LES PRATIQUES DU SECTEUR DE L'IMMOBILIER ET LA RELATION AGENT IMMOBILIER-CLIENT. CES BOULEVERSEMENTS ONT ÉGALEMENT FAVORISÉ L'ÉMERGENCE DE NOUVEAUX SERVICES ET MÉTIERS.

FABRICE BARBIAN

«CONFRONTÉES À LA MULTIPLICATION DES SITES INTERNET SPÉCIALISÉS DANS L'IMMOBILIER ENTRE PARTICULIERS, CERTAINES AGENCES (OU RÉSEAUX D'AGENCES) ONT CRÉÉ LE POSTE DE COMMUNITY MANAGER.»

Comme des pans entiers de l'économie, le secteur de l'immobilier a considérablement évolué ces vingt dernières années. Une évolution largement liée aux nouvelles technologies qui ont profondément modifié la façon dont travaillaient les agences immobilières. On ne peut pas parler d'ubérisation pour reprendre un terme à la mode, et certainement pas au Luxembourg où le marché reste classique dans son fonctionnement, mais les professionnels ont dû s'adapter à cette nouvelle donne en développant de nouveaux services et des activités innovantes. Des nouveaux métiers, il s'en est également créé afin de répondre aux besoins induits par l'évolution des exigences en matière d'environnement et la chasse aux économies d'énergie. Enfin, et c'est tout particulièrement vrai pour le Grand-Duché, la bonne santé du marché de l'immobilier a, aussi, attiré des professionnels d'autres horizons (décoration, image…) qui ont adapté leur offre à la demande. Petit tour d'horizon de ces nouveaux acteurs qui côtoient et collaborent, parfois, avec les agents, les administrateurs de biens, les architectes ou bien encore les constructeurs.

COMMUNITY MANAGER EN IMMOBILIER

Confrontées à la multiplication des sites internet spécialisés dans l'immobilier entre particuliers, certaines agences (ou réseaux d'agences) ont créé le poste de community manager. Ce job est généralement assumé par un professionnel qui a une fine connaissance d'un marché ou d'un territoire. Le rôle de ce gestionnaire de communauté est de développer la présence de l'entreprise pour laquelle il intervient sur les réseaux sociaux ou via le site de cette même organisation. Sa connaissance de l'immobilier et de son marché lui permet notamment de délivrer de l'information à valeur ajoutée sur le marché, les produits, la réglementation ou la fiscalité et ainsi d'entretenir des relations dans la durée, avec les internautes.

COURTIER EN TRAVAUX

Le courtier en travaux est un intermédiaire qui, à la demande de son client souhaitant effectuer des travaux, se charge de sélectionner les professionnels du bâtiment selon divers critères: savoir-faire, sérieux, prix… On fait généralement appel à ses services après l'achat d'un bien pour qu'il pilote le chantier visant à améliorer ou à rénover le bien, mais rien n'empêche, aussi, de le solliciter, avant de signer, pour un avis et une première estimation des travaux à réaliser.

CHASSEUR DE BIENS

Professionnel de l'immobilier, il recherche des bureaux, des locaux commerciaux, mais également des logements, pour des clients qui lui confient la mission de trouver des biens correspondant à un cahier des charges bien précis. Il travaille en étroite collaboration avec les agences.

HOME STAGING

C'est une activité généralement exercée par un professionnel de la décoration d'intérieur. Son rôle consiste à repenser, voire à relooker un appartement ou une maison en vue d'en optimiser la vente.

Petite astuce

Les start-up ont des idées

De nombreuses start-up se positionnent sur le marché de l'immobilier avec pour ambition d'apporter des solutions nouvelles. Tout le monde connaît la plateforme communautaire de location et de réservation de logements de particuliers Airbnb qui fait actuellement un carton. Mais les jeunes pousses investissent d'autres dimensions de l'immobilier. Des start-up développent des projets dans des domaines comme le co-investissement, le crowdfunding (l'idée est de permettre à des particuliers de financer des projets immobiliers), l'impression 3D de maisons ou bien encore la visite de biens en réalité virtuelle. Pas si virtuelle que cela puisque les premiers casques dédiés sont déjà commercialisés ou en passe de l'être.

Une mise en valeur qui doit se faire à moindres frais. L'objectif est d'obtenir un retour sur investissement. Il se contente parfois de tout simplement réorganiser l'espace, mais cela peut aller un peu plus loin: repeindre des murs, changer une baignoire, les portes d'un placard…

PHOTOGRAPHE IMMOBILIER

Des photographes et vidéastes se sont spécialisés dans le domaine de la prise de vue immobilière et mettent leurs compétences au service des agences et des particuliers souhaitant optimiser la vente ou la location d'un bien. Avec internet, l'image est devenue l'élément déterminant d'une annonce. Il importe, à ce titre, d'en soigner la qualité et l'originalité afin de se distinguer. Dans le domaine de l'image, des entreprises proposent également des plans interactifs en 3D de biens immobiliers, un service qui concerne avant tout les biens de prestige.

COACH EN IMMOBILIER

Il accompagne les propriétaires souhaitant vendre en direct leur bien immobilier, sans passer par les services d'une agence, mais qui n'ont pas non plus envie de s'occuper des démarches. Il se charge à ce titre d'effectuer le shooting photo, de rédiger l'annonce, de la diffusion de l'information, de sélectionner des acheteurs potentiels, mais également de faire visiter les lieux.

WORKPLACE STRATEGIST

La «workplace strategy» est un concept qui vise à repenser le lieu de travail afin de permettre aux entreprises de gagner en compétitivité. L'ambition n'est pas de réaliser uniquement des économies en opérant une densification de l'espace, mais de faire en sorte que le lieu de travail soit mis au service de l'épanouissement du personnel et des ambitions affichées par l'entreprise. Différents acteurs luxembourgeois actifs sur le marché du bureau et du retail, comptent, en leur rang, un expert de la workplace strategy. Compte tenu du prix du m^2 au Grand-Duché, mais également des difficultés en matière de mobilité, les entreprises sont sensibles à cette démarche.

CONCIERGE

Certes, ce n'est pas un métier récent. Mais après s'être fait discret, il fait un retour en force, tout notamment dans les immeubles haut de gamme, dans lesquels un service de conciergerie est incontournable. Son rôle est pluriel. Il se charge d'assurer la propreté des lieux, l'entretien des équipements, les petites réparations, la sécurité. Dans certaines résidences de luxe, il peut également assurer différents services aux habitants: courses, secrétariat, assistance emménagement, réception colis…

Z Promotions vous accompagne dans chaque étape de votre projet

Laquelle d'entre-nous ne s'est jamais dit qu'elle serait la meilleure acheteuse, vendeuse ou décoratrice pour sa maison? Et pourtant... tous ces actes relèvent d'un vrai métier qui comporte beaucoup d'exigences et de connaissances. Z Promotions s'impose comme un expert en la matière. Démonstration.

UN MÉTIER EXIGEANT, DU SUR-MESURE POUR CHAQUE TRANSACTION

Au-delà des qualités d'écoute et du sens de la diplomatie, la profession nécessite d'excellentes connaissances en droit immobilier, ainsi qu'une maîtrise parfaite des aspects techniques du métier. Le cadre légal et fiscal appartient aussi à la palette des compétences exigées.
Il faut également connaître les prix du marché, les spécificités locales et leurs évolutions afin de répondre précisément aux demandes de la clientèle.

POUR ÉVALUER UN BIEN À SA JUSTE VALEUR, IL NE SUFFIT PAS DE TENIR COMPTE DE LA SURFACE ET DE L'ANNÉE DE CONSTRUCTION... SACHEZ QU'IL EXISTE TOUJOURS UNE DIFFÉRENCE ENTRE LES PRIX RÉELS ET CEUX AFFICHÉS.

Monsieur Zahles, gérant et propriétaire de l'agence Z Promotions établit la relation avec ses clients et prospects en s'appuyant sur des valeurs comme la confiance, la sincérité et l'honnêteté.
Pour lui, afficher le bon prix de façon immédiate est indispensable pour la réussite de la transaction. En effet, surestimer sa valeur ne satisfera personne, et un juste prix fixé dès le départ évitera bien des discussions par la suite!
L'aspect humain constitue une priorité pour Patrick Zahles, un suivi individuel et régulier de ses clients lui permet d'assurer une bonne gestion de l'ensemble des biens de son portefeuille. Il sait aussi répondre à toutes les questions juridiques, fiscales et techniques d'une clientèle dont les attentes ont été revues à la hausse depuis quelques années.

LE MANDAT EXCLUSIF: LE CIMENT DES AFFAIRES SAINES

Il comporte de nombreux avantages pour toutes les parties.
> Pour l'acheteur: Inutile de faire le tour des agences pour trouver le bien affiché au meilleur prix. L'affaire ne sera traitée qu'avec une personne habilitée, connaissant parfaitement le bien. Cela peut éviter bien des tracas au moment de la signature.
> Pour le vendeur: Avec un mandat exclusif, l'agent immobilier prendra le temps de vérifier la solvabilité des futurs acquéreurs, évitant ainsi de faire signer n'importe quoi pour vendre plus vite. Le bien bénéficiera également d'une bonne promotion au sein des différents médias spécialisés dans la vente immobilière.
Le produit sera travaillé de façon optimale augmentant ainsi ses chances d'être vendu rapidement. L'agent immobilier peut réunir l'ensemble des documents pour préparer au mieux le dossier qui sera transmis au notaire et… il se charge de l'organisation des visites.
Pas besoin de jongler avec les horaires et les clés.

Le conseil en +: Comment rédiger une bonne annonce?

On voit trop souvent des annonces mal écrites et illustrées par des photos douteuses. Lorsqu'on vend son logement, on vend un lieu de vie et le but est de susciter l'envie de le visiter. Mentionner l'emplacement et fournir la surface et le nombre de pièces sont essentiels. Il importe aussi de mettre en valeur les points forts comme une vue dégagée, la proximité des transports et des commodités, un balcon, une terrasse, un ascenseur ou une bonne isolation... Mais il faut savoir rester honnête! Exagérer ou dissimuler n'incitera pas les futurs acquéreurs à vous faire confiance et diminuera les chances de vendre le bien.

Le choix des photos est capital, évitez le drap de bain sur le lit ou la veste accrochée sur la chaise de la salle à manger!

Z Promotions S. à r. l. | 1b rue Neuve L-L-9179 Oberfeulen | Tél. +352 26 81 02 04 | info@zpromotions.lu

Des technologies ET DES HOMMES

Jean-Nicolas Montrieux

BOUSCULÉ PAR L'ESSOR DES NOUVELLES TECHNOLOGIES, LE SECTEUR DE L'IMMOBILIER S'EST ADAPTÉ À LA NOUVELLE DONNE. LES PRÉCISIONS DE JEAN-NICOLAS MONTRIEUX, COO INOWAI RESIDENTIAL & PARTNER.

Comment le métier d'agent immobilier a-t-il évolué?

Autrefois, l'agent immobilier détenait l'information. Les clients prenaient connaissance d'un bien à vendre dans les petites annonces, mais pour en savoir davantage, il devait obligatoirement se rapprocher de l'agent immobilier. Il lui fallait systématiquement 'passer à l'agence'. Cela ne se passe plus comme ça de nos jours, avec les nouvelles technologies et internet. Les particuliers sont de plus de plus informés. Les agences ont pris ce virage dans les années 2000. Le métier d'agent immobilier a alors profondément évolué. Nous ne sommes plus des agents immobiliers, au sens où on l'entendait il y a 15 ans encore, mais des conseillers en immobilier.

Le marché luxembourgeois est-il particulièrement réceptif aux innovations?

Les nouveaux métiers de l'immobilier comme le home staging, les services de conciergerie offrant des services 24/24h, ou les «chasseurs de biens» y sont, bien entendu, actifs et travaillent avec les professionnels et les particuliers. Les sites internet se sont également bien développés. Les résidents comme les Luxembourgeois sont tout particulièrement friands de services. Mais en termes de fonctionnement, le marché n'est pas le plus innovant, ce qui s'explique tout simplement par la taille du pays qui facilite la proximité et les relations humaines.

«NOUS NE SOMMES PLUS DES AGENTS IMMOBILIERS, AU SENS OÙ ON L'ENTENDAIT IL Y A 15 ANS ENCORE, MAIS DES CONSEILLERS EN IMMOBILIER.»

Comment voyez-vous l'évolution du secteur?

Compte tenu des évolutions technologiques, mais également des habitudes de consommation, on peut imaginer, demain, que des clients achèteront un appartement dans le neuf uniquement sur internet, de la visite virtuelle au paiement en ligne. Les agences vont certainement encore enrichir leur palette de services afin de développer des offres complètes. Un client qui achètera un bien, demain, se verra certainement proposer des services connexes, liés aux travaux ou à son déménagement, par exemple.

Inowai

Inowai est issu de Property Partners, créée en 1999, au Luxembourg. L'entreprise est active dans la commercialisation et la recherche de locaux commerciaux & de bureaux, le conseil en investissement, la gestion immobilière et le syndic de copropriété, l'évaluation de biens immobiliers, le développement durable et l'élaboration de stratégies immobilières. Depuis 2010, le groupe est également positionné sur le marché résidentiel; vente et location, gestion de biens, évaluations immobilières et vente d'appartements et d'immeubles dans le neuf. Inowai est implantée à l'international avec l'ouverture d'une filiale en Belgique à Bruxelles en 2011 et en France, à Metz, en 2012.

Actu business

Conférence

Inspiring-Speaker

Fondée en 2015 par Artur Sosna, Inspiring-Speaker est le premier et unique bureau de conférenciers situé au Luxembourg. Persuadé qu'une entreprise réunissant des conférenciers possède un potentiel énorme en Europe puisque le monde d'aujourd'hui a besoin d'inspiration, de nouvelles idées et des solutions, Artur Sosna entend permettre aux entreprises de trouver LE bon orateur – sélectionné avec soin en fonction de différents critères, et en veillant à respecter l'égalité homme-femme – qui lui permettra de se distinguer. Plus récemment, la société s'est enrichie d'un département «Inspiring-Trainer», qui permet d'ouvrir l'entreprise sur le marché des formateurs. Sachant que la plupart des conférenciers sont également des formateurs, Artur Sosna et ses collaborateurs sont convaincus que les deux activités se complètent et «Inspiring-Trainer» offre ainsi une grande variété de sessions de formations et d'ateliers pour des entreprises locales et/ou internationales.

Pour plus de renseignements, artur.sosna@inspiring-speaker.com.

Appli

The Bar Corner

Les applis ont le vent en poupe. La dernière va intéresser les noctambules du Grand-Duché. The Bar Corner, jeune start-up luxembourgeoise, recense les bars aux et leurs événements afin de faire vivre une expérience unique à l'utilisateur qui a à portée de main tous les possibles en fonction de ses envies du moment. Car c'est bien sur ce point que repose la valeur ajoutée de cette application: en fonction de votre localisation, l'appli sélectionne le bar qui correspond à vos souhaits. Pour l'heure, ce sont pas moins de 100 établissements qui sont déjà référencés sur The Bar Corner, classés en fonction de leur proximité avec l'utilisateur.

Et chaque jour, l'utilisateur trouvera une liste des événements, avec une petite description de ce qui l'attend.

The Bar Corner, disponible sur Android et AppStore.

Coaching

«My Trainer and Me», bien plus que du coaching!

Personal Training et Team Training se côtoient dans un espace lumineux, équipé d'un matériel Hight-tech exclusif et spécialement étudié pour vos besoins et votre bien-être.. Des coachs expérimentés et attentifs, également diplômés en nutrition, vous reçoivent pour un bilan initial, vous aidant ainsi à formuler et définir vos objectifs tout en respectant vos capacités : remise en condition, perte de poids, renforcement du dos, modelage de la silhouette, souplesse, vitalité et énergie… Le rythme des séances sera adapté à votre emploi du temps et à votre flexibilité, dans le respect de tous. Chez «My Trainer and Me», chaque client, sportif débutant ou confirmé, trouve sa solution pour développer et construire l'harmonie du corps et de l'esprit. Lumière et calme enveloppent ce studio unique au Luxembourg où accueil rime avec sourire et bienveillance. "Mens sana in corpore sano", un accompagnement sur mesure pour atteindre l'équilibre et optimiser votre vitalité.

1 A Heienhaff L-1736 Senningerberg. Tél.: 26 34 00 94 / contact@mytrainerandme.lu

LES HUIT SALOPARDS

Western américain réalisé par Quentin Tarantino avec Samuel L. Jackson, Kurt Russel, Jennifer Jason Leigh.

Quelques années après la Guerre de Sécession, le chasseur de primes John Ruth, dit Le Bourreau, fait route vers Red Rock, où il conduit sa prisonnière Daisy Domergue se faire pendre. Sur leur route, ils rencontrent le Major Marquis Warren, un ancien soldat lui aussi devenu chasseur de primes, et Chris Mannix, le nouveau shérif de Red Rock. Surpris par le blizzard, ils trouvent refuge dans une auberge au milieu des montagnes, où ils sont accueillis par quatre personnages énigmatiques: le confédéré, le mexicain, le cowboy et le court sur pattes. Alors que la tempête s'abat au-dessus du massif, l'auberge va abriter une série de tromperies et de trahisons. L'un de ces huit salopards n'est pas celui qu'il prétend être; il y a fort à parier que tout le monde ne sortira pas vivant de l'auberge de Minnie...

THE REVENANT

Film d'aventure américain réalisé par Alejandro González Iñárritu avec Leonardo DiCaprio, Tom Hardy, Will Poulter.

Dans une Amérique profondément sauvage, le trappeur Hugh Glass est sévèrement blessé et laissé pour mort par un traître de son équipe, John Fitzgerald. Avec pour unique arme, sa seule volonté, Glass doit affronter un environnement hostile, un hiver brutal et des tribus guerrières, dans une inexorable lutte pour sa survie, portée par un intense désir de vengeance.

POINT BREAK

Film d'action américain réalisé par Ericsson Core avec Luke Bracey, Edgar Ramirez, Ray Winstone.

Une série de braquages spectaculaires aux quatre coins du monde met en péril l'équilibre des marchés financiers. Les criminels opèrent aussi bien en motos dans des gratte-ciels new-yorkais qu'en «wingsuits» pour s'échapper d'avions au-dessus de la jungle. Johnny Utah, une ancienne légende du moto-cross devenue agent du FBI, va devoir infiltrer le groupe de sportifs de l'extrême que l'on soupçonne d'être à l'origine de ces braquages. Pour gagner leur confiance, Utah affronte des défis insensés, du surf au snowboard en passant par la chute libre ou l'escalade à mains nues. Alors qu'il pense avoir identifié le cerveau des braquages, il se retrouve entrainé contre son gré dans les activités criminelles du groupe dopé à l'adrénaline...

ALVIN ET LES CHIPMUNKS – A FOND LA CAISSE

Film d'animation américain réalisé par Walt Becker avec Jason Lee, Kimberly Williams-Paisley, Josh Green.

Après une série de malentendus, Alvin, Simon et Théodore comprennent que Dave va demander sa petite amie en mariage à Miami. Excellente idée, mais du coup il risque aussi de les abandonner. Ils ont trois jours pour le retrouver et empêcher ce mariage. Ils se lancent alors dans un road trip à travers l'Amérique: aventure, musique et grosses bêtises.

atHome works here !

Toute l'équipe atHome.lu vous souhaite une bonne année 2016.

atHome.lu
Luxembourg lives here

La rédac'

DAVID BOWIE – BLACKSTAR

8 janvier / Rock

La chanson-titre de ce nouvel album du maître David Bowie, semble déjà nous conforter dans l'idée que l'artiste britannique restera à jamais le génie qu'il fut… Révolutionnaire du rock par son esthétique glam rock dès ses débuts avec ***Ziggy Stardust*** en 72, puis plus proche de la new wave dans ***Low*** et ***Heroes*** en 77, Bowie est sacré star internationale dans les années 80 avec le célèbre ***Let's Dance***. Forcé au repos en 2004, il reviendra pour de vrai, dix ans plus tard, en 2013, avec l'excellent ***The Next Day***, un album édifiant pour un spectaculaire retour. Ainsi ***Blackstar*** succède et poursuit le retour d'une icône de l'art rock. Inspiré par le film cultissime ***L'Homme qui venait d'ailleurs***, dans lequel Nicolas Roeg met en scène Bowie, ce dernier disque est prévu pour le 8 janvier 2016, à l'aube d'une nouvelle année…

SIA – THIS IS ACTING

29 janvier / Pop

De par sa voix mélancolique et puissante, l'Australienne s'est fait connaître dans les années 90, d'abord via le groupe Crisp, puis à Londres, alors qu'elle chante dans les chœurs de Jamiroquai. Elle prend son envol en 2000 avec ***Taken for Granted***, numéro dix des charts britanniques, puis l'album ***Healing Is Difficult*** en 2002, pour exulter plus tard avec ***Some People Have Real Problems*** en 2008. ***This Is Acting*** est encore un album qui agite la toile dès la parution du premier amuse-bouche. Sia Furler touche à la perfection avec ce nouveau disque dédié aux autres artistes, comme elle aime à le dire, «it's more like play-acting». A l'image du lead single ***Alive***, co-écrit par Adele (Adkins) et Tobias Jesso Jr, ce septième album conceptuel porte 12 titres que Sia aurait à l'origine écrit pour des popstars telles que Shakira, Rihanna ou Katy Perry. Un album assurément «à tubes», dans les bacs le 29 janvier.

AOIFE O'DONOVAN – IN THE MAGIC HOUR

22 janvier / Rock-folk

Entre la tournée de son premier album solo, et ses multitudes de collab' folk et bluegrass, Aoife a trouvé le temps de lâcher via Yep Roc Records, un second album de toute beauté, disponible le 22 janvier. Un album écrit lors de la disparition de son grand-père, un événement de sa vie personnelle qu'elle a su surmonter pour transmettre ses sentiments et le souvenir de cette «âme douce». Le disque se ressent sombre, infusé d'émotions en lien avec la mort, néanmoins, parallèlement, plane dans la plupart des chansons, la mémoire. Celle d'une enfance joyeuse, où se mêlent les visites de la chanteuse à son grand-père dans la ville irlandaise de Clonakilty, la rêverie du bord de mer, la chaleur des réunions de famille… Par sa voix tantôt tremblante et lointaine, dans ***Donal Og***, ou gracieuse et zénithale dans ***Magpie***, Aoife O'Donovan donne à entendre un album folk rock qui donne chaud au cœur.

MYSTERY JETS – CURVE OF THE EARTH

22 janvier / Rock

Fleuron du rock indé britannique, Mystery Jets, formé autour des Harrison père (Henry) et fils (Blaine) et le guitariste William Rees, connaît une constante dans son travail musical depuis plus d'une décennie et le nouveau né, ***Curve Of The Earth***, n'en dément pas. Après ***Serotonin*** (2010), ses mélodies excellentes et son producteur Chris Thomas (The Beatles, Pink Floyd, Queen…), puis le bon ***Radlands*** (2012), il était temps qu'on revoie les types dans les parages. Enregistré entre l'été 2013 et l'été 2015, Mystery Jets a pris son temps pour conclure ce sixième album qui se faisait languir. Imaginé et écrit entre une cabane sur l'estuaire de la Tamise et une ancienne usine de bouton de l'est de Londres, ce disque rappelle furieusement les dix dernières années de production du groupe.

THE LAST ISSUE OF THE YEAR IS OUT!

DÉPÊCHEZ-VOUS, ILS SE FONT RARES!

RENDEZ-VOUS LE 20 JANVIER POUR LE PROCHAIN NUMÉRO!

REJOIGNEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

& SUR WWW.BOLDMAGAZINE.LU

ALINEA COMMUNICATION

Coup de coeur

— SOPHIE FONTANEL —

Romancière, journaliste, Sophie Fontanel a écrit durant quinze ans pour le magazine ***ELLE*** avant d'y diriger la mode pendant un an. Elle tient aujourd'hui une chronique sur la mode dans ***L'Obs*** et sur France Inter. Publiés aux Éditions Robert Laffont, traduits en plus de dix langues, ses deux romans précédents, ***Grandir*** et ***L'Envie***, ont connu un grand succès public et critique.

LA VOCATION

La vocation dont parle ce livre, c'est celle de l'élégance.
Traversant tout le XX^{e} siècle, *La Vocation* raconte le destin d'une famille d'émigrants arméniens fascinée par l'élégance française. En 1923, Méliné a 22 ans et fuit les persécutions subies par son peuple en Turquie. On a pendu son père. Elle quitte son pays pour la France, une page de *Vogue* coincée dans sa manche. Elle rêve de mode. 80 ans plus tard, sa petite fille, Sophie, pourtant linguiste de formation et journaliste, accepte le poste de Directrice de la Mode à *ELLE*, concrétisant ainsi, en quelque sorte, le destin familial.
La vocation de Sophie, insufflée par sa grand-mère et toutes les femmes de sa famille, résistera-t-elle à son immersion dans un milieu de plus en plus mercantile? Et où est l'élégance tant rêvée, au bout du compte?

⟶ *Sophie Fontanel - Robert Laffont*

FEMME AU FOYER

Anna, une Américaine de trente-sept ans, est l'épouse modèle d'un banquier suisse. Femme au foyer, elle élève leurs trois enfants dans une riche banlieue de Zurich. Mais malgré les apparences, Anna s'ennuie, prise au piège d'une cage dorée. Incapable de communiquer avec un mari de plus en plus distant, elle se tourne vers la psychanalyse, et se surprend à chercher un épanouissement sexuel avec d'autres hommes. Mais mettre fin à ces relations devient de plus en plus difficile et elle commence à perdre le contrôle. Au moment où la frontière entre passion et moralité s'estompe, Anna découvre qu'il n' y a pas de retour possible.

⟶ *Jill Alexander Essbaum - Albin Michel*

LE MÊME CIEL

Il y a la chaleur. La pinède. La mer. Des jardins moites et des papillons noirs. Et englués dans cette chaleur, six personnages vivant le même été. Un homme nommé Lupo et son drôle de chien. Line, une adolescente que tout submerge. Tom, un petit garçon plein de questions, enfin Nils et Tessa, un couple qui s'étourdit dans un tourbillon de fêtes. Un frôlement de ces vies parallèles sous le même ciel. Une nuit, une blonde disparaît, et cette disparition agit comme un détonateur, faisant remonter des choses enfouies… Qui est cette mystérieuse Vania Silver? Que fuit Lupo? Quel est le secret de Tessa?

⟶ *Ludivine Ribeiro - JC Lattès*

ÉPICURIEN FOR EVER

OÙ, LES ÉLUCUBRATIONS DE ÉTIENNE-JEAN LABARRÈRE-CLAVERIE

Publireportage

«... je pense que nous devons casser les codes culinaires classiques pour libérer des saveurs plus folles... »

• **Qu'est ce qui t'a donné envie d'ouvrir le Cibo's ?** J'ai passé de nombreuses années à apprendre mon métier et à en découvrir les multiples facettes dans divers endroits. Et puis le temps est venu d'ouvrir mon propre restaurant, d'y accueillir mes propres clients et de leur offrir mes envies gustatives dans un cadre humain et sans prétention où l'on se sent bien pour passer un moment agréable.
Certes, le défi était osé d'ouvrir cet établissement à Bettembourg. Mais l'un dans l'autre, je trouve que c'est un avantage car les clients font l'effort de se déplacer, ce qui est déjà une énorme récompense de leur part. Sans bien entendu parler de notre parking illimité et gratuit. En conclusion, mes clients perdent moins de temps en se déplaçant jusqu'au Cibo's plutôt quand dinant à Luxembourg Ville où le stationnement y est quasi-impossible.

• **L'avenir de la cuisine, de quelle façon le vois-tu?** Tout d'abord, dans ce métier il faut se remettre en question tous les matins, avoir le cerveau en constante ébullition, créer et sans cesse repousser les limites du goût. Savoir dénicher les ténors que nous offrent les maraîchers, les pêcheurs, les boulangers, les charcutiers, les bouchers, les vignerons, les chocolatiers... c'est une richesse intarissable que chaque cuisinier a la chance de découvrir chaque jour. Ce qui rejoint mon idée d'un futur culinaire, ce sont toutes ces perles que je définirais en ces quelques mots: «la nature, le simple, le sain, le bon».

• **Que penses-tu de l'univers de la restauration au Luxembourg ?** Beaucoup de chefs ici au Luxembourg ont une très forte créativité, je pense en particulier à Cyril Molard du restaurant «Ma Langue Sourit» et René Mathieu du restaurant «La Distillerie». J'ai un immense respect pour ces deux chefs qui sont en perpétuelle recherche de nouvelles saveurs (au plus grand plaisir de nos papilles). Bien que ces cuisines manquent quelque peu (à mon humble avis) de folie et de fantaisie. Je pense que nous devons casser les codes culinaires classiques pour libérer des saveurs plus folles, comme le font nos pays voisins. Je pense en l'occurrence à Sergio Herman qui exprime une véritable émotion dans les plats qu'il présente avec une cuisine originale et d'une époustouflante sincérité, son côté «Rock» mélangé à la gastronomie de haut vol... c'est tout simplement jubilatoire!

