

Femmes

MAGAZINE

DOSSIER

BRISER LE SILENCE POUR SORTIR DE LA SPIRALE DE LA VIOLENCE DOMESTIQUE



MODE
SWIMMING POOL

INTÉRIEUR
L'OISEAU FAIT SON NID

Miranda Kerr




SWAROVSKI

Collection à partir de 59 €
Encore plus à aimer chez SWAROVSKI.COM

Briser la loi du silence

MARIA PIETRANGELI

Ce mois-ci, Femmes Magazine a consacré son dossier aux violences domestiques. Phénomène de société que les pouvoirs publics tentent depuis quelques années déjà d'éradiquer. Mais chacun à son niveau peut œuvrer en ce sens. Il est urgent de briser la loi du silence. Les personnes victimes de violence domestique n'en font pas état sur la place publique, par peur, par honte... Apprenons à être vigilants, la violence conjugale ne fait pas partie de la sphère privée, elle est l'affaire de tout un chacun.

Nous avons tous en mémoire le cas de Jacqueline Sauvage, qui, loin d'être un cas isolé, avait ému la France entière. Après 47 ans d'enfer, lors d'une énième rixe, obéissant à une réaction de survie, elle avait tué son époux... Sous la pression de l'opinion publique qui s'était mobilisée, elle a bénéficié d'une grâce présidentielle.

La violence n'a pas de sexe, même si les femmes sont majoritaires à être victimes de violences conjugales, il leur arrive, également, de faire preuve de brutalité envers leur conjoint et/ou leurs enfants. En 2014, sur les 320 victimes recensées au Luxembourg, 50 étaient des hommes. Il

serait judicieux que les campagnes de sensibilisation intègrent le phénomène. La violence est inacceptable, que la victime soit une femme ou un homme. Le silence pourrait-il faire de nous, des complices?

Dans votre magazine favori, quelques nouveautés étaient en préparation, depuis plusieurs mois.

Dans notre rubrique Business, un partenariat avec l'ADEM offre la possibilité à des femmes à la recherche d'une nouvelle opportunité de se présenter. Retrouver tous les mois ce rendez-vous qui, vous permettra peut-être de trouver votre prochaine collaboratrice.

Notre partenariat avec les bloggeuses mode, beauté et lifestyle, s'est concrétisé par trois nouvelles rubriques.

un coup de cœur mode.

Une page Beauté dans laquelle nos bloggeuses Anouk, Emilie, Carmen et Claude se sont chargées de la partie beauté.

Une page Lifestyle dans laquelle, Marie Laure, Frédérique et Claudia vous ont concocté un délicieux gâteau sans gluten, un coussin pissenlits et enfin une verrine... à tomber...

Et bien évidemment tous vos rendez-vous préférés... Excellente découverte.

OURS

DIRECTION

Maria Pietrangeli & Patricia Sciotti

RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

PHOTOGRAPHES

Simon Cabrejo

CONSEIL EN COMMUNICATION

Julie Bénére, Pierre Dugué,
Alexandrine Florian, Kevin Martin
& Christelle Meyer

MISE EN PAGE

Alinéa communication
Julie Mallinger
Audrey Ridremont

RÉDACTEURS

Dr François Agudo / Fabrice Barbian / Alix Bel-
lac / Julie Bénére / Lisa Beys / Sarah Braun /
Dr. Jean-Marc Charles / Dr. Oswaldo Mazarie-
gos Solis / Magali Eyllenbosch / Frédéric Frabetti
/ Godefroy Gordet / Aurélie Guyot / Antonio
Da Palma Ferramacho / Christine Mick / Maria
Pietrangeli / Tifaine Pimentel / 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 45 85 86

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

ABONNEMENT - 11 numéros / an

Coupon à envoyer à Femmes Magazine
avec preuve de paiement

Nom:

Prénom:

Adresse:

Luxembourg 33€ / Pays frontaliers 35€

A verser sur le compte BGL

LU29 0030200166890000



20 200 exemplaires

www.femmesmagazine.lu

join us!



COVER

Mannequin: Angélique Vraux-Hivert / Photographe: Simon Cabrejo / Hair artist: Yann Turchi pour Ferber Hair & Style / Make-up artist: Inès Borgonjon Senior Artist Benelux
Mac Cosmetics / Styliste: Sarah Braun / Maria Pietrangeli / Production: Sarah Braun

Sommaire

Mode



- 06 LAST MINUTE!
- 08 DREAM LIST
La plus forte, c'est ma mère
- 16 DREAM LIST
Femmes à lunettes!
- 20 CATWALK
Louis Vuitton & Marc Jacobs
- 22 INTERVIEW CRÉATEUR
Anine Bing, la nouvelle référence du cool
- 24 MODE
Swimming Pool
- 33 CONCOURS
- 39 TRENDS
- 40 DRESS CODE
Cherry chérie
- 41 BLOG PARTY FASHION
- 42 MAKING OF

Magazine



- 44 DOSSIER
Briser le silence pour sortir de la spirale de la violence domestique
- 50 LUI
Emmanuel Fleitz. Forgeron de l'impro
- 52 ELLE
Muriel Deschamps-Dott: le sourire au cœur
- 54 FINANCES
Ces pays qui séduisent les expatriés
- 56 BUSINESS
Les avantages et les inconvénients de la franchise
- 60 INTERVIEW BUSINESS
Salvatore Barberio, l'humain avant tout
- 61 ACTU BUSINESS
- 62 NOS EXPERTS EN DROIT
- 63 ADEM
- 64 FOCUS
Ban de Gasperich: le nouveau cœur de Luxembourg?
- 66 IN THE CITY

Have fun



- 68 À VOIR
- 70 À ÉCOUTER
- 72 À LIRE
- 74 INTERVIEW CULTURE
Anouk Wies, Entrez dans le Cercle!
- 76 SAVE THE DATE
- 80 CHRIS A TESTÉ
Animer un anniversaire d'enfants
- 81 ONLINE

Wellness



- 82 HEALTHY
Les bienfaits de la baie de goji
- 84 SANTÉ
Moins de sucre pour plus de peps!
- 86 BEAUTÉ
Un hair supérieur
- 92 L'AVIS DE LA RÉDAC
Nuxuriance® Ultra Masque Roll-On
- 93 BEAUTÉ
Minceur: objectif zéro cellulite
- 98 BEAUTY CASE
- 99 SEXO
L'importance de l'hypnose dans la sexualité
- 100 NOTRE EXPERT BEAUTÉ
Micro-transplantation capillaire par la technique de F.U.E
- 101 BLOG PARTY BEAUTY

Tribu



- 102 WE ARE FAMILY
Stimuler les enfants sans les surmener
- 106 CAS D'ÉCOLE
De l'utilité des apprentissages géométriques
- 110 FOR KIDS
- 111 BOOKS
- 112 WANTED

Art de vivre



- 114 IT-CAR
Mercedes GLC: La nouvelle coqueluche?
- 115 CUISINE
La cuisine vegan
- 116 RECETTES
- 117 WINE LOVERS
- 118 INTERVIEW DESIGNER
La simplicité d'Inga Sempé
- 120 INTÉRIEURS
L'oiseau fait son nid
- 124 MOODBOARD
The gypset spirit
- 126 BLOG PARTY LIFESTYLE
- 127 VOYAGES
Jersey, un charme so british
- 130 HOROSCOPE



CONTACT: +32 (0) 50 62 75 95
INFO@BELPAK.BE

*Période promotionnelle : du 23 mai au 12 juin 2016 | Colliers à partir de 59 € | Références : KE1496 | KE1497

Thomas Sabo

JEWELLERY

LA PLUS BELLE PREUVE D'AMOUR POUR LA FÊTE DES MÈRES

Pour tout achat de bijoux de la collection exclusive Fête des Mères,
bénéficiez d'une réduction allant jusqu'à 25 %.*

WWW.THOMASSABO.COM

Last minute!

SARAH BRAUN

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

599

followers sur Instagram.
On vise les mille pour juillet.
On compte sur vous?



Le livre du mois: De l'amour

Dans *Bellevue*, Claire Berest nous parle d'amour, de passion et de pulsion destructrice. Coup de cœur pour cette jeune auteure prometteuse. *Bellevue*, Claire Berest aux Editions Stock.



Comptoir des Cotonniers

La pièce culte de la saison: le T-Shirt

Cette saison, on l'aime droit, piqué dans l'armoire de notre amoureux. Uni ou sérigraphié, mais à manches courtes, reboulées un peu nonchalamment. A porter avec une jupe crayon pour le rendre encore plus sexy.



Le jus du mois

Porter Boy Chanel, c'est plonger la tête la première dans l'idylle fouguese entre Coco et Arthur Capel.

C'est s'asperger du jus unisexe le plus incandescent depuis CkOne. On se pâme pour la dernière création d'Olivier Polge. Boy Chanel, collection les Exclusifs.

« Mon bureau, on dirait un paki. Tu veux une papaye? »

Entendu à la redac



COUP DE CŒUR

Pour les nouvelles teintes estivales signées Essie. On est fan de la tenue irréprochable de leurs laques, qui, cette saison, s'inspirent des tropiques. Fuchsia fluo, vert lagon, corail vibrant, bleu pailleté ou blanc façon tip-exx. On adore!



La tendance bijoux qu'on adore

Médailles avec des inscriptions, bracelets ou bagues qui forment des mots doux, joncs gravés... les bijoux expriment tous nos sentiments. C'est beau et ça fait du bien.



Un esprit, des montres, des bijoux





La plus forte, c'est ma mère!

Câlins, protectrices, douces, aimantes... Parfois grondeuses.
Toujours bienveillantes. Patientes. Jolies et intelligentes.
Nos mamans sont tout cela à la fois. Et bien plus encore.
Raison de plus pour les gâter!

MAMAN FASHION



→ à vos marques, prêtes, shoppez!

00. Ole Lynggaard Copenhagen / 01. Mango / 02. Atelier Clause / 03. Chloé / 04. Pomellato / 05. Reebok X Face
06. Henry London / 07. Dior / 08. Valentino / 09. Thomas Sabo

MAMAN BOBO



→ *à vos marques, prêtes, shoppez!*

01. Scotch and Soda / 02. Chloé / 03. Ice Watch / 04. Hipanema / 05. Jérôme Dreyfuss / 06. Green, glam & happy, aux Editions Marabout
07. Zalando Kennel Schmenge / 08. Guerlain / 09. Kate & Jules

Poiray
PARIS



Collection Ma Préférée
Les montres interchangeables

83 GRAND RUE L - 1661 LUXEMBOURG

www.poiray.com

MAMAN ROCK



→ *à vos marques, prêtes, shoppez!*

01. Won Hundred / 02. Yves Saint Laurent / 03. Tommy Hilfiger / 04. Swarovski / 05. Atelier Clause / 06. Paris Des Rêves, aux éditions Flammarion
07. Pandora / 08. Dr. Martens & colette / 09. Rituals

L'institut Weber-Krier fête les mamans!



A la réservation
de deux soins
du visage mère-fille:
un massage
du dos offert.*

Pour la fête des mères,
offrez un bon cadeau ou un moment
de détente absolue en duo entre mère et fille.
Idéal pour partager un moment de complicité
pour la fête des mères.

* Conditions spéciales en institut.

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

Rejoignez-nous sur  Institut Annette Weber-Krier

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

HENRY LONDON



Notre passion, c'est un si bien!
passion'elle

KNAUF CENTER
3, Op d'Schmëtt
SCHMIEDE HULDANGE

KNAUF CENTER
route de Bastogne
POMMERLOCH

BELVAL PLAZA
Avenue du Rock'n'roll
ESCH-SUR-ALZETTE

MASSEN
SHOPPING CENTER
24, Op der Haart
WEMPERHARDT

PALL CENTER
2, route d'Arlon
OBERPALLEN

CENTRE ESPACE
233, route de Beggen
LUXEMBOURG

MAISON HUBERTY, UN SIÈCLE DE SAVOIR-FAIRE ET DE PASSION

Depuis quatre générations, la bijouterie Huberty est une histoire familiale.

Une histoire de raffinement, mais surtout de passion pour la joaillerie qui débute en 1919, lorsque le grand-père maternel de Madame Muller— actuel propriétaire et dirigeante— ouvre la première boutique, à Differdange.



© André Lejona



C'est dans les années 30' qu' Huberty rejoint la capitale et prend place dans le centre névralgique, en plein cœur de la Grand-Rue. Cet endroit même que nous connaissons aujourd'hui.

Un déménagement symbolique, à la hauteur des ambitions et du rayonnement de la maison familiale, dont le succès ne s'est jamais démenti depuis. C'est en 2008 que Michel

rejoint l'aventure familiale, une évidence pour lui qui manifeste son envie de redonner un nouveau souffle à la boutique.

En 2015, la bijouterie Huberty a fait entièrement peau neuve pour découvrir un nouvel écrin, toujours plus luxueux. Couleurs neutres, omniprésence du blanc immaculé et éclatant, cette nouvelle boutique offre un cadre prestigieux aux différentes

marques de joaillerie et d'horlogerie présentées par la maison Huberty.

BREITLING, FRED, MESSIKA, TROIS MARQUES SOUS LA LUMIÈRE

Suite à cette rénovation, trois espaces ont été aménagés pour mettre en avant trois marques chères au cœur de la maison: Breitling, Messika, et Fred cette dernière étant d'ailleurs une exclusivité à Luxembourg. Trois best-sellers, mais aussi et surtout trois maisons avec lesquelles Huberty partage ses valeurs. Joaillerie fine, bijoux travaillés, précision d'orfèvres et mécaniques ultra pointues, des éléments essentiels pour des pièces d'exception, qui se transmettent de génération en génération.

UNE SÉLECTION PRESTIGIEUSE

Aux côtés de ces trois corners, la bijouterie Huberty propose également les collections d'autres grands noms de l'horlogerie et de la joaillerie.



© Andrés Lejona

La maison suisse Chopard, notamment, avec laquelle Huberty a créé des liens privilégiés, puisque la maison présente les collections depuis sa réouverture. Mais également Baume & Mercier, Damiani, Schoeffel, Fope, Longines, Rado, etc.

DES CRÉATIONS SUR MESURE

Pour les pièces d'exception, la maison Huberty met une fois de plus tout son savoir-faire et sa passion au service de sa clientèle, grâce à son propre atelier de création, qui pourra réaliser toutes les demandes particulières et ainsi créer des bijoux sur-mesure. La bijouterie Huberty dispose enfin d'un atelier de réparations horlogères.



© Andrés Lejona

huberty
fondée en 1919

40 Grand-Rue | L-1660 Luxembourg
Tél.: (+352) 22 59 09
Horaires d'ouverture
Du mardi au samedi de 10h à 18h
www.bijouterie-huberty.com

Femmes à lunettes!

Fini le temps où les lunettes se la jouaient discrètes. Désormais, on veut de la couleur, des formes originales, voire carrément extravagantes. Lunettes de vue ou solaires, elles s'affirment et s'affichent fièrement. Zoom sur les modèles les plus cools de la saison.

BLUE



→ À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Marc O'Polo / 02. Swarovski Eyewear / 03. Ferragamo / 04. Christian Dior
05. Giorgio Armani / 06. Giorgio Armani / 07. Calvin Klein

RETRO



07



02



03



01



06



04



05

→ à vos marques, prêtes, shoppez!

01. Chloé/ 02. Clémence & Margaux / 03. Lacoste

04. Liu Jo / 05. Ray Ban / 06. Sacha / 07. G-Star Raw

Des lunettes adaptées
**à chaque
destination**



Venez découvrir toutes nos offres
de lunettes solaires dans nos magasins :

DUDELANGE

29, place de l'Hôtel de Ville / T +352 51 49 33

LUXEMBOURG-BONNEVOIE

110, rue de Bonnevoie / T +352 48 87 31

LUXEMBOURG-GARE

5, rue Jean Origer / T +352 48 94 83



Find us on

Facebook: Optique Quaring

**Optique
Quaring**

Opticien depuis 1968

Votre opticien conseil depuis plus de 40 ans.

www.quaring.lu

M
OPTIQUE MILBERT

Savoir faire et qualité depuis plus de 15 ans



Michael Kors



Einstoffen



Liu Jo

Laissez-vous conseiller par une équipe
de professionnels et de passionnés.

Le lundi de 14h à 18h. Du mardi au vendredi
de 9h à 12h30 & 13h30 à 18h et le samedi de 9h à 17h.

3 Rue Enz L-5532 Remich
Tél.: (+352) 26 66 04 20
www.milbert.lu



LOUIS VUITTON

PAR NICOLAS GHESQUIÈRE



Pour sa collection SS16, Nicolas Ghesquière est allé puiser son inspiration dans les mangas. Des pièces ultra techniques et futuristes, mais pourtant pas dénuées de glamour, qui dessinent une silhouette graphique et fluide. On aime les épaules structurées, presque carrées, les effets de matières. Le cuir en total look, mais dans des couleurs différentes. Les accessoires fleurissent déjà bon les best-sellers qu'on s'arrache. Un défilé fascinant.



«CHEZ LOUIS VUITTON,
J'OSE TOUT.»



«TO ME, BEAUTY
AND MAKEUP AND COLOR
IS LIKE THE FINISHING
TOUCH ON EVERYTHING.»



MARC JACOBS



La collection Marc Jacobs est éminemment glamour. Robes longues, costume revisité. De la couleur – avec un gros focus sur le bleu, blanc, rouge, décliné à l'envi. De l'imprimé. Des rayures en veux-tu, en voilà. Des décolletés plongeants. C'est bariolé, gai et profondément féminin. Un baroque teinté d'influences grunge, mais également un peu bourgeoises. Eblouissant.



Anine Bing, LA NOUVELLE RÉFÉRENCE DU COOL

ELLE A D'ABORD ÉTÉ MANNEQUIN, CHANTEUSE AUSSI, UN PEU. ELLE A LANCÉ SON BLOG. ET EN 2012, ELLE SE LANCE, EN CRÉANT SA MARQUE. EPONYME. N'Y VOYEZ PAS UNE VOLONTÉ DE SE METTRE EN AVANT, MAIS PLUTÔT CELLE D'EXPRIMER LA GENÈSE DE SA MARQUE. ANINE BING, C'EST ELLE ET SIMPLEMENT ELLE. NOUS AVONS PU LUI POSER QUELQUES QUESTIONS À SON RETOUR DE PARIS.

