

# Femmes

MAGAZINE

## DOSSIER

LUXEMBOURG ET LES LANGUES, UNE HISTOIRE D'AMOUR



## MODE

REVUE DE TENDANCES

## FINANCES

CES APPLIS QUI VOUS FONT FAIRE DES ÉCONOMIES

The Siemens logo is displayed in a teal, sans-serif font within a white rectangular box. The background of the advertisement features a modern kitchen with a wooden island, a built-in oven unit, and a red-lit wall.

SIEMENS

# Plaisir des yeux et des papilles.

Les fours iQ700. Leur design parfait et leur fonction varioSpeed, pour une cuisson plus rapide, vous garantissent la réussite de vos créations culinaires. Pour une vie moins ordinaire.

[siemens-home.lu](http://siemens-home.lu)

Chaque plat ne réussit que grâce à ses ingrédients et la même règle s'applique au design des cuisines. Le style soigné des encastrables de Siemens et surtout l'homogénéité de leurs portes permet à tous les appareils de la gamme iQ700 de se combiner parfaitement les uns avec les autres. Le résultat est toujours synonyme d'esthétisme, d'élégance intemporelle et d'innovations extraordinaires. Economisez par exemple jusqu'à 50% de temps de cuisson pour une qualité identique grâce à la combinaison intelligente de plusieurs techniques en activant la fonction varioSpeed. Plus d'information chez votre revendeur Siemens.

Plus  
d'infos?  
Scannez  
ce code.



Siemens. Le futur s'installe chez vous.



# Une touche de couleur

MARIA PIETRANGELI

Magazine de mars, magazine des tendances mode avec une couverture qui illustre l'un des blockbusters de la saison. Une mode qui flirte avec les contrastes, les effets graphiques, les rayures, les impressions pop et les imprimés animaliers. La mode sera gaie ou ne sera pas.

Maquillage permanent et épilation définitive, deux sujets qui vont faciliter le quotidien des femmes élégantes. A moins que vous ne vous laissiez tenter par la radio fréquence, expliquée par notre expert beauté. Si vous convoitez un teint hâlé, si une irrésistible envie de soleil vous titille, d'autant qu'il ne fait que de rares apparitions dans notre contrée, Chris vous a trouvé une solution imparable: la douche auto-bronzante. Qui va oser? Sinon, pour des envies d'évasion, il reste le séjour en Catalogne.

Franck Miltgen, plasticien reconnu, David Brognon & Stéphanie Rollin, le duo belgo-luxembourgeois qui a déjà, largement été plébiscité, Jeanne Chomé qui œuvre au sein d'Omega 90, sont les personnalités mises en avant ce mois-ci.

Tendances déco après le passage au salon Maison & Objets, et une Interview d'un designer nippon - Naoto Fukasawa.

Ce mois-ci, la rubrique Cuisine se la joue exotique: le kimchi, ce mets dont la réputation s'est implantée à l'international et au sein des antres des plus grands chefs, nous vient directement de Corée. Quant au chou Kale, auquel est consacrée la rubrique Healthy, si sa réputation outre-Atlantique n'est plus à faire, il pousse très bien plus près de nos contrées. Le tout est de savoir si ce légume tient ses promesses. Côté santé, notre journaliste nous a concocté une liste de 10 astuces pour préserver notre colonne vertébrale.

Du côté des mamans, outre le déni de grossesse qui a fait, parfois, la macabre une des journaux, la rubrique «cas d'école» se penche sur les cancrs, s'interroge sur leur existence effective, et inverse la tendance en se demandant si ce n'est pas une certaine attitude face à un enfant qui engendre les cancrs.

Le dossier du mois, diversité oblige, fait un tour d'horizon sur les langues au sein du Luxembourg, des lecteurs et lectrices se sont prêtés au jeu des questions/réponses sur le sujet.

Excellente découverte...

OURS

## DIRECTION

Maria Pietrangeli & Patricia Sciotti

## RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

## PHOTOGRAPHES

Christian Wilmes  
Romain Gamba

## CONSEIL EN COMMUNICATION

Julie Bénére,  
Pierre Dugué & Alexandrine Florian

## MISE EN PAGE

Alinéa communication  
Julie Mallinger  
Stagiaire: Sarah Mellouki

## RÉDACTEURS

Dr François Agudo / Fabrice Barbian / Alix Bel-  
lac / Julie Bénére / Lisa Beys / Sarah Braun /  
Dr. Jean-Marc Charles / Dr. Oswaldo Maza-  
riegos Solis / Magali Eylembosch / Frédéric  
Frabetti / Godefroy Gordet / Aurélie Guyot /  
Antonio Da Palma Ferramacho / Christine Mick  
/ Maria Pietrangeli / Michèle Rager / Carmen  
Rimondini / 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



20 200 exemplaires

[www.femmesmagazine.lu](http://www.femmesmagazine.lu)

join us!



## COVER

Mannequin: Anne-Claire Ameslon / Photographe: Christian Wilmes / Hair artist: Claudio Duarte / Make-up artist: Yurema Lopez / Styliste: Pascaline Smets /

Production: Sarah Braun / Mannequin: Dora Windeshausen / Photographe: Kristiāna Klekmane



Tunique  
€19,99







H&M



# Sommaire

## Mode



- 08 LAST MINUTE!
- 12 DREAM LIST  
Détails & Désirs
- 18 CATWALK  
Chloé & Michaël Kors
- 20 DRESS CODE  
Rose Noire
- 24 MODE  
Revue de tendances
- 45 INTERVIEW CRÉATEUR  
Agathe Simplot,  
élégance française & bohème
- 46 MAKING OF
- 48 TRENDS

## Magazine



- 50 DOSSIER  
Luxembourg et les langues,  
une histoire d'amour
- 55 ELLE  
Jeanne Chomé. A la vie, à l'amour
- 56 LUI  
Franck Miltgen, les ressacs de l'urbain
- 58 FINANCES  
Ces applis qui vous font faire des économies
- 60 BUSINESS  
Coach ou mentor,  
des alliés pour élargir son horizon
- 63 INTERVIEW BUSINESS  
Lene Pedersen: «Gagner du temps  
en évitant certaines erreurs»
- 64 ACTU BUSINESS
- 66 FOCUS  
Vis ma vie d'expat'
- 70 NOS EXPERTS EN DROIT
- 84 IN THE CITY

## Have fun



- 72 À VOIR
- 74 À ÉCOUTER
- 75 CHRIS A TESTÉ  
Celle qui a testé la douche autobronzante
- 76 INTERVIEW CULTURE  
David Brognon x Stéphanie Rollin,  
au delà des lignes
- 78 SAVE THE DATE
- 82 À LIRE
- 83 ONLINE

## Wellness



- 86 SANTÉ  
S.O.S.: 11 astuces pour préserver sa colonne
- 88 HEALTHY  
Le chou kale, nouvelle allié détox?
- 90 BEAUTÉ  
Épilation définitive, mode d'emploi
- 96 BEAUTY CASE
- 97 NOTRE EXPERT BEAUTÉ  
Radiofréquence & micro-aiguilles
- 98 L'AVIS DE LA RÉDAC  
Doctor Babor Tech Cellular
- 99 SEXO  
Les bénéfices immédiats de la sexualité
- 100 BEAUTÉ  
Maquillage semi-permanent,  
pourquoi est-ce qu'on va l'adorer?
- 101 CONCOURS

## Art de vivre



- 114 CUISINE  
Préparez le kimchi
- 115 RECETTES
- 116 WINE LOVERS
- 118 INTERVIEW DESIGNER  
Design Nippon - Naoto Fukasawa
- 120 INTÉRIEURS  
Tendances de demain
- 124 MOODBOARD  
Bonne nuit les petits!
- 126 VOYAGES  
Catalogue pour un dernier «adios»
- 129 IT-CAR  
Nouvelle Audi Q7: Techno... Logique!
- 130 HOROSCOPE

## Tribu



- 103 CAS D'ÉCOLE  
Cancres-ci, Cancres-là,  
& s'ils n'existaient pas?
- 106 WE ARE FAMILY  
Le déni de grossesse
- 108 WANTED
- 110 FOR KIDS
- 111 BOOKS

*Cartier*

  
opti-vue®

62-64 GRAND RUE | L-9051 ETTELBRUCK



# 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!**

15

Nombre de lipsticks rouges différents  
qui trônent dans ma salle de bain.  
(Vous avez dit addict?)



## #Passionbody

Dessus, dessous, en dentelle ou en plumetis, échancré, sexy ou sage, pas un jour sans que l'on s'extasie sur un body... Véritable arme de séduction massive, on le porte désormais au quotidien en toute décontraction. Avec un jean taille haute, sous une maille toute douce. Easy & sexy.



## La food obsession du mois

Depuis que Caroline Lebar, directrice de la communication chez Karl Lagerfeld, a sorti *Une tarte pour dimanche*, nous aussi, on meurt d'envie de réaliser des tartes ultra couture. Sublime. (Et pour s'inspirer, on file sur son compte Instagram!)

→ *Une tarte pour dimanche*, Caroline Lebar, aux éditions Marabout.



## La laque du mois

On oublie le grenat et autres rouges profonds. Chaque saison a son chouchou, et ce printemps, on ne sortira pas sans avoir laqué ses ongles de Pivoine. Un corail vif et vibrant, signé Dior.

## « Je suis heureux comme un gitan au salon du camping-car »

Entendu à la redac



## COUP DE CŒUR

Vanille-fraise?

Coup de cœur pour le blond fraise, ce blond léger infusé de rose. Punk & pastel, on adore et on succombe volontiers!



© Mike Rosenthal

## Hair therapy

Jen Atkin, ça vous parle? Hair stylist du gynécée Karadashian, elle vient de sortir Ouai, sa ligne de produits capillaires. Eh ouais, on la veut absolument.



# Buvons plus d'eau.



EAU FRUITÉE  
**1,<sup>35</sup>**

Chez nous, vous pouvez aujourd'hui opter pour l'eau fruitée. Une délicieuse boisson fraîche à base d'**ingrédients naturels** et qui contient **50% de sucre de moins** que les sodas classiques. Car désormais, IKEA s'engage à diversifier son offre avec un accent porté sur des ingrédients plus sains.

[IKEA.be/mangersain](https://ikea.be/mangersain)



**À chaque jour ses plaisirs**



ESTÉE LAUDER



VOTRE PEAU EST UNIQUE.  
CETTE CRÈME LE SAIT.

---

# REVITALIZING SUPREME

Crème Globale Anti-Age

---

La crème qui comprend les besoins de votre peau. Dotée de la technologie révolutionnaire IntuiGen™, cette formule multi-action cible tous les signes visibles de l'âge. Une caresse de soie pour une peau profondément hydratée, éclatante et revitalisée.

Suivez votre intuition sur [esteelauder.be](http://esteelauder.be)



NOUVEAU  
Texture légère



# Détails & Désirs

Des détails, oui, mais qui ont leur importance! Toujours plus beaux, les sacs et les souliers nous font pâlir d'envie. Mais quels modèles adopter pour être dans la tendance? Focus sur les it-bags et les it-shoes de la saison.

SARAH BRAUN

SO CHIC



09



02



03



08



01



04



07



06



05

→ À vos marques, prêtes, shoppez!

00. Cartier / 01. Jérôme Dreyfuss / 02. H&M / 03. Lacoste / 04. Le Tanneur / 05. Zadig & Voltaire  
06. Twin-Set / 07. Tommy Hilfiger / 08. Michael Kors / 09. Le Facette

# NOIR D'ÉTÉ



02



03



09



01



06

04



08



07



05



→ À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Barbara Bui / 02. A.P.C. / 03. Barbara Bui / 04. Chanel

05. Michael Kors / 06. Zara / 07. H&M / 08. Christian Dior / 09. Eram x Swildens



ON  
THE WAY



→ À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Lanvin / 02. Dior / 03. Karl Lagerfeld / 04. Fratelli Rossetti  
05. Le Tanneur / 06. Zara / 07. Eram / 08. Chanel / 09. A.P.C.

COURS  
TOUJOURS!



→ À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Comptoir des Cotonniers / 02. Adidas Originals / 03. Brantano / 04. Lanvin  
05. Won Hundred / 06. Pepe Jeans / 07. Jérôme Dreyfuss / 08. Diesel / 09. Replay Footwear



# Coup de foudre pour le rose poudre!

Elu couleur de l'année 2016 par Pantone, le rose poudre nous fait les yeux doux cette saison. Si on l'aime en total look, on l'adore aussi en touches.  
Sac? Chaussures? Les deux!



08



02



03



07



01



04



06



05

→ À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Karl Lagerfeld / 02. Christian Louboutin / 03. Clio Goldbrenner / 04. Paule Ka  
05. Dr. Martens / 06. Twin-Set / 07. Catwalk / 08. Christian Dior

# CHLOÉ



Le défilé Chloé nous a subjuguées. Ambiance solaire, candeur des lignes, matières vaporeuses. Une influence Bohème follement éprise de nonchalance parisienne. Clare Waight Keller, qui incarne la quintessence du cool, signe une collection à son image.



«CHLOE IS A BRAND THAT CONVEYS A BEAUTIFUL SENSE OF EFFORTLESS FEMININITY AND VIVACIOUS SOPHISTICATION THAT I LOOK FORWARD TO CONTINUING INTO THE NEXT ERA.»







«BECAUSE OF WHAT'S GOING ON WITH THE ECONOMY, I THINK WOMEN ARE REALIZING THAT MAYBE THEY DON'T NEED A CLOSET FULL OF CLOTHES. THEY JUST NEED THE RIGHT CLOTHES..»



## MICHAËL KORS



Michaël Kors a pensé une collection ultra féminine pour le printemps 2016. Les matières sont fluides, le tomber parfait, et toute la sensualité se joue dans le sens du détail. Un peu de dentelle par là, une fente qui laisse entrevoir la peau... Le créateur excelle dans cet art de la séduction et de la suggestion. On aime aussi les couleurs franches et estivales qui font monter la température d'un cran.



La rédaction



### TOGA

Chaînes et clous. On aime le petit côté wild de ces boots.

## ROSE NOIRE

Le +



LANCÔME + URBAN DECAY



### KARL LAGERFELD

Jeu de transparence et d'imprimés pour booster le côté strict du costume.



# LE

## LOOK ZADIG ET VOLTAIRE

Une fois n'est pas coutume, le rose s'encanaille et se la joue rock. Cette saison, on l'aime dans des nuances de bois de rose, et on l'associe à du noir et des pièces fortes pour casser son côté trop sage.



### MAISON MICHEL

Pièce iconique, le chapeau Maison Michel signe le look.



### IKKS

Le costume prend une claque. Du rose, des chevrons. De l'audace.



CARVEN



DIOR



### BARBARA BUI

Rien de tel que des rivets pour injecter une dose de rock à une ceinture.



Nouvelle collection  
**Printemps / Été 2016**



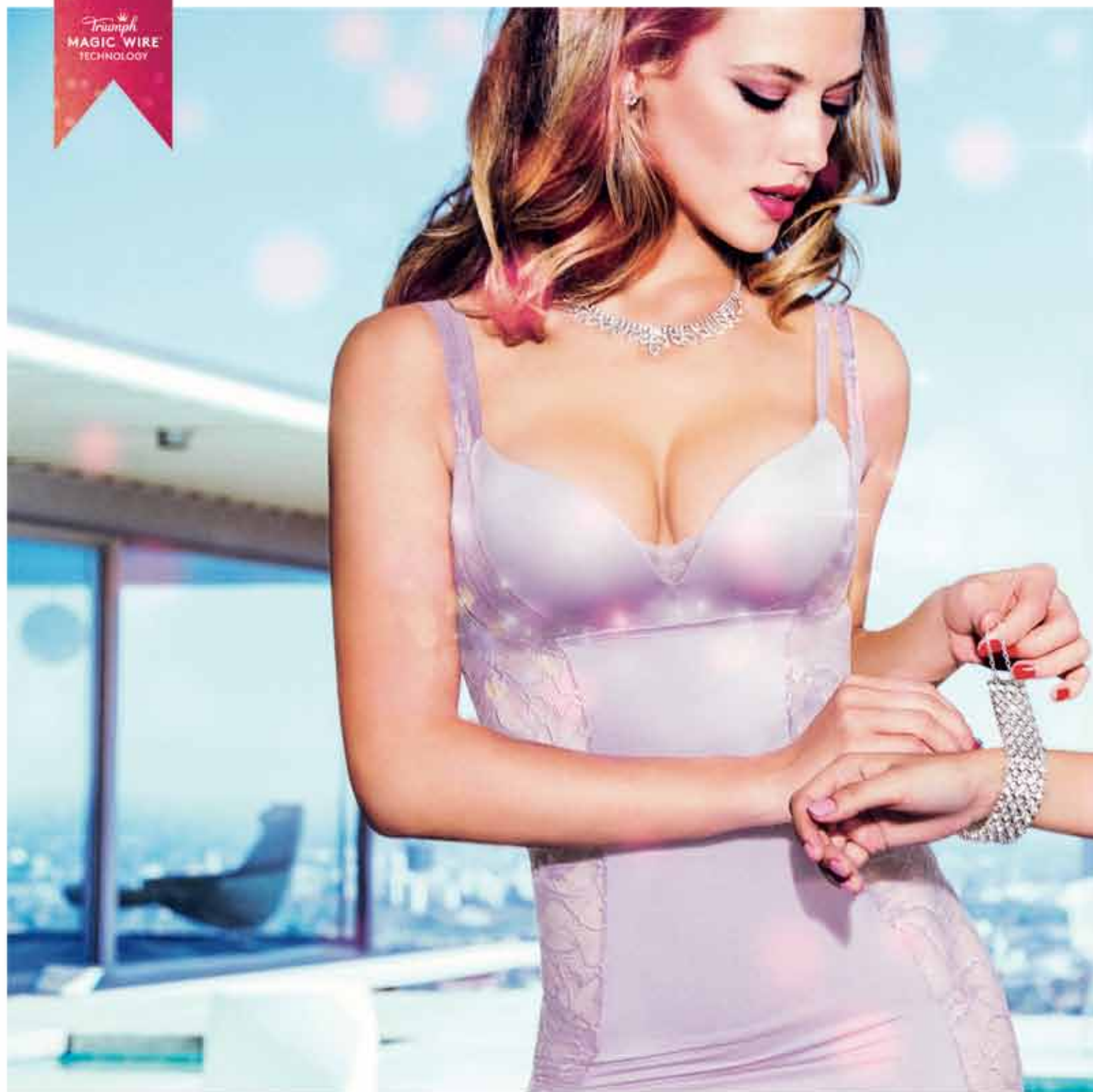
MARCCAIN

Marc Cain Store Luxembourg

Heures d'ouverture :  
lundi de 12h30 à 18h00 ;  
mardi à samedi de 10h00 à 18h30

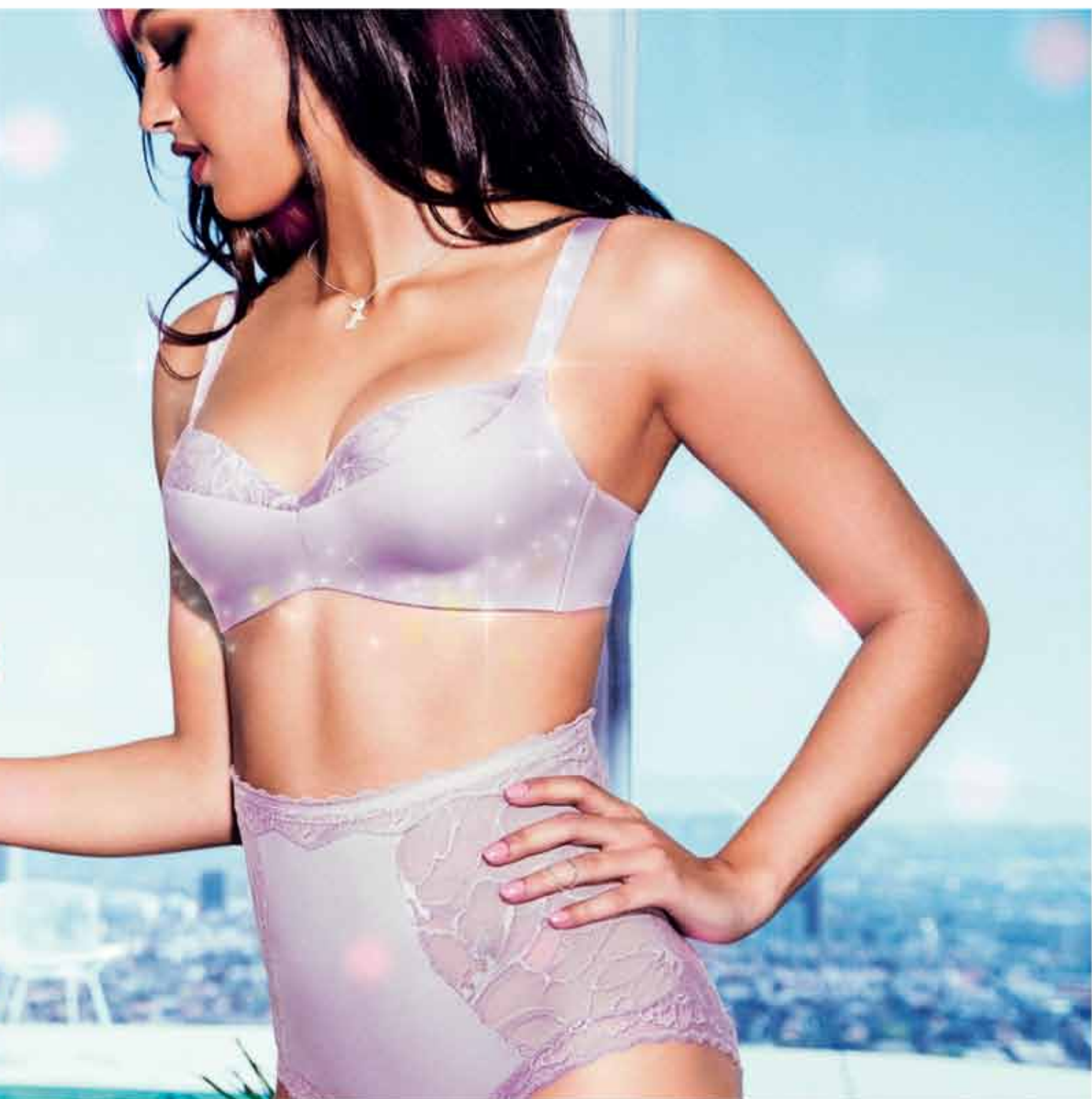
32, rue du Curé  
L-1368 Luxembourg  
Tél. : +352 27 47 83 84

Triumph  
MAGIC WIRE  
TECHNOLOGY



FIND THE ONE BRA FOR YOU AT [TRIUMPH.COM](http://TRIUMPH.COM)





*Triumph*  
**MAGIC BOOST**  
RECLAIM YOUR SHAPE



---

# Revue de tendances

---

QU'ON SE LE DISE, LA SAISON SERA ÉMAILÉE DE CONTRASTES.  
LA NUIT, L'HOMME, LES COULEURS, LES ANNÉES 90'...  
ON SERA TOUR À TOUR BOHÈME OU SPORTY, ON SE LA JOUERA  
NAVY, ET ON PORTERA FIÈREMENT NOTRE MARINIÈRE ADORÉE...  
LES CRÉATEURS ONT ÉTÉ INSPIRÉS. PETIT CONDENSÉ  
DE CE QUE LA SAISON VOUS RÉSERVE DE BEAU!

TEXTE SARAH BRAUN  
IMAGE JULIE BÉNIÈRE





## *Le retour de la marinière*

Incontournable de nos vestiaires depuis plusieurs saisons, la marinière n'en finit pas de se réinventer au gré des collections. Tantôt détournée, en jupe, tantôt sporty chic, on l'aime sous toutes les coutures.







### ***Bleu-blanc-rouge***

A mi-chemin entre navy et sportswear, on aime la tendance bleu-blanc-rouge qui a ce petit côté classique, mais ultra dynamique. A porter en total-look.













### ***Rainbow bright***

L'arc-en-ciel apporte une bonne dose de fraîcheur à la tendance. Rayures color-block et effets graphiques, la mode s'amuse cette saison.



### *Pop'n clock*

Finie l'austérité.  
Cette saison, les créateurs  
ont fait preuve d'humour à grand  
renfort de motifs décalés,  
puisés dans les univers enfantins.  
De la couleur, des impressions pop.  
Cool!





## ***Masculin-féminin***

On ne se lasse pas de l'influence masculine sur le vestiaire femme. Coupes oversizes, omniprésence du bleu marine, de quoi souffler le chaud et le froid. Cacher pour mieux suggérer et dévoiler.













UNE BOUTIQUE DESTINÉE AUX FEMMES  
QUI AIMENT LA MODE



**OSEZ LA MODE ONIX!**

155 A, av. de Luxembourg  
Bascharage  
Tél.: 26503814

Mar-Vend: 10h-12h/14h-18h30

Sam: 10h-12h/14h-18h

[www.onix.lu](http://www.onix.lu) |



**Boutique Krier**  
prêt-à-porter féminin

Soyez les premières à découvrir  
la nouvelle collection printemps/été Stizzoli  
dans votre Boutique Krier  
lors de notre défilé du **5 et 6 mars 2016**

**Cocktail  
de bienvenue  
à partir de 14h**



Ouvert: lundi 14h-18h.  
Du mardi au samedi: 9h30-12h - 14h-18h.  
Dimanche 15h-18h.

54, rue de la Gare L-6440 ECHTERNACH  
Tél.: 72 02 18

## *Animal fever*

Les imprimés animaliers sont toujours sur le devant de la scène. On l'apprivoise à la ville pour un look complètement sauvage.





Billieblush



JUNIOR



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







comma,

COMMA-FASHION.COM

OBERPALLEN • DIFFERDANGE  
ARLON • STEINSEL



DU 11 AU 13 MARS

L'IRRÉSISTIBLE

# FASHION WEEKEND

Venez profiter de prix exceptionnels  
sur toute la mode Femme, Homme,  
Enfants & Chaussures

Voir conditions en magasin



PALL CENTER  
NATURELLEMENT DIFFÉRENT

## *Souffle bohème*

La tendance solaire par excellence. Inspiration bohème, à grand renfort d'épaules dénudées, de voiles transparents et de jeux de broderie, pour une sensualité éprise de liberté.







SOLAR

Nouvelle collection  
À découvrir au 1er étage  
du shopping center  
la Belle Etoile.  
Tél.: 27 39 78 30



**MARINA RINALDI  
LUXEMBOURG**

25, RUE PHILIPPE II  
Tél. 26 20 00 40  
[mr.luxembourg@mmfgshops.com](mailto:mr.luxembourg@mmfgshops.com)

[MARINARINALDI.COM](http://MARINARINALDI.COM)





# Agathe Simplot, ÉLÉGANCE FRANÇAISE & BOHÈME

MANCHETTES TRAVAILLÉES EN CUIR, TANTÔT INCRUSTÉES DE PERLES, TANTÔT GRAVÉES. COULEURS VIVES OU PRÉCIEUSES, LES CRÉATIONS OPALE BIJOUX ATTIRENT L'ŒIL ET SÉDUISENT. TANT ET SI BIEN QUE DEPUIS SA CRÉATION, LA MARQUE A ÉTENDU SA COLLECTION, À GRAND RENFORT DE BAGUES ET AUTRES POCHETTES. DERRIÈRE CES TRÈS JOLIES PIÈCES, AGATHE SIMPLOT, CRÉATRICE FRANÇAISE DÉCONCERTANTE D'HUMILITÉ ET DE TALENT. NOUS L'AVONS RENCONTRÉE.

SARAH BRAUN



©Ewa Cieszkowska

Comme les tableaux, les bijoux sont aussi affaire de matière, de volumes, de reliefs. Ajoutez à cela la passion des belles choses, des matières nobles et des pièces travaillées, c'est ainsi qu'Agathe Simplot est entrée dans la création. Naturellement, elle s'oriente donc vers le stylisme, et évidemment, ce sont les accessoires qu'elle choisit de présenter à la fin de ses études. Passionnée, elle ne s'arrête pas là et poursuit son cursus par une école de joaillerie... Là, elle acquiert ce souci de travail bien fait, ce savoir-faire artisanal à la française, qu'elle revendique haut et fort. Aujourd'hui encore, malgré le succès fulgurant de la marque, elle tient à ce que chacune de ses créations soit réalisée à la main, dans ses ateliers parisiens. Cela requiert pas moins de 100 étapes différentes. Quand certains auraient été freinés par le travail et la patience que la réalisation de chaque pièce nécessite, elle insiste et s'obstine dans cette voie. Aucun doute à ce que cette exigence contribue à la renommée de la petite marque française qui n'a de cesse d'étendre sa popularité. Un engouement fou, que la créatrice a encore du mal à réaliser «je n'en reviens toujours pas de l'ampleur de ce succès, il y a tant de personnes qui suivent l'évolution de la maison, en tant que créatrice, c'est gratifiant de savoir ses créations appréciées. Mais

surtout portées.» Si ses voyages lui donnent matière à créer, elle reconnaît une affection toute particulière pour les Etats-Unis, Los Angeles en tête. En quelques saisons, Opale Bijoux s'est résolument fait un nom, mais la créatrice garde la tête froide et avoue que sa plus grande fierté est surtout d'avoir réussi à mener de front vie professionnelle captivante et vie de maman. Car la réussite, finalement, n'est que peu de choses quand on n'a pas une famille autour, et des amis, pour la partager. Agathe est naturelle et spontanée, et entend bien le rester. Il n'y a qu'à regarder ce petit bout de femme blond, au look effortless, sans renoncer à l'élégance, et privilégie la qualité des belles matières à l'accumulation de trop. Les accessoires ostentatoires? Très peu pour elle, à moins que l'on évoque les sacs à main. Là, elle ne transige pas et le revendique «c'est un sac à main par tenue!» Bien sûr, elle porte aussi ses créations, même si elle avoue un coup de cœur pour la manchette Navajo Python, qu'elle porte dans toutes ses couleurs «c'est une pièce forte et facile à vivre à la fois.» Pour finir, nous lui demandons quelle personnalité elle aimerait voir porter ses bijoux, elle répond, sans hésitation aucune «Vanessa Paradis, qui représente vraiment l'élégance à la française, avec une touche de bohème.» Soit l'incarnation parfaite de ses créations.



©Ewa Cieszkowska



*La créatrice  
qui vous inspire*

Isabel Marant



*Sa fragrance*

White Musk, The Body Shop  
«depuis plus de 20 ans!»

# Backstage

C'est un samedi pluvieux, veille de la Saint-Valentin, que toute l'équipe a investi la boutique Swimming Pool, au centre-ville, pour shooter cette cover.

C'était devenu une idée fixe que de shooter dans cet endroit au design si... particulier et fascinant! Un grand merci à toute l'équipe qui nous a bien épaulées, à Pascaline Smets qui a signé le look, à Anne-Claire d'avoir réussi à se rendre libre et à avoir fait l'aller-retour dans la journée, à Claudio d'avoir trouvé une coiffure qui sublime le chapeau, à Christian pour sa passion et sa patience. Et à la bonne humeur de tous!

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

SARAH BRAUN



➡ Anne-Claire porte un pantalon, une blouse et des chaussures Chloé et un chapeau Maison Michel, à shopper chez Smets.

Yurema Lopez a maquillé Anne-Claire avec des produits M.A.C. Cosmetics.





s.Oliver

#FEELSLIKESPRING

SOLIVER.COM

# 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

## L'ANNÉE DE BETTINA



©Taschen

Bettina Rheims, photographe aujourd'hui devenue culte, a appris le métier avec le sulfureux Helmut Newton, et a dès ses débuts mis la femme au cœur de son travail. Cette grande dame a travaillé pour la publicité, mais aussi pour les marques de mode les plus prestigieuses, et a réalisé de magnifiques portraits pour la presse, immortalisant Catherine Deneuve, Claudia Schiffer, Madonna, Asia Argento... Taschen lance un ouvrage présentant plus de 500 photographies. Et une exposition rétrospective lui est consacrée en ce moment même à Paris. 2016 est aux couleurs de Bettina!

→ **Rétrospective Bettina Rheims** à la Maison Européenne de la Photographie à Paris, jusqu'au 27 mars. Bettina Rheims, aux éditions Taschen.

Tee time



©Lexington

## BASIQUE

Le tee-shirt, c'est la nouvelle robe de soirée! Il n'a jamais été aussi tendance, et sait aussi se faire élégant grâce à des couleurs, des matières et des effets sans cesse renouvelés. On aime la version à petits boutons bijoux et décolletée dans le dos, vue chez Princesse Tam-Tam. Mais on le préfère encore tout simple, un brin loose et à col rond, à associer à un max de bijoux. La collaboration du top Constance Jablonski avec Majestic Filatures remplit parfaitement nos critères!

Tendance



Van palma

## PALM BEACH

L'été s'annonce tropical! Fleurs, palmiers, petits colibris et autres perroquets s'invitent sur nos robes, petites vestes et sacs en bandoulière... Les couleurs oscillent entre l'orange hawaïen et le vert menthe à l'eau. Hedi Slimane dessine un coucher de soleil très Miami Beach sur un petit sac seau à franges tandis que Valentino imagine une silhouette complète et met en vedette l'hibiscus. Bref, les podiums ont des airs de lagons, profitons-en!