• **Aujourd'hui, tu es un chef accompli et reconnu, quelles sont tes ambitions ?** Mes ambitions dans les prochaines années serait d'ouvrir un nouveau restaurant assez différent du Cibo's. Je n'ambitionne pas de me cantonner à un seul type de cuisine ni même d'endroit, j'ai envie d'explorer et d'aller chercher encore plus loin. Certes le Cibo's reste et restera toujours une belle référence et une enseigne stable offrant une cuisine sincère. Quelques pistes sont déjà plus ou moins en cours pour d'autres prochains projets, mais chaque chose en son temps, je vous en dirais plus au moment opportun.

Quand tu regardes dans le rétroviseur, à qui as-tu envie de dire 'merci'? Il y a beaucoup de personnes qui ont et qui continuent de contribuer à mon ascension (tout seul on va plus vite, mais a plusieurs on va beaucoup plus loin). Pierre Bousch: restaurant «La Lorraine» place d'Armes. Tout a commencé avec lui, mon oncle, fils de poissonnier devenu restaurateur. C'est lui qui a «allumé la mèche» Pascal Ruault et Patrick Kaeppler furent mes maîtres d'apprentissage, ils m'ont fait découvrir ma passion, ils m'ont appris l'organisation et surtout l'amour du travail bien fait. Mr. William Bartocetti: Mon maître incontesté. Il m'a appris la transmission du savoir, l'évolution d'année en année, de jour en jour. Sa cuisine reflète sa personnalité «simple, juste et bon». Laurent Bellisa: le grand écuyer Yves Thuries. Il m'a appris la maîtrise du feu, la technique, la constance, la discipline etc. Le choix des produits chez les différents petits maraîchers de la région toulousaine. J'en garde, les plus grands souvenirs. Sans oublier bien entendu tous mes partenaires actuels sans qui rien de tout cela ne serait possible, sans qui je n'aurais pas la chance de pouvoir offrir de si belles et bonnes choses à ma clientèle.

• **Tu as une forte activité au Cibo's et il s'y passe toujours quelque chose, quels sont les prochaines dates à noter ?** D'abord, courant février, j'aurais l'honneur de vous présenter la nouvelle carte du Cibo's que nous sommes actuellement en train de préparer. Ensuite, tous les jeudis soir, il y a «à bon vin pas d'enseigne», où nous proposons à nos clients d'apporter leur propre vin et de le partager (sans droit de bouchon). Amateurs de bons vins et de bonne chair, vous êtes les bienvenus au temple des épicuriens de la vie. Et pour finir, nous fêterons les deux ans du Cibo's du Mercredi 6 Janvier au Mercredi 13 Janvier où pour le dîner, une coupe de champagne sera offerte à tous nos clients à l'apéritif et pendant toute la semaine.

Étienne, merci d'avoir répondu à nos questions et surtout merci de ce magnifique repas.

8, rue james-hillard polk • l-3275 • bettembourg • cibos.lu • info@cibos.lu • +352 26 52 95 600 • ouvert du mardi au samedi, le midi 12:00 à 14:00 • le soir 19:00 à 22:00 • à 10mn. de luxembourg ville • direction e25/a3 [sortie livange] • [parking gratuit]

cibo's RESTAURANT

Save the date

Théâtre

ONCLE VANIA

Séance de rattrapage pour ceux et celles qui auraient manqué les représentations de novembre et décembre!
Dans *Oncle Vania, scènes de vie à la campagne*, tout est encore possible. Le temps d'un été, chacun va laisser éclater un morceau de sa vérité, de sa déception, de son désir. Accompagné d'Eléna, sa seconde et jeune épouse, le professeur Serebriakov, à court d'argent, veut se retirer à la campagne où sa fille Sonia et l'oncle Vania exploitent le domaine familial. Oncle Vania et le docteur Astrov sont subjugués par Eléna. Le drame, jusqu'alors latent, éclate lorsque le professeur propose de vendre la propriété. Dans ce texte crépusculaire, Tchekhov est au plus près des thèmes qui font la beauté de son œuvre: il nous parle du temps qui passe, des changements inexorables, de la fin des illusions, de la grandeur et de la faiblesse des hommes. Sans donner de leçons, ni pointer du doigt, Tchekhov nous offre un théâtre tragique aux résonances comiques et grotesques… comme la vie.

Les 6, 7, 9, 10 janvier au Théâtre du Centaure (Luxembourg-ville) www.theatrecentaure.lu
© Sven Becker

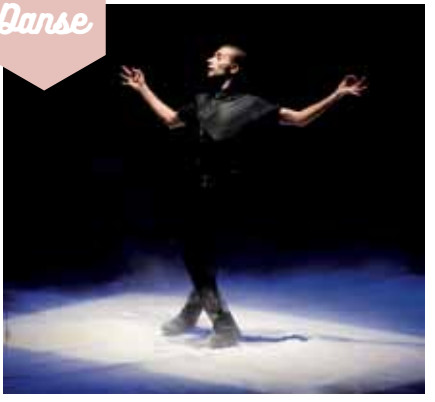
Atelier tricot

KNITTING AFTERWORK MAMIE ET MOI

Une fois par mois, les ateliers Knitting Afterwork Mamie et Moi accueillent les amateurs du tricot. Ces ateliers sont, comme toujours, subdivisés selon le niveau des participants.
Que vous soyez débutant, intermédiaire ou avancé, vous serez accueilli par l'équipe Mamie et Moi, qui vous remettra un badge de couleur correspondant à votre niveau. Ainsi, vous pourrez facilement vous diriger vers la tricoteuse correspondante, et hop, au tricot!

Le 20 janvier à 19h15 aux Rotondes (Luxembourg-Bonnevoie) www.rotondes.lu

Danse



ISRAEL GALVÁN

Israel Galván, qui a ses habitudes au Grand Théâtre, a fait une belle découverte: en 1924, Vicente Escudero faisait au théâtre *La Courbe* à Paris une expérience singulière. Dans *La Courbe*, il annonçait la danse jazz avec laquelle peu après Joséphine Baker allait triompher. Ce qu'avait alors réellement dansé Escudero reste une énigme. Ala suite de Tabula rasa, qui était une recherche expérimentale sur la synchronisation temporelle de la musique, dans laquelle la traditionnelle triade du flamenco (voix, instrument, danse), était dissociée, Israel Galván désire explorer un autre «espace vide». Il existe un point de vibration qui rapproche la voix primitive, presque atonale, d'Inés Bacán et le piano d'avant-garde de Sylvie Courvoisier. S'introduire dans cet espace de tension, c'est ce que veut tenter Israel Galván. Tabula Rasa exprimait une volonté de repartir de zéro, effaçant tout ce qui avait été. A présent que l'ardoise est parfaitement propre, un simple dessin peut y être tracé – une courbe. Avec *La Curva*, Israel Galván souhaite continuer à reconsidérer son vocabulaire flamenco depuis ses racines, dans un travail radical de réécriture, se dépouillant peu à peu de toute sa «science», au vu et au su du public.

Les 21 et 22 janvier, à 20h, au Grand Théâtre, Grande Salle Réduite (Luxembourg-ville) www.theatres.lu
© Felix Vazquez

Jeunes publics

BOUM CHATOYANTE / LE CLUB DES CHATS

Que peut-il bien se passer dans la tête des chats lorsqu'ils ont leur quart d'heure de folie? Réponse en son et en image, en compagnie de Capitaine futur, pour une boum enflammée! Une coproduction Capitaine futur / Gaité lyrique-Paris.

Le 24 janvier à 16h, au Centre Pompidou-Metz (France) www.centrepompidou-metz.com

Concert

METHOD MAN & REDMAN

Le groupe de hip-hop Method Man & Redman vient pour la première fois au Luxembourg, et c'est à la Rockhal que ça se passe! Le duo américain de hip-hop qui collabore depuis 1994, a sorti deux albums studio sur le label Def Jam Recordings - *Blackout!* en 1999 et *Blackout! 2* en 2009. Avec plus de 1,5 million de disques vendus aux Etats-Unis, le premier album a été décoré d'un disque de platine. En 2001, tous les deux ont joué dans le stoner film classique *How High*. Les rappeurs de la côte est s'apprêtent à ravir le public! Save the date!

Le 29 janvier à 20h30 à la Rockhal Box (Esch-sur-Alzette). www.rockhal.lu

Spectacle

ALEX LUTZ

Avec des personnages plus drôles et savoureux les uns que les autres, l'humoriste se moque de lui-même (un peu) et de nous (beaucoup)… De la vendeuse au manque de tact, au directeur de casting odieux… ses personnages sont déjà cultes tout comme ses apparitions dans *Le Petit Journal* de Canal +.
Comédien génial, Alex change de visages et d'âge avec un talent à vous couper le souffle! Dans cette version enrichie, il mélange les genres avec impertinence. Entre pur moment de jeu et folle interactivité… Découvrez Alex Lutz comme vous ne l'avez jamais vu!

Le 29 janvier à 21h au Chapito du Casino 2000 (Mondorf-les-Bains) www.casino2000.lu

Atour des livres

KANNERBICHERDAG

Pour cette 7e édition du Kannerbicherdag, le centre Opderschmelz mettra en place différents stands, organisera des séances de lecture et d'autres activités ludiques autour du livre, pour les enfants, leurs parents et leurs enseignants. Tous les auteurs luxembourgeois de livres pour enfants seront présents. Quelques-uns liront des extraits de leurs créations. Il y aura une séance de spectacles de marionnettes et aussi des lectures d'enfants pour enfants. Le but? Promouvoir la lecture dans une ambiance conviviale, et également montrer la diversité de livres produits au Luxembourg et d'inciter les enfants à retrouver ou garder le plaisir de lire.

Le 30 janvier à 9h3à à l'Opderschmelz (Dudelange) www.opderschmelz.lu

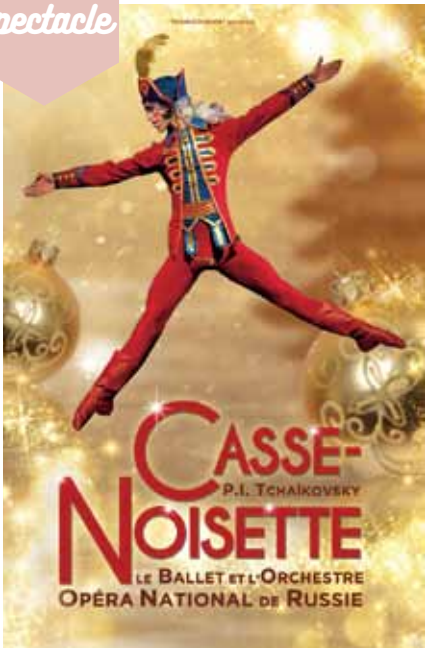
Concert

GAVIN JAMES

Nouveau venu dans la scène pop-soul, à peine âgé de 22 ans, l'auteur-compositeur Gavin James a le charisme qui fait se taire une salle de concert dès qu'il entonne la première note. L'année lui a plutôt souri, avec la première position de son EP en Irlande et une récompense Song Of The Year. Marina & the Diamonds, Kodaline, Nouvelle Vague, Beth Orton, Lianne La Havas et James Blunt l'invitent à les rejoindre en tournée. Programme chargé pour le petit prodige.

Le 30 janvier à 20h aux Rotondes (Luxembourg-Bonnevoie) www.rotondes.lu

Spectacle



CASSE-NOISETTE

Sur le sujet de Marius Petipa, la prestigieuse compagnie de l'Opéra national de Russie présente *Casse-Noisette*, un chef d'œuvre incontournable.
Dans l'histoire du conte d'Hoffmann, à l'origine du ballet, la jeune Marie reçoit en cadeau de Noël un casse-noisette en forme de petit bonhomme. Dans la nuit animée d'un étrange sortilège, les soldats de plomb commandés par Casse-Noisette se livrent à une bataille rangée contre les souris et créatures de la maison. Réveillée par le fracas des hostilités qui font rage, Marie affronte ses peurs en prenant part au combat et sauve ses chers jouets en péril. L'éperdue gratitude qui submerge le vaillant petit Casse-Noisette le métamorphose en un véritable prince charmant, et l'innocente petite fille en princesse.
Casse-Noisette est un ballet en deux actes présenté pour la première fois en 1892 à Saint-Pétersbourg au Théâtre Mariinsky. Il dépeint avec brio le monde onirique de l'enfance dans tout son émerveillement. Interprétant la célèbre musique de Tchaïkovski, l'orchestre nous fera revivre cette partition inoubliable où l'enchantement et la nostalgie envahissent la musique.
Ce joyau du répertoire classique nous fait revivre avec magie nos rêves d'enfants.
Avec ses mélodies sublimes et ses couleurs orchestrales parfaitement maîtrisées Casse-Noisette vous plongera dans un monde féerique, essentiel en cette période de Noël.

Le 31 janvier, à 16h à la Rockhal. (Esch-sur-Alzette) www.rockhal.lu

Danse

SIDI LARBI CHERKAOUI

Sidi Larbi Cherkaoui encore, et heureusement! Chacune de ses propositions est une belle surprise, la découverte d'un nouvel univers. Fractus V prolonge et développe Fractus, une courte pièce créée en mai 2014 pour les 40 ans du Tanztheater Wuppertal de Pina Bausch: toujours en écho à des textes de Noam Chomsky, il s'agit cette fois d'approfondir les questions liées à l'information et à la manipulation, à la propagande et à l'objectivité, à la liberté d'expression, à la responsabilité individuelle. Fractus V, ce sont cinq danseurs contemporains peu ordinaires: le Français Dimitri Jourde, formé aux arts circassiens; l'Américain Johnny Lloyd, qui vient de l'univers du Lindy Hop; l'Espagnol Fabian Thomé, d'abord danseur de flamenco; l'Allemand Patrick «Twoface» Williams, issu du hip-hop et des battles de breakdance. Et le Belge Sidi Larbi Cherkaoui, évidemment, qui, on le sait à Luxembourg, a toujours tenté d'enrichir la fluidité de son langage chorégraphique à travers des rencontres avec des formes de danse plus traditionnelles. Ces cinq-là se sont trouvés. Ils sont accompagnés en direct par quatre musiciens qui ont la même démarche que la leur, dont: le percussionniste et chanteur japonais Shogo Yoshii, le chanteur et musicien coréen Woojae Park et le joueur de sarod virtuose indien Soumik. Neuf interprètes, neuf nationalités, un dialogue, un ensemble intense.

Les 6 et 7 janvier, à 20h, au Grand Théâtre. ©FilipVanRoe

Expo

SONNORD

L'exposition de l'artiste luxembourgeois Michel Feinen présentée au foyer du CAPe aura pour thème central les relations entre dessin, son et espace. L'artiste se situant au carrefour de différentes disciplines (dessin, sculpture, percussions, performance…), il se produira ici dans un lieu culturel mêlant sous un même toit musique et arts du spectacle. Il s'agira pour lui de créer un dispositif graphique et sonore qui se déploiera dans l'espace du foyer. Installation hybride entre son dessiné et sculpture sonore, la proposition artistique s'articulera autour de sons et bribes musicales (enregistrés, produits sur place) et dessins et images (défilantes, créées lors d'une performance) créant ainsi une structure vivante, lisible à différents niveaux et depuis des points de vue différents. Tôles sonores, partitions visuelles, sons optiques se rencontreront en une architecture temporaire et déambulatoire.
Proposition multidisciplinaire, l'exposition se veut comme essai sur notre perception et notre mémoire. Invitant à la redécouverte et la réévaluation des perceptions visuelles et sonores, l'exposition sera aussi une ouverture sur le lieu, la ville et la région environnante.

Vernissage le 20 janvier à 19h. A voir du 21 janvier au 22 février 2016, au CAPe (Ettelbruck), www.cape.lu

Classique

CATHY KRIER

«Dix doigts magiques», titrait le quotidien La Croix en 2013 à son sujet. Depuis, Cathy Krier est partie en tournée en Chine, a joué au Théâtre des Bouffes du Nord à Paris et a gravé deux disques unanimement salués, l'un consacré à Rameau et Ligeti, l'autre à l'École de Vienne et à Liszt. Régulièrement invitée à la Philharmonie Luxembourg où elle participait en 2005 à l'inauguration, la pianiste luxembourgeoise revient pour un récital dans le cadre de sa récente nomination par la Philharmonie dans le cadre de la série «Rising stars» de l'ECHO – European Concert Hall Organisation. Cette récompense la mène cette saison sur les plus grandes scènes européennes. Au cours de cette soirée, outre un volet dédié à la musique française avec des pièces allant de Rameau à Dutilleux en passant par Ravel, elle jouera en création la *Toccata capricciosa* composée à son intention par Wolfgang Rihm, et reprendra L'Autre rivage, commande passée par la Philharmonie Luxembourg à Denis Schuler, après l'avoir créée en octobre dernier au Bozar de Bruxelles.

Le 26 janvier, à 20h à la Philharmonie (Luxembourg-ville), www.philharmonie.lu

Catherine Lorent, œuvre totale en cours...

DE PERFORMANCES ET DE SONS, CATHERINE LORENT, MANIE AVEC BRIO LES INSTRUMENTS QUE L'ART CONTEMPORAIN MET À DISPOSITION DES ARTISTES D'AUJOURD'HUI. ARTISTIQUEMENT, CATHERINE VIENT DE LA PEINTURE. BIOGRAPHIQUEMENT LA JEUNE ARTISTE EST ORIGINAIRE DE LUXEMBOURG. ENFANT DES ANNÉES 80, UNE GÉNÉRATION ENCORE SANS INTERNET, LA LUXEMBOURGEOISE SE DIT VENIR «DU CONTEXTE SUBJECTIF DE LA PERCEPTION DE LA CULTURE DE L'OUEST». FRANCHEMENT INFLUENCÉE PAR LE ROCK'N'ROLL PLUS QUE LA MUSIQUE CLASSIQUE, DEPUIS SES DÉBUTS, CATHERINE LORENT EST UNE CHERCHEUSE DE SONS, STIMULÉE PAR LES POSSIBILITÉS QUE CETTE MATIÈRE PEUT LUI APPORTER POUR RENTRER EN NON-CONFORMITÉ AVEC CE QU'OFFRE LE MAINSTREAM.

GODEFROY GORDET

©Cruise&Callas 2015 (Devant l'oeuvre Doom Boat/Huile sur toile-you can hear it) / Photo Rémi Villaggi /Mudam

Formée à l'Académie des Beaux Arts de Karlsruhe en Allemagne, c'est suite à cette étape de formation pratique artistique qu'elle entame des études d'histoire en parallèle de sa vie d'artiste. Puis, grâce à une bourse, elle a l'opportunité de travailler sur une thèse, en cotutelle avec les universités de Heidelberg et de Luxembourg avec le soutien du Fonds National de Recherche. «Dans un premier temps, j'ai travaillé sur cette thèse comme un véritable job, sans que ça ait un lien avec mon travail artistique.» Publiée en 2012, sa recherche autour des problématiques sur La politique de l'art et de la culture au Luxembourg pendant les années d'Occupation, commence pourtant à apparaître dans son travail artistique, «Je cherche à comprendre, comment on organise une culture, une politique culturelle, sous une politique culturelle d'un système totalitaire et de propagande.» Le point de convergence entre son travail de recherche et son travail artistique sont Les Réminiscences, «c'est un thème qui me poursuit dans mon travail». Elle explique par là que la réception esthétique par rapport aux arts est instrumentalisée, censurée. Autre thème central de son travail, la relégation donne la possibilité de voir les choses d'un autre côté, et de sortir des thématiques narcissiques, «dans mon travail j'essaie de relire et relier la tradition esthétique.» Artiste très inspirée, de nombreuses références traversent le travail de la jeune femme, «des orgues de Silbermann à son affection entre autres pour le baroque, de nombreuses références naissent et renaissent dans mon travail».

Il est difficile de définir en un mot la pratique de Catherine Lorent. Dans son travail, elle combine peinture, dessin, sculpture, performance, musique, mise en scène, technologie… Pour elle, toutes ces pratiques sont analogues, «tout tourne autour d'une relecture. Je veux mettre en évidence l'intemporel, the time of no time, pour le dire avec Paul Thek: Timely timeless.» Dans cet ensemble, elle met en évidence un système hiérarchique, et place un univers participatif comme œuvre totale, «c'est une sorte de happening, une mise en scène qui ne connaît pas de temporalité».

La musique est l'élément prédominant de son travail, en témoigne son projet musical Gran Horno, qui incarne son approche pluridisciplinaire, «Gran Horno en espagnol veut dire le «grand four». Je crois que ça décrit parfaitement mon travail. Le Gran Horno décrit la possibilité de faire sortir tout ce qu'on a dans la tête en une vie». Son œuvre s'exprime dans les nombreux projets qu'elle peut engager, et les inspirations y sont toujours communes. Chaque exposition est essentielle et doit se voir dans un tout. «Je fais beaucoup de projets et j'ai toujours le sentiment que chaque exposition est une étape.» Ses expositions sont reliées par leur thème, donnant un ensemble cohérent, «c'est tout ce chemin qui donne une cohérence dans mon travail». Un work in progress qui amène à l'idée d'une œuvre totale. «Chez moi, même si l'œuvre totale n'est pas encore finie, le grand fourneau est déjà là.»

«LE PIRE POUR MOI SERAIT DE FAIRE UN ART ANODIN, SANS RÉACTION DE LA PART DES GENS QUI LE VIVENT.»

Dans cet ensemble, la représentation est primordiale pour l'artiste. De façon générique la plupart de ses interventions s'installent dans des mises en scène du propos. Une pratique qui amène un dialogue, une polarisation et une réaction avec un public. «Je suis heureuse de voir de l'émotion chez les gens. Le pire pour moi serait de faire un art anodin, sans réaction de la part des gens qui le vivent». C'est par ses échanges avec les curateurs, le public, le visiteur, le spectateur que son travail devient encore plus vivant et la réception encore plus forts, «c'est un processus que je découvre à chaque fois que je présente un projet».

Pour la 55e Biennale de Venise, elle a été invitée à représenter le Luxembourg par le biais d'une exposition intitulée Relegation (du 1 au 24 novembre 2013). L'idée de progression globale dans son travail attrait au thème du baroque et de la polémique anti-baroque, «il y a toujours dans mon travail l'idée de thèse/antithèse, de bipolarité, du bien et du mal, du clair et de l'obscur. Au bout du compte, on comprend d'où viennent les zones grises. Là est la résonnance entre mon travail de scientifique et d'artiste.» Son travail, sa création autant que sa réception sont en perpétuelle évolution. Reflet de ses aspirations, sa performance Relegation Songs avec Natasa Gehl (accordéon) et Martin Eder, donne une expérience nouvelle de l'art aux spectateurs, «c'est un bain sonore combiné avec une invitation à danser. Il y a le désir de mettre tout ça en mouvement, pour atteindre l'âme, la vie.»

Moment charnière dans sa carrière professionnelle, Venise a été un tremplin, «j'étais très surprise que mon travail soit choisi à Venise, et très heureuse qu'il s'inscrive parfaitement dans la production de l'art contemporain.» Aujourd'hui à Berlin, elle prépare un voyage au Brésil pour y poursuivre sa recherche artistique, «Venise a été le point d'intersection entre la scène luxembourgeoise et la scène berlinoise et internationale. Mes projets sont maintenant reliés.» Une étape qui a intensifié son travail artistique autour de la musique. C'est dans ce sens qu'elle a présenté en 2015, D.O.O.M dedicatio orientis occidentis musicae au MUDAM et D.A.T.E dedicatio artis turbantis eternalis au Centre Culturel de Rencontre Abbaye de Neimënster, une installation et une exposition où sons et performances révèlent leurs prédominances dans le travail de la Luxembourgeoise.

Pour l'avenir, Catherine Lorent veut encore faire évoluer son œuvre, «je suis en plein voyage et je suis curieuse de voir où ça me mène» L'artiste cherche de nouvelles frontières, de nouvelles méthodes. «J'ai entamé la création d'un travail autour de la marine. Je suis en formation pour devenir skipper. Mais je garde toujours ma guitare Gibson pour travailler sur Relégation.»

Expo' récentes

- En 2015 tu as présenté, D.O.O.M dedicatio orientis occidentis musicae au MUDAM et D.A.T.E dedicatio artis turbantis eternalis au Centre Culturel de Rencontre Abbaye de Neimënster
- Catherine Lorent: Seeschlacht du 13 novembre au 19 décembre chez Cruise&Callas, Berlin

Expo' itinérantes internationales

- Passion, exposition collective qui sera au Kunsthaus im KunstKulturQuartier de Nuremberg dès le 16 décembre, au Mùzeum Ludwig de Budapest, en Hongrie, dès le 14 avril 2016, et au Stadtgalerie de Kiel le 9 septembre 2016.

- **www.artnews.org/catherinelorent**

ONLINE

SARAH BRAUN

STYLÉE, MÊME EN COMBI

Si pour vous, la combi de ski n'a pas vraiment de potentiel fashion, cet article est pour vous. On a déniché de jolis accessoires et des idées über trendy pour continuer à se la jouer Carrie à Courchevel.

Style / Mode

GALETTE FOREVER!

Si vous êtes comme nous, vous attendez la galette des rois toute l'année. On l'aime bien sûr à la frangipane, mais également dans ses déclinaisons gourmandes… On vous donner les 10 meilleurs spots où déguster cette gourmandise royale!

Food / News Cuisine

LE SOURCIL, NOUVELLE BEAUTY OBSESSION

Longtemps négligés, les sourcils reviennent sur le devant de la scène. Merci Cara Delevingne. Normal, ils structurent le visage et lui donnent du chien. Comment se faire une jolie ligne de sourcils? Tous nos conseils.

Style / Beauté

PORTRAIT BUSINESS: DANIELLE IGNITI

Votre nouveau site femmesmagazine.lu s'est enrichi d'une nouvelle rubrique business. Ce mois-ci, focus sur Danielle Igniti qui nous raconte comment conjuguer vie de femme et vie professionnelle, tout en restant engagée et en conservant une bonne dose d'humour et de lâcher-prise!

Business / Interview

LES 10 MASCARAS LES PLUS TOP DE TOUS LES TEMPS

Il est le produit de beauté number one. Celui que 95% des femmes emporteraient sur une île déserte. Focus sur les incontournables qui ne quittent pas notre trousse make-up et sur les petites nouveautés qui vont nous affoler la rétine en ce début d'année.

Style / Beauté

RETOUR AUX TRADITIONS

L'hiver est la saison par excellence pour mitonner de bons petits plats. Notre best-seller des 10 incontournables.

Food / Recettes

La personal shopper

MOI? LA PAPESSE DE LA MODE? CELLE QUI NE LA SUIT PAS, MAIS QUI LA CRÉE? LA RÉDACTION A OSÉ ME PROPOSER CE THÈME POUR MA CHRONIQUE? UN POIL VEXÉE, MAIS UN PEU CURIEUSE QUAND MÊME, J'AI DÉCIDÉ DE ME PLIER À CET EXERCICE, EN ÉTANT CERTAINE DE DONNER DU FIL À RETORDRE À MA PERSONAL SHOPPEUSE LUI DONNANT IMMÉDIATEMENT L'ENVIE DE CHANGER DE MÉTIER!

CHRISTINE MICK

Le rendez-vous est pris dans un café branché de la ville pour un «fashion brief». J'attendais sagement à ma table en sirotant un thé après avoir englouti un muffin quand une liane brune s'approcha de moi en me lance: «Vous devez être Chris? Ah oui... je vois, allez dépêchez-vous de finir votre gâteau gras, il n'y a pas une minute à perdre.» Elle m'observe de haut en bas et me demande où j'ai amarré mon chalutier.

Celles qui me suivent savent que je voue un amour inconditionnel aux rayures en général et aux marinières en particulier. Assorties d'un jean brut, c'est ma tenue, mon uniforme. Visiblement, Capucine (sans doute un pseudo pour éviter de révéler son prénom banal ou vieillot) n'apprécie pas, elle trouve cela «so boring». L'ersatz de la reine du relooking, j'ai nommé Cristina Cordula, m'emmène dans une grande enseigne multi marque de la ville pour débuter ma transformation. L'analyse commence par ma morphologie et ma colométrie. Je suis un X aussi appelé «femme sablier», donné comme la forme parfaite dans les critères de beauté de 2015: mince, avec une petite poitrine, des épaules parfaitement alignées avec les hanches. Silhouette idéale pouvant se permettre quelques fantaisies, mais pour laquelle tout n'est pas autorisé selon les codes fashion en vigueur. Et d'après celle qui ne deviendra jamais ma nouvelle amie, je totalise l'ensemble des interdits dans ma garde-robe. J'adore le noir et les cols roulés, elle m'ordonne de les brûler, je déteste les paillettes et les collants à motifs, elle me somme d'en essayer.

J'enfile une jupe boule argentée, une veste imprimée et des collants colorés. Ma rétine me brûle, je ressemble à un épouvantail, je rêve de jean et de pull marin, mais Capucine semble fière de sa trouvaille. Elle me trouve «so fresh», «so fun» et me suggère d'enfiler ensuite cette micro robe à sequins qui me fera me sentir «like a flower».