SARAH BRAUN



Sa destination préférée

J'étais à Paris la semaine dernière, seulement pour quelques jours, mais cela a suffi pour me donner envie d'y retourner. Paris est incomparable!



Sa fragrance

N'importe quel parfum avec de l'essence de rose. Je suis accro.



Son péché mignon

Les «Swedish Candy»!



Elle le revendique: «je ne cherche pas à suivre les tendances. Mes créations sont le reflet de mon propre style. C'est bien simple, je suis incapable de dessiner des pièces que je ne pourrais pas porter moi-même». Cela donne un vestiaire au fil rouge évident, profondément marqué par ses racines et ses influences. De ses origines danoises et de ses premières années passées en Suède, elle retient l'épure, le minimalisme à la scandinave, évanouissant de sobriété. Et résolument chic. De L.A., dans laquelle elle vit à présent et où elle a installé son studio de création, provient un souffle profondément rock, aux accents bohèmes. Anine Bing, c'est tout ça à la fois. Elle se dit ardemment inspirée par la vie quotidienne, dans tout ce qu'elle offre, même les choses les plus simples, les plus évidents. Ce peut être les marchés aux puces, une photographie, une rencontre impromptue, un passant... L'art également, les vieux films, les magazines... Devant ses yeux, tout devient matière à créer. C'est un véritable art de se vêtir qu'a créé la jeune femme blonde, dont le sourire radieux a déjà fait le tour du monde... Car derrière sa marque, il y a également un formidable élan, né des réseaux sociaux. Elle a eu le génie, au

moment où elle se lance, en 2012, de surfer sur la vague Instagram et a bien compris l'incroyable potentiel des influenceuses. Elle s'entoure de Chiara Ferragni (The Blond Salad), Julie Sarinana (Sincerely Jules) ou Aimee Song (Song of Style), qui lui offrent une merveilleuse vitrine. Et une belle et fulgurante notoriété. Anine Bing fait partie de ces petites bombes d'Instagram dont le succès donne le vertige. Son compte, qui mêle photos de sa vie perso et pièces de ses collections, est bien plus qu'une vitrine de son «way of life». Avec lui, elle entend tisser un lien avec les femmes et les faire pénétrer dans son univers, dans lequel le cool côtoie le chic. Inspirant. Ce qui la rend fière? De voir des femmes qui portent des vêtements Anine Bing. Quand on lui parle des stars qui l'adorent, à l'image de Jessica Alba ou Rose Huntington-Whiteley, elle s'avoue flattée que des femmes avec un tel sens du style choisissent ses créations, mais préfère voir ses pièces dans la rue. Proximité et simplicité. Anine Bing a trouvé l'équation parfaite pour continuer sa belle ascension. Après avoir conquis les Etats-Unis, elle part à l'assaut de l'Europe. Elle vient d'ouvrir une boutique à Paris et s'apprête à faire de même à Bruxelles. Et nous, on a déjà hâte!





ÄNGSÖ
Chaise avec
accoudoirs

70,-/pce

Bienvenue dehors.

À l'extérieur, c'est toujours plus chouette? Créez-vous simplement un endroit sympa pour en profiter. Éclairages d'ambiance, chaises longues et tables généreuses. Vous trouverez tout pour vous préparer aux journées ensoleillées et aux longues soirées estivales. Il ne manque plus qu'à inviter vos amis. Découvrez tout pour votre jardin et terrasse dans votre magasin IKEA ou sur [IKEA.be](https://www.ikea.be)

IKEA. À CHAQUE JOUR SES PLAISIRS.





Swimming Pool

LA TEMPÉRATURE VA MONTER D'UN CRAN SUR LA PLAGE.
PAS SÛR QUE LE MAÎTRE-NAGEUR Y RÉSISTE.
OUBLIEZ LES BASIQUES ET LES PIÈCES CLASSIQUES.
LE UNE-PIÈCE PREND DU GALON, SE FAIT TORRIDE
AVEC UN DÉCOLLETÉ ULTRA VERTIGINEUX.
ON AIMERA AUSSI LES VOLANTS ET LES FROUS-FROUS,
QUI NOUS DONNERONT UN PETIT AIR INGÉNU.
VALEURS SÛRES, LE TRIANGLE ET LE BANDEAU
FONT DE LA RÉSISTANCE ET SE PARENT D'IMPRIMÉS FLEURIS.
VOUS VOULEZ QU'ON NE VOIE QUE VOUS?
SUIVEZ NOTRE GUIDE-SHOPPING!

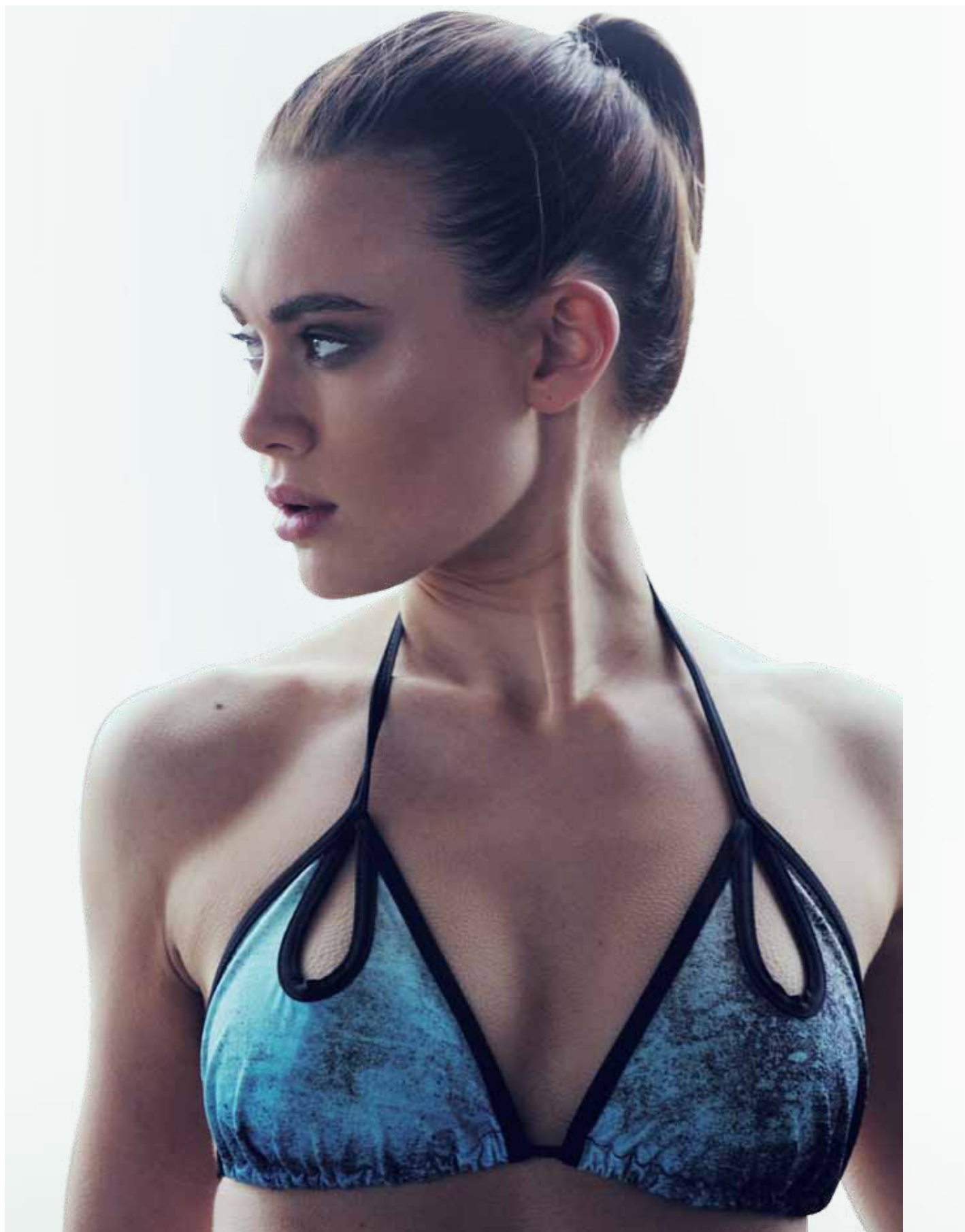
TEXTE SARAH BRAUN
IMAGE JULIE BÉNIÈRE

JETS BY JESSIKA ALLEN





















Concours

JOUEZ AVEC FEMMES MAGAZINE
ET ID MODE ET GAGNEZ UNE DES 12 SÉANCES
DE CONSEIL EN COLORIMÉTRIE
ET STYLE VESTIMENTAIRE D'UNE VALEUR DE 120€!



POUR JOUER, IL SUFFIT DE RÉPONDRE
À LA QUESTION SUIVANTE:
DANS QUELLE VILLE ID MODE A OUVERT
SA PREMIÈRE BOUTIQUE?*

RÉPONSE:

Tentez votre chance, il y en a 12 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

Découpez ou recopiez ce bon sur papier libre, renvoyez-le avant le 1^{er} juin 2016 à:

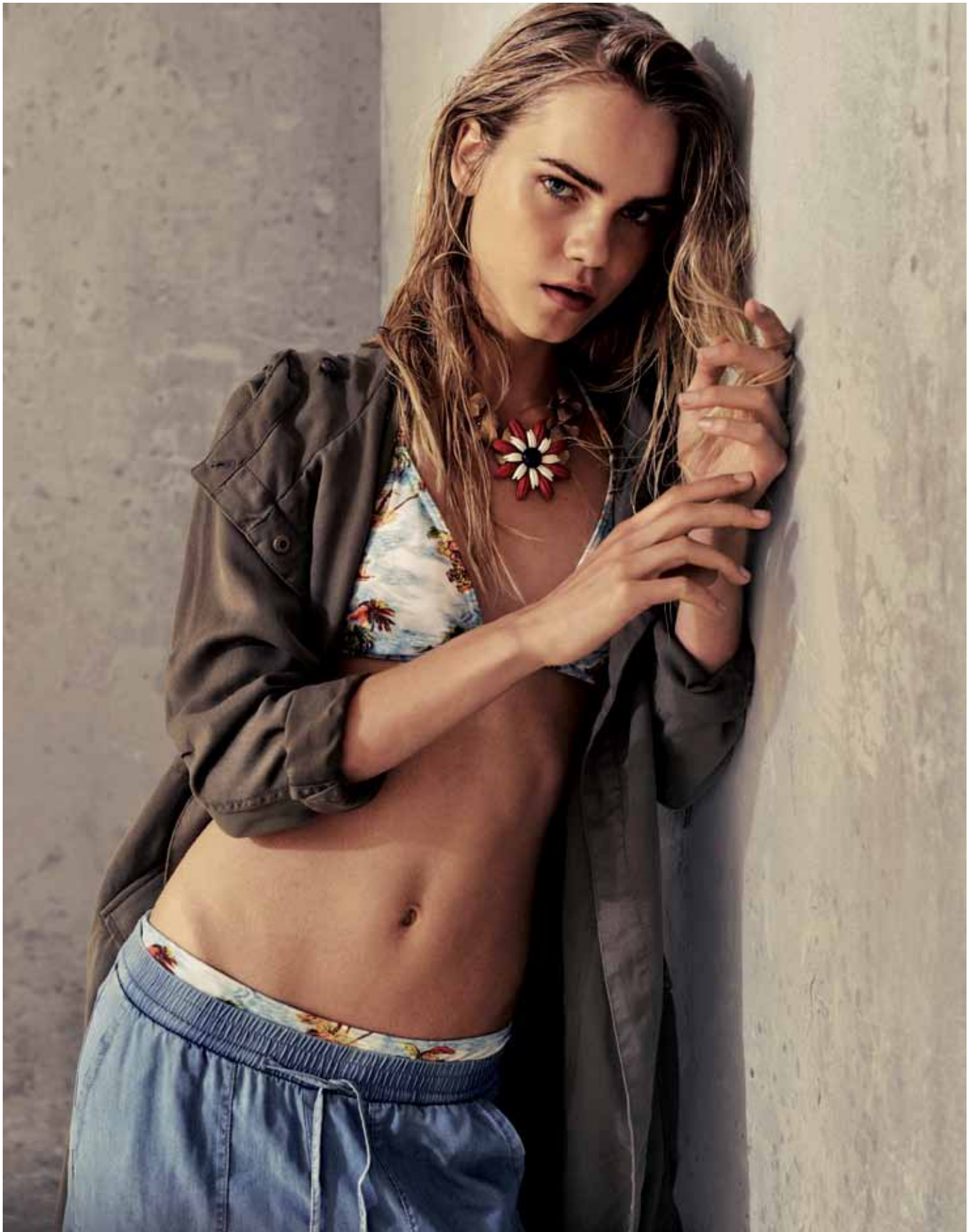
Femmes Magazine - Concours Id Mode

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













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

DESSOUS EXPOSÉS



Le Victoria & Albert Museum nous propose de plonger dans l'histoire de la lingerie et expose pour l'occasion plus de 200 dessous. Voici de quoi en apprendre davantage sur le rôle sociologique d'une importante partie de notre dressing! On peut y admirer des bustiers d'époque XIXe et des dentelles vintage. Les créateurs anglais sont aussi représentés, comme Stella Mc Cartney ou Paul Smith. Une raison supplémentaire de planifier un week-end londonien...

➡ **Undressed: A Brief History of Underwear au Victoria and Albert Museum. Du 16 avril 2016 au 12 mars 2017, plus de détails sur www.vam.ac.uk, #vamUndressed**

Tendance



©APC

TOUTES EN BABOUCES

Nous étions assez sceptiques... mais force est de constater que la babouche devrait s'imposer à nos pieds dès ce printemps. Céline nous la propose avec une grosse boucle métallique, Acne Studio en version cuir iridescente, A.P.C. en noir minimaliste, Dolce & Gabbana parée de pierreries... Petit coup de cœur sur la babouche-mule – attention: concept! – en dentelle, repérée chez Balenciaga.

À ne pas manquer!

#BLACKMODELSMATTER

Ashley est mannequin, et noire. C'est en sortant d'un énième casting joué d'avance et où elle ne fut pas retenue qu'elle décida de peindre sur son sac "Black models matter". Photographié par des spécialistes streetstyle, ce sac à message s'est retrouvé sur CNN, et Zac Posen lui-même s'en est inspiré pour ses accessoires. La tendance est devenue virale en quelques semaines, le hashtag #blackmodelsmatter fleurant par centaines sur Instagram. On suit et on like!

➡ **A voir sur la chaîne YouTube de Chanel**

Book



UNE ALLURE IMPECCABLE

Connaissez-vous Freddy? Il s'agit d'un mannequin des années 40, qui travaillait alors pour les plus belles maisons de haute couture. Ce livre retrace sa vie, avec sa bande d'amis mannequins qui papillonnent de shootings en défilés. On y croise aussi Marlène Dietrich, avec laquelle Freddy deviendra l'une des étoiles des nuits parisiennes. Une vie de glamour, de luxe, mais aussi d'excès... qui annoncent quelques tragédies. Voici une lecture pour les amatrices de rétro 40's que nous sommes.

➡ **Aude Lechrist, Une allure impeccable, aux Editions Stock**

Web



VLOGGIST

La top Audrey Marnay, les blogueuses Kenza, Samar, Margot et India brassent à elles seules des centaines de milliers de followers Instagram, de fans Facebook, de vues sur YouTube ou Snapchat. Elles ont décidé de former un collectif ultra-connecté pour nous parler de mode via ce nouveau vlog (mix entre vidéo et blog) et partagent leurs coups de cœur, des vidéos de défilés et des shootings.

➡ **À suivre sur la chaîne YouTube Vloggist et sur le compte Instagram Vloggistofficiel**



CHANEL

Le sac à dos fait son come-back. Oui, mais matelassé et siglé Chanel, SVP. Pour la touche résolument preppy.



MICHAEL MICHAEL KORS

Pour faire baisser la température d'un cran, on se chausse à plat. Les derbys auront toujours ce petit côté dandy sexy qu'on aime.



PROMOD

On adore ce rouge vermillon ultra vif et vibrant qui donne une sérieuse claque au côté smart de la veste.

Le +



RITUALS + MONOPRIX



COMMA

Le pantalon de costard fait résolument partie des incontournables. Cette saison, on le choisit blanc. A porter un peu court sur les chevilles et avec des sandales plates pour booster son potentiel fashion.



CARVEN



MICHAEL KORS COLLECTION

LE

LOOK ETAM

Le rouge du printemps sera lumineux ou ne sera pas. Rouge cerise, vif et solaire, il va booster la silhouette. On l'associe au blanc pour un look printanier flamboyant.



THIERRY LASRY




Des solaires qui vont faire mouche. Un poil vamp et totalement caliente, elles semblent tout droit sorties d'un film d'Almodovar.

IT'S FASHION

CLAUDE, ANNA, BETTY ET IVÂNIA DÉVOILENT LEURS PLUS JOLIS LOOKS
ET LEURS COUPS DE CŒUR DU MOIS!




Claude
Marx



» En général je suis fan du look en noir & blanc mais pour le printemps j'aime bien y ajouter une note de couleur comme ce sac bleu de Michael Kors.
www.imaginehthewallows.com |   

Anna
Katina



» En tant que photographe, je choisis souvent un look confortable, mais élégant. Un haut classique en coton rayé de chez COS Stores rappelant la mer du nord, porté avec une jupe noire de chez Zara, et une paire de bottines et une montre Marc Jacobs - prête pour le reportage photo!
www.annakatina.com |   

Betty
Szanto



» Je porte une blouse à motifs fleuris Tally Weijl que j'ai combinée avec un jeans bleu clair H&M et un blazer Berahka. Mes hauts talons proviennent de chez Zara et mon sac New Yorker. Le petit plus, mes lunettes de soleil Karl Lagerfeld et mon rouge à lèvres Yves Saint Laurent.
www.bettyfashionlounge.com |   

Ivânia
Santos



» I have an eclectic style, you can find me in different and unexpected styles, always with a personal touch mine. For this look, I was inspired in "chic Parisian", in the elegance, comfort and must-have pieces such as striped sweater, jeans, flat shoes, a good pair of sun glasses, and of course a leather jacket!
www.ivaniasmode.com |   

Backstage

Less is more. Quand partout la surenchère fait rage, nous avons décidé de la jouer minimaliste pour cette cover spéciale beauté. Un hair wet look, un maquillage glowy subtil pour ne révéler que la beauté naturelle de notre jolie modèle. Le beau, le sublime tiennent à peu de choses... Un détail, un éclat, une lumière... Une réflexion alimentée par le cadre – à la fois grandiose et simple – de notre shooting du mois, le Mudam... L'art est partout.