À ne pas manquer!

## COLLAB'

Alerte cool! Notre marque de jean préférée J Brand lance une collection capsule avec Comptoir des Cotonniers. «Fit parfait, style parfait, crée entre L.A et Paris», tout un programme qui promet de résoudre l'insoluble équation simplicité/glamour/coolitude. Quatre pièces sont à shopper de toute urgence, dont deux jeans, une veste-chemise et une robe.

Allo!



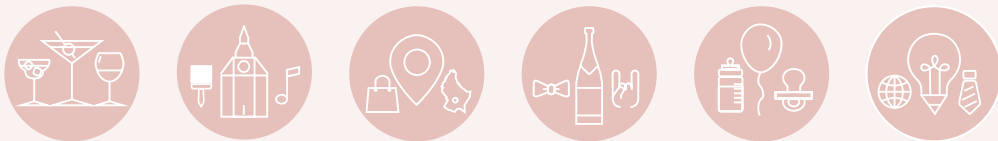
©C.Lacroix Maison

## TÉLÉPHONEZ GLAMOUR

On a craqué pour les coques de portables aux imprimés chics et colorés imaginés par Christian Lacroix: nuées de papillons multicolores ou feuillages graphiques black and white, voici de quoi relooker un portable en manque de personnalité. Ces coques couture sont disponibles pour les modèles d'iphones 4, 4s, 5 et 5s.



CULTURE, BONS PLANS,  
APÉRO,...  
CONSULTEZ NOTRE AGENDA  
*Femmes*  
MAGAZINE



PS: N'HÉSITEZ PAS À ENVOYER  
VOS EVENTS À [AGENDA@FEMMESMAGAZINE.LU](mailto:AGENDA@FEMMESMAGAZINE.LU)



# LUXEMBOURG ET LES LANGUES, *une histoire d'amour*

AVEZ-VOUS DÉJÀ FAIT LE COMPTE DU NOMBRE DE LANGUES QUE VOUS PARLEZ  
ET/OU ENTENDEZ CHAQUE JOUR? SANS DOUTE NON. IL FAUT LE DIRE,  
NOS OREILLES SONT HABITUÉES À CETTE MÉLODIE POLYGLOTTE  
QUE NOUS ENTENDONS AU QUOTIDIEN.  
LUXEMBOURG, C'EST ÇA. UN JOYEUX MÉLANGE DE COMMUNAUTÉS  
ET DONC DE LANGUES, QUI ONT FAIT AMI-AMI... DANS UNE CERTAINE MESURE...  
AVEC LES LANGUES DU PAYS.

SARAH BRAUN





# «POUR ESPÉRER TRAVAILLER AU GRAND-DUCHÉ, IL N'Y A PAS QUE LA LANGUE DE SHAKESPEARE. CHAQUE SECTEUR A SES SPÉCIFICITÉS»

## UN PEU D'HISTOIRE

Au départ, il y a le Luxembourgeois, bien sûr. Pour qui l'ignore, le Luxembourgeois était du francisque mosellan – ou Moselfränkisch pour les non-profanes – c'est-à-dire rien que moins que la langue des Francs Saliens et des Ripuaires. Ceux-là mêmes qui ont fondé le royaume de France. Du reste, le Luxembourgeois est le seul idiome à avoir conservé un statut juridique officiel. A sa rareté, ajoutons une tradition écrite très jeune, puisqu'elle n'a débuté qu'en 1825, quand les prémices d'une orthographe officielle n'ont été posées qu'en 1850. Il aura fallu attendre 1984 pour voir une grammaire arrêtée, même si reconnaissons-le bien, la langue luxembourgeoise se pratique plus à l'oral qu'à l'écrit.

Une langue jeune et rare, donc, qui suscite bien des émois et bien des débats, notamment au moment du récent référendum, car a elle seule, la langue luxembourgeoise cristallise bien des facettes du nationalisme.

Car oui, l'autre des spécificités linguistiques du Luxembourg est que le pays ne dispose pas d'une langue officielle; mais de trois. Au Luxembourgeois, langue officielle et historique, sont adjointes l'allemand et le français, qui elles, ont été imposées comme langues administratives. L'Histoire a été entérinée un beau matin de février 1984, par la Loi du 24 février 1984 sur le régime des langues, qui stipule que si «Le luxembourgeois est la langue nationale des Luxembourgeois», la langue de la législation écrite est quant à elle le français (art. 2), tandis que les langues administratives et judiciaires sont le français, le luxembourgeois et l'allemand (art. 3).

Voilà pourquoi le Luxembourg recense trois langues officielles et que les Luxembourgeois parlent en moyenne 3,6 langues, un record au niveau européen, comme l'atteste une étude de la Commission Européenne datée de 2002.

C'est ainsi que les petits Luxembourgeois sont intrinsèquement prédisposés aux langues. Ils commencent par le luxembourgeois, parlé à la maison, puis l'allemand, langue de l'alphabetisation et enfin le français, qui apparaît dès la seconde année du primaire.

A ces langues s'ajoutent ensuite de nombreuses autres, du fait de la situation toute particulière du pays. Avec près de la moitié de la population étrangère, et une communauté portugaise

prépondérante – suivie de près par la communauté française, il ne pouvait pas en être autrement.

Voilà pourquoi, chère amie, parler plusieurs langues est un atout indéniable quand on décide de s'installer au Grand-Duché de Luxembourg.

## LES LANGUES, UNE PRÉOCCUPATION NATIONALE

De loin, un tel cosmopolitisme apparaît sans aucun doute comme une

force. On s'imagine Luxembourg-Tour de Babel, et des cafés où les conversations fusent et passent d'une langue à l'autre avec une facilité déconcertante. C'est parfois le cas, mais à y regarder de plus près, ces langues sont autant une force qu'une faiblesse, notamment pour nos chères têtes blondes qui ne sont pas toutes égales devant leur apprentissage. Nous l'avions souligné en janvier, dans notre dossier consacré aux crèches. Le ministre Claude Meisch avait évoqué l'importance fondamentale de mieux préparer les enfants à l'apprentissage des langues, afin que ceux-ci puissent mieux s'intégrer dans la société. Pour ce faire, le gouvernement entend ainsi réformer les crèches, et mettre en place, non pas de cours stricts, mais des «bains de langue» afin de familiariser leurs jeunes oreilles aux différents idiomes du pays, ainsi qu'à l'anglais.

## LANGUES, BUSINESS ET EMPLOI

Car, bien sûr, en plus des langues nationales, des langues maternelles des quelque 150 nationalités qui vivent ensemble dans le pays, il y a l'anglais. Dans un pays dont le cœur bat au rythme des affaires et des banques, où de nombreuses sociétés internationales installent leur siège, l'anglais est une langue bien évidemment fondamentale.

Pourtant, pour espérer travailler au Grand-Duché, il n'y a pas que la langue de Shakespeare. Chaque secteur a ses spécificités. Bien sûr, le luxembourgeois est de rigueur dans les administrations et les institutions étatiques. C'est encore lui que l'on parle dans les petits commerces, surtout dans le nord et l'est du pays. Mais dans les hôpitaux aussi, puisque le niveau B2 est requis pour y entrer (et le B1 dans les maisons de soins).

L'allemand est plutôt une langue que l'on parle dans le secteur de l'industrie, et plus encore dans les sociétés qui se logent près de la frontière, évidemment. La presse également lui fait la part belle.

Enfin, le français est l'idiome le plus parlé à travers le pays. C'est notamment la langue de communication dans les entreprises, celle la plus usitée dans les secteurs de l'hôtellerie et de la restauration.

## ENCORE TEMPS DE S'Y METTRE...

Si vous vous sentez perdue à l'angle de la rue de la Boucherie, notamment en été où les lieux recensent toute l'hétérogénéité linguistique de la population entre les cinq

## Interview

ou six établissements qui s'y côtoient, nul besoin de songer accompagner votre petit dernier à la crèche pour espérer progresser en langues.

Face à cette diversité linguistique hors pair, de nombreuses écoles de langues œuvrent chaque jour. Leur défi? Enseigner en un temps (presque) record le plus de langues possible pour permettre, notamment, aux sociétés de former leurs employés. Car, la demande est forte de la part des entreprises, «aussi bien pour l'aspect professionnel que social», nous explique Fernand Wolter, directeur de ProLingua. Forcément, «les langues sont un facteur d'intégration incommensurable», renchérit Clara Moraru, de Language.lu, et qui reconnaît également que la demande est aussi bien privée et professionnelle quand il s'agit de se mettre à une nouvelle langue. Dans un contexte où le Luxembourgeois a été un sujet récurrent en 2015, nous leur avons demandé s'ils constatent une hausse de la demande. Tous deux acquiescent bien volontiers. Clara Moraru note une «forte progression depuis deux ans, notamment en vue de l'obtention de la nationalité. Et la demande se concentre plus sur l'oral, il y a peu d'intérêt pour l'écrit chez la plupart.» Même discours du côté de Fernand Wolter, qui souligne en outre que «les sociétés favorisent de plus en plus l'apprentissage du luxembourgeois et offrent des cours à leur personnel étranger.»

Aucun doute à ce que cette tendance perdure en 2016. Mais elle sera sans aucun doute rejointe par d'autres demandes, plutôt nouvelles. Linda Braning, de EF Education First met quant à elle en avant une nouvelle requête: le japonais. «De plus en plus de jeunes choisissent de partir étudier le japonais en immersion, à Tokyo par exemple.»

L'immersion, d'ailleurs, qui est sans hésiter une excellente technique pour apprendre une langue, affirme Linda Braning, surtout si elle est combinée à des cours en classe ou des cours interactifs. En effet, de plus en plus de techniques différentes s'offrent à ceux qui nourrissent l'envie de se mettre à l'anglais ou à l'espagnol. Appli, cours particuliers, cours collectifs, et même des jeux, comme ceux pensés par Languages.lu, à l'instar des flash-cards, pensées sur le modèle des pays anglophones.

Il y a les cours en lignes, également, qui explosent depuis quelque temps. Faciles d'accès, flexibles, mais avec une condition, celle d'être combiné à d'autres méthodes: «L'apprentissage en ligne est un excellent complément à l'immersion culturelle et permet de continuer à progresser une fois de retour au pays. C'est d'ailleurs principalement dans ce contexte particulier que nous préconisons les cours en ligne», explique Linda Braning. Fernand Wolter la rejoint en soulignant que «l'apprentissage mixte devient de plus en plus important».

Alors, immergeons-nous et pourquoi ne pas commencer par parler à notre voisin, qui, à coup sûr, s'exprime dans un idiome différent du nôtre. Pour faire honneur à cette richesse et vous ouvrir aux possibilités infinies qu'elle regorge, parlez maintenant!



### Marion, Française, 25 ans, infirmière

#### QUELLES LANGUES PARLEZ-VOUS?

Je parle l'anglais et l'allemand. Je les ai étudiées pendant six ans, quand j'étais à l'école, en France. Je parle aussi luxembourgeois.

#### POURQUOI AVEZ-VOUS DÉCIDÉ DE L'APPRENDRE?

D'abord parce que je trouve normal d'apprendre la langue du pays dans lequel on travaille. C'est la moindre des choses. Ensuite, je travaille avec des personnes âgées, donc parler le luxembourgeois me permet d'être plus proche d'eux. Ça facilite vraiment le contact. Enfin, c'est également pour la cohésion d'équipe puisque je travaille avec des personnes luxembourgeoises et allemandes dans une institution essentiellement germanophone. En apprenant la langue, je voulais optimiser au maximum mes chances connaissances et ainsi la qualité de mon travail.

#### C'ÉTAIT DONC ESSENTIEL POUR VOUS DE L'APPRENDRE?

Oui, vraiment.

#### AVEZ-VOUS ÉPROUVÉ DES DIFFICULTÉS?

Un peu, l'apprentissage d'une nouvelle langue n'est pas toujours évident, les premiers temps. Mais je trouve que c'est vraiment gratifiant, une fois que l'on se rend compte des résultats, de ses progrès. Ça donne envie de s'améliorer. Et apprendre de nouvelles langues, c'est une ouverture sur le monde.

#### QUE PENSEZ-VOUS DE L'APPRENTISSAGE DES LANGUES EN FRANCE?

Il est vraiment à revoir. Pourtant, notre système scolaire est plutôt bon, mais ce point est vraiment lacunaire. Et encore plus dans une région frontalière comme la nôtre. Tant et si bien que lorsque j'ai commencé à chercher du travail après une première expérience en France, les langues ont été un gros frein dans mes recherches. Au Luxembourg, par exemple, le niveau B2 est requis en luxembourgeois pour travailler en hôpital et le niveau B1 pour les autres institutions comme les maisons de soin. C'est d'ailleurs mentionné dans les contrats de travail. Même si je disposais de bases en allemand, ça n'a pas suffi. On devrait être mieux préparé à cela. Pourquoi ne pas enseigner le luxembourgeois dans les écoles dans notre région. Ça serait un réel atout.



## Benito, Luxembourgeois, 29 ans, fondateur de Rawdish

### QUELLE EST VOTRE LANGUE MATERNELLE?

C'est le Luxembourgeois.

### QUELLES LANGUES PARLEZ-VOUS?

Italien, français, anglais, allemand et luxembourgeois. Chez moi, je parle luxembourgeois et au travail, français et luxembourgeois. Tous les membres de mon équipe parlent luxembourgeois.



### ETAIT-CE FONDAMENTAL QUE VOS COLLABORATEURS LE PARLENT?

Oui, pour le commerce déjà, tout comme le français, qui est véritablement la langue du marché. Mais surtout parce que notre ambition est de créer une marque intrinsèquement luxembourgeoise. C'est donc une plus-value de travailler avec des gens qui le parlent, afin qu'ils puissent expliquer aux clients notre concept, nos produits. Ça n'est pas par nationalisme, mais pour faciliter le contact.

### POURQUOI AVOIR FAIT LE CHOIX DE FAIRE VOS ÉTIQUETTES EN LUXEMBOURGEOIS?

Nous voulions faire quelque chose d'unique et mettre en valeur notre pays et sa langue. Ça n'a pas été une mince affaire et cela nous a demandé beaucoup de travail: rechercher les termes spécifiques, trouver des mots qui expliquaient bien au client ce qu'il s'apprête à consommer. Avec une telle démarche, nous voulons à la fois cibler un public national, mais également international, avec le souci d'expatrier notre langue!

### LUXEMBOURG POLYGLOTTE, ATOUT OU FAIBLESSE?

Une vraie force. Toutes ces cultures sont enrichissantes, apportent de nouvelles idées, permettent de s'ouvrir à de nouveaux concepts. Et parler plusieurs langues permet de s'ouvrir encore et toujours aux autres.

REMISE DE 20%\*  
SUR NOS  
DESTINATIONS  
PHARES

\*Conditions sur  
[www.ef.com/luxembourg](http://www.ef.com/luxembourg)

APPRENEZ UNE LANGUE ET  
EXPLOREZ LE MONDE AVEC EF !

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

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

#### EF Education First Luxembourg

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



Centres Internationaux de Langues

## *Annick et Rick, Luxembourgeois, 28 et 36 ans, fondateurs de Studio Polenta*

### DE QUELLE NATIONALITÉ ÊTES-VOUS?

Rick: Je suis né au Luxembourg, mais d'origines italiennes et un peu allemandes, aussi.

Annick: Je suis 100% Luxembourgeoise.

### QUELLES LANGUES PARLEZ-VOUS À LA MAISON? AU BUREAU?

Annick: Chez ma mère, je parle luxembourgeois. Avec mon père, je parle luxembourgeois, français, allemand avec ma belle-mère, parce qu'elle est Suisse.

Rick: Je parle luxembourgeois à la maison. En revanche, mon père et mon frère parlent italien quand ils sont ensemble.

Rick: On parle luxembourgeois et anglais.

### COMBIEN DE LANGUES PARLEZ-VOUS?

Annick: Le français, l'allemand, l'anglais et le luxembourgeois.

Rick: Luxembourgeois, français, allemand, anglais, espagnol, italien.

Un peu de portugais aussi! J'ai appris le portugais récemment, car je suis parti au Brésil. Je fais du jujitsu brésilien, je voulais donc apprendre la langue. Je ne parle pas super bien, mais je me débrouille. Cela dit, je comprends mieux le brésilien que le portugais.

Annick: Quant à moi, j'aimerais apprendre l'italien!



### VOUS ÊTES TOUS LES DEUX POLYGLOTTES.

#### A QUOI DEVEZ-VOUS CETTE SENSIBILITÉ, VOIRE CETTE FACILITÉ?

Rick: Peut-être déjà parce qu'on apprend beaucoup de langues à l'école. On baigne aussi dans un environnement à la fois germanophone et français, donc ça en devient un réflexe, c'est presque intuitif. D'ailleurs j'ai remarqué que, quand j'étais plus jeune, je regardais plus la télévision en français, et en vieillissant, je suis passé aux chaînes plus germanophones! Donc on a l'habitude de passer d'une langue à l'autre. Mais quand je parle français, je garde mon accent, mais je n'ai pas envie de changer cela. Je n'ai pas besoin de le faire, on me comprend. Pourquoi cacher mes origines?

Annick: Oui c'est vrai que dans une même soirée, une même conversation, on twiste assez vite entre les différentes langues. On s'adapte aux personnes avec lesquelles on parle.

### LUXEMBOURG EST TRÈS COSMOPOLITE, EST-CE UNE FORCE OU UN ATOUT?

Rick: Bien sûr, et surtout dans le domaine créatif. S'ouvrir aux langues, c'est s'ouvrir aux autres cultures. Et ça, c'est vraiment enrichissant, créativement parlant.

Annick: Luxembourg est une petite nation. Mais justement, parce que nous sommes un petit pays, et que nous sommes contraints d'aller à l'étranger souvent, ne serait-ce que pour nos études, on est obligé d'apprendre d'autres langues. Et finalement, ça facilite la vie. L'intégration est plus aisée ensuite.



## *Manaf, Luxembourgeois, 46 ans, créateur des boissons The Drinking Ape*

### QUELLE EST VOTRE LANGUE MATERNELLE?

Il s'agit de l'arabe.

### COMBIEN DE LANGUES PARLEZ-VOUS?

Six. L'arabe, le français, l'allemand, l'anglais, l'italien et le luxembourgeois.

### ÉTAIENT-ELLES TOUTES ENSEIGNÉES À L'ÉCOLE?

Non, la plupart, je les ai apprises par moi-même. Beaucoup en parlant avec les gens. C'est en utilisant les langues qu'on les apprend.

### EST-CE FACILE D'APPRENDRE PLUSIEURS LANGUES DE LA SORTE?

Je pense que, par chance, je suis doté d'une grande capacité d'apprentissage et j'assimile les différentes langues très facilement. Alors que l'on aurait tendance à dire que c'est plus facile d'intégrer une nouvelle langue quand on est jeune, vieillir m'a rendu plus à l'aise avec cela. J'ai moins de peur, d'hésitations. Je vais plus facilement à la rencontre de gens qui pratiquent d'autres idiomes.

### JUSTEMENT, REDOUTIEZ-VOUS L'APPRENTISSAGE DU LUXEMBOURGEOIS?

J'avoue que j'ai ressenti une grande barrière quand je suis arrivé ici. Pourtant, je parlais très bien le français et l'allemand. Mais j'avais sans cesse peur d'être mal jugé, car je ne parlais pas bien. Finalement, je me suis affranchi de ces craintes. Et c'est très bien passé!

### PARLER LE LUXEMBOURGEOIS EST FONDAMENTAL LORSQU'ON VIT AU GRAND-DUCHÉ?

Les choses ont beaucoup évolué, depuis 20 ans. Il y a 25 ans, le pays n'était pas aussi cosmopolite qu'il l'est aujourd'hui. A présent, toutes les communautés se côtoient, Luxembourg est vraiment devenu une Tour de Babel. Il y a 20 ou 25 ans, apprendre le luxembourgeois était nécessaire pour s'intégrer. Ça n'est plus le cas aujourd'hui.



# JEANNE CHOMÉ. A LA VIE, À L'AMOUR.

ALIX BELLAC



«L'ASSOCIATION, RESSERRÉE AUTOUR D'UNE ÉQUIPE FANTASTIQUE, PROPOSE AUX MALMENÉS DE LA VIE, UNE VASTE GAMME DE THÉRAPIES VISANT À SOULAGER LES DOULEURS DE L'ÂME.»

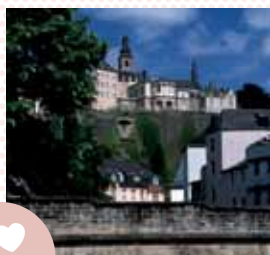


## Son parfum

Un jour à Biarritz

«Souvenir d'un moment unique Place des Vosges avec le créateur Christian Louis.»

Hôtel du Palais - @emmymartens



I ♥ LU

## Le Grund

«On lève les yeux, et la ville vue d'en bas est sublime.»

©LCTO

S'il est une personne qui puisse incarner la délicatesse, c'est bien Jeanne Chomé. Le premier regard posé sur elle est en soi un cadeau. Et le regard qu'elle-même pose sur le monde alentour est miraculeux d'empathie et de bienveillance. Psychologue clinicienne de formation, cette Luxembourgeoise à l'ascendance maternelle suisse évoque à mots choisis sa grande douleur, celle que tout un chacun expérimente à un moment ou un autre de sa vie. Son époux et elle-même ayant trouvé un réconfort inouï et salutaire auprès d'amis, elle comprend que là réside la force ultime en laquelle il faut puiser en période difficile.

Elle en fera son moteur. En 1997 paraît une annonce pour l'association OMEGA 90. Un poste est à pourvoir. Notre psychologue postule immédiatement. Sa collaboration avec OMEGA 90 est aujourd'hui plus que majeure, tant au propre qu'au figuré. Comme le souligne Jeanne dans un beau sourire, l'association resserrée autour d'une "équipe fantastique" propose aux malmenés de la vie (malades et entourés) une vaste gamme de thérapies visant à accompagner et soulager les douleurs de l'âme. L'écoute, la méditation, l'hypnose, l'aromathérapie, le toucher relationnel, le MDR, chacun se voit proposer la technique qui lui convient le mieux. Jeanne dispense elle-même des formations en communication verbale et non verbale.

Tout est ainsi mis en œuvre pour reprendre le contrôle de soi. Comme l'explique la psychologue, "il est important de travailler sur la perte, car elle entraîne un traumatisme qui prend le pas sur toutes les autres émotions et empêche le deuil". L'association travaille sur l'ensemble du territoire luxembourgeois et auprès de toutes les couches de la société. Elle peut compter sur l'aide d'une soixantaine de bénévoles, luxembourgeois et étrangers, qui se dédient à l'écoute et l'accompagnement de personnes en fin de vie. Avec les 48 salariés de l'association (psychologues, infirmiers, thérapeutes) qui œuvre dès l'annonce du diagnostic, la tâche est immense, mais les résultats probants. De plus, dans le souci de constants ajustements aux évolutions de la société, un projet novateur et très réglementé vient de voir le jour et commence à faire des petits dans tout le pays: "la forêt des souvenirs" est une parcelle délimitée par une commune en collaboration avec le Ministère des eaux et forêts. Chacun des chênes de l'endroit arbore la plaque d'une famille. Celle-ci a ainsi le loisir de célébrer et d'honorer ses absents, selon le rituel de son choix. Si, comme se plaît à le déclarer Jean d'Ormesson, "la vie est une vallée de larmes et de roses", Jeanne est la goutte d'eau qui vient se déposer sur la fleur pour célébrer sa fragile beauté.



## Sa cantine

La brasserie du Château de Bourglinster

«Chacun des plats est un tableau pour les yeux.»



## Son livre fétiche

Le Petit Prince, Antoine de Saint-Exupéry

«Un livre empli de sagesse. Ma bible.»

# FRANCK MILTGEN, LES RESSACS DE L'URBAIN

LE JEUNE PLASTICIEN FRANCK MILTGEN INVESTIT L'ESPACE PUBLIC ET INTERROGE LES NOTIONS DE FRONTIÈRES, ENTRE POINTS D'ANCRAGE ET LIGNES DE RUPTURE.

KARINE SITARZ

«TOUTE ŒUVRE ARTISTIQUE  
EST FORCÉMENT POLITIQUE  
AU SENS LARGE DU TERME.»



## Son film fétiche

**Death Proof,**  
film grindhouse  
de Quentin Tarantino



## ALZ Studios

à Dommeldange, potentiel  
énorme pour les créatifs



La rencontre a lieu à Neimënster, à quelques heures du vernissage de «Response», à l'heure des derniers ajustements... Franck Miltgen est là, discret, serein, disponible et visiblement heureux de faire la visite guidée de cette méga expo conçue in situ. L'artiste montre, explique, s'arrête devant une œuvre... Investir Neimënster, voilà une idée qui trotte depuis longtemps dans la tête de celui qui a à cœur de se confronter à l'espace public, de prendre à bras le corps matériaux et couleurs de l'urbain pour mettre en perspective des questions qui le taraudent, comme les notions de frontières et de barrières, et faire naître des tensions tantôt plus mentales, tantôt plus physiques. Il est question de flux et de reflux, de convergence et de divergence, de continuité et de rupture, d'incident et d'accident. Il en va aussi de l'infiniment grand et de l'infiniment petit, de l'océan et de ses vagues, de la planéité et du volume de l'eau pour cet artiste fêru de surf, passion découverte au tournant de ses 17 ans et pratiquée d'abord en Californie puis au Portugal. A Neimënster, Franck a choisi de réagir et d'interagir, «à la façon d'un *call and response* musical», en

fonction des différents espaces de ce lieu «qui est tout sauf neutre», lieu porteur des vicissitudes de l'histoire. Plusieurs semaines de travail partagées, de belles rencontres et au final une riche expérience qui lui a permis de vivre pleinement sa passion pour l'art. Une véritable vocation qui s'est révélée à l'adolescence après que Franck ait un moment caressé l'idée de devenir designer auto. Il passera par Aix-Marseille puis Berlin pour des études d'arts plastiques, reviendra au Luxembourg et en 2012 présente une première grande expo dans les centres d'art Nei Licht et Dominique Lang de Dudelange puis en 2013 expose à la Galerie Schlossgoart à Esch-sur-Alzette, sa ville natale. Là il retrouve Pascal Piron, l'un des jeunes artistes avec lesquels il partage ALZ Studios, gigantesque atelier installé sur l'ancien site industriel d'ArcelorMittal à Dommeldange. Pour Franck Miltgen, à fond dans son temps, «toute œuvre artistique est forcément politique au sens large du terme», au sens où elle interroge la communauté, la société, le vivre ensemble dans la cité. D'où sa grande «Response» à Neimënster!



## Son parfum

L'odeur de noix de coco  
du «sex wax», la cire  
pour les planches de surf



## Sa cantine

**Le Beirão**  
à Dommeldange, son poisson  
et ses petits plats  
comme au Portugal



# BOLD MAGAZINE IS COMING TO TOWN!

---



RENDEZ-VOUS LE **15 MARS** POUR LE PROCHAIN NUMÉRO!

REJOIGNEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX     
& SUR [WWW.BOLDMAGAZINE.LU](http://WWW.BOLDMAGAZINE.LU)

# Ces applis qui vous font faire DES ÉCONOMIES

**IL EXISTE DES APPLICATIONS MOBILES POUR TOUT, OU PRESQUE. CERTAINES PEUVENT APPARAÎTRE INUTILES, VOIRE PARFOIS GROTESQUES, ALORS QUE D'AUTRES, PARTICULIÈREMENT BIEN PENSÉES, PEUVENT VOUS FAIRE GAGNER DE L'ARGENT. DE VRAIES MINES D'OR!**

FABRICE BARBIAN

## **GARDEZ UN ŒIL SUR VOTRE BUDGET**

Garder un œil sur vos comptes en banque en permanence à travers une seule application mobile. Aujourd'hui, c'est possible. Plusieurs applications, comme Linxo ou Bankin', remplacent avantageusement l'application que vous propose votre banque... Avec elles, vous rapatriez en une seule et même interface l'ensemble de vos relevés de comptes, même si ceux-ci sont ouverts dans différents établissements. Des fonctionnalités vous permettent de suivre et gérer votre budget par catégorie (alimentation, assurance, transport...). Vous éviterez sans doute des achats superflus ou de vous retrouver hors budget.

## **NE MANQUEZ PAS LE MOINDRE BON DE RÉDUCTION**

Des applications, comme Plyce ou C-wallet, vous permettent de ne manquer aucune bonne affaire. A travers leurs interfaces, par enseignes ou par marques, elles offrent la possibilité d'accéder à tous les bons plans, avec des compilations de bons de réduction. En organisant ses achats au bon moment, selon les offres proposées, on peut faire de substantielles économies. Il faudra toutefois bien vérifier que les offres avancées par ces applications, souvent développées en dehors du Luxembourg, sont valables dans les enseignes présentes sur le territoire national. D'autres applications, comme FidMe, vous permettent aussi de rassembler, dans une même interface, vos cartes de fidélité.

## **GÉREZ VOTRE CONSOMMATION EN ÉNERGIE**

La plupart des fournisseurs en énergie proposent à leurs clients de profiter d'une application leur permettant de mieux gérer leur consommation ainsi que leurs dépenses énergétiques. Certains fournisseurs, pour peu que le client dispose d'installations connectées, leur permettront même de contrôler les appareils électriques à distance. Dès lors, plus besoin de laisser les radiateurs allumés toute la journée pour avoir suffisamment chaud en rentrant à la maison le soir. Depuis votre Smartphone, avant de reprendre la route, il vous suffira d'allumer le chauffage à distance. Sur la route, des applications comme GECO permettent d'optimiser la manière dont vous conduisez afin de réduire votre consommation. Elle utilise l'accéléromètre du Smartphone et la géolocalisation. Elle calcule en temps réel la conduite idéale à adopter en fonction du trajet parcouru. Elle annonce des économies sur la consommation entre 10 et 15%.

## **COMPAREZ TOUT CE QUE VOUS SOUHAITEZ**


Il n'a jamais été aussi facile de comparer avant d'acheter. Il existe des dizaines d'applications permettant de comparer des prix pour une grande variété de biens et de services. Que vous souhaitiez réserver un vol, un hôtel ou des vacances (booking.com, Kayak ou Trivago) ou son shopping (Prixing), il y a une application qui vous permettra de comparer les prix pratiqués et de choisir l'offre qui convient le mieux à votre budget. Certaines applications vous permettent simplement de scanner le code-barre affiché sur un produit pour vous indiquer son meilleur prix, ou celui le plus communément pratiqué. En étant bien informées et en comparant systématiquement, vous êtes certaines de ne pas être grugées.

## **COMMUNIQUEZ À MOINDRES FRAIS**

Une fois que l'on dispose d'une connexion WI-FI ou d'un forfait data mobile, il n'y a plus de bonnes raisons de faire transiter ses communications téléphoniques par le réseau traditionnel. De Skype à WhatsApp en passant par les outils proposés directement sur votre Smartphone, comme FaceTime sur iPhone, vous pouvez communiquer facilement sans consommer vos minutes d'appel ou votre forfait SMS. Tout passe par le réseau de donnée: voix, vidéo-conférence, message. Pour peu que l'on doive communiquer régulièrement avec des interlocuteurs à l'étranger, comme c'est souvent le cas au Luxembourg, cela peut représenter des gains conséquents.



## Découvrez le nouvel **App Finger**

- Plus beau
- Plus performant
- Plus intuitif
- Partout 



[www.appfinger.lu](http://www.appfinger.lu)

**N'importe où, n'importe quand, gérez facilement  
toutes vos finances en ligne**

Téléchargez notre nouvelle app sur



App Store



Google play



Windows Phone



BlackBerry

**ING** 



# COACH OU MENTOR, *des alliés pour élargir son horizon*



FACE À DE NOUVEAUX DÉFIS, POUR OFFRIR DE NOUVELLES PERSPECTIVES À SA CARRIÈRE PROFESSIONNELLE, IL PEUT ÊTRE INTÉRESSANT DE RECOURIR À UN COACH OU DE S'INSCRIRE DANS UN PROGRAMME DE MENTORING. RÉELS SPARING PARTNERS, LE COACH ET LE MENTOR ALIMENTENT VOTRE RÉFLEXION ET VOUS AIDENT À ALLER PLUS LOIN.

FABRICE BARBIAN

## «DEPUIS PEU, À CÔTÉ DES PROGRAMMES DE COACHING INDIVIDUEL QUI SONT PROPOSÉS, S'EST DÉVELOPPÉE UNE AUTRE FORME D'ACCOMPAGNEMENT: LE MENTORING.»