Son franglais m'exaspère, sa vision de la mode m'ennuie, j'ai envie de retourner sur mon chalutier et vendre mon thon à la criée. Mais pour l'instant, selon Capucine, le thon c'est moi, et son objectif consiste à me transformer en sirène. Quelques tops à motifs animaliers plus loin, j'exprime mon point de vue en lui disant que ce qui compte c'est de sentir soi-même dans ses vêtements. Vouloir ressembler aux tops des pages de magazine n'est pas transposable dans la vraie vie. Capu manque de s'étouffer avec sa barre de céréales protéinées et me conseille d'enfiler un legging en cuir (on peut dire caleçon aussi, mais c'est moins glam) avec un blazer couvert d'étoiles. Seul compte le look m'explique la papesse de la mode, il faut composer sa garde-robe par tenues et non acheter des pièces par coup de coeur qui resteront au fond du placard à peine déballées. Il ne faut pas avoir d'idées arrêtées sur les vêtements, une séance de shopping s'apparente à une expérience de laboratoire, on teste, on découvre et on adopte (ou pas). Sauf que je ne suis pas un petit rat qu'on habille... Au bout de deux heures d'essayages intensifs et de looks improbables, je finis par me prêter au jeu et me surprend même à lancer un «sans vous je n'aurai jamais pensé à associer ce pantalon avec une cape, sans avoir l'air de ressembler à Batman».

> «Sans vous je n'aurai jamais pensé à associer ce pantalon avec une cape, sans avoir l'air de ressembler à Batman»

J'ai toujours détesté la fausse fourrure, mais j'ai du mal à retirer ce manteau gris en faux renard, les cols Claudine riment avec grenouilles de bénitiers, et pourtant j'ai l'impression d'être sexy.

Les quatre heures ont filé, ma CB a explosé, mes bras croulaient sous les sachets, mais j'étais relookée de la tête aux pieds. Il était temps de prendre congé de ma faiseuse de looks, je la remercie chaleureusement avec une idée en tête... celle de ne plus jamais avoir d'opinions figées sur ce qui me va ou pas. Il faut tester avant de juger, et c'est indéniable, les personal shopper peuvent remédier à cette croyance.

J'ai recroisé l'icône de mode quelques jours plus tard dans la rue. Elle portait un jean brut, une marinière et un trench beige. Elle m'a reconnu, elle a souri et m'a lancé «less is more darling». J'ai souri à mon tour en plongeant mes mains dans les poches de ma cape à fleurs.

Coiffures de mariée: BACK TO WILD!

ADIEU LE CHIGNON ULTRA STRICT OU LA MISE EN PLIS À FAIRE MOURIR D'ENVIE LES HÉROÏNES D'AMOUR, GLOIRE ET BEAUTÉ... EN 2016, ON SE MARIE À LA COOL, UN PEU COMME SI ON ALLAIT EN SOIRÉE. 2016 SIGNE LE GRAND RETOUR DU NATUREL, CHEVEUX AU VENT, À PEINE LISSÉS POUR UN EFFET WILD. PASSAGE EN REVUE DES COIFFURES QUI VONT NOUS DONNER ENVIE DE DIRE: OUI!

SARAH BRAUN

© Marie Laporte

Adieu diktats trop sévères, nous nous sommes éprises de liberté, nos cheveux ont bel et bien repris leur indépendance. Et c'est tant mieux. Les défilés l'ont confirmé, cette année, il y en aura pour tous les goûts.
On n'hésite plus une seconde et on décide de se faire plaisir. Après tout, c'est notre jour! Puisque la dictature de l'emblématique chignon de mariée est enfin abolie, on peut succomber aux queues-de-cheval romantiques, aux tresses bohèmes, aux crinières ébouriffées et sauvages et autres ondulations sexy carrément dans l'air du temps... Et même, en 2016 on ose se marier avec une jolie coupe garçonne un brin mutine...

CHEVEUX COURTS: ET POURQUOI PAS?

Si la tradition des cheveux longs a la vie dure, les coupes courtes séduisent de plus en plus. Volonté d'afficher sa singularité ou celle de ne pas renoncer à sa coupe habituelle, celle qui sied parfaitement à son style et sa personnalité, nombreuses sont les futures mariées qui optent pour les cheveux mi-longs, voire courts à la Jean Seberg. Audacieux et judicieux, quand on sait qu'une coupe courte révèle et dégage le visage et permettra ainsi de jouer sur un maquillage plus prononcé.
Pour sublimer sa coupe courte, on misera sur les couleurs et les textures, avec un seul objectif en ligne de mire, une belle matière, saine, ultra brillante. Que l'on opte pour une coupe courte boyish, un joli bob graphique, net et

structuré, ou un petit carré vintage, il est possible de s'amuser.
On peut aussi jouer avec les effets: wavy bobo légèrement froissé ou boucles lustrées glamour, crans romantiques, mèches lisses et asymétriques, petite frange qui souligne le regard… Agrémenté de quelques fleurs, paillettes ou autres tiares, il prend un air nuptial, se révèle très doux, bref, on adore.

CHEVEUX LÂCHÉS: LA TENDANCE À SUIVRE EN 2016

© Laure de Sagazan

Dans un esprit purement bohème, un tantinet rock, on succombe à la tendance des cheveux lâchés. Pourquoi? Parce que cela donne un petit air sauvage et ultra naturel, insufflant une bonne dose de sexy l'air de rien, et surtout absolument pas ostentatoire – il ne s'agirait pas de faire rougir l'assemblée. Qu'on opte pour une chevelure ultra lisse, raie au milieu, aux accents seventies, pour des boucles travaillées style belles Anglaises, pour des ondulations wavy, agrémentés d'une ou deux barrettes – ou encore d'un head-band toujours très prisé –, les cheveux lâchés sont ultra trendy cette saison. Sexy, bohème, mais surtout ultra frais, facile à réaliser et tellement joli!

Quelques idées en passant…
Si on ne peut s'empêcher de suivre les tendances, on peut se laisser convaincre par une demi-queue, joliment retenue par une barrette, voire succomber au hipster half-bun. Ou pourquoi pas oser pour une coque sur le dessus du crâne et laisser ensuite les longueurs libres. Toujours très glamour, le one-shoulder fait aussi son grand retour. Très joli avec de grosses ondulations qui apportent encore plus d'élégance à cette coiffure un rien hollywoodienne.

LES TRESSES, LE MUST HAVE

© Franck Provost

Parfaites pour les cheveux longs, les tresses ont la cote depuis plusieurs saisons déjà. A elles seules, elles permettent de transcender n'importe quelle coiffure, apportent un petit souffle frais aux chignons trop rigides, se fondent dans des longueurs froissées, et permettent aussi d'injecter une bonne dose d'esprit rock. Tresses classiques, tresses épis ou africaines, portées en diadème, en chignon ou sur le côté, tout est presque envisageable, à condition d'avoir une belle longueur et de la masse.

Nos coups de cœur:

«EN 2016 ON OSE SE MARIER AVEC UNE JOLIE COUPE GARÇONNE UN BRIN MUTINE…»

On aime particulièrement l'effet squaw, avec une tresse africaine sur un côté, pour un effet asymétrique. Très joli aussi, la tresse épi sur le côté, légèrement ébouriffée, genre 'je me suis coiffée toute seule en deux minutes'. Incontournable, le head-band tressé, à porter aussi bien avec un chignon bohème qu'avec des longueurs wavy froissées.

ET POUR LES AFICIONADOS DES CHIGNONS

© Marie Laporte

Evidemment, s'ils perdent de leur panache, les chignons font toujours partie des incontournables des coiffures de mariage. Cette saison, on préfère les chignons plus rock et plus bobos aux coiffures plus classiques ou traditionnelles pour retrouver ce petit effet wild qu'on aime tant.

LES ACCESSOIRES: TRENDY OU HAS-BEEN?

Trendy! Mais à la seule condition de choisir les bons. On oublie les fleurs synthétiques et les perles, et en règle générale, tout ce qui fait trop da-dame. La tendance 2016 va au naturel. On dit oui aux fleurs fraîches, blanches et rose pâle, surtout si elles sont entremêlées dans les longueurs. On aime aussi les diadèmes, pour leur petit côté princesse, à porter sur des cheveux lâchés à peine brushés pour créer un petit décalage. Le head-band – et autres couronnes de fleurs – font toujours partie des favoris, bien sûr, et sublimeront une robe gipsy toute simple.
Cette saison, on arborera aussi des barrettes, strassées, à porter aussi bien sur cheveux libres que pour rehausser un chignon ou une pony tail.
Très élégants et romantiques, les peignes ornés permettent aussi de styliser toutes sortes de coiffures.

© Marie Laporte

ET LA VOILETTE?

On dit oui! Déjà présente en 2015, elle signe son grand retour cette année. La voilette, un brin désuète, apporte une petite touche rétro, voire une bonne dose de mystère, et fera à coup sûr son petit effet.

Beaux cheveux, les commandements qui sauvent!

Avoir une jolie coiffure, c'est bien. Avoir de beaux cheveux, c'est mieux.

⟶ Trois mois avant le Jour J, on commence une cure de compléments alimentaires, qui apporteront toutes les vitamines et les nutriments essentiels pour afficher une crinière brillante et forte.

⟶ Un petit coup de brosse tous les soirs. Sans tomber dans l'écueil des 100 coups de brosse quotidiens préconisés par nos aïeules, brosser les cheveux chaque soir, enlève la poussière, aère la matière et stimule la circulation sanguine du cuir chevelu.

⟶ On se masse (ou on demande à son amoureux de le faire) régulièrement le cuir chevelu, car cela stimule la circulation du cuir chevelu et permet donc de mieux irriguer le bulbe et ainsi de favoriser la croissance.

⟶ On fait régulièrement des masques d'huile, même si on a les cheveux gras: dans ce cas, on veille à appliquer l'huile uniquement sur les pointes. Ses bienfaits? Elle nourrit, protège et fortifie les longueurs. Parfait pour arborer une belle matière lisse et brillante le grand jour. Notre chouchou : l'Huile de Leonor Greyl, un must-have.

⟶ On soigne son hygiène de vie. Les cheveux, comme la peau, régissent au stress, au Mc Do et aux apéros à répétition, au manque d'activité physique et d'oxygénation… Donc on les bichonne en adoptant une alimentation équilibrée, en pratiquant des activités qui permettent de décompresser et en faisant un peu d'exercice. Et il n'y aura pas que nos cheveux qui nous diront merci!

⟶ Pour redonner corps et matière à nos longueurs filasses, on mise tout sur le shampoing sec qui redonnera un sérieux coup de fouet en deux secondes chrono. La technique? On vaporise à la racine quelques mèches sur le dessus du crâne. On laisse agir quelques instants, puis on frotte avec le bout des doigts pour répartir le produit. Ensuite, on brosse vigoureusement tête en bas, et comme par magie, on se retrouve avec une chevelure digne de Beyoncé.

⟶ Le Jour-J, on investit dans une bonne laque au fini glossy qui assure la tenue de la coiffure, même en cas de pluie ou de grand vent, et qui apportera une bonne dose de brillance.

Osez.lu
by Carine Delvaux

lance OSEZ STOP MYCOSES

Enfin un remède sécuritaire
laser breveté pour les mycoses
des ongles.

Le **Laser Diode Fox** c'est:
- le leader sur le marché depuis 10 ans,
- une technique sûre et efficace prouvée cliniquement,
- pas d'effets secondaires,
- une méthode non-invasive et confortable.

Notre collaboratrice, **Julie Fisette**, podologue agréée, vous recevra dans ses cabinets à Belvaux et à Musson, ainsi que dans les autres instituts partenaires de Osez.lu

Et découvrez aussi
le **Light Sheer Desire**
pour l'épilation définitive.

Contactez-nous au 661 375 945
www.osez.lu

au Natur'l

coiffure | esthétique | coaching minceur

1 espace bien-être 3 en 1

01 L'espace minceur

le coach minceur diplômé + les séances de Power-plate + les soins minceur

Contactez directement Anne,
responsable de l'espace minceur au 661 77 11 05

02 Le salon de coiffure pour dames, enfants et hommes

pose d'extensions + lissage brésilien + coiffures de mariage et chignons + conseils relooking + manucure + utilisation de produits naturels

Schwarzkopf | Hairdreams | O'Way | POWER PLATE

25 rue Jean Wolter – L-3544 Dudelange – Tél.: 26 51 26 64

absolutely MUST HAVE

Soin culte

Une crème fine, fondante et douce pour une sensorialité inédite, un effet embellissant immédiat et un confort optimal pour toutes les femmes.

⟶ *Crème universelle, Christian Dior*

Jus sexy

Une nouvelle facette romantique de la féminité moderne: Modern Muse Eau de Rouge, nouveau parfum éclatant et pur, inspiré par l'audace sexy d'une muse moderne. La femme Eau de Rouge allie douceur et spontanéité, et reste séduisante en toute subtilité.

⟶ *Modern Muse Eau de Rouge, Estée Lauder*

Spécial peaux asiatiques

Dédiée au teint, cette poudre compacte offre un voile mat nature qui sublime la beauté des femmes et valorise la pureté des teints asiatiques.

⟶ *Chinese New Year, Giorgio Armani*

Collector

Ce rouge vibre au rythme indomptable et enivrant de la passion. Il raconte le dialogue sensuel d'une femme avec son plaisir, révélateur d'une nouvelle féminité sans tabou qui est prise sur le vif dans un moment d'extase.

⟶ *Rouge fatal collector, Yves Saint Laurent*

Le tube de l'hiver

Une crème de soin pour nourrir les mains, leur donner un aspect plus jeune et les apaiser. Elle permet de prévenir et d'améliorer les taches pigmentaires, et de soigner et de renforcer les ongles en surface.

⟶ *Crème mains & ongles, Vichy*

Un parfum de mystère

Sensuel et irrésistible il enveloppe la femme qui le porte d'un sillage de mystère. C'est la promesse d'une séduction magnifiée par l'intensité charnelle du bois de Oud et ses reflets solaires.

⟶ *Azzaro Pour elle Extrême, Azzaro*

Soin lumière

Sa texture hydratante enrichie de pigments «lumière» embellit immédiatement la peau, lui procure toucher soyeux et éclat rosé. Son parfum subtil, un fruité floral aux notes de cerisier et de lilas blanc, offre une parenthèse de fraîcheur. ©G. Mocafico.

⟶ *Multi active jour Clarins*

Masque de nuit

Ce soin associe l'Alchimie de Lotus Blanc à un ingrédient rare et précieux, la Belle de Nuit, pour aider la peau à se revitaliser comme par magie la nuit. Au réveil, la peau est radieuse, le teint lumineux et frais, les traits visiblement lissés.

⟶ *Belle de Jour Masque Nuit de rêve, KenzoKi*

Baume cocon

Chaque nuit, ce baume compense les dommages subits par la peau pendant la journée et la prépare à lutter contre le stress oxydatif du lendemain. Sa formule inédite enveloppe la peau d'un cocon de douceur. .

⟶ *Supremija Baume la nuit Sisley*

New Dimension Crème yeux raffermissante effet combleur d'Estee Lauder

DEUX PETITS POTS QUI SE PRÉSENTENT COMME L'AVENIR DU SOIN REGARD. UNE FORMULE EN DEUX ÉTAPES – RAFFERMIR ET COMBLER – POUR DES YEUX PARAISSENT PLUS BRILLANTS, REHAUSSÉS ET MIEUX MIS EN VALEUR. ET UN CONTOUR RAFFERMI ET UNIFIÉ, D'APPARENCE PLUS LISSE. UN TRAITEMENT INNOVANT QUI A LE POUVOIR DE TRANSFORMER LE REGARD EN UN CLIN D'ŒIL. VERDICT?

Julie Bénière

\+

J'ai aimé l'idée du packaging 2 en 1, qui permet de ne pas dissocier les deux étapes de l'application. Un packaging bien pensé et joli, j'adhère! La 1re crème est plutôt légère et la 2nde plus riche, ce qui donne un combo parfait. Les odeurs sont légères et agréables. Les résultats sont assez probants puisqu'en quelques semaines le contour de mes yeux est lissé et l'effet «fatigue» est atténué. Une solution made in Estée Lauder faite pour hydrater et prévenir des premières rides, ce produit a déjà trouvé sa place dans ma beauty case.

\-

RAS.

Sarah Braun

\+

La présentation dans deux petits pots est mignonne et pratique. La texture est fluide et s'applique bien. J'aime le petit côté frais qui réveille le regard.

\-

L'effet «froid» n'est pas toujours très agréable, surtout quand ma peau est plus sèche, car cela pique un peu. Je n'ai pas pu apprécié l'effet combleur, car, par chance, je n'ai pas (encore!) de rides!

Julie Mallinger

\+

L'idée d'associer les deux produits en un seul packaging est top, cela évite d' oublier d'en appliquer un. J'ai beaucoup aimé l'effet frais de la première crème. Une fois appliquée, on sent immédiatement que la peau se lisse. La deuxième crème est plus riche et plus épaisse, mais pénètre rapidement, ce qui est pratique quand on a un timing serré le matin. Avec l'application de ce duo de crèmes, je sens que ma peau est bien hydratée et les cernes atténués.

\-

Je ne peux pas vous répondre quant à la promesse sur l'effet combleur de rides!

Maria Pietrangeli

\+

Un gel ultra frais pour la première étape. J'ai adoré, il rend la peau fragile du contour de l'œil ultra douce et plus tendue dès les premières applications. J'aime le concept du second soin qui consiste à être utilisé sur les zones à combler. Adopté régulièrement, il densifie la peau.

\-

Du coup la texture du second soin, moins fluide est moins intéressante.

Mélanie Eck

\+

Le premier produit procure une sensation de fraîcheur instantanée pour un réveil tonique.
Le résultat après quelques semaines d'utilisation: le contour de l'œil est hydraté et moins cerné.

\-

La texture du deuxième produit est très riche, il est donc préférable de l'appliquer le soir.

Patricia Sciotti

\+

J'ai aimé l'effet légèrement gel à l'application du premier produit, très frais. Associé au deuxième produit en veillant à en respecter l'application par tapotement, l'effet est immédiat, cernes matifiés et les rides comme floutées.

\-

Pas vraiment un moins, mais j'alterne celui-ci le matin et un produit plus riche plus gras le soir, car j'ai une peau très sèche.

Médecine esthétique ET DIVERSITÉ ETHNIQUE

Dr. Jean-Marc Charles

LA COULEUR DE LA PEAU EST LIÉE ESSENTIELLEMENT À UN PIGMENT, LA MÉLANINE, LOCALISÉE DANS DES VÉSICULES DE LA PEAU, LES MÉLANOSOMES. LE NOMBRE, LA TAILLE ET LA RÉPARTITION DES MÉLANOSOMES DANS LES MÉLANOCYTES DÉTERMINENT LA COULEUR DE LA PEAU. PLUS LES MÉLANOSOMES SONT GROS, PLUS LA PEAU EST FONCÉE. LA QUANTITÉ DE MÉLANINE EST DÉTERMINÉE PAR DES FACTEURS ETHNIQUES HÉRÉDITAIRES; D'AUTRES FACTEURS PEUVENT MODIFIER LE TEINT COMME LE MÉTISSAGE, L'EXPOSITION AUX UV OU ENCORE CERTAINES MALADIES.

Toutes les peaux vieillissent-elles de la même façon?

Non. Sachant que le vieillissement cutané est lié à différents facteurs étiologiques, les peaux noire, asiatique, maghrébine ou métisse, vieillissent différemment de la peau caucasienne.
Le dérèglement de la peau noire dans les climats du Nord, froid et sec, entraîne l'apparition d'une hyperséborrhée favorisant l'acné, les taches et les rides.
La peau maghrébine: on note plus de taches brunes sur les peaux maghrébines, ainsi que davantage de cernes foncés, avec des problèmes de pigmentation et de cicatrisation.
Sur les peaux asiatiques, on constate enfin une apparition précoce de taches pigmentaires, mais tardive des rides, car la peau est plus épaisse.

Les traitements à visées esthétiques ont-ils les mêmes impacts sur tous les types de peaux?

A peau différente, impacts différents. En ce qui concerne les **injections d'acide hyaluronique**, les peaux noires nécessitent souvent plus de produit, surtout pour les sillons nasogéniens; une retouche est souvent à prévoir. On préférera utiliser une aiguille longue pour éviter la multiplication des points d'injections ce qui minimisera le risque de dyschromies ou de cicatrices hypertrophiques.
Certaines lèvres ethniques vieillissent en restant charnues, mais développent des rides verticales, à la différence des lèvres caucasiennes qui perdent plus en volume. Dans cette région, la peau est très adhérente au muscle et il est parfois préférable d'injecter quelques unités de toxine botulique pour décontracter le muscle péribuccal, plutôt qu'injecter un acide hyaluronique.
Il faut rester vigilant avec les **peelings chimiques** sur les peaux noires et foncées, car le risque de rebond pigmentaire (augmentation subite des taches) et de séquelles cicatricielles est réel. Il faut commencer le peeling avec des concentrations basses et respecter un intervalle de 2 à 3 semaines pour une série de 3 à 4 peelings. Il faut souligner que les taches sur peaux noires sont un véritable casse-tête; les peelings doivent être répétitifs, à une fréquence rapprochée (tous les mois pendant 6 à 8 mois), et doivent parfois être associés à d'autres techniques (lumière pulsée, radiofréquence..)
En ce qui concerne les traitements au laser, ceux-ci sont de plus en plus sécurisés. On se méfiera cependant chez les peaux foncés du laser KTP dans les lésions vasculaires et des lasers ablatifs (CO_2, Erbium) qui sont contre-indiqués (risque de cicatrices et de dyschromies).
Enfin, quant à l'épilation, l'hyperpilosité des peaux foncées provoque un véritable handicap inesthétique cutané à type de folliculite, taches et cicatrices hypertophiques. Les lasers actuels conviennent parfaitement, mais un test préalable au traitement dépilatoire est fortement conseillé.

Les aphrodisiaques

Dr Oswaldo Mazariegos-Solis

Qu'est-ce qu'un aphrodisiaque?

Un aphrodisiaque est une substance qui potentialise le désir sexuel. Cette terminologie est dérivée du nom de la déesse grecque de l'amour, Aphrodite (Vénus pour les Romains) divinité de la fécondité et de l'énergie printanière, et de la déesse Ixchel – la déesse Lune chargée de l'accouchement et de la culture de plantes médicinales dans la civilisation Maya.

Existent-ils vraiment?

Pas vraiment. En fait on pourrait dire que le meilleur aphrodisiaque, c'est tout simplement l'amour. Des centaines des pages ont été écrites sur le sujet et des centaines des produits – tant naturels que chimiques – sont considérés comme stimulants du désir sexuel depuis des siècles.
Anciennement, l'homo sapiens faisait appel à des repas, boissons, ainsi qu'à certains aliments parce qu'il les considérait comme stimulants pour accroître le plaisir sexuel. Ceci étant, du point de vue scientifique, de telles pratiques, en raison des résultats obtenus, peuvent être considérés, aujourd'hui comme produisant uniquement des effets «placebo». Ce constat part du principe que tout commence et se déclenche dans le cerveau. Car la vérité, c'est que le cerveau est lui aussi un organe sexuel. Si le cerveau fonctionne bien, la sexualité aussi.

Et le viagra?

Avant de faire appel au Sildénafil – le fameux Viagra – ou à des produits similaires comme une solution presque magique, nous devrions tenter de connecter notre corps de façon naturelle à notre esprit, et céder ainsi la place à la confiance en nous, pour obtenir une bonne excitation sexuelle.
En effet si un problème psychique existe (le stress, les préoccupations, les complexes, le manque d'éducation sexuelle, les traumatismes, les frustrations, les blocages psychiques), il va provoquer une perte de désir et tous ces éléments seront considérés comme anti-aphrodisiaques. En conséquence la thématique est donc plus complexe qu'il n'y paraît.

Des aphrodisiaques naturels?

Des aphrodisiaques considérés comme tels, il en existe pourtant. D'une part nous trouvons des produits naturels réputés comme déclencheurs du désir existent tel que le ginseng, l'ail, les carottes, le safran, la maca du Pérou, les vins rouges et la Yohimbine, d'une part. Nous trouvons d'autre part, des produits exotiques et farfelus aussi, comme la corne de rhinocéros, les ailes de requins, la mouche cantharide – très chère dans les sex-shops –, les cuisses de grenouilles (car on prétend que comme ce petit animal mange la mouche cantharide, son corps contiendrait les restes de cet insecte). Les seuls vrais résultats de cette croyance résident dans le fait qu'elle a contribué à la destruction de notre pauvre planète et indirectement à la maltraitance criminelle des animaux en disparition.
Il existe des bizarreries encore plus étonnantes comme celle de manger de pattes de cigales comme le faisait Mao Tsé Tung ou des testicules de singes dégustés par Jules César.

Des aphrodisiaques chimiques?

Des produits chimiques par exemple, nous en avons décelé plus de 36. On prétend aussi que le Nitrite d'Alquilo (Poppers), la Bremelanotide-PT 141 est un aphrodisiaque, avec des conséquences dangereuses pour l'augmentation de la tension artérielle. Les considérations sont identiques pour son précurseur le Melanothan D. Dans ce même contexte, la testostérone constitue un élément important dans notre sexualité. Sa baisse peut provoquer une diminution de la libido, notamment chez des hommes, de plus de 60 ans – mais pas systématiquement – et chez des femmes en ménopause.

Des aphrodisiaques exotiques?

Partant de ce principe en Amérique latine, on utilise la testostérone dans un plat traditionnel d'origine péruvien appelé «le ceviche de criadillas». Il s'agit d'une soupe froide, avec de la tomate, des oignons, du sel, du poivre, de la menthe et des testicules de taureau macérés au citron. En Colombie, on l'appelle le viagra naturel. On mange de la testostérone qui peut contribuer au déclenchement du désir sexuel. Sans oublier que les produits de la mer (les huîtres, les navajas, le homard, la langouste, les scampis) sont connus comme des aphrodisiaques. La Yohimbine (molécule contenue dans l'écorce d'un arbre africain) est utilisée fréquemment aux Etats-Unis comme un traitement de l'impuissance sexuelle masculine.
La liste des aphrodisiaques est interminable, et ses exemples aussi. En fait tout dépend du pays, du contexte historique, de la culture et de la personnalité de chacun d'entre nous.

Existe-t-il des anti-aphrodisiaques?

Il faut toutefois souligner qu'il existe aussi des substances de type «anti-aphrodisiaque». A savoir: l'alcool éthylique pris en grosses quantités et de façon régulière, le tabac qui peut provoquer des altérations artérielles et veineuses au niveau du pelvis et produire une dysfonction érectile (selon notre cher confrère Dr Honoré Alzin, urologue, et c'est là bien dommage pour les fumeurs quand on sait que 70% des dysfonctions érectiles proviennent du tabac). Sans évidemment oublier que le LSD, les anxiolytiques, comme le méprobamate, le clorazepa, loxazepam, etc. vont nuire à notre libido et diminuer le désir sexuel.

En conclusion...

Pour finir, une chose est sûre, il n'existe que trois aliments qui peuvent être qualifiés d'aphrodisiaques: le cacao, les pâtes et les fromages. Pourquoi? Parce que ces trois aliments contiennent du tryptophane qui déclenche la production de sérotonine, base organique de la sexualité. C'est n'est pas un hasard si ces trois éléments nutritifs sont omniprésents dans les repas du monde entier et donc largement consommés. Mais le Soleil stimule aussi la sexualité. Les pays de soleil sont sexuellement plus actifs. Enfin, une dernière chose contribue indubitablement à une sexualité adéquate c'est la méditation transcendantale. Donc sans excès, pensez à consommer plus de chocolat, de pâtes et de fromage et laissez travailler votre principal organe sexuel, à savoir votre cerveau. Faites travailler votre esprit, développez votre imagination, c'est la promesse de bons moments à venir et d'une vie sexuelle heureuse.

A chacun son eau

L'eau, source de vie

Bien s'hydrater est un véritable geste de santé. Chaque eau possède une saveur, une composition minérale particulière. Choisissez celle qui vous convient et combinez, au quotidien, hydratation, santé et plaisir !

1,5 L (8 verres) d'eau par jour pour maintenir sa balance hydrique*

PERTES EN EAU		APPORTS EN EAU DES ALIMENTS		EAU FABRIQUÉE PAR LE CORPS		APPORT EN EAU NÉCESSAIRE
2,5 L	=	0,7 L	+	0,3 L	+	1,5 L

* Jequier E., Constant F. « Pourquoi faut-il boire de l'eau ? Pour maintenir la balance hydrique. » Cahiers de nutrition et diététique. Septembre 2009 ; 44, 190-199.

Sources d'hydratation et de bien-être

NESTLÉ PURE LIFE® & VALVERT®
Des eaux belges faiblement minéralisées pour une hydratation qui convient à toute la famille ainsi qu'aux bébés qui s'éveillent à la vie

Les besoins en eau d'un bébé sont, fonction de son poids, particulièrement élevés, et toutes les eaux ne lui conviennent pas. Il est important de lui procurer une eau adaptée à son organisme, légère en minéraux pour préserver ses reins en développement. NESTLÉ PURE LIFE® et VALVERT® conviennent parfaitement pour la préparation des aliments des nourrissons* de par leur teneur légère en minéraux (200 mg/L).

* Se conformer aux instructions inscrites sur le fabricant de lait en poudre infantile.