//////
SARAH BRAUN



— Angélique porte un pantalon et un top Yldeste et une boucle d'oreille Tribale Dior.

ENVIE DE RECEVOIR **LA** DERNIÈRE INFO DU MOMENT?



ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER!



INSCRIVEZ-VOUS SUR WWW.FEMMESMAGAZINE.LU |   



BRISER LE SILENCE

*pour sortir de la spirale
de la violence domestique*

SARAH BRAUN



Parce qu'elle est commise dans la sphère privée, la violence domestique est longtemps restée tabou. Pourtant, ça n'est qu'en en parlant – à travers des campagnes de sensibilisation et d'information – et en poussant les victimes à rompre la loi du silence que la lutte contre ce fléau social pourra gagner du terrain. Si elle touche majoritairement les femmes, la violence domestique fait également des victimes parmi les hommes. Et n'épargne pas les enfants.

UN VIRAGE VERS LA PRISE DE CONSCIENCE

En Europe, les premiers refuges pour femmes datent de la fin des années 70. A Luxembourg, c'est en mars 1980 que la première «Fraenhaus» a vu le jour. Avec elle a débuté un travail de sensibilisation sur ce sujet resté trop longtemps bien caché. Dans les années 90', ce sont les mouvements féministes qui ravivent le sujet, en s'engageant largement dans la lutte contre la violence domestique. Puis c'est l'Autriche la première qui, en 1996, ouvre la voie en prenant des mesures pour éloigner les agresseurs du domicile familial, très vite rejointe par le Luxembourg. Ainsi, la loi du 8 septembre 2003 s'inscrit dans un contexte très international afin

non seulement de protéger les victimes, mais aussi et surtout à prévenir cette violence insidieuse qui, contrairement à l'idée qu'on peut s'en faire, touche toutes les classes de la population, toutes les nationalités, tous les âges. Cette loi, en même temps qu'elle participe à révéler au grand jour ce fléau social, a clairement contribué à amorcer un virage – important – dans la prise de conscience de l'ampleur de ce phénomène.

Comme l'explique Monique Blitgen, du SAVVD (Service d'Assistance aux Victimes de Violence Domestique), «la violence conjugale comprend des agressions psychologiques, verbales, physiques et sexuelles ainsi que des actes de domination sur le plan économique. Elle ne résulte pas d'une perte de contrôle, mais constitue au contraire, un moyen choisi pour dominer l'autre personne et affirmer son pouvoir sur elle. Elle peut être vécue dans une relation maritale, extra-maritale ou amoureuse à tous les âges de la vie.» (CRI-VIFF 2009) Et d'insister sur la part des violences psychologiques – de celles qui ne laissent pas de trace, mais qui brisent tout autant les êtres – qui représente près de 90% des blessures infligées. Des chiffres qui laissent pantois, mais qui signalent l'urgence de briser le cercle du silence qui enveloppe le problème. Flore**, qui occupe un poste à responsabilité dans le secteur des assurances, nous a confié sa triste expérience de la violence conjugale «Mon mari n'a jamais levé la main sur moi. Non, il était plus malin que cela. Je gagnais bien ma vie, et pourtant je ne pouvais pas bénéficier de mon salaire. C'est lui, qui me donnait de l'argent au compte-goutte. Pour éviter des dépenses superflues, disait-il. En fait, c'était une façon de me contrôler, de vérifier ce que je faisais. Comme nos grands-mères, j'étais sous son joug, son autorité. Et il n'avait de cesse de me rabaisser, me disant que sans lui, je ne pourrais pas me débrouiller, que je serais incapable de m'assumer seule. Quand on vous le répète tous les jours, vous finissez pas y croire. Je ne vous mentirais pas en vous disant que je comprends la réaction de Jacqueline Sauvage (condamnée en France pour le meurtre de son mari violent, et qui a bénéficié d'une grâce présidentielle partielle fin janvier 2016, ndlr.). On est parfois prête à tout pour que cela s'arrête.» D'autant que la violence domestique n'est pas un cas isolé, mais se répète jusqu'à tisser une prison autour de sa victime et à l'isoler peu à peu du reste de la société. «Traiter la violence conjugale comme des accidents éparés, exceptionnels, qui seraient le fait d'individus malades, alcoolisés et marginaux, conduit les

**«TRAITER LA VIOLENCE CONJUGALE
COMME DES ACCIDENTS ÉPARÉS, EXCEPTIONNELS,
QUI SÉRAIENT LE FAIT D'INDIVIDUS MALADES,
ALCOOLISÉS ET MARGINAUX, CONDUIT LES VICTIMES
À GARDER LE SILENCE, ET FAIT LE JEU
DE LA PERPÉTUATION DE CES VIOLENCES»,
EXPLIQUE EN EFFET JOËLLE SCHRANK,
DIRECTRICE DE L'ASSOCIATION
FEMMES EN DÉTRESSE.»**

victimes à garder le silence, et fait le jeu de la perpétuation de ces violences», explique en effet Joëlle Schrank, directrice de l'association Femmes en Détresse. Un silence qui trouve son origine dans le tabou, la honte que suscite la violence domestique. Celle de la victime, qui endosse souvent la responsabilité de cette violence et n'ose pas aller porter plainte. Honte également de son bourreau, qui refuse de se laisser stigmatiser en tant que tel.

C'est pourquoi les autorités et différentes instances compétentes mettent avant tout en avant l'importance de mettre des mots sur ce phénomène pour sensibiliser, prévenir et surtout, inciter les victimes à aller porter plainte. Joëlle Schrank regrette notamment le manque d'informations et de données sur l'ampleur et la nature du phénomène des professionnels en contact avec les victimes et les agresseurs. Un manque qui rend ainsi difficiles les interventions et ne permet pas de dresser un tableau exhaustif du fléau à l'échelle nationale.

EN RECUL DEPUIS 2013

Depuis plus de 20 ans que la lutte s'organise, à travers les différentes campagnes et actions conduites, on assiste à un recul, depuis 2013. Ainsi, madame la ministre de l'Égalité des chances Lydia Mutsch se félicite que «les derniers chiffres avalisés par les autorités policières et judiciaires en matière de violence domestique, qui datent de 2014, recensent 327 expulsions et 802 interventions policières en matière de violence domestique. Ces chiffres sont en baisse par rapport à 2013 avec respectivement 357 expulsions et 844 interventions policières.» Avant de préciser qu'il est impératif de poursuivre ces actions afin de poursuivre la baisse.

Il faut en effet souligner qu'en la matière, non seulement le Grand-Duché fait figure de précurseur, mais aussi, et surtout, le pays dispose d'un «arsenal législatif et social très performant pour lutter de manière efficace contre la violence domestique». Madame Mutsch souligne également que «le ministère de l'Égalité des chances travaille étroitement avec les instances policières et judiciaires dans le cadre de l'application de la loi modifiée de 2003 en matière de lutte contre la violence domestique. De plus, le ministère contribue au financement des associations des femmes pour qu'elles proposent des structures d'accueil et des services de consultation pour chaque femme victime de violence domestique.»

Dernière grande action en date, l'étude *Violence domestique au Grand-Duché de Luxembourg: étude des causes pour une prévention ciblée**, réalisée par le LIH (Luxembourg Health Institute) entre 2012 et 2014, et publiée en mars 2015, qui s'est notamment



DU 1^{ER} JANVIER 2016 À CE JOUR,
71 PERSONNES ONT DÛ QUITTER LEUR DOMICILE CONJUGAL SUITE
À DES VIOLENCES EXERCÉES VIS-À-VIS DE LEURS PARTENAIRES.

NATURELLEMENT DIFFÉRENT

NOUVEAU LOOK, MÊME GOÛT

POM'S À L'EAU MINÉRALE ROSPORT
ET MAINTENANT AUSSI AU GOÛT PÊCHE

SANS GLUTEN
VEGAN



POM'S
À L'EAU
MINÉRALE
ROSPORT



ROSPORT POM'S
AU GOÛT PÊCHE





intéressée aux causes de la violence domestique à Luxembourg. Cette étude a également donné des lieux à toute une série de recommandations concrètes, progressivement mises en œuvre, qui visent à améliorer la lutte contre cette forme de violence. Parmi elles, «l'Opferambulanz» qui permet de mieux identifier et constater les séquelles physiques des violences, ou encore une intensification et un ciblage des différentes campagnes d'information et de sensibilisation.

EN PARLER ENCORE ET TOUJOURS

Car s'il est difficile d'intervenir au cas par cas dans la sphère du privé, en parler est bien la seule et unique façon d'enrayer ce fléau. Joëlle Schhrank l'affirme, «il y a urgence de sortir la violence domestique du cadre privé».

Pour ce faire, les campagnes se multiplient, et se font de plus en plus retentissantes pour marquer profondément les esprits. La publication de l'étude du LIH* s'est ainsi accompagnée d'une grande conférence internationale largement médiatisée et relayée. La ministre, comme les différentes associations qui

oeuvrent pour lutte contre la violence domestique, insistent en effet sur la dimension fondamentale dans cette lutte d'inciter les victimes à porter plainte. Ça n'est que de cette façon que les tabous finiront par tomber et permettront de combattre plus efficacement la violence domestique.

Eduquer et former la population, mais aussi les instances compétentes est également fondamental. C'est pourquoi l'association Femmes en détresse organise régulièrement des formations sur la violence conjugale à destination de la police, ainsi que des différents professionnel(le)s du secteur social et de la santé.

LES HOMMES AUSSI CONCERNÉS

Si l'on songe plus largement aux femmes comme victimes – et c'est malheureusement le cas – il faut également souligner que les hommes n'échappent pas à la violence domestique. En 2014, sur les 320 victimes recensées, 50 étaient des hommes. Madame Lydia Mutsch, explique en effet que «c'est important de mentionner également les hommes. C'est une question d'honnêteté intellectuelle pour clarifier qu'il y a aussi des hommes qui sont victimes et des femmes qui sont auteures de violence domestique. Parlant de chiffres pour 2014, un tiers des interventions policières concernait des victimes masculines. Un dixième des expulsions concernait des femmes auteures de violence domestique.»

Des données qui ne font que confirmer que la violence domestique n'a pas de visage ni de contexte et qu'elle ne concerne pas que les autres. Marie**, raconte qu'un jour

À consulter

Le site du ministère de l'Égalité des chances, www.violence.lu, s'adresse aux victimes comme aux agresseurs pour informer et rompre le cercle de la violence domestique.

«je suis devenue l'autre des autres. La violence conjugale est insidieuse. On ne la sent pas venir, pas monter. Ça a commencé par des insultes, qui sont devenues de plus en plus fréquentes. Puis il y a eu de la vaisselle brisée, des cris plus forts. Un jour, mon compagnon, avec lequel je vivais pourtant depuis plus de 12 ans, a levé la main sur moi. Bien sûr, il s'est excusé et j'ai pardonné. On trouve toujours des explications, presque rationnelles dans ces cas-là. La fatigue, le stress, une dispute qui tourne mal. Après tout, nous étions tous les deux responsables. J'ai laissé s'envenimer la situation jusqu'à ce qu'il s'en prenne à notre fils. Ça n'est que là que j'ai réalisé la gravité de ce qui se passait dans notre foyer, et que je suis allée demander de l'aide. Finalement, j'ai vécu cinq ans sous son emprise.»

ET LES ENFANTS?

Victimes silencieuses, parfois également aussi molestés, les enfants sont trop souvent des «victimes oubliées», comme les appelle Monique Blitgen.

«En octobre 2005, un service psychologique pour enfants et adolescents de violences domestiques (PSY-EA) a été créé. Il s'agit d'un service de Femmes en Détresse asbl. attaché au service d'assistance aux victimes de violence domestique, lui-même créée dans le cadre de la loi du 8 septembre 2003 sur la violence domestique. L'équipe a réalisé une brochure *Dem Ben Sein Geheimnis*, (Le Secret de Ben), qui est un outil permettant aux enseignants notamment d'aborder la thématique de la violence domestique au sein de sa classe. C'est important de les éduquer très tôt à ce sujet, pour libérer la parole», insiste encore Monique Biltgen.

De son côté, la ministre Lydia Mutsch rappelle qu'au moment des 327 expulsions constatées en 2014, 460 enfants (mineurs et majeurs) ont été victimes et/ou témoins de violence domestique, ce qui montre que la violence domestique est un fléau qui touche toute la famille. Je renvoie dans ce contexte à notre campagne lancée en 2012 intitulée *La Violence domestique nuit à toute la famille*, avec le doudou et le petit canard pleurant pour illustrer la dimension familiale des violences perpétrées dans les foyers et leur conséquence sur les enfants. Le service PSY-EA de Femmes en détresse propose un suivi psychologique pour les enfants victimes/témoins de violence domestique.»

La révision de la loi du 8 septembre 2003, qui date de 2013, vise en outre à mieux protéger les enfants victimes de violences conjugales, en les éloignant du foyer.

«Mais souvent les femmes restent pour les enfants. Et souvent les femmes partent pour les enfants, reconnaît encore Joëlle Schrank, avant de citer l'avis de l'ORK (Ombudscomité fir d'Rechter vum Kand): 'En effet, ces enfants sont des victimes directes de la violence conjugale, au même titre que les femmes violentées. Cette problématique ne saurait être ignorée ou reléguée au second rang. En effet, l'exposition à cette violence peut être jugée pour l'enfant comme une forme de terrorisme (l'enfant vit des peurs intenses), une forme de corruption (l'enfant est manipulé de part et d'autres par les parents pour des besoins personnels), ainsi qu'une forme d'isolement pour l'enfant (il est susceptible de se retirer de la famille ou de s'éloigner des pairs par crainte ou par honte de la violence). Il est directement proie d'un conflit de loyauté et risque de développer des sentiments ambivaux envers ses parents. Les enfants exposés à la violence conjugale évoluent dans un climat marqué par la tension, la friction et la peur,

qui se répètent dans un cycle affectant tous les membres de la famille. Il ne s'agit jamais d'une affaire conjugale, mais d'une affaire impliquant tous les membres du groupe familial.'»

Ce n'est que grâce à la sensibilisation que les victimes, sans doute émancipées, et surtout mieux informées, acceptent, de plus en plus, de briser la loi du silence pour, enfin, espérer sortir de cette spirale insidieuse et infernale de la violence. Si l'on ne peut que saluer les différentes actions menées à l'encontre de la violence conjugale, qui ont conduit à une baisse des chiffres depuis 2013, ce n'est qu'en continuant la sensibilisation que cette gangrène sociale pourra, peut-être, un jour être endiguée.

* Consultable en ligne sur: http://www.mega.public.lu/fr/publications/publications-ministere/2015/etude-violence-domestique/Fr-Version-courte-finale-12_2_2015.pdf

** Par souci de discrétion, les noms des personnes qui témoignent ont été remplacés par des pseudonymes.

Victime de violences, à qui s'adresser?

→ Fraenhaus, (Femmes en Détresse asbl), Luxembourg, Centre d'Accueil pour femmes avec ou sans enfants, victimes de violence conjugale
Tél.: (24h/24) 44 81 81 / Mail: foyer@fraenhaus.lu / www.fed.lu

→ Meederchershaus (FADEP) (Femmes en Détresse asbl), Luxembourg, Centre d'Accueil pour jeunes filles avec ou sans enfants
Tél.: 29 65 65 / Mail: foyer@mederchershaus.lu / www.fed.lu

→ Foyer Pro Familia, Dudelange, Centre d'Accueil pour femmes avec ou sans enfants
Tél.: 51 72 72 -41 / Mail: femmes@profamilia.lu / www.profamilia.lu

→ Foyer Sud, (Conseil National des Femmes du Luxembourg), Esch-sur-Alzette, Centre d'Accueil pour femmes avec ou sans enfants
Tél.: 54 57 57 / Mail: foyersud@pt.lu / www.cnfl.lu

→ VISAVI (Femmes en Détresse asbl), 1, rue Duchscher, L-1424 Luxembourg, Centre d'information, de consultation et d'assistance pour femmes en détresse
Tél.: 49 08 77 / Mail: femininfo@pt.lu / www.fed.lu

→ Oxygène, (Femmes en Détresse asbl), 74, rue de Strasbourg, L-2560 Luxembourg, Centre d'information, de consultation et d'assistance pour jeunes filles
Tél.: 49 41 49 / Mail: infofilles@pt.lu / www.fed.lu

→ Foyer Sud, (Conseil National des Femmes du Luxembourg), 41, rue de Luxembourg L-4220 Esch-sur-Alzette, Centre d'information, de consultation et d'assistance pour femmes en détresse
Tél.: 54 57 57 / Mail: foyersud@pt.lu / www.cnfl.lu

→ SAVVD, (Femmes en Détresse asbl), 74, rue de Strasbourg, L-2560 Luxembourg, Service d'assistance aux victimes (femmes et hommes) de violence domestique
Tél.: 26 48 18 62 / Mail: savfed@pt.lu / www.fed.lu

→ S-PSYea, (Femmes en Détresse asbl), 74, rue de Strasbourg, L-2560 Luxembourg, Service psychologique pour enfants et adolescents victimes de violence domestique
Tél.: 26 48 20 50 / Mail: s-psy@internet.lu / www.fed.lu

EMMANUEL FLEITZ FORGERON DE L'IMPRO

AUTODIDACTE, LE CONTREBASSISTE EMMANUEL FLEITZ SE PRODUIT EN SOLO, DUO, TRIO... DANS DES SPECTACLES PLURIELS ET HORS DES SENTIERS BATTUS.

KARINE SITARZ

«CE QUI IMPORTE
À CET IMPULSEUR
ARTISTIQUE,
C'EST SON RAPPORT
À LA SINGULARITÉ»



Son film fétiche

Théorème de Pier Paolo Pasolini, d'abord lu puis vu.