Au travail, il n'est pas rare que l'on se sente désabusé, en proie au doute face au chemin à emprunter pour atteindre ses objectifs professionnels. Allier évolution de carrière, développement professionnel et épanouissement personnel n'a rien de simple. De nouveaux défis, comme accéder à une fonction de responsable ou lancer sa propre activité, impliquent de se remettre en question, mais aussi de devoir appréhender de nouvelles problématiques. Dans ces moments, il est parfois utile de pouvoir compter sur un allié ou un confident. C'est notamment pour aider chacun à évoluer dans sa vie professionnelle ou personnelle qu'est née la fonction de coach. Il est un allié vous permettant de vous dépasser et d'atteindre plus facilement vos objectifs. Dans notre société complexe, parce que les défis à relever sont de plus en plus nombreux et variés, les coaches présents au Luxembourg, ainsi que la variété de spécialisations, se sont multipliés en quelques années. Ils sont là pour vous aider à devenir un leader, à mieux entreprendre, à mieux communiquer en entreprise et en équipe, à trouver un meilleur équilibre entre vie privée et professionnelle, à désamorcer des conflits... Tant et si bien qu'il est impossible, ici, de dresser une liste exhaustive des bonnes raisons, avantages et opportunités de recourir à un coach.

### UN ALLIÉ SUR VOTRE PROPRE CHEMIN

L'important, cependant, est d'être précis sur la définition et le rôle du coaching. En l'occurrence, il ne s'agit pas d'un

conseiller ou d'un formateur, qui vous dira comment bien faire. Non. C'est un interlocuteur qui, selon les objectifs que vous vous êtes fixés et que vous avez partagés avec lui, vous aide à déterminer les orientations à prendre. Il ne vient pas avec des recettes magiques et autres solutions miracles à vos problèmes ni avec des réponses appropriées aux doutes qui vous rongent. A travers son accompagnement, il vous invite à pousser plus loin la réflexion, à regarder les éléments en présence sous un autre angle, à donner de la perspective à la situation actuelle.

Le coach est avant tout un sparring partner. Présent pour vous écouter, il est aussi là pour vous challenger vis-à-vis des objectifs que vous vous êtes fixés et les possibilités qui s'offrent à vous pour les atteindre. Mais, dans tous les cas, c'est vous qui opérez les choix. C'est vous qui déciderez des orientations à prendre pour arriver à la destination voulue.

Trop souvent, nous avons tendance à penser que c'est à notre environnement de s'adapter à nous. C'est particulièrement vrai lorsqu'on arrive à la tête d'une nouvelle équipe. Souvent, un nouveau responsable aura tendance à imposer son point de vue, une manière de fonctionner et d'envisager les choses. Or, en procédant de cette manière, il bouscule l'ordre établi. Ce qui entraîne systématiquement des turbulences, plus ou moins grandes. Avec un coach, en s'ouvrant sur ce qui nous entoure, en faisant l'effort de comprendre comment les choses fonctionnent, on peut prendre conscience du potentiel existant autour

de nous et ainsi l'exploiter d'une meilleure manière que si l'on impose une manière de faire. Parvenir à cela exige d'avoir une idée claire de la position que l'on occupe dans un environnement donné, ainsi que des forces en présence. Par son expérience, son regard et la réflexion qu'il permet d'initier, le coach est un allié important qui vous aidera à mieux interagir avec votre environnement, pour vous permettre d'accéder à une position d'équilibre optimale, en tenant compte de vos besoins existants et des objectifs poursuivis.

### PRÊTE À ÊTRE BOUSCULÉE?

Bien sûr, cela implique souvent de sortir de sa zone de confort, de procéder à des efforts d'adaptation. C'est le propre même de l'évolution. Le coach vous accompagnera dans cette démarche avec bienveillance et conseil, en vous aidant à vous affirmer et à gagner en confiance. Il est un regard extérieur sur ce que vous êtes, vous permettant de ne plus être seule face aux doutes. En vous renvoyant une autre image que celle que vous avez construite de vous-même, intérieurement, le coach permet de regarder la réalité autrement. Recourir à un coach implique évidemment de ne pas avoir peur d'être bousculée et de disposer d'une volonté concrète de changer. Depuis peu, à côté des programmes de coaching individuel qui sont proposés, s'est développée une autre forme d'accompagnement: le mentoring. A travers un programme de mentoring, c'est auprès d'autres personnes, non professionnelles de l'accompagnement, que l'on peut aller chercher des



ressources, des réponses à ses questions. Le mentoring offre des avantages quand le changement n'est pas critique, quand les réponses à trouver ainsi que les réflexions à mener n'ont pas de caractère urgent.

## DES RÉPONSES AUPRÈS DE SES PAIRS

Le mentor se définit comme une personne plus expérimentée ou disposant d'une expertise autre de celle dont on dispose. Par rapport au mentoré, il a d'une certaine manière déjà parcouru une partie de chemin. Il peut dès lors être un guide avisé. Là non plus, pas de recette miracle. Le parcours de chacun est tellement singulier qu'il n'est pas possible d'en répliquer les étapes d'une personne à l'autre. Cependant, le mentor est une source d'inspiration et, dans la relation qui s'installe entre lui et le «mentoré», il permet d'alimenter la réflexion.

Le mentoring – fortement développé en Amérique du Nord, mais aussi dans les pays nordiques – s'inscrit dans une démarche d'échange et de partage. Pour

celui qui désire apprendre, il y a beaucoup à retirer de l'expérience de l'autre. C'est une ouverture sur d'autres horizons, d'autres manières d'appréhender les choses. Le mentor trouve dans une relation d'égal à égal de la satisfaction à partager son expérience, à en faire profiter d'autres. C'est pour lui aussi une opportunité de se confronter à d'autres points de vue et de prendre du recul par rapport à son propre vécu. Le plus souvent, un programme de mentoring s'organise sur plusieurs mois et vise à répondre à des objectifs déterminés au départ. Pour que la relation soit constructive, elle doit être cadrée et que les deux parties prennent plaisir à la nourrir et à la développer.

Au Luxembourg, des programmes de mentoring ont été développés pour soutenir des femmes dirigeantes, pour les rassurer et les conforter dans leurs fonctions. Mais aussi pour leur permettre de saisir les opportunités ou de les provoquer, afin de pouvoir continuer à s'épanouir professionnellement. L'expérience d'autres femmes dirigeantes ou même de mentors masculins, qui ont

la volonté de les encourager et de les soutenir, leur permet de mieux appréhender les défis qu'elles se fixent.

Mais d'autres programmes de mentoring ont vu le jour, tant dans le domaine du développement professionnel que personnel, pour les femmes comme les hommes, pour les jeunes et les personnes expérimentées. Il y a toujours quelqu'un qui peut vous emmener plus loin ou, tout simplement, ailleurs. Le programme de business mentoring, organisé au départ de la Chambre de Commerce à Luxembourg, sur la thématique du développement de l'entreprise est un exemple parmi de nombreux autres. On peut aussi citer en exemple un programme de mentoring mettant en relation des étudiants en recherche d'une orientation avec des professionnels aguerris dans un métier qui les tente. Ces jeunes peuvent, en échangeant pendant plusieurs mois avec ce professionnel, se faire une meilleure idée de la carrière professionnelle qu'ils envisagent.



# « Animés par une envie de transmettre »

RITA KNOTT, COACH PROFESSIONNELLE, DÉVELOPPE DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES UN RÉSEAU DE MENTORS ET DES PROGRAMMES DE CROSS-MENTORING AU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG.



Rita Knott

## **Comment avez-vous été amenée à développer des programmes de mentoring?**

Si j'ai décidé de mettre en place des programmes de mentoring, c'est avant tout parce que je suis persuadée de la valeur ajoutée d'une telle approche. J'ai personnellement eu la chance de profiter de mentors dans mon entourage de travail. Des personnes m'ont guidée et permis de progresser dans la manière d'envisager les missions qui m'étaient confiées. Ils ont été d'excellents guides. Je me suis donc dit que cet apport, le partage d'expérience, pouvait profiter à d'autres. C'est comme cela que nous avons donc commencé par proposer un programme de développement du leadership par le mentoring destiné aux femmes, afin de leur ouvrir la voie vers des fonctions de direction ou de membre d'un conseil d'administration. Par la suite, nous avons développé un même programme à destination des hommes, car il n'y a pas de raisons que cela ne soit utile qu'aux femmes. Et plus récemment, nous offrons la possibilité à des jeunes de profiter d'un programme mentoring auprès de professionnels dans l'orientation qu'ils envisagent.

## **Par rapport au coaching, pour quelle situation le mentoring est-il le plus intéressant?**

Ce sont deux outils distincts qui peuvent être mis au service de l'épanouissement et du développement professionnels ou personnels. Chacun à ses caractéristiques. Le choix du recours à l'un ou l'autre dépend d'un certain nombre de facteurs, mais aussi des aspirations du bénéficiaire. D'abord, il faut évaluer le désir de développement personnel du bénéficiaire. Il faut, dans le chef du mentoré, un véritable appétit de se développer. Le besoin de développement, toutefois, ne doit pas être critique. L'approche exige du temps et de ne pas se trouver dans une situation d'urgence ou face à un changement complexe. Il ne faut pas que l'impact du changement implique la survie économique. S'il y a urgence ou si la survie de la personne est en jeu, il est préférable d'appréhender le changement grâce au coaching.

## **À quelles aspirations permet de répondre le mentoring?**

Il ne faut pas, je pense, formuler la question dans ce sens. Il faut d'abord déterminer les objectifs du bénéficiaire et seulement, ensuite, déterminer si le mentoring peut y répondre. Comme le coaching, le mentoring est avant tout un outil qui peut être appliqué dans bien des cas, pour développer un know-how, pour s'adapter à un nouvel environnement, pour appréhender un changement, parvenir à un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée, gérer les conflits, planifier sa carrière... On peut utiliser l'un ou l'autre outil pour le développement du leadership, la gestion de croissance d'une entreprise, l'amélioration d'une organisation... Mais aussi pour beaucoup d'autres choses. Au Canada, par exemple, le mentoring est régulièrement utilisé pour la réinsertion de délinquants dans la société.

## **Comment s'organise un programme de mentoring?**

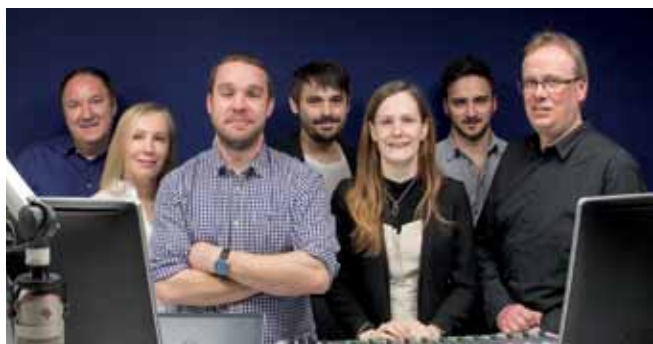
On peut envisager un programme de mentoring interne, au sein même de l'entreprise, comme programme de cross-mentoring externe, en mettant en relation des professionnels issus d'organisations différentes. Dans le cadre d'un programme de mentoring externe, les deux personnes en présence ne partagent souvent pas la même culture, n'ont pas le même niveau de connaissance. Pour l'un comme pour l'autre, cela permet d'élargir l'horizon. De manière générale, le principe est que le mentor dispose d'un know-how avancé par rapport à celui du mentoré. Mais l'un et l'autre, au cours de la relation, peuvent apprendre mutuellement. D'autre part, il est important de bien définir dès le départ des objectifs et le cadre de la relation. Comme pour le coaching, il faut construire l'accompagnement, tant au niveau du contenu qu'il abordera que de sa durée. Il faut aussi que les deux personnalités puissent s'entendre et trouvent un intérêt commun à échanger sur une période de quelques mois.

## **Est-il simple de trouver des mentors?**

Un programme de mentoring ne peut en effet être mis en place que si l'on trouve un mentor optimal pour répondre aux objectifs de chaque mentoré. A défaut, le coaching professionnel pourra toujours répondre aux aspirations de développement du bénéficiaire. Il faut un large panel de mentors. Et il est indispensable, aussi, de former ces mentors. Au Luxembourg, j'ai eu la chance de pouvoir former 250 mentors, parmi lesquels des anciens ministres, des responsables patronaux, des dirigeants d'entreprise. Ce sont des gens a priori très occupés, mais qui aiment faire profiter de leur expérience à d'autres personnes. Ils sont animés par une envie de transmettre.

# Actu business

## Sur les ondes



### L'essentiel Radio sur 107.7

Depuis le lundi 22 février, L'essentiel Radio diffuse sur la fréquence 107.7 MHz un programme francophone d'informations et de divertissement.

L'essentiel Radio est diffusée par RadioLux qui a reçu une concession de dix ans pour cette fréquence après avoir été choisie, sur dossier, par le gouvernement luxembourgeois, sur recommandation de l'Autorité luxembourgeoise indépendante de l'audiovisuel (ALIA). Le capital de la société Radiolux est composé de Edita, société éditrice de L'essentiel (40%) du pôle constitué de Vincent Bragard, Serge Leenman et Samuel Tabart (35%) et enfin... de RTL (25%)... Surprenant, non? S'agit-il de ménager les susceptibilités? «Depuis déjà trois ou quatre ans, nous menions une réflexion sur la possibilité de créer un média complémentaire du journal papier et du site web. C'était une suite logique dans notre volonté d'être présents sur plusieurs supports médiatiques. Lorsque le gouvernement a lancé un appel d'offres pour qu'une radio francophone à vocation commerciale émette sur 107.7, nous nous sommes aussitôt positionnés, car le cahier des charges était en phase avec la politique menée jusqu'alors, à savoir donner une information neutre et factuelle à une population francophone», dit Emmanuel Fleig, administrateur délégué de Radiolux et directeur d'Edita-L'essentiel. L'équipe de L'essentiel Radio est composée d'une dizaine de salariés dont un responsable d'antenne, Julien Pinon, deux journalistes, Marco Marchionni et Anaïs Stas, et trois animateurs, Jean-Luc Bertrand, Rémi Ulrich et Jenny Gradone. La commercialisation est confiée aux équipes de L'essentiel. «Nous avons deux leitmotiv: informer et divertir. La journée sera découpée en trois tranches: de 6h à 10h, de 12h à 14h et de 16h à 20h, durant lesquelles les auditeurs profiteront de flashes infos, d'informations pratiques, de la météo et de points sur la circulation routière. Le divertissement se traduira par un programme musical axé sur les hits du moment en adéquation avec les attentes des auditeurs», explique Emmanuel Fleig.

Le lundi 22 février à 9 h 45, c'est le Premier ministre et ministre des Médias, Xavier Bettel, qui a officiellement lancé L'essentiel Radio. Il n'a pas manqué de souligner l'importance pour le gouvernement de soutenir cette radio francophone qui s'inscrit dans cette volonté de diversité. Il a également félicité le partenariat qui permettra à la radio de dépasser les frontières et de s'intégrer dans la Grande Région. Et enfin, il a souhaité bonne chance à toute l'équipe.

L'équipe de L'essentiel Radio avec: Jean-Luc Bertrand, Jenny Gradone, Julien Pinon, Rémi Ulrich, Anaïs Stas, Marco Marchionni et Jean-Marc Decerf (de g. à d.)

## Association

### Federation Recruitment, Search & Selection (FR2S)

L'assemblée générale constitutive d'une nouvelle association à Luxembourg: Federation Recruitment, Search & Selection a eu lieu il y a de cela quelques semaines. Rassemblant dès sa constitution une vingtaine de membres fondateurs actifs dans les secteurs du recrutement et des chasseurs de têtes, la fédération peut compter sur un conseil d'administration pour honorer son mandat de deux ans.

Sébastien Pourbaix assurera la présidence de l'association, Gwladys Costant le suppléera comme vice-présidente, Remy Foulloy en sera le trésorier, Annie Burton la secrétaire et Nathalie Delebois, Agnieszka Zajac ainsi que Thierry Ernst seront membres du conseil d'administration. C'est Marc Kieffer, Secrétaire général de la Fedil qui aura le même rôle pour «Federation Recruitment, Search & Selection».

L'initiative a été lancée il y a 18 mois par un groupe de professionnels du secteur qui souhaitent travailler sur le besoin de réglementation. Il leur est apparu naturel de s'adosser à la Fedil et d'envisager des groupes de travail en partenariat avec la Fedil Employment Services (FES), dédiée à l'intérim.

Véritable plateforme où les professionnels du recrutement peuvent se rencontrer, échanger et travailler ensemble, la FR2S souhaite rassembler ses membres autour de leurs préoccupations afin d'apporter des solutions concrètes et adaptées en collaboration avec la FEDIL. La fédération sera en outre, active au niveau politique et représentera les intérêts des professionnels du recrutement luxembourgeois auprès de la chambre de commerce et du gouvernement.

Au-delà d'un travail institutionnel, la FR2S veut contribuer à l'innovation et au rapprochement de l'ADEM et des acteurs du marché du travail au Luxembourg.

La fédération des professionnels du recrutement estime qu'elle aura un impact positif sur l'image économique du Grand-Duché.



De gauche à droite Laurent Peusch, ADEM, Marc Kieffer, FEDIL, Guy Putz, ADEM, Rémi Foulloy, Isabelle Schlessler, ADEM, Sébastien Pourbaix, Gwladys Costant, Agnieszka Zajac, Annie Burton, Thierry Ernst, Nathalie Delebois.

En 2015 nous vous  
présentons Karin, Ayesha...

**Leur point commun ?**

Elles ont toutes été...

**RECRUTÉES  
via jobs.lu**

**En 2016, c'est votre tour !**



DESKTOP



TABLET



MOBILE

INSCRIVEZ-VOUS





# VIS MA VIE *d'expat'*



LUXEMBOURG, ELDORADO? IL Y A DE QUOI SE POSER LA QUESTION QUAND ON REGARDE LES CHIFFRES. ACTUELLEMENT, PRÈS DE LA MOITIÉ DE LA POPULATION DU GRAND-DUCHÉ - NOTAMMENT CELLE DE LA CAPITALE - EST COMPOSÉE D'ÉTRANGERS. ET L'ON SAIT D'ORES ET DÉJÀ QUE CE CHIFFRE VA ENCORE GONFLER. LUXEMBOURG ATTISE ET SÉDUIT, ET EST L'OBJET DE TOUTES LES CONVOITISES... FINANCIÈRES. IL FAUT DIRE QU'EN LA MATIÈRE, LE PAYS A DE SÉRIEUX ATOUTS.

SARAH BRAUN

**«AU 1<sup>ER</sup> JANVIER 2015,  
LA POPULATION TOTALE DU PAYS  
SE COMPOSAIT DE 562 958 PERSONNES,  
DONT 304 279 LUXEMBOURGEOIS  
ET 258 679 ÉTRANGERS»**

Pourtant le pays a récemment perdu trois places au classement mondial du réseau InterNations, qui jauge de la qualité de vie des expatriés. Il reste tout de même dans le pôle de tête - à la cinquième place - derrière l'Equateur, le Mexique, Malte et Singapour. Une donnée considérable, qui fait toute la force, et le charme de notre pays, a fortiori de sa capitale. Luxembourg, Tour de Babel (cf. Dossier p.50), c'est un peu ça...

Il n'y a qu'à regarder les chiffres de plus près. Selon les dernières données fournies par le Statec, au 1<sup>er</sup> janvier 2015, la population totale du pays se composait de 562 958 personnes, dont 304 279 Luxembourgeois et 258 679 étrangers, majoritairement en provenance d'Europe. Les communautés les plus représentées demeurent les communautés portugaises, italiennes et françaises. Mais pas seulement, Audrey D'Angelo, Operation manager chez European Relocation Services nous explique qu'ils accueillent également beaucoup d'autres nationalités: Américains, Japonais, mais aussi des gens en provenance d'Amérique Latine ou d'Afrique. Elle souligne également que de plus en plus de Français les contactent, car, «selon moi, ils font partie de la population la plus touchée par le choc culturel. Du fait de la proximité géographique, beaucoup d'entre eux s'imaginent retrouver un mode de fonctionnement similaire au leur, alors que le Luxembourg est plutôt organisé de façon germanique. C'est une expérience souvent bien plus déstabilisante que ce à quoi les expatriés francophones s'attendaient en venant au Grand-Duché.»

## LE LUXEMBOURG PLÉBISCITÉ

Alors qu'est-ce qui pousse les gens à venir s'installer dans notre belle contrée? «Dans 95% des cas, les motivations à venir s'installer à Luxembourg sont professionnelles», affirme encore Audrey D'Angelo. Afin de nous en rendre compte par nous-mêmes, nous sommes donc allés à la rencontre d'expats, au détour d'une soirée organisée par InterNations, courant février au Limbo. Il y a foule, l'ambiance est chaleureuse. Les discussions fusent, la bonne humeur est contagieuse. Le concept plaît, il n'y a aucun doute.

Mais c'est au-delà de ça, en réalité. Si les gens aiment ce genre de soirées - les personnes que nous avons interviewées les fréquentent depuis leur arrivée au Grand-Duché, plus de 10 ans pour certains - tous s'accordent à le dire: ils se plaisent au Luxembourg.

***“ We take the stress out of relocations into or out of Luxembourg and Europe by providing you and your employee with 24/7 total care solutions and comprehensive services which guarantee customer satisfaction at affordable prices ”***



## OUR MISSION

Is to provide a complete, cost effective and efficient professional relocation service through our experienced multilingual team.

## OUR COMMITMENT

To you is a total satisfaction guarantee.

## OUR SERVICES

- Pre-Arrival Assistance
- Home Search Assistance
- School Search Assistance
- Work Permit & Administrative Assistance
- Removal Assistance
- Help-Line & Departure Assistance
- Vehicle Importation Assistance
- Business & Office Enrollment Assistance
- Crises Management

**87, rue de Luxembourg L-8077 Bertrange  
+352 26 64 99 22 - info@erslux.lu  
www.erslux.lu**

## «DANS 95% DES CAS, LES MOTIVATIONS À VENIR S'INSTALLER À LUXEMBOURG SONT PROFESSIONNELLES», AUDREY D'ANGELO

Première question, la motivation de leur installation dans le pays. Zéro surprise de ce côté, et confirmation de nos attentes, c'est le travail qui a été le moteur. Même si la plupart avouent y être restés ensuite pour des raisons aussi bien personnelles que professionnelles. Forcément, avec une belle Place Financière, bien cotée, des salaires bien plus généreux que dans la plupart des pays voisins – même si le coût de la vie est proportionnel et demeure bien plus onéreux – il y a de matière à trouver son bonheur de ce côté de la frontière. C'est un fait, Luxembourg fait vraiment bande à part et affiche un visage particulier. Entre les différentes communautés qui s'y côtoient, les frontaliers et les autochtones, tout cela donne un joyeux mélange. N'en déplaise aux nationalistes qui ont fait entendre leur voix lors du référendum de juin 2015. Est-ce que cela a changé quelque chose dans les relations entre les expats et les Luxembourgeois? Apparemment non. Toutes les personnes interrogées au cours de cette soirée, et même plus largement, sont heureuses de vivre à Luxembourg et se sentent vraiment bien. Et bien accueillis. «Définitivement», appuie d'ailleurs Christian, Allemand de 34 ans, arrivé à Luxembourg depuis un peu plus d'un an pour travailler dans le secteur de la recherche. Un discours largement relayé par les autres participants de la soirée. Que ce soit Stéphane, 37 ans et 12 années passées dans la Finance ou Ilona, Lettone qui travaille dans le secteur public, s'ils sont arrivés au Grand-Duché de façon fortuite, ils y sont restés, car ils s'y plaisent. Vraiment. Et reconnaissent tous deux entretenir d'excellentes relations avec les Luxembourgeois et apprécient de vivre dans un pays propre, calme et polissé, où l'on est serein. «Les Luxembourgeois sont très ouverts et parlent très bien

anglais, pour la plupart. Cela aide bien!», renchérit Audrey D'Angelo. Un bien-être au quotidien qui séduit largement. Luxembourg, capitale à taille humaine est d'autant plus vrai pour bon nombre de ces expatriés, qui ont déjà baroudé à travers la planète. Après avoir vécu à New York ou Paris, tous apprécient la verdure proche, le fait que commerces, administrations et autres institutions soient à proximité, et que sous ses attraits de capitale européenne, la ville soit presque un village où tout le monde se connaît, et où il fait vraiment bon vivre. «Je n'ai pas peur de me promener seule, et même de rentrer le soir après l'apéro», affirme Capucine, 29 ans, Française qui habite l'un des quartiers avoisinant le centre-ville. Margot, Brésilienne de 35 ans est architecte et s'est installée au Grand-Duché il y a huit ans. Arrivée par le biais d'une opportunité professionnelle, elle y est restée, car elle aime «le fait que ce soit une ville internationale. Je me suis fait très rapidement des amis, de très bons amis. Et c'est une ville avec de bonnes proportions. C'est l'architecte, qui parle» finit-elle par plaisanter.

Résolument, Luxembourg plaît aux étrangers, qui y retrouvent, presque, une seconde patrie.

### S'INTÉGRER AU MIEUX, LES AGENCES FACILITATRICES

Mais qui dit seconde patrie dit intégration au mieux. Nombreuses sont les agences à s'occuper d'aider les expatriés à se familiariser avec le pays, ses habitudes et à les tenir au courant des différentes informations qui pourraient les intéresser. Audrey D'Angelo explique que leurs services sont aussi bien sollicités par les DRH ou les fournisseurs que par les expatriés eux-mêmes. Leurs prestations s'adaptent à la demande et cela peut aller de l'aide à la

recherche de logement, à la scolarité des enfants, voire à l'importation de leur véhicule personnel. Elle explique que les familles viennent souvent une première fois «pour une visite de reconnaissance, dans le but de se familiariser avec le pays, de s'imprégner du mode de vie. Ils prennent la température, en quelque sorte. Les besoins plus matériels, eux, n'interviennent que dans la seconde phase: recherche d'un logement, aide à l'installation, inscription à l'école...

### LES FEMMES, PILIER CENTRAL DE L'INTÉGRATION

Souvent, et n'en déplaise aux stéréotypes, le schéma est le même. Et très classique. Monsieur est muté au Luxembourg – ou y vient suite à une opportunité professionnelle – et la petite famille suit. Quand lui aura pour charge de s'intégrer à sa nouvelle boîte, il en revient à l'épouse de se «faire» aux us et coutumes du pays, pour que l'intégration se passe au mieux. Bien sûr, ce sont elles qui vont côtoyer les différentes institutions, établissements scolaires de leurs enfants en tête, et qui vont avoir le premier – et le plus authentique – contact avec le pays et ses habitants. L'aide d'agences ou les groupes de rencontres sont de véritable coup de pouce pour elles pour se faire au plus vite au mode de vie du pays, et leur permettent de trouver des réponses à leurs petites interrogations, voire de trouver un emploi.

Car, au bout du compte, les expatriés sont plus ou moins 10%, toutes communautés confondues, à faire le choix de rester ici au Luxembourg, et à ainsi nourrir le formidable melting pot qui compose l'identité si particulière du pays.



## Trois questions à une expat'

A l'occasion de la soirée InterNations, nous avons rencontré Margot, jeune architecte brésilienne de 35 ans, qui s'est installée à Luxembourg il y a huit ans (déjà!), alors qu'elle bavardait attablée avec l'une de ses amies. Nous lui avons posé quelques questions.

### ***Pour quelles raisons êtes-vous venue vous installer ici, à Luxembourg?***

Assez simplement, en fait. Comme la plupart des expatriés, c'est le travail qui m'a amené à Luxembourg. J'ai eu une belle opportunité professionnelle, de celles qu'on ne peut que difficilement refuser. Une fois arrivée ici, tout a bien marché. Le travail était à la hauteur de mes attentes et je me suis vite intégrée. J'ai donc décidé de poursuivre un bout de ma carrière professionnelle ici.

### ***Pourquoi vous plaisez-vous à Luxembourg?***

Déjà parce que c'est une belle ville, avec de bonnes proportions. Oui, c'est l'architecte qui parle (rires). Et c'est une ville très internationale, dans laquelle on peut très vite se faire des amis. Les gens sont ouverts, et les expatriés sont très bien accueillis. Il y a une excellente dynamique, et beaucoup d'événements, comme ce genre d'afterworks, sont organisés pour favoriser le contact. C'est à la fois une grande ville, et une capitale à taille humaine. J'aime cette idée.

### ***Parlez-vous luxembourgeois?***

Non, mais je suis des cours depuis trois mois! Il était temps de l'apprendre enfin! (rires)

### ***Pourquoi avoir attendu si longtemps pour apprendre la langue?***

A vrai dire, je n'en avais jamais vraiment senti le besoin. Luxembourg est une ville si cosmopolite que l'on arrive toujours trouver un terrain d'entente pour communiquer. La plupart des gens, surtout les Luxembourgeois, parlent au minimum trois langues, et la plupart maîtrisent très bien l'anglais. N'oublions pas que la moitié de la population est d'origine étrangère. Mais, puisque je vis ici, je trouve que cela est important d'apprendre la langue nationale, pour mieux connaître le pays, sa culture. Pour y être parfaitement intégrée aussi. Ça n'est pas nécessaire, mais c'est important.

### ***Pensez-vous rester au Luxembourg définitivement?***

De là à dire si je vais y faire toute ma vie, je ne sais pas. Mais j'ai encore envie d'y rester quelque temps, oui!



- Orientation Tour
- Immigration Services
- Home Search & Settling-In
- Office Search & Settling-In
- School Search
- Continuous Administrative Assistance
- Tenancy Management
- Vehicle Importation
- Spousal Assistance
- Continuous **24H/24H** & **7days/7days** Help-Line

Your **Trusted Partner**  
when it comes to  
**Relocation Services...**



Site : [www.eliterelocation.lu](http://www.eliterelocation.lu)  
E-mail : [info@eliterelocation.lu](mailto:info@eliterelocation.lu)  
Tél. : (+352) 24 83 69 21



Me. Frédéric Frabetti & Me. Carmen Rimondini

# Le congé annuel payé du salarié

LE CODE DU TRAVAIL PRÉVOIT AUX ARTICLES L. 233-1 ET SUIVANTS, LE DROIT POUR LE SALARIÉ DE BÉNÉFICIER CHAQUE ANNÉE D'UN CONGÉ PAYÉ DE RÉCRÉATION.

## Comment en bénéficier?

Afin de profiter du congé de récréation, le salarié doit être lié par un contrat de travail de droit privé. Les jours de congé sont calculés pour la durée de travail hebdomadaire. Le nombre minimal de jours de congé prévu par la loi s'élève à 25 jours ouvrables par année, soit 5 semaines indépendamment de l'âge du salarié.

Une convention collective ou bien une disposition négociée entre employeur et salarié dans un contrat de travail peuvent augmenter les nombres de jours de congé.

## Quelles sont ses modalités?

Le droit au congé naît, en principe, à partir du 1er janvier de l'année en cours. Il y a, cependant, une exception qui concerne le salarié qui vient d'être embauché. En effet, ce dernier doit attendre trois mois avant de pouvoir prendre des jours de congé, même si le droit au congé existe déjà lors du premier jour du travail. Ce principe s'applique au salarié avec un contrat de travail à durée indéterminée, de même qu'au salarié avec un contrat de travail à durée déterminée.

Le congé doit être accordé et pris au cours de l'année de calendrier. Il doit être pris en une seule fois, à moins que les besoins du service ou les désirs justifiés d'autres salariés n'exigent un fractionnement, alors une fraction du congé doit être au moins de douze jours continus.

Aux termes de l'article L.233-10 du Code du travail, le congé est fixé en principe selon les besoins du salarié, à moins que les besoins du service et les désirs justifiés d'autres salariés ne s'y opposent. A la demande du salarié, le congé doit être fixé au moins un mois à l'avance.

## Qu'en est-il des congés collectifs?

L'employeur peut cependant prendre l'initiative de fixer la période des congés notamment dans le cas du congé collectif. Le congé collectif doit toujours être décidé d'un commun accord avec la délégation du personnel ou, le cas échéant, avec les salariés de l'entreprise.

L'employeur a l'obligation d'informer les salariés de la période du congé annuel au cours des trois premiers mois de l'année de référence.

Si, en cas de congé collectif, le salarié n'a pas encore droit à bénéficier du congé, ou bien si la durée du congé annuel auquel il a droit est inférieure à la période de fermeture de l'entreprise, cette période lui est intégralement mise en compte comme congé légal.

En principe, une fois les dates du congé de récréation fixées, ces dernières doivent être respectées tant par l'employeur que par le salarié.

## Je n'ai pas pris tous mes jours de congés. Est-il possible de les reporter d'une année à l'autre?

En ce qui concerne le report des jours de congé, le congé de récréation non encore pris à la fin de l'année du calendrier pourra être reporté exceptionnellement jusqu'au 31 mars de l'année à venir, si l'employeur a refusé de l'accorder au salarié pour des besoins du service ou pour les désirs justifiés d'autres salariés.

Il faut souligner qu'il existe deux exceptions au report des jours de congé. En effet, en application de la Directive 2003/88/CE et sur base d'un arrêt du 20 janvier 2009 de la Cour de Justice de la Communauté Européenne, il a été décidé que les jours de congé de récréation qui n'ont pas pu être pris avant la fin de l'année à cause d'une absence pour maladie prolongée, peuvent être reportés à l'année suivante en garantissant ainsi le droit au bénéfice du congé du salarié.