Pour une bonne hydratation à l'âge mur

La perception de soif et donc le reflexe de boire ont tendance à diminuer avec l'âge et les conséquences de la déshydratation peuvent s'aggraver. Il est important de boire avant d'avoir soif pour éviter la déshydratation*.

* Consommer 1L d'eau répartie tout au long de la journée contribue au maintien d'une fonction physique et d'une fonction cognitive normales.

Pour des enfants bien hydratés

Il est essentiel d'aider les enfants à acquérir le reflexe de boire pour s'hydrater suffisamment, d'autant que, proportionnellement, leurs besoins en eau sont plus importants que ceux des adultes.

Puisée au coeur d'une région naturelle protégée, l'eau de source NESTLÉ PURE LIFE® est idéale pour la préparation de l'alimentation des nourrissons* et pour toute la famille.

* Se conformer aux instructions inscrites sur le fabricant de préparations infantiles.

C'est en Belgique, au coeur de la forêt d'Etalle, en Gaume, que l'eau minérale naturelle VALVERT® prend sa source. Légèrement minéralisée, l'eau de VALVERT® se distingue par son goût exceptionnel et convient à l'hydratation de toute la famille.

Vivre de minéraux et d'eaux fraîches

VITTEL®, CONTREX® & HÉPAR®
Une eau pour chaque besoin.

Pour une maman en bonne santé

Il est recommandé de boire 1,6L d'eau par jour lors de la grossesse, pour assurer le bon développement du foetus, et 2,1L lors de l'allaitement*. Lors de ces périodes, les besoins en calcium et en magnésium de la femme sont également accrus : +100 mg/jour pour le calcium et +30 à 40 mg/jour pour le magnésium.

Le saviez-vous ?

- Le calcium est indispensable à la santé osseuse (formation, croissance et solidité des os)**
- Le magnésium participe au bon fonctionnement du système nerveux et du métabolisme***

* EFSA 2010. Scientific opinion on dietary reference values for water.
** Le calcium est nécessaire au maintien d'une ossature normale. Il est nécessaire à la croissance et au développement normal des os des enfants.
*** Le magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux. Il contribue à un métabolisme énergétique normal.

L'apport en minéraux issu de l'alimentation peut être complété en buvant des eaux minérales naturelles riches en minéraux telles qu'HÉPAR® ou CONTREX®.

Pour de la vitalité à l'âge mur

Une consommation suffisante de calcium permet de diminuer les risques de déminéralisation osseuse liée à l'âge comme l'ostéoporose*. Les eaux minérales calciques comme CONTREX® permettent, en complément des produits laitiers, de contribuer à la couverture des besoins journaliers en calcium (1200 mg/ jour**).

* Le calcium contribue à réduire la perte de densité minérale osseuse chez les femmes ménopausées. Une allégation nécessitant soit une référence au facteur de risque des individus concernés soit un libellé clair.
** Martin A. (2001) Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française. 3ème édition Tec & Doc

Pour faire attention à sa ligne sans manquer de minéraux

Lorsque les femmes prennent soin de leur ligne, leur corps manque souvent de calcium et de magnésium. 1L de CONTREX® permet de couvrir 58% des apports de référence en calcium et 19% de ceux en magnésium.

Pour des intestins un peu paresseux

Les troubles du transit liés à la constipation concernent environ 1 personne sur 5. Les femmes ou les personnes âgées sont davantage concernées*. Il s'agit souvent de suivre quelques conseils hygiéno-diététiques comme boire suffisamment. Mais au-delà de la quantité, le type d'eau consommée joue également un rôle... HÉPAR® est la seule eau minérale naturelle à avoir prouvé scientifiquement** son effet en cas de constipation fonctionnelle. De plus, naturellement magnésienne (119gr/L), 1L d'HÉPAR® permet de couvrir 31% des apports de référence en magnésium.

* World Gastroenterology Organisation (2010) : Constipation : une approche globale. Suppl. NC. Am J Gastroenterol, 2011 ; 106 : 1582 – 1591.
** Dapoigny C, Campagne A, Consort E. Efficacy and safety of a natural mineral water in female constipation: a randomized double blind placebo clinical trial. Clin Gastroenterol Hepatol. 2014 Aug ; 12 (8) : 1292-7. - HÉPAR® peut être associé. Boire 1L d'HÉPAR® par jour dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Pour éviter des déficits en magnésium

Plus de la moitié des adultes aujourd'hui ont des apports en magnésium inférieurs à leurs besoins nutritionnels moyens*. Pour y pallier, le choix d'une eau minérale naturelle magnésienne comme HÉPAR® ou CONTREX® est judicieux. Leur consommation peut aider à couvrir une partie des besoins journaliers en complément d'une alimentation équilibrée et variée.

* CREDOC. Enquête CCAF 2013

Pour un régime pauvre en sodium

Il est conseillé d'opter pour des eaux dont la teneur en sodium est inférieure à 20 mg/L telles VITTEL®, CONTREX® et HÉPAR® qui conviennent parfaitement.

Pour faire du sport

Afin de compenser les pertes liées à la transpiration et limiter les courbatures*, il faut augmenter sa consommation d'eau. Il est donc essentiel de boire avant, pendant et après l'effort. VITTEL® est l'eau idéale lors d'activités sportives**.

* Consommer 1L d'eau toutes sources confondues minimise au maximum de la régulation centrale de la température du corps.
** Source : GN Training - Bilan annuel 2012

Vittel

Née au cœur des Vosges, VITTEL®, contient du calcium et peut être consommée dès l'âge de 3 ans.

Contrex

Reconnue depuis plus de 140 ans par l'Académie de Médecine, CONTREX® aide à éliminer* et la consommation d'1L apporte 58% des besoins quotidiens en calcium et 19% en magnésium**.

* Pris par 9 femmes sur 10 désirant que CONTREX® les aide à éliminer. Etude TNS Sofres 2008 sur 100 consommatrices régulières de CONTREX de plus de 50 ans.
** Calcium : 468 mg/l - Magnésium : 74,5 mg/L.

HÉPAR

Déclarée d'utilité publique en 1903, HÉPAR®, reconnue pour son goût unique, détient une forte concentration en magnésium* (119 mg/l) qui facilite le transit intestinal**.

* HÉPAR® est une eau minérale naturelle magnésienne.
** HÉPAR® peut être associé. Boire 1L d'HÉPAR® par jour dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Du plaisir plein les papilles

PERRIER® – S.PELLEGRINO®
Chaque eau est riche d'une saveur particulière

Variez les plaisirs et surprenez vos papilles! Du léger pétillant de S. PELLEGRINO® au caractère rafraichissant de PERRIER®, une palette de nuances subtiles s'offre à vous ! Si l'eau reste la seule boisson indispensable à votre corps, variez les plaisirs et optez pour S. PELLEGRINO® lors d'un bon repas ou pour un PERRIER® aux bulles rafraichissantes pour étancher votre soif.

Ruser à l'apéritif

Comment prendre l'apéro sans faire d'entorse à son régime ? Un verre de PERRIER®, une rondelle de citron et le tour est joué ! Rafraichissant, délicieusement pétillant !

Une soudaine envie de boissons sucrées ?

Laissez-vous plutôt tenter par les délicieux parfums de PERRIER AROMATISÉ® aux arômes naturels de citron, de citron vert et de fruits rouges, une pause plaisir sans sucres et sans édulcorants!

Perrier

Née au nord du site de Vergèze dans le Gard non loin de Nîmes, PERRIER® est une eau minérale naturelle gazeuse centenaire dont le goût pétillant unique a conquis le monde entier.

S.PELLEGRINO

Jaillissant au cœur des Alpes italiennes, dans la vallée de Brembana, S. PELLEGRINO® est commercialisée depuis 1899. Synonyme de l'art de vivre à l'italienne, S. PELLEGRINO® est une eau minérale naturelle, appréciée pour sa saveur délicate et son caractère subtilement pétillant qui accompagne à la perfection les mets et les vins les plus fins.

Bonne résolution 2016:

C'EST DÉCIDÉ, ON BOUGE!

LORSQUE LES FRIMAS DÉBARQUENT, ON RÊVE DAVANTAGE DE SE CALFEUTRER CHEZ SOI QUE DE JOGGER DANS LES RUES DÉTREMPÉES OU DE PLONGER DANS LES PISCINES GLACÉES. MAIS CETTE ANNÉE, ON A DÉCIDÉ DE DONNER UN COUP DE PIED À TOUTES CES FAUSSES MAUVAISES EXCUSES!

MICHÈLE RAGER

«LE SPORT COMBAT LA DOULEUR, AMÉLIORE LA FORME ET LIBÈRE DES ENDORPHINES AUX VERTUS BIEN-ÊTRE.»

La pratique sportive, c'est comme le sevrage tabagique ou le régime hypocalorique: le plus compliqué, ce n'est pas s'y mettre, mais de tenir à long terme, sans perdre haleine. Car tous les scientifiques sont d'accord: l'activité physique réduit les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et même de cancer… si elle est régulière (soit trois à quatre heures par semaine). La solution pour s'y remettre en douceur, c'est simple comme enfiler ses baskets: commencez en modifiant progressivement vos habitudes quotidiennes. Le plus simple: marchez dès que possible. Ne cherchez pas une place de parking en face du lieu de rendez-vous, mais arrêtez-vous à quelques rues avoisinantes. Au boulot ou dans les centres commerciaux, optez pour l'escalier plutôt que pour l'ascenseur ou l'escalator. A midi, offrez-vous un bol d'air dehors plutôt qu'un midi bruyant à la cantine.

GYM INCOGNITO

Lorsque vous portez des sacs de course, deux bouteilles d'eau pleine (1,5 litre) ou quelques livres, répartissez-les dans chaque main. Eloignez et rapprochez les bras du corps en les pliant vers vous: vous dopez les biceps avec ces haltères improvisés. Ensuite, fléchissez les bras vers vous et écartez les coudes vers l'extérieur: vous renforcez ainsi les triceps. D'autres exercices de gym à conjuguer au quotidien? Soulevez les enfants en jouant avec eux, levez-vous et asseyez-vous plusieurs fois d'affilée en conservant un dos droit… Devant la télé, allongée sur le dos au sol, pliez les genoux et écartez les pieds d'une dizaine de centimètres. Levez le bassin en expirant et redescendez, sans toucher le sol, en soufflant. Répétez sur la pointe des pieds, sans oublier de serrer les fesses. Assise, pensez à contracter les abdominaux. Au moins 5 à 6 fois par jour.

JOUEZ À LA BALLE

Que vous rangiez, bricoliez ou débarrassez le lave-vaisselle, fléchissez toujours les genoux, sans vous pencher, et restez accroupi, en équilibre. D'abord vous épargnez vos vertèbres. Et ensuite, le geste sollicite tant les cuisses que les abdominaux! Troquez le ménage contre une séance de gym: il existe des modèles de petits haltères, pourvus d'une bande velcro, qui se scratchent autour des poignets ou des chevilles. Chaque fois que vous mobilisez cette partie du corps, vous intensifiez le travail musculaire. Autre alternative: le "Swiss ball" ou "fitball" est un gros ballon en plastique souple qui permet de travailler la colonne et le ventre en douceur. Utilisez-le comme chaise de bureau. Sans vous en rendre compte, vous exercez ainsi continuellement la ceinture abdominale, mais aussi les dorsaux et les jambes.

L'ANTIROUILLE

Un petit ballon souple augmente également l'intensité du travail musculaire (bras ou jambes) tout en raffermissant la ceinture abdominale. Coincez-la entre les chevilles et levez les jambes en les contractant. La balle renforce également les membres supérieurs: prenez-la en main et tendez les bras face à vous. Pressez régulièrement les paumes comme pour l'écraser puis relâchez. Ces gestes ne représentent que quelques minutes par-ci, par-là et, s'ils ne remplacent pas l'activité physique, ils permettent de se dérouiller… Et surtout, en quelques semaines, vous aurez retrouvé l'énergie de franchir les portes d'une salle de sport, de vous remettre au vélo ou à la natation, etc.

LE BON CHOIX

Il n'y a jamais eu tant de diversités dans les sports disponibles! Et ce, quelles que soient ses possibilités financières, ses envies, ses capacités… Donnez d'abord priorité à vos plannings hebdomadaires. L'important, c'est que le sport reste un moment de bien-être. Et non pas une source de stress parce que l'horaire ne vous convient pas, que vous devez effectuer des heures de trajet pour y parvenir, que vous ne vous sentez pas à l'aise dans l'effort… Si vous n'avez plus sué depuis longtemps, dirigez-vous vers une discipline comportant peu de risques et beaucoup de bénéfices: marche, natation, cyclisme, yoga, danse…

MOTIVÉE

Si vous espérez éliminer dix kilos en un mois, acquérir une silhouette galbée en quelques semaines et bénéficier des muscles de grands sportifs en deux à trois séances… vous risquez juste d'être terriblement déçue! Et donc d'abandonner vos bonnes résolutions. Le sport est efficace pour affiner le corps, sculpter sa morphologie et maigrir… mais cela se réalise au prix d'efforts constants et nécessitant plusieurs mois de régularité. La bonne idée reste le sport en groupe. Non seulement on se fait de nouvelles copines, mais en plus, retrouver ses amies constitue une motivation supplémentaire.

C'EST LE MÉDECIN QUI L'A PRESCRIT!

Si les scientifiques conseillent de se bouger, ce n'est pas par hasard. Au niveau médical, le sport renforce la musculation, améliore la forme, entretient la souplesse des articulations et libère des endorphines qui réduisent naturellement les douleurs. Et face mauvaises excuses, les médecins ont des réponses…

⟶ **"Je ne peux pas faire du sport, j'ai mal au dos."** Faux! L'exercice muscle les jambes et les cuisses. Or, on en a besoin pour se baisser ou pour ramasser des objets lourds afin d'épargner son dos! Privilégiez le golf et le vélo qui ont l'avantage de se pratiquer à tout âge et sans nécessiter une condition physique de sportif olympique.

⟶ **"J'ai les genoux fragiles."** Le sport assouplit les quadriceps, ischio-jambiers et mollets, ce qui facilite le travail du genou et dérouille cette articulation. Testez le taï-chi-chuan, et la nage en crawl qui musclent les jambes tout en assouplissant les ligaments, sans solliciter trop la rotule. Voyez éventuellement un orthopédiste: des orthèses plantaires (ou semelles) réalisent souvent des miracles!

⟶ **"J'attends un bébé."** L'activité physique développe la musculature en vue de l'accouchement, prévient les varices et la prise d'un excès de kilos. Dirigez-vous vers la natation et l'aquagym. L'eau fournit une réelle détente, permet un massage des membres inférieurs et du dos… Le tout avec une sensation de légèreté et des possibilités de blessure quasiment nulles!

⟶ **"Je souffre d'asthme."** Une pratique régulière améliore la respiration lors des efforts, permet une meilleure oxygénation et assure un renforcement harmonieux de la cage thoracique. Favorisez tous les sports d'endurance (marche, vélo, natation…) qui contribuent à diminuer l'essoufflement et à encourager la respiration par le nez. Evitez les efforts rapides et brutaux, pratiqués à l'air froid et sec.

⟶ **"Je suis diabétique."** Chez certains diabétiques (non insulinodépendant), le sport est aussi efficace que les médicaments! Il faut juste veiller à adapter son régime alimentaire et éventuellement sa prise d'insuline (avec l'endocrinologue) avant et après l'effort. Privilégiez le badminton, le tennis, le golf, le fitness et/ou tout ce qui augmente l'endurance.

Tout schuss

Si vous avez prévu un séjour à la montage, une bonne préparation physique est indispensable, à programmer huit semaines avant de chausser ses skis. Commencez une remise en forme avec des activités physiques d'endurance, tels la course à pied et le vélo (en salle ou à l'extérieur). Augmentez progressivement la fréquence et l'intensité des entraînements: d'1/2 à 1 heure, 2 à 3 fois par semaine. Pour plus d'efficacité, alternez les efforts rapides (pendant deux minutes) et les mouvements lents (deux minutes).

INSTITUT Annette Weber-Krier

Fondé en 1970

45 ans

Après les fêtes, retrouvez la ligne grâce aux conseils de votre institut.

L'institut Weber-Krier propose différentes méthodes d'amincissement

- L'endermologie
- Le drainage lymphatique
- La cryothérapie
- La radiofréquence
- La gymnastique passive
- Le powerplate…

A chaque problème minceur existe une solution indiquée.

Prenez rendez-vous dès aujourd'hui avec votre institut pour établir votre diagnostic personnalisé.

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

Lady fitness

MA SOLUTION FORME ET MINCEUR EN 30 MIN

LA MÉTHODE FORME ET MINCEUR AVEC DES RÉSULTATS GARANTIS EN 30 MINUTES!

SANS FRAIS D'INSCRIPTION

Un programme spécifique réservé aux femmes avec coach permanent, ceinture cardio et suivi personnalisé.

NEW

Le X-Body c'est quoi?

- La méthode révolutionnaire aux résultats prouvés
- La contraction musculaire induite par des impulsions électriques
- Une séance de 20min. équivaut à 1h30 de sport conventionnel
- Des résultats assurés

1 MOIS OFFERT X-BODY*

Cours de Pilates
Renforcement musculaire et étirement en petits groupes.
Séances privées ou en duos proposées en exclusivité avec Tower Trainer.

132 route d'Arlon
STRASSEN
+352 26 31 10 39
contact@ladyfitness.lu
Parking gratuit à l'arrière

Rue Marcel Fischbach
KIRCHBERG
(entre Auchan et l'hôpital)
+ 352 26 43 10 04
contactkirchberg@ladyfitness.lu

WWW.LADYFITNESS.LU

*voir conditions spéciales dans les centres Lady Fitness.
Coordonnées sur www.ladyfitness.lu.

Le véganisme, ENTRE TENDANCE & ENGAGEMENT

QUEL EST LE POINT COMMUN ENTRE JARED LETO, BEYONCE, BILL CLINTON ET MIKE TYSON? TOUTES CES STARS INTERNATIONALES SONT VÉGANES. J. SAFRAN FOER, AUTEUR DU BEST-SELLER FAUT-IL MANGER LES ANIMAUX?, NOUS INVITE À LA RÉFLEXION. LE VÉGANISME, DERNIÈRE TENDANCE NUTRITION À LA MODE OU VÉRITABLE ENGAGEMENT?

LISA BEYS

QU'EST-CE QUE LE VÉGANISME?

Donald Watson crée le terme «vegan» en 1944, dérivé du mot anglais «vegetarian» (végétarien en français). Il définit alors le véganisme comme «l'extension logique du végétarisme».
En 1951, la Vegan Society propose une définition officielle: «le véganisme est la doctrine selon laquelle les humains doivent vivre sans exploiter les animaux».
Le véganisme est fondé sur des principes universaux de compassion envers le monde qui nous entoure.

A lire!

Safran Foer Jonathan, *Faut-il manger les animaux?*, Éditions de l'Olivier, 2011.
Francione Gary, *Introduction au droit des animaux*, Éditions L'âge d'Homme, 2015

«LE VÉGANISME EST LA DOCTRINE SELON LAQUELLE LES HUMAINS DOIVENT VIVRE SANS EXPLOITER LES ANIMAUX.»

LE RESPECT (SOUS TOUTES SES FORMES) DE LA VIE ANIMALE

Au-delà de l'adoption d'un régime alimentaire végétalien, le véganisme exclut la consommation de tout autre produit issu des animaux, de leur exploitation ou testé sur eux (cuir, fourrure, laine, soie, cire d'abeille). Il exclut également l'utilisation des animaux pour les loisirs (cirques avec des animaux, zoos, promenades à dos d'animal) ou pour le travail (chiens guides, chevaux de trait, etc.). Un végan ne chasse ni ne pêche, refuse les corridas ou les parcs d'attractions aquatiques, et choisit les cirques sans animaux.
De manière générale, il refuse d'utiliser des produits issus de la souffrance animale.

UN RÉGIME ALIMENTAIRE EXIGEANT

Le végétalisme constitue la seule pratique alimentaire végane possible, excluant tout produit d'origine animale (viande, poissons, crustacés, mollusques, gélatine, œufs, lait animal, etc.). En revanche, les végétaliens et les végans consomment des champignons, des bactéries et des substances minérales (sel, calcium).

ÊTRE VÉGAN AU QUOTIDIEN

Au-delà de ce strict régime végétalien, les végans boycottent les produits industriels testés sur les animaux, notamment les produits ménagers auxquels ils préfèrent les nettoyants traditionnels tels que le bicarbonate, le savon noir, ou encore le vinaigre blanc. Pour les vêtements, c'est la même

Petit point

- **Les aliments exclus du régime végan:** viande, poissons et fruits de mer, produits laitiers, lait, beurre, fromage, œufs, miel, autres produits de source animale et sous-dérivés.
- **Les aliments végans:** céréales (avoine, blé, riz etc.), grains et légumineuses (fèves, lentilles, etc.), légumes et fruits, noix, graines, champignons.
- **Ce que les végans ne portent pas:** peau (notamment fourrure et cuir, fibres animales (angora, cachemire, mohair, soie, laine, etc.), plumes (duvet, etc.), tout autre produit d'origine animale.
- **Les matières à privilégier:** bambou, coton, chanvre, lin, nylon, polyester, satin.

chose: les végans choisissent du coton, du lin ou des matières synthétiques et privilégient les marques éthiques recensées par les associations véganes. L'agriculture privilégiée est locale et raisonnée, sans pesticides ou engrais chimiques.

QUID DES COSMÉTIQUES?

Un produit cosmétique végan ne doit pas avoir été testé sur les animaux, et ne doit contenir aucun ingrédient d'origine animale, ni avoir induit l'utilisation d'un animal. Le nombre d'enseignes qui proposent ce type de produits, notamment sur internet, est en forte augmentation.

UN CHOIX ÉTHIQUE

Être végan est donc un choix éthique. Dans cette pratique, on met concrètement en action le respect de la vie, fondé sur la non-violence, la paix et la compassion envers tous les êtres sensibles. Ce mode de vie est un idéal choisi par un petit nombre, il appartient à chacun d'y tendre selon ses possibilités...

THE DRINKING APE
SODAPOPS

LA BOISSON QUI DONNE UN SOURIRE RADIEUX

NOUVEAU AU LUXEMBOURG!
LA VÉRITABLE ALTERNATIVE AU SODA

Nos goûts: 1. réglisse/herbes aromatiques, 2. yuzu/citron vert, 3. figue de barbarie/calamondin et baies d'aronia, 4. réglisse/Ginseng

0 COLORANTS + 0 ARÔMES ARTIFICIELS + 100% VEGAN

Où trouver The Drinking Ape au Luxembourg?
Tous les distributeurs sur
www.the-drinking-ape.com

HOROSCOPE 2016

signe par signe

ETABLI PAR HÉLÈNE MACK

Bélier

DU 21 MARS AU 20 AVRIL –
LONGITUDE ZODIACALE: 0° À 30°

LE DÉFI DE CONSCIENCE!

En 2016, vous êtes toujours confrontées au passage d'Uranus dans votre signe qui ne se terminera qu'en 2017. Votre courage et votre capacité d'action, votre esprit d'entreprise et surtout votre enthousiasme et votre élan vital devraient servir la force d'innovation positive qu'offre Uranus. Exit votre côté révolutionnaire parfois trop masculin, voire impatient, votre impétuosité et votre fougue pourront être épaulées par la présence bienfaitrice de Saturne en Sagittaire. Un souffle puissant de renouveau se fait sentir. Vous pourriez être inquiète pour prendre un nouvel élan professionnel, pour aller de l'avant, vous libérer pour une individualité. Les choix sont présents, vous aurez besoin de discernement lors de la prochaine nouvelle Lune du 10 en Capricorne avant de prendre une décision, surtout si vous voulez vous associer. Côté cœur, vous arriverez à trouver votre place, votre espace personnel avec une meilleure compréhension avec vos proches, partenaire ou enfants. C'est vers la fin du printemps que vous aurez les meilleurs aspects pour appréhender les changements que vous voulez opérer et la chance pour vous accompagner.

Taureau

DU 21 AVRIL AU 20 MAI –
LONGITUDE ZODIACALE: 30 À 60°

UNE LIBÉRATION TOTALE!

Après une année tumultueuse, avec l'opposition de Saturne, vous voici prête à renaître sans la peur à vos trousses. Malgré tous les impacts socio-économiques, l'épicurienne qui sommeillait en vous se réveille. La nouvelle Lune du 10 en Capricorne bien reliée à votre signe et en accord avec Jupiter en Vierge, cette trilogie de terre vous servira de tremplin pour accéder à vos désirs, le rythme s'accélère avec une cadence plus soutenue dans votre travail, ce que vous aimez particulièrement. Mercure en recul, en conflit avec Mars en Scorpion, vous permettra de reprendre d'anciens dossiers inachevés. Côté cœur, vous retrouvez une certaine harmonie en vous préoccupant de votre aspect physique, votre envie de réduire l'être élu ne vous échappera pas. Petit voyage à deux, fiançailles ou mariage, tout est possible, Vénus en Sagittaire se pare d'une passion retrouvée, seule l'opposition de Mars en Scorpion vous demande une certaine pondération dans vos paroles avec un discours clair. Ne prenez pas la mouche et n'entrez pas dans des débats que vous ne pourriez contrôler, restez plutôt dans l'observation et le sourire.

Gémeaux

DU 21 MAI AU 21 JUIN –
LONGITUDE ZODIACALE: 60°À 90°

DES CHOIX À LA CLÉ!

En 2016, vous vous trouverez partagée en quatre! Au moins jusqu'à l'été, Vénus et Saturne en opposition, Neptune en Poissons en conflit et Jupiter en Vierge vous obligent au discernement. Ce quadrille en signes mutables pourra vous être favorable si vous faites un effort de concentration et acceptez de vous recentrer. C'est le moment de décider dans quelle direction vous voulez allez, et non pas de vous disperser. Essayez de comprendre les blocages émotionnels, répétition des schémas, vous pourrez changer votre façon d'aborder votre travail individuel pour rejoindre une équipe ou vous pourrez mettre vos idées novatrices en avant et votre besoin d'être encadrée. Côté cœur, l'opposition de Vénus et Saturne permettra un ancrage favorable dans votre couple, avec un peu moins de liberté, plus de partage et de sagesse. Vous serez plus à l'écoute des besoins de l'autre pour comprendre ce qui peut vous éloigner, vous reprendrez contact avec d'anciennes amies et les inviterez plus souvent. Mercure, votre planète, sera rétrograde en début d'année et votre intellect vous conduira vers l'apprentissage de nouvelles sciences, formations qui vous permettront de vous poser pour quelque temps.

Cancer

DU 22 JUIN AU 22 JUILLET –
LONGITUDE ZODIACALE: 90°À 120°

UN RENOUVEAU ESSENTIEL

Une période de calme et de sagesse entrera en résonance à partir de la nouvelle Lune du 10 janvier avec l'opposition de celle-ci en Capricorne. Une année placée sous la recherche de stabilité, vous ancrerez vos engagements tant professionnels que personnels, besoin de confort simple, d'amitiés sincères et d'un climat bienveillant. Vous resterez ouverte aux autres sans trop d'empathie ou besoin de plaire. Vous fuirez les personnes peu fiables se prétendant vos amies. Côté cœur, l'amour sera une composante importante, il se peut que vous remettiez en examen votre relation ou, pour les célibataires, une rencontre peut chambouler votre vie. Dans tous les cas, restez discrète avec votre entourage; le bon côté des choses viendra jusqu'au printemps de Mars en Scorpion, stabilisant d'une part votre travail, et, de l'autre part, à partir d'avril, vous découvrirez votre besoin de recherche spirituelle. La curiosité vous fera rencontrer un nouveau personnage prêt à vous guider, une année marquée d'un grand pas vers une renaissance.

Lion

**DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT -
LONGITUDE ZODIACALE: 120° À 150°**

UN TOURNANT FAVORABLE

Nos chères Lionnes pourront mettre leur casquette de conquérante cette année. Le premier trimestre servira vos appuis pour transformer ce qui doit l'être sous la gouverne d'un conflit avec Mars en Scorpion. Puis, dès le mois de Mai, un joli trigone de votre signe avec Mars et Saturne en Sagittaire vous permettra de retrouver un vent de liberté. Voyages, stages ou formations vous stimuleront et vous feront retrouver votre joie de vivre. Côté cœur, avec Vénus bénéfique en Sagittaire, le début de l'année sera détendu et heureux. Pour les couples, vous vivrez dans le moment présent sans prise de tête; les célibataires retrouveront le plaisir des sorties entre amis. Amitiés qui pourraient d'ailleurs évoluer en amour durant le 2e semestre. Pour certaines, le côté artistique pourrait être favorisé et connaître un succès à ou avec l'étranger. Celles également qui ont un métier lié à la Justice, de nouvelles perspectives d'évolutions vous attendent, vous gagnerez en expériences précieuses pour votre avenir. Les Lionnes auront une forte volonté de faire aboutir leurs projets

Vierge

**DU 23 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE -
LONGITUDE ZODIACALE: 150° À 180°**

RETROUVEZ VOTRE CONFIANCE!