© Emilie Salquière

Né à Manoncourt-en-Woëvre, petit bled de l'Est de la France où il reviendra s'installer et «partager des moments avec les potes, c'est important», Emmanuel Fleitz ne deviendra artiste professionnel que sur le tard. Il y a d'abord eu l'univers de l'entreprise où il travaille comme «technicien qualité». Pourtant la musique est déjà là. Emmanuel se forme seul, apprend la basse, passe à la contrebasse sous l'influence du grand Charles Mingus. A 30 ans, il décroche un contrat, devient musicien de jazz, mais veut «jouer de la contrebasse autrement». Il se lance en solo puis enchaîne avec Trio Gaulois, groupe à géométrie variable qui réunit des artistes de divers horizons. De fil en aiguille, Emmanuel se produira avec plusieurs formations et sous différentes identités: Emmanuel Fleitz, Robert Toussaint, Man'ok, histoire de brouiller un peu les cartes. Mais ce qui lui importe, qu'il joue, compose ou enseigne, c'est «la singularité» qui prend forme dans des spectacles imprévisibles livrés dans des lieux inattendus comme cette «rhapsodie aquatique» sur plan d'eau. Le mouvement, le langage du corps et le travail sur le relationnel passionnent cet artiste qui implique le public dans des performances très physiques (il est ceinture noire de judo!) et s'engage auprès des jeunes pour de belles aventures comme celle vécue à Bethléem.

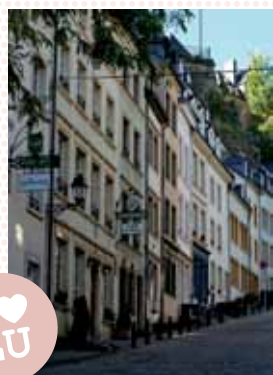
En 2009, Emmanuel rencontre la danseuse de Butô Sayoko Onishi. L'alchimie opère. Depuis, ils se retrouvent pour des spectacles auxquels est souvent associé le VJ luxembourgeois Paul Schumacher, alias Melting Pol, dont Emmanuel a découvert le travail en 2012. Ainsi est né MA3 (Move Art Three) et sera créé «vu, revu & transformé», performance poétique sans cesse réinventée de Palerme à Hangzhou en passant par le Mudam qu'il réinvestira début juillet pour les 10 ans du musée!

Après une incursion au Casino-Luxembourg en 1998, Emmanuel a poursuivi son aventure au Luxembourg. En début d'année, il était en résidence au TROIS C-L et à la KuFa pour la création d'*Eden*, *Eden*, *Eden* librement adapté du livre de Pierre Guyotat (à voir le 7 mai à Belval sur le site des anciens hauts-fourneaux lors de la Nuit de la Culture d'Esch). Si la poésie tient une place importante dans l'imaginaire créatif d'Emmanuel, le cinéma aussi notamment les ciné-concerts comme ce «Crazy Cinématographe» qu'il revisitera avec l'ami Paul Schumacher. Entre hier et aujourd'hui, c'est une nouvelle histoire aux accents décalés, comme les aime cet artiste qui a le sens du partage et de la transmission.



Son parfum

une fragrance inattendue à base d'oud signée Isabelle Damé.



la Montée du Grund, ses étonnantes maisons, son panorama.



Sa cantine

le café Casablanca à Esch-sur-Alzette où Emmanuel a retrouvé The Three Stooges.



DS AUTOMOBILES

SPIRIT OF
AVANT-GARDE


DRIVEN BY STYLE


New DS 3



Iris Apfel, icône incontestée du style, présente Nouvelle DS 3, qui allie avant-gardisme et élégance, tout en vous offrant un plaisir de conduite décuplé grâce à ses nouvelles motorisations.

EN AVRIL, **DS** VOUS PERMET DE VOUS OFFRIR PLUS D'OPTIONS !
DECOUVREZ SANS TARDER NOS OFFRES SUR DSAUTOMOBILES.LU*

DS préfère **TOTAL**  Donnons priorité à la sécurité.

 3,4 – 5,6 L / 100 KM @ 87 – 129 G CO₂ / KM

Informations environnementales : citroen.lu - * Offres valables du 01/04/2016 au 30/04/2016 sur toutes les nouvelles DS 3 (hors versions Business et Chic), vendues à particulier, non cumulables avec toutes autres promotions en cours. Plus de renseignements chez nous.

DSautomobiles.lu

MURIEL DESCHAMPS-DOTT LE SOURIRE AU CŒUR

ALIX BELLAC

«CES ENFANTS
N'ONT RIEN
ET POURTANT
DONNENT TOUT.
EN QUELQUES
INSTANTS, UNE
LEÇON POUR TOUTE
LA VIE.»



Son parfum

La vie est belle de Lancôme

En plus de ses senteurs gourmandes et fleuries, son nom correspond tout à fait à ma philosophie de vie. Oui, la vie est belle et précieuse et il faut la respecter.



"Je suis désolée, s'excuse Muriel en essuyant une larme, le sujet ne cesse de m'émouvoir en dépit de toutes ces années..."

Rencontrer cette femme, c'est recueillir un peu de l'ADN des grands cœurs de l'association Pour un sourire d'enfant. C'est tutoyer l'humanité, tout simplement. A l'instar des 16 bénévoles de Luxembourg, Muriel, femme de cœur et d'énergie, oeuvre depuis neuf ans au sein de la branche luxembourgeoise de l'association. La maison mère fondée en 1995 par monsieur et madame de Pallières se dédie - ainsi que ses nombreuses antennes - aux enfants chiffonniers des bidonvilles cambodgiens. Lors d'un voyage en Asie, ce couple découvre avec stupeur les conditions de vie désastreuses de ces indigents vivant et travaillant sur une décharge à ciel ouvert de Phnom-Penh. Leur cœur chavire, leur ténacité fera le reste. Dès son retour en métropole, le tandem crée l'association Pour un sourire d'enfant qui, par le biais du parrainage, offre un soutien constant de l'enfance au moment déterminant du lancement dans la vie professionnelle. PSE a été reconnue d'utilité publique par

le Ministère de la coopération et de l'action humanitaire du Grand-Duché et récompensée en 2000 par le prix des Droits de l'Homme. Aide matérielle, encadrement, mais également soutien à la famille et suivi assidu permettent des résultats probants. Sur le Grand-Duché, des stands d'artisanat en marchés de Noël, d'expositions en conférences, d'heures passées à créer ou rénover des objets, les talents bénévoles s'offrent pour faire connaître et soutenir l'association. Déjà 213 familles de Luxembourg parrainent des enfants et leur ouvrent un champ des possibles autrement inespéré.

Il y a trois années, Muriel et sa famille s'envolent pour le Cambodge constater de visu les fruits de l'implication... A l'évocation de ce moment fort, ses yeux s'embuent, les mots sont vains. "Il faut vivre certaines expériences dans sa chair pour les ressentir" lance notre dame au grand cœur. Pour ce magnifique challenge: "de la misère à un métier", PSE a plus que jamais besoin du soutien de parrains, donateurs privés ou mécènes. Si tous les adultes du monde voulaient se donner la main...



Sa cantine

Toit pour toi

Pour sa cuisine délicieuse qui enchante les papilles de toute la famille et l'amitié jamais démentie de la propriétaire, Katell.



La Philarmonie

Cette œuvre architecturale sublime est un lieu d'exception et offre une acoustique remarquable.



Sa musique

Beethoven Sonate numéro 14, 3^e mouvement

Cette musique me bouleverse et me transporte vers mes souvenirs d'enfance.

C'est un clin d'œil à mon papa pianiste.

JAN
KATH



EXPOSITION
DU 27 AVRIL AU 22 MAI

TAPIS HERTZ
44, GRAND-RUE
L-1660 LUXEMBOURG
WWW.TAPISHERTZ.LU

Ces pays QUI SÉDUISSENT LES EXPATRIÉS

LE LUXEMBOURG SÉDUIT LES EXPATRIÉS. MAIS EN TANT QUE RÉSIDENT, ON PEUT ÉGALEMENT AVOIR ENVIE D'AILLEURS. POUR QUI SOUHAITERAIT SE DÉGOURDIR LES JAMBES, PETIT TOUR D'HORIZON DES AUTRES PAYS QUI, DANS LE MONDE, ONT ÉGALEMENT LA COTE AUPRÈS DES CANDIDATS À L'EXPATRIATION.

FABRICE BARBIAN

Il suffit de jeter un œil à la démographie pour s'en persuader. Le Luxembourg est un pays qui séduit les expatriés. Aujourd'hui les résidents étrangers représentent près de la moitié de la population totale. Si l'économie continue d'afficher une bonne santé, ce sont 100 000 habitants de plus qui sont escomptés d'ici une dizaine d'années. L'attrait du Luxembourg comme destination de choix auprès des candidats à l'expatriation se confirme d'ailleurs à la lecture de l'Expat Insider 2015, l'enquête réalisée auprès de 14 000 expatriés, par le réseau d'expatriés InterNations. Le Grand-Duché se hisse au cinquième rang des destinations privilégiées. La sécurité, l'éducation des enfants ou bien encore le montant des rémunérations sont autant de facteurs appréciés et appréciables. Les expatriés estiment, en revanche qu'il est très difficile de s'y faire des amis parmi la population locale.

TRÈS LOIN ET TOUT PRÈS

Mais quand on vit au Luxembourg et que l'on a des envies d'ailleurs, quelles sont les destinations les plus prisées par les expatriés? Si l'on se replonge dans l'Expat Insider, c'est l'Équateur, le Mexique et Malte qui offrent la meilleure qualité de vie. Un podium qui peut surprendre, notamment pour le Mexique qui n'est pas réputé pour sa sécurité, mais elle serait compensée par une qualité de vie et la gentillesse de la population locale. Mais force est de constater que ces trois pays ne figurent pas dans le haut de tableau des autres classements consacrés à l'expatriation, alors que les critères ne sont pas forcément très différents. L'Expat Explorer réalisé par la Banque HSBC «invite» plutôt les candidats à filer du côté de Singapour. Également bien classé par l'Expat Insider, au quatrième rang, juste devant le Luxembourg, Singapour aurait pour avantage d'offrir une excellente qualité de vie, des revenus confortables et de réelles perspectives en termes de carrière. La sécurité et la qualité de l'offre en matière d'éducation sont également soulignées. Sur le podium suivent la Nouvelle-Zélande et la Suède. Cela dit, il n'est pas non plus nécessaire de filer à l'autre bout du monde pour trouver une terre d'accueil appréciable. Dans le Top 10, deux autres pays du continent européen sont bien notés, l'Allemagne, au 5^e rang et la Suisse qui dégringole néanmoins au 10^e rang (mais reste à la première place en ce qui concerne son attrait sur le plan économique). Le Mexique est classé, mais au 19^e rang. Malte et Luxembourg ne sont pas cités. Un autre classement intéressant à connaître est celui du Programme des Nations Unies pour le Développement (PNUD) qui classe les pays en fonction de leur IDH, comprendre de leur l'Indice de Développement Humain qui prend en compte des considérations économiques, mais également l'espérance de vie et l'éducation. A ce petit jeu, c'est la Norvège qui remporte la palme devant l'Australie et la Suisse. Le Luxembourg a fait son entrée dans le Top 20 en se classant 19^e, entre Israël et le Japon.

SINGAPOUR EN TÊTE

Si l'on mixte tout cela, histoire de voir où l'on en est. Il semblerait donc que Singapour tire son épingle du jeu en figurant systématiquement dans le haut du tableau (1^{er}, 4^e et 11^e pour PNUD). Quitte à partir à l'autre bout du monde, l'Australie et le Canada sont également deux pays qui font l'unanimité auprès des expatriés en intégrant systématiquement dans tous les Top 10. Pour ceux qui ont envie de changer d'air sans pour autant quitter le continent européen, la Suisse et l'Allemagne sont les deux destinations les mieux notées par les classements pris en référence. A noter enfin que les deux autres voisins du Luxembourg, la Belgique et la France, sont relégués très loin dans les classements, respectivement 30^e et 29^e pour InterNations et 42^e et 47^e pour HSBC. On y vit assurément bien, mais l'environnement économique plombe quelque peu l'ambiance. Cela dit, les frontaliers confirment, au quotidien, que l'on peut y vivre sans forcément y travailler...

FAITES LE PLEIN DE MINÉRAUX

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

Contrex[®] contient naturellement
ces précieux minéraux.

Mon Partenaire Minceur[®]



LES AVANTAGES & LES INCONVÉNIENTS *de la franchise*



OPTER POUR UNE FRANCHISE PERMET DE S'OUTILLER POUR OPTIMISER LE LANCEMENT ET LE DÉVELOPPEMENT DE SON COMMERCE, DE SON RESTAURANT OU BIEN ENCORE DE SON ENTREPRISE DE SERVICES. UNE BOÎTE À OUTILS QUI A UN PRIX ET IMPLIQUE, AUSSI, DE RESPECTER UN CAHIER DES CHARGES BIEN PRÉCIS. PETIT TOUR D'HORIZON DES AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DE LA FRANCHISE, UN MARCHÉ QUI A LE VENT EN POUPE.

FABRICE BARBIAN

«AVEC PLUS DE 14 000 RÉSEAUX DE FRANCHISE, L'EUROPE EST LE MARCHÉ LE PLUS IMPORTANT AU MONDE.»

Créer son commerce, son restaurant, son agence immobilière ou son entreprise de services est assurément une aventure passionnante. Mais cela induit, aussi, de prendre des risques et de faire des concessions: quitter son job, ne plus compter ses heures, voir fondre ses économies... Bref, il faut composer avec tout un cortège d'incertitudes. Ce qui n'est pas toujours simple à gérer lorsque l'on envisage de lancer son activité seul. Parce qu'elle permet notamment de limiter les risques, bon nombre de candidats désireux de devenir leur propre patron se tournent vers la franchise. Une démarche pertinente puisque les entreprises franchisées affichent un taux de pérennité à cinq ans, supérieur aux autres entreprises.

DES ATOUTS ET DES OUTILS

Il est vrai que sur le papier, la franchise ne manque pas d'arguments. En terme d'offres et de choix tout d'abord puisqu'avec plus de 14 000 réseaux de franchise, l'Europe est le marché le plus important au monde. La France est le fer de lance dans ce domaine (source: European Franchise Federation). Au nombre de franchises proposées, s'ajoute la diversité des activités avec des dizaines de secteurs représentés: sport, alimentation, restaurant, conseils en tout genre, restauration, immobilier, esthétique... La valeur ajoutée de la franchise se décline de différentes manières. Pour le franchisé, c'est tout d'abord l'assurance de bénéficier d'une expertise, d'une expérience et d'un savoir-faire éprouvés. Le franchiseur connaît le secteur et ses exigences. Il a donc développé des outils de gestion et commerciaux, une logistique ou bien encore une stratégie marketing censés tenir la route. Dans un autre registre, le nouveau venu profite d'une notoriété et d'une image établies, ce qui participe assurément à gagner rapidement en visibilité, surtout que la franchise a tout intérêt à investir dans des campagnes de communication pour que sa marque reste attractive tant auprès de ses partenaires franchisés que des clients finaux. Cela se traduit aussi par un souci permanent d'enrichir son offre avec des nouveautés. A l'issue de son contrat, le franchisé reste propriétaire de son fonds de commerce et peut donc en disposer à loisir. En revanche, si l'entreprise est reprise par un repreneur qui entend poursuivre la même activité, avec la même enseigne, il lui faudra obtenir l'accord du franchiseur.

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
COPROPRIETE

4YOUR HOME

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



Trois contrats

Le contrat de franchise revêt généralement trois formes:

➤ **le contrat de franchise de services**, comme son nom l'indique, permet au franchisé de commercialiser des services sous l'enseigne, le nom commercial ou la marque du franchiseur,

➤ **le contrat de franchise de production** autorise le franchisé à fabriquer lui-même, selon les indications du franchiseur qui met son savoir-faire à sa disposition, les produits qu'il vend sous la marque de la franchise,

➤ **le contrat de franchise de distribution** autorise le franchisé à vendre une gamme de produits sous l'enseigne du franchiseur.

DES RÈGLES ET DES CONTRAINTES

Ces avantages ont bien évidemment un coût. L'investissement de départ peut s'avérer plus important que pour une activité indépendante. Une franchise implique de s'acquitter d'un droit d'entrée et de respecter un cahier des charges très précis notamment en ce qui concerne le lieu d'implantation du point de vente. Compte tenu des prix pratiqués au Luxembourg en matière d'immobilier commercial, cela peut avoir de lourdes conséquences en termes d'investissement. Il faudra, bien entendu, aussi, financer l'achat du mobilier «corporate», voire une formation assurée en interne (certes elle se passe de plus en plus en e-learning, mais pas toujours donc il va, peut-être, falloir se déplacer, se nourrir et se loger). Régulièrement, il faudra également s'acquitter d'une redevance et de royalties. Cela peut se traduire par un forfait mensuel (de plus en plus rare) ou bien par des redevances (il peut y en avoir différentes) proportionnelles au chiffre d'affaires. Au-delà de l'aspect financier, il convient également d'être disposé à rentrer dans un «moule» en termes de fonctionnement en sachant également que certaines franchises exigent que le point de vente ne

commercialise que leurs produits quand d'autres laissent l'opportunité de s'approvisionner auprès d'autres fournisseurs.

D'AUTRES PARTENARIATS

A chacun selon son budget, son métier, mais également son tempérament de se positionner en sachant que le succès de son magasin, de son agence immobilière ou de son restaurant repose, avant toute chose, sur ses propres talents de chef d'entreprise, comme pour n'importe quelle société. Cela dit, il n'y a pas que la franchise pour qui ressent le besoin de se lancer avec des partenaires. La concession, par exemple, permet d'obtenir, par contrat, l'exclusivité d'une ou de plusieurs marques sur un territoire donné et de bénéficier de différents services. Dans un registre différent, un commerçant qui souhaite se lancer en indépendant peut également se rapprocher d'une coopérative afin de bénéficier d'une petite centrale d'achat ou de facilités en matière de formation, mais également de tout un réseau d'échanges et d'informations. Enfin, rien n'empêche non plus de sélectionner des fournisseurs qui n'envisagent pas une collaboration qui s'estime uniquement sur le plan comptable.