La deuxième exception prévue par le Code du travail, à son article L.233-9, est celle du salarié dont le congé proportionnel de la première année peut être reporté, à sa demande, à l'année suivante, alors que le congé n'a pas pu être acquis dans sa totalité durant l'année en cours.

Aux termes de l'article L.233-17 du Code du travail, l'employeur est obligé de tenir un livre sur le congé légal des salariés. Ce livre doit être remis à l'Inspection du Travail et des Mines, si cette dernière en fait la demande.

En cas de contestation, la charge de la preuve quant au nombre des jours de congé pris par le salarié revient à l'employeur, d'où l'importance de la tenue du livre des congés. Il est conseillé, à ce titre, de faire signer ce livre par le salarié.

Il faut souligner que le Code du travail, article L.233-18, prévoit qu'il est interdit au salarié de faire abandon de son congé, fût-ce même contre une indemnisation compensatoire. Cependant, cette solution est possible dans le cadre de la cessation de la relation de travail de sorte que dans ce cas une indemnité compensatoire pour congé non pris est envisageable.



# Vivez l'expérience de services privilégiés !

The BIL logo is a white shield with the letters 'BIL' inside, set against a purple square background.

## BIL Select, la garantie d'un accompagnement personnalisé et d'une carte Visa Select exclusive.

Souscrivez dès à présent à l'offre BIL Select et bénéficiez de services privilégiés. Par exemple, une carte de crédit Visa Select vous permettant de profiter de nombreux avantages à travers l'Europe et comprenant une assurance voyage haut-de-gamme. Bienvenue dans le Club BIL Select !

Plus d'informations dans votre agence BIL ou sur [www.bil.com](http://www.bil.com)

**Vous avant tout**

Retrouvez-nous sur

The BIL logo is a white shield with the letters 'BIL' inside, with the year '1856' below it.

BANQUE  
INTERNATIONALE  
À LUXEMBOURG

Banque Internationale à Luxembourg SA, 69 route d'Esch, L-2953 Luxembourg, RCS Luxembourg B-6307

(+352) 4590-3000 [www.bil.com](http://www.bil.com)





## KUNG FU PANDA 3

➡ *Film d'animation américain réalisé par Jennifer Yuh et Alessandro Carboni avec Jack Black, Angelina Jolie Pitt, Dustin Hoffman*

Po avait toujours cru son père Panda disparu, mais le voilà qui réapparaît! Enfin réunis, père et fils vont voyager jusqu'au paradis secret du peuple panda. Ils y feront la connaissance de certains de leurs semblables, tous plus déjantés les uns que les autres. Mais lorsque le maléfique Kaï décide de s'attaquer aux plus grands maîtres de kung-fu à travers toute la Chine, Po va devoir réussir l'impossible: transformer tout un village de pandas maladroits et rigolards en experts des arts martiaux, les redoutables Kung-Fu Pandas!



## ZOOLANDER 2

➡ *Comédie américaine de Ben Stiller avec Ben Stiller, Owen Wilson, Penelope Cruz.*

Derek Zoolander reprend du service quand un mystérieux serial-killer s'en prend à des popstars. Avec l'aide d'Hansel et de la plantureuse Valentina, la légende de la mode va très vite se retrouver au cœur du danger et croiser la route d'un vieil ennemi...



## LA CHUTE DE LONDRES

➡ *Film américain, britannique et bulgare de Babak Najafi avec Gérard Butler, Morgan Freeman.*

Les plus grands leaders du monde occidental sont attendus à Londres aux funérailles du Premier ministre britannique, mort dans des circonstances plus que douteuses. Mais ce qui avait commencé comme l'événement le plus sécurisé de la planète tourne rapidement au désastre. Cible d'un complot terroriste, la capitale anglaise est mise à feu et à sang et la plupart des chefs d'état faits prisonniers. Seuls ont pu s'échapper le président américain et l'agent secret Mike Banning, qui vont devoir à la fois combattre pour survivre et mettre fin aux agissements des terroristes.



## BATMAN V SUPERMAN: L'AUBE DE LA JUSTICE

➡ *Film d'action américain de Zack Snyder avec Ben Affleck, Henry Cavill, Jesse Eisenberg.*

Après avoir combattu en solitaire les criminels les plus déterminés à semer le chaos, Superman et Batman vont se retrouver l'un face à l'autre. Parce qu'il redoute les excès d'un superhéros omnipotent, le puissant justicier masqué de Gotham City défie le sauveur bien-aimé de Metropolis, sous les yeux des spectateurs indécis. Tandis qu'ils s'affrontent, un nouveau danger fait planer une menace sans précédent sur l'ensemble de l'humanité.



# FAITES LE PLEIN DE MINÉRAUX

Quand vous prenez soin de votre ligne,  
VOTRE CORPS MANQUE SOUVENT  
DE CALCIUM ET DE MAGNÉSIUM.

Contrex<sup>®</sup> contient naturellement  
ces précieux minéraux.

*Mon Partenaire Minceur<sup>®</sup>*





La rédac'



## AURORA – ALL MY DEMONS GREETING ME AS A FRIEND

11 mars / Pop Alternative

Signée chez Decca Records depuis 2014, Aurora Aksnes évoluait déjà en tant qu'auteure, compositrice et interprète, bien avant l'immense succès de ses singles *Awakening* et *Runaway*. Influencée par Dylan ou Björk, c'est en 2012 que la Norvégienne, à peine entrée au lycée, sort *Puppet*, un premier titre visionnaire qui confirme les aptitudes de la jeune chanteuse. L'engouement pour l'artiste grandit rapidement et le Royaume-Uni fait une belle place à *Running with the Wolves* sur ses ondes en avril 2015. *Murder Song (5, 4, 3, 2, 1)* sort en septembre 2015 et poursuit la belle démonstration d'Aurora qui annonce dès lors un futur disque juste sublime. A 19 ans la compositrice signe un premier album surprenant, plein d'histoires profondes, sombres, mais interprétées avec légèreté et douceur. Un album canalisateur qui pousse à entrevoir le positif de la vie.



## MIIKE SNOW – III

4 mars / Electro-pop

A l'origine, ils sont Andrew Wyatt; musicien américain, chanteur de The A.M. et prod' pour Bruno Mars, Mark Ronson, Flume; Christian Karlsson et Pontus Winnberg aka Bloodshy & Avant, un duo de producteur et compositeur suédois, connus pour avoir bossé avec quelques grands noms de la pop, tels que Britney, Kylie, Madonna. Aujourd'hui exultant sous le patronyme de Mike Snow, ils performent une nouvelle esthétique musicale autour d'inspiration hip-hop, électro, pop ou indie-rock. Un trio d'artistes qui semble simplement créer, sans anticiper ou se soucier de l'après. A l'écoute de *Genghis Khan* et *Heart is Full*, qui tournent sur la toile, avec *iii*, Mike Snow prolonge sa grande exploration pop, juste après *Happy to You*, leur dément voire halluciné second album (*The Wave* est un bijou).



## MATT CORBY – TELLURIC

11 mars / Alternative-pop

Six EP jalonnent le parcours de Matt Corby depuis 2009. Une myriade de titres, parfois de très bons singles, à l'image du tendre *Brother*, qui ont façonné le style du jeune musicien pour qu'enfin il livre ce premier album. On en avait entendu *Monday*, par hasard, sans rien savoir. Un titre franchement prenant, qui nous avait convaincus d'un jour parler de ce chanteur et compositeur australien. Écrit et enregistré, pour la plupart des titres, dans la ville côtière de Berry NSW, Telluric n'est pas si terre à terre... On le sent harmonieux, plein de diversité sonore, de jeux de voix et de paroles au bord des larmes. Plutôt aérien donc, et même transcendant comme le dit l'auteur et l'annonce *Sooth Lady Wine*, le plus récent titre paru qui s'installe là, entre psyché rock et folk rock à la Jeff Buckley, un voyage.



## IGGY POP – POST POP DEPRESSION

18 mars / Punk-Rock

Parrain incontesté du punk, Iggy Pop lâche un nouvel album produit par Josh Homme lead de Queens of the Stone Age et co-fondateur des Eagles of Death Metal. Nul besoin de refaire la bio' du mythique leader des Stooges, de ce personnage haut en couleur qui se fout des conventions, cet Iguane du rock qui laissera quelques belles collab' avec Bowie, comme l'énorme *Lust For Life* ou le magnifique *The Passenger*, entres autres. Le revoilà avec ce *Post Pop Depression*, enregistré en secret avec la contribution du multi-instrumentiste Dean Fertita (de Queen of the Stone Age) à la guitare et aux claviers et Matt Helders, le batteur des Arctic Monkeys. Un projet débuté en janvier 2015 entre Pop et Homme pour que sortent neuf chansons qui tirent leurs influences pas loin de Bowie, sur deux souches du rock, l'une dorénavant culte et l'autre post 20°. Un mélange détonant, à l'image du titre *Gardenia*.



# Celle qui a testé la douche autobronzante

MA SEMAINE AU SKI N'AYANT PAS EU LE RÉSULTAT ESComPTÉ SUR MON TEINT, JE DÉCIDE DE BRONZER PAR UN AUTRE MOYEN. L'ASPECT FLOCON DE NEIGE DE MA PEAU EN HIVER NE FAIT QU'ENFONCER MON MORAL, DÉJÀ BIEN BAS DANS MES BOTTES FOURRÉES... SUR LES CONSEILS D'UNE AMIE, J'ENTREPRENDS DE TESTER LA DOUCHE AUTOBRONZANTE EN INSTITUT. EFFET «RETOUR DES CARAÏBES» GARANTI, VERSION RAPIDE ET SURTOUT PLUS ÉCONOMIQUE! CRASH TEST!

CHRISTINE MICK

A J-2 de mon rendez-vous, l'esthéticienne me prodigue quelques conseils utiles avant ma séance de bronzage. Un gommage corporel est indispensable pour prolonger l'effet de la douche, je dois me rendre à l'institut sans maquillage ni crème sur mon visage et... privilégier des vêtements amples et foncés. Rassurant, tout cela! Je m'exécute en me décapant la peau au gant de crin la veille avant de me mettre en quête de cette tunique informe et très colorée ramenée d'un voyage à l'étranger. En cherchant mon exfoliant corporel, je tombe sur l'un de mes innombrables vieux tubes d'autobronzant... je ne peux m'empêcher de penser aux situations ubuesques qu'ils m'ont fait vivre! Je me souviens notamment de ce jour de juillet,

chaud et ensoleillé où je m'étais rendue à mon bureau vêtue d'un col roulé et d'un pantalon ultra long pour cacher les immondes traces tigrées d'un produit mal étalé... Malheureusement, pour le visage, rien à faire, j'ai dû assumer mon teint carotte trop cuite. Avec la douche, la promesse est simple: après 15 minutes, on ressort avec une peau couleur miel doré, sans marques disgracieuses.

Dans le hall de l'institut, une charmante demoiselle au teint hâlé m'accueille et m'invite à pénétrer dans la cabine de douche.

Les buses de pulvérisation attendent sagement que je m'installe après avoir enfilé une charlotte et un string jetable. Abstraction faite de l'aspect glamour de l'opération, j'arrive dans l'antre de la bonne mine où une voix synthétique me demande d'appuyer sur «start» quand je serai prête. Je ferme les yeux, je me mets en position et c'est parti! Je me sens un peu comme un cosmonaute dans un centre d'entraînement de la NASA. L'apesanteur en moins, la nudité en plus!

Pendant que la machine émet de drôles de sons, je ne peux m'empêcher de penser à cet épisode culte de la série *Friends* dans lequel Ross utilise ce processus? Je sens le produit sur mon corps, je pivote vers la gauche puis vers la droite en prenant soin de laisser mes paumes de mains tournées vers le sol. Vingt minutes plus tard, j'ai le droit

d'enfiler mon sarouel, mais il est interdit de me doucher ou de transpirer dans les 6 heures qui suivent.

Une heure après, je sens bon la crème solaire et ma mine est resplendissante.

A J+1, j'étincelle, mes traits sont reposés, j'ai même l'impression d'avoir maigri! Je n'ai jamais été aussi contente de me rendre au bureau un lundi matin, en espérant de tout coeur que la réunion hebdomadaire avec toute l'équipe ne serait pas annulée! Il importait que toute la boîte relève mon bronzage éclatant. Oui, mais... comment justifier ma jolie couleur caramel, fallait-il dévoiler la supercherie ou laisser croire à une fin de semaine express au bout du

monde? La réponse s'imposa d'elle-même lorsqu'une collègue aigrie (et pâle) me fit remarquer «des taches de rousseur bizarres» quand une autre me demande si j'ai fait de la peinture durant mon week-end. «Pardon les filles? Mon chéri m'a emmené manger des langoustes. Petit temps d'arrêt avant de poursuivre... En Guadeloupe. Quelques heures d'avion, et à nous le soleil des Caraïbes en plein hiver. Et vous? Comment était le rôti de belle-maman? J'espère ne pas avoir loupé les promos sur la lessive au supermarché!» Je tourne les talons, fière et sûre de moi pour regagner mon bureau, non sans jeter un oeil sur

le miroir du couloir afin de contempler mon visage hâlé. C'est au moment où mes doigts ont touché mon clavier que j'ai observé d'étranges marques brunâtres sur les mains. A J+2, l'effet moucheté a disparu et le corps reste bronzé. Verdict? Le résultat demeure très naturel dans l'ensemble, mais la couleur s'estompe assez rapidement. L'esthéticienne m'avait parlé d'une semaine de bronzage, en réalité, j'ai bénéficié de cinq jours pleins de bonne mine. Je suis plutôt satisfaite de cette douche colorante payée 25 euros, mais avouons qu'effectuer ce test en plein hiver n'a pas vraiment d'intérêt. Qui a envie de mettre une jupe légère et un débardeur par moins 4 degrés juste pour montrer sa couleur? Personne sauf moi... Mon teint miel s'en est allé... à présent je mange du miel pour soigner mon mal de gorge.

*«Je me sens un peu  
comme un cosmonaute  
dans un centre  
d'entraînement  
de la NASA.  
L'apesanteur en moins,  
la nudité en plus! »*

# David Brognon x Stéphanie Rollin, AU-DELÀ DES LIGNES

GODEFROY GORDET



Cosmographia (Ile de Tatihou), 2015 / Video couleur, muet. / 15min 06 sec

## «LE FAIT DE POUVOIR EXPOSER À JÉRUSALEM UNE ŒUVRE TOURNÉE EN ISRAËL ET QUI PARLE D'UN SYMBOLE À LA FOIS POUR LES ISRAÉLIENS ET LES PALESTINIENS EST UNE FIERTÉ POUR NOUS.»

Elle est luxembourgeoise, née en 80, connue d'abord pour son projet de production de mobilier Super-ette, passée par le MUDAM, où elle rencontrera David. Lui est belge, né en 78, passé par le street art sous le pseudonyme de The Plug, un temps régisseur au MUDAM. Là où il rencontrera Stéphanie. Ensemble, ils forment un duo d'artistes conceptuel, tourné vers l'humain. Entre spontanéité et rigueur, David Brognon et Stéphanie Rollin étirent les lignes de la société, les visitent, les interprètent ou réinterprètent. Constamment attirés par le marginal et les limites sociétales, les deux artistes tentent, par leur travail, de bousculer un monde qu'ils observent avec un regard acerbe.

La première fois que nous avons rencontré David et Stéphanie, ils étaient sur le point de décoller pour la quatrième fois en direction de Jérusalem, pour y tourner *The Attempt*, une performance monumentale impliquant des milliers de personnes. Mais le destin en a décidé autrement et les deux jeunes artistes ont dû annuler cette performance prévue depuis le mois de mai, «la situation dans ce pays te dépasse complètement, elle est beaucoup plus forte que toi. En tant qu'artiste ou en tant qu'homme, tu te fais submerger et tu essayes d'en sortir indemne. Nous avons appris la difficulté de renoncer. Nous avons appris à quel point il est difficile de dire "Nous nous sommes trompés"». Malgré tout, ils ne rentreront pas bredouilles et c'est six œuvres «plus justes qui parlent de territoire, de son partage et de sa réappropriation», que le duo a développé sur place.

Après de nombreuses expositions telles que la Foire d'Art de Brussels en 2013; avec *8m² Loneliness* (A130); où ils analysent et définissent les relations

temps et espace; *Sleeping in a City That Never Wakes Up*; une expo' solo charnière au FRAC Poitou-Charentes d'Angoulême en 2014; L'Ordre des Lucioles par le Prix de la Fondation Ricard en septembre/octobre 2015; avec la pièce *Cosmographia* (Île de Gorée); ou encore *Les Mondes Inverses* pour l'inauguration du B.P.S22 ArtCenter de Charleroi; où il présente *The Agreement*, un film étonnant tourné à Jérusalem, «intégré depuis à la collection du Musée»; les artistes n'ont eu de cesse de parler de frontières, de territoires, des comportements sociaux, de l'humain. Et bientôt, pour poursuivre cette quête, les voilà repartis pour Villeurbanne, «*L'Horloge 8m² Loneliness* a été sélectionnée pour être exposée parmi les œuvres de 90 collectionneurs et 130 artistes, à la Triennale de l'ADIAF (l'Association pour la Diffusion Internationale de l'Art Français – qui a créé le Prix Marcel Duchamp en 2000)».

Une belle et, pour le moins, rapide progression pour le duo belgo-luxembourgeois, qui n'en a surtout pas fini d'exulter ici, au Grand-Duché, là où il a trouvé sa chance. En parallèle de cette exposition, pour sa réouverture, ils présenteront une partie du travail fait à Jérusalem, durant un moins dans la Blackbox du Casino Luxembourg, «Il y aura trois vidéos inédites. On a vraiment hâte de pouvoir les partager.» Une occupation de la BlackBox du Forum d'Art Contemporain que le couple est fier d'annoncer. Quelques semaines avant sa réouverture, les deux artistes partagent une vision hyper positive de ce nouveau Casino, «l'exposition du premier étage est un vrai geste. C'est important le travail qu'ils font pour Luxembourg, le Casino a toujours été un lieu pour découvrir l'art, non pas pour se flatter soi-même, de déjà connaître ou

de tout comprendre. Le public peut être remué ou fâché ou déçu en sortant d'une exposition, mais ce qui important c'est que des images ou des idées subsistent longtemps après.»

Après quoi, David et Stéphanie repartiront pour Jérusalem, au Israeli Museum, pour une exposition collective intitulée *The Distance of the Day*. Ils y feront une nouvelle intervention vidéo, cette fois-ci en double projection, intitulée *Subbar, Sabra*, exposée d'avril à fin octobre, et qui sera montrée en avant-première à Luxembourg, dans la BlackBox du Casino, «le fait de pouvoir exposer à Jérusalem une œuvre tournée en Israël et qui parle d'un symbole à la fois pour les Israéliens et les Palestiniens est une fierté pour nous. Cela montre que, malgré les difficultés, notre analyse est juste. Mais pour bien faire, il faudrait qu'on arrive à la montrer aussi dans un centre d'art palestinien». Un véritable enjeu politique et social qui pousse encore plus loin les limites artistiques de nos deux artistes nationaux.

Pour le futur, le couple travaille sur les lignes d'une écriture sténo qui s'appuie sur la phonétique, le Pitman Shorthand, créé par Isaac Pitman en 1837, «ce système d'écriture rapide est resté très populaire en Angleterre et aux États-Unis jusqu'en 1996, et ne nécessitait pas de matériel spécifique, car écrit à la main. En ce moment, nous faisons écrire des phrases qui se réfèrent au temps par une traductrice spécialisée qui vit en Angleterre. On ne peut pas en dire plus.» Un nouveau projet qu'on espère découvrir à Luxembourg bientôt, en attendant rendez-vous dans la Blackbox!



Save  
the date

Shopping



## VIDE-DRESSING DE PRINTEMPS

Les Rotondes nous réservent bien des surprises. Le dimanche 6 mars, à partir de 10h, vous êtes convié au Vide-Dressing de Printemps. Il vous permettra de changer de look à petit prix, pour célébrer les températures plus douces. Au fil des éditions, les stands se multiplient et les stocks sont de plus en plus nombreux, vous offrant plus de chances de satisfaire toutes vos envies, que vous soyez un homme ou une femme, il y en a pour tous les goûts et tous les âges. Il vous sera ainsi donné l'occasion de venir dénicher, tout au long de la journée, LA bonne affaire qui complètera à merveille votre garde-robe. Il vous est bien évidemment possible de venir vendre ce qu'il y a en trop dans vos affaires. Enfin, le petit plus qui transforme ce vide-dressing en un tout autre événement beaucoup plus chic, c'est bien la présence de plusieurs Dj qui viendront rendre votre expérience à la fois plus plaisante et ludique. En deux mots, nous voilà!

Le dimanche 6 mars, aux Rotondes  
(Luxembourg-Bonnevoie)

Expo

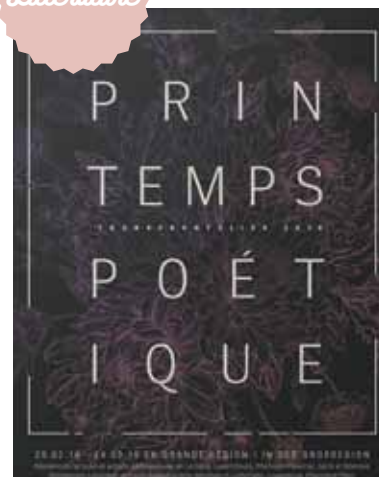


## SOPHIE JUNG

Née en 1982 au Luxembourg, Sophie Jung a d'abord étudié la photographie et les arts médiatiques, l'amenant à interroger images et représentations, déconstruire et repenser les systèmes établis. Sa série *EasyJet* lui a valu le Prix Levallois en 2012. Elle a réalisé de multiples expositions, au Luxembourg, en Angleterre et même à New York, grâce au Prix Edward Steichen. Elle s'est aujourd'hui détachée de la photographie et continue d'explorer la vie par le biais de la sculpture, de l'installation, de la vidéo et de la performance. Sophie Jung dessine les contours d'un dialogue entre les histoires personnelles et les représentations visuelles qui parsèment notre imaginaire collectif. Ses nouvelles œuvres seront exposées à la galerie Nosbaum Reding, à partir du 10 mars et jusqu'au 23 avril, vous offrant la possibilité de venir découvrir cet univers où se mêle émotionnel et formel avec brio. Une expérience intellectuelle et physique à ne pas manquer.

Du jeudi 10 mars au samedi 23 avril, à la  
Galerie Nosbaum Reding (Luxembourg-ville)

Littérature



## PRINTEMPS POÉTIQUE TRANSFRONTALIER

Dudelange ne cesse de rayonner de par l'importance qu'elle gagne au fil des années dans le secteur culturel luxembourgeois. En collaboration avec la Kulturfabrik et le Printemps des Poètes Luxembourg, la 3e édition du Printemps Poétique Transfrontalier aura lieu le 14 mars prochain, dans le petit auditorio de l'Opderschmelz. Un événement littéraire national qui verra la venue de cinq poètes majeurs de la Grande Région – Philippe Mathy pour la Belgique, Alain Helissen pour la Lorraine, Tom Nisse pour le Luxembourg, Hans Arnfrid Astel pour la Sarre et Ann-Kathrin Ast pour la Rhénanie. Ils vous offriront, le temps d'une soirée, la beauté et la simplicité percutante de leurs proses, chaque texte nous dévoilant une autre manière de percevoir les réalités qui cohabitent dans la Grande Région. Cette soirée est la première date d'une tournée qui les emmènera en Rhénanie, en Sarre, en Belgique et en Lorraine. Amateurs de belles-lettres, vous êtes prévenus.

Le lundi 14 mars, au centre Opderschmelz  
(Dudelange)

Concert



## MARIAH CAREY

L'icône pop Mariah Carey, bien longtemps absente de nos contrées – sa dernière date européenne remontant à 2003 – viendra à la Rockhal, à l'occasion de son Sweet Sweet Fantasy Tour, le samedi 26 mars, pour nous jouer ses morceaux les plus célèbres. Malgré une flopée de dates à travers l'Europe, il n'y aura qu'une seule et unique soirée au Luxembourg, une seule et unique chance de voir la star américaine. Ne passer pas à côté de l'opportunité d'entendre et de ressentir en live des hits, qui la propulsèrent dans les charts, comme *Hero*, *Fantasy*, *Always Be My Baby* et des cartons comme *We Belong Together*. Reconnu dans le monde, Mariah Carey est à ne pas manquer si vous souhaitez voir une légende vivante de la musique.

Le samedi 26 mars, à la Rockhal (Esch s/ Alzette)

A CETTE OCASSION, FEMMES MAGAZINE VOUS OFFRE DES PLACES POUR UNE SOIRÉE EXCEPTIONNELLE... POUR EN SAVOIR PLUS ET TENTER VOTRE CHANCE, RENDEZ-VOUS SUR [WWW.FEMMESMAGAZINE.LU](http://WWW.FEMMESMAGAZINE.LU) ET SUR NOTRE PAGE FACEBOOK!

Concert



## IBRAHIM MAALOUF

Trompettiste de folie, Ibrahim Maalouf est aujourd'hui reconnu comme le surdoué du jazz français, n'hésitant pas à jouer avec les codes, en flirtant avec d'autres styles comme la pop ou le rock, pour porter la musique à son meilleure. Le charismatique jazzman sera en concert à l'Atelier, le 31 mars 2016, à l'occasion de son Red & Black Light Tour. Au programme de ce double album, conçu comme une ode à la femme, une série de mélodies enivrantes, qui s'équilibre entre musique symphonique et jazz moderne, tout en s'accordant avec quelques arrangements pop, qui donnent une vitalité sans commune mesure. Les concerts s'enchaînent et ne perdent rien de leur panache. L'infatigable musicien aux mains d'argile est un immanquable absolu, on vous ne le répètera jamais assez!

Le jeudi 31 mars 2016, à Den Atelier (Luxembourg-ville)

#HAVE FUN / 79

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](mailto:traiteur@steffen.lu) • [steffentraiteur.lu](http://steffentraiteur.lu) • • • •

## Théâtre



### DES VOIX SOURDES

Ce mois-ci, le Théâtre du Centaure propose *Des voix sourdes*, une adaptation de la pièce de théâtre écrite par Bernard-Marie Koltès pour la radio en 1973. C'est Fabio Godinho qui signe cette nouvelle mise en scène, avec Luca Besse, Mathilde Bourbin, Delphine Sabat et Jules Poucet dans les rôles principaux. La pièce est une œuvre de jeunesse, dans laquelle il décrit les intrigues amoureuses d'un quatuor, alors que se dessine en fond les méandres d'une lutte des classes toujours vivace, entre volonté d'ascension et dégoût de toute possession. A nouveau, la question de la relation tarifée est au centre de la plume koltésienne, dans un univers dépouillé, prémices de sa plus célèbre tragédie, baptisé *Dans la solitude des champs de coton*. La forme n'est pas en reste avec le traitement sonore tout particulier qu'accorda l'écrivain à la pièce, confrontant les quatre comédiens à une multitude de voix et de sons enregistrées et diffusées, amplifiées, modifiées et coupées çà et là pour rendre, à la fois l'espace et leurs esprits toujours plus chaotique. Des sensations fortes à base de mots et d'amour, pour ceux qui apprécient les belles lettres.

Les 16, 17 et 18 mars au Théâtre du Centaure (Luxembourg-ville)

## Danse



### CARMEN

En 1875, à Séville, une jeune bohémienne de 17 ans prénommée Carmen, arrêtée à la suite d'une querelle, séduit le brigadier Don José, fiancé à Micaëla, et lui promet son amour s'il favorise son évasion. Une histoire mainte fois jouée sur les planches du monde entier, mais pas toujours avec le charme que lui donne le Kiev Modern Ballet. Ils nous invitent à un voyage exotique à travers l'Espagne du XIXe siècle, revisitant l'histoire de cette femme au tempérament de feu, éprise de liberté et qui refuse la domination masculine. Chef-d'œuvre intemporel de l'opéra français, création quasi-mythique du compositeur Georges Bizet, d'après une nouvelle de Mérimée, cette nouvelle mise en scène de Carmen redonne toute sa force et son intensité de l'œuvre originelle, à la fois audacieuse et sensuelle, grâce à l'œil et l'intelligence aiguisés de Radu Poklitaru, légende vivante de la chorégraphie européenne.

Le vendredi 18 mars, au Kinneksbond (Mamer)

## Arts Du Cirque



### ATTACHED

Attached est le nom d'une œuvre de cirque contemporaine qui se déroulera aux Rotondes, le vendredi 19 janvier, à partir de 19h. Sur scène, vous aurez l'occasion de croiser le duo franco-norvégien Manu Tiger et Magnus Bjoru, interprétant deux personnages aux physiques contrastés et inlassablement liés l'un à l'autre. «L'un résiste, l'autre vole. Quand l'un tombe, l'autre s'accroche.» En effet, c'est un voyage poétique et fantastique que le public est invité à partager ce soir-là, au travers d'une scénographie dans laquelle deux corps pourtant séparés deviennent si proches qu'il n'en forme plus qu'un, aussi invraisemblable que cela puisse paraître. Si vous ne nous croyez pas, vérifiez par vous-même. Vous risquez d'être surpris!

Le jeudi 3 mars, aux Rotondes (Luxembourg-Bonnevoie)



## 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 «Kärcher» murets et cours,...

PETITS  
TRAVAUX

ENTRETIEN  
DE JARDIN

SYNDIC DE  
COPROPRIÉTÉ

syndic & services  
**4YOURHOME**

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



# LEISURE POOLS

WALLONIE • BRUXELLES SUD • LUXEMBOURG

Groupe ServiMat.be



PISCINES LEISURE POOLS

## Le rêve accessible

NAGER DANS LA QUALITÉ ET LE STYLE

Z.I Heppignies Est  
rue du Tillot, 9 | B - 6220 Heppignies  
Tél.: +352 691 892 465

[www.leisure-pools.lu](http://www.leisure-pools.lu)



## Coup de cœur

— CRISTINA CABONI —

Cristina Caboni vit à la campagne, entourée de plantes et de fleurs de tous genres. Elle est apicultrice, ce qui est pour elle plus un style de vie qu'un métier. *Le Parfum des sentiments* est son premier roman, best-seller en Italie, il s'est vendu à plus de 80 000 exemplaires et a déjà été traduit dans plus de vingt pays. Ce roman séduit par sa délicatesse, sa finesse et sa sensibilité et par l'univers fascinant des parfums dans lequel évolue son attachante héroïne.



### LE PARFUM DES SENTIMENTS

Quand Elena, 26 ans, surprend son petit ami avec une autre dans la cuisine du restaurant dont ils ont tous deux la gestion, son univers s'écroule. Elle qui pensait avoir enfin trouvé l'équilibre après une enfance malheureuse se retrouve seule, et doit cesser d'avancer avec des œillères. Il est temps pour elle d'accepter son talent particulier, celui que chacune des femmes de sa famille s'est transmis au fil des siècles: la capacité à traduire les sentiments et les atmosphères en parfum. Elle quitte alors Florence pour s'installer à Paris, où elle est recrutée par un parfumeur de renom. Et, quand elle fait la rencontre du mystérieux Cail McLean, le bonheur semble enfin à portée de main.

→ *Cristina Caboni - Presses de la cité*



### LE PIÈGE DE LA MÉMOIRE

Margaret vient d'être victime d'un grave accident de voiture à Londres. Un accident qui aurait pu lui être fatal sans l'intervention miraculeuse d'un homme, un géant au visage brûlé. Il l'a sauvée in extremis, avant de sombrer dans le coma. 30 ans auparavant, Georges McLaughlin, cadet d'une famille de malfrats, a décidé de s'enfuir, le coffre plein de billets volés à ses frères, pour rejoindre sa femme et leur fille, Molly, sept ans. Mais est-il encore temps? Sa femme a refait sa vie et Molly ignore tout de son véritable père. Alors George n'est pas le bienvenu et va commettre l'irréparable. Aujourd'hui, à Londres Margaret s'interroge: qui est ce Maxwell qui a risqué sa vie pour sauver la sienne? Pourquoi ce sentiment d'être intimement lié à cet homme? Que lui cache sa mémoire et comment se libérer des terribles souvenirs qu'elle recèle.

→ *Lisa Ballantyne - Belfond*



### LES DÉLICES DE TOKYO

«Ecouter la voix des haricots»: tel est le secret de Tokue, une vieille dame aux doigts mystérieusement déformés, pour réussir le «an», la pâte de haricots rouges qui accompagne les dorayaki, des pâtisseries japonaises. Sentarô, qui a accepté d'embaucher Tokue dans son échoppe, voit sa clientèle doubler du jour au lendemain, conquise par ses talents de pâtissière. Mais la vieille dame cache un secret moine avouable et disparaît comme elle était apparue, laissant Sentarô interpréter à sa façon la leçon qu'elle lui a fait partager.

→ *Durian Sukegawa - Albin Michel*

# ONLINE

SARAH BRAUN

## MANAGER QUAND ON EST UNE FEMME

Si l'on s'accorde à dire que les mentalités progressent, trouver sa place, quand on est une femme, n'est pas toujours évident dans ce monde de requins qu'est celui des managers. C'est comment de manager quand on est une femme en 2016?