Le premier semestre 2016 restera toujours sous la gouverne du conflit Saturne en Sagittaire, Jupiter en Vierge et Neptune en Poissons. Rester centrées et ne pas faire de vague serait très sage. N'essayez pas de pousser les choses trop difficiles, il serait préférable de les traiter en gardant à l'esprit que vous ne pouvez pas toujours avoir tout sous contrôle. De cette façon, vous éviterez le stress et les états dépressifs. Jusqu'à l'été, Jupiter restera dans votre signe en conflit avec Saturne et vous recommande de surveiller votre hygiène alimentaire, les intestins peuvent être fragiles. Côté travail, vous resterez dans votre dynamique quotidienne, sans plus. Tournez-vous vers des activités ludiques, profitez de la nature et amusez-vous. Pour celles qui ont un intérêt plus spirituel, un voyage d'études ou une retraite sont possibles. Vous pourrez démontrer tous les talents que vous possédez, sans peur d'être jugées. Le deuxième semestre devrait être plus calme, intéressant dans une recherche d'harmonie avec votre partenaire. Après certaines déceptions, vous mettrez plus de souplesse dans vos paroles, vous tirerez de vos expériences passées un bénéfice utile et vous vous engagerez avec plus de confiance.

Balance

DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE - LONGITUDE ZODIACALE: 180° À 210°

EQUILIBRE ET MODÉRATION

En début d'année, après la nouvelle Lune du 10 en Capricorne, vous étudierez sans doute "le casse-tête chinois" afin d'équilibrer votre situation financière professionnelle ou personnelle, jusqu'à la fin du printemps. Certains jours peuvent être difficiles pour trouver les solutions, quelques problèmes professionnels surgiront inévitablement, mais vous ne tomberez pas dans le stress et redoublerez de courage en travaillant plus. A partir de l'été, Jupiter fera son entrée dans votre signe, améliorant votre quotidien. Vous serez habituée à ce rythme élevé de travail, et saurez gérer du temps pour votre entourage qui pourrait se lamenter de votre absence. Voyage et affaires seront au cœur de cette année. Pour les unes, l'utile se joindra à l'agréable, pour les autres, ce sera une question d'argent, mais aussi d'organisation. Dans l'ensemble, février, juin et août seront des mois superbes pour aimer. Quelques problèmes familiaux apparaîtront à l'automne, de façon inattendue, en raison de l'opposition de Jupiter/Uranus axe Balance/Bélier. Mais, dans chaque situation, vous trouverez toujours des points positifs, l'expérience vécue vous rendra plus forte et vous serez bien soutenue par ceux qui vous aiment. La fin de l'année sera plus pacifique, le plan affectif harmonieux et vous vous direz que la vie est belle.

Scorpion

DU 23 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE - LONGITUDE ZODIACALE: 210° À 240°

RECHERCHE DU PLEIN ÉPANOUISSEMENT!

Début 2016 sera en dent de scie, à cause du conflit entre Mars dans votre signe et Mercure en recul en Verseau. La communication ne sera pas simple, inutile de perdre patience. Votre forte volonté et votre nature responsable viendront bien à bout de quelques difficultés, pourtant majeures. Dans votre travail, vous pourrez lister vos priorités et agirez en accord avec elles pour les accomplir une à une. Le printemps sera plus stable et les affaires reprendront de façon satisfaisante sur le long terme. Vos efforts seront enfin remarqués. Avec l'entrée de Mars en Sagittaire, le printemps refleurit avec sa cohorte de bénédictions salvatrices, côté professionnel ou côté personnel, tout ira mieux, vous pourrez vous reposer à la recherche de l'harmonie, avec moins de stress. Les relations sentimentales influenceront votre destin, certains couples devront passer par une crise affective afin de mieux se retrouver. D'autres envisageront une séparation définitive pour un nouveau bonheur à recevoir. Dans un même temps, l'appui de Saturne vous aidera à connaître la profondeur de vos sentiments vis-à-vis de l'autre, donc pas de précipitation. Les amis (es) auront une participation active de soutien moral, donc ne vous enfermez pas sur vous-même, mais confiez-vous à votre meilleur (e) ami (e) si vous en avez besoin.

Sagittaire

DU 22 NOVEMBRE AU 22 DÉCEMBRE – LONGITUDE ZODIACALE: 240° À 270°

UNE PROFONDE INTROSPECTION

Le premier décan subira le transit de Saturne, événement marquant dans votre vie. Son effet sera radical que ce soit dans votre vie affective ou professionnelle. Saturne vous apportera le meilleur si vous faites les transformations ou renoncements nécessaires, puis viendra la guérison: re-amour, re-connaissance de soi, cette planète provoque des crises d'identité, son transit est souvent douloureux, mais rénovateur. "Déshabiller le vieil homme" telle est sa devise! Un point de rupture en septembre, pour certaines d'entre vous, il vous faudra être plus courageuse, le secteur professionnel sera extrêmement sensible. Vous serez prête à affronter toutes les batailles, impermanente, mais révélatrice et créatrice, une fois que vous avez compris, d'abord pour vous-même, salutaire pour les autres, vous gagnerez en profondeur et en sagesse! Pour d'autres, il s'agira de serrer les dents et d'attendre que la tempête se calme. Saturne sera présent, le point sera plus radical et c'est vous qui entrerez en action, pour le meilleur comme pour le pire. Saturne vous conseillera de ne rien changer sous la précipitation, il faudra y mettre les formes, de la douceur ou diplomatie obligatoirement, apprivoiser les changements. La fin de l'année 2016 verra le retour au calme. Suivez les messages, vous constaterez souvent que les situations les plus difficiles à vivre sont suivies d'un grand bonheur et d'un grand soulagement.

Capricorne

DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER – LONGITUDE ZODIACALE: 270° À 300°

SORTIR DE VOTRE ZONE DE CONFORT

Vous ferez partie de celles qui ne s'en feront pas et pourront envisager cette nouvelle année sereinement avec le sourire retrouvé. Vous conserverez la maîtrise de vous-même avec une grande sagesse. Que ce soit en amour comme en amitié, c'est une année ou vous serez sollicitée. Vous qui rêvez de calme et de solitude, ce sera peine perdue, les autres vous détourneront de votre nature sérieuse et réservée pour vous pousser aux excès, organisations de sorties avec les amies. Votre partenaire ou vos enfants ne seront pas les derniers à réclamer votre présence et votre investigation dans leurs loisirs. En mars, vous chercherez un terrain d'entente qui puisse satisfaire votre entourage sans qu'ils dévorent votre vie! Quelques pincées de piment dans votre quotidien vous rendront plus tolérante. Uranus en Bélier ne vous oubliera pas non plus, vous serez donc sollicitée pour prendre une part active à de nouveaux projets, sans doute de nouvelles responsabilités vous seront confiées, plus valorisantes pour vous. Vous devrez vous réorganiser, composer avec les autres vous demandera de gros efforts, car votre exigence devra être à la hauteur des résultats qu'on attend de vous. Surveillez votre stress par une condition physique et psychologique sans faille sera l'aboutissement d'un travail rémunérateur et d'un épanouissement personnel.

Verseau

DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER – LONGITUDE ZODIACALE: 300° À 330°

UN BESOIN DE RECONNAISSANCE

Uranienne à la puissance 10, un début d'année important qui vous fera poser de grandes questions auxquelles il pourrait être prématuré d'apporter une réponse. Tour à tour excitée ou abattue, vous serez sans doute malmenée le premier trimestre par le conflit des planètes en Capricorne à Uranus en Bélier et surtout par le conflit de Mars en Scorpion. Une recherche de stabilité et de reconnaissance professionnelle et financière qui pourra s'avérer difficile durant cette période, des retards d'origine administrative (surtout avril/mai) nuiront à votre production, il ne faudra pas baisser les bras la patience sera un art à cultiver! Dès l'arrivée de Jupiter cet été en Balance, bien relié à votre signe, de superbes moments vous attendront sur le plan amoureux. Les cœurs libres pourront faire une rencontre déterminante. Côté activités, le deuxième semestre verra une pleine expansion et il ne faudra pas vous tromper de cible. S'il le faut, débroussaillez patiemment le terrain, vos objectifs pourront se réaliser, et à la vue de l'ampleur de la tâche qui vous attendra, Jupiter vous renverra l'ascenseur par un succès franc.

Poissons

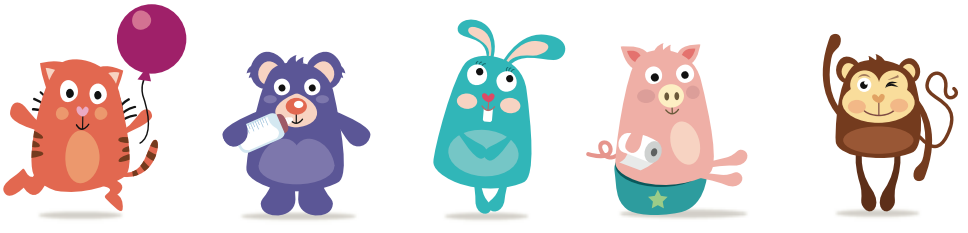
DU 20 FÉVRIER AU 20 MARS – LONGITUDE ZODIACALE: 330° À 360°

UN RECUL NÉCESSAIRE

Tel que le souligne votre signe, double, mutable, cette année 2016, avec l'axe Neptune Poissons et Jupiter Vierge, vous naviguerez de deux façons. Parfois dans une mer houleuse, avec un moral dans les chaussettes avec tout son chapelet de frustrations et de mécontentements et vous vivrez d'autres périodes où la mer sera calme et claire, vous serez joyeuse, parfois même euphorique, attirant à vous des circonstances favorables. Concernant vos amours, mars et septembre seront les mois les plus marquants, vous vivrez ce que vous projetterez, en bien comme en mal, vous prendrez du recul sur vos attitudes afin de sauvegarder votre couple. Pour les Poissons célibataires, les rencontres ne manqueront pas, cela pourrait aller du papillonnage à la recherche de l'âme sœur, leur rêve pourrait bien être exaucé. La présence de Saturne en Sagittaire pourrait être révélatrice, pour certaines, misez sur la communication, il ne tiendra qu'à vous de concrétiser vos ambitions et de mettre en route un projet qui vous tient en haleine. Cherchez la clef qui vous ouvrira la porte du succès qui vous attend. Pour d'autres, il faudra peut-être affronter une réorganisation, un licenciement ou une mise à la retraite prématurée, ou devoir vous adapter à des structures nouvelles, des méthodes et technologies que vous ne maîtrisez pas. Autant de facteurs déroutants, mais qui en fin de compte vous permettront de mieux confronter vos ressources intérieures les plus profondes et les plus authentiques.

iU chouchoute **les mamans!**

Devenir maman est un grand saut vers l'inconnu. C'est à la fois une période exaltante, mais aussi une période pendant laquelle se posent une multitude de questions. C'est pourquoi, forts de leur réseaux de 24 magasins et de plus de 500 marques et de leur expertise, les parapharmacies IU ont développé le programme **Me & my Baby.**



Me & my Baby by iU. C'est quoi?

Un programme de conseils qui vous accompagne pour vivre les petits et grands moments de votre nouvelle vie avec votre bébé. Un programme qui répond à vos questions et vous propose des conseils et avantages.

Un suivi personnalisé

Dès votre grossesse et jusqu'au premier anniversaire de votre bébé, vous recevrez des newsletters pleines d'astuces beauté pour prendre soin de vous et de votre bébé. Prévenir les vergetures, comment aider son bébé à faire ses nuits, prendre soin de ses cheveux et de sa peau, quelle position adopter pour allaiter? Autant de sujets qui vous touchent et vous permettront de bien vivre votre grossesse et votre vie de jeune maman en toute beauté.

Une foule de bons plans

Dès votre inscription, vous recevrez un Welcome Gift d'une valeur de 55€, composé de bons de réduction valables sur nos produits de beauté, bien-être et sur nos produits bébés.

A chaque newsletter, vous recevrez des réductions utiles à valoir sur des produits pour vous et votre bébé.

iUppies la gamme iU pour les bébés

Dans le cadre de son programme, la parapharmacie iU a également développé toute une gamme dédiée aux nourrissons. Illustrées avec des animaux rigolos, cette jolie gamme fera leur bonheur ainsi que le votre. Composée de 5 attaches-sucette et d'une trousse de toilette très pratique pour ranger le nécessaire de votre petit bout lors de vos petites escapades.

Intéressé(e)?

Inscrivez-vous sans plus attendre sur **mybaby.iu.be** et recevez chez vous votre Welcome Gift: un chéquier avec des bons de réductions sur nos plus belles marques de produits de beauté, bien-être et bébé, à dépenser dans votre magasin iU favori à Bertrange.

iU skin & body specialist

Rendez-vous dans votre parapharmacie iU
Route d'Arlon L-8050 Bertrange | Tél +352 27 39 73 03

la Belle Etoile SHOPPING CENTER

PETITE ENFANCE, SCOLARITÉ ET FAMILLE *de grandes avancées en 2016*

CAR NOUS SOMMES TOUTES DES FEMMES ET DES MÈRES, NOUS SUIVONS DE PRÈS L'ACTUALITÉ ET LA POLITIQUE, SURTOUT QUAND CELLE-CI TOUCHE AU PLUS INTIME LA FAMILLE. APRÈS AVOIR POSÉ LES PREMIERS JALONS EN 2015, 2016 S'ANNONCE COMME UNE ANNÉE DÉTERMINANTE POUR LES MINISTÈRES DE LA FAMILLE ET LA CULTURE, QUI ONT DE GROS DOSSIERS SUR LES BRAS. SI CHACUN TIRE SON ORIGINE DE PROBLÉMATIQUES DIFFÉRENTES, LES DEUX MINISTÈRES ET LEURS RESPONSABLES SEMBLENT TOUT DE MÊME MUS PAR UN SUJET COMMUN: L'ÉGALITÉ, EN MÊME TEMPS QU'UN CONSTAT URGENT DE REPENSER UNE POLITIQUE, TROP ARCHAÏQUE. ENSEMBLE, NOUS AVONS FAIT LE POINT SUR CE QUI VA CHANGER CETTE ANNÉE.

SARAH BRAUN

CRÈCHE BIDIBUL:
PLACE À LA NOUVEAUTÉ!

Idéalement située en plein cœur de la zone commerciale de Foetz, la crèche Bidibul accueille les enfants du lundi au vendredi de 5h à 22h30. Sous la houlette de Sonia et Amhid, la crèche a en effet connu un vent de nouveautés depuis le début d'année et ne compte pas s'arrêter là... Agrandissement, nouvelles activités et formation de l'intégralité du personnel à la méthode Montessori, tout a été pensé pour que les enfants évoluent dans le cadre le plus optimal possible.

Extension et agrément!

Grâce à sa toute récente extension, la crèche peut à présent accueillir chaque jour 57 enfants, tout en veillant à rester une crèche familiale, l'un des points fondamentaux de son projet pédagogique.

En outre, Bidibul a reçu, le 1er décembre dernier, l'agrément du Ministère de l'Eduction pour 2016, attestant de sa conformité par rapport aux normes exigées.

LANGUES VÉHICULAIRES
FRANÇAIS – LUXEMBOURGEOIS – PORTUGAIS

«Apprends-moi à faire seul», la méthode Montessori

Parce qu'elle a été convaincue de ses bienfaits sur le développement de ses propres enfants, Sonia a fait le choix d'appliquer la méthode Montessori au sein de sa crèche. Elle est donc ancrée au cœur du projet pédagogique et toute l'équipe a été formée en conséquence.

Une équipe pleine d'optimisme

C'est une équipe ouverte d'esprit, soudée, jeune, toujours de bonne humeur et dynamique qui est présente pour s'occuper chaque jour de vos enfants. Un état d'esprit qui fait également partie des valeurs véhiculées par la crèche.

HORAIRES
DU LUNDI AU VENDREDI DE 5H À 22H30

Et parce qu'il est important que les enfants aient des repères, la direction a donc fait le choix que chaque éducateur ait un groupe fixe. Cela rassure l'enfant et permet de créer un contact privilégié avec les parents qui savent quel est leur référent au sein de l'équipe.

Un programme riche et varié

Chaque semaine, la crèche Bidibul organise différents ateliers, comme des cours de cuisine, ou encore un éveil à la langue luxembourgeoise. En 2016, de nombreuses sorties sont d'ores et déjà prévues: visite de la chocolaterie Genaveh, du Zoo d'Amnéville, de la Ferme de Zoufftgen… et toujours l'organisation de deux fêtes parents.

CRÈCHE BIDIBUL
6 rue des artisans L-3895 Foetz
Tél.: 26 17 55 42

«LE GOUVERNEMENT EST ALLÉ PUISER DANS LES MODÈLES NORDIQUES, À L'INSTAR DE LA SCANDINAVIE –, DANS CES PAYS «OÙ LES FEMMES QUI TRAVAILLENT NE SONT PAS JUGÉES», COMME C'EST ENCORE TROP LE CAS CHEZ NOUS.»

VERS UNE MEILLEURE CONCILIATION DE LA VIE PRIVÉE ET DE LA VIE PROFESSIONNELLE

A l'heure actuelle, 80% des femmes au Grand-Duché exercent une occupation salariée. Bien sûr, pour la plupart, la motivation est financière, mais il ne faut pas oublier que les femmes ont durement acquis leur émancipation, et leur place dans le monde professionnel. Autant de points essentiels pour la ministre de la Famille qui la poussent à aller dans le sens de cette politique qui vise à être plus égalitaire. «Nous ne voulons pas que les femmes restent à la maison, mais nous ne voulons pas non plus qu'elles ne puissent pas assumer leur rôle de mère.» C'est dans ce sens qu'ont donc été revus d'une part les allocations familiales et d'autre part le congé parental.

Pour les premières, les enfants toucheront désormais un montant unique de 265 euros. A noter que cette mesure ne concerne que les enfants à naître et que les montants perçus par les familles avant l'entrée en vigueur de la reforme (allocations familiales + boni pour enfant jusqu'à l'âge de 18 ans) ne constateront aucun changement dans leur indemnisation. Quand on évoque avec la ministre la perte de revenus pour pourraient connaître certains foyers, elle tient à préciser que «les détracteurs s'appuient sur des calculs virtuels, sur le long terme. Mais il ne faut pas oublier que les enfants seront conçus en connaissance de cause.»

Le congé parental rendu plus flexible

La grande avancée des mesures prises par le ministère de la Famille concernent surtout le congé parental – qui a été acceptée par le Conseil de gouvernement fin décembre 2015 et qui sera soumis au Conseil d'État pour une mise en application avant l'été 2016 – qui se voit devenir plus flexible, pour être plus en adéquation avec les mœurs et surtout viser davantage d'égalité homme-femme. Elle reconnaît également que les schémas parentaux ont fortement évolué au cours des dernières décennies et que, désormais, les pères sont bien plus présents dans l'éducation des enfants que pour les générations précédentes. Un point qu'elle tient tout particulièrement à encourager. Elle explique également pour que réformer le congé parental, le gouvernement est allé puiser dans les modèles nordiques, à l'instar de la Scandinavie –, dans ces pays «où les femmes qui travaillent ne sont pas jugées», comme c'est encore trop le cas chez nous. Evidemment, nous lui demandons si, selon elle, le pays est prêt à cette évolution et si les avis sur le sujet peuvent encore changer. Elle avoue que c'est un point délicat, et nous raconte à propos une anecdote: «depuis que je suis arrivée au ministère, on me demande au moins trois fois par semaine comme je m'en sors avec deux enfants. On ne demande pas une telle chose à mes collègues masculins. Les opinions toutes faites ont la vie dure, mais je pense sincèrement qu'on peut faire évoluer les mentalités. Ne serait-ce qu'avec les jeunes générations qui ont été élevées dans ces dispositions.»

Concrètement la réforme stipule que le congé parental sera d'une durée de quatre à six mois à temps plein ou de huit ou douze mois à temps partiel, mais il pourra également être fractionné, puisque le projet de loi prévoit la possibilité de prendre son congé parental un jour par semaine pendant une période de vingt mois ou de quatre périodes d'un mois sur une durée maximale de vingt mois. Quant à la compensation financière durant cette période, le père ou la mère qui bénéficiera du congé parental touchera un «revenu de remplacement» – Corinne Cahen insiste sur cette appellation – calculé en fonction des salaires perçus, avec comme référence le revenu soumis aux cotisations sur les douze mois précédant le congé parental. A noter que le revenu de remplacement se situera dans une fourchette allant de 1922,96 euros par mois (soit le salaire minimum non qualifié) à 3200 euros par mois (correspondant au salaire social minimum augmenté de deux tiers) pour un travail à temps plein.

Vers une reprise de la natalité?

Enfin, nous avons demandé à la ministre si, in fine, ces mesures pouvaient influencer les chiffres de la natalité. «Il faudra en reparler dans 30 ans», nous répond-elle. «Pour l'heure le taux au Luxembourg est de 1,6 enfant par femme, contre 2,07 en France, par exemple. 1,6 est le minimum pour assurer la croissance, et surtout garantir les retraites. En théorie. Car je reconnais que je n'ai pas étudié le sujet de près.» A voir, donc…

Maria Castrovinci, présidente de la FELSEA, nous explique le fonctionnement des Chèques Service Accueil.

Le principe des CSA est que les parents ont une aide étatique en fonction de leurs revenus. Le taux horaire des prestations facturé aux parents est calculé en fonction du revenu des parents. Les parents paient leur partie à la crèche et l'Etat paie la différence du taux horaire des prestations facturées par la crèche aux infrastructures jusqu'à un taux maximum de 6€/heure.

NOUVEAU AU LUXEMBOURG

Vous cherchez

une crèche, une nounou ou un babysitter?

la nouvelle adresse de référence - kidsweb.lu

Inscription gratuite pour parents

Informations par email sur des places disponibles

+1000 crèches, foyers, garderies et nounous référencées

Kids web

aussi pour Smartphones

ANDROID APP ON Google play

Available on the App Store

www.kidsweb.lu

RÉFORME DES CRÈCHES: PLURILINGUISME, CHÈQUE SERVICE ET ÉGALITÉ

Autre gros dossier en 2016 pour le gouvernement, celui de la réforme des crèches. Le projet de loi en deux paliers est en cours. La première partie sera votée en janvier 2016, avec entrée en vigueur dès la prochaine rentrée; tandis que l'autre projet de loi sera déposé en 2016, pour mise en application à la rentrée 2017. Partant du constat que les différences sociales, pourtant ancrées au cœur de l'ADN du pays demeuraient bien difficiles à lisser, et s'appuyant sur les mauvais résultats du Luxembourg aux différentes études (PISA…), il était impératif de travailler pour offrir aux élèves un meilleur cadre et, surtout, des chances de réussite égales. Pour eux, bien sûr, mais également pour assurer l'avenir du pays, en évitant que les élèves ne fuient à l'étranger. La relève se préparant dès le plus jeune âge, le ministère a décidé d'imposer aux crèches un cadre certes plus strict, mais qui permettra aux élèves d'acquérir des bases solides pour l'entrée à l'école.

Des crèches plus réglementées

Nous l'avons déjà évoqué dans ces pages, mais il est vrai que la forte demande de places en crèches avait donné lieu à un business, depuis plusieurs années, assez incroyable dans le secteur des structures d'accueil pour la petite enfance. Une flambée assez inouïe qui a pu engendrer certaines dérives. Pour remédier à cela, le ministère de l'Education – qui ne s'occupe que récemment des crèches, qui avant relevaient du ministère de la Famille, preuve que ces deux ministères ont tout intérêt à travailler main dans la main – a décidé de fournir aux crèches un cadre de référence, défini et force de loi, que toutes les structures devront respecter pour recevoir leur agrément. Bien sûr, Claude Meisch, ministre de l'Education, précise qu' «il ne s'agit que d'un cadre et que les structures demeurent libres de développer leurs propres projets pédagogiques». A l'arrivée, la garantie d'un encadrement optimal pour les enfants, car, le ministre le rappelle «l'encadrement des enfants, dès leur plus jeune âge, fait partie intégrante d'un système éducatif, même si l'on ne parle pas encore d'école. Mais on sait pertinemment bien que les expériences que connaissent les enfants dès leur plus jeune âge sont constitutives de leur personnalité.» Il apparaissait donc comme fondamental pour le gouvernement de faire en sorte que cette première expérience soit le mieux vécue et soit le plus bénéfique possible, dans leur intérêt. Pour veilleur au bon respect de ces nouvelles normes, 26 agents ont été dépêchés par le ministère afin de visiter les crèches et de faire le point avec eux. Un chiffre qui, s'il nous a paru un peu léger, est suffisant pour le ministre qui explique que cela se passera grâce à des rendez-vous prix entre les institutions et les agents, et que ces derniers pourraient également

SUNFLOWER MONTESSORI CRÈCHE
Tel +352 26 15 93 1
www.sunflower.lu
Sunflower Montessori Crèche

se déplacer en cas de signalement. Et de rappeler qu'il n'y a actuellement que 20 inspecteurs au Luxembourg pour visiter les professeurs.

Le plurilinguisme au cœur de la réforme

Autre grande mesure du projet, la question du plurilinguisme, qui devient plus qu'urgente. Pour le ministre, il est impératif de «mieux développer les compétences de communication des enfants. Et cela est d'autant plus vrai pour les langues, pour réussir à l'école et plus largement mieux s'adapter dans la société.» Pour ce faire, les crèches mettront l'accent sur l'apprentissage des langues, mais «ça ne sera pas un apprentissage formel, avec de la grammaire et des exercices. Il s'agit davantage d'immerger les enfants dans les différentes langues en les mettant en présence de personnes natives, pour se familiariser avec les langues et acquérir des compétences.» Pour élaborer ces mesures, le ministère a travaillé main dans la main avec la FELSEA – qui regroupe une centaine de crèches privées à travers le pays – afin de mettre au point un programme concret et efficace. Les deux acteurs s'avouent très satisfaits de cet échange, comme l'atteste Pierre Godard, membre fondateur de la FELSEA et à la tête des crèches l'Enfant Roi qui se réjouit «d'être devenu un réel partenaire pour le ministère avec qui la FESLEA travaille désormais en étroite collaboration.» M. Godard souligne également que la question du plurilinguisme est une priorité, qui demandera un recrutement plus exigeant. «Le mieux est de pouvoir embaucher des gens dont c'est la langue maternelle. Un niveau B1/B1 n'est pas suffisant. Cela étant, c'est un problème qui ne touche pas que les crèches, l'enseignement en souffre aussi.»
A souligner que l'initiative est largement saluée, comme nous l'a confié Corinne Cahen qui affirme qu'il «est important de donner à tous les enfants les mêmes chances de réussite, surtout dans un pays multilingue comme le Luxembourg. Les langues sont un véritable facteur d'intégration, et le bilinguisme est une chance.» Et Pierre Godard de rajouter qu'en étant bien initiés aux langues officielles du pays, notamment le luxembourgeois et le français, favorisait non seulement une meilleure intégration des enfants à l'école primaire, mais augmentait également leurs chances de réussite.

«C'EST UN EFFORT JOURNALIER. ON NE PEUT PAS SE DIRE: 'AH, TANT MIEUX, ON EST DÉJÀ À 10%, MAINTENANT ON N'A PLUS BESOIN DE S'EN OCCUPER'. NON. IL FAUT TRAVAILLER AVEC TOUS LES ACTEURS – PERSONNEL ENSEIGNANT, MINISTÈRE, PARENTS – QUI DOIVENT S'ENGAGER DE FAÇON PERMANENTE POUR COMBATTRE LE DÉCROCHAGE SCOLAIRE. IL FAUT QUE TOUS SOIENT ATTENTIFS AUX SIGNES, POUR PRÉVENIR, AVANT QUE LE MAL NE SOIT FAIT.»

Chèques Service Accueil: les frontaliers aussi

Le gouvernement a en effet décidé d'ouvrir l'octroi des Chèques Service Accueil aux travailleurs frontaliers. De même que des crèches de la Grande Région pourront bénéficier du chèque service, dans la mesure où elles respectent le cadre de référence préconisé par la loi. Une plus grande flexibilité et plus d'égalité donc, qui pour le ministre trouve son essence dans l'idée «d'entrer davantage dans une logique européenne» et de ne plus se contenter des limites du pays, et de réduire les aides versées aux frontaliers pour pouvoir verser des prestations généreuses aux résidents. Bien sûr, on pense immédiatement au 'scandale' des Bourses universitaire et le ministre reconnaît que le gouvernement a su tirer des leçons de cette douloureuse expérience politique et sociale.
Pour l'heure, cela étant, le ministre avoue qu'il ne sait pas encore si les chèques service, ainsi conçus, vont 'séduire' les frontaliers. «Je crois qu'il y aura un intérêt, mais je ne peux pas vous dire pour l'instant si les familles frontalières vont y avoir recours. Je pense que les familles dont les enfants sont âgés de 0 à 4 ans seront sensibles à cette mesure, mais que cela ne touchera pas vraiment les autres. C'est à voir.» De son côté, Pierre Godard pense que la mesure fera réfléchir des parents, surtout dans une période comme celle que les frontaliers viennent de vivre avec la reprise des contrôles aux douanes. «Certes, la question du transport de l'enfant se pose. Prendre la route est toujours un risque. Mais si les mamans frontalières plaçaient leurs enfants dans des crèches à Luxembourg, elles n'auraient plus à subir le stress et la peur de trouver la porte close à 18h… Toutes ces données sont à prendre en considération pour faire son choix, et il se peut que le schéma évolue.»