**AU LUXEMBOURG,
SEULEMENT
194 CONSEILLERS
SUR 789 SONT
DES FEMMES**

**ÉLECTIONS COMMUNALES 2017 :
LEVONS LE RIDEAU POUR PLUS D'ÉGALITÉ EN POLITIQUE**



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Égalité des chances

Salvatore Barberio, "l'humain avant tout"



Salvatore Barberio

Biographie

Originaire de Moyeuvre, en France, Salvatore Barberio a 37 ans. Autodidacte, il a commencé par la restauration. Et parce que chez lui tout est une histoire de famille – on comprend mieux pourquoi les rapports humains sont si importants pour lui – tout le monde a mis la main à la pâte pour lui donner un coup de main. Issu d'une famille ouvrière qui n'avait pour toute fortune qu'une petite maison, ses parents n'ont pourtant pas hésité à l'hypothéquer pour aider leur fils à se lancer. Quand sa sœur a voulu changer de carrière pour un métier avec des horaires plus adaptés à une vie de famille, il lui a offert sa première boutique Swarovski au Geric, à Thionville. Un hasard, presque, et un coup de foudre. C'est ainsi que la belle aventure a débuté...

SERIAL ENTREPRENEUR – INFATIGABLE ET PASSIONNÉ – MAIS ÉGALEMENT PROFONDEMENT ATTACHÉ À L'HUMAIN ET GÉNÉREUX, SALVATORE BARBERIO EST À LA TÊTE D'UN PETIT EMPIRE FRANCHISÉ. SWAROVSKI À LUXEMBOURG ET DANS LA GRANDE RÉGION, C'EST LUI. PARCE QU'UN TEL PARCOURS FASCINE, FORCÉMENT, FEMMES MAGAZINE EST ALLÉ À SA RENCONTRE.

Salvatore Barberio, pouvez-vous nous présenter la société que vous avez créée en franchise?

En 2007, j'ai créé Ladeux.S, une société qui me permettait de développer les franchises Swarovski en France. Depuis, j'y ai ouvert six boutiques Swarovski.

En 2013, afin de développer les boutiques Swarovski au Luxembourg, j'ai créé ABS Luxe. J'ai ici quatre boutiques Swarovski.

Pourquoi avoir opté pour une franchise plutôt que de tenter l'aventure en toute indépendance?

Par expérience, il ne faut choisir qu'un seul métier et le faire correctement. C'est pourquoi je m'occupe essentiellement du volet «vente», je laisse à la maison Swarovski le soin de la création, du développement, du marketing. Quelle que soit l'entité, la réussite est possible en divisant les tâches et en exécutant celle pour laquelle vous êtes fait.

Selon vous, quels sont les avantages de la franchise?

La franchise permet non seulement au franchisé d'être accompagné dans son aventure, mais surtout de bénéficier du savoir-faire indéniable de la marque avec laquelle il s'associe. Et surtout, l'un des plus importants avantages de la franchise, c'est qu'elle repose sur les rapports humains. Avec Swarovski notamment, c'est un réel échange, un partenariat gagnant/ gagnant. D'ailleurs dans cette maison, on ne signe pas une franchise, mais un contrat de distribution partenaire. Le terme «partenaire» y a véritablement toute son importance. L'enseigne a tenu à instaurer cet esprit familial, qui est véritablement son ADN, avec ses partenaires.

On peut imaginer qu'il y a, malgré tout, certains inconvénients à être franchisé?

Bien sûr. Le franchisé ne fait pas ce qu'il veut. Il y a des règles qu'il faut respecter. Si on est incapable d'avoir un tel état d'esprit, mieux vaut ne pas se lancer dans la franchise et rester indépendant.

L'offre en franchises est extrêmement riche, il n'est donc pas simple de faire son choix. Quels sont, selon vous, les critères à prendre en considération pour bien comparer les propositions des franchiseurs?

Dans un premier temps, il faut savoir ce que l'on veut faire. La franchise n'est pas une solution miracle. On peut avoir la plus belle enseigne et, pourtant, ne pas réussir à la faire fonctionner. Pour réussir, il faut mettre de l'amour dans ce que l'on fait, du travail, de la formation. Au risque de me répéter, au delà de tout c'est l'humain qui prévaut, les rencontres. Dans le cas d'une franchise «Premium», c'est elle qui choisit.

Y a-t-il un site internet ou un salon professionnel que vous pouvez conseiller pour faire le plein d'informations sur la franchise et les franchiseurs?

Il y a, bien sûr, un salon de la franchise à Paris, ainsi que de nombreux sites spécialisés. Il y a également de plus en plus de spécialistes en franchise. Ce qui est parfait pour se nourrir d'informations. Pour bâtir un projet solide, il est impératif d'être informé, de se faire conseiller. Mais il faut également être séduit par l'enseigne, connaître son histoire et croire au produit, pour que l'alchimie se produise.

Actu business

Trocmaison lance une collection de maisons écologiques pour célébrer la Journée de la Terre



La Journée de la Terre, célébrée mondialement chaque année le 22 avril, nous rappelle que nous sommes tous, autant que nous sommes, des invités de notre planète. Sur Trocmaison, la journée de la terre c'est tous les jours pour de nombreux membres qui ont converti ou construit des logements écologiques. Sur chaque continent, avec une diversité et une créativité remarquables, les Trocmaisoniens sont aux avant-postes pour transformer leur habitat en modèle de développement durable. Ils emploient une variété de moyens: électricité d'origine photovoltaïque, chauffe-eau solaire, matériaux de construction organiques ou recyclables tels que le bambou, le cèdre rouge et autres produits naturels, citernes d'eau de pluie, recyclage des eaux grises, parquets issus de forêts certifiées, peintures écologiques, jardins biologiques, piscines sans produits chimiques et plus encore. Voici l'une des 10 maisons écologiques à découvrir sur Trocmaison.

IMS lance le 1^{er} guide pour favoriser l'emploi des personnes en situation de handicap



Beaucoup d'interrogations subsistent parmi les employeurs sur tous les sujets ayant trait au handicap sur le marché du travail. Fort de ce constat, IMS a développé un projet (Handi) Cap Emploi, visant à favoriser l'accès à ce public cible au marché de l'emploi. Un guide a été créé afin de soutenir les entreprises et de faciliter leurs démarches. A travers ce document unique au Luxembourg, IMS, par le biais de la Charte de la Diversité, apporte des éclairages sur l'embauche de personnes en situation de handicap: quels sont les acteurs de référence au service du handicap... Ce manuel centralise des informations utiles aux organisations désireuses de s'engager dans une démarche proactive de la diversité au travers de la prime du handicap. Et si l'employeur a encore des doutes sur l'embauche d'une personne en situation de handicap, il y trouvera plusieurs bonnes raisons de recruter des salariés handicapés, facteur de compétitivité et innovation. L'employeur détient un rôle fondamental dans la promotion du handicap au sein de son organisation et la lutte contre les discriminations et l'exclusion. Le guide vise à démystifier le handicap et regrouper un maximum d'informations pratiques afin d'encourager les entreprises dans cette voie.

Ramborn Cider Co. Et de deux.



Au départ, l'idée a germé dans les esprits: faire revivre une vieille tradition. C'est ainsi que nos trois compères Gérard Bisenius, Gilles Dimmer et Carlo Hein se lancent dans l'aventure Ramborn et la production d'un cidre made in Luxembourg. Une expérience qui s'est rapidement soldée par un succès de taille: une récolte exceptionnelle en 2015, une excellente collaboration avec les agriculteurs locaux. Ainsi, la production 2016 a été quadruplée. L'équipe vient de lancer l'édition 2016 de son «Ramborn Craft Cider» qui, en plus son goût unique et son nouveau design, est le résultat d'un modèle de l'économie circulaire. Aujourd'hui, cette société emploie six personnes et engage toute une région dans la culture de vergers. Elle s'investit également dans l'économie circulaire tout comme dans le développement durable. Chaque étape est accompagnée de réflexions sur l'intégration des acteurs locaux et sur les démarches à mettre en place pour en faire un projet durable. Dans ce contexte, Ramborn est le premier producteur de Cidre à lancer une bouteille consignée sur le marché. A découvrir sans plus tarder.



Me. Frédéric Frabetti & Me. Carmen Rimondini

Les indemnités de chômage sont-elles compatibles avec des mandats sociétaires?

Par décision rendue en date du 21 mars 2016 par le Conseil Supérieur de la Sécurité sociale, un nouveau principe a été dégagé dans le cadre très spécifique de la demande d'octroi des indemnités de chômage au salarié licencié qui détenait dans le cadre de son contrat de travail, des mandats en tant que gérant et/ou administrateur des sociétés.

En effet, aux termes des articles L.521-1 et L.521-3 du Code du travail, une des conditions essentielles afin de pouvoir bénéficier des indemnités de chômage est, en plus d'être chômeur involontaire, celle d'être apte au travail, disponible pour le marché du travail.

Dans le cas d'espèce, le salarié qui avait été licencié par son employeur avait présenté à l'Agence pour le développement de l'Emploi une demande d'octroi des indemnités de chômage, suite au licenciement avec préavis.

L'Agence pour le développement de l'Emploi, avait refusé l'allocation des indemnités en question au motif que le demandeur n'était pas disponible pour le marché de l'emploi.

La raison à la base de la décision était le fait que l'Agence pour le développement de l'Emploi savait que la personne en question disposait, au moment de l'inscription en tant que demandeur des indemnités de chômage, de différents mandats de gérant ainsi que d'administrateur dans des sociétés de droit luxembourgeois de sorte que, pour l'ADEM, le demandeur ne pouvait pas être considéré sans emploi.

Le salarié a introduit un recours contre la décision de refus de paiement des indemnités de chômage de l'Agence pour le développement de l'Emploi, devant le Conseil Arbitral de la Sécurité Sociale.

Le Conseil Arbitral a déclaré le recours non fondé et il a décidé que le demandeur «n'avait pas démissionné des prédits postes dans les quatre sociétés suite au licenciement avec préavis, de sorte que son statut juridique au moment de la demande faisait qu'il n'était pas sans emploi, que ses activités sociétaires aient généré ou non des bénéfices, ce qui ferait partie du risque entrepreneurial dans un système d'économie libérale, et que sa disponibilité sur le marché de l'emploi était entravée du fait de l'exercice de ces mandats...»

Le demandeur des indemnités de chômage a interjeté appel contre la décision du Conseil Arbitral. En effet, il a estimé que la qualité de gérant et/ou administrateur, rémunéré ou pas, dans une ou plusieurs sociétés ne confère pas la qualité de salarié. Il est important de souligner que ce type de mandat juridique ne peut pas être confondu avec le lien de subordination qui doit exister dans un contrat de travail.

Il est de jurisprudence constante que l'existence d'un contrat de travail est caractérisée par l'existence d'un lien de subordination. Le contrat de travail s'analyse en effet en une convention par laquelle une personne s'engage à mettre, moyennant une rémunération, son activité à la disposition d'une autre à l'égard de laquelle elle se trouve dans un rapport de subordination juridique. Un tel rapport de subordination requiert que le contrat place le salarié sous l'autorité de son employeur qui lui donne des ordres concernant l'exécution du travail, en contrôle l'accomplissement et en vérifie les résultats (J.T.A. du 25.03.2015 Rôle n°33043).

Dans le cas d'espèce, le salarié était disponible pour le marché de l'emploi parce qu'avant le licenciement il exerçait une activité subordonnée en qualité de salarié.

En effet, d'après la décision du Conseil Supérieur de la Sécurité sociale «une activité indépendante, tel l'exercice de mandats sociaux, n'est incompatible avec le paiement des indemnités de chômage complet que si elle a comme effet de rendre le chômeur indisponible pour le marché de l'emploi. Tel est le cas lorsque cette activité, en raison de son importance, occupe le travailleur au chômage pendant un temps tel qu'il ne peut plus cumuler cette activité avec un emploi salarié.» En l'occurrence, la juridiction de deuxième degré a retenu que l'exercice des mandats sociaux par le demandeur des indemnités de chômage était compatible avec l'exercice d'un emploi salarié à plein temps de sorte que ce dernier au moment de la demande d'octroi des indemnités de chômage était disponible pour le marché de l'emploi.

Il est important de souligner que l'Agence pour le développement de l'Emploi prendra la décision d'octroi des indemnités de chômage au cas par cas sur base de la situation personnelle du salarié licencié.

Candidates' opportunities

UN PARTENARIAT ENTRE L'ADEM ET FEMMES MAGAZINE AFIN DE PROMOUVOIR DES CANDIDATES À LA RECHERCHE D'UNE NOUVELLE OPPORTUNITÉ.



Anchawee Leeprasert - Gasche

→ EMPLOI RECHERCHÉ

Administrator, HR, Shop assistant

→ COMPÉTENCES

Big picture thinking
Budget planning and control
Presentation

→ ATOUTS

Organized
Team working
Service minded

I am looking for a position as an administrative officer, Human Resources officer or as a shop assistant. I graduated from one of the top three universities in Thailand, Kasetsart University in field of Industrial Psychology, which is mostly about preparing for qualified HR consultants.

I can look upon seven years of professional experience including three years in HR management and administration in Thailand. I am excited to learn about your company and to explore with you how my experience in this position could contribute the success of your enterprise.

Après un parcours bien rempli, au niveau international, je recherche un job passionnant où je pourrais apporter mes connaissances et expériences à mon futur employeur en matière d'innovation et de gestion de projets, de développement de nouvelles offres en adéquation avec le futur de notre société, d'optimisation du fonctionnement de l'entreprise et l'accompagnement dans le changement. Je capte les tendances de l'évolution et les transpose de façon concrète pour renforcer et booster le business.

Passionnée par la communication et les relations humaines, j'excelle dans les postes où la négociation et la diplomatie sont de rigueur.

Isabelle Norro

→ EMPLOI RECHERCHÉ

Business Development,
Gestion de projets

→ COMPÉTENCES

Esprit analytique
Adaptation rapide
Vision stratégique
Multilingue (FR, EN, ES, NL, IT)

→ ATOUTS

Organisée
Créative
Fédératrice



Originaire de Barcelone, je suis arrivée au Luxembourg il y a six ans. Depuis, j'ai traversé différents secteurs d'activités en tant que responsable du service clientèle. Désormais, je souhaite de me réorienter vers le secteur qui correspond à mes compétences initiales: la publicité, le marketing et la création de projets.

Titulaire d'un Master en Publicité et Relations Publiques, je dispose de plusieurs années d'expérience dans le secteur événementiel et de la création de projets.

Je suis prête à m'engager dans une organisation pleine de projets créatifs et à travailler dans une équipe dynamique.



Raquel Rubio Buendia

→ EMPLOI RECHERCHÉ

Assistante Chef de projets événementiels, Assistante administrative en marketing et en communication

→ COMPÉTENCES

Sens de l'organisation
Capacités relationnelles
Culture du service auprès du client

→ ATOUTS

Créative
Polyvalente
Positive

BAN DE GASPERICH:

le nouveau cœur de Luxembourg?



©Jim Clemes

ALORS QUE LE CENTRE-VILLE TOMBE EN DÉSAMOUR DU FAIT DES NOMBREUSES DIFFICULTÉS DE CIRCULATION QUI EN GÊNENT L'ACCÈS, IL EST UN AUTRE QUARTIER DE LA CAPITALE QUI, LUI, JOUIT D'UNE COTE DE POPULARITÉ FLORISSANTE: LA CLOCHE D'OR. SITUÉ EN PÉRIPHÉRIE DE LA VILLE, IL FAUT DIRE QUE LE QUARTIER ACCUMULE LES ATOUTS, ET ENTEND BIEN LES FAIRE FRUCTIFIER DANS LES ANNÉES À VENIR.

SARAH BRAUN

Si depuis 2004, date de l'élaboration du master plan, la Cloche d'Or est en chantier, nombreux sont les projets qui sont sur le point de sortir de terre. Dans trois ans à peine, le paysage qui s'offrira aux coutumiers du quartier et surtout aux nouveaux venus aura une toute autre allure. À l'image du Kirchberg depuis une trentaine d'années, c'est une ville dans la ville qui verra le jour à Gasperich.

UN QUARTIER VIVANT

Si nombreuses sont les entreprises à lorgner du côté de ce nouveau quartier – à l'image de PwC qui, le premier, y a élu domicile en 2014, ou de Deloitte et Alter Domus qui y emménageront très prochainement – hors de question que le sud de Luxembourg ne soit qu'un quartier du bureau. Le résidentiel y occupera en effet une place de choix. Si la Ville de Luxembourg avait exigé que 65 000m² du quartier soient réservés aux logements, ils occuperont finalement pas moins de 120 000m², ce qui représente 1500 logements et 3000 futurs habitants. La première livraison est ainsi prévue pour 2017. Composée de 700 logements – qui tous bénéficieront d'un certificat de performance énergétique AAA (isolation thermique, performance énergétique, émissions de CO₂) –, entre 45 et 160m², ce premier îlot jouira d'une vue directe sur le futur couloir écologique, disposera de nombreux espaces verts et d'aires de jeux. Si le prix du mètre carré s'élève autour de 6000 euros, il est prévu que 10% de ce parc soit à coût modéré.

UN QUARTIER VERT

Quitte à faire un nouveau quartier, autant en profiter pour intégrer l'écologie au cœur même du projet. Bâtiments aux performances énergétiques AAA, mais également paysages et déplacements, tout a été pensé pour converger vers cette idée. À commencer par la mobilité qui se fera douce. Les transports en commun y auront en effet la part belle, et notamment grâce à l'arrivée (presque) imminente du tramway, qui desservira largement le quartier. Dès 2017, les trains s'arrêteront à la gare de Howald, puis en 2019, une plate-forme multimodale assurera la jonction avec le tram' qui bénéficiera d'un tracé opérationnel à compter de 2021. Dans un souci d'inciter les habitats et employés du quartier à délaisser autant que faire se peut leur automobile, de nombreuses pistes cyclables ont également été prévues. Piétons et cyclistes pourront

donc déambuler à leur aise, d'autant que le paysage de devra être que très peu impacté par la présence automobile. Le parti a en effet été pris de ne construire que peu de parkings aériens, leur préférant. Le futur centre commercial jouira de 2850 places, une place par unité d'habitation a également été prévue, de même qu'une place pour 125m² de bureaux.

Le P+R Sud et ses quelque 850 places, lui, seront bien entendu toujours opérationnels, bientôt rejoint par le P+R Stade qui offrira pas moins de 1950 places aux employés amenés à travailler à la Cloche d'Or. Enfin, le quartier sera agrémenté d'un couloir écologique, dont l'objectif est de remettre à ciel ouvert le ruisseau Weierbach. Sa livraison, comme celle du parc paysager qui achèvera de verdifier le quartier, est prévue fin 2017. Enfin, au sud du quartier, une ceinture verte permettra de réduire la pollution sonore et visuelle engendrée par les axes autoroutiers tout proches.