→ Business / Dossier

## OBJECTIF BIKINI

Avec les beaux jours qui reviennent, l'envie de s'alléger un peu est de plus en plus présente. Quelques petits exercices, une routine alimentaire plus green et vegan, et un soupçon de produits cosmétiques, mincir n'aura jamais été un tel plaisir.

→ Style / Healthy



## LA POSSIBILITÉ D'UNE HUILE

Le sérum a fait son temps. En 2016, les huiles investissent le marché de la beauté. Oubliée leur réputation d'être trop grasses, trop collantes, voire luisantes. A présent, elles soignent tous les types de peau et lui donnent ce glow qu'on adore.

→ Style / Beauté

## LES LIVRES DE LA RÉDAC'

Quel est notre livre préféré?

Celui que l'on emporterait sur une île désert ou que l'on sauverait des flammes?

La sélection littéraire de la redac' est en ligne ce mois-ci!

→ Culture / Livres



## GREEN JUICE ET CIE

Meilleurs amis de notre teint, de notre ligne et notre moral, les green juice et autres smoothies sont désormais bien ancrés dans nos habitudes healthy... Envie de changer du sempiternel pomme-carotte-gingembre? Plein de nouvelles recettes qui vont vous faire craquer!

→ Food / Dossier



## ON A TESTÉ... LE WANDERTEA!

On vous l'avez annoncé le mois dernier, la tisane, c'est le nouveau champagne. Etre cool et stylée en 2016 ne se résume plus à enchaîner les verres au comptoir, mais plutôt siroter, avec beaucoup de grâce, une délicieuse infusion qui fera du bien à votre corps et notre esprit. Parmi les dernières venues, on a craqué pour le très joli Wanderteas...

→ Style / Healthy

## LES INDISPENSABLES DE LA SAISON

Enfin! On va pouvoir remettre manteau, écharpes et autres collants au placard. On a envie... mais oui, on a envie de quoi? Quelles sont les pièces à avoir absolument dans son dressing cette saison?

On vous dit tout!

→ Style / Mode







## ***Fabienne Belnou déménage***

Depuis plus de 20 ans, Fabienne Belnou renouvelle la création joaillière au Luxembourg, avec ses créations uniques et son style identifiable entre mille. En 2016, la créatrice a décidé de s'offrir un nouvel écrin, en déménageant au 5 rue du Marché aux Herbes (Luxembourg-ville), dans un bel espace sur deux plateaux, dans lequel se logera également l'atelier de production, afin de toujours mettre en avant la création. C'est dans une atmosphère minimaliste et résolument très élégante, dans laquelle l'or rose côtoie le gris souris, que la créatrice se fera désormais une joie de vous accueillir.

→ ***Fabienne Belnou, 5 rue du Marché aux Herbes, Luxembourg-ville, Tél.: 22 18 40 1***

## ***Backstage Coiffure, un nouvel espace beauté à Strassen***

Idéalement situé route d'Arlon, Backstage Coiffure entend bien devenir le nouveau repaire des beauty addicts. Dans un espace de 100m<sup>2</sup> aux lignes contemporaines, Backstage Coiffure proposera les services de trois coiffeurs et d'une esthéticienne, pour une vision globale de la beauté. Leur spécialité? La pose d'extension et le lissage brésilien. A découvrir également du côté de l'esthétique, une gamme de soins visage et pour la beauté des mains.

→ ***Backstage Coiffure, 130 route d'Arlon, Strassen, Tél.: 28 48 06 32***



## ***Un huitième magasin pour Lidl***

C'est à Strassen que le huitième magasin de l'enseigne Lidl a ouvert ses portes fin février. Pour ce nouveau point de vente, tout a été pensé pour offrir à la clientèle une expérience de shopping des plus agréables, avec toujours ce souci de lui garantir les prix les plus bas. Un espace de circulation repensé et une gamme plus grande de produits frais – fruits et légumes en tête, ainsi qu'un bel étal de poissons, du pain frais et des viennoiseries cuites sur place – contribuent également à revaloriser la marque, qui avait pu souffrir de son étiquette «hard-discount» par le passé. Désormais, Lidl entend se positionner sur le marché du bien-manger, tout en veillant à offrir des prix très bas. L'enseigne a choisi de collaborer avec des producteurs locaux, notamment pour les œufs, la farine, la bière et certaines références au rayon vin.

→ ***Lidl Strassen, 11 route d'Arlon, Strassen.***



## Rituals s'installe Grand-Rue

Après s'être installée dans les centres commerciaux Auchan Kirchberg et Belle Etoile, la marque Rituals franchit un nouveau pas, et non des moindres, en décidant de s'établir Grand-Rue. Une étape cruciale pour la marque qui trouve à Luxembourg une clientèle sensible à son message et sa philosophie, qui prend soin de son corps et de son visage, et avec laquelle elle a donc envie de prolonger l'expérience.

Située au 53 Grand Rue, la boutique proposera ses 400 références, inspirées par la tradition orientale ancienne, pour rejoindre ainsi le réseau des 1200 espaces-boutiques à travers le monde.

→ Rituals, 53 Grand Rue, Luxembourg-ville



## Extrapur: l'oxygène au service de la beauté

Le traitement O<sup>2</sup>Extrapur s'appuie sur l'action de l'oxygène pur à 98% pour une multitude de soins anti-âge aux résultats fulgurants. Cette technique, indolore et non invasive, est préconisée pour remédier à la plupart des problèmes cutanés: perte de fermeté, rides et ridules, éclat du teint, cicatrices d'acné, taches...

Associée à l'acide hyaluronique, qui pénètre la peau en profondeur grâce à l'action de l'oxygène, la technique permet – en moins d'une heure – de réhydrater intensément la peau, pour un visage repulpé et un confort retrouvé, et agit également sur les rides, pour un teint lisse, unifié et éclatant.

→ Pour plus de renseignements, contactez A1 Consulting, 80 rue des Romains, Strassen. [contact@o2extrapur.com](mailto:contact@o2extrapur.com)

## Lancement exclusif Farrow & Ball chez Lucien Schweitzer

Cela n'arrive que tous les trois ans. Autant dire que l'occasion est rare et précieuse. C'est chez Lucien Schweitzer que la marque Farrow & Ball a choisi de présenter à ses clients – architectes et architectes d'intérieurs, notamment – luxembourgeois, les neuf nouvelles couleurs qui viennent ainsi rejoindre la palette des quelque 132 références qu'elle contient. Véritable institution et marque bien connue de la profession, Farrow & Ball fabrique depuis 1946 des papiers peints et des peintures d'une qualité inégalable. Un savoir-faire unique qui a séduit Lucien Schweitzer qui travaille avec la marque depuis plusieurs années déjà.

→ 16-1 Avenue de la Liberté, L-1930 Luxembourg  
Tél.: 23 61 62 1 | [www.lucienschweitzer.lu](http://www.lucienschweitzer.lu)



# S.O.S.:

## 11 ASTUCES POUR PRÉSERVER SA COLONNE

DANS LE DOMAINE DES DOULEURS DORSALES, LA PRÉVENTION EST FRÉQUEMMENT PLUS EFFICACE QUE LES TRAITEMENTS. ALORS, BOUGEZ-VOUS EN DOUCEUR ET EN TOUTE SÉCURITÉ... CAR, ON L'OUBLIE TROP SOUVENT, NOTRE SQUELETTE EST CONÇU POUR ÊTRE EN MOUVEMENT ET NON PAS POUR RESTER AVACHI DANS LE SOFA!

MICHÈLE RAGER



### 1) TENEZ-VOUS BIEN

Quoi qu'on en pense, poser correctement son fessier sur une chaise constitue tout un art! Afin de bien effectuer ce geste élémentaire, placez-vous le plus en arrière possible, serrez les fesses, rentrez le ventre et grandissez-vous en vous tenant bien droit. Et afin de conserver cette position des heures durant, il n'y a qu'une solution: bouger! En effet, lorsqu'on reste longtemps immobile, les points de contact entre la chaise et le corps deviennent douloureux. Dans le but d'atténuer cette gêne, on acquiert alors une mauvaise posture, en s'avachissant sur son siège. L'idéal reste alors de multiplier les pauses, en

se levant régulièrement, en effectuant quelques pas avant de se réinstaller... correctement et avec la même vigilance.

### 2) BOUGEZ-VOUS

Terminée l'époque où les personnes souffrant de leur dos étaient dispensées d'activité physique! Aujourd'hui, les scientifiques prônent le mouvement plutôt que l'alitement. Et ce, notamment parce que des jambes solides facilitent les gestes du quotidien, tels se baisser, monter des escaliers ou ramasser des objets lourds. L'exercice physique empêche aussi la rouille des articulations et lutte contre les kilos superflus. Autre point fréquemment oublié: la machine humaine est conçue pour bouger!



### 3) NE CROYEZ PAS AUX MIRACLES

Semelles, ceintures, sommiers, oreillers spéciaux, thérapies express, etc. De nombreux accessoires, vendus parfois à la sauvette et souvent à prix d'or, promettent la fin des douleurs dorsales. Hélas, ce sont, au mieux, des aides utiles... au pire, des objets n'ayant pas prouvé leur efficacité par des études scientifiques. Avant d'ouvrir votre portefeuille, demandez l'avis de votre médecin ou d'un kiné.

### 4) IMITEZ LES CHATS

Lorsque le réveil sonne, étirez-vous d'abord comme un félin plutôt que de bondir hors du lit. Ensuite seulement, pivotez à 90° vos jambes vers l'extérieur du sommier. Prenez appui, avec vos mains, sur vos cuisses ou sur le matelas et levez-vous sans précipitation. Bon nombre de faux mouvements aux conséquences douloureuses sont constatés dès l'aube, lorsque, mal éveillée et engourdie, on éprouve encore des difficultés à coordonner ses gestes!

### 5) HABILLEZ-VOUS CHAUDEMENT

Le nez dans la garde-robe, privilégiez les tenues souples n'entravant pas les mouvements. Oubliez les grands décolletés, car le froid provoque des contractures musculaires et réveille quelquefois un torticolis ou un lumbago. Les talons des chaussures ne doivent être ni trop hauts ni trop plats: la hauteur idéale est de 3-4 cm. Avis aux hommes comme aux femmes, les semelles de crêpe absorbent mieux les chocs. Enfin, soignez vos pieds, car une gêne à ce niveau-là entraîne des malpositions se répercutant souvent sur la colonne vertébrale.

### 6) FAITES LE MÉNAGE PROPREMENT

Pas le temps de suivre des cours de stretching? Attaquez vos tâches ménagères! Pour passer l'aspirateur, tendez une jambe et fléchissez l'autre, en verrouillant vos vertèbres (serrez les fesses et contractez les abdominaux) et en conservant la colonne droite. Étirez-vous (sans vous cambrer) afin de dépolir les meubles hauts. Pensez à régler à votre hauteur la table à repasser, l'établi de bricolage, voire le plan de travail dans la cuisine et la table à langer de bébé.

### 7) PRIVILÉGIEZ LES GENOUX, MAIS PAS LES VERTÈBRES

Apprenez à porter les charges lourdes (sacs, cartons) en préservant vos lombes. C'est-à-dire en vous plaçant le plus près possible de l'objet, en gardant le dos droit et en fléchissant les jambes avant de soulever l'affaire positionnée près de votre corps (et non à bout de bras). Pensez également à gagner (= serrer) les abdominaux.

### 8) ARRÊTEZ DE FUMER

Le tabac a une action nocive sur la structure du disque vertébral, car il augmente la formation de micro-thromboses (soit des troubles de la microcirculation) et favorise la dégénérescence des structures des disques intervertébraux. Une bonne raison supplémentaire d'écraser sa dernière cigarette!

**«SI VOUS EN AVEZ  
"PLEIN LE DOS",  
PENSEZ CHAQUE JOUR  
À VOUS DÉTENDRE...  
PSYCHIQUEMENT  
ET PHYSIQUEMENT.»**

### 9) SERREZ LA CEINTURE

Musclez les abdominaux, car un ventre relâché accentue la cambrure des lombaires. Pensez donc à rentrer le ventre le plus souvent possible: vous tonifiez vos muscles et vous redressez spontanément! Cerise sur le gâteau: un beau ventre plat et une silhouette affinée.

### 10) VIDEZ VOTRE SAC

Troquez le lourd sac à main (ou la mallette, le cartable) contre un sac à dos. À condition de le porter sur les deux épaules, afin de répartir la charge de manière symétrique sur la colonne vertébrale. Et dégraissez, tous les soirs, son contenu, histoire de l'alléger au maximum.

### 11) CHASSEZ LE STRESS

Les tensions psychiques entraînent des contractures musculaires, une mauvaise oxygénation et des douleurs nerveuses. Si vous en avez "plein le dos", offrez-vous quelques minutes par jour pour respirer, relâcher vos épaules et votre nuque, etc.

## Quand ça fait mal...

→ Le lumbago est une douleur très aiguë, localisée au niveau des lombaires. Elle surgit généralement de manière brutale, suite à un faux mouvement ou un effort violent. Cette contracture musculaire est parfois si intense qu'elle irradie jusque dans les fesses, voire les jambes. Nécessitant la prise d'antalgiques, elle disparaît complètement en 1 à 2 semaines et reste, malgré l'intensité douloureuse, bénigne.

→ Le torticolis apparaît également suite à une contracture musculaire, mais localisée au niveau du cou. Ici aussi, la douleur intense et bloquant la tête dans une position inconfortable peut irradier jusque dans le sternum ou les mâchoires. Le torticolis est causé par un faux mouvement, une mauvaise position durant le sommeil, une arthrose, une hernie discale... Repos des cervicales et antidouleurs en viennent à bout en quelques heures.

→ Entre les vertèbres se retrouvent des disques, dont chacun est constitué d'un anneau de fibres élastiques entourant un noyau central. En cas de hernie discale, on constate une rupture de l'un de ces disques. Le noyau va alors faire saillie hors de l'anneau jusqu'à éventuellement comprimer une racine nerveuse (celle du nerf sciatique, par exemple). Voir la moelle épinière, provoquant des douleurs, des fourmillements, etc. Le traitement commence par des antalgiques, anti-inflammatoires et décontractants. Sans amélioration, le neurologue effectue une infiltration de corticoïdes.

→ L'arthrose est une maladie articulaire chronique, caractérisée par le vieillissement des cartilages articulaires. Au niveau des cervicales, elle est particulièrement fréquente chez les femmes.

→ Parmi les déformations de la colonne vertébrale, on repère une accentuation des courbures naturelles (hyperlordose ou cambrure excessive, hypercyphose ou arrondissement du dos) ou une scoliose (torsion de la colonne en C ou en S). Elles ne sont généralement pas douloureuses.

# Le chou kale, NOUVEL ALLIÉ DÉTOX?

GWYNETH PALTROW, CHANTRE DE LA NUTRITION BIEN-ÊTRE ET DE LA TENDANCE HEALTHY OUTRE-ATLANTIQUE, NE JURE PLUS QUE PAR LUI, ET LES AMÉRICAINS EN RAFFOLENT, À TEL POINT QUE SA CONSOMMATION A AUGMENTÉ EN FLÊCHE. ALORS, LE KALE, NOUVEAU LÉGUME SANTÉ OU LEURRE MARKETING? PARTONS À LA RENCONTRE DE CE CHOU MIRACULEUX.

LISA BEYS



«ON LUI PRÊTE DES VERTUS DÉTOXIFIANTES, TONIFIANTES ET DÉPURATIVES.»

## TOUS FOUS DU KALE!

Aujourd'hui, aux États-Unis, le kale est un aliment vedette. On le retrouve en smoothie avec du kiwi, en chiffonnade zestée au citron vert... Un psychiatre new-yorkais en a même écrit un livre de recettes intitulé *50 shades of Kale*, surfant la vague du best-seller *50 nuances de Grey*!

Fort de sa popularité, le légume est en train de conquérir nos contrées, alors qu'auparavant seule une poignée de végétariens pointus semblait s'y intéresser. Aujourd'hui, on en trouve presque partout, même dans certaines grandes surfaces. Reste encore à savoir comment le cuisiner...

## COMMENT L'UTILISER?

Le kale se prépare comme la plupart des choux. On peut le cuire à la vapeur ou à l'huile végétale, en y ajoutant des épices et aromates, voire d'autres légumes verts. On peut également l'incorporer dans les soupes. Il se mange cru ou cuit. Cru, on le masse pour le rendre plus tendre, ou on le laisse macérer une vingtaine de minutes dans une vinaigrette.

Toute la feuille de kale se mange, à l'exception de la nervure centrale qui est, la plupart du temps, trop coriace. On la retire avec les mains ou au couteau au moment de la préparation. Le kale a le goût du chou, mais avec une saveur un peu plus prononcée.

## LE PLUS GROS ATOUT DU KALE? JUGEZ PLUTÔT!

On lui prête surtout des vertus détoxifiantes, tonifiantes et dépuratives, mais aussi toutes les vertus nutritionnelles possibles: sur-vitaminé, plein de calcium, antioxydant, pauvre en calories, mais riche en protéines, bref, le kale serait l'allié détox incontournable.

Il contiendrait, selon certains spécialistes, plus de vitamine C qu'une orange. En outre, il est peu calorique: 100g de kale représentent environ 30 calories. Il contient énormément de vitamine K. Mais surtout, il stimulerait les défenses naturelles. Le kale est riche en nutriments aux propriétés anti-oxydantes et antibactériennes qui participent ainsi au renforcement de notre système immunitaire. Il serait aussi bon pour les yeux: le kale est très riche en éléments qui protègent de la dégénérescence oculaire.



## DÉTOX OU INTOX?

Les propriétés de ce chou constituent un atout marketing indéniable pour les distributeurs... Même si les plus grandes stars vantent cet allié minceur, attention toutefois ne pas abuser de la détox, et de suivre les avis médicaux avant d'entamer toute «diète miraculeuse», qui pourrait s'avérer dangereuse pour la santé!

## AUX ORIGINES DU KALE

Le chou kale, ou kale tout simplement (à prononcer «kel» ou «keyle», c'est selon...) est un de ces légumes anciens remis au goût du jour. On dit du kale qu'il était un aliment de base chez les paysans au Moyen-Âge. Puisqu'il pousse bien et qu'il résiste à des températures basses (-15°C), il a longtemps été un légume d'hiver fort prisé, particulièrement en Écosse, en Allemagne, en Hollande et en Scandinavie. Il a été apporté aux États-Unis au XVII<sup>e</sup> siècle.

Relativement oublié, le légume est redevenu tendance au milieu des années 2000, popularisé par les régimes minceurs et autres aliments détox. D'aliment assez confidentiel, il est ainsi propulsé sur le devant de la scène lorsque les plus grandes stars commencent à vanter ses propriétés sur internet.

## Les bienfaits du kale en bref

- Riche en vitamines
- Peu calorique
- Bon pour les yeux
- Stimule les défenses naturelles
- Se cuisine très facilement



# TELEMENT CHOUX !

## PAUVRE CHOU, POURTANT SI RICHE !

Encore trop méconnu, le chou est pourtant un légume santé par excellence ! Ses composantes le rendent même indispensable à notre équilibre alimentaire. Le chou se présente en fleurs (comme le brocoli ou le chou-fleur bien sûr), en racines (le chou-rave), en tiges (le chou chinois) ou encore en feuilles, comme le chou rouge, le pommé ou le chou frisé. Delhaize propose un bel assortiment. Puisez-y des idées santé !

## KALE, LA STAR DES SUPER-ALIMENTS

Nouveauté dans votre supermarché, le Kale (appellation anglaise du chou frisé) est une véritable mine de nutriments et de vitamines. Riche en fibres, en vitamines (A, C et K), il est aussi une source de manganèse, calcium, potassium... Un incontournable de l'alimentation saine, à consommer sans modération !

## UN ALLIÉ QUI MET DE BONNE HUMEUR

Le chou vert, très peu calorique mais nutritif, est un allié de taille, peu coûteux et délicieux, en plats simples ou raffinés. Il est notamment une bonne source d'acide folique (vitamine B9), qui aide au bon fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, à la production de nouvelles cellules... Il participe même à la production de la sérotonine, hormone de la bonne humeur !



JEUNES  
POUSSES VERTES  
45G

JEUNES POUSSES  
AVEC PAK CHOY  
45G

JEUNES POUSSES  
VERTES ET ROUGES  
45G

À PARTIR DE  
**€0.99**  
/PIÈCE



GUTT AKAFEN  
GUTT IESSEN

Nos idées recettes sur [www.delhaize.lu](http://www.delhaize.lu) !



# Épilation définitive, MODE D'EMPLOI

SE DÉBARRASSER DÉFINITIVEMENT DES POILS INDÉSIRABLES, UN RÊVE? NON, NON, C'EST DÉSORMAIS POSSIBLE. À L'HEURE ACTUELLE, PLUSIEURS TECHNIQUES EXISTENT SUR LE MARCHÉ. FINI LA TORTURE DE LA CIRE ET DE L'ÉPILATEUR ÉLECTRIQUE OU LA CONTRAINTE DU RASOIR! PETIT TOUR D'HORIZON POUR ARBORER DES JAMBES LISSES SUR LA PLAGE CET ÉTÉ!

SARAH BRAUN





## lance OSEZ STOP MYCOSES

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



3 à 5 traitements/an  
pour des ongles  
en bonne santé!

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 Musson et à Belvaux.

Pour des ongles en bonne santé,  
contactez-nous au 661 375 945  
et au +32 63 22 28 51  
[www.osez.lu](http://www.osez.lu)!

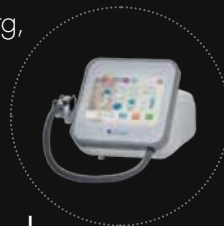
Disponible au Luxembourg et en Belgique



**LIGHT Sheer** by Carine Delvaux

Osez la performance  
Osez l'expérience  
Osez la sécurité

En **exclusivité** au Luxembourg,  
le nouveau laser  
**Light Sheer Desire**  
dédié à l'épilation définitive:  
**plus efficace,**  
**moins douloureux**  
et équipé d'une tête pour le dos,  
une révolution pour nos hommes!



Notre société paramédicale  
de plus de 15 ans d'expérience  
et notre professionnalisme,  
ainsi que notre service  
personnalisé sauront  
vous convaincre!

**Session découverte gratuite  
avec devis personnalisé!**

Et découvrez aussi  
le **Laser Diode Fox**  
qui traite les mycoses.

NOUVEAU

Consultez la liste des partenaires  
et leurs agendas  
[www.osez.lu](http://www.osez.lu)

## L'électrolyse, la solution définitive pour tous!

On lui a souvent reproché d'être douloureuse, ou de laisser des cicatrices. Elle a été aussi un peu mise sur le côté, avec l'arrivée du laser et de la lumière pulsée. Pourtant, l'électrolyse est toujours là, et a même de beaux jours devant elle. Pourquoi? Danièle Arendt-Weber, de l'Institut Weber-Krier nous l'explique.

### En quoi la technique consiste-t-elle?

Il s'agit d'un filament électrique que l'on insère dans le pore. On produit une impulsion électrique qui coagule la racine et affaiblit ou détruit le poil, selon son cycle de pousse.

### Quel est l'avantage de cette technique?

Le plus gros avantage est que, contrairement aux autres techniques d'épilation définitive, l'électrolyse est la seule à pouvoir être pratiquée sur tous les types et les couleurs de poils et de peau. Zéro contre-indication. Et c'est également la seule technique à être 100% définitive.

### Le désavantage?

Cela demande du temps, car on travaille poil par poil. Mais le résultat vaut la peine. On peut l'utiliser également après des séances de laser ou de lumière pulsée pour venir à bout des poils récalcitrants ou trop fins pour être détruits par ces techniques.

On dit souvent que l'électrolyse est très douloureuse. Mais avec les nouveaux appareils, c'est très supportable. Et contrairement aux idées reçues, l'électrolyse ne laisse pas de cicatrices quand c'est bien fait. On fait parfois plus de dommage en s'arrachant soi-même ses poils tous les jours!

### Pourquoi avez-vous choisi de continuer cette technique?

Ma mère et ma grand-mère l'ont pratiquée avant moi. C'est une histoire de famille et, d'ailleurs, ma grand-mère a été la toute première à introduire cette technique au Luxembourg. C'est devenu une passion. Enfin, pour l'avoir testée, je sais que c'est la seule technique 100% définitive, et je vois aussi le résultat sur mes clientes. Les résultats sont magnifiques, et l'électrolyse a réellement permis à certaines femmes - notamment celles souffrant de poils disgracieux sur le visage - de retrouver une qualité de vie. C'est formidable.

## EPILATION AU LASER OU À LA LUMIÈRE PULSÉE, QUELLE EST LA DIFFÉRENCE?

Les deux techniques actuellement les plus plébiscitées sur le marché sont l'épilation au laser ou à la lumière pulsée. Si, au bout du compte, les deux techniques visent à détruire le poil à sa racine, les deux protocoles sont différents.

### L'ÉPILATION DÉFINITIVE AU LASER

Venue en remplacement de l'épilation électrique, l'épilation définitive au laser connaît un succès croissant depuis les années 90. Son principe repose sur la photo-thermolyse sélective: le laser produit un faisceau lumineux qui cible la mélanine présente dans le bulbe du poil. Il chauffe ainsi le poil et le détruit, sans endommager la peau autour.

### L'ÉPILATION DÉFINITIVE À LA LUMIÈRE PULSÉE

Le praticien envoie une lumière qui va être absorbée par le pigment noir du poil. Cette lumière se transforme ensuite en chaleur qui va créer une petite brûlure au niveau du bulbe du poil, qui finit par en empêcher la repousse.

## QUELLE TECHNIQUE POUR MOI?

Malheureusement, toutes les femmes ne peuvent espérer les mêmes résultats avec ces techniques.

L'épilation au laser est destinée aux poils foncés et noirs, et ne fonctionne pas sur les poils blonds, roux, blancs, ou sur le duvet. La raison? Puisque le faisceau lumineux cible la mélanine, plus le bulbe est foncé, mieux

le faisceau le capte pour le détruire... et inversement. De même, même si certains lasers - notamment les lasers NdYag et les diodes - fonctionnent sur les phototypes 4 et 5 (les peaux les plus foncées), le laser s'adresse aux peaux blanches. Logique, pour que le faisceau repère le bulbe, il est impératif d'avoir un contraste bien prononcé. En résumé, les meilleures candidates seront les femmes à la peau claire et aux poils foncés.

Attention, le laser est interdit sur les peaux bronzées - pour les mêmes raisons qu'expliqué plus haut - donc il faudra penser à prévoir ses séances avant les beaux jours et bien en amont de ses vacances, car l'exposition est déconseillée pendant le traitement.

Même protocole pour la lumière pulsée. Elle se fixe sur les poils foncés et sera donc plus efficace sur une peau claire.

Si aucune contre-indication quant à l'âge n'est explicitement mentionnée, plusieurs spécialistes s'accordent à dire qu'il est préférable d'attendre 18 à 20 ans, afin que la pilosité soit mature au moment de l'acte.

## EST-CE DOULOUREUX?

Il y a eu beaucoup de progrès en la matière et les nouveaux lasers utilisés sur le marché sont beaucoup moins douloureux que leurs prédécesseurs. C'est notamment le cas des nouveaux lasers à diodes basse fluence haute fréquence, qui sont moins douloureux que les lasers Alexandrite ou NdYag. Concrètement, on ressent une légère brûlure, plus ou moins intense selon les zones. Les aisselles ou le maillot, par exemple, sont des zones plus sensibles. Pour les plus douillettes, sachez qu'il est possible d'appliquer une crème anesthésiante localement, une heure environ avant la séance. Certains appareils sont également pourvus d'un système de froid qui limite la chauffe. Si la douleur est vraiment insupportable, il faut le dire au praticien. Cela peut être dû à l'intensité du laser ou dans le cas d'une peau qui n'a pas totalement débronzé.

En ce qui concerne l'épilation à la lumière pulsée, on ressent également un léger picotement ou d'une légère sensation de chaleur, largement supportable. Comme pour l'épilation au laser, il est



COMPTEZ 3 À 6 SÉANCES  
POUR LES JAMBES.



ELIMINER LES POILS

pour toujours !



**LIGHT** *Sheer*  
LASER EPIILATION

ESSAI  
**gratuit**  
POUR  
ELLE & LUI

*le traitement le plus perfectionné au monde*

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

*Institut de beauté doté de la dernière technologie*

**BEAUTY** *by Ana* **LOUNGE**

[www.beauty-lounge.lu](http://www.beauty-lounge.lu)

Ana LINK-DE MATOS

MAQUILLAGE PERMANENT

belle pour toujours !



ESSAYEZ VOUS-MÊME

**Wiltz**

27, rue des Tondeurs  
Tél: 95 91 71

**Ettelbruck**

5a, rue Prince Jean  
Tél: 27 03 33 70

MARIA GALLAND  
PARIS

**alexandro** PAYOT

**Dépil Tech**

Paul & Jean-Baptiste Mauvrou



OFFERT\*

**Épilation Définitive**  
pour Elle & Lui à partir de  
**440 €**

Rendez-vous d'information  
et séance découverte  
**OFFERTE\*\***



Quand il y a du **GRAIN**  
dans l'escalier, c'est qu'il y en a  
au **GRENIER**

**LUXEMBOURG**  
**56 GRAND RUE - GALERIE BEAUMONT**  
**27 76 74 44**

[depiltech.com](http://depiltech.com)

**«IL Y A EU BEAUCOUP DE PROGRÈS EN LA MATIÈRE ET LES NOUVEAUX LASERS UTILISÉS SUR LE MARCHÉ SONT BEAUCOUP MOINS DOULOUREUX QUE LEURS PRÉDÉCESSEURS.»**



possible d'appliquer une pommade anesthésiante à appliquer avant la séance.

### **COMBIEN DE SÉANCES FAUDRA-T-IL ?**

Ne rêvez pas, vos poils ne disparaîtront pas en une seule séance. Déjà parce que le praticien travaille généralement zone par zone. Et que le protocole est assez long. Ensuite parce que le poil a trois cycles de vie : il naît et pousse puis atteint un stade stationnaire avant de mourir et d'être remplacé par un nouveau poil. Et concrètement, tous les poils ne sont pas synchronisés ! Ainsi, ceux en phase trois seront éliminés immédiatement, mais ça ne sera pas le cas de deux en phase une ou deux. En pratique, comptez 3 à 6 séances pour

les jambes, le maillot et les aisselles afin d'obtenir un résultat satisfaisant. Pour la moustache, il faudra prévoir 5 à 10 séances, car les poils sont plus fins et le cycle pileux plus rapide.

### **EXISTE-T-IL DES CONTRE-INDICATIONS ?**

La première est le soleil ! Aucun bain de soleil ne sera toléré durant le traitement, c'est pourquoi il est préférable de le faire à l'automne ou en hiver. Comptez un bon mois après le traitement avant de vous exposer à nouveau. La prise de certains médicaments – notamment ceux photosensibilisants – des problèmes hormonaux ainsi que la grossesse sont aussi incompatibles avec

des séances d'épilation définitive. Une séance en amont est toujours prévue avec le spécialiste afin de vérifier qu'il n'y a aucun danger au traitement.

### **Y A-T-IL UN PROTOCOLE PARTICULIER À RESPECTER ?**

Oui, il faut raser les zones à épiler 24h avant chaque séance.

### **EST-CE VRAIMENT DÉFINITIF ?**

Oui, dans 90% des cas que ce soit pour l'épilation au laser ou à la lumière pulsée. Mais il peut toujours rester un petit duvet ou quelques poils récalcitrants. Une séance de suivi peut être envisagée pour les éradiquer totalement.

## L'épilation au laser doit-elle être réservée aux médecins?

Depuis de nombreux mois, un sujet brûlant oppose les professionnels de l'esthétique au corps médical. En cause? Le Ministère de la Santé voudrait réserver aux médecins seuls le droit de recourir au laser pour l'épilation définitive. Nous avons contacté Carine Delvaux, fondatrice des instituts Osez.lu pour faire le point.

### ***Nous sommes en février 2016, le dossier est ouvert depuis quatre ans, où en est le projet de loi?***

Il est toujours en cours. Ce que nous souhaitons, nous professionnelles de l'esthétique, c'est qu'une réglementation soit mise en place. Notamment avec une charte de qualité et surtout une formation obligatoire, stricte et complète des futurs acquéreurs. Cela serait bien plus judicieux que de confier l'épilation définitive aux médecins seuls.

### ***Depuis combien de temps pratiquez-vous l'épilation définitive au laser?***

Cela fait plus de 20 ans. Pour ce faire, j'ai suivi des études adéquates, me suis spécialisée. Et aujourd'hui encore, je continue à me former pour être toujours à la pointe des innovations et assurer ainsi à mes clientes des prestations de qualité.