La question délicate du décrochage scolaire

Véritable plaie béante de l'école, le décrochage scolaire était l'un des points fondamentaux de la politique éducative à l'occasion de la présidence de l'Union européenne par le Luxembourg. Plus que jamais, la réponse apparaît dans l'idée de diversifier davantage l'offre scolaire. Pour l'heure, le ministre peut se féliciter que le chiffre du décrochage scolaire soit descendu à 10% (contre 17% en 2010), ce qui était l'objectif pour 2020. L'enjeu maintenant réside dans le fait de maintenir cette chute. «C'est un effort journalier. On ne peut pas se dire: 'ah, tant mieux, on est déjà à 10%, maintenant on n'a plus besoin de s'en occuper'. Non. Il faut travailler avec tous les acteurs – personnel enseignant, ministère, parents – qui doivent s'engager de façon permanente pour combattre le décrochage scolaire. Il faut que tous soient attentifs aux signes, pour prévenir, avant que le mal ne soit fait.» Et bien sûr, permettre aux enfants de trouver leur voie en leur proposant un enseignement adapté, et qui prenne en compte l'hétérogénéité scolaire, absolument incroyable, ici, à Luxembourg.

A la fin de notre entretien avec Claude Meisch, nous avons demandé au ministre quels étaient les deux mots clés pour résumer la politique éducative pour les mois à venir. «La petite enfance, pour commencer au plus tôt à préparer nos enfants et pour les familiariser avec les différentes langues du pays. Et la diversification de l'offre scolaire par rapport à l'hétérogénéité très importante de la population scolaire.»

Congé parental: qui est concerné?

Le congé parental ayant été réformé, le Ministère de la Famille fait un état des lieux du congé parental, quelques chiffres à l'appui.

UN SUCCÈS EN PROGRESSION CONSTANTE

Premier constat, le congé parental séduit de plus en plus de parents. Pour preuve, sur dix bébés, alors que seulement trois parents le prenaient en 2001, ils sont désormais 4,4 en 2014. Un engouement donc, qui justifie d'autant plus cette réforme visant à faciliter la décision de prendre ce congé parental.

Sur les plus de 31 000 personnes à avoir bénéficié du congé parental entre le 1er janvier 2010 et le 31 décembre 2014, près de 78% étaient des femmes, et il s'agissait pour 75% du congé parental qui suit directement le congé maternité.

La seconde option de congé parental, qui peut être pris à n'importe quel moment avant les six ans de l'enfant, est quant à lui davantage prisé par les hommes, même s'il demeure encore plutôt rare, puisqu'il ne correspond qu'à un quart des congés parentaux.

MOINS PRISÉ CHEZ LES PLUS AISÉS

Cela peut sembler étonnant, mais il semblerait que les familles les plus aisées sont celles qui acceptent le moins de sacrifier leurs revenus actuels pour élever leurs enfants, alors que Corinne Cahen avait précisé à nos confrères du Jeudi: «nous avons aussi remarqué que les femmes qui restaient à la maison étaient souvent celles qui auraient très bien pu se passer des 485 euros (correspondantsà l'ancienne allocation d'éducation à présent supprimée) versés pendant vingt mois.»

Un quart des parents qui perçoivent un revenu situé entre 20 000 et 30 000 euros bruts par an prend le congé parental, tandis que le chiffre chute à 7,7% des femmes et 8,8% des hommes qui touchent un salaire annuel brut compris entre 60 000 et 80 000 euros par an.

DES DIFFÉRENCES SELON LES DOMAINES D'ACTIVITÉ

Quant aux secteurs d'activité, on constate que ce sont les secteurs financiers, la santé, le commerce ou les administrations publiques qui recensent le plus de candidats au congé parental, et cela indistinctement selon qu'on soit un homme ou une femme. Pour le secteur financier, par exemple, 18,1% des femmes et 9,8% des hommes ont pris leur congé parental; quant aux fonctionnaires, ce sont 12,4% des femmes et 14% des hommes. Les secteurs où le congé parental est le moins prisé sont: la restauration et l'hébergement, l'information et la communication ou encore les industries et les transports.

crèche
les colombes

La crèche

- 3 groupes: 2 mois à 2 ans/2 ans à 4 ans/ 4 ans à 12 ans
- Bâtiment de 3 étages de 450m²
- Jardin de 480m²

Les activités

Activités sportives en dehors de la crèche et activités variées dans notre enceinte.

Langues

Luxembourgeois, français, portugais, allemand, anglais, italien.

Les plus

Une aide aux devoirs / Les éducatrices accompagnent les enfants à leurs activités sportives extérieures / Une grande aire de jeux extérieure / Les repas frais sont cuisinés sur place / Les enfants scolarisés sont pris en charge à la sortie de l'école

Crèche Les Colombes
42 Rue Pierre Frieden L-4560 Differdange
Tél.: 26 58 29 50 | Gsm: 691 57 09 16
info@lescolombes.eu

Ouvert de 5h du matin à 21h
du lundi au samedi inclus.

Crèche Les Colombes

Interview

MARIA CASTROVINCI, «LE PLURILINGUISME EST AVANT TOUT DANS L'INTÉRÊT DES ENFANTS»

La FELSEA a été fondée en 2013 pour à l'initiative de plusieurs gestionnaires de crèches privées et se veut le porte-parole des différentes structures d'accueil pour la petite enfance privées afin de les représenter, de défendre leurs intérêts et ceux des enfants qui fréquentent leurs structures. Nous avons rencontré Maria Castrovinci, présidente de la FELSEA depuis janvier 2015 et gestionnaire de la crèche Coccinella.

Maria Castrovinci, quel est le rôle de la FELSEA et comment travaille-t-elle avec le Ministère?

Le premier objectif de la FELSEA est de développer une meilleure qualité d'accueil pour l'enfant dans les crèches privées. Pour ce faire, la FELSEA entend assurer la pérennité du secteur privé et obtenir ainsi sa reconnaissance en tant qu'acteur légitime de l'accueil des enfants au Grand-Duché. En cette qualité, la FELSEA se veut être un interlocuteur de son ministère de tutelle et de toutes les organisations impliquées dans le secteur de la petite enfance, en apportant sa contribution et son expérience particulière à la réflexion qui est actuellement menée par le gouvernement du pays sur la jeunesse et la place de l'enfant dans notre société. En outre, dans un souci d'engagement «qualité», la FELSEA s'est dotée d'un code d'éthique auquel chaque structure affiliée se doit d'adhérer. En 2015, la FELSEA se félicite d'avoir rencontré son ministère de tutelle à plusieurs reprises, afin notamment de lui faire part de ses doléances concernant le Règlement grand-ducal du 14 novembre 2013 et pour travailler sur le prochain Règlement grand-ducal qui mettra en application la future loi 6410. 2016 continuera dans cette optique. La FELSEA sera intégrée dans des réunions de concertation pour la révision du Règlement grand-ducal du 14 novembre 2013, dont la période de transition a été prolongée jusqu'au mois de juillet 2018. Nous pouvons nous féliciter d'être désormais reconnus comme acteurs légitimes du secteur de la petite enfance. Nous participons donc au projet pilote du projet plurilinguisme. Nous sommes contents d'avoir réussi à obtenir la reconnaissance du secteur, et nous continuerons à œuvrer dans ce sens.

2016 sera une année notable pour les crèches, pouvez-vous nous expliquer en quoi le nouvel agrément va apporter une valeur ajoutée à l'offre déjà existante?

Si le Règlement grand-ducal du 14 novembre 2013 règlemente sur l'infrastructure, la qualification et la composition du personnel ainsi que sur la formation, le nouveau Règlement grand-ducal qui viendra en lien avec le projet de loi 6410 qui sera voté en 2016 prévoit de règlementer sur la qualité. Il prévoit notamment un contrôle qualité des crèches par des agents recrutés par le Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse. Les crèches devront avoir des projets pédagogiques qui s'inscrivent dans le cadre de référence national, et ceux-ci seront contrôlés. Cette démarche est soutenue par la FELSEA. Les structures pourront ainsi prouver la qualité de leurs prestations.

Sont notamment visées les éventuelles dérives du récent succès commercial des crèches. Comment expliquez-vous que l'on en soit arrivé là? Peut-on réellement faire du business autour de l'éducation?

La demande de places en crèche a augmenté avec l'introduction des Chèques Service Accueil. Les parents dont les enfants étaient déjà inscrits dans des structures de garde privées ont alors aussi voulu profiter des avantages des CSA, provoquant ainsi un accroissement de la demande de place en crèche. Si, au début, il était plus «facile» de gérer une crèche privée, cela est devenu plus difficile. Aux mises en conformité des infrastructures s'ajoutent désormais des contraintes liées au Règlement grand-ducal du 14 novembre 2013 qui risquent de mettre en péril la survie des petites structures. De ce fait, l'année 2016 sera une année importante pour le secteur, et la FELSEA a une année de concertation importante devant elle.

Quel avenir pour les crèches à Luxembourg?

Les réformes à venir vont certainement contribuer à plus de qualité, ou plus de transparence sur celle déjà offerte! Le cadre de référence national, qui donne quand même une ligne directrice commune à toutes les crèches, tout en laissant le choix de la pédagogie appliquée, donne un cadre à l'éducation non formelle, et c'est très bien ainsi. Le tout est de faire évoluer la qualité en tenant également compte des réalités financières que cela requiert. C'est aussi notre rôle, en tant que FELSEA, de garder cela en vue pour la pérennité du secteur.

Parmi les projets autour de la réforme des crèches, le plurilinguisme figure en tête. Ne craignez-vous pas qu'à force cela devienne un critère élitiste?

Adhérer au projet plurilinguisme est facultatif, et vise une meilleure préparation des enfants à l'enseignement primaire. Il est dans l'intérêt des enfants.

Comment bien choisir sa crèche?

Pour pouvoir bien reprendre son activité professionnelle, un parent a besoin de trouver un mode de garde pour son enfant avec lequel il se sent en confiance, écouté, intégré dans la prise en charge de son enfant avec une pédagogie qui correspond à ses attentes. Le choix de la crèche va être un moment important. Il faut se prendre le temps, choisir sa crèche dans la région géographique de son choix, visiter, comparer, poser des questions, se laisser guider par son instinct… Différentes crèches ont différents projets pédagogiques, différentes approches, il s'agit de trouver celle qui correspond le mieux aux parents pour laisser son enfant en toute confiance et dans ses valeurs éducatives.

POLITIQUE FAMILIALE À REVOIR!

Traitées de manière isolée, les réformes du gouvernement ne prennent pas toujours en compte de manière suffisante l'intérêt des familles. Les réformes entamées des prestations familiales, du congé parental et du système des chèque-services doivent être clairement revues ou adaptées!

Le LCGB prend la défense de la famille et rejette la réforme gouvernementale sur les allocations familiales et demande des adaptations pour la réforme du congé parental. Dans l'intérêt de tous, nous proposons une politique familiale cohérente, humaine et centrée sur le bien-être des générations futures. Ne vous laissez pas faire, engagez-vous avec nous!

Dans le domaine familial, le LCGB se bat pour vous avec des engagements clairs et précis. Nous nous engageons pour concilier vie familiale et professionnelle, garantir un encadrement familial pour les enfants, donner une aide supplémentaire aux parents monoparentaux et lutter contre la pauvreté des enfants.

Même si la réforme rendra le congé parental certes plus flexible, le LCGB œuvre pour intégrer des améliorations supplémentaires afin que les salariés puissent interrompre leur carrière pour se consacrer au bien-être et à l'éducation de leurs enfants. Si l'on suit le gouvernement sans agir, les nouvelles formes plus flexibles du congé parental dépendront du bon vouloir de l'employeur qui n'aura besoin de justifier un refus par écrit. Nous revendiquons que le congé parental à temps partiel et le congé parental flexibilisé soient accordés d'office à ceux qui le demandent!

Le LCGB s'engage pour vous et votre famille, pour une politique familiale plus cohérente qui ne se réduit pas à imposer des économies budgétaires, comme c'est le cas pour les prestations familiales.

Afin de voir de quelle manière la réforme des prestations familiales vous touchera directement, calculez le futur impact sur vos allocations familiales: http://lcgb.lu/fr/prestations-familiales

LCGB INFO-CENTER
+352 499424-222 | **infocenter@lcgb.lu**
Rejoignez-nous sur: www.facebook.com/Stopp.zum.Spuerwahnsinn

DES CROYANCES *& des Maths*

S'IL EST UNE MÉGA CROYANCE QUI SURVIT AUX MODIFICATIONS DE COURANTS PÉDAGOGIQUES ET DE PROGRAMMES, C'EST CELLE-CI: «JE SUIS NUL(LE) EN MATHS!»

VALÉRIE THEVENIAUT

Une fois ce postulat installé, à quoi bon faire des efforts? Puisque nullité il y a, autant focaliser ses efforts de travail sur d'autres disciplines. En ce début d'année, il est temps d'engager une Grande Chasse aux Croyances Résistantes afin que nos enfants, petits ou grands, voient d'autres portes s'ouvrir au moment du choix de leur avenir. On y va?

01 Croyance N°1: La bosse des maths, un mythe à la peau dure

Au XIXe siècle, un chercheur, Frantz Gall, avait identifié le front comme le siège des nombres. De là est née la croyance de la bosse des maths et que nous n'en étions pas tous pourvus. Or, sauf dysfonctionnement certain, nous avons tous le sens des nombres! C'est l'un des instruments par lequel nous appréhendons la réalité. Cette bosse des maths, aujourd'hui métaphorique, n'est pas à l'origine d'un appétit particulier pour les mathématiques, mais une croyance facile sur laquelle s'appuyer lorsque l'envie et l'entrainement ne sont pas au rendez-vous. Elle n'existe pas!

02 Croyance N°2: Les filles ne sont pas matheuses, des études littéraires leur conviennent mieux

Il existe une réalité: les filles sont bien moins nombreuses que les garçons à entreprendre des études scientifiques et le monde des mathématiques leur est inconfortable. Faut-il en conclure qu'elles sont moins douées que les garçons pour ces disciplines? Pas du tout!

Comme le prouve une étude récente de l'Université de Provence, les filles ne font que reproduire, malgré elles, une idée préconçue: le poids d'un stéréotype bien ancré qu'elles véhiculent, malgré elles une fois encore, de génération en génération.

03 Croyance N°3: Être nul en maths, c'est génétique

«C'est bien mon fils, il est comme moi, j'ai toujours été mauvais en maths!» L'enfant, digne héritier de cette croyance familiale, n'est pas conscient qu'il peut s'en détacher, d'autant plus que, même s'il le souhaitait, ses parents lui rappelleraient qu'il est génétiquement impossible d'être bon en maths. Votre enfant est un Autre! Pas un autre vous-même, mais une autre personne avec toutes ses chances et un avenir à bâtir. Le sens des mathématiques ne se transmet pas de père en fils, mais les croyances, oui.

Alors, quelle démarche engager pour développer le sens mathématique et remplacer ces croyances négatives par une croyance positive, celle que tout enfant est le créateur de ses savoirs et apprentissages et qu'il pourrait même exceller dans un domaine non maîtrisé par ses parents?

⟶ Petit, laissez votre enfant dénombrer, manipuler, dessiner toute quantité du quotidien: des marches d'escalier, des céréales, des panneaux sur la route, des fruits, tout ce qui est sur la table…. Même fatigués le soir par une journée de travail, soyons heureux de les écouter dénombrer, classer, car c'est ainsi que se

«LE SENS DU NOMBRE SE DÉVELOPPE LORSQUE LES ÉLÈVES FONT LE LIEN ENTRE LES NOMBRES ET LEURS EXPÉRIENCES PERSONNELLES AU QUOTIDIEN.»

construit le sens du nombre. Celui-ci se développe lorsque les élèves font le lien entre les nombres et leurs expériences personnelles au quotidien.

Plus grand, il s'agit d'aider l'enfant à ne pas s'appuyer sur les croyances les plus répandues dès qu'un obstacle surgit en fractionnant les exercices, en les rendant plus accessibles par comparaison avec une situation concrète, mais surtout en rendant l'entraînement régulier. Des exercices courts et mis en contexte quasi quotidiennement s'avèrent être le meilleur entraînement. Des problèmes amusants à résoudre peuvent capter l'attention d'un enfant et lui donner envie de vous démontrer ses capacités.

Si des difficultés persistent, les parents peuvent se faire assister d'un coach scolaire pour transformer les croyances ou d'un psychopédagogue pour travailler sur le lien entre mathématiques et affects. Ce dernier est souvent responsable d'une souffrance scolaire ignorée, mais présente dans les apprentissages mathématiques.
Que diriez-vous d'un enfant qui oublie systématiquement les parenthèses dans ses calculs? Négligent, certainement pas! Anne Siety, psychopédagogue, rappelle combien les notions mathématiques renvoient à notre histoire et nous touchent de manière très profonde.

Sortez des sentiers battus et osez: offrez à votre fille des mécanos ou des Lego, il est possible qu'elle y découvre des capacités dont elle n'aurait pas pris conscience avec ses poupées. Il ne s'agit pas de lutter contre ou d'inverser les genres, mais de proposer de manière équitable, aux filles et aux garçons, des jeux pour éveiller leur ingéniosité.

Une démarche détendue et ludique, comme l'univers des mathématiques, ne pourra qu'inciter les élèves à investir cette matière si souvent détestée, voire bannie. Persuadés que ce domaine leur est inaccessible, confortés par des croyances résistantes, les enfants se découragent et engagent, inconsciemment, une opposition à toute réflexion mathématique. Parents et enseignants peuvent les aider à changer de croyances et à se représenter leur cerveau comme un vaste champ d'investigation. Rien n'est jamais joué d'avance!
Conscience, exploration, motivation et réussite, pas de quoi se mettre la tête au carré!

A découvrir!

Un logiciel pour déverrouiller les blocages mathématiques et stimuler les élèves dyscalculiques: *www.lacourseauxnombres.com*

Un livre pour comprendre l'origine des blocages mathématiques et y remédier *«Mathématiques, ma chère terreur»*, d'Anne Siéty aux éditions Fayard

***«La bosse des maths, 15 ans après»* un livre utile pour apprivoiser cette croyance, de Stanislas Dahaene aux éditions Odile Jacob**

nini

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

Kenzo kids

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

INSPIRE
INSTITUT SUPÉRIEUR DE PÉDAGOGIE INTÉGRALE
ET DE RECHERCHE EN ÉDUCATION

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

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

4, RUE BRILL - L-8374 HOBSCHEID
TÉL.: +352 621 233 898
INFO@INSPIRE-FORMATION.COM
WWW.INSPIRE-FORMATION.COM

On partage tout!

LES BONS PLANS DE LA CONSOMMATION COLLABORATIVE POUR LES PARENTS

TENDANCE ACTUELLE DANS DE NOMBREUX DOMAINES, LA CONSOMMATION COLLABORATIVE APPELÉE AUSSI «SHARING ÉCONOMY» GAGNE DE PLUS EN PLUS DE PARENTS. POURQUOI CET ENGOUEMENT? CONSERVER SON POUVOIR D'ACHAT, PROTÉGER LA PLANÈTE, BESOIN PONCTUEL D'UN PRODUIT... TOUS LES MOTIFS SONT BONS POUR PARTAGER, PRÊTER, TROQUER, LOUER OU EMPRUNTER. CELA NE VAUT PAS QUE POUR LE MATÉRIEL, MAIS AUSSI POUR LES SERVICES COMME LA GARDE OU L'ACCOMPAGNEMENT DES ENFANTS À L'ÉCOLE OU EN VOYAGE. SÉLECTION DES MEILLEURS SITES POUR CONSOMMER MALIN POUR SES CHÉRUBINS!

CHRISTINE MICK

LE MATÉRIEL DE PUÉRICULTURE

Nous le savons tous... l'arrivée de bébé engendre un sacré trou dans le budget! Entre l'achat de la poussette, de la chambre, du siège auto, du stérilisateur, sans parler des autres gadgets parfois inutiles, on a vite fait de dépasser le montant initialement prévu.
Pourquoi ne pas avoir recours à la location ou l'achat de seconde main?
Il existe de nombreux sites comme Babytems.fr ou kidelio.fr qui proposent de la location de matériel longue durée. Aussi pratique pour la maison que pour les vacances, on peut ainsi profiter d'équipements de marque le temps nécessaire. Ces sites permettent aussi de tester le matériel si vous souhaitez réellement investir dans un produit particulier.
Ils fonctionnent sensiblement tous de la même façon: on commence par s'inscrire, après avoir choisi le matériel on indique la durée et la date de début de location. Une fois la commande validée, il suffit de la récupérer dans un point relai ou d'attendre la livraison par transporteur. L'opération est à renouveler lors la restitution. Attention, ils ne livrent généralement pas à l'étranger... il est préférable d'avoir un contact en France pour récupérer la commande. A titre d'information, le site babytems facture 59 euros la livraison et la reprise d'un lit parapluie en province. A méditer sur une longue durée! En revanche, ce type de site peut être d'une grande utilité lors de vos déplacements dans l'hexagone, histoire de ne pas louer un camion pour assurer le confort de bébé!

→ *babytems.fr / kidelio.fr*

«SI LA CONSOMMATION COLLABORATIVE EXISTE DEPUIS DES SIÈCLES (LE TROC), LES NOUVELLES TECHNOLOGIES, LES PRÉOCCUPATIONS ÉCONOMIQUES ET ENVIRONNEMENTALES LUI ONT OFFERT UNE NOUVELLE DYNAMIQUE EN PERMETTANT DE METTRE TRÈS FACILEMENT EN RELATION DES PERSONNES QUI SOUHAITENT ACHETER, VENDRE OU LOUER DES BIENS ET DES SERVICES.»

LES JOUETS

La chambre déborde de jouets? Loulou s'intéresse à son nouveau camion pendant trois jours puis il passe à autre chose? Le site le club des petits loups se propose d'accompagner les enfants dans leur développement en offrant des tonnes de jouets à la location. On opte pour le jeu qui correspond aux envies du moment et on renouvèle l'opération pour plus de découvertes. Comment ça marche? La location se réalise au minimum pour trois mois, si votre enfant refuse de se séparer son puzzle Mickey à l'issue du contrat, vous pourrez l'acquérir avec une réduction de 30% du prix de vente. Ludique, pratique et écologique, le site propose d'effectuer son choix par catégorie, par âge ou par marque. Attention, encore une fois, pas de livraison à l'étranger... il vous faudra avoir un ami français pour récupérer la commande!

→ *club-des-petits-loups.fr*

LES VÊTEMENTS

Le site de vente de seconde main bien connu des mamans. Vestiaire Collective propose aussi des vêtements de marque pour les petits. On sélectionne la taille, le type de vêtement, la pointure ou la marque ... et à vous la jolie robe Little Marc Jacobs en parfait état vue à 50 euros ou la superbe doudoune IKKS à 30 euros!
Dans une autre gamme, le site e-bambins permet de vendre ou d'acheter des habits et plein d'accessoires de puériculture pour les petits, il fonctionne comme un site de petites annonces classique, mais a l'avantage d'offrir une sélection par secteur géographique.

→ *vestiairecollective.com / e-bambins.com*

«ON PEUT DÉPLORER LA CONCENTRATION DES PRINCIPAUX INSCRITS SUR CES SITES DANS LA COURONNE PARISIENNE, SURTOUT POUR LES SYSTÈMES DE GARDE D'ENFANT ET DE COVOITURAGE POUR LES ACTIVITÉS EXTRASCOLAIRES. PARIONS SUR UN DÉVELOPPEMENT EN RÉGION, CAR CERTAINES IDÉES SONT TRÈS SÉDUISANTES ET DÉPANNERAIENT BON NOMBRE DE PARENTS!»

LES GARDES D'ENFANTS

L'idée de ce genre de plateforme est de mettre en relation des parents qui se connaissent (par le biais de l'école, par le lieu d'habitation, par les amis, les voisins...) pour se partager les gardes d'enfants. Vous ne pouvez pas récupérer Max à la sortie des cours? Une maman s'en chargera, à charge de revanche pour le jeudi après-midi! Si le concept est séduisant, elle ne se décline malheureusement pas dans toutes les régions. Pour le Luxembourg, le site petitweb.lu ou babysitter.lu (qui propose aussi un service de garde d'enfant malade) vous seront d'un précieux secours si vous vous retrouvez en galère!

⟶ *petitweb.lu | baby-sitter.lu*

Infos

⟶ **partager c'est gagner, cette nouvelle économie prend de l'ampleur et séduit de plus en plus de monde**

⟶ **internet a fourni une envergure exceptionnelle à ce phénomène**

⟶ **l'offre est encore insuffisante au Luxembourg pour tout ce qui concerne les services aux parents**

⟶ **l'économie de partage nous propose de se débarrasser des franchises, elle nous plonge dans un monde où chacun de nous peut devenir une entreprise en un temps record.**

FOR KIDS

Danse ta différence

©Sven Becker

Ou comment se retrouver autour de la musique et du geste… A découvrir aux Rotondes, un cycle d'ateliers, organisé en coopération avec le TROIS C-L, basé sur l'échange et le partage. En petits groupes, les participants sont invités à partager leurs différences autour du mouvement, du son et de la danse.
Adaptés selon l'âge des enfants deux formules sont proposées. La première pour les enfants âgés de sept à neuf ans: l'atelier accueille les enfants accompagnés d'un de leurs parents dans un duo enfant-adulte, alors que les plus grands peuvent faire le choix de l'autonomie et partir aussi en solo à la rencontre des autres.
Parce qu'il permet de se découvrir autrement, mais aussi de s'ouvrir au monde et à sa diversité, «Danse ta différence est un cycle ouvert à tous», qui intègre aussi des enfants en situation de handicap ou avec des besoins spécifiques.
Public cible: parents et enfants, ateliers de danse ouverts aux enfants en situation de handicap.

- ***Où:*** Banannefabrik (12, rue du Puits, Luxembourg-Bonnevoie)
- ***Dates***: 16.01 + 23.01 + 30.01 + 20.02 + 27.02 + 05.03.16 (la participation à toutes les séances est souhaitée)
- ***Groupe d'âge*** 4-6 ans de 10h à 11h
- ***Groupe d'âge*** 7-9 ans de 11h15 à 12h15
- ***Infos:*** 26 62 20 45 / tickets@rotondes.lu

FLASH INFO

Le 11 décembre dernier une cinquantaine d'acteurs du monde éducatif et de la société civile se sont rassemblés sur initiative du gouvernement pour le premier sommet de l'éducation afin de faire le point sur le système éducatif luxembourgeois et notamment sur l'échec scolaire en secondaire. Le sommet du 11 décembre constitue le point de départ d'un débat public sur l'échec scolaire. Il alimentera les réflexions en vue d'une stratégie nationale pour la réussite scolaire. A suivre…

QUAND LE MUSÉE S'ANIME…

Le Luxembourg en action, ou comment découvrir l'Histoire de notre petit pays à travers un parcours ludique et original, guidé par le personnage légendaire de Sigefroid, premier comte de Luxembourg. Il vous racontera l'histoire et les légendes de la petite forteresse Lucilinburhuc, il vous montrera, entre autres, des documents historiques, des maquettes et des objets de la collection du musée. Création artistique: Natalia Sanchez & Lex Gillen; Direction pédagogique: Natalia Sanchez ; Acteur: Lex Gillen; En collaboration avec le Lycée Robert Schuman.

- ***Public cible:*** familles et enfants de 6 à 12 ans
- ***Où:*** Musée d'Histoire de la Ville
- ***Quand***: 10 janvier à 11h00 –(F), 20.02 (L) à 15h00
- ***Infos:*** Tél.: 4796 4500 – visites@2musees.vdl.lu

COMMENT FABRIQUER TON CARNET INTIME EN PHOTOS

Pour renouer le fil du vécu en image, le CNA propose aux enfants de faire un livre dont ils seraient les héros. Le classique journal intime devient une véritable aventure visuelle. Par un assemblage de photographies de famille, de photographies réalisées durant l'atelier, de quelques crayons et d'un carnet, chaque enfant va pouvoir raconter sa vie, son quotidien… A ne pas oublier le jour de l'atelier: apporter des photographies de famille (grands-parents, parents, ville/pays d'origine, frères et sœurs, animaux de compagnie, lui-même plus jeune…). Le reste du matériel sera fourni par le CNA.

- ***Où:*** Centre National de l'Audiovisuel de Dudelange
- ***Dates***: 30 janvier – enfants de 6 à 10 ans: 10h30 - enfants de 10 à 14 ans: 14h
- ***Tarifs Youth Corner:*** 7 €. Tous les ateliers sont tenus en luxembourgeois et en français.
- ***Infos:*** formation@cna.etat.lu / 52 24 24 702

Wanted

VIVE LES PISTES!

Du Pareil au même

Tartine & Chocolat

Emile & Ida

Catimini

Du Pareil au même

S. Oliver Junior

Absorba

Sorel

Books

J'ai plus peur

Laurence J. Cohen - JC Lattès

Que l'enfant aie peur d'un monstre dans son placard, de s'éloigner, de sauter dans l'eau ou des autres enfants, son anxiété le limite dans sa vie et peut-être particulièrement exaspérante pour toute la famille. Dans ce livre, vous apprendrez pourquoi les explications logiques et le réconfort échouent le plus souvent, pourquoi l'évitement n'est pas une bonne idée et pourquoi forcer n'aide pas. L'auteur propose des stratégies originales, simples et efficaces, pour aider votre enfant non seulement à dépasser son anxiété, mais aussi à retrouver confiance et solitude.