LE PLUS GRAND CENTRE COMMERCIAL DU PAYS

Parce qu'il offre une situation idéale, le quartier sera également agrémenté d'un nouveau centre commercial – le plus grand du pays – qui vise une fréquentation annuelle de 10,4 millions de clients. Le bâtiment, un projet de l'architecte Tatianna Fabeck, verra le jour en 2016. En son sein, un immense hypermarché Auchan – nouvelle génération – de près de 12 850 mètres carrés, doté d'une halle gourmande qui donnera aux futurs clients l'impression de faire leurs courses dans un marché. Il rejoindra le Auchan Drive, déjà implanté dans le quartier et un Drink Shop sera lui aussi en service. À l'image de son grand – ou petit – frère du Kirchberg, l'hypermarché sera encerclé par une galerie marchande sur deux étages. 130 boutiques devraient y ouvrir leurs portes, dont 15 restaurants qui feront le bonheur des employés du secteur, l'offre de restauration étant en effet pour l'heure bien mince. Enfin, au-dessus de la partie commerciale, l'îlot C comportera également 220 logements, dont le prix – estimé pour l'heure au-delà de 6000 euros le mètre carré – devrait gonfler au fur et à mesure que l'on grimpe les étages.

UN CAMPUS FRANCOPHONE

Autre gros déménagement très attendu dans le quartier, celui des différentes structures d'enseignements francophones, pour l'heure

disséminées à travers la ville. Son ouverture, elle, est imminente. Les petits élèves de l'Ecole Française et les grands du Lycée Vauban y feront ainsi leur prochaine rentrée. La saturation des deux antennes explique en partie l'urgence de ce déménagement. Les établissements victimes de leur succès? C'est le cas: ainsi le nouveau campus pourra accueillir confortablement les 2300 élèves francophones de la capitale et ses alentours, et sera desservi par le tramway puisqu'il disposera de sa propre station.

Chaque entité – l'école primaire, le collège ainsi que le lycée – disposera d'un bâtiment – à taille humaine – qui lui sera entièrement consacré, afin de préserver les rythmes de chacun. Le campus sera agrémenté d'un vaste Pôle Sportif, doté de cinq terrains de sport. Un amphî, dont la vocation sera diverse, finira de donner à ce vaste ensemble scolaire les allures d'un gigantesque campus à l'américaine, tout en veillant à véhiculer l'idée de cocon pour que, des élèves aux enseignants, en passant par les parents et personnels, tous s'y sentent bien.

LE NOUVEAU STADE NATIONAL

Dernier projet de grande ampleur qui se nichera dans le sud de la capitale, le nouveau stade national, dont la livraison est prévue pour 2019. Si pour l'heure, il demeure sans nom, les plans ont été déjà dévoilés.

Il occupera une surface de 21,4 ha, située en limite des quartiers Cessange et Gasperich, du côté sud de l'autoroute A6.

Le bâtiment en lui-même, que l'on doit au groupement Gerkan Marg + Partner et au bureau Beng, comportera quelque 9595 places assises couvertes. Les futurs spectateurs pourront également profiter de plusieurs espaces VIP, d'un business club et de points de restauration.

LE CHÂTEAU D'EAU, UN PHARE DANS LA NUIT

Pièce architecturale – illuminée de l'intérieure, grâce à un système de LED ultra performant qui lui donnera des airs de phares –, le château d'eau sera sans aucun doute la pierre angulaire des grands projets de ce nouveau quartier. Et surtout, il ne sera pas superflu au regard de la croissance démographique incroyable que le secteur va connaître, quand on sait que le château d'eau en service actuellement peine déjà à approvisionner le quartier en eau potable. Il alimentera en effet une large partie du sud de la capitale.



Les Cocottes ont installé leur nid au Limpertsberg

Et de trois. Après La Cloche d'Or et le centre-ville – rue Beaumont – c'est au Glacis que les Cocottes installent leur nouveau nid. Et la bonne nouvelle, c'est qu'on peut désormais déjeuner sur place. On ne change pas une équipe ni une formule qui gagne: du take-away haut de gamme –avec un rapport qualité/prix tout à fait raisonnable – confectionné à partir de produits frais, pour la plupart issus de l'agriculture biologique, mais toujours de saison et choisis dans un circuit court. C'est sain et éthique, mais aussi beau et varié. A la carte, les sandwiches, côtoient des noodles soups, mais également des bocaux, des plats traiteurs, soupes ou des salades, des desserts variés et des jus de fruits frais. On aime aussi le coin épicerie, qui vient de s'enrichir d'un nouveau venu: Ursini. Fidèle à ses deux grandes sœurs, l'adresse du Glacis reprend les codes de la maison. Du blanc et du noir avec une touche de bleu, ce bleu «Cocottes». Du carrelage, du bois. L'espace restauration – qui comprend 60 places assises et 20 places en cour intérieure – a été pensé pour offrir un moment intime et chaleureux aux clients.

→ **Cocottes Glacis, 5 rue Jean L'Aveugle, Luxembourg (Glacis)**
www.cocottes.lu

Pom's Püsch, le petit nouveau signé Rosport

Rosport élargit sa gamme de boissons avec un nouveau Pom's au délicat goût de pêche. Associer du jus de pomme, du jus de pêche à de l'eau minérale pétillante? Un mariage audacieux, signé Rosport, qui entend bien conquérir les cœurs et les papilles des amateurs de boissons naturelles à base de fruits.

En bouche, le résultat est surprenant. Pom's Püsch réussit parfaitement à marier le goût sucré et rafraîchissant des pêches juteuses à la timide acidité du jus de pomme, le tout rafraîchi par les bulles de l'eau pétillante. Produit à base d'ingrédients naturels, sans sucres ajoutés, Pom's Püsch est naturellement riche en calcium et magnésium, et certifié vegan et sans gluten – comme les autres produits de la gamme d'ailleurs. Sa couleur dorée et ses arômes fruités en feront sans aucun doute une boisson estivale parfaite.

→ www.rosport.com



Domaine de la Klaus, l'évasion toute proche

Besoin de vous ressourcer, mais sans faire un long voyage pour autant? A 40 minutes de Luxembourg, Le Domaine de la Klaus vous tend les bras. C'est au cœur du pays des trois frontières, en France, à Montenach, que Le Domaine de la Klaus a ouvert ses portes, début 2016. Classé quatre étoiles, l'établissement possède 27 chambres dont six junior suites, trois suites et deux top suites, décorées avec élégance dans des tons sobres, conviviales et chaleureuses, à l'image de l'ensemble des lieux. La volonté affichée est nette, celle d'offrir à la clientèle, une expérience inoubliable et délicieuse. Pour ce faire, les clients pourront également compter sur la présence d'un immense spa de 800m², lové en plein cœur du bâtiment. Ils pourront ainsi bénéficier du confort des installations, piscine, jacuzzi, sauna, hammam, douche sensorielle, etc. durant leur séjour, afin de vivre un véritable moment d'évasion et de détente. C'est la marque Gemology Cosmetics qui a été choisie pour son efficacité et ses rituels de soin uniques aux pierres précieuses et semi-précieuses.

→ www.domainedelaklaus.com



Maroquinerie du Passage: 20 ans et un nouveau concept pour la boutique du Kirchberg

Depuis plus de 80 ans maintenant, la Maison Muller met son savoir-faire au service des femmes. Rien d'étonnant à ce qu'elle soit Fournisseur Officiel de la Cour depuis 1940. Un bel empire qui s'est étendu au cours des années, pour s'installer au cœur du centre commercial Auchan Kirchberg. Cette année, la boutique fête ses 20 années de présence au sein de la galerie, avec un tout nouveau et beau concept. Sur 160 m² d'espace vente, la clientèle pourra retrouver les articles de maroquinerie, bagage... à choisir dans les nouveaux corners, à l'instar de Longchamp ou Samsonite... It-bag, malette business ou rentrée des kids, toute la famille au grand complet trouvera son bonheur dans la belle gamme de marques proposées par la Maroquinerie du Passage.

→ **Maroquinerie du Passage, CC Auchan, 5 rue Alphonse Weicker, Luxembourg (Kirchberg)**
www.lamaroquinerie.lu



Jan Kath s'expose chez Tapis Hertz

Dans le cadre de la quatrième édition de Design City, l'artiste Jan Kath investira la boutique Tapis Hertz afin d'y présenter ses fascinantes créations. Le design est-il de l'art? C'est le point de départ de la quatrième édition de Design City qui débute cette semaine. Plus que jamais, le design est une idée protéiforme qui s'insinue dans les moindres gestes du quotidien, au cœur même de nos maisons. Un postulat qui conduit l'artiste Jan Kath à dépoussiérer l'univers, à la fois ancestral et prosaïque, des tapis. C'est ainsi que l'artiste, natif de la Ville de Bochum, s'est autorisé à allier sans complexe éléments classiques du tapis oriental à un design indéniablement contemporain et parfois minimaliste. Ses créations, profondément originales, seront exposées du 28 avril au 22 mai prochain dans la boutique Tapis Hertz, au centre-ville.

→ **Boutique Tapis Hertz, 44 Grand Rue, Luxembourg-ville.**

Vers la maison de demain?

A l'heure où nous sommes constamment connectés via nos smartphones, une révolution silencieuse se met doucement en place. Celle de la domotique. Bientôt, nos maisons seront, elles-aussi, reliées à nos smartphones, afin que nous puissions piloter nos appareils où que nous soyons. Chauffage, sécurité, mais également appareils électroménagers, à l'instar du réfrigérateur intelligent conçu par Siemens. L'interface de l'appli Home Connect permet de sélectionner et activer intuitivement les paramètres du réfrigération idéaux grâce au contrôle à distance, sans même avoir besoin d'ouvrir la porte du réfrigérateur. La fonction Remote monitoring permet de vérifier le statut de l'appareil à distance (porte mal fermée, ajustement de température). Le Storage Guide indique le meilleur emplacement pour conserver les aliments pour conserver leurs valeurs nutritives. Fascinant!

→ **Plus de renseignements sur www.siemens-home.lu**





THE ANGRY BIRDS, LE FILM

➡ *Film d'animation américain réalisé par Clay Kaytis et Fergal Reilly avec Omar Sy, Audrey Lamy, Jason Sudeikis.*

Ce film nous amène sur une île entièrement peuplée d'oiseaux heureux et qui ne volent pas – ou presque. Dans ce paradis, Red, un oiseau avec un problème de colère, le très pressé Chuck, et l'imprévisible Bomb ont toujours été mis à l'écart. Mais lorsqu'arrivent des cochons verts mystérieux sur l'île, ce sera la mission de ce groupe de parias de découvrir ce que trament les cochons.



X-MEN: APOCALYPSE

➡ *Film de science-fiction américain de Bryan Singer avec James McAvoy, Michael Fassbender, Jennifer Lawrence.*

Depuis les origines de la civilisation, Apocalypse, le tout premier mutant, a absorbé de nombreux pouvoirs, devenant à la fois immortel et invincible, adoré comme un dieu. Se réveillant après un sommeil de plusieurs milliers d'années et désillusionné par le monde qu'il découvre, il réunit de puissants mutants, dont Magneto, pour nettoyer l'humanité et régner sur un nouvel ordre. Raven et Professeur X vont joindre leurs forces pour affronter leur plus dangereux ennemi et sauver l'humanité d'une destruction totale.



ALICE DE L'AUTRE CÔTÉ DU MIROIR

➡ *Film fantastique américain réalisé par James Bobin avec Mia Wasikowska, Johnny Deep, Helena Bonham.*

Adaptation du livre éponyme, Alice de l'autre côté du miroir devrait reprendre là où s'était arrêté le premier film. L'héroïne devra traverser un miroir et se retrouver une nouvelle fois au Pays des Merveilles, embarquée dans un voyage contre le Temps pour sauver le Chapelier Fou. Alice replonge au pays des merveilles pour aider ses amis à combattre le Maître du Temps.



WARCRAFT: LE COMMENCEMENT

➡ *Film d'action américain réalisé par Duncan Jones avec Travis Fimmel, Toby Kebbell, Paula Patton.*

Le pacifique royaume d'Azeroth est au bord de la guerre alors que sa civilisation doit faire face à une redoutable race d'envahisseurs : des guerriers Orcs fuyant leur monde moribond pour en coloniser un autre. Alors qu'un portail s'ouvre pour connecter les deux mondes, une armée fait face à la destruction et l'autre à l'extinction. De côtés opposés, deux héros vont s'affronter et décider du sort de leur famille, de leur peuple et de leur patrie.

DANS UN MONDE QUI CHANGE
**TOUT DEVRAIT ÊTRE FACILE
ET RAPIDE À OUVRIR**



**LE PREMIER COMPTE
COURANT OUVERT
100 % EN LIGNE**

Simple, rapide et gratuit¹⁾

bgl.lu

**CARTE DE CRÉDIT
GRATUITE²⁾
PENDANT 1 AN**

LOUIS



**BGL
BNP PARIBAS**

**La banque
d'un monde
qui change**

¹⁾ Compte courant disponible en 11 devises. Cotisation gratuite hors opérations supplémentaires. Sous réserve d'acceptation et de présentation de tous les documents requis. Offre réservée aux particuliers et pour un compte individuel uniquement. - ²⁾ Carte de crédit au choix (MasterCard Blue ou Visa Classic) gratuite pendant un an. Offre valable jusqu'au 31 mai 2016 et proposée 3 mois après la demande d'ouverture de compte en ligne et l'acceptation du dossier par la Banque.

BGL BNP PARIBAS S.A. (50, avenue J.F. Kennedy, L-2951 Luxembourg, R.C.S. Luxembourg : B 6481) Communication Marketing avril 2016



JMSN - IT IS

→ 6 mai / Soul-Électronique

Cruel Intentions, premier extrait, tendre, charnel et cruel du prochain disque de l'Américain nous a fait totalement chavirer. Alors qu'on était totalement passé à côté de son bon premier album auto-publié **Priscilla**, c'est véritablement en 2014, avec son *Blue Album* que le chanteur nous a réellement subjugués. Christian Berishaj, d'origine albanaise, multi instrumentiste, auteur, producteur, interprète, est l'un des génies musicaux de notre ère. Scotché à la musique depuis ses 12 ans, son premier projet notable prend le nom de *Love Arcade* pour sortir chez Atlantic Records, et l'embarquer pour une belle tournée. Fixé à Los Angeles, il va y composer la plupart de ses chansons, dont celles du petit dernier *It Is*, prévu pour le 6 mai, dans presque trop longtemps...



ANOHNİ - HOPELESSNESS

→ 6 mai / Électronique

Aux oubliettes les Johnsons, Antony se barre, un instant, pour sortir *Hopelessness* sous le pseudonyme de Anohni. Un joli virage pour l'artiste qui signe un album enregistré avec Hudson Mohawke et Oneohtrix Point Never. Un disque fort d'intentions, en témoigne le titre *4 Degrees*, lâché en parallèle à la COP 21 de décembre dernier, censé nous faire prendre conscience de notre responsabilité personnelle face au réchauffement climatique. Une entrée en matière brutale, mais nécessaire au réveil, explique l'artiste. *Hopelessness* sera disponible le 6 mai et donnera à entendre sous la voix soul du chanteur, des lyrics abordant des thèmes politiques plongeant dans une électro savoureuse.



BOB DYLAN - FALLEN ANGELS

→ 20 mai / Pop folk

L'immense Bob Dylan commence à prendre pour habitude de nous régaler chaque année d'un nouvel album et on en est bien ravis. Un an après l'excellent *Shadows in the Night* (février 2015), inspiré du travail de Sinatra, *Fallen Angels*, sortira le 20 mai prochain et s'accompagnera d'une tournée américaine avec la chanteuse blues soul Mavis Staples. Véritable légende, avec ce 37^e album, le musicien tourne une nouvelle page de l'histoire du folk. «Si vous n'êtes pas en train de naître, vous êtes en train de mourir» disait Dylan en 65 dans *It's Alright Ma*. Il semblerait que l'artiste soit à nouveau en pleine renaissance.



JULIANNA BARWICK - WILL

→ 6 mai / Ambient

Découverte du mois, Julianna Barwick nous a complètement ensorcelés. Par sa musique construite autour de boucles et de couches de sons agencés autour de sa voix, la jeune musicienne transcende le genre. Créées souvent sur une phrase, quelques mots, ses chansons résonnent comme des tourbillons sonores. *Nebula*, amuse-bouche de ce dernier album, nous a comme happé dans une autre dimension, tendre et charnelle, celle du rêve, de l'imaginaire. *Will*, 5^e opus de l'artiste, sera disponible début mai, et si l'ensemble correspond à ce qu'on a déjà entendu, le disque s'annonce comme une merveille de la musique New Age.

Comme elles,
trouvez votre logement
sur atHome.lu !

ANNE-FRANÇOISE
lives here



COLETTE
lives here



MONIQUE
lives here



KIM
lives here



SARA
lives here



atHome.lu
Luxembourg lives here





Coup de cœur

— ANAÏS JEANNERET —

Anaïs Jeanneret a publié plusieurs romans, dont *Poupées russes* (Prix du Quartier latin, 1993), *Les Yeux cernés* (1999), et *La Traversée du silence* (Albin Michel, 2002). Son dernier ouvrage, *La solitude des soirs d'été*, a reçu le prix François-Mauriac de l'Académie française 2014.



NOS VIES INSOUÇONNÉES

Une petite fille perdue. Une femme qui a fait le mauvais choix. Un commissaire de police désabusé et romantique. Une institutrice en colère.

Une gloire de médias au parcours inattendu. Une mère et son fils dont la rencontre a scellé des liens d'autant plus solides que leurs passés furent chancelants...

Autant de vies en apparence banales dont l'écriture subtile d'Anaïs Jeanneret dévoile les subtils décalages et entrelacs: cette part du hasard, de la rencontre, ou encore du désir, qui les fait soudain palpiter et les relie les unes aux autres sous l'effet d'une force insoupçonnée.