### ***Qu'est-ce qui, selon vous, a donné lieu à cette polémique?***

Je pense que, comme dans tous les corps de métiers, il y a eu des déboires. Sans nul doute, certains ont vu dans l'épilation définitive une technique lucrative, et sous prétexte qu'ils pouvaient acheter un appareil, se sont lancés dans l'aventure sans expérience et surtout sans formation. Ceci a porté préjudice à notre profession. Le Luxembourg veut peut-être prendre modèle sur la France qui a interdit l'utilisation du laser hors corps médical, mais si on regarde plutôt du côté de la Belgique, celle-ci a légiféré en conséquence et l'autorise aux professionnels de l'esthétique.

### ***Que proposez-vous donc?***

Techniques d'épilation définitive qui existent actuellement sur le marché et, pourquoi pas, un contrôle plus strict. De cette manière, les patientes seront informées, rassurées et pourront choisir en toute connaissance et en toute confiance la méthode la plus adaptée à leur pilosité et également à leur budget, suivant le type de machine proposé par la technicienne.

La technique du laser est très complexe et demande beaucoup de professionnalisme, d'attention et d'expérience pour être utilisée dans des conditions optimales.

Pour obtenir d'excellents résultats, trois critères se semblent essentiels: une machine performante, un bon schéma de traitement (à savoir qu'un traitement complet s'étale sur une durée variant de trois à cinq ans, selon les cas), une technicienne qualifiée et professionnelle. Je finirai par dire que, selon moi, l'épilation est définitivement un geste esthétique.

Le numéro 1  
de l'épilation définitive  
au Luxembourg depuis 1970.



Débarassez-vous de tous les poils disgracieux du visage et du corps avec l'institut Weber-Krier, le spécialiste de l'épilation définitive pour hommes et femmes.

#### **Nos méthodes:**

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





## Détoxifier pendant la nuit

Cette crème a été spécifiquement formulée pour la nuit, moment où la peau a le plus besoin d'être choyée. Ce soin élimine les impuretés de la journée et contribue à prévenir les premiers signes du vieillissement, tout en apportant une hydratation bienfaisante tout au long de la nuit.

→ **NightWear Plus. Estée Lauder.**



## Une peau apaisée

Ce soin est aussi simple dans l'épure de sa composition, que complexe dans la mise au point de sa formulation pour une efficacité et une tolérance optimales au service des peaux sensibles.

→ **Solution 10. Chanel.**



## Eclat et lift instantanés

Gorgé d'actifs surpuissants, ce nouveau masque-soin offre aux peaux matures un coup d'éclat étonnant, doublé d'une efficacité anti-âge globale.

Les marques de fatigue s'estompent, le teint retrouve instantanément lumière et fraîcheur.

→ **Excellence Code Contours. Yonka.**



## Sensation veloutée

Ce soin sublime comme une huile et hydrate avec autant d'efficacité qu'un lait. Il cache aussi dans sa formule des micro-nacres qui captent et réfléchissent la lumière. La peau est douce et, soyeuse Huile poudrée pour peau nue.

→ **Kenzoki. Kenzo.**



## I am poison

Le mythe se réinvente aujourd'hui dans un grand parfum Dior inédit. Le parfum d'une fille d'aujourd'hui qui répond à tous ses désirs, sans entraves. Qui n'a pas besoin de conquérir sa liberté. Elle est née libre.

→ **Poison girl. Dior.**



## Une senteur confidentielle

Une fragrance exquise, figurative et aussitôt familière, qui aurait comblé les élégantes Parisiennes d'autrefois qui descendaient l'hiver sur la Riviera, tout en charmant celles d'aujourd'hui.

→ **Promenade des Anglais. Guerlain.**



## Eclat instantané

Une formule ultra concentrée en anti-oxydants, en minéraux et en extrait d'algues pour répondre aux besoins de chaque type de peau. Formule experte pour combattre les signes de la fatigue et préserver la jeunesse la peau.

→ **Skinbest. Biotherm.**



## Sensorialité

Un véritable défi de technologie et d'émotions qui conjugue nutrition et fraîcheur pour satisfaire les femmes du monde entier, sous toutes les latitudes.

→ **Absolue Precious Cells. Lancôme.**



## Energie Lumière

Annonçant une nouvelle ère en matière de perfection du teint, cette formule nouvelle génération confère un éclat sublime, une sensation ultra légère et la garantie d'une couvrance parfaite, pour une peau uniforme et lumineuse, ravivée par un effet bonne mine.

→ **Touche éclat Bonne mine. Yves Saint Laurent.**

# Radiofréquence & micro-aiguilles

LA RADIOFRÉQUENCE CLASSIQUE EST EMPLOYÉE DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES POUR AMÉLIORER LA FERMETÉ ET L'ÉLASTICITÉ CUTANÉES, GRÂCE À DES ÉLECTRODES APPLIQUÉES SUR LA ZONE À TRAITER. AUJOURD'HUI, CES COURANTS D'ONDES SONT APPLIQUÉS DIRECTEMENT DANS L'ÉPAISSEUR DU DERMIS GRÂCE À DES MICRO-AIGUILLES.



Dr. Jean-Marc Charles

## **Docteur Charles, pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste cette nouvelle technique?**

L'applicateur, muni d'un embout individuel, délivre des impulsions d'énergie de radiofréquence sur 25 micro-aiguilles, non isolées (plaquées or). La synergie de l'effet ablatif généré par la pénétration des aiguilles et de l'effet thermique créé par l'échauffement des micro-aiguilles permet une amélioration importante du micro-relief cutané dès la première séance. Les mois qui suivent le traitement, les tissus se reconstituent. La peau devient plus jeune et plus tonique. Les pores sont resserrés.

## **En quoi est-elle différente de celle du laser?**

Par rapport aux lasers fractionnés (ablatifs), cette technique permet une meilleure répartition de l'énergie au sein des tissus, car la profondeur de pénétration des aiguilles est bien plus importante que celle des lasers. Et la couleur de la peau n'importe pas. Enfin, la technique est pratiquement indolore et l'éviction sociale rare. Elle présente donc de nombreux avantages.

## **Comment se passe le traitement?**

Après avoir appliqué un gel anesthésiant, le médecin choisit les paramètres adaptés à la zone à traiter. L'applicateur posé sur la peau et les micros aiguilles pénètrent dans la peau. La radiofréquence est émise brièvement. Au bout d'une minute, des petits carrés rouges apparaissent. Une tête refroidissante est appliquée en fin de séance. Après le traitement, il est possible de ressentir une sensation de chaleur assez élevée, qui peut durer une à deux heures. Les rougeurs disparaissent en 12 à 24 heures. Le visage peut être maquillé le lendemain et il est possible de continuer son activité sans interruption.

## **Combien de séances faut-il prévoir?**

Le nombre de traitements est en moyenne de trois séances, espacées d'un mois. Seul le médecin est habilité à déterminer le protocole à suivre. On pourra compléter la séance de RF aiguilles par de la RF classique (sans aiguilles).

## **Quelles sont les indications de la radiofréquence à micro-aiguilles?**

Elle est indiquée pour traiter:

- Le relâchement cutané du visage ou du corps (bras, cuisses, abdomen.)
- Le resurfaçage facial non chirurgical
- Les pores dilatés
- La revitalisation des peaux abîmées et fanées (décolleté, cou, photo-vieillessement cutané du visage, des mains...)
- L'amélioration des cicatrices d'acné et chirurgicales
- Les vergetures

## **En institut ou chez un médecin?**

Si elle est indolore, cette technique est tout de même considérée comme «invasive», en raison, notamment, de la pénétration du derme par des aiguilles. Ainsi, elle ne peut être réalisée que par un médecin, dans des conditions d'asepsie strictes. Attention donc aux machines portables que l'on voit fleurir un peu partout et qui proposent monts et merveilles...

## **Y a-t-il des contre-indications?**

Les contre-indications sont essentiellement les maladies de la peau et les traitements anticoagulants. Enfin, l'applicateur (aiguilles plaquées or) doit être individuel, jeté après chaque séance.



## Doctor Babor Tech Cellular

DERNIÈRE INNOVATION DOCTOR BABOR, TECH CELLULAR PROPOSE DE RÉALISER CHEZ SOI UN NETTOYAGE IONIQUE. SON MODE D'ACTION? LES IMPURETÉS QUI SE NICHENT AU PLUS PROFOND DE LA PEAU SONT TOUT SIMPLEMENT EXTRAITES DES PORES PAR MAGNÉTISME. ET DURANT LA SECONDE ÉTAPE, LES ONDES ULTRASONS STIMULENT L'ACTIVITÉ CELLULAIRE. LA PROMESSE? UNE PEAU PLUS SAINE ET PLUS FORTE, UN TEINT PLUS ÉCLATANT. BLUFFANT, NON? NOUS AVONS TESTÉ POUR VOUS.



**Julie Kieffer**



J'ai aimé le côté hyper nettoyant de ce soin. On sent immédiatement que la peau est propre, comme détoxifiée, et le grain de peau est visiblement plus lisse. Ce soin a directement mis au placard mon démaquillant traditionnel qui vraisemblablement ne joue pas parfaitement son rôle. J'ai aimé l'aspect soin pro à faire chez soi, c'est un excellent complet au soin prodigué en institut. La machine est plutôt design et facile d'utilisation.



Attention à appliquer une couche importante de gel pour éviter un effet «coup de jus», peu agréable. 15 minutes tous les soirs pendant trois semaines, presque impossible à caser dans mon emploi du temps!



**Sarah Braun**



En beauty addict, j'aime l'idée de reproduire des gestes de pro à la maison. Et franchement, je suis conquise. Dès la première utilisation, on sent sa peau plus propre, plus saine. Au bout de trois semaines, j'ai vu des résultats très nets. Ma peau est beaucoup plus lumineuse.



15 minutes chaque soir, c'est long...



**Julie Mallinger**



Doctor Babor Tech Cellular, c'est d'abord la possibilité de réaliser des soins professionnels à la maison. Un rituel à effectuer tous les soirs pendant trois semaines avec une brosse à ultrasons, la technologie au service de votre peau! Au bout de la première séance, on ressent déjà que la peau est nettoyée en profondeur, au bout de quelques semaines, on remarque que les pores sont resserrés. Bref, que demander de plus?



15 minutes en plus du reste de votre routine beauté du soir, c'est un peu long quand on est pressé d'aller se coucher!



**Maria Pietrangeli**



Les différentes étapes à suivre sont assimilables rapidement et le temps nécessaire est tout à fait décent. Deux paramètres importants lorsque l'on n'a que peu de temps pour soi. L'objectif de cette technologie est d'intensifier la pénétration des principes actifs de votre soin de nuit. Le résultat est impressionnant au lever du jour, il convient absolument de tester avec et sans...



La description des deux étapes consécutives peut rebuter... Test oblige, je me suis prise «au jeu» et ce rituel est devenu une étape «soin-être» séduisante.



**Mélanie Eck**



J'ai aimé la promesse d'un soin de qualité institut à faire dans l'intimité de sa salle de bain. La peau est vraiment plus lisse après trois semaines d'utilisation. Le grain de peau est affiné, le teint éclatant. Cet appareil fait vraiment «peau neuve».



Il faut prévoir 15 minutes chaque soir, en plus de sa routine habituelle. C'est vraiment long et difficile à caser dans mon emploi du temps. La bonne nouvelle? Pas obligé de le faire dans la salle de bain, on peut faire soin devant la télé.



**Patricia Sciotti**



Au bout d'une semaine d'utilisation ma peau est plus uniforme, le grain plus serré et j'ai la sensation que cela a raffermi les contours de mon visage.



A faire absolument devant la TV sinon je n'aurais jamais trouvé le courage de faire cela, heureusement qu'après 3 semaines on passe à deux fois par semaine d'utilisation uniquement.



# Les bénéfices immédiats de la sexualité

PLUS DE VINGT RAISONS POUR FAIRE L'AMOUR, SI POSSIBLE, LE PLUS SOUVENT POSSIBLE...



Dr. Oswaldo Mazariegos-Sotís

## Fait-on jamais l'amour trop souvent?

Cette question peut-être abordée sous plusieurs aspects, le premier étant celui de la sexualité compulsive. Bénéfique ou pas? Cette sexualité, qui consiste à rechercher avec persistance le plaisir sexuel, est appelée différemment chez les hommes et chez les femmes. Pour les premiers, on parle de satyriasis terminologie, provenant des «satyres créature de la mythologie grecque qui incarne la force vitale de la nature». Tandis qu'en ce qui concerne les femmes, il est question de nymphomanie, terme dérivé de «nymphé», déesse gréco-romaine, et de «mania» signifiant folie. Autrement dit, une libido très active. Du point de vue de notre ADN nous sommes en autres, très proches (à 98.04%) des Bonobos (Chimpanzé nain ou Chimpanzé pygmée), ces petits animaux sont sexuellement actifs! C'est la raison pour laquelle ils sont très tranquilles. «Faites l'amour et non la guerre» telle était la devise des hippies de l'époque 1960-70, qui finalement n'est que la formulation de ce fabuleux constat. Ceci mérite d'être médité.

## Quels sont les bénéfices de la sexualité d'un point de vue physique?

La sexualité permet d'abord de favoriser le sommeil, étant donné son pouvoir apaisant et tranquillisant, dérivé des endorphines produites. Elle aide aussi à lutter contre la douleur. Ainsi, le seuil de tolérance à la douleur peut augmenter de 70% pendant un orgasme. Elle limite la prise de poids. Faire l'amour fait effectivement maigrir (200 calories environ pour un rapport sexuel de 20 minutes), soit l'équivalent de 30 minutes de tennis! Elle active la digestion. Des chercheurs nord-américains nous signalent que lors d'un baiser langoureux, nous échangeons de la salive ce qui faciliterait la digestion. Cet échange fait circuler 9ml d'eau, 0,45mg de matières grasses et 250 bactéries par minute. Tout cela évite la constipation intestinale... Elle accélère le transit. La contraction des abdominaux pendant l'amour, provoque un véritable massage de la surface vers l'intérieur, qui finit par favoriser le transit intestinal. Elle équilibre la thyroïde. L'hypophyse «excitée» par le plaisir régule la thyroïde. Si elle va trop vite - hyperthyroïdisme - on se sent fiévreux. Si elle fonctionne lentement - hypothyroïdisme - on a froid, on grossit et la libido baisse. Elle aide à régénérer le sang. Nous respirons à la moyenne de 15 mouvements par minute. Il y a des personnes qui peuvent respirer trois à quatre fois par minute. Pendant la période d'excitation, la respiration passe à 40 et permet au corps d'être mieux irrigué et mieux oxygéné. Tout comme lorsque l'on fait un jogging!

Elle fait travailler le cœur. Habituellement notre cœur bat entre 70 et 80 pulsations par minute et 60 pulsations par minute pour un bon sportif. Or le rythme cardiaque monte à 100 - 170, voire 180, pendant l'acte sexuel et plus encore pendant l'orgasme. Faire l'amour est donc un excellent protecteur cardiaque.

Elle hydrate la peau. Le plaisir augmente la production d'estrogènes (hormone sexuelle féminine) et de ce fait, la peau devient mieux irriguée, plus éclatante, plus lisse, plus douce. Elle tonifie les abdominaux. En faisant l'amour, grâce à l'accélération du pouls et de la respiration, nos abdominaux et certains de nos muscles, se contractent, surtout le diaphragme.

Elle permet d'épanouir la grossesse de sa partenaire. Lorsque la femme est enceinte, les contractions favorisent le bien-être du bébé dans le ventre. Les spasmes de l'orgasme vont produire un état de relaxation du bébé dans le ventre. Il ne faut donc pas avoir peur de faire l'amour pendant la grossesse. Et, surtout, elle aide à éviter le cancer. La production d'interleukines fait de toute évidence, diminuer les risques du cancer, et ceci malgré les éléments psychiques qui peuvent intervenir. Nous le savons, il y a des éléments inconscients qui peuvent contribuer au développement d'une tumeur maligne et la sexualité nous aide à diminuer les risques.

## Et d'un point de vue le psychique?

Elle permet de lutter contre la dépression - extrêmement fréquente - par la production d'un antidépresseur naturel, le Cortisol. Post-coïtus homme, animal triste! Car la paix, le bien-être, la tranquillité s'installent. Donc elle diminue l'anxiété et c'est probablement la plus importante caractéristique de la sexualité. Elle nous rend calmes, tranquilles, sereins, «cool». Évidemment, ceci s'explique par la production, lors de l'acte sexuel, des endorphines - notre propre morphine! La bonne humeur est mille fois plus manifeste dans notre psychisme. Nous nous trouvons bien, sous l'influence de la Sérotonine et de la Dopamine qui sont produites par l'hypophyse. Le plaisir va ainsi véritablement doper le cerveau. Pour conclure, je dirais que l'absence de sexualité diminue la condition propre d'être un homme ou d'être une femme à 100%. Il n'est pas possible d'être un homme ou une femme sans une sexualité omniprésente, car la sexualité est tout simplement omniprésente, même dans des conditions les plus contradictoires ou les plus étonnantes.

Détachez-vous de vos complexes et des limitations liées à votre éducation et tentez de faire l'amour si possible le plus souvent possible. Vous obtiendrez sinon plus de 20 bénéfices directs, indirects et immédiats et dans le pire des cas une seule qui suffirait largement: la satisfaction.

# Maquillage semi-permanent, POURQUOI EST-CE QU'ON VA L'ADORER?

NÉ DANS LES ANNÉES 1990, LE MAQUILLAGE PERMANENT A FAIT DE NOMBREUSES ADEPTES. ET A ENGENDRÉ AUSSI DE NOMBREUSES DÉCONVENUES. ON PENSE PAR EXEMPLE AU CONTOUR DES LÈVRES FONCÉ, TRÈS EN VUE À L'ÉPOQUE, MAIS À PRÉSENT TOMBÉ EN DÉSUÉTUDE (POUR NE PAS DIRE COMPLÈTEMENT HAS BEEN), OU AU TRAIT D'EYE-LINER QUI VIRE AU VERT-DE-GRIS PASSÉ QUELQUES ANNÉES.

SARAH BRAUN



Bref, l'idée de ne plus avoir à passer des heures devant notre miroir, comme celle de se lever fraîche et parfaite chaque matin nous avait ravies. Celle ne se retrouver à vie avec un maquillage que l'on pouvait regretter, ou qui vieillissait mal, nettement moins. Bonne nouvelle, le maquillage semi-permanent l'a (avantageusement) supplanté.

## SUBLIMER PLUTÔT QUE MAQUILLER

Mort aux idées reçues, les techniques ont très bien évolué les dernières années, évitant ainsi par mal de dérives que l'on pouvait reprocher au maquillage permanent.

Il faut dire également que les attentes ont changé. Désormais, plutôt que de créer un maquillage appuyé, le maquillage permanent vient sublimer le visage. Par exemple, il vient rehausser la couleur de la bouche avec une nuance naturelle, lumineuse et légèrement plus soutenue que leur couleur initiale. Il permet également de redessiner le contour de la bouche avec subtilité, grâce à une teinte proche de leur couleur naturelle. On peut aussi intensifier le regard, avec un fin tracé noir. Il y a aussi toujours la demande de dessiner une éphélide – ou grain de beauté – à l'instar de la mythique mouche de Cindy Crawford, qui avait explosé dans les nineties et qui



le Boudoir du sourcil

**VOUS RÊVEZ  
DE SUBLIMER VOTRE REGARD?**



**LE BOUDOIR DU SOURCIL  
RÉALISE VOTRE RÊVE!**

- Restructuration des sourcils,
- Rehaussement et Extensions de cils,
- Maquillage semi-permanent des sourcils et des lèvres pour être toujours belle même au réveil!

14 Rue des Bains L-1212 Luxembourg  
Tél.: 661 238 203  
www.boudoirsourcil.com  
leboudoirdusourcil@gmail.com

**Concours**

JOUEZ AVEC FEMMES MAGAZINE  
ET L'INSTITUT GAÏA ET GAGNEZ UN BON D'ACHAT  
D'UN MONTANT DE 100€



**GAÏA**

POUR JOUER, IL SUFFIT DE RÉPONDRE  
À LA QUESTION SUIVANTE:  
QUELLE EST LA PARTICULARITÉ DE L'INSTITUT GAÏA?\*

RÉPONSE:

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

NOM: .....

PRÉNOM: .....

ANNÉE DE NAISSANCE: .....

ADRESSE COMPLÈTE: .....

TÉLÉPHONE: .....

EMAIL: .....

Les gagnants seront en priorité contactés par mail.

- ☐ J'accepte de recevoir des informations liées à Femmes Magazine  
☐ J'accepte d'être pris(e) en photo pour une diffusion sur les réseaux sociaux.

Découpez ou recopiez ce bon sur papier libre, renvoyez-le avant le 1<sup>er</sup> avril 2016 à:

Femmes Magazine - Concours l'Institut Gaïa  
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



est toujours d'actualité. Comme quoi, les années 90 ont eu quand même du bon!

Enfin, en 2016, le maquillage permanent explose avec le rehaussement des sourcils (cf. encadré), afin d'en modifier leur ligne ou de les mettre en valeur.

Le praticien envoie une lumière qui va être absorbée par le pigment noir du poil. Cette lumière se transforme ensuite en chaleur qui va créer une petite brûlure au niveau du bulbe du poil, qui finit par en empêcher la repousse.

## UNE LARGE PALETTE DE COULEUR

Il faut également mettre fin aux idées reçues, en pensant qu'on ne peut maquiller qu'en noir ou marron, comme ce fut le cas. Désormais, les spécialistes disposent de tout un nuancier – comme une palette de maquillage classique – pour réaliser un maquillage. Du rose au rouge, en passant par des couleurs plus électriques, comme le bleu ou le vert pour les yeux, tout (ou presque) est possible. La seule limite? Songer que, comme son nom l'indique, ce maquillage est permanent. Même si l'on est sûr du semi-permanent, il ne faut pas oublier que l'on signe pour une certaine durée.

## EN PRATIQUE

### QUELLE EST LA DURÉE DE VIE?

Comme son nom l'indique, et au contraire de son grand frère, le maquillage permanent a une durée de vie limitée.

Cela varie d'une femme à l'autre et dépend de plusieurs facteurs, à l'instar des expositions au soleil, du type de peau – et notamment de son acidité – du renouvellement cellulaire – le maquillage semi-permanent tiendra plus longtemps sur une femme jeune –, et aussi de la teinte choisie.

### TOUTES LES FEMMES PEUVENT Y SUCCOMBER?

Absolument toutes. Il n'y a pas de contre-indication, si ce n'est la tolérance de la peau, mais cela est très rare, car le maquillage semi-permanent est soumis à des normes très strictes et les pigments sont ultra contrôlés et sécurisés.

Il est tout de même déconseillé si l'on est hémophile, que l'on suit un traitement anti-coagulant ou que l'on souffre d'une pathologie de la peau évolutive.

## Tendance 2016! Le microblading

**Vous le savez, le maquillage des sourcils est désormais incontournable chaque matin, car ce sont eux qui structurent le regard voire le visage. Toutes les femmes n'ont cependant pas la chance d'avoir une belle ligne ou des sourcils bien fournis. Le microblading va faire des heureuses.**

**La technique – parfois qualifiée de calligraphie du sourcil – est inspirée d'un rituel asiatique et permet de restructurer les sourcils d'une façon ultra naturelle. L'esthéticienne redessine le sourcil et comble les endroits clairsemés à l'aide d'un stylo métallique et de nano aiguilles réunies sur une même ligne de façon à former une fine lame. Le trait est ultra fin, ce qui permet de reproduire le poil de façon parfaite. Deux séances sont nécessaires, la deuxième – à faire au bout de 3 semaines – permettant de faire les éventuelles retouches nécessaires. Le microblading dure un an et demi environ.**

### EST-CE DOULOUREUX?

La douleur ressentie varie d'une femme à une autre. Si certaines avouent n'avoir rien senti, d'autres ont ressenti un picotement. Bon à savoir pour les plus douillettes, il est possible d'appliquer localement une crème anesthésiante.

### LE MAQUILLAGE SEMI-PERMANENT APPLIQUÉ AUX MAINS

Marre de devoir refaire votre vernis à ongles chaque jour? De le voir s'écailler au moins, de choc ou après avoir fait la vaisselle. Le vernis semi-permanent est fait pour vous!

Du côté des manucures aussi, la donne a changé. Après plusieurs années – voire décennies – de succès, les faux-ongles au gel ou à la résine ont laissé place au vernis semi-permanent, qui présente l'avantage d'être plus naturel – on ne retrouve pas cette épaisseur qui caractérisait les premiers – et d'être moins nocifs pour les ongles. D'apparence, rien ne le distingue véritablement d'un

verniss classique: il en a la même texture, il est aussi liquide et a la même brillance.

Réalisé en institut, le vernis semi-permanent se compose d'un gel acrylique combiné à du vernis, que l'on applique directement sur l'ongle naturel. Puis on place les mains sous une lampe à UV ou LED, qui va permettre à la matière de durcir et de se figer.

Du côté des couleurs, tout est permis. On peut opter pour une teinte nude ou colorée. La French manucure et le nail art sont aussi envisageables.

Le vernis semi-permanent a une durée de vie de trois semaines environ.

Pour le retirer, il faut également se rendre en institut, car cela nécessite un protocole particulier. L'esthéticienne veille à protéger d'abord le contour de l'ongle avec de l'huile avant de polir toute la surface. Puis elle applique sur chacun des ongles un coton imbibé d'acétone avant d'emballer chaque doigt dans du papier aluminium pour que le produit agisse. Au bout de 15 minutes, plus aucune trace.

«LA TECHNIQUE – PARFOIS QUALIFIÉE DE CALLIGRAPHIE DU SOURCIL – EST INSPIRÉE D'UN RITUEL ASIATIQUE ET PERMET DE RESTRUCTURER LES SOURCILS D'UNE FAÇON ULTRA NATURELLE.»

# CANCRES-CI, CANCRES-LÀ, *& s'ils n'existaient pas?*

SI LE TERME DE CANCRE N'EST PLUS TRÈS USITÉ AUJOURD'HUI, L'IMAGE DU BONNET D'ÂNE DEMEURE DANS L'IMAGINAIRE COLLECTIF ET L'ÉCHEC SCOLAIRE PERSISTE. DU SYMPTÔME AU JUGEMENT, IL N'Y A QU'UN PAS, FACILE ET CRUEL. AU-DELÀ EXISTENT UNE DOULEUR ET UN SYSTÈME DE CROYANCES SUR SOI QUI CONDITIONNENT L'ENTRÉE DANS LA VIE ACTIVE ET NOS RELATIONS AUX AUTRES. L'ÉCHEC SCOLAIRE N'EST PAS UNE FATALITÉ ET SORTIR DU «COMA SCOLAIRE» EST TOUJOURS POSSIBLE!





## N'EST PAS CANCRE QUI VEUT

Le mot «cancre» vient de «crabe», celui qui marche de travers, qui ne fait rien comme les autres. Vous avez dit péjoratif?

Oui, être un cancre, un nul, suppose un déploiement de stratégies et une imagination hors du commun. Le cancre est intelligent et différent. D'ailleurs, les appréciations de ses enseignants louent ses capacités, mais déplorent son manque d'investissement et son apparente apathie, son manque d'appétit pour la «chose scolaire»! Oscillant entre douleur de ne pas comprendre, honte de ne pas avoir rendu son travail et l'impression de ne jamais faire ce qu'il faut pour être comme tout le monde, «le cancre» déploie une énergie considérable pour masquer à ses parents et à ses enseignants son inaptitude à entrer dans un moule étroit et sans attrait. Il lui faut beaucoup d'intelligence pour donner de la cohérence à ses mensonges! Du «je n'ai pas mon cahier, car ma mère a renversé son café dessus, j'ai dû le jeter!» au «le prof ne nous rend pas nos cahiers, car il les a perdus», il existe un chemin d'angoisses qui laisse des traces.

Alors, face à ce méli-mélo anxieux, comment nous comporter, nous, adultes, afin que cet élève rompe avec ce schéma d'échec?

### *Restaurer le désir*

Pour apprendre, il faut en avoir le désir. Or, le cancre, aujourd'hui «élève en difficultés», présente de manière récurrente une inhibition du désir d'apprendre, notamment en milieu scolaire. Les causes étant multiples et souvent liées à des traumatismes ou conflits identitaires, il est utile de se faire aider dans cette démarche de restauration du désir par un spécialiste. Cependant, montrer à l'enfant qu'il ne risque rien à apprendre, qu'il en est capable et que cela peut le rendre confiant reste la meilleure attitude parentale et enseignante possible. Le non-jugement et la bienveillance sont obligatoires! La constance des adultes dans leur volonté de valoriser et de montrer la voie de l'efficacité est indispensable. Votre enfant vous rend et vous le savez: «le prof ne nous a pas donné le temps de noter le travail à faire.» Peu importe! Vous arborez votre plus beau sourire pour lui proposer de

contacter un camarade qui aura peut-être eu beaucoup plus de chance, lui! Certes, certains mensonges sont plus difficiles à contourner et vos journées sont chargées, vous êtes fatiguées. Pour davantage de confort, personnel et familial, et d'efficacité face à votre cancre imaginaire, le mensonge peut se transformer en «point de vue» que vous pouvez invalider dans le plus grand calme. Il ne faut pas hésiter à démontrer que son point de vue est inefficace. Pour retrouver le désir d'apprendre, un enfant a besoin de croire qu'il en vaut la peine et nous, adultes devons lui montrer la plus grande constance dans nos comportements.

### *Installer un sentiment d'auto-efficacité*

Le sentiment d'efficacité personnelle ne peut naître que de l'essai. Si l'élève n'essaye pas, ne se trompe pas, ne cherche pas, ne se corrige pas, évitant ainsi d'agir pour ne pas être confronté à l'échec et à la honte, il s'enlise doucement dans l'apathie scolaire. Là encore, c'est à nous de l'aider à passer à l'action et à l'encourager même en cas d'erreur, car c'est de là que naît la compré-





## Eduquer & vivre autrement!

hension. Or, l'énerverment adulte, dans ce cas, ne peut que créer un blocage et, à terme, une stratégie d'évitement du travail afin de ne pas être confronté au mépris ou au jugement des autres.

Passer de «je n'ai jamais eu une classe aussi mauvaise que cette année» ou «que va-t-on faire de toi? Tu n'arriveras jamais à rien!» à «j'ai rarement eu une classe aussi diversifiée et dynamique que la vôtre» ou «souviens-toi de ta dernière réussite, tu vas y arriver!» n'est qu'une question de point de vue et de volonté bienveillante. Pour installer le sentiment d'auto-efficacité, l'élève doit s'éprouver, se tester sans se décourager: prendre le temps sous le regard rassurant et ferme des adultes.

### Changer de système de croyances

Passer de «je suis nul» à «je crois que je vais pouvoir y arriver» n'est pas un tour de passe-passe, mais un travail précis, ciblé sur les attentes des enfants, des parents, et quelquefois des enseignants. Pour tester le pouvoir des croyances, vous pouvez noter chaque jour dans un carnet, vos réussites et vos échecs du jour, avec, en face, ce que vous croyez de vous ou des autres qui vous a permis de réussir ou qui vous a mené à l'échec. Vous comprendrez comment le système de croyances du cancer l'amène à se définir comme quelqu'un qui ne peut pas réussir. Et si vous croyez en sa nullité et que vous lui donnez raison, «le crois, donc je suis» aura gagné!

Modifier une carte de croyances négatives suppose de se faire aider par un professionnel compétent et distancié de l'affect qui mettra en place un plan d'action réalisable après avoir défini des objectifs raisonnables, respectant l'écologie de l'élève et de sa famille. Les changements peuvent être spectaculaires, dès que l'élève prend conscience de son efficacité après avoir levé d'éventuels obstacles d'opposition. De la peur naît le refus ou le rejet d'une situation et il nous appartient à nous d'aider nos enfants à revoir leur système de croyances pour libérer leur sentiment d'efficacité scolaire. Car un enfant qui ne croit pas en l'efficacité de ses actions sera peu enclin à agir.

«Je crois en moi, donc je suis moi qui entreprends pour réussir»,  
une confiance à restaurer.

### À découvrir!

- Un site: [cancres.com](http://cancres.com)  
«Le site des cosmonautes du cerveau»
- L'émouvant roman autobiographique: «Chagrin d'école» de Daniel Pennac, Prix Renaudot 2007, aux éditions Gallimard
- Un livre sans prétention jargonneuse de la psychanalyste et neuro-psychiatre Annie Cordié: «Les cancrs n'existent pas. Psychanalyses d'enfants en échec scolaire» aux éditions du Seuil



- Formations en pédagogie Montessori et éducation bienveillante,
- ateliers découverte en maternage proximal,
- coaching parental

TÉL.: +352 621 233 898  
[WWW.INSPIRE-FORMATION.COM](http://WWW.INSPIRE-FORMATION.COM)

# *Le déni* DE GROSSESSE

AUSSI MYSTÉRIEUX QU'INCOMPRÉHENSIBLE, LE DÉNI DE GROSSESSE CONCERNERAIT CHAQUE ANNÉE ENTRE 800 ET 2 000 FEMMES EN FRANCE. DÉCOUVRIR SON ENFANT LE JOUR DE SON ACCOUCHEMENT, CELA BOULEVERSE LA LOGIQUE, NOUS ATTEINT DANS NOS CERTITUDES ET NOUS INTERROGE SURTOUT SUR CETTE CAPACITÉ PSYCHIQUE À FAIRE ABSTRACTION DE TOUT SIGNE EXTÉRIEUR DE GROSSESSE. EN QUOI CONSISTE-T-IL? QUELLES EN SONT LES CAUSES? COMMENT SE TRADUIT-IL SUR LE CORPS DE LA FEMME? COMMENT EST-CE POSSIBLE DE L'IGNORER? QUELLES CONSÉQUENCES SUR LES NOUVEAU-NÉS? ECLAIRAGE.