Petit livre de - Je range ma maison et je m'organise

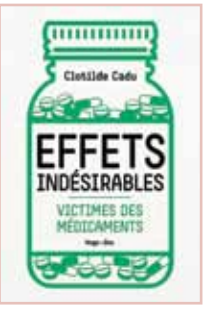
Sabine Polifonte-Ranguin - First

Le rangement: un thème à succès, dans l'air du temps! Ranger sa maison et organiser son quotidien? Rien de plus simple, grâce à ce petit livre! Quelles questions se poser lors du désencombrement? Quels sont les principes généraux du rangement? Les astuces du rangement pièce par pièce? Comment conserver un intérieur organisé? Comment s'organiser au quotidien (planifier ses menus, sa semaine, organiser les tâches ménagères, etc.)?

J'envisage de te vendre (j'y pense de plus en plus)

Frédéric Martin - Belfond

Vous allez reconnaître les papiers peints, les rues pavillonnaires et les temples d'achat, la campagne bucolique et votre quotidien. Votre femme, votre mari, votre mère ne sont pas loin; tout vous semblera familier. Oui, ça se passe près de chez vous. Mais les choses ont mal tourné. De quoi demain sera-t-il fait? En déréglant les curseurs de notre société, Frédérique Martin convoque le règne des indignités ordinaires et flanque nos libertés au vestiaire. Voici venir le grand show des luttes de classes et de sexe, des dominations et de la logique marchande. On peut désormais nous séquestrer, nous forcer à jouer, orienter nos choix ou décider à notre place. On peut aussi envisager de nous vendre. Mais pas que. Vous aimez vous faire peur, pourvu qu'à la fin tout se termine bien? Vous verrez, on en a tenu compte.



Effets indésirables Victime des médicaments

Clothilde Cadu - Hugo

On n'entend jamais leur voix. Les affaires sanitaires ont beau faire la Une des journaux, les rapports des parlementaires ont beau s'enchaîner, les victimes d'effets indésirables restent peu connues et peu protégées. Ces dernières années, des scandales médiatisés ont permis de braquer les projecteurs sur les victimes du médiator, du Distilbène, des pilules de 3 et 4e générations. Mais aucune étude ne recense les victimes juste quelques estimations. Qui sont ces victimes? Quelle est leur histoire, leur parcours? comment se battent-elles? Enquête et portraits.

Brèves de télé - Le pire de A à Z

Eric Dussart - Hugo

Chacun le sait, le petit écran est une véritable mine de bons mots et de grosses bourdes en tous genres. Depuis quelques années, l'explosion des émissions de téléréalité a démultiplié l'offre. Mine d'or ou puits sans fond, c'est selon, pour l'observateur affûté qu'est Eric Dussart…. Présentateurs, animateurs, candidats des émissions de téléréalité, ou invités politiques sont aujourd'hui capables du meilleur, mais surtout du pire… Mais le «pire du pire», justement, n'est-ce pas que toutes les saillies dûment répertoriées par Eric Dussart soient toutes authentiques?

PEUGEOT 508 RXH: *fausse bonne idée?*

LA 508 PROFITE DE SON RESTYLAGE POUR PEAUFINER SON MODÈLE PHARE, LA RXH HYBRIDE DIESEL, TOUT EN SOIGNANT SA PRÉSENTATION. MAIS L'HYBRIDATION DIESEL EST-ELLE AUSSI EFFICACE QU'ON POURRAIT L'ESPÉRER?

ANTONIO DA PALMA FERRAMACHO POUR CARCOACH.LU

\+
- *Présentation / Look*
- *Finition en progrès*
- *Comportement routier*
- *Espace intérieur*

\-
- *Boîte de vitesse robotisée dépassée*
- *Système hybride incohérent*
- *Gain de consommation? (6,4 l/100km)*
- *Ergonomie perfectible*

€
- *37 350€*
- *Prix de base du modèle essayé*

Chez Peugeot, on n'aime pas faire les choses comme tout le monde… C'est la raison qui a poussé le constructeur de Sochaux à présenter un break hybride diesel, une première à l'époque de sa sortie. Cette idée intéressante sur le papier se concrétise-t-elle avec succès sur le terrain?

PRÉSENTATION AVANTAGEUSE

S'il fallait retenir une seule caractéristique de la marque DS, En reprenant le thème des breaks surélevés, la 508 gagne en prestance et en esthétique comme en témoignent les regards des passants. Posée sur une suspension rehaussée, de grosses roues 18 pouces et bardée des fameuses protections plastiques, elle donne l'illusion d'être taillée pour l'aventure… Son esthétique plutôt réussie est renforcée par sa face avant façonnée à la Volvo XC70, gage de solidité et de sécurité. L'intérieur n'est pas en reste avec un habitacle très soigné où le cuir garni de bons sièges sport et côtoie une finition piano black / chrome de bon goût. On ne peut qu'applaudir la montée en gamme de Peugeot qui est désormais capable de proposer des matériaux de qualité à l'assemblage soigné et rigoureux… plus très loin des réalisations allemandes. Cependant on regrettera son ergonomie perfectible avec, par exemple, le maniement exclusivement tactile de l'écran multimédia, quelques non-sens des boutons de commande du volant et, surtout, un système de navigation daté et peu efficace.

MOTORISATION INCOHÉRENTE

L'hybridation diesel de la 508 consiste en l'appairage du moteur 2.0 HDI diesel, qui entraîne les roues avant, et d'un moteur électrique pour les roues arrière exclusivement. Si les deux moteurs ne sont pas interconnectés mécaniquement, ils le sont électroniquement via un cerveau central qui gère la répartition de leur puissance en fonction de la demande de sa conductrice. En théorie, cela fonctionne plutôt bien, mais le système présente des limites notoires à l'usage… Celles de sa boîte de vitesse robotisée qui se révèle d'une lenteur déconcertante et, par là, gâche le plaisir de conduite! Cela reste acceptable ,tant qu'on choisit de rouler «mémère» en laissant la gestion sur le mode «auto», mais, dans ce cas, il ne faut pas être pressé tant l'arrivée de la puissance est lente et mesurée. Pour une conduite normale, voire active, il est impératif de passer en mode «sport», mais on a alors droit à des trous à l'accélération lors des changements de rapports tout en perdant l'avantage de l'hybridation au niveau consommation… Bref, peut mieux faire.

COMPORTEMENT SAIN ET PRÉCIS

Cette mécanique perfectible est d'autant plus regrettable que le châssis de la 508 est excellent. Son train avant incisif offre une précision de conduite remarquable et son comportement routier est homogène et équilibré, une référence! On pourrait juste lui reprocher une suspension un peu raide, mais obligatoire pour palier l'excès pondéral de son système hybride (moteur électrique + batterie). Finalement, on se demande si cette version hybride ne serait pas une fausse bonne idée, tant il serait plus judicieux de lui préférer une simple diesel avec boîte automatique? La conclusion de notre essai est donc que l'hybride diesel n'est finalement pas la panacée. En effet, si l'hybridation convient au moteur essence, moins efficace que le diesel, elle perd ici son intérêt puisque le rendement d'un moteur diesel est tel que vouloir l'améliorer avec un système hybride lourd et cher (de surcroît avec une boîte automatique vieillotte) ne sert finalement à rien… ou quand le mieux devient l'ennemi du bien!

Coaching automobile:

UN CONCEPT GÉNIAL POUR NOUS LES FEMMES!

TRÈS EN VOGUE DEPUIS QUELQUES TEMPS, LE COACHING SE DÉCLINE AUJOURD'HUI À TOUTES LES SAUCES COMME LE SPORT, LA GASTRONOMIE, L'IMMOBILIER OU LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL... MAIS QUID DE L'AUTOMOBILE?

S'il y a bien un domaine qui fait encore office de casse-tête pour beaucoup d'entre nous c'est bien l'automobile. La raison est due à une offre qui n'a jamais été aussi large et au fait que les vendeurs sont peu objectifs car privilégiant leur propre marque et... leur commission! On peut bien sûr faire appel au bon ami qui «s'y connaît» mais c'est rarement une bonne idée car, à l'image du football, il y a autant d'entraîneurs de l'équipe nationale que de supporters dans les gradins... Mais en cas de défaite, il n'y a plus personne! C'est pourquoi, en matière de conseil, il est important de faire appel à un spécialiste indépendant parfaitement au fait de l'actualité tant en ce qui concerne les aspects techniques que les tendances stylistiques des nouveaux modèles. Pour nous éclairer sur ce sujet, nous avons rencontré Antonio Da Palma, coach automobile et créateur de Carcoach. Il vous conseille pour choisir la voiture qui répondra au mieux à vos besoins et à votre personnalité.

FM: Parlez-nous de vous, de votre expérience et de votre approche coaching.
ADP: Je suis ingénieur et passionné d'automobile. J'ai travaillé près de 20 ans dans l'industrie automobile et je suis aujourd'hui consultant et journaliste dans ce secteur. L'idée du coaching m'est venue en constatant à quel point les gens perdent de l'argent (un véhicule représente 30% du budget d'un ménage) en achetant des voitures qui ne correspondent pas à leurs besoins sur un simple coup de tête ou sous l'influence d'un bon vendeur. Alors qu'un conseil pertinent, tenant compte du fond (modèle, équipement, motorisations, etc.) et de la forme (image, statut social, capital séduction) suffit pour faire de réelles économies!

FM: Qu'est-ce que Carcoach?
ADP: Carcoach est un concept unique au Luxembourg qui conseille et accompagne particuliers et professionnels dans leurs rapports à l'automobile. Que l'on parle d'acquisition, d'entretien ou de conduite d'une voiture, Carcoach vous assiste dans ces tâches complexes via ses conseils avertis et autres astuces bien utiles.

FM: Je veux changer de voiture. Comment pouvez-vous m'aider?
ADP: Carcoach commence par cibler vos besoins et vos goûts en dressant le «portrait robot» de votre prochaine voiture. Cela se fait via un questionnaire détaillé qui regroupe divers critères comme le kilométrage annuel, le profil de conduite (urbain, routier, autoroutier), les besoins en espace, les aspects pratiques, les utilisateurs du véhicule, les goûts et, bien sûr, le budget. A partir de là, on vous soumet une liste de véhicules ciblés, base de départ pour un entretien coaching à l'issue duquel deux ou trois véhicules pouvant vous satisfaire pleinement sont identifiés. Un accompagnement en concession pour finaliser l'achat est envisageable. Pour un achat d'occasion, Carcoach se déplace pour réaliser le diagnostic du véhicule qui vous intéresse afin de statuer sur son bon état et valider ou non le prix demandé.

FM: Et pour l'entretien de ma voiture, comment pouvez-vous m'aider?
ADP: Si vous avez acheté une voiture neuve, il est conseillé de l'entretenir dans le réseau de la marque pour bénéficier de la garantie. Dans le cas d'un véhicule d'occasion, vous pouvez faire appel au réseau de garagistes indépendants moins onéreux. Dans un cas comme dans l'autre, Carcoach intervient en cas de doute ou litige en vérifiant que les opérations d'entretien, de réparation et les tarifs sont correctement appliqués. Carcoach joue le rôle de médiateur qualifié indépendant entre le client et le garage avec de réelles économies à la clé!

FM: Vous proposez aussi un coaching en conduite, quel est-il ?
ADP: Pour le volet conduite, Carcoach propose trois types de formations. Tout d'abord il y a l'éco-conduite qui vous enseigne les techniques pour réduire votre consommation de près de 15%. Ensuite il y a la conduite sécuritaire basée sur l'anticipation, de quoi vous sortir d'un mauvais pas... Finalement il y a la conduite sportive sur circuit pour les fans de vitesse! Ces trois formations sont parfaitement complémentaires car elles font appel aux connaissances du véhicule, à la rigueur de comportement et à la maîtrise de soi.

FM: Comment pouvons–nous faire appel à vos services?
ADP: Rien de plus simple! Il suffit de visiter le site **www.carcoach**.lu et de me contacter par courriel ou par téléphone.

CARCOACH
Votre voiture, notre passion
270 route d'Arlon L-8010 Strassen / tél.:+352 621 304 704 / info@carcoach.lu / www.carcoach.lu

Cuisiner COMME UN CHEF!

DÉCROCHEZ VOS ÉTOILES EN CUISINANT POUR LA FAMILLE ET LES AMIS! POUR FAIRE DES MIRACLES DERRIÈRE LES FOURNEAUX, IL FAUT UN BRIN D'EXPÉRIENCE, LES MEILLEURS PRODUITS, ET QUELQUES CONSEILS DISPENSÉS PAR LES PROS DE LA GASTRONOMIE.

MAGALI EYLENBOSCH

Les tribulations des candidats de Top Chef ont titillé votre âme de cordon bleu? Si vous maîtrisez les bases, il est néanmoins temps de passer à la vitesse supérieure. La plupart des icônes de la gastronomie y vont chacune de leur recueil de recettes, plus ou moins faciles à réaliser. Mais du papier à l'assiette, on a parfois du mal à s'y retrouver.

UNE QUESTION DE PRODUITS

C'est dans l'eau ou sur le plancher des vaches que tout commence. Les bons produits, de la terre ou de la mer, sont parfois difficiles à dégoter. En tout cas, la plupart ne se trouvent pas entre une carotte et une endive déprimées dans le supermarché le plus proche. Les grands Chefs choisissent toujours le meilleur. C'est juste une question de bon sens. Un produit frais, qui a du goût, issu de préférence d'une chaîne de production biologique, dans le respect des traditions, c'est toujours meilleur. Je ne vous apprends rien! Faut-il pour autant faire le tour des producteurs locaux? Certainement pas. D'une part, il y a peu de chance qu'ils acceptent de vous livrer directement. D'autre part, ça vous prendrait tellement de temps que ça deviendrait ingérable. Un bon volailler, un boucher qui connaît son métier (ils sont de plus en plus rares), une épicerie de qualité, vous permettront de faire vos emplettes sereinement. Et une fois qu'on vous connaît, on vous réserve souvent le haut du panier. Pensez aussi aux produits de saison.

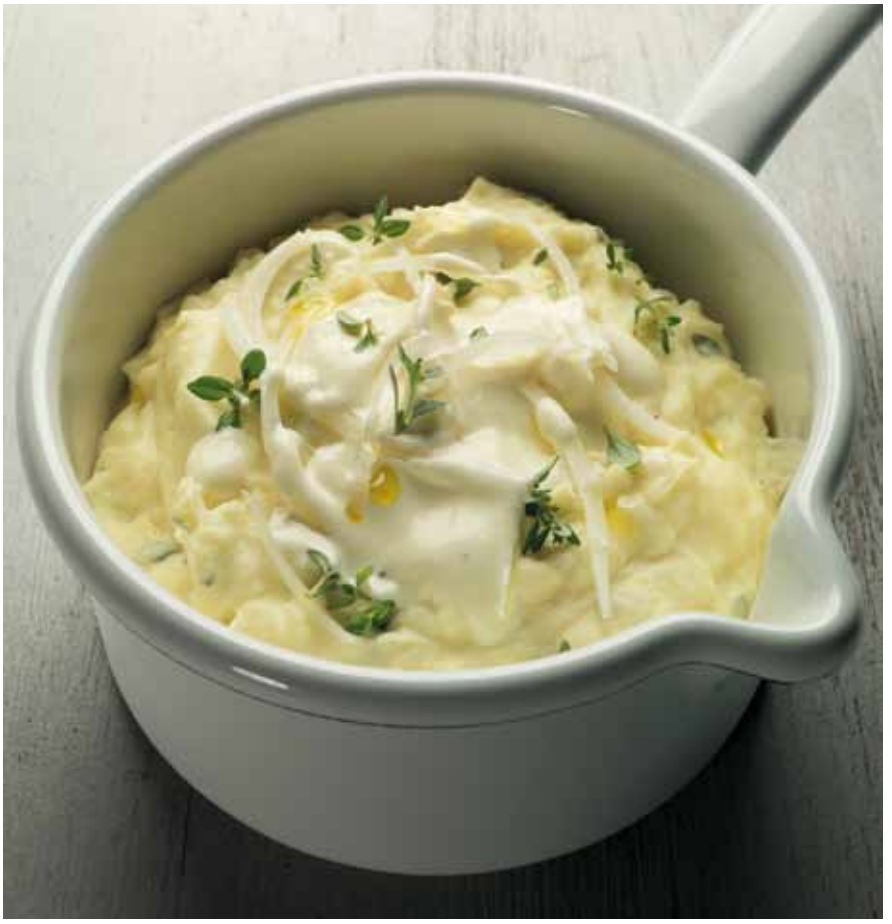
STEP BY STEP

Ne vous lancez pas d'emblée dans une recette trop compliquée et surtout n'en faites pas trop. Sur photo, tout a l'air évident. Mais quand on détaille les différentes étapes, il y a de quoi s'arracher les cheveux. Revoyez d'abord le petit lexique de la gastronomie. Apprêter, blanchir, braiser, décanter, fraiser, monder... Chaque terme a son importance. Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à vous renseigner, et avant de vous lancer dans des opérations compliquées, faites un petit tour sur Internet. De nombreuses vidéos permettent aujourd'hui de suivre un cours en direct et d'éviter les catastrophes. Bousiller une belle pièce de viande, simplement parce qu'on n'en maîtrise pas la découpe ou la cuisson, c'est dommage. En cuisine, il faut aussi travailler avec le temps. Faites la part des choses entre ce qui peut être fait à l'avance et ce qui exige une préparation minute. Au moment où vos invités passent à table, tout doit être prêt. La présentation est aussi une étape clé... Parfois la plus difficile! N'hésitez pas à vous entraîner et surtout, ouvrez les yeux. Parce que vos convives commenceront par regarder votre assiette avant de la déguster.

UNE AFFAIRE DE GOÛT

Est-ce à la portée de toutes de cuisiner comme un Chef? Eh bien non! Le prétendre serait mentir. La cuisine est un art. Et la recette d'un plat gastronomique est comparable à une partition. Tous les musiciens font leurs gammes. La plupart seront capables de jouer l'un ou l'autre morceau, mais seulement quelques-uns deviendront des virtuoses. Aimer manger ne suffit pas. La grande cuisine requiert un minimum de connaissances. On ne peut décemment pas espérer sublimer un produit lorsqu'on ne le connaît pas. Il faut ensuite avoir le sens de l'équilibre. Celui des saveurs, mais aussi des textures. Tout est question de justesse et de précision. Il faut plusieurs années pour faire d'un cuisinier un Chef. Cela dit, si ce n'est pas en mitonnant une blanquette tous les dimanches qu'on peut rivaliser, en se donnant un peu de mal, on peut réaliser de très belles choses.

MA BRANDADE DE MORUE



Préparation: 35mn – Cuisson: 25mn – Marinade: 45mn – Pour 4 personnes

Ingrédients:

L'ÉMIETTÉ DE CABILLAUD: 750 g de pavé de cabillaud frais (sans la peau) – fleur de sel + 3 cuil. à soupe d'huile d'olive

LA BRANDADE: 700 g de pommes de terre (BF15 ou charlotte) + l'émietté de cabillaud (voir ci-dessus) + 130 g de crème liquide + 2,5 gousses d'ail rose de Lautrec + 100 g d'huile d'olive + 8 cuil. à soupe de vinaigre de riz + 4 branches de thym-citron + 1/2 oignon blanc

LA CRÈME RÉDUITE AU VINAIGRE DE RIZ: 150 g de crème liquide + 3 cuil. à soupe de vinaigre de riz + 1/2 gousse d'ail rose de Lautrec + quelques lamelles d'oignon blanc

LA FINITION: quelques gouttes de jus de citron jaune + 4 feuilles de thym citron

MES RECETTES CULTES

Philippe Conticini – Textes Philippe Boé - Photos: Nicolas Buisson

01 L'émietté de cabillaud

Dans un plat à gratin, salez le pavé de cabillaud de chaque côté avec de la fleur de sel, puis laissez-le mariner, ainsi, pendant 45mn. Rincez le pavé de cabillaud sous l'eau (froide) du robinet, puis émincez-le grossièrement au couteau, à la manière d'un tartare. Dans une poêle, faites revenir l'émincé de cabillaud dans l'huile d'olive pendant 2mn. Il s'émiette, mais reste légèrement résistant sous la dent. Pressez le tout afin d'éliminer un maximum d'humidité, puis versez l'émietté de cabillaud dans la cuve d'un robot.

02 La brandade

Versez les pommes de terre, préalablement coupées en gros cubes, dans une casserole d'eau froide (non salée), puis faites cuire le tout (départ à froid), en portant l'eau à ébullition jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes. Passez-les dans le presse-purée, puis ajoutez cette purée de pommes de terre à l'émietté de cabillaud, dans la cuve du robot. Versez alors la crème liquide préalablement portée à ébullition avec l'ail haché, puis fouettez le tout, à l'aide de la feuille, avec l'huile d'olive, le vinaigre de riz, le thym-citron effeuillé et l'oignon blanc très finement émincé (comme du papier à cigarettes).

03 La crème réduite au vinaigre de riz

Dans une petite casserole, portez à ébullition la crème liquide avec le vinaigre de riz et l'ail haché. Faites réduire, à feu vif, pendant 50 secondes, jusqu'à ce que la crème épaississe. Au tout dernier moment, ajoutez les lamelles d'oignon blanc cru très finement émincées.

04 La finition

Versez la brandade dans un plat, puis répartissez, par-dessus, la crème réduite au vinaigre de riz, les feuilles de thym-citron et 2 ou 3 gouttes de jus de citron jaune.

MON CANARD À L'ORANGE

Préparation: 35mn – pour 4 personnes – cuisson 45mn

Ingrédients: 2 magrets de canard + **LE JUS ACIDULÉ À L'ORANGE:** des cous de canards et des os (coffre) de canard avec un peu de chair + 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide + 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique blanc + 1/2 l de jus d'orange + 50 g de sucre semoule + 1 cuil. à café rase de gingembre frais râpé + 1 gousse vanille(fendue en deux et grattée) + le jus d'1/2 citron vert + 2 grains de poivre noir + 2 anis étoilés + 1 gousse d'ail + 4 tranches fines d'orange + **LA LIAISON À LA MAÏZENA (pour 10 g de liaison):** 2 cuil. à café rases de maïzena (6 g) + 1 cuil. à soupe d'eau froide (4 g) + **LA FINITION DU JUS À L'ORANGE**: 1 noisette de beurre doux (5 g) + 5 feuilles de menthe fraîche + 2 pincées de fleur de sel + 1 pincée de sucre semoule + les zestes d'1/2 orange + **LA PÂTE DE RHUBARBE EXPRESS:** 1 tige de rhubarbe + 1 cuil. à soupe rase de sucre semoule + 1 pincée de fleur de sel + 3 cuil. à soupe de bouillon de légumes ou de volaille

01 Le jus acidulé à l'orange
Dans une sauteuse, faites revenir, à feu vif, les os de canard dans l'huile d'arachide, pendant 5mn, jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc, puis ajoutez le reste des ingrédients. Faites réduire le tout, à feu moyen, pendant 20mn, en raclant régulièrement les bords pour récupérer les sucs de cuisson. A mi-cuisson (au bout de 10mn), incorporez 1 cuillerée à café de liaison à la maïzena, puis portez le tout à ébullition, tout en remuant au fouet, afin d'épaissir la sauce.

02 la liaison à la maïzena
Dans un bol, délayez la maïzena dans l'eau froide, puis mélangez intimement. Versez ce mélange épais dans un liquide chaud (bouillon, sauce, jus…) et portez le tout à ébullition pendant quelques secondes, tout en fouettant vivement. Le liquide épaissit instantanément, tandis que la texture devient veloutée et nappante.

03 La finition du jus acidulé à l'orange
Baissez à feu moyen, incorporez le beurre, puis, en fin de cuisson, les feuilles de menthe fraîche entières. Portez à ébullition pendant 40 secondes, puis ajoutez la fleur de sel et le sucre semoule. Filtrez l'ensemble dans une passoire fine, puis ajoutez les zestes d'orange.

04 La pâte de rhubarbe express
Dans une petite casserole, mettez la tige de rhubarbe coupée en petits tronçons, puis le sucre semoule, la fleur de sel et le bouillon. Faites réduire le tout, à feu vif, jusqu'à l'obtention d'une purée. Ajoutez 1 ou 2 pincées de sucre semoule pour corriger l'acidité de la rhubarbe.

05 La cuisson des magrets
Dans une sauteuse, faites revenir, à feu moyen, à sec et côté peau, les magrets de canard préalablement salés à cru (côté chair), pendant 5mn, puis éliminez la graisse fondue, avant de mettre le tout au four, à 220 °C (th. 7/8) pendant environ 7mn, selon la puissance de votre four. Éliminez le surplus de graisse fondue, puis laissez reposer les magrets dans un plat creux recouvert d'une feuille de papier d'aluminium. Récupérez le jus des magrets et versez-le dans le jus acidulé à l'orange que vous porterez, une dernière fois, à ébullition, pendant 20 secondes.

06 Le dressage
Dans une assiette, déposez une couche de pâte de rhubarbe, puis, par-dessus, dressez joliment en demi-rosace des tronçons biseautés de magret de 2cm d'épaisseur et une rondelle d'orange confite. Nappez joliment l'ensemble de jus acidulé à l'orange et à la menthe fraîche. Placez si vous le souhaitez un anis étoilé sur le côté.

Wine lovers

Conseil d'Arnaud Vaingre, sommelier à Vinoteca.

DOMAINE MATASSA CÔTES CATALANES 2011 «EL SARRAT»

Petit domaine en Biodynamie, 100% Mourvèdre pour cette cuvée, vinifiée en grappe entière pour lui apporter plus de fraîcheur. Un vin riche, puissant, mais très digeste qui pourra contre-balancer la richesse du canard à l'orange. Dès arômes de garrigue et d'olives se mêlent à la puissance des fruits noirs.

BODEGAS HISPANO - SUIZAS «IMPROMPTU» SAUVIGNON BLANC VALENCIA ESPAGNE

Un vin d'une élégance et d'une complexité rare. 100% Sauvignon Blanc avec fermentation en barrique de 400l pour un maximum de finesse dans l'expression des arômes.
Un vin à la fois subtil, charmeur qui relèvera complètement le côté méditerranéen du plat.

Où le trouver?

Vinoteca,
12, côte d'Eich - Luxembourg ville
www.vinoteca.lu

LA BERGAMOTE

Restaurant - Bar - Terrasse

Un cadre contemporain, un quartier charmant,
c'est ici que Philippe Bridard et Dominique,
son épouse, tiennent cet établissement
à la cuisine est précise et goûteuse.
Dans l'assiette, des produits de saison,
préparés de manière contemporaine
pour le plaisirs de nos papilles.

Fermé le samedi midi,
dimanche toute la journée, lundi soir.

2, place de Nancy L-2212 Luxembourg
Tél.: +352 26 44 03 79
contact@labergamote.lu
www.labergamote.lu

Les petits plats

© Schmidt

DANS LES GRANDS

AURÉLIE GUYOT

Bonne résolution de janvier: relooker votre cuisine! On vous comprend. Quand on sait qu'une famille ouvre près de 100 fois par jour les tiroirs de l'une des pièces centrales de la maison… Une utilisation intense et quotidienne, qui nous contraint à rénover régulièrement nos cuisines. Et ça tombe bien, car cette saison est pleine de belles promesses: de nouvelles couleurs, de nouveaux matériaux, une intégration des considérations écologiques plus que jamais d'actualité… et du style et du design, bien sûr! Nous avons écumé les concept-stores et autres salons pour vous dévoiler les dernières tendances et vous proposer les meilleurs conseils shopping. Suivez le guide!

LES MATIÈRES ET COULEURS QUI COMPTENT

A chaque saison son lot de tendances. Et cette année sera celle du laiton doré! On craque pour ses reflets dorés et rosés, ainsi que pour ses côtés élégants et sophistiqués. Attention, alerte concept: le laiton doré se décline en formes géométriques, avec une préférence pour les hexagones et autres pentagones: photophores, coupes de fruits à disposer en centre de table, éléments pour égoutter la vaisselle… Repérées et également validées, les suspensions métalliques en aluminium ou cuivre de Davey Lighting, qui réchauffent l'atmosphère et éclairent avec allure.

Dulux Valentine vient de créer une très jolie couleur ocre dorée, lumineuse, mais discrète. Mention spéciale également aux jolies teintes Macaron Café ou encore Bouton de Rose, tout en délicatesse. Nouvelle alerte concept: le vert 'menthe à l'eau' est le nouveau céladon! A appliquer au-dessus d'une crédence, il se mariera parfaitement avec le laiton doré et toutes les nuances de rose poudré, pour une déco pleine de douceur et de poésie.

A l'opposé de cette tendance, on retrouve nos chers motifs black and white. Dans un esprit très graphique, n'hésitez pas à associer les grosses rayures, les poids, les petits triangles… Là aussi une touche de couleur bien sentie s'impose. On vous recommande un jaune vif ou un orange acidulé.