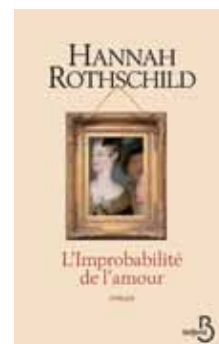
→ Anaïs Jeanneret - Albin Michel



LA JEUNE FILLE QUI A VAINCU DAECH

Farida a 17 ans quand, le 4 août 2014, la ville de Sinjar, à l'ouest de l'Irak tombe aux mains des djihadistes du groupe Etat islamique. Les hommes sont exécutés, les femmes, elles, sont faites prisonnières. Quatre mois durant, la jeune Farida connaît l'enfer: soumise au groupe djihadiste salafiste, elle subira les pires humiliations, connaîtra les pires douleurs. Jouet sexuel des soldats de l'armée, produit soldé sur le marché du terrorisme, sa dignité sera quotidiennement bafouée. Farida n'aura même pas la liberté de mettre fin à ses jours. Alors résignée à vivre, Farida défiera la mort, s'accrochera à l'existence, résistera à l'inhumanité, se révoltera.

→ Farida Khalaf - Hugo



L'IMPROBABILITÉ DE L'AMOUR

Londres est en effervescence. Devant la maison de ventes aux enchères Monachorum & Sons, les flashes crépitent, des millionnaires défilent, collectionneurs d'art, stars du showbiz, des personnalités politiques. L'une des plus grosses enchères de l'histoire de l'art va commencer: un tableau du maître français Antoine Watteau, baptisé *L'improbabilité de l'amour*, disparu au milieu du XXe siècle, et miraculeusement retrouvé. L'assistance prend place, le commissaire priseur monte sur l'estrade. Tout le monde est prêt. Même le voleur qui, dans quelques secondes, dérobera le chef-d'œuvre... de l'atelier d'un peintre du XVIIIe siècle à une échoppe crasseuse de Londres, aujourd'hui, en passant par les salons cossus de l'aristocratie européenne, Hannah Rothschild déroule le périple d'un chef d'œuvre perdu.

→ Hannah Rothschild - Belfond

bulthaup



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

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



ARCHITECTURES NOUVELLES ET CUISINES

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

Anouk Wies, ENTREZ DANS LE CERCLE!

GODEFROY GORDET



©Simon Cabrejo

«AUJOURD'HUI LES DISCIPLINES ONT TENDANCE À SE SUPERPOSER, À COLLABORER AUSSI (VIDÉO, GRAPHISME, DANSE, MUSIQUE...)»

A Luxembourg, il est quelques institutions qui culminent au top du top, et ce depuis des décennies. Parmi elles, le Cercle Cité, qui développe une programmation riche-ment variée, profondément intéressante et occasionnellement avant-gardiste. Nous nous sommes intéressés de plus près à cette structure à la fois moderne et classique qui occupe une grande place dans le paysage culturel luxembourgeois, et pour ce faire, nous avons rencontré sa directrice Anouk Wies...

Passionnée par l'art et la culture depuis sa plus tendre enfance, guidée par ses grands-parents, Anouk Wies se découvre une vocation lors d'un job d'étudiante au Casino du Luxembourg, alors que se déroule Manifesta 2, qui «à l'époque, était un événement extraordinaire pour Luxembourg, de résonance internationale, qui m'a marquée et a contribué à me donner envie de travailler dans ce domaine».

Enfant du Grand-Duché, formée à l'étranger, pour y être fraîchement diplômée de l'ENSAAMA - Olivier de Serres et de la Sorbonne - Paris I, la Luxembourgeoise débute sa carrière par de nombreuses expériences au sein de galeries d'art et d'institutions réputées en France et outre-Atlantique. Après des débuts aux Soirées Nomades à la Fondation Cartier, ou ses trois mois au département marketing du MoMa à New York, Anouk saisit l'opportunité d'intégrer la première équipe en charge de la préfiguration du Mudam sous la direction de Marie-Claude Beaud. «Participer à la mise en place de cette institution a été une expérience inoubliable, mais mes envies d'international m'ont poussée à traverser à nouveau l'Atlantique, à destination du Québec cette fois, où, tout en assistant des galeristes, j'ai pu passer un diplôme en management culturel à H.E.C. Montréal.» C'est là qu'elle concrétise le lancement du concept shop Usina Luxembourg.

Devenue en peu de temps l'une des grandes actrices culturelles du Luxembourg, Anouk fait de sa position de manager culturel un outil pour aider les artistes et créateurs à mettre en avant leur travail.

En 2011, sa carrière prend un tournant lorsqu'on lui confie la direction du Cercle Cité. A l'époque, elle explique que l'Art Contemporain la touche et l'intéresse parce qu'il parle d'aujourd'hui, utilise des médias plus vivants et concerne un public plus jeune, moins conservateur. Sa vision n'a finalement pas changé. «C'est toujours vrai aujourd'hui, par rapport aux événements et notre société actuelle, beaucoup d'artistes se sentent concernés et portent leur regard et questionnement sur l'avenir de notre monde, notre environnement, aussi avec les moyens et la technologie d'aujourd'hui, des médias divers, souvent plusieurs d'ailleurs qu'un seul.

Actuellement (et depuis 2010) coordinatrice du Cercle Cité au sein de l'agence luxembourgeoise d'action culturelle, elle y coordonne les différents volets d'action des lieux, à savoir la gestion et location des salles, la programmation et exploitation de l'espace d'exposition en tant que vitrine de la Ville, et plus globalement la programmation culturelle du lieu en accord avec son implantation et en partenariat avec le réseau régional. A cette position, Anouk Wies se doit de faire passer ses envies après une logique et une cohérence dans la programmation, même si celle-ci est forcément imprégnée de ses affinités et sa personnalité. «Il s'agit de réaliser des projets variés et qualitatifs qui correspondent à l'image progressiste que la capitale veut se donner, auprès des résidents, mais aussi des touristes. Il s'agit par ailleurs de montrer la diversité de la création, aussi bien locale qu'internationale, et de la rendre accessible à tous les publics.»

De fait, le Cercle Cité connaît depuis plusieurs années une programmation riche, variée et contemporaine à l'image d'exposition comme Future Days récemment, ou d'événements comme les Emergences (Vol3, le 11 avril). Une ligne artistique forte pour un lieu qui «s'emploie à décroquer les disciplines et courants artistiques, et à mettre en avant la création et les talents locaux, au besoin au travers de coopération avec d'autres institutions ou organismes», se réjouit la Luxembourgeoise.

Prochainement, dans le cadre du Design City 2016, Anouk Wies se place en tant que commissaire d'exposition et propose Design Is (Not) Art, une expo' qui questionne les frontières entre le design et l'art, celle-là même qui se brouillent par moment.

«Aujourd'hui les disciplines ont tendance à se superposer, à collaborer aussi (vidéo, graphisme, danse, musique...), explique-t-elle. Une belle initiative qui occupe la biennale de design à grand renfort d'une exposition titrée Local Craft Meets Design, qui se penche sur les questions de durabilité, de savoir-faire, de partage, des connaissances, de nouvelles recherches. «Dans le cadre de Design City, je trouvais important de donner un aperçu du design luxembourgeois. En partenariat avec l'asbl In progress, plusieurs nouveaux projets ont été sélectionnés et les résultats des recherches et associations avec des artisans et entreprises locales seront révélés dans l'expo accompagnée de rencontres et workshops des designers», précise la commissaire de l'exposition.

Dans cinq ans, le Cercle Cité, véritable foyer d'Anouk, fêtera le 10^e anniversaire de sa réouverture. «Le Cercle Cité restera un lieu incontournable de la ville et le Ratskeller se sera imposé comme un lieu d'art reconnu et réputé pour sa programmation», prédit la directrice de la structure. A plus court terme, l'équipe du Cercle prépare les cinq ans de la réouverture du lieu ainsi que les saisons prochaines. «A ce titre j'invite tous vos lecteurs et lectrices à passer les portes du Cercle Cité lors de notre week-end portes ouvertes, les 21 et 22 mai prochains, à l'occasion de L'invitation aux musées: Elargir les collaborations dans la Grande-Région et avec d'autres villes.» En outre, les objectifs n'ont pas bougé, il s'agit toujours d'ouvrir la voie à la découverte et à la lecture de l'histoire de l'art luxembourgeois, tout en continuant à servir de plateforme à la création actuelle locale grâce aux CeCil's Afterwork, la CeCil's Box, et les expos mettant en avant les artistes luxembourgeois. «Pour ma part, j'espère toujours pouvoir me mettre au service de la création et ses acteurs, être une bonne ambassadrice pour la culture luxembourgeoise», conclut Anouk.

Save
the date

Festival



LIKE A JAZZ MACHINE

Après une succession de quatre éditions plus géniales les unes que les autres, le festival Like a Jazz Machine reprend du service en 2016 et nous propose un large panel de morceaux jazz actuels. Avec 17 groupes et ensembles à son effectif, ainsi que 80 musiciens, c'est un show qui, une fois de plus, s'annonce des plus prometteurs pour tous les amateurs du genre. Pas en reste, cette année l'accent est mis sur la création, les nouveaux talents en pleine ascension et la diversité dans les styles musicaux. Pendant quatre jours, venez vivre l'expérience Jazz la plus attendue du Luxembourg.

Du 5 au 8 mai, au Centre Culturel Régional
Opderschmelz (Dudelange)
www.jazzmachine.lu

Opéra



WONDERFUL DELUXE (RÊVES ET FUTILITÉS D'UNE IDOLE)

Pour mieux comprendre *Wonderful Deluxe*, il faudrait avoir vu sa genèse *Exercices du silence*, premier monodrame composé par Brice Pause. On nous y présente Louise du Néant, existence étrange dans sa quête d'union mystique. Suite à cela, le compositeur français s'est senti l'inspiration de réaliser une nouvelle œuvre toujours à propos de la «nature humaine», mais en explorant ses facettes les plus complexes et les plus extrêmes. Nous retrouverons donc une Louise dans son rôle de it-girl, accompagnée de son chien, tous deux représentatifs d'une vie médiatique à la fois exposée et solitaire.

Mardi 10 mai et jeudi 13 mai, à 20h au Grand-
Théâtre (Luxembourg-ville)
www.lestheatres.lu

©Annabelle Locks, Marc Buchy & Bono
le chien

Festival



FESTIVAL SAVEURS & LÉGENDES

La 12^e édition du Festival Saveurs & Légendes de Mondorf-les-Bains débarque sur les scènes du Casino 2000 pour une saison qui vient allier nostalgie et tendance musicale, grâce à des hommages prédominants et le soutien de jeunes talents pour qui ont été organisés des concours en vue de prix exceptionnels. L'événement, qui ne cesse de prendre de l'ampleur depuis quelques années, a frappé fort cette année en invoquant l'esprit de tous les plus grands héros de la musique tels que David Bowie, James Brown ou encore Michael Jackson, mais aussi les papas du rock auxquels toute une soirée est consacrée ce samedi 7 mai. Un événement incontournable à ne pas manquer, donc!

Du 5 mai au 7 mai, au Casino 2000
(Mondorf-les-Bains)
www.casino2000.lu

Concert



HANS ZIMMER

Carton plein pour Hans Zimmer et ses concerts prévus du 22 au 23 mai, obligeant fièrement la Rockhal à ajouter une troisième date au calendrier afin de satisfaire tous les fans du compositeur. On le connaît pour ses thèmes légendaires dans *Inception*, *Gladiator*, *le Roi Lion*, sans oublier l'incontournable *Pirates des Caraïbes*. L'artiste n'a plus à faire ses preuves, il est brillant, c'est donc sans surprise que le Luxembourg attend impatiemment cet événement. Nous, on vous conseille de prendre vite vos places!

**Samedi 21 mai, dimanche 22 mai
et lundi 23 mai, à 20h30 à la Rockhal
(Esch-sur-Alzette)
www.rockhal.lu**

Théâtre



L'ORIGINE DU MONDE

Dans sa pièce, Sébastien Thiéry aborde avec nous le thème fascinant qu'est la mort, ainsi que les rapports familiaux, la nudité et la psychologie. Le ton est à la comédie existentielle, avec en célèbre référence le nom du tableau de Courbet réutilisé comme titre de la pièce. On découvrira dans cette représentation des touches de provocation, de psychanalyse et d'humanité ainsi que d'innombrables clins d'œil culturels faisant de cette œuvre un cocktail fantastique aussi surprenant qu'inattendu.

**Du 5 au 27 mai et du 1^{er} au 3 juin, à 20h30
au Théâtre Ouvert Luxembourg
www.tol.lu**

Expo



SARAH OPPENHEIMER

Sarah Oppenheimer nous fait découvrir une nouvelle facette de l'architecture d'une façon totalement inédite, à la manière d'un traveling caméra avec des zooms avant et arrière. L'artiste américaine propose à son visiteur un parcours dans son installation afin d'explorer le potentiel visuel et physique du bâtiment conçu par I. M. Pei. Recommandé à tous les amateurs d'architecture et de design, mais pas que.

**Jusqu'au dimanche 29 mai au Mudam
(Luxembourg-ville)
www.mudam.lu
©Serge Hasenböhler**

Danse



SHEN WEI DANCE ART

La pièce Folding est un tourbillon d'émotions, mêlant tristesse, mélancolie et un peu de résignation. C'est donc tout en finesse que les danseurs réalisent leurs prouesses, sur fond de peinture chinoise emblématique du 18e siècle et dans une atmosphère musicale à base de chant bouddhiste et de costumes splendides. A ne manquer sous aucun prétexte, a fortiori si l'on espère vivre un grand moment de sensibilité et de beauté visuelle.

Mercredi 11 mai et jeudi 12 mai, à 20h
au Grand Théâtre (Luxembourg-ville)
www.theatres.lu
 ©MAP Christopher

Danse



GALA DES ÉTOILES

Mai est décidément le mois de la danse au Luxembourg. Le Gala des Étoiles revient après le succès fulgurant des trois premières éditions, pour un spectacle qui va séduire tant par sa virtuosité que par la richesse des œuvres proposées. Un gala exceptionnel mené par des compagnies de talent, dont la prestigieuse danseuse Étoile Lucia Lacarra qui a reçu les plus hautes distinctions du milieu. Le public ne risque pas d'être déçu de ce spectacle de danse classique qui s'annonce absolument fabuleux.

Samedi 14 mai et dimanche 15 mai, à 20h
au Grand Théâtre
www.theatres.lu

Festival



24H ELECTRONIQUES

Pour découvrir la relève de la musique électronique, c'est par là que ça se passe! Sept ans maintenant que les 24 Heures Electroniques nous garantissent du son électro comme on l'aime, avec de nouveaux artistes toujours plus opérationnels. Au cours de la journée, le Rocklab organise des rencontres interactives entièrement dédiées à la musique électro et met en place toute une série d'ateliers. Une fois la nuit tombée, les artistes interprètent leurs sets et nous promettent beaucoup d'ambiance et de créativité. Last night a dj saved my life!

Samedi 7 mai, à la Rockhal
www.rockhal.lu



Ettelbrück
MUSÉE D'ETTELBRÜCK



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

INFOS & RÉSERVATIONS
2681 2681
WWW.CAPE.LU

LA BERGAMOTE

Restaurant - Bar - Terrasse



Un cadre contemporain, un quartier charmant, c'est ici que Philippe Bridard et Dominique, son épouse, tiennent cet établissement à la cuisine précise et goûteuse. La carte de printemps que vous allez pouvoir découvrir en mai propose des produits de saison, travaillés de manière contemporaine pour le plaisir de nos papilles.

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

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

Animer un anniversaire d'enfants

ORGANISER L'ANNIVERSAIRE D'UN ENFANT POUR DES PARENTS CONSTITUE AUJOURD'HUI UN VÉRITABLE CHALLENGE. ILS RIVALISENT D'IMAGINATION POUR OFFRIR UNE FÊTE À LEUR PROGÉNITURE ADORÉE, DU CIRQUE MINIATURE À LA CHASSE AU TRÉSOR DANS LES BOIS, EN PASSANT PAR LE SPECTACLE DE MAGIE, RIEN N'EST TROP BEAU POUR CÉLÉBRER LE JOUR BÉNI DE SA VENUE AU MONDE. POURTANT, MES AMIS ONT SOUHAITÉ UN «BACK TO BASIC» POUR LEUR PETITE PRINCESSE. J'ÉTAIS LOIN D'ENVISAGER QUE LE «BASIC» EN QUESTION SERAIT TATA CHRIS. J'AI DIT OUI, NE ME DEMANDEZ PAS POURQUOI, JE NE SAIS PAS. PAR AMOUR DES CHALLENGES OU PAR PURE INCONSCIENCE, ME VOILÀ PLONGÉE AU COEUR D'UNE FÊTE DONT JE SUIS L'ANIMATRICE EN CHEF.

CHRISTINE MICK

J'enfile ma tenue de fée, un poil coincée dans sa robe à paillettes avec dans mes mains une baguette que j'espère magique quand sera venue l'heure de gérer une horde d'enfants trop heureux de partager un moment historique avec leur amie de classe.

Les cris stridents que je perçois avant de sonner me laissent à penser que j'aurais dû refuser ce job non rémunéré un samedi après-midi. En lieu et place d'une journée farniente avec les copines, j'allais devoir me transformer en animatrice de goûter.

La porte s'ouvre, j'aperçois 24 yeux écarquillés qui me fixent comme le ferait un top model devant une feuille de roquette.