CHRIS MICK



## «LES SYMPTÔMES HABITUELS DE LA GROSSESSE (NAUSÉES, CONTRACTIONS...) SONT INTERPRÉTÉS COMME DE PETITS BOBOS AUXQUELS LES INTÉRESSÉES NE PRÊTENT PAS D'ATTENTION PARTICULIÈRE.»

Nous nous souvenons toutes du procès de Véronique Courjault, accusée d'avoir tué ses enfants nés entre 1999 et 2003. C'est lors de ce triste fait divers que cet étrange phénomène fut mis en lumière, interrogeant chacune de nous. Il n'existe pas beaucoup d'études et celles à notre disposition nous enseignent qu'il est impossible d'établir un profil type de femmes concernées par le déni. De très jeunes filles déconnectées de la société côtoient des femmes plus mûres, déjà maman et installées socialement... On ne peut pas dresser un portrait-robot, ce qui le rend encore plus dérangeant et inquiétant.

Les spécialistes considèrent qu'il existe deux sortes de dénis. Le déni total signifie que la femme prend conscience de sa grossesse au moment d'accoucher, tandis que dans le déni partiel, elle est consciente de son état, mais elle met tout en œuvre pour le cacher à son entourage. Les symptômes habituels de la grossesse (nausées, contractions...) sont interprétés comme de petits bobos auxquels les intéressées ne prêtent pas d'attention particulière. Il se traduit sur le corps de manière identique: la grossesse est invisible, car le fœtus, niché dans le haut de l'utérus se trouve en position allongée au lieu d'être en position foetale. La prise de poids est proche de zéro tout comme la sensation de bébé qui bouge. L'emprise du psychisme est totale, la prise de conscience de grossesse inexistante, car il n'existe aucune manifestation de cette dernière. On peut se demander comment l'entourage peut ignorer la situation, un mari, un médecin, la famille, les amis? Dans certains cas, même si le compagnon se doute de quelque chose, il croira sa femme qui, sûre d'elle, lui dira qu'elle prend la pilule et que par conséquent elle ne

peut pas être enceinte. Ce qui explique qu'à l'annonce de la grossesse ou au moment de l'accouchement, des couples culpabilisent de n'avoir rien remarqué. Le déni est parfois mal perçu par les hommes qui soupçonnent leur femme d'avoir dissimulé leur état. Pourtant, il ne faut pas confondre déni de grossesse avec grossesse cachée. Le site de l'association française pour la reconnaissance du déni de grossesse est formel en terme de définition: «c'est le fait pour une femme enceinte ne pas avoir conscience de l'être». (afrdg.org)

Doit-il être considéré comme une maladie? Les avis divergent sur le sujet. Pour le professeur Israël Nisand (gynécologue obstétricien français aux hôpitaux universitaires de Strasbourg et professeur des Universités), il s'agit d'un mécanisme de défense psychique destiné à lutter contre une grande souffrance, donc d'une maladie. Sophie Marinopoulos, psychanalyste et auteure de l'ouvrage *Elles accouchent et ne sont pas enceintes: le déni de grossesse* l'envisage plus comme un mal-être qu'une maladie. Selon elle, ces femmes se trouvent dans un déni de leur corps, mais aussi de leur affectivité, elles présentent souvent des signes de dépression avec des causes qui prennent leur source dans l'enfance.

Une fois l'enfant né, les conséquences divergent selon les cas. Lors d'une grossesse désirée, la mère se met à penser et à imaginer son enfant. Dans le cas d'un déni, la situation peut dégénérer... ou pas. Le professeur Nisand indique que généralement elles accouchent seules et admet que 25% des nouveau-nés décèdent, faute de soins rapides. Toutefois, le néonaticide ne concernerait que 10% des femmes. Les conséquences

sont individuelles et familiales. Le déni relève à la fois de la sphère privée et publique. L'afrdg publie de nombreux témoignages de femmes sur son site, et se bat pour qu'il soit reconnu juridiquement en France.

Le défi qui se pose à ce jour est celui de la prévention, mais aussi de l'accompagnement à tous les niveaux (médical, psychologique, psychiatrique, juridique) de celles touchées par le déni.

### Que dit la justice?

→ L'enjeu de ce type de procès consiste à déterminer si le déni existe ou pas. La femme a-t-elle volontairement dissimulé sa grossesse? Le Code pénal n'évoque plus l'infanticide depuis 1994 et parle d'homicide volontaire sur mineur de moins de 15 ans». C'est la mentalité des magistrats qui doit évoluer sur le sujet.



# Wanted

PINK PINK PINK!



→ [www.laurette-deco.com](http://www.laurette-deco.com)



→ [www.sophieallport.com](http://www.sophieallport.com)



→ Gaastra



→ McGregor



→ H&M



→ Naturino



→ [www.nicethingsmini.es](http://www.nicethingsmini.es)



→ Alinéa

# Little V.I.P.

Mode de 0 à 16 ans

LES RÊVES DES ENFANTS  
PEUVENT ÊTRE RÉALITÉ...



ARMANI,  
MARC JACOBS,  
GUCCI,  
KENZO,  
MONCLER,  
PAUL SMITH ,  
LAGERFELD,  
LE TEMPS DES CERISES,  
ZADIG & VOLTAIRE ,  
MONNALISA...

41, Grand Rue L-1661 Luxembourg  
Tél.: (+352) 26 47 88 66

City Concorde - 80, route de Longwy L-8060 Bertrange  
Tél.: (+352) 26 25 93 56

# kenza lauro

Le spécialiste de la chaussure junior

BIEN CHAUSSÉ POUR BIEN GRANDIR  
DEPUIS 1989



Simonetta Mini

Chérie, Gucci, Romagnoli, Rondinella,  
Zecchino d'Oro, Pom d'Api, Gallucci, New Balance...

4-6, Av. de la Gare L-1610 Luxembourg  
Tél.: (+352) 40 30 83

81, Grand Rue L-1661 Luxembourg  
Tél.: (+352) 24 17 28

City Concorde - 80, route de Longwy L-8060 Bertrange  
Tél.: (+352) 44 84 81

12, rue de l'Alzette L-4010 Esch/Alzette  
Tél.: (+352) 26 54 07 71

## FOR KIDS

## Une jeune fille/ garçon au pair et pourquoi pas?



Emploi du temps chargé, timing compliqué, vous disposez d'une chambre supplémentaire et envisagez d'accueillir une jeune fille au pair? Au Luxembourg, l'accueil de jeunes au pair est réglé par la Loi du 18 février 2013 sur l'accueil de jeunes au pair. Cette loi va vous permettre de connaître le cadre dans lequel se déroule le séjour temporaire d'un/une jeune entre 18 et 30 ans et venant de l'étranger au sein de votre foyer. La loi confère en effet un statut spécifique au jeune et les dispositions du Code

de travail ne s'appliquent pas à l'accueil au pair. Le but principal de ce séjour est l'échange culturel: le jeune au pair et la famille d'accueil en bénéficient réciproquement. Bien que la participation du jeune aux tâches familiales ne soit pas le but principal du séjour, vous pouvez bénéficier de l'appui de votre jeune fille/garçon dans l'encadrement de vos enfants et lors de légères tâches ménagères...

➔ **Pour plus de détails**

[www.accueil-aupair.lu/fr/généralités](http://www.accueil-aupair.lu/fr/généralités)

### A LA DÉCOUVERTE...

Sais-tu que le crocodile a plus de points communs avec toi que les oiseaux avec les lézards? Ou que les dinosaures existent toujours? Un workshop ludique, qui va permettre aux enfants d'apprendre une foule de choses intéressantes tout en s'amusant

➔ **Où:** Musée national d'histoire naturelle - 'Natur musée' 25 rue Munster L-2160 Luxembourg

➔ **Responsable:** Patrick Michaely (Biolog).

➔ **Public cible:** jeunes âgés de 11-13 ans

➔ **Quand:** 17.03.2016 de 15:00 à 17:00

➔ **Tarif:** 5€

➔ **Plus d'informations:** +352 46 22 33 450

### L'UNIV' DE LUXEMBOURG À L'HONNEUR!

Forts de toutes ces années de démarches visant à atteindre des formations de qualité optimale, cinq programmes de Master de la Faculté de Droit, d'Économie et de Finance de l'Université du Luxembourg ont été accrédités par FIBAA (Foundation for International Business Administration Accreditation), une agence internationale pour l'assurance qualité et le développement de la qualité dans l'enseignement supérieur.

Après la visite et l'analyse d'un panel d'experts internationaux externes à l'Université, FIBAA a délivré fin 2015 une accréditation pour une durée de cinq ans aux programmes suivants: le Master in Economics and Finance, le Master of Science in Banking and Finance, le Master in Entrepreneurship and Innovation, le Master in Wealth Management et le Master in Accounting and Audit.

Une seconde démarche d'accréditation devrait être lancée cette année à la Faculté de Droit, d'Économie et de Finance de l'Université du Luxembourg, pour ses programmes de Master en Droit (LL.M.).

### TOUT POUR LES PETITS BOUTS

Votre petit ventre s'arrondit déjà et vous êtes en train d'envisager la longue liste des poussettes, lit à barreaux, yupala et autres équipements indispensables à la venue de bébé... Qu'à cela ne tienne! Pour appréhender cela sans grever votre budget, rien de tel que le second hand et cela tombe bien, car bientôt va avoir lieu, à Sandweiler, le traditionnel marché de seconde main pour vêtements, jouets et matériel d'occasion pour bébés et enfant. En revanche, si vous souhaitez vendre, le prix est de 25 euros/table. Contact par téléphone: 621 281736

➔ **Quand:** 11.03.2016 de 18h à 21h

➔ **Où:** Centre culturel de Sandweiler



## Books



## Brèves de parents

→ Sofia Amour - Hugo

Cet ouvrage regroupe les bêtises, les plus belles histoires et tous les bobards que les parents racontent à leurs enfants! Plus de 300 perles récoltées à tous les âges, petits comme ados, filles comme garçons... et dans tous les domaines. Au fil des générations, on se rend compte des mêmes comportements des enfants et des mêmes rengaines des parents. A vous de vous retrouver entre l'enfant et l'adulte.



## Philographiques

→ Tana Editions

95 concepts philosophiques expliqués en 95 schémas!

La philo? Rien de plus simple grâce à cet ouvrage de 208 pages qui va vous faire comprendre en un clin d'œil, et surtout en un schéma, toutes les grandes idées de ce monde: l'objectivité, le nihilisme, l'hédonisme, l'esthétisme.

Chaque schéma est assorti d'une petite phrase toute simple pour expliquer le concept. Il faut 30 000 mots à l'*Encyclopédie Universalis* pour décrire ces 95 grandes idées! Il n'en faut que 3000 à cette graphiste de talent pour le faire. Un régal pour les yeux et l'esprit.



## Méditer

→ K. A. Verni - First Editions

Vivre pleinement l'instant présent, apprendre à savourer la vie, choisir le calme et la sérénité... Ses bienfaits ne sont plus à démontrer et la méditation apparaît comme la voie la plus évidente vers une vie plus heureuse. Mais comment mettre en place durablement des moments de méditation dans sa vie de tous les jours? Pour cela, nul besoin de matériel ou d'un cérémonial contraignant: voici une centaine d'approches différentes, des exercices pas à pas, à pratiquer facilement au quotidien, pour vous mettre sur la voie du présent.

Parmi ces différentes approches:

- Des exercices à pratiquer selon les circonstances et vos besoins du moment: présentation orale, examen, compétition sportive...

- Des formes de méditations variées et originales: apprenez à méditer à partir d'un objet, à méditer avec des enfants, comprenez enfin ce qui se passe dans votre cerveau, mettez-vous en pilote automatique...

- Des tests pour connaître la façon de méditer qui vous va, des enchaînements de postures favorables à la méditation



## L'Officiel des prénoms garçons

→ Stéphanie Rapoport - First Editions

Billy, Achille ou Arthur? Alexandre, Martin ou Tom? Trouvez grâce à ce livre, les plus jolis prénoms pour votre petit garçon! L'origine, la signification, la fréquence et le pic d'attribution donnés pour chacun vous permettront de choisir, sans vous tromper, le prénom de votre futur petit garçon! Stéphanie Rapoport, l'auteure et créatrice du site [www.meil-leursprenoms.com](http://www.meil-leursprenoms.com), est l'auteure de L'Officiel des prénoms depuis plus de 10 ans.



## Vie perso, le grand tri

→ Marie-Laure Monneret - First Editions

Si nous sommes tous sensibilisés à la nécessité de désencombrer notre environnement matériel, et de consommer de manière moins effrénée et plus responsable pour oublier l'obsession de «posséder», notre vie et nos rapports humains ressemblent encore un peu trop souvent à un sac à main rempli de choses qui ne nous servent à rien! Trois stylos qui ne marchent plus, un biscuit emballé, mais en miettes, des tickets de caisse antédiluviens... Il en est de même pour cette collègue qui distille, l'air de rien, son venin et vous démoralise quotidiennement, de votre ado qui ne répond plus à rien (ou à tout, mais c'est le même problème), de ces gens que vous voyez par habitude sans plus vraiment savoir pourquoi... Il est temps de faire le vide dans ce sac à main pour pouvoir profiter pleinement de la vie, le cœur léger!

# MODERNITÉ & TECHNOLOGIE

## LES ABRIS BOZARC, UNE SOLUTION IDÉALE

PARCE QUE PARFOIS NOS GARAGES NE PEUVENT ABRITER TOUTES NOS VOITURES,  
PARCE QUE L'ÉTÉ LUXEMBOURGEOIS EST SOUVENT PLUVIEUX...  
IL Y A DE MULTIPLES RAISONS QUI PEUVENT NÉCESSITER LE RECOURS  
À UN CARPORT OU UN AUVENT. AVEC SES PRODUITS D'UNE QUALITÉ EXCEP-  
TIONNELLE, BOZARC S'EST TRÈS VITE IMPOSÉ SUR LE MARCHÉ,  
AU POINT D'EN DEVENIR TRÈS RAPIDEMENT UN LEADER.



### *Le mot d'Anthony Gourdange, gérant Bozarc à Florenville*

«J'ai immédiatement été séduit par ce concept qui réunit esthétique, protection et solidité. Nos produits s'adaptent à tous ceux souhaitant bénéficier d'une solution simple pour protéger leurs meubles extérieurs et profiter pleinement de leur terrasse, mais aussi à créer tout type de construction destinée à protéger un véhicule. Venez à notre rencontre dans notre showroom situé au sein des pépinières Gourdange à Florenville»

### LA RAISON D'UN TEL SUCCÈS? QUALITÉ ET ÉLÉGANCE

Anthony Gourdange, distributeur exclusif à Luxembourg, explique le succès croissant des auvents et carports Bozarc: «ils peuvent être posés partout, même à des endroits auxquels des menuisiers ne pourraient pas avoir accès, en raison, par exemple, d'une toiture trop basse.»

Les carports et les auvents se composent d'une structure en aluminium et d'un toit en polycarbonate, un matériau choisi pour sa haute qualité, sa robustesse et sa très bonne résistance aux UV. Totalement modulables, ces différents sont une solution sur-mesure et peuvent s'adapter à tous les types de projets. Il est même possible de choisir la couleur, parmi les cinq teintes référencées en catalogue, mais là aussi, Bozarc peut s'adapter aux exigences du client pour lui proposer un produit unique.

Un autre avantage de ce produit, sa facilité d'entretien. Un simple nettoyeur haute-pressure suffit à lui redonner son éclat originel.

Facile à vivre, esthétique, solide et modulable, autant de qualités qui contribuent largement à la renommée des produits Bozarc.





## DES PRODUITS SUR MESURE ENTièrement PERSONNALISABLES

Bozarc, c'est bien sûr des produits destinés à étoffer une terrasse ou prolonger un garage, mais pas seulement. Élégants, dotés de lignes contemporaines, ils s'adapteront aussi bien à d'autres fins privées – abris à vélo, jacuzzis – ou professionnelles, afin de créer un abri à l'entrée des magasins, par exemple.

## UNE STRUCTURE AMÉLIORÉE ET CERTIFIÉE CE

Dans le souci constant de toujours offrir à ses clients des produits ultra qualitatifs et à la pointe de la technologie, Bozarc propose désormais une toute nouvelle gamme de produits bénéficiant d'un éclairage LED intégré et d'une structure améliorée.

## GAGNEZ DU TEMPS ET RÉALISEZ VOTRE DEVIS EN LIGNE

Intéressées par un produit Bozarc?

Rendez-vous dans leur showroom pour une visite ou demandez votre devis en ligne sur **WWW.BOZARC.LU**.

Obtenez un prix définitif en rencontrant un de nos conseillers (sur rendez-vous uniquement).

Horaires d'ouverture du showroom: Mardi- Samedi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h / Dimanche de 14h à 17h

### *Actus!*

**JARDIRÈVE:** Du 4 au 6 mars à Luxexpo, Luxembourg.

**JARDI+:** Du 10 au 13 mars au Hall Polyvalent d'Arlon

**PORTES OUVERTES:** Du 18 au 20 mars à la Pépinière Gourdange à Florenville (showroom).

# Bo Arc

CARPORTS ET ABRIS  
DE TERRASSE EN ALUMINIUM

DISTRIBUÉ PAR LA PÉPINIÈRE GOURDANGE

Rue de France, 90 | B-6820 Florenville

Gsm: + 32 (0) 495 85 85 04

[www.bozarc.lu](http://www.bozarc.lu) | [gourdange@bozarc.be](mailto:gourdange@bozarc.be)



# PRÉPAREZ *le kimchi*

AU PROGRAMME DE NOTRE PETIT TOUR DU MONDE GASTRONOMIQUE,  
ON S'ARRÊTE EN CORÉE, PAYS DU MATIN CALME... ET ON PART À LA DÉCOUVERTE  
DU KIMCHI. UNE PRÉPARATION DE LÉGUMES FERMENTÉS QUI TITILLE AUJOURD'HUI  
L'IMAGINATION DES GRANDS CHEFS.

MAGALI EYLENBOSCH

«Kimchi» est l'équivalent du «cheese» en coréen. Prononcez le mot à tue-tête, et faites un petit selfie avant de passer en cuisine. Trêve de plaisanterie, le kimchi est une préparation essentielle de la cuisine coréenne, à base de piments et de légumes lacto-fermentés, essentiellement du chou et des racines. Trempés dans de la saumure pendant plusieurs semaines, ils développent une sorte d'acidité qui leur confère un intérêt particulier. Le processus de fabrication et de partage, le kimjang, a fait son entrée au patrimoine culturel immatériel de l'humanité en 2013, mais la plupart ignorent encore son existence. Pour en savoir plus, nous avons rencontré Sang Hoon Degeimbre, le Chef d'origine coréenne et doublement étoilé de L'Air du temps (Liernu - province de Namur)

## UNE INSTITUTION

Sang Hoon Degeimbre est retourné en Corée pour la première fois il y a six ans. C'est tant pour ses qualités nutritionnelles que pour son goût très particulier que la cuisine de son pays natal l'a intéressé. *«Elle fait appel à de nombreux produits fermentés, dont le kimchi. Il existe environ 300 variantes de la recette.»* C'est un véritable rituel qui se transmet de génération en génération. Il rassemble la famille, et parfois même les habitants d'un village à la fin de l'automne et rime avec partage et appartenance. C'est aussi l'une des meilleures façons de conserver les légumes toute l'année. *«Les Coréens cultivent tous leurs légumes qui constituent environ 80 % de leur alimentation, et ils ont pris l'habitude de ne rien jeter.»*

## LA FERMENTATION EN LIGNE DE MIRE

La préparation fait naturellement penser à celle de la choucroute. *«On peut comparer les deux préparations puisqu'on se retrouve sur le principe de la fermentation. Sauf que la choucroute est cuite, en tous cas passée à la vapeur pour stériliser le chou et c'est après qu'on rajoute des ferments lactiques. Tandis que, pour le kimchi, nous sommes sur des légumes crus. Ce qui donne une texture et un croquant totalement différents.»* Le kimchi a été élu l'un des cinq meilleurs aliments au monde en terme de santé. La fermentation entraîne une modification de la cellulose, difficilement digérable et booste la teneur en sels minéraux et vitamines. *«Elle permet également d'intensifier les saveurs. On obtient quelque chose de très long en bouche, de très savoureux. Ce qui intéresse particulièrement les chefs qui me demandent d'ailleurs souvent quelques recettes.»* Assez facile à réussir lorsqu'on suit les instructions, Sang Hoon précise qu'il faut avant tout être patient, le temps que la lacto-fermentation se fasse, et d'utiliser des légumes bio. En effet, Sang Hoon Degeimbre explique qu'il utilise des récoltes d'été pour préparer environ une tonne de légumes fermentés qu'il sert pendant l'hiver.

## LE KIMCHI AU MENU

En Corée, le kimchi est essentiellement utilisé en accompagnement. On le place sur la table comme on le ferait avec la moutarde. Ses propriétés et son goût délicatement acidulé permettent aux cuisiniers de miser sur la créativité. *«On peut en faire des ravioles, l'utiliser dans une aumônière ou pour relever une viande, par exemple le veau. C'est une préparation qui apporte toujours beaucoup de fraîcheur, du volume, du piquant lorsqu'il s'agit d'un kimchi rouge.»* Sang Hoon avoue ne pas forcer sur le côté très pimenté du kimchi rouge, afin de l'adapter à nos papilles européennes, ou veiller à bien le doser dans une préparation lorsqu'il s'agit de la recette traditionnelle. Il réalise également du kimchi blanc, c'est-à-dire sans piments. A chacun son kimchi!

# DONG CHIMI

**Ingrédients:** 1 grand bocal de 5l environ + 2,5 kg de radis blancs frais + 300 g de gros sel

**Marinade:** 2,5 l d'eau + 100 g de sel de mer + 150 g de gingembre + 1 tête d'ail, pelée + 10 ciboules + 3 piments verts + 3 piments rouges



## LE PETIT LIVRE DU KIMCHI ET AUTRES PLATS CORÉENS



De Byung-Hi - Byung-Soon Lim / Editions: Marabout  
Préparation de base de la cuisine coréenne, le kimchi est un mets traditionnel composé de piments et de légumes lacto-fermentés c'est-à-dire trempé dans de la saumure jusqu'au développement d'une acidité. Outre les divers types de kimchi, l'ouvrage présente aussi des recettes de nombreux autres grands classiques de la cuisine coréenne, qu'ils soient préparés à base de viandes ou de poissons.

**01** Brossez les radis blancs, puis les roulez dans le sel. Les mettre dans une jatte et humidifier avec quelques gouttes d'eau (ne pas recouvrir d'eau). Laisser reposer une nuit à température ambiante.

**02** Retirer les radis blancs, les rincer à l'eau froide, puis les réserver.

**03** Porter à ébullition l'eau et le sel pour la marinade. Laisser refroidir.

**04** Peler le gingembre et l'émincer grossièrement. Peler les gousses d'ail. Nettoyer les ciboules et laver les piments.

**05** Disposer tous les ingrédients dans un bocal hermétique, puis verser la marinade par-dessus. Réserver au réfrigérateur. Le kimchi sera prêt au bout de 2 semaines environ et pourra se conserver de 4 à 10 semaines.

# KAKKTUGI

**Assaisonnement:** 75 g de kochugaru (piment en poudre coréen) + 100 g de poireau finement émincé + 3 cuil. à soupe d'ail finement haché + 2 cuil. à soupe de gingembre finement râpé + 2 cuil. à café de sauce de poisson + 3 cuil. à soupe de sucre en poudre + 1 cuil. à soupe de sel



- 01 Éplucher le radis blanc et le couper en dés de 2 x 2 cm.
- 02 Saler et couvrir d'eau. Laisser reposer une nuit entière, ou au moins 5 à 6 heures.
- 03 Égoutter le radis blanc et goûter\*. Rincer abondamment à l'eau froide.
- 04 Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients de l'assaisonnement.
- 05 Mélanger le radis blanc et l'assaisonnement.
- 06 Déposer le tout dans un bocal hermétique, laisser reposer 24 heures à température ambiante, puis mettre au réfrigérateur.

Le kimchi sera prêt au bout de 1 semaine environ et se conservera au moins 4 à 6 semaines. 1 grand bocal de 5l environ + 2 kg de radis blancs frais + 60 à 120 g de gros sel

L'art de goûter: un bon kimchi est un kimchi salé juste comme il faut. Il est donc important de toujours goûter le chou après l'avoir dégorgé au sel. Si le goût est très salé, rincez le légume abondamment. En revanche, si le chou est modérément salé, le kimchi manque vraisemblablement de sel. Rectifiez en diminuant ou en augmentant la quantité de sel ajoutée à l'assaisonnement.

*Wine  
lovers*



**Conseil**  
d'Arnaud Vaingre,  
sommelier à Vinoteca.



## DOMAINE KOX LUXEMBOURG 2014 «VIN ORANGE»

Le côté gourmand du poireau sera tranché par le gingembre et ses saveurs exotiques. Le domaine Kox fait ici, à Luxembourg, une cuvée hors du commun. Un Pinot Blanc vinifié en Amphore, comme à l'époque Géorgienne Le KVEVRI. Gourmand, surprenant et à la fois d'une finesse exceptionnelle, cette cuvée relèvera pleinement le défi!

## STONEBURN GEWURZTRAMINER NOUVELLE ZÉLANDE MARLBOROUGH 2014

Gingembre + Radis + Piment... = Gewurtztraminer! Et de Nouvelle Zélande, pour le côté aromatique du cépage, mais surtout pour son côté frais et minéral.

Pas un gramme de sucre dans cette cuvée qui nous envoûtera par des notes de rose, de fruits exotiques, tout en gardant une certaine finesse.



## Où le trouver?

→ Vinoteca,  
12, côte d'Eich - Luxembourg ville  
[www.vinoteca.lu](http://www.vinoteca.lu)

[vinoteca.lu](http://vinoteca.lu)  
luxembourg



# Faarwendesign, 25 ANS D'EXPÉRIENCE ET D'INNOVATION

**Les murs comme pièce centrale d'une décoration d'intérieur? C'est l'une des qualités principales de la société Faarwendesign qui n'hésite pas à innover pour proposer à ses clients des solutions toujours plus originales et exclusives.**

## FAARWENDESIGN, UNE RÉPUTATION D'EXCELLENCE

Depuis 25 ans, la société Faarwendesign met un point d'honneur à satisfaire toutes les exigences de ses clients. Quels que soient le jour ou l'heure, elle répond aux besoins pour tous les petits et grands travaux qu'une habitation peut nécessiter. Un seul mot d'ordre: la flexibilité. «C'est à nous de nous adapter à l'agenda et aux impératifs de notre client», explique le fondateur de la société, Marc Theisen.

Un sérieux et une efficacité qui font de la maison une institution dans le milieu.



## DES SOLUTIONS TOUJOURS PLUS ORIGINALES

Mais plus encore, les professionnels de Faarwendesign ont à cœur de proposer des solutions innovantes pour individualiser les murs. C'est pourquoi la société a tenu à devenir le fournisseur exclusif du Luxembourg des produits Loft Design System, qui propose des panneaux en plâtre 100% biologiques comportant des formes en 3D. Une idée neuve, qui apporte une bonne dose de modernité et d'audace dans une décoration d'intérieur. «C'est une invention formidable. Les maisons sont de plus en plus respectueuses de l'environnement et ce produit y contribue. Il peut être peint dans la couleur de son choix et offre donc des possibilités infinies.»

Toujours dans le souci de proposer des solutions inédites et personnalisées à ses clients, Faarwendesign crée également des murs personnalisés. Composés de différentes pièces – recouvertes de tissus, peintes ou habillées de différentes matières – ces murs sont des créations uniques dessinées et proposées par les professionnels de Faarwendesign, selon les souhaits des clients.

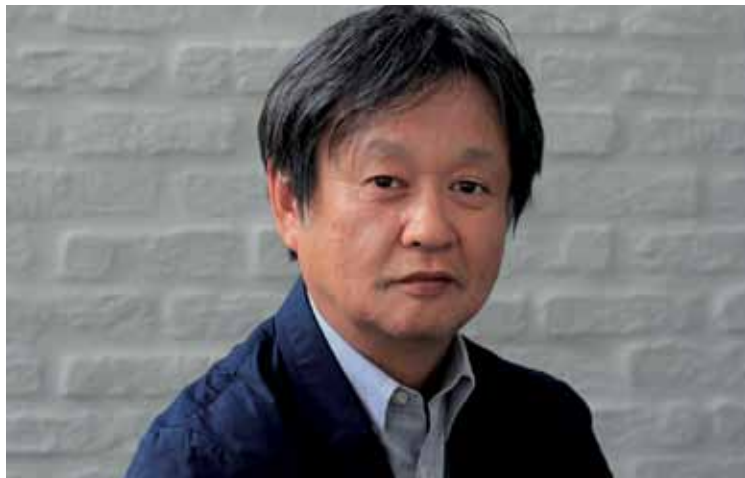


## UN SERVICE EN PLUS POUR LES SENIORS

Proposer des prestations de haute-qualité est primordial pour la société. Tant et si bien que Faarwendesign a également décidé de mettre en place un service destiné aux personnes âgées. Marc Theisen explique : «les seniors n'ont plus toujours la force et le temps de bouger leurs meubles tous seuls, avant de commencer les travaux. Il n'ont aussi parfois pas de famille à proximité pour les aider. Nous leur proposons de prendre également en charge toutes les opérations à effectuer avec les travaux en eux-mêmes, pour les soulager, faciliter la tâche et pour leur rendre un travail avec une finition soignée.»

# DESIGN NIPPON - NAOTO FUKASAWA

AURÉLIE GUYOT



© Lexington

**Dans son dressing**  
une petite veste noire



**Sa source d'inspiration**  
le calme japonais

» Vous pouvez suivre l'actualité du studio Naoto Fukasawa Design sur son site:

[www.naotofukasawa.com](http://www.naotofukasawa.com)

C'est à 10 000 kilomètres d'ici que nous avons eu notre coup de cœur du mois! Naoto Fukasawa est, vous l'aurez compris, japonais. Et donc encore relativement peu connu sous nos latitudes. Mais c'est une star du design chez lui. Et on comprend très vite pourquoi, même complètement jet-lagué en plein shibuya crossing: ses lignes minimalistes ont été sollicitées par les plus grands éditeurs, comme Boffi, Artemide ou Driade. Pour ne citer qu'eux. Son travail est aujourd'hui récompensé par plus de 50 prix internationaux. Il est grand temps de regarder du côté du soleil levant...

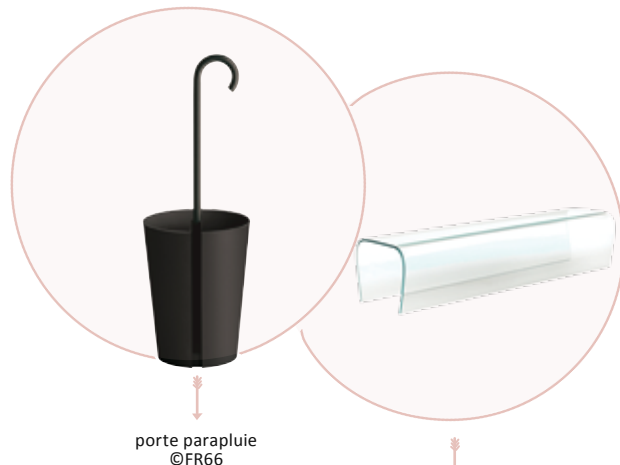
## MINIMALISTE

Naoto Fukasawa né en 1956 au Japon et suit des études d'art et de design au cœur de l'inspirante et trépidante Tokyo. Une fois son diplôme en poche, il est embauché en tant que designer chez Seiko Epson, acteur de référence en ce domaine. Il y officie jusqu'en 1988 avant de décrocher un poste à San Francisco. Il y restera sept ans, avant de retourner au pays et de lancer son propre studio de design: Naoto Fukasawa Design. Les marques et éditeurs aiment ses lignes affûtées, son dessin rigoureux qui file droit à l'essentiel. Car Naoto Fukasawa est l'un des précurseurs et l'un des plus emblématiques représentants du design minimaliste. Selon lui, le design a pour vocation de faciliter le quotidien, bien sûr, mais également de l'embellir et de l'enrichir. Sa chaise Déjà-Vu, aujourd'hui devenue un best-seller, est un modèle d'épure et d'efficacité. De son lampadaire Koi, en

passant par son faitout Shiba, édité par Alessi, ou encore son horloge murale Tempo... tout son travail respire la sobriété et le zen typiquement japonais. On sent que le maître est un anti bling-bling et fuit la médiatisation que chérissent certains créateurs contemporains... Seule lui importe «la fonctionnalité de l'objet».