Le gris, plus discret, mais tout aussi chic, est aussi de la partie. On peut le retrouver au sol ou sur le plan de travail en version béton ciré, ou au mur dans un esprit brut de décoffrage pour jouer la carte du loft industriel. Cette teinte se marie particulièrement bien avec des couleurs électriques, comme le rose fluo.

© Schmidt

VINTAGE ENCORE ET TOUJOURS

A croire qu'on ne s'en lasse pas… mais la tendance du mobilier et des accessoires vintage n'en finit plus d'inspirer créateurs et grandes enseignes de déco. Il est des basiques qui demeurent et qu'on adore: tabourets hauts de comptoir signés Tolix ou déclinés en chaises de bistrot, à assembler autour d'une table familiale en bois brut. Carreaux de ciment au sol, à faire poser autour des éléments de travail pour ne pas trop alourdir visuellement la pièce. Si un tel investissement ou le look chargé vous fait peur, optez pour un revêtement vinyle disponible dans tous les grands magasins de bricolage, ou pour un simple tapis plastifié. Nous avons repéré le vaste choix de Beija Flore: petits prix, dimensions et coloris au choix, facilité d'entretien… ne vous en privez pas!
Les accessoires se mettent également au diapason. Ça tombe bien, ils nous permettent de relooker la pièce sans pour autant changer le mobilier. Ressortez les bocaux Wertz ou Le Parfait des greniers de famille! Ces bocaux en verre seront du plus bel effet exposés sur une étagère ou dans un coin du plan de travail. A remplir de sucre, pâtes ou même de bouquets de fleurs, associez des tailles différentes pour plus de style. Côté vaisselle, on a repéré la nouvelle collection «spécialités fromagères» Geneviève Lethu, qui reprend des imprimés de boîtes de camembert très old school. Moins premier degré, la petite marque Pied de Poule vous propose des assiettes anciennes chinées et relookées à coups de couleurs vives et de motifs graphiques.
A table! Ne vous contentez plus de le hurler à qui veut bien l'entre, mais affichez-le. Chinez, récupérez ou rendez-vous sur produitinterieurbrut.com pour acheter des lettres d'enseignes métalliques. A disposer en évidence au-dessus d'un meuble.
Si vous êtes fan de cette tendance, n'hésitez pas à habiller vos murs en conséquence. Il ne s'agit plus d'y clouer les sempiternelles anciennes réclames La Vache Qui Rit ou Banania, mais d'y poser un papier peint aux motifs pop et psychédéliques, à shopper sur papierpeintdesannees70.com. Ou une tapisserie plus sage esprit 50's comme celles imaginées par Orla Kiely pour la marque anglaise Harlequin. Ces motifs se déclinent d'ailleurs en lustres ou en abat-jours si vous préférez calmer le jeu et ne faire une référence vintage qu'en touches plus discrètes.

Bianca & family

Le Comptoir de Mathilde

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 COPROPRIÉTÉ

syndic & services 4YOUR HOME

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

YTTER DESIGN

CONCEPT CRÉATION CUISINE

183 rue de Luxembourg à Bertrange
Tél.: 42 57 42 I Fax: 42 57 42 27
info@ytter.lu I www.ytter.lu

©Modèle Salinas-Boffi Design-Patricia Urquiola

«LE GRIS, PLUS DISCRET, MAIS TOUT AUSSI CHIC, EST AUSSI DE LA PARTIE. ON PEUT LE RETROUVER AU SOL OU SUR LE PLAN DE TRAVAIL EN VERSION BÉTON CIRÉ, OU AU MUR DANS UN ESPRIT BRUT DE DÉCOFFRAGE POUR JOUER LA CARTE DU LOFT INDUSTRIEL.»

ENVIRONNEMENT, QUAND TU NOUS TIENS

Autre tendance de fond, qui dépasse bien plus largement la simple sphère décoration: la prise en compte des préoccupations environnementales. On vous le dit et on vous le répètera encore, car impossible pour les cuisinistes de ne plus intégrer ces paramètres dès la conception de leurs cuisines d'aujourd'hui et de demain. Et c'est tant mieux pour notre chère planète, mais aussi pour notre porte-monnaie, car qui dit recyclage et idées anti-gaspi d'énergie dit aussi économies. Même Ikea s'y est mis, et propose ainsi des robinets à économie d'eau: terminés les débits inutilement élevés. Dorénavant, les ingénieurs y intègrent de l'air, ce qui permet de faire couler moins d'eau sans perdre en confort d'utilisation grâce au côté mousseux ainsi obtenu. Côté éclairage, passez aux LED et optez pour un électroménager labellisé éco-performant moins consommateur d'énergie. Et rassurez-vous, car l'intégration de ces problématiques éco-friendly se fait avec discrétion... ainsi, les solutions de tri des déchets, dorénavant quasiment systématiquement intégrées aux cuisines actuelles, sont bien cachées et intégrées au mobilier.
Pour se mettre complètement au vert, on installe même un vrai petit jardin de plantes aromatiques sur un mur, à la verticale pour gagner de la place et en faire un élément déco à part entière. On pousse même notre bonne conscience à installer un casier à compost afin de tirer le meilleur parti de nos déchets. La boucle est bouclée!

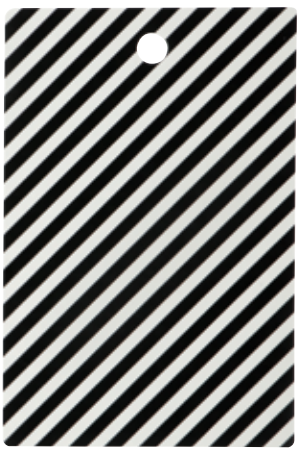
Actu

Cap sur le MAD, soit le Musée de la Mode et du Design de Bruxelles, pour découvrir le travail des designers Anne Masson et Eric Chevalier. Tous deux praticiens du textile, ils travaillent, détournent et expérimentent la matière. On aime s'interroger avec eux et imaginer de nouveaux champs d'applications pour ce matériau déjà maintes fois travaillé. Le grand lit coloré en acier, mousse et mailles en laine, aux formes ergonomiques, est une irrésistible invitation au sommeil. Jusqu'au 10 janvier, au Centre d'Innovation et de Design au Grand-Hornu. Plus de renseignements sur **www.madbrussels.be**

Moodboard

Love creative people

Weck



Ferm Living

Love creative people

Scapa

Lorma Kreation SA
KÜCHEN DRIES
DESIGN&KREATION

CUISINES INDIVIDUELLES
DEPUIS 1989

CUISINES DE POGGENPOHL & HÄCKER
TABLES & CHAISES
PORTES COULISSANTES & PLACARDS SUR MESURE

poggen pohl

KÜCHEN DRIES
Kiricheneck 3
L-9990 WEISWAMPACH
T. +352 97 81 97
info@kuechendries.lu

www.kuechendries.lu

Jungle URBAINE

©H&M Home

©Ikea

©H&M Home

FINI LES CUISINES LISSES ET FROIDES… DU PAPIER-PEINT À LA VAISSELLE, LES IMPRIMÉS PRENNENT LE POUVOIR. EN CE DÉBUT D'ANNÉE, ON A CRAQUÉ POUR L'IMPRIMÉ JUNGLE QUI DONNE UN SÉRIEUX COUP DE SOLEIL À NOS CUISINES!

Couleur peps et verre travaillé, on adore ces jolis verres, à utiliser au quotidien!
→ *Zara Home*

L'imprimé jungle se fait graphique pour rester dans l'esprit minimaliste qu'on affectionne.
→ *Habitat*

Aussi profonde que l'épaisse jungle,
cette bougie va sauvagement
embaumer votre intérieur.
→ Diptyque

Cachée dans cette jolie boîte imprimée,
une petite bougie.
On recyclera la boîte, forcément!
→ H&M Home

Quoi de plus exotique que ce joli imprimé
toucan, à décliner sur tout un service,
sans craindre le design faux-pas.
→ Monoprix

Un repose-tablette pour lire plus facilement
ses recettes aux allures naturelles.
On aime son côté pratique autant
que son allure épurée.
→ Ikea

Un pot lumineux et vif, à exposer
fièrement sur le plan de travail.
→ Habitat

Ah le papier-peint flamands roses.
Le nouvel incontournable,
à poser sur un seul mur, mais partout!
→ Les Esthètes

Le petit électro-ménager n'échappe pas
à la déferlante pop et acidulée!
→ Bodum

Oubliées les plantes vertes banales.
On aime l'exotisme et ce petit cactus donne
un petit air de Santa Fe à la cuisine.
→ H&M Home

DUO DE FINES MOUCHES

SIGOLÈNE PRÉBOIS & CATHERINE LÉVY POUR TSÉ & TSÉ

AURÉLIE GUYOT

Petite applique Tournebrille - Tsé-Tsé

verre assoifé d'or - Tsé-Tsé

Dans son dressing

Une multi-jupe de **Manish Arora**, un pull tricoté main trouvé aux Puces.

Sa source d'inspiration

l'envie et l'usage.

Retrouvez toute l'actualité de Tsé & Tsé et shoppez leurs dernières nouveautés sur **www.tse-tse.com**, et suivez-les sur leur page Facebook, leurs comptes Twitter, Instagram et Pinterest.

Voici une belle histoire de design… et d'amitié! Car Catherine et Sigolène se sont rencontrées alors qu'elles soufflaient seulement leur seizième bougie, sous les conseils du frère de Sigolène. Il trouvait qu'elles se ressemblaient beaucoup. A priori? Non, mais au fond, c'était vrai. Et voici près de 25 ans que ce duo conçoit, imagine, dessine et donne vie à de beaux objets du quotidien, dont certains sont devenus des best-sellers. On a craqué pour le fameux vase d'Avril. Ou pour l'étagère demi-portion. Ou encore pour une horloge indienne. Bref, on aime tout. On a donc décidé de les rencontrer et de vous les présenter.

Pour qu'un duo puisse travailler à quatre mains, il se doit d'être complémentaire. C'est bien sûr le cas de nos Tsé & Tsé, qui ont pris le temps de se connaître dès l'adolescence, durant lequel elles fréquentaient toutes les deux des lycées classiques dans des quartiers plutôt conservateurs, où elles se sentaient, chacune de leur côté, bien singulières. Elles réalisent qu'elles partagent alors le même penchant pour l'excentricité, la même envie de tout fabriquer elles-mêmes, et la même volonté de se distinguer en transformant ce qui les entourait, pour mieux se l'approprier.

Quelques années plus tard, en 1984, quand Sigolène décida d'étudier le design industriel, Catherine, qui s'évertuait à apprendre le chant classique et qui commençait à douter de son choix, la suivit.

Elles lancent leur maison de design en 1991, qui demeure encore aujourd'hui une des rares entreprises françaises de création indépendante. L'équipe Tsé & Tsé, composée aujourd'hui d'une dizaine de personnes, maîtrise en effet tout le design d'objets, de leur conception à leur production en passant par la distribution. La réalisation de prototypes est faite dans leur atelier à la Bastille, en plein cœur de Paris!

L'une dit de l'autre qu'elle est «spontanée, qu'elle a l'esprit d'initiative tout en demeurant indépendante». L'autre lui répond qu'elle est «tenace, anticonformiste et rebelle». Elles nous parlent avec enthousiasme de leur création «le vase d'Avril», devenu aujourd'hui un classique et même une pièce de musée… en effet, il fait dorénavant partie de la collection design du Musée d'Art Moderne de Paris Beaubourg. L'avenir leur sourit toujours et semble tout aussi prometteur. «Des collaborations dans le domaine du luminaire et de la mode sont en projet!» On souhaiterait en savoir davantage… «On ne peut encore rien vous dévoiler…» Voici l'occasion de repasser les voir!

Son objet culte

le vase d'Avril!
Tsé & Tsé

Dans sa salle de bains

L'eau infusée de **Diptyque**, la crème Suisse d'**Astier de Villatte**.

Week-end rétrofuturiste à Nantes

ENTRE BRETAGNE, LOIRE ET VENDÉE, ENTRE NORD ET SUD, NANTES EST UNE VILLE MULTIFACETTES. L'ANCIENNE CAPITALE BRETONNE, CITÉ DE L'EDIT DE NANTES, MAIS AUSSI DE L'ESCLAVAGISME, EST DÉSORMAIS L'UNE DES VILLES FRANÇAISES LES PLUS DYNAMIQUES. ELLE A TRANSFORMÉ SES HANGARS POST-INDUSTRIELS EN LIEUX BRANCHÉS HYPER TENDANCE.

KÉVIN STORME

C'est dans le château des Nantes qu'est née la duchesse Anne de Bretagne. ©Patrick Janicek

Le grand éléphant est la machine la plus impressionnante de l'île de Nantes. ©Guillhem Vellut

Les bonnes adresses

On dort où?

Petits budgets. Comme partout, *Airbnb* casse la concurrence des hôtels. Pour moins de 30€ la nuit, vous pouvez louer un studio avec tout le nécessaire.

Plus classe. *Hôtel Sozo.* Dans une ancienne chapelle, un quatre étoiles design avec spa, dans un cadre ancien. A partir de 127€ la double.

On mange où?

Se faire plaisir. Trois étoiles pour 700 000 habitants. La métropole a de belles adresses, comme le *Manoir de la Boulaie*, à Haute-Goulaine,
en périphérie, ou *l'Atlantide* à Nantes même.

Dans les gammes intermédiaires, on remarque quelques pépites, comme *l'Archipel*, un semi-gastro mêlant cuisine du monde et terroir. Ici, la mode des food trucks est en plein boom.

Un petit verre?

Le Ferrailleur. Le Ferrailleur porte bien son nom. Un des hauts lieux du hangar à bananes, qui accueille plein de concerts métal, rock… Et, une fois par mois, des karaokés rock qui valent leur pesant de cacahuètes!

«DES DIZAINES DE BARS, RESTAURANTS, SALLES DE CONCERT, DISCOTHÈQUES SE SONT INSTALLÉS AU SEIN DU DÉSORMAIS NOMMÉ ''HANGAR À BANANES''. IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS ET POUR TOUS LES ÂGES.»

«Dans les machines de Nantes, lang didoudidoudang.» 15 ans après le titre de Tri Yann, les Machines de l'île pourraient largement prendre la place des prisons. Avec la réhabilitation de l'île de Nantes, la cité des Ducs de Bretagne a fait le pont entre son glorieux passé et un futur placé sous le signe de la modernité et de la créativité.
Les Machines de l'île, c'est d'abord un projet fou initié sur une ancienne friche industrielle. Il comprenait initialement les anciens chantiers navals de Nantes.
Entre Jules Verne et Léonard de Vinci, les Machines sont l'œuvre de doux dingues dont le Dieu s'appellerait Géo Trouvetou. La Galerie des machines est un espace vivant qui s'enrichit au rythme des productions de l'atelier de la compagnie La Machine. Une fourmi géante vient de rejoindre l'univers surréaliste de l'Arbre aux Hérons et du végétal. On visite aussi, en hauteur, les ateliers de ces artistes mi-mécanos, mi-sculpteurs. La visite est animée et commentée par les machinistes.

VOYAGE À DOS D'ÉLÉPHANT MÉCANIQUE

Le Grand éléphant est l'emblème des Machines. Il habite dans la rue centrale des nefs. Quand l'animal majestueux part en promenade, c'est une véritable architecture en mouvement qui sort d'une cathédrale d'acier. Les 50 passagers à son bord embarquent pour un étonnant voyage sur le site des anciens chantiers navals.
Autre «star» parmi les machines, le Carrousel des mondes marins fait rêver les petits et les grands. C'est un véritable théâtre à 360°. Il accueille le public dans une incroyable sculpture dédiée à la mer. Les visiteurs sont spectateurs d'étranges créatures marines, qui tournent dans un gigantesque aquarium mécanique monté sur trois niveaux. Ce n'est pas un simple tour de manège!

HANGARS BRANCHÉS

Avec la réhabilitation du Hangar 21, sur l'île de Nantes, le panorama de la fête a changé ces dernières années. Le quartier Bouffay, ancien centre névralgique de la vie nocturne nantaise, n'est plus fréquenté que par des étudiants en quête d'alcoolémie rapide.
Des dizaines de bars, restaurants, salles de concert et discothèques se sont installés au sein du désormais nommé «Hangar à bananes». Il y en a pour tous les goûts et pour tous les âges.
Même si Nantes est devenue le symbole de la branchouille et l'une des villes les plus attractives du pays, résolument tournée vers l'avenir, elle se repose sur un passé prestigieux. Durant des siècles, la cité a été la capitale du duché indépendant de Bretagne. Amputée de la Loire Atlantique – dont Nantes est le chef-lieu –, par Pétain en 1940, la Bretagne milite pour la réunification avec son ancienne capitale. Et «Naoned» (en breton dans le texte) tente de conserver sa «breizh touch», noyée dans une région Pays de la Loire, construite de bric et de broc.

BRETONNE JUSQUE DANS LES PIERRES

Pour se rappeler l'indéniable «bretonnitude» de Nantes, direction le bien nommé Château des ducs de Bretagne. Avec ses coursives, ses mâchicoulis et ses grosses tours rondes, l'ancienne forteresse ducale a gardé son côté moyenâgeux. Dès que Nantes est élevée au rang de capitale du Duché, en 937, les Ducs y font bâtir un château fortifié. C'est ici que naît la fameuse Duchesse Anne, dont le mariage avec Charles VIII en 1491 scelle la fin de la souveraineté bretonne. Aujourd'hui, le château abrite le musée de la ville de Nantes. C'est l'occasion de visiter l'impressionnante forteresse et de comprendre l'évolution de la ville, de son statut de capitale du Duché à celui d'une métropole française dynamique et attractive, en passant par sa place centrale dans le commerce des esclaves.

VILLE DE PASSAGES

Autour du château s'étendent les quartiers historiques de la ville. Au nord, on remarque la cathédrale Saint-Pierre Saint-Paul. On ne sait pas si les concepteurs étaient indécis au point de ne pas savoir choisir entre leurs apôtres préférés, toujours est-il que la cathédrale est l'une des plus belles de l'Ouest. Malgré les dégradations de l'époque révolutionnaire, elle a conservé ses hautes tours carrées et cinq portails remarquables. A l'intérieur, on remarque de nombreuses œuvres d'art, un triforium à claire-voie et le tombeau de François II et de Marguerite de Foix.
Les vieux quartiers se concentrent autour de la place du Bouffay. Ruelles pavées, passages, restaurants et bars... C'est un quartier où il fait bon flâner autour de l'île Feydau, l'ancien quartier commerçant, et de Graslin, l'ancien centre de la vie artistique nantaise. La place et le théâtre Graslin symbolisent le néo-classicisme à la Nantaise. Nantes est surtout connue pour ses passages, notamment le passage Pommeraye. «Stores de Chine, sandales turques ou paniers du Nil (...), babioles venues d'au-delà des mers». C'est ainsi que Flaubert décrivait, en son temps, l'ambiance de souk qui se dégageait du passage. Aujourd'hui, les souks ont cédé leur place à des boutiques de luxe. Destiné à relier les rues Crébillon et de la Fosse, le passage devait embellir le quartier et le purger des prostituées, autrefois très nombreuses dans le secteur. Il a été ouvert en 1843. Son architecture allie le métal, les colonnes de pierre, des verrières, des médaillons d'hommes célèbres et des statues d'enfants.

UNE PROFUSION DE MUSÉES

Côté musées, la ville est très bien pourvue. Elle abrite notamment le musée Jules Verne, l'enfant du pays, qui a largement inspiré les créateurs des Machines de l'île. Le muséum d'histoire naturelle est l'un des plus réputés de Province. Conçu en 1810, il abrite de remarquables collections de botanique, paléontologie, zoologie... On y retrouve notamment des espèces disparues comme le Grand pingouin, un ensemble de rats nés collés par la queue ou encore une météorite. Près de la gare, le jardin des plantes constitue une bonne continuité du muséum, avec des espèces actuelles, abritées sous des serres et un remarquable palmarium érigé en 1895. Entre machines futuristes, lieux branchés, héritage médiéval et architecture arts déco, passer un week-end à Nantes, c'est aussi voyager dans le temps.

Concours

JOUEZ AVEC FEMMES MAGAZINE, VICTOR'S RESIDENZ-HOTEL SCHLOSS BERG ET GAGNEZ UN SÉJOUR DE RÊVE COMPRENANT UN DÎNER ROMANTIQUE, UNE NUIT D'HÔTEL ET UN TRAITEMENT HYDRA FACIAL POUR 2 PERSONNES.

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

EN QUELLE ANNÉE A ÉTÉ CONSTRUIT LE VICTOR'S RESIDENZ-HOTEL SCHLOSS BERG?*

RÉPONSE:

Victor's Residenz-Hotel Schloss Berg est un superbe 5 étoiles situé au milieu des vignes en Allemagne, au triangle de trois pays.Le complexe dispose de trois restaurants qui proposent de spécialités régionales, une cuisine internationale ou une cuisine étoilée. Les clients de Victor's ont la possibilité de se relaxer dans un espace bien-être qui comporte un sauna, un jacuzzi, des bancs solaires et une salle de fitness. Le Must des soins est le traitement hydra facial, importé des Etats unis, il s'agit d'une technique particulièrement innovante en matière de traitement anti-âge.
www.victors.de

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 31 Janvier 2016 à:
Femmes Magazine - Concours Victor's Residenz-Hotel Schloss
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

Le signe du mois

CAPRICORNE
DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Amour: Le Soleil conjoint Pluton vous rappelle au sens de la diplomatie et à fuir rigidité et obstination, c'est peut-être le moment de faire un point sur ce qui ne va pas dans vos amours. **Travail:** Toujours sous le feu sacré d'une pleine Lune hésitante face à Uranus déterminé à vous faire avancer, tout ce que vous ferez aura un impact direct sur vos succès présents et futurs. **Vitalité:** Acceptez dans la sérénité les soucis de la vie quotidienne, vous y gagnerez en stress et en dépense d'énergie.

BÉLIER
DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Amour: Vénus, planète de l'amour bénéfique en Sagittaire favorisera de nouvelles rencontres ou une belle harmonie en couple. **Travail:** Vous démarrez l'année sur le feu avec la pleine Lune, Le Soleil en conflit avec Uranus chez vous, le plan financier vous suggère une mise à l'épreuve dans le partage. **Vitalité:** Bon esprit et excellentes initiatives pour assumer vos envies. Vous démarrez cette année positivement.

TAUREAU
DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Amour: Saturne et Vénus en Sagittaire, tout en vivant intensément sur le plan spirituel, vous ne dédaignerez pas les plaisirs plus terrestres de la vie. **Travail:** Soleil/Pluton bénéfiques, des prises de conscience de passion, de vocation, de la progression au sens large de votre travail. **Vitalité:** Une certaine énergie attribuée à Mercure est parfaite pour vous motiver et vous faire bouger.

GÉMEAUX
DU 21 MAI AU 21 JUIN

Amour: Vous qui cherchez votre route dans vos amours, Saturne et Vénus en Sagittaire vous offrent un choix confortable, vous voici disponible pour de faire de nouveaux projets. **Travail:** Avec Saturne en opposition, vos choix seront bien difficiles à opérer, votre ambition s'extériorisera de façon avantageuse et constructive. **Vitalité:** Excellente forme, vous apprécierez d'avoir la nette impression que rien ne vous résiste.

CANCER
DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

Amour: Soleil/Pluton opposés, pas question de faire passer vos intérêts avant ceux du partenaire ou de l'entourage qui risquerait sinon de se rebeller contre votre autorité. **Travail:** Mercure en Verseau vous est acquis, la communication battra son plein dans le domaine professionnel, inutile d'imposer votre volonté, utiliser plutôt l'humour. **Vitalité:** Vous percevrez cette période comme du piment dans votre vie!

LION
DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

Amour: Vénus Sagittaire vous fait un petit clin d'œil, vous aurez plus d'un atout en poche pour que vos rêves deviennent une réalité. **Travail:** Vénus positive stimule votre créativité, vous pouvez employer vos talents de formateur et utiliser votre charisme pour communiquer toutes vos idées à une clientèle ou un public. **Vitalité:** Vous vous donnerez les moyens de sortir de la routine habituelle pour revivre des relations authentiques.

VIERGE
DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Amour: Mercure votre planète bénéfique pour retrouver une symbiose, c'est le moment de prouver que vous avez changé d'état d'esprit pour communiquer simplement ce que vous ressentez. **Travail:** Portées par le duo Saturne-Vénus puissamment inspirant, vous n'avez de cesse de proposer vos lumières susceptibles d'éclairer vos partenaires sociaux. **Vitalité:** L'émotionnel pourrait se trouver au cœur de votre santé.

BALANCE
DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Amour: C'est Vénus votre planète qui vous amène une certaine sérénité, les nouvelles que vous recevrez vous confirmeront que vous avez choisi la bonne attitude. **Travail:** Début de mois avec une pleine Lune qui éclaire la voix de la raison et de la sagesse en écoutant celle du cœur, vous ne le regretterez pas. **Vitalité:** Une résurgence de faits du passé se manifeste, évitez le stress, vous aurez toute la latitude pour les régler.

SCORPION
DU 23 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE

Amour: Mars présent chez vous, décuple votre envie de dialogue et de complicité avec tout le monde. Par chance, votre charme sera aussi à son maximum. **Travail:** Pédale douce en ce début d'année, quelques désaccords avec le Soleil vous demandent de démarrer tranquillement, vous aspirerez à créer un environnement apaisant et créatif. **Vitalité:** La présence de Mars vous donnera les moyens de mieux exploiter certaines ressources personnelles.

SAGITTAIRE
DU 22 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Amour: Avec la présence de Vénus et Saturne, proche ou lointain, vous êtes peut-être en train de boucler vos valises pour un voyage à l'étranger. **Travail:** Voici le bon moment pour sortir de l'ombre ou du doute. Pleins feux sur vous, car la Lune s'oppose à Uranus en Bélier, Il est temps d'oser vous mettre en valeur. **Vitalité:** Vous serez très raisonnable en matière d'hygiène de vie, et vous gérerez efficacement votre capital énergie.

VERSEAU
DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Amour: Mars en conflit, vous pourriez vous trouver dans un état de pénurie d'énergie dû à une pensée émotionnelle négative, ressaisissez-vous et revenez à vous, car c'est votre égo qui parle. **Travail:** Mercure a fait son entrée dans votre signe, une belle énergie mise au service de vos activités vous aidera à bien les développer, appuis et succès garantis. **Vitalité:** Votre besoin intense de mouvement vous mènera à chercher une discipline sportive plus douce.

POISSONS
DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

Amour: Vénus, Saturne en conflit avec Neptune chez vous, une situation instable mérite une petite discussion afin de débloquer les malentendus. **Travail:** Le Soleil bien aspecté va vous aider à assumer correctement vos responsabilités et à voir vos qualités reconnues. En cas de contretemps, ne vous obstinez pas; essayez une autre méthode. **Vitalité:** Reconnaître que chaque jour est précieux est une bonne manière de vivre.

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

NOUVELLE INFINITI Q30

Born to Challenge

Son design racé et unique, et sa technologie d'assistance démarquent résolument la nouvelle Infiniti Q30 de toutes les autres.

[1] Performance Inspirée
[2] Née Pour Le Défi

A partir de 299 €/mois

INFINITI By LENTZ
535, route de Thionville
L-5887 Alzingen/Hesperange
T +352 44 45 45 600

infiniti.lu
#borntochallenge

[1] Offre de prêt à tempérament avec dernière mensualité majorée réservée aux particuliers, valable du 01/01/2016 au 01/02/2016 sur toute la gamme. Taux annuel effectif global et taux débiteur fixe 0% pour une durée maximale de 36 mois, sans acompte obligatoire. Exemple représentatif : prêt à tempérament : TAEG fixe 0% : prix au comptant pour un véhicule neuf Infiniti: 48.000 € TVAc, acompte : 9.000 €, montant du prêt : 39.000 €, 35 mensualités de 550 €, dernière mensualité majorée de 19.750 €, montant total dû à tempérament: 39.000 €. Sous réserve d'acceptation du dossier par Alpha Credit S.A. (Prêteur), rue Ravenstein 60/15, 1000 Bruxelles. Annonceur : Centre Infiniti Luxembourg, 535 route de Thionville, L-5887 ALZINGEN/HESPERANGE. Prêt à tempérament. TAEG fixe 0%: exemple pour Infiniti Q30 1.5d 6MT: prix au comptant toutes remises déduites 24.029€. Acompte 2.450€. Montant à financer 21.579€. 35 mensualités de 299€, dernière mensualité majorée 11.114€. Montant total dû 21.579€.

Consommations officielles pour Q30 1.5d 6MT en l/100 km: mixte 3,9. Émissions de CO2 : 103 g/km.

LE CLOS DE LORRAINE
Site Historique de Cons-la-Grandville

CHÂTEAU ET PRIEURÉ DE CONS-LA-GRANDVILLE
VOS ÉVÉNEMENTS D'EXCEPTION
SÉMINAIRES, RÉCEPTIONS, HÉBERGEMENTS

RUE DU CHÂTEAU F- 54870 CONS-LA-GRANDVILLE
Tél.: +33 3 82 44 99 00
contact@closdelorraine.com | www.closdelorraine.com