## CULTE

Même s'il aime se faire discret, Naoto Fukasawa s'est fait remarquer et est aujourd'hui littéralement couvert de prix prestigieux! Citons entre autres le Gold Award de l'American Idea, l'Orb Award au Japon, ou même l'If Gold Award en Angleterre. Mais la consécration lui vient surtout du grand public, qui plébiscite encore et toujours son travail; et ça, Muji l'a très bien compris. La célèbre enseigne lifestyle nipponne le sollicite pour designer des objets qui s'écoulent comme des petits pains. Son célèbre lecteur CD vertical a gagné la faveur de nombreux intérieurs, au point d'être sélectionné par le Moma (Museum of Modern Art) de New York en 2004. Deux ans plus tard, Naoto Fukasawa signe un grand coup avec Jasper Morrison, un ami designer anglais qui travaille dans la même lignée que le Japonais. Les deux créateurs montent une incroyable exposition entre Londres et Tokyo - baptisée «Super Normal» - compilant plus de 200 objets de notre quotidien, créés par des designers ou des anonymes. Un coup d'éclat qui fait figure de cas d'école aujourd'hui, et qui ne sera pas le dernier du discret et secret Naoto.



porte parapluie  
©FR66

banc  
©My Design



**Son objet culte**  
le lecteur CD  
vertical Muji



**Dans sa salle de bains**  
Le Miroir  
dessiné pour Magis

# CHEZ SOI

## HABILLE VOTRE INTÉRIEUR

Les tissus sont un élément essentiel dans une décoration d'intérieur. A eux seuls, ils peuvent égayer une pièce, la réchauffer, ou calmer le jeu, créer un cocon. Choisir les étoffes qui vont habiller son intérieur est une affaire de professionnels. Nadine Schmesser a fondé Chez Soi pour répondre à cette demande.



C'est la passion pour les tissus qui a amené cette dynamique et avenante femme blonde à embrasser une carrière de couturière. Elle aurait voulu être styliste, mais le destin en a décidé autrement. Au gré d'expériences, elle se prête au jeu de la décoration d'intérieur. C'est la révélation. Tant et si bien que quand plusieurs chemins professionnels s'offrent à elle, elle décide de créer sa société pour s'investir corps et âme dans sa passion.

### SAVOIR-FAIRE ET DÉVOUEMENT

Confier la décoration d'intérieur à Nadine Schmesser, c'est l'assurance de posséder des créations uniques, réalisées ici, à Luxembourg, et confectionnées par ses soins, dans son atelier situé au cœur d'Hollerich. Un point sur lequel elle insiste «la plupart des maisons font réaliser à l'étranger». Pointilleuse et passionnée, elle tient à suivre chaque projet, de A à Z, et assure également le service après-vente. «Mon travail ne serait pas le même si je n'y ajoutais pas le conseil. Je suis toujours

disponible, même après plusieurs années, nous explique-t-elle. C'est important pour les clients de savoir que le suivi sera assuré. Et cela pèse également dans leur décision». Nadine Schmesser met un point d'honneur à trouver une solution à tous les problèmes, veille au moindre détail «ce sont ces petits riens qui font tout, parfois», insiste-t-elle.

### HABILLER TOUTE LA MAISON

Quelle que soit la demande, Nadine Schmesser veille à proposer un projet créé en harmonie avec l'intérieur du client, mais aussi en fonction de sa personnalité. Pour ce faire, elle se déplace chez ses clients pour cerner au plus précis leurs attentes et leurs goûts. Elle élabore ensuite plusieurs devis, afin de trouver une solution adaptée au budget de ses clients. Habillage des fenêtres, décoration d'une chambre, confection de coussins, customisation de meubles... Nadine Schmesser se prête à tous les exercices, avec cœur et passion. Elle aime travailler les matières

naturelles, nobles, comme le lin. Si les demandes vont le plus souvent vers des teintes neutres, elle aime suggérer, parfois, une touche d'audace, une pointe de couleur, avec des tissus imprimés, à l'instar des étoffes Missoni qu'elle a choisis de proposer.

Qualité, savoir-faire et créativité, un credo pour Nadine Schmesser, déclinable pour chacun de ses clients.







©Philippe Xerri - Rock The Kasbah

AURÉLIE GUYOT

Ô joie, Ô excitation! Nous rentrons du Salon MAISON&OBJET – la grand-messe du monde de la déco et de l'aménagement d'intérieur – avec des dizaines de jolies trouvailles: créateurs prometteurs, mobilier et objets décoratifs enthousiasmants et présentation des tendances de demain, entre retour aux sources, mise en valeur des savoir-faire et du travail de la main, éthique et respect de la nature. Côté distinction, le designer Eugeni Quitllet, que nous avions déjà repéré et que nous vous avions présenté, a été sacré créateur de l'année! Retour sur ces cinq jours de salon.

## REWILD YOURSELF

Chaque saison, l'Observatoire de MAISON&OBJET décrypte l'air du temps et analyse les nouveaux comportements de consommation pour définir une thématique. Et nous n'aurions pas pu rêver meilleur thème pour 2016... Car cette année, MAISON&OBJET se voulait sauvage. WILD! scandaient en cœur les différents stands. L'équipe du Salon nous explique alors: «la nature reprend enfin le dessus et s'exprime dans tous ses états premiers, du sauvage au sacré. Confronté à un monde formaté par la technologie, l'urbanisation et la domesti-

**VOUS NE SAVEZ PLUS  
OÙ LES RANGER ?**

**NE VOUS INQUIÉTEZ PAS  
ON S'OCCUPE DE TOUT**



**ACTION FESTIVAL DU MEUBLE**

Ouverture les dimanches 6 et 13 mars

%



**RÉALISEZ VOTRE DRESSING DE RÊVE SUR MESURE**

Découvrez notre action Festival du meuble et mettez votre projet entre de bonnes mains. Des mains expertes qui depuis 20 ans vous conseillent, vous inspirent et vous accompagnent dans le choix et la réalisation de vos rangements sur mesure. Et cela tout en respectant vos envies et votre budget.

Route d'Arlon 184, 8010 Strassen - Luxembourg  
(+352) 27.84.84.80

**PLACARDS SUR MESURE - DRESSINGS  
BIBLIOTHÈQUES - MEUBLES TV ET PLUS ENCORE...**



**camber®**

**MORE SPACE  
FOR YOUR PLACE**

[camber.be](http://camber.be)



→ Philippe Xerri, Rock The Kasbah



→ Tung Design



→ Collection Mahatsara

cation à outrance, l'imaginaire s'ensauvage hors des sentiers battus et trouve refuge dans l'innocence d'un paysage primordial, préservé, comme intact. La création contemporaine convoque l'esprit sauvage. On retourne à la forêt pour se réinitialiser. Les formes et les matières se reconnectent avec les éléments pour retrouver l'harmonie avec la Terre-Mère. La poétique du sauvage Damane l'élémentaire, le brut, le difforme, le corrodé, le brûlé, le scarifié. On réinjecte de la nature dans l'espace urbain en quête de nouveaux terrains vagues. Comme des chamans, les créateurs invoquent la magie des esprits et des forces surnaturelles. Concrètement, cela se traduit comment dans notre salon? On a notamment repéré pour vous le vase Damas en céramique désigné par Pierre Dubois et Aimé Cécil: ses formes semblent tout droit sorties d'une lointaine tribu africaine, et son côté brut renforce cet esprit naturel et primitif. Voici qui nous a fait penser au travail d'un autre artiste, beaucoup plus gourmand, dont le travail nous avait fait littéralement fondre de désir. Il s'agit du chocolatier Patrick Roger. Oui, vous avez bien lu, il s'agit d'un chocolatier, qui réalise d'envoûtantes sculptures. Rassurez-vous, ses sculptures de panthères sauvages sont également disponibles en aluminium ou en bronze.

## VALORISATION DU SAVOIR-FAIRE

A l'heure où certains ingénieurs impriment des meubles en 3D, il est bon de mettre en lumière certaines techniques de fabrication artisanales. Ici, il n'est point question de tendances, de couleur de la saison et d'études consommatrices. Les designers nous parlent de «sincérité dans l'acte de création et de dialogue avec la matière». Ils dessinent et conçoivent des objets singuliers, en prenant le temps de se questionner et de fabriquer. Gros coup de cœur pour le concept Rock the Kasbah, qui se définit comme étant une hybridation ethno-urbaine, et qui fusionne le savoir-faire traditionnel de tissage au design contemporain grâce à la touche rock du designer Philippe Xerri. Son travail coloré et graphique s'inspire des 50's et 70's, et on a notamment craqué sur les petites chauffeuses ou la collection de coussins. On admire également le travail de Florence Bourel, qui réalise de magnifiques tapis noués main, laine sur laine, avec des nœuds longs comme sur les Tulu anatoliens, les Gabbeh persans ou les Beni Melal marocains. Voici de quoi apporter une touche de radicalité et de différence à votre intérieur, et d'investir dans des objets porteurs de sens et qui nous racontent de belles histoires.

## DESIGN DURABLE ET RESPONSABLE

Le design d'aujourd'hui se doit d'être respectueux de l'homme et de la nature. Et celui de demain le sera encore davantage.

En tant que consommateurs, efforçons-nous d'encourager toutes ces initiatives! A l'image du projet Sensokuhle Wire, qui nous a fait voyager depuis cette triste banlieue parisienne qui accueille le Salon. Ce collectif soutient le travail des Zoulous, réputés dans le monde entier pour leur art du tissage de fibres naturelles. Ils ne se contentent d'ailleurs pas de tresser les feuilles de palme ou les herbes séchées, ils s'attaquent même aux fils téléphoniques! Sensokuhle Wire a été fondé en 2002 dans une région rurale et reculée d'Afrique du Sud, particulièrement touchée par le chômage et la pauvreté. Depuis sa création, plus de 300 hommes ont été formés à l'art du tissage du fil de téléphone. Sensokuhle, dont le nom fut suggéré par les artisans eux-mêmes et qui se traduit littéralement par "bien fait", présente une gamme d'objets tressés dont la qualité et la créativité nous ont tapés dans l'œil. Respectons les hommes et respectons bien sûr notre chère planète. Nous n'avons jamais eu autant besoin de nous rassurer et de prendre soin de la nature. La verdure s'invite dans toutes nos pièces. Bloomingville propose des paniers en fibre naturelle pour faire office de pot de fleurs, la nouvelle collection "Zumitz" d'Alki, désignée par Iratzoki Lizaso, s'inscrit dans cette même démarche et est réalisée à la main en France. Vous pourrez même trouver des mini-serres d'intérieur intégrées à des bahuts de rangement! Leur structure perforée, doublée d'un feutre horticole, permet aux plantes de pousser vers l'extérieur et de créer ainsi un effet végétal global. Sauvage, proche des peuples et de la nature, amoureux des belles choses et du travail bien fait... cette édition a tenu toutes ses promesses. Vivement le prochain salon!

## Actu

→ Vous avez envie d'aller plus loin? Le site du salon vous propose d'écouter en podcast les conférences qui se sont déroulées durant la semaine. Interventions d'experts, témoignages, actualités du monde du design et principaux enjeux vous sont présentés et débattus. L'abécédaire des métiers d'art, les secrets du design scandinave, rencontre avec Mona Oren... vous avez accès à une mine d'informations inspirantes. Et bien sûr, abonnez-vous sans tarder au compte Instagram MAISON&OBJET, et recherchez #MAISON&OBJET sur ce réseau social ou sur Pinterest. Rendez-vous sur [www.maison-objet.com](http://www.maison-objet.com)



**JLH**  
GARDEN  
DESIGN

SIGNATURE  
D'EXTÉRIEUR

**JLH Garden Design**  
15, rue des Prés  
L-8089 Bertrange  
+352 621 27 96 36

[jlh@jlh.lu](mailto:jlh@jlh.lu)  
[www.jlh.lu](http://www.jlh.lu)

Conception

Réalisation

Entretien

Conseil

**side**  
DESIGN  
STORE

Invitez le design dans votre jardin



EXTREMIS / Marina Picnic par Fattorini-Rizzini Partners

Découvrez nos autres marques de mobilier extérieur :  
Alias | Desalto | Driade | Giandi Blasco | Gervasoni  
Kartell | Knoll | Magis | My Your | Plust | Segis  
Serralunga | Slide | Vondom | Zanotta | Zeus



DECouvrez LE MEILLEUR DU DESIGN EN MOBILIER ET ECLAIRAGE CONTEMPORAIN

**SIDE SA** | 22 Zone Artisanale | B-6700 Arlon  
TEL : +32 (0)63 23 33 22 | [www.side.be](http://www.side.be) | [info@side.be](mailto:info@side.be)

# Bonne nuit

## LES PETITS!



©Zara Home



©Zara Home



©Zara Home

LA CHAMBRE DE NOTRE JOYEUSE PROGÉNITURE A ELLE AUSSI DROIT À SON LOT DE DESIGN. COMMENT NE PAS CRAQUER DEVANT CES OBJETS DE DÉCO ONIRIQUES ET LUDIQUES, CES COUSSINS DOUDOUS ET MOELLEUX QUI VONT TRANSFORMER LA CHAMBRE EN UN HAYRE ENFANTIN ET COCOONING DE DESIGN.

SARAH BRAUN



Un doudou tout doux et moelleux.

→ **Zara Home**



Un coussin doudou, parfait pour les chambres des plus petits.

→ **H&M Home**





L'imprimé animal, avec une pointe girly, va faire craquer nos petites filles!  
→ **H&M Home**



Vous avez toujours rêvé d'un tipi? Ça tombe bien vos enfants aussi. Et le rêve devient réalité!  
→ **NUMÉRO 74**



Imprimé ciel chagrin pour ce joyeux coussin.  
→ **Zara Home**



Un lustre vif et coloré qu'on leur piquerait bien.  
→ **DJECO**



Pour attendre que bébé s'endorme ou pour les histoires, un fauteuil moelleux et cosy.  
→ **Roche Bobois**



Un tabouret au design animalier.  
→ **Petite friure**



Vous avez dit céleste? Un coussin de sol parfait pour une sieste improvisée.  
→ **Ikea**



Tout droit sorti d'un récit de la Comtesse de Ségur, ce couffin, aux accents si romantiques, sera charmant dans une chambre de fillette!  
→ **NUMÉRO 74**



# Catalogne, pour un dernier «adios»

CE N'EST PLUS QU'UNE QUESTION DE MOIS AVANT QUE LE CINQUIÈME PAYS DE L'UNION EUROPÉENNE NE SOIT AMPUTÉ DE 8 MILLIONS D'HABITANTS ET DE 10% DE SA SUPERFICIE. L'OCCASION DE VIVRE UNE DERNIÈRE FOIS LA CATALOGNE À L'HEURE ESPAGNOLE.

KÉVIN STORME

«MALGRÉ SA RÉPUTATION DE CÔTE BÉTONNÉE,  
LA COSTA BRAVA RECÈLE DES VILLES ET VILLAGES  
MAGNIFIQUES. C'EST LE CAS DE SITGES»



Même de l'extérieur, le musée Dalí, à Figueras, est surréaliste. ©Momo



Le Parc Güell est emblématique de l'œuvre de Gaudí à Barcelone.  
©Umberto Nicoletti

Prendre un passeport, laisser tomber ses rudiments d'espagnol et changer ses euros. C'est pour bientôt en Catalogne. Le gouvernement nationaliste, nouvellement élu, annonce la sécession de la Catalogne avec l'Espagne pour 2017. D'ici un an, les magasins de souvenirs barcelonais vont avoir du mal à refourguer leurs taureaux miniatures, leurs robes flamenco et leurs castagnettes. Du jour au lendemain, il faudra faire 400 km de plus pour aller en Espagne. A moins d'y aller cet été. Vous pourrez alors tenter des expériences insolites: parler castillan et vous faire traiter de colonialiste. Porter un maillot de la Roja et être fouettée à l'aide d'un fouet catalan. Ou, plus basiquement, clamer à Barcelone que "c'est la première fois que vous allez en Espagne". Effets garantis!

### UNE LANGUE EXOTIQUE

Au-delà de la question politique, la Catalogne est justement intéressante à visiter pour ce côté atypique. Voilà des années que la province se "dêshispanifie". Elle a notamment mis fin à la corrida il y a 5 ans. Le catalan est partout présent et a un côté plutôt exotique puisqu'on ne l'a jamais entendu avant. Un voyage en Catalogne passe quasi obligatoirement par

Barcelone (Voir Femmes magazine octobre 2010). La deuxième ville d'Espagne, à l'heure où nous écrivons ces lignes, est l'une des destinations numéro un en Europe. Elle concilie le passé et le présent, notamment avec sa Sagrada familia, conçue par Gaudí et pas encore terminée. Pour les fans du maître, une balade architecturale dans la ville est fondamentale.

### SOUS LE SIGNE DE GAUDÍ

Pour cela, le quartier moderne de l'Eixample est le vivier des créations "Gaudiennes". Le chef d'œuvre de Gaudí à Barcelone, c'est incontestablement le parc Güell, classé à l'UNESCO. Il est bâti sur une colline au sud de la ville et offre un panorama imprenable sur la cité catalane. Le parc est composé de sculptures toutes plus délirantes les unes que les autres, essentiellement à base de céramiques, telle que cette fontaine dragon qui ne déparerait pas dans un film de Tim Burton. Barcelone, c'est aussi une ville, quoi qu'on en dise, marquée par le sceau de l'Espagne. Il suffit de se perdre dans les venelles hyper étroites du "Barri Gothic" pour avoir l'impression de se balader dans les vieux quartiers de Séville, Valence ou Alicante. La Plaza

## 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, dans n'importe quelle ville de Catalogne.

**Plus classe.** Hôtel Arts, à Barcelone. L'hôtel le plus prestigieux de Catalogne. Vue panoramique sur le port, avec spa, design ultramoderne. A partir de 230€ la double.

### → On mange où?

**Se faire plaisir.** Le Sant-Pau, à Sant-Pol-del-Mar, entre Gérone et Barcelone. La chef, Carme Ruscalleda, a été récompensée de trois étoiles au Michelin. A partir de 160€ le menu.

**Dans les gammes intermédiaires.** La Sirena à Cadaques. Petit restaurant typique catalan. Une réputation qui va par delà la frontière. 30€ à la carte.

### → Un petit verre?

Partout! De la petite rumerie de la moindre petite station balnéaire aux boîtes branchées de Barcelone, il y en a pour tous les goûts. La Mecque de la vie nocturne reste le port de Barcelone.





Cadaqués est un petit village blanc, blotti sur les bords de la Costa Brava.  
©Sam.romilly

Real est la plus belle place de la ville. Fontaines, bars, restaurants, belvédères sculptés par Gaudí... C'est le meilleur endroit pour palper la vie barcelonaise, sous les palmiers.

## GÉRONE L'OUBLIÉE

A Barcelone, vous ne couperez évidemment pas aux Ramblas. THE place to be, l'artère vitale de la cité, à la fois lieu d'échange, de commerce, d'animations et de spectacle: mimes, scènes de théâtre, vendeurs à la sauvette, marchés... Une ville dans la ville. Largement oubliée des voyageurs, Gérone montre un visage moins tentaculaire. Ses vieux quartiers, émaillés de placettes et de ruelles étroites, sont très agréables à parcourir, d'autant que la ville n'est pas investie des «marchands du temple». La cathédrale et son trésor, réputé dans toute l'Espagne, est le principal monument à visiter. Malgré sa réputation de côte bétonnée, la Costa Brava recèle des villes et villages magnifiques. C'est le cas de Sitges, un peu au sud de Barcelone. La station balnéaire est tout ce qu'il y a de plus stéréotypé. Mais la vieille ville vaut le détour, avec son église qui domine la mer et ses ruelles étroites. Plus au

sud, même recette à Tarragone, avec sa cité médiévale préservée, mais surtout son héritage romain. Amphithéâtre, remparts, forum, prétoire... Tarragone a tout de la ville antique.

## LE BERCEAU DE DALI

De l'architecture romaine au chef de file de l'art contemporain, il n'y a qu'à remonter la côte, jusqu'à la frontière, pour faire connaissance avec Figueras et l'enfant du pays, Salvador Dali. Au théâtre musée Dali, on rentre dans le monde surréaliste de l'artiste. Il a lui-même redécouvert l'ancien théâtre municipal en y rajoutant une touche très personnelle: œufs géants, pains posés sur la façade... Même les places alentour sont dans le style: statues de personnages juchées sur des colonnes de pneus par exemple. A l'intérieur, certaines de ses toiles sont exposées, ainsi que d'autres œuvres du mouvement surréaliste. Outre Dali, la ville de Figueras n'offre pas de réels attraits. L'intérieur de la Catalogne, en revanche recèle de magnifiques coins et des monastères isolés, comme celui de Sant-Pere-de-Rodes. C'est un monastère bénédictin construit à flanc de montagne. Sa situation et son architecture font penser

à l'abbaye de Saint-Martin-du-Canigou, de l'autre côté de la frontière.

## VILLAGE BLANC À CADAQUES

La côte nord de la Costa Brava est découpée par les derniers contre-forts des Pyrénées. Les petites villes balnéaires se succèdent. Le littoral est accidenté et n'a pas subi le bétonnage de toute la côte méditerranéenne espagnole. Continuité des jolies villes de Catalogne nord (en France) de Collioure, Port Vendres ou Banyuls, Cadaques est un village blanc aux tuiles rouges. Il emprunte autant à la Grèce qu'à la Toscane et a toujours été très couru des artistes, notamment Picasso, Dali ou Buñuel. A la frontière, le parc naturel de cap de Creus est sillonné de routes vertigineuses et de sentiers escarpés. Les panoramas sont époustouflants. Ici, les montagnes tombent littéralement dans la mer. Tout en haut, on arrive au bien nommé Port Bou. Le bout de l'Espagne, le bout de la France, que les habitués des trains de nuit connaissent bien avec le fameux Paris Port-Bou. Dans un an, il faudra tirer un peu plus loin pour voir un bout d'Espagne.



# NOUVELLE AUDI Q7: *Techno... Logique!*

APRÈS UNE LONGUE ET BELLE CARRIÈRE DE SA PREMIÈRE GÉNÉRATION, AUDI RENOUVELLE SON Q7 DE FOND EN COMBLE POUR OFFRIR ENCORE PLUS D'ESPACE ET DE TECHNOLOGIE.

ANTONIO DA PALMA FERRAMACHO POUR CARCOACH.LU



**+** Technologie au top  
Confort et espace  
Facilité de conduite

Design trop épuré  
Perfection sans émotion  
Options nombreuses

**€** 55 390€  
Prix de base du modèle essayé

Le Q7 c'est une des nombreuses «success story» d'Audi! Empruntant ses entrailles aux VW Touareg et Porsche Cayenne sur une base rallongée, la première génération du Q7 offrait la possibilité d'embarquer 7 passagers, une caractéristique alors inédite par rapport à ses cousins germains. Il s'en différenciait aussi par un look original et une qualité de finition largement au-dessus de la moyenne, une constante chez Audi...

## LOOK PLUS CONVENTIONNEL

La nouvelle mouture change de look et de stature pour se rapprocher des standards des SUV actuels. Moins «haut sur pattes», mais toujours aussi imposant, il donne l'impression d'être le fruit du croisement d'un gros break avec un SUV. Il abandonne ses formes rondouillardes inédites pour des lignes tendues qui dynamisent le look de cet «énorme break» surélevé, mais le banalisent aussi. A l'intérieur on dispose de beaucoup de place (jusque sept en option) et d'une finition toujours au top qui s'applique au nouveau style du mobilier intérieur très sobre, voire un poil austère. Une nouveauté technologique fait cependant son effet visuel, c'est le «virtual cockpit», soit l'affichage entièrement digital des instruments de bord. Finis les aiguilles et autres cadrans, place à un écran digital qui affiche les informations de conduite avec un réalisme et une définition époustouflants. Malheureusement c'est une option...

## TECHNOLOGIE INNOVANTE

Techniquement, Audi a réalisé un gros travail sur la réduction des masses (-325 kg) pour baisser la consommation, mais aussi pour améliorer le comportement routier dont l'agilité est grandement améliorée grâce à l'adoption des 4 roues directrices (une option qui commence à se généraliser). Si ce système autorise des manœuvres plus aisées et favorise la tenue de route, il faut toutefois signaler que certains passagers arrière se plaignent du phénomène de mal de mer... mais est-ce lié? L'autre innovation réside dans le système Predictive, une sorte d'assistant à la conduite qui fait appel au concept d'anticipation appliqué en écoconduite notamment. Il utilise les données GPS et autres capteurs embarqués pour analyser le relief de la route et l'angle des courbes afin d'optimiser la consommation en adaptant, par exemple, la vitesse et les rapports de la boîte automatique... En bref, c'est presque de la conduite autonome. Et bien entendu le volet connectivité cher à nos smartphones a été tout spécialement soigné, qu'ils soient IOS ou Android.

## CONDUITE SOUPLE ET ZEN

Au niveau motorisation, le modèle phare demeure le V6 3.0TDI accouplé à la boîte automatique Tiptronic à 8 rapports et à la transmission intégrale Quattro. Cette définition colle parfaitement au Q7 qui dispose ainsi de bonnes performances associées à une consommation maîtrisée (+/- 10l/100km). Ecologie oblige, une version hybride sera disponible ultérieurement sous le label e-tron mais c'est une autre histoire. Retenons que sous la forme actuelle, le nouveau Q7 distille un niveau de confort appréciable (suspension et acoustique) avec un espace intérieur mieux exploité, le tout doublé d'une belle sérénité de conduite. Il reste que nous avons affaire à un gros véhicule (5,05 mètres) qui ne se conduit pas comme une citadine malgré tous ses attributs technologiques. A défaut d'être un véhicule passion, tant il est vrai qu'il ne déchaîne pas d'émotion particulière, le nouveau Q7 n'en est pas moins un des SUV les plus compétents du moment.



## Le signe du mois

### POISSONS

DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

**Amour:** Protégés par Vénus, vous serez encourageante et positive pour deux! Votre bel état d'esprit aidera votre conjoint à sortir la tête de l'eau.

**Travail:** Comme par enchantement, ou bien grâce à Vénus, les problèmes semblent se résoudre les uns après les autres, resterez tout de même sur le qui-vive.

**Vitalité:** Un regain d'énergie vous électrise et vous voulez être présente sur tous les fronts.

soucieux et se désinvestit jour après jour de votre relation, définissez-en les causes et communiquez. **Travail:** Vous n'avez pas toujours le cœur à l'ouvrage, quelques imprévus viennent perturber la bonne marche de vos projets. **Vitalité:** Votre vie personnelle pourrait miner votre moral, défoulez-vous pour éviter le stress.

### CANCER

DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

**Amour:** Vous profiterez d'une accalmie pour savourer des moments avec votre conjoint. Vous éviterez tous les sujets fâcheux pour vous délecter du moment présent. **Travail:** La dominante des planètes en Poissons vous permettra de vous laisser guider par votre intuition, votre énergie positive vous conduira à atteindre vos objectifs. **Vitalité:** Pleine d'énergie, vous ne tiendrez pas en place, vous aurez besoin de vous dépenser.

### LION

DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

**Amour:** Mars en bel aspect permet l'osmose dans votre couple, vous aimerez avant tout partager vos loisirs avec l'être aimé. **Travail:** Vénus opposée, vous pourriez perdre pied sans en être vraiment consciente et ne pas savoir quelle attitude adopter pour être à votre place. **Vitalité:** Votre moral qui était en berne commence petit à petit à se rétablir, la forme revient.

### VIERGE

DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

**Amour:** Avec le transit de Jupiter dans votre signe, vous évoquerez des engagements qui vous tiennent à cœur, vous retrouvez une certaine complicité... **Travail:**

Avec Mars en conflit, vous devrez patienter, vos projets prennent du retard, vous récolterez les frais de votre comportement. **Vitalité:** Une invitation à la nouveauté et à l'action vous tente.

### BALANCE

DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

**Amour:** Avec l'arrivée des beaux jours, pressée par une Vénus pétillante, vous vous reprendrez en main afin de séduire l' élu de votre cœur. **Travail:** Mars et Saturne seront vos alliés, on semble avoir entendu vos sollicitations sans pour autant mettre tout en place pour y répondre... **Vitalité:** Vous vous adonnerez sans compter à vos activités sportives et culturelles.

### SCORPION

DU 23 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE

**Amour:** Les prémices du printemps apportent de la joie et de la fantaisie dans votre couple, une parenthèse salutaire pour vivre de beaux moments. **Travail:** Mercure en désaccord amène quelques imprévus qui semblent entraver la bonne marche de votre travail, vous aurez pourtant la situation en main et tout semble s'améliorer. **Vitalité:** Arrêtez de vous sacrifier pour les autres, il est grand temps de penser à vous.

### SAGITTAIRE

DU 22 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

**Amour:** Avec la présence de Mars, l'harmonie commence à se fissurer. Quelques incompréhensions ou tiraillement peuvent se manifester au cours de la période. **Travail:** Saturne chez vous, votre implication est louable, seulement il faut savoir lever le pied et apprendre à déléguer. **Vitalité:** Une certaine lassitude vous envahit, privilégiez

les sports doux pour préserver votre corps.

### CAPRICORNE

DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

**Amour:** Méfiez-vous toujours d'Uranus en Bélier, bien que ragaillardie côté cœur, vous resterez prudente, certaines paroles du passé vous reviennent sans cesse en tête. **Travail:** Jupiter vous pousse à déployer vos ailes, vous avez envie de challenge, un peu de patience pour qui sait attendre. **Vitalité:** Après une période d'hivernage, vous sortirez progressivement de votre tanière.

### VERSEAU

DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

**Amour:** Neptune et Soleil dans votre signe en conflit avec Saturne Sagittaire, vous vous sentez incomprise, ne renoncez pas à vos désirs les plus profonds. **Travail:** Mercure arrive dans votre signe, sautez le pas et lancez-vous vers l'inconnu, vous connaissez vos faiblesses et tiendrez à y remédier. **Vitalité:** Vous continuerez sur vos bonnes résolutions du mois dernier.



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

### BÉLIER

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

**Amour:** Avec Vénus en bel aspect, vous avez une facilité pour vivre l'instant présent c'est un privilège que cet aspect vous offre et que vous pourrez exploiter.

**Travail:** Avec Mercure en bel aspect, vous avez des projets plein la tête, il vous faut communiquer, ou tout au moins, en faire part à ceux qui sembleraient intéressés.

**Vitalité:** Pensez à vous relaxer et à vous octroyer de bonnes nuits de sommeil.

### TAUREAU

DU 21 AVRIL AU 20 MAI

**Amour:** Vous vivrez un mois paisible, avec quelques brouilles passagères qui s'évanouiront rapidement si vous vous évadez en week-end à deux. **Travail:** Vous récolterez les fruits de vos investissements, en véritable locomotive vous brillerez au travail par vos idées et votre tempérament. **Vitalité:** L'art revient dans votre vie sous toutes ses formes et cela vous donne la pêche!

### GÉMEAUX

DU 21 MAI AU 21 JUIN

**Amour:** Votre conjoint semble





# RESTEZ OUVERT.

## LA NOUVELLE MINI CABRIO.

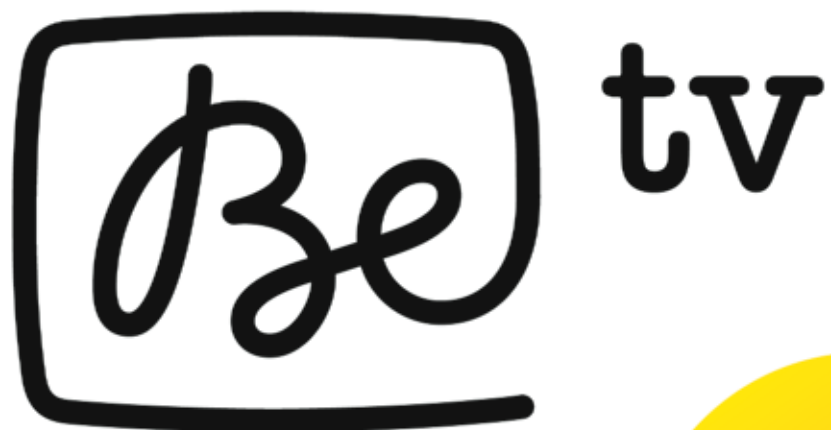
MINI ARNOLD KONTZ

186, Route de Thionville - L-2610 Luxembourg

Tél.: 49 19 41-300/303/304/305 - [MINI@arnoldkontz.lu](mailto:MINI@arnoldkontz.lu)



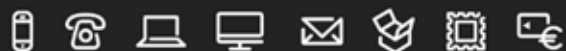




**2 mois  
GRATUITS<sup>1</sup>**

NOUVEAU  
sur Post**TV**

**40€  
OFFERTS<sup>1</sup>**



www post lu • 8002 8004



<sup>1</sup> Voir détails et conditions de l'offre sur [www.post.lu](http://www.post.lu)