«Elle est belle la fée Carabosse» s'exclame aussitôt une petite fille en me tirant ma robe. Pousse-toi ma chérie, et surtout éloigne tes mini doigts chocolatés de mes paillettes! Allez, c'est parti. J'avais commencé par surfer sur quelques sites pour y trouver des idées sympas, mais comme j'ai fini sur Zalando, il ne me reste plus qu'à compter sur mes capacités d'improvisation pour émerveiller cette jeune foule en délire. Il faut savoir que les anniversaires d'enfants ne se passent pas vraiment comme ceux des grands. Personne ne s'assoit autour d'une table pour discuter et boire des mojitos avec du bon son avant de gagner le dance-floor. Il faut meubler, les occuper sans relâche. Il importe également de retarder le moment de l'ouverture des cadeaux et du gâteau en proposant des jeux aussi drôles que ludiques. Exit le saute-mouton ou la marelle, les petits d'aujourd'hui exigent du connecté, du glamour, de la 3D et de la 4G. Sauf que Tata Chris est un peu vieille, et qu'elle croit au «jouer ensemble» sans tablettes et qu'elle préfère lire des histoires de princesse que de tuer des méchants devant un écran. Mes tympans explosent sous les cris perçants à l'annonce de l'atelier maquillage. Elles se précipitent sur les fards, et les rouges à lèvres. Je tente de leur expliquer que «less is more», mais je finis par céder à leurs envies de couleurs flashy et de gloss outrageux. Samantha jure de ressembler à Lady Gaga et Capucine vit au travers du look de Kim Kardashian. Le bon goût n'est

visiblement pas l'apanage de cette génération, c'est ainsi, la télé-réalité aura eu raison d'elles. Je rêve d'un verre (voire d'une clope) avant d'attaquer le prochain atelier, mais Chloé hurle, car je ne lui ai pas mis de vernis noir sur ses ongles rongés. Une fois transformée en Morticia, je la somme de se rendre à table avec ses copines pour déguster l'excellent gâteau-château-choco. J'évite de resservir une part à Lili, en lui expliquant qu'elle me remerciera dans quelques années tout en insistant pour que sa petite voisine boive un soda bien sucré histoire de se replumer un peu! Elle me dit qu'elle a déjà ingéré assez de calories pour aujourd'hui et qu'elle préférerait un fruit. Quelques bonbons et autres

sucreries plus tard, les autres filles me font savoir qu'elles veulent jouer à la princesse qui cherche son prince. Là, j'ai envie d'avoir 7 ans et de partager leur future vie d'adulte: tu trouves ton amoureux, il te fait plein de cadeaux et des enfants, on se marie, on habite dans un château, on travaille et on s'aime toujours. Jolie vision de l'existence que j'ai envie de commenter, voire de bien nuancer (c'est comme pour le gâteau de Lili, elles me remercieront plus tard), mais à ce moment-là, Julia s'empare des tresses de sa copine sous prétexte que cette dernière refuse de lui prêter sa Monster High. C'est le moment d'ouvrir les cadeaux les

filles! Chacune se précipite vers la table dédiée pour rafler son précieux présent. En vedette, on trouve d'autres Monster High, un vanity bourré de maquillage, une machine pour fabriquer des pompons (sans doute un présent d'occasion!), des livres de coloriages «zen», une tasse Reine des Neiges. Il y a des «oh» et des «ah», ma nièce déballe ses cadeaux sans même prendre le temps de les apprécier et remercie brièvement ses copines, non sans leur faire remarquer qu'aucune d'entre elles n'a pensé à lui offrir le dernier album de Beyoncé. Il est 17h, l'heure des jeux calmes en attendant l'arrivée des parents, qui visiblement ont un souci avec la ponctualité. Je repars, épuisée, j'enlève ma tenue de fée pour enfiler une combi lamée noir et argent.

Je n'ai pas 7 ans... mais je crois au Prince charmant, il est temps d'aller le (re)trouver!

*«Je n'ai pas 7 ans...
mais je crois
au Prince charmant,
il est temps d'aller
le (re)trouver!>>*

ONLINE

SARAH BRAUN



LA NOUVELLE FOOD OBSESSION: LE POKE

La nouvelle food obsession: le poke. Non, il ne s'agit pas d'une des fonctionnalités disponibles sur Facebook, mais du nouveau bowl healthy. A base de poisson cru mariné, il est assez proche du ceviche. Mais en mieux! On a décrypté (et dégusté) ce plat pour vous.

→ **Food / Actu**



OH BOY!

Oh Boy! Nos vestiaires sont devenus mixtes. Quelles pièces va-t-on piquer cette saison à nos hommes et comment les porter!

→ **Mode / Conseils mode**



LES CINQ MEILLEURS RESTAURANTS ASIATIQUES DE LUXEMBOURG:

Entre vietnamien, japonais, thaïlandais et chinois, votre cœur balance? Essayez-les tous. Les cinq adresses préférées de la rédaction!

→ **Food / Actu Luxembourg**



BIENTÔT LA PLAGE!

Entre les longs week-ends, et les vacances qui se profilent au loin, la recherche du maillot de bain parfait a commencé! Suivez notre guide shopping!

→ **Mode / Tendances**



UN MAKE-UP INFUSÉ DE SOLEIL

Les beaux jours sont enfin là. Toutes les astuces pour afficher une jolie mine sunkissed.

→ **Beauté / Maquillage**

ÊTRE HEUREUSE AU BUREAU, ÇA S'APPREND!

Comment concilier vie pro et vie perso, jongler avec les humeurs de son boss, et ne pas se mettre à pleurer devant une pile de dossiers qui n'en finit pas? On a interrogé quelques workings girls et elles nous ont donné quelques bons conseils!

→ **Business / Dossier**



©Joan Braun

HISTOIRE D'UN SAC BIENTÔT CULTE

Dernière création de la maison Dior, le sac Diorever fera ses armes fashion ce printemps. Aucun doute qu'il soit très vite érigé comme icône du genre. Nous nous sommes penchées sur sa genèse...

→ **Mode / Tendances**

LES BIENFAITS *de la baie de goji*

NATURELLE ET ÉNERGISANTE, ON PRÊTE À CETTE PETITE BAIE DES VERTUS MIRACULEUSES. ATOUT DÉTOX ET MINCEUR POUR LES UNS, ALLIÉE ANTI-ÂGE POUR LES AUTRES... LA BAIE DE GOJI EST DEVENUE EN QUELQUES ANNÉES LA NOUVELLE STAR DES RÉGIMES ET DE LA NUTRITION TENDANCE HEALTHY. ALORS, QUELS SONT SES VÉRITABLES BIENFAITS?

LISA BEYS



QU'EST-CE QUE LA BAIE DE GOJI?

Le goji est le fruit d'un arbuste, le lyciet, dont la taille varie entre 70cm et 3m de hauteur. À l'origine, le terme de goji a été inventé en 1973 par un botaniste américain, Bradley Dobos, passionné de médecine tibétaine, qui s'intéressait de près à ces petites baies... et pour cause!

COMMENT SE PRÉSENTE-T-ELLE?

Le goji est une petite baie orange, de forme allongée, de saveur légèrement sucrée. Les baies sont commercialisées la plupart du temps, sous forme séchée ou sous forme de jus de fruits. En Asie, on lui accorde des vertus médicinales exceptionnelles liées à la quête de l'immortalité... De nos jours, ces baies sont devenues extrêmement populaires en Occident, notamment en raison de leur forte teneur en antioxydants.

UN REMÈDE ANCESTRAL

Les lyciets sont cultivés en altitude, et poussent abondamment dans le Nord-Ouest de la Chine et en Mongolie. En Chine, on consomme les baies de goji depuis toujours. D'après la médecine traditionnelle chinoise, les baies de goji ont la propriété de nourrir les reins et le foie et d'agir sur les poumons. Les herboristes chinois l'emploient en association avec plusieurs autres plantes pour traiter l'infertilité masculine et les troubles respiratoires. Elle est aussi employée pour combattre la fatigue.

«C'EST UNE SOURCE TRÈS IMPORTANTE EN ANTIOXYDANTS.»

LES VERTUS D'UN SUPERFRUIT

Riche en vitamines, en minéraux et en oligoéléments, la baie est souvent présentée comme un superfruit, au même titre que la baie d'acai ou l'acérola. C'est aussi une source très importante d'antioxydants. Le goji contient fer et du zinc, plus de bêta-carotène que les carottes, presque autant de calcium que le lait, et beaucoup de vitamines, dont les vitamines B1, B2 et B6, dont le rôle consiste à transformer glucides, lipides et protéines en énergie, et qui interviennent dans le métabolisme de réparation des muscles.



QUELS BIENFAITS?

Le goji permettrait de renforcer les défenses immunitaires grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, de faire baisser la tension artérielle, le taux de cholestérol et de sucres dans le sang, d'améliorer l'assimilation du calcium, et de soulager le foie. Il peut aussi être utile dans les cas de fatigue, de faiblesse immunitaire, d'hypertension, d'infection urinaire, d'excès de cholestérol et de prévention des troubles oculaires. Certains chercheurs chinois supposent que cette baie fait partie des aliments qui pourraient retarder le vieillissement cellulaire.



UNE EFFICACITÉ RÉELLE?

Bien que certains fabricants ou distributeurs de baies de goji prétendent que ce dernier a fait l'objet de multiples études, aucun essai clinique récent et fiable n'a confirmé l'efficacité des baies utilisées seules. Les recherches récentes ont surtout démontré leur forte teneur en anti-oxydants.

ATTENTION, DANGER!

Les fruits séchés et la poudre de goji peuvent renfermer des sulfites, composés ajoutés au moment de la transformation afin de préserver la couleur des baies. Certains lots en provenance de Chine ont parfois été identifiés comme contenant des taux de sulfites supérieurs aux quantités jugées acceptables... attention à la provenance! Essayez dans la mesure du possible de privilégier les baies bio.

Les vertus du goji

- Favorise une bonne santé générale, renforce le système immunitaire.
- Comble les carences.
- Régule la tension artérielle.
- A une action bénéfique sur le système rénal et le foie.
- Protège les yeux contre les effets du vieillissement.

SUPERFOOD : BAIES DE GOJI

UNE RICHESSE RÉPUTÉE

Le goji est réputé utile dans les cas de fatigue, de faiblesse immunitaire, d'hypertension, d'infection urinaire, d'excès de cholestérol, de prévention des troubles oculaires...

Fraîches, les baies de goji ont un très fort pouvoir **antioxydant** et sont très riches en **vitamines et minéraux** ! Incroyablement riche en caroténoïdes, la baie contient également plus de 18 acides aminés, 21 oligo-éléments, et des quantités exceptionnelles de vitamine C !

INGRÉDIENT SEC DE PREMIÈRE FORCE

Séchée, la baie de goji peut être facilement consommée, seule ou en mélange avec d'autres fruits secs, graines ou baies. C'est un **ingrédient idéal** dans les salades, le yaourt, les céréales, etc.

On peut aussi l'utiliser dans les smoothies ou en pâtisserie, pour de délicieux brownies ou des muffins par exemple.

De quoi se faire du bien... Longue vie aux super-fruits !

Contient plus
de vitamine C
que les oranges !

Contient plus de
bêta-carotène
que les carottes !

BAIES DE GOJI
175 g

€5⁷⁵

MIX GOJI
AIRESSES RAISINS
250 g

€2⁶⁹



GUTT AKAFEN
GUTT IESSEN

Nos idées recettes sur www.delhaize.lu !

Moins de sucre **pour plus de peps!**

SI, POUR VOUS, UN JOUR SANS DOUCEUR EST UNE JOURNÉE MAUDITE, SI VOTRE PETIT-DÉJEUNER CONTIENT PLUS DE CHOCOLAT QUE DE CÉRÉALES, SI CHAQUE REPAS N'EST JAMAIS FINI AVANT LE DESSERT... VOUS ÊTES SANS DOUTE ACCRO AU SUCRE! BONNE NOUVELLE: ON EN DÉCROCHE ASSEZ FACILEMENT POUR GAGNER D'AVANTAGE EN BIEN-ÊTRE.

MICHÈLE RAGER



Apprécier une saveur sucrée, c'est normal. Et même prévu par la nature pour nous inciter à manger des fruits, apportant des nutriments différents et indispensables. Ce qui pose problème aujourd'hui, c'est de consommer trop de sucre industriel. Jusqu'à se sentir mal quand on tente de freiner les sodas, bonbons ou biscuits... Petit rappel de biologie: lors de l'absorption de sucre, la glycémie (taux de sucre dans le sang) s'élève en flèche. Pour le digérer, l'organisme doit déployer de gros efforts. Qui plus est, une hyperglycémie brutale (montée du sucre dans le sang) est toujours suivie d'une hypoglycémie rapide (chute de sucre dans le sang). Un yoyo responsable de fatigue, maux de tête,

malaise... et fringales vers de nouvelles saveurs sucrées. On ressent alors une envie pressante de dévorer une barre de chocolat, laquelle est à l'origine d'une nouvelle hyperglycémie... Voilà comment s'installe le cercle vicieux.

L'ENNEMI DES MÉDECINS

C'est le pancréas qui fabrique l'insuline, l'hormone permettant de digérer les sucres. En cas d'excès, cet organe s'épuise. Ce qui aboutit à un surpoids et à divers problèmes de santé, tels l'hypertension artérielle, les affections cardiaques, le diabète, etc. L'overdose de sucre affaiblit aussi le système immunitaire. Pensez-y si vous êtes sujettes aux rhumes...

Soumettre constamment son organisme à des élévations et des baisses rapides de sucre est également responsable d'insomnies et de changements brutaux d'humeur. Enfin, grignoter de nombreuses sucreries et boire des litres de sodas augmentent le risque de caries dentaires. Et comme on connaît votre amour pour la fraise du dentiste...

DES ENVAHISSEURS BIEN CACHÉS

Circonstances aggravantes: non seulement nous apprécions les douceurs, mais en plus, certains sucres ingérés sont issus de produits que nous imaginons non-sucrés. Et qui sont présentés tels quels! En effet, ce nutriment se cache,

parfois sous d'autres noms, dans de nombreux aliments (pas toujours à la saveur douce). Méfiance par rapport à ces intitulés retrouvés sur les emballages: glucose, dextrose, fructose, galactose, saccharose (le sucre blanc, le plus utilisé), lactose, maltose et maltodextrine... Ce sont bien des sucres qui tous entraînent des fluctuations de la glycémie et donc, à long terme, divers troubles... En plus, l'industrie alimentaire ajoute du sirop de glucose-fructose dans ses préparations, remplaçant à moindre prix le glucose ou le saccharose. Or, une absorption excessive de ces éléments favorise le stockage des graisses.

MÉFIEZ-VOUS DES PIÈGES

L'étiquette indique "sans sucre ajouté" et vous vous persuadez que le produit est sans danger? Erreur! Il s'agit peut-être un aliment ou d'une boisson naturellement riche en sucre, comme le jus d'orange. A moins qu'il n'y ait pas d'ajout de sucre blanc, mais d'un autre élément sucrant: miel, concentré de pomme, fruits secs, etc. Donc, "sans sucre ajouté" ne signifie pas d'office "zéro sucre"! Mieux vaut lire l'étiquette et se faire aider, si nécessaire, par un professionnel de la nutrition. Même si l'idéal reste de cuisiner soi-même ses douceurs. Et d'être créative en remplaçant le sucre des yaourts, mueslis, gâteaux par des noisettes concassées, des épices (cannelle, anis...), des zestes d'agrumes, des fruits secs (riches en fibres). Parfumez vos eaux avec des feuilles de menthe ciselées, des morceaux de concombre, des écorces d'orange bio, etc.

UNE CURE DE DÉSINTOX' EN SEPT POINTS

Se débarrasser d'une dépendance au sucre n'est pas très compliqué, mais nécessite un peu de persévérance et de discipline. Comptez une dizaine de jours pour vous y déshabituer. Après cette étape, les fruits frais vous sembleront sucrés à point et vous déborderez d'énergie! Si vous ne parvenez pas à suivre ce sevrage, consultez un médecin nutritionniste ou une diététicienne. Attention, faire la chasse au sucre ne signifie pas tous les supprimer! Il y a aussi les glucides des féculents (pain, pomme de terre), des légumes secs (lentilles, flageolets, pois chiches...), le fructose des fruits, etc. Ceux sont indispensables dans un menu équilibré.

«APRÈS UN SEVRAGE DE SUCRE, LES FRUITS FRAIS VOUS SEMBLERONT DÉLICIEUX ET VOUS DÉBORDEREZ D'ÉNERGIE.»

➡ Première étape: agissez progressivement

Commencez par changer quelques habitudes alimentaires. Evitez tout ce qui contient beaucoup de sucre et qui est facile à repérer: le fastfood, les sodas, les jus de fruits, certains yaourts, l'alcool, les desserts industriels... Remplacez-les par des fruits sucrés, comme les raisins ou les bananes. Voire de temps en temps par un carré de chocolat noir (moins sucré).

➡ Deuxième étape: fuyez les blancs

Le pain blanc, les pâtes non complètes et le riz blanc contiennent aussi des glucides qui font grimper immédiatement et brutalement la glycémie. Les céréales complètes (pain aux céréales, pâtes complètes, riz sauvage...) sont beaucoup plus riches en fibres et évitent une élévation brutale de cette glycémie. Donc, moins de fatigue et de lourdeurs, mais une énergie douce qui se libère durant les heures suivant le repas.

➡ Troisième étape: bannissez-le de la maison

Mieux vaut prévenir que guérir! Moins vos armoires hébergent des friandises, moins vous serez tenté.

➡ Quatrième étape: buvez beaucoup

En sirotant de l'eau toute la journée, vous prévenez les envies de sucre. Prévoyez-en deux litres par jour. Une alternative: des tisanes "douces" au goût, comme celle à la réglisse, aux fruits, à la cannelle.

➡ Cinquième étape: filez au dodo

Plus vous êtes reposée, plus vous avez de l'énergie, moins vous avez de fringales. En effet, durant notre sommeil, le corps sécrète des substances anorexigènes (réduisant la faim). En revanche, lorsque l'épuisement guette et qu'on veut lutter contre les coups de pompe, on a tendance à chercher des forces dans le frigo ou le distributeur de bonbons.

➡ Sixième étape: bougez!

L'exercice physique pratiqué régulièrement fournit du peps et régularise la

production d'insuline. A condition de ne pas récompenser ses efforts à vélo par des grignotages de biscuits...

➡ Septième et dernière étape: lisez attentivement les étiquettes

Les glucides plus naturels (sirop d'agave, sirop de riz ou de blé, sucre de coco ou de dattes, etc.) ne sont pas davantage blanchis. Ils apportent quasiment le même nombre de calories et élèvent presque autant la glycémie que le sucre blanc, mais ont l'avantage d'apporter des nutriments et davantage de saveurs. Ne vous faites donc pas trop aveugler par l'attrait de l'exotisme. Ni par le discours de certaines sirènes du marketing...

Quant aux édulcorants, ils ne provoquent pas toujours une élévation de la glycémie, mais ils entretiennent l'envie et le goût de manger sucré: on n'en abuse donc pas!

Lesquels de ces aliments contiennent du sucre? Tous!

- ➡ Les frites surgelées
- ➡ Les soupes en boîte
- ➡ Certains légumes préparés en conserve (petits pois, haricots, choux...)
- ➡ Les céréales du petit-déjeuner et mueslis (sauf si l'emballage mentionne clairement "sans sucre ajouté")
- ➡ Le ketchup et diverses sauces, comme les vinaigrettes
- ➡ Les jambons et charcuteries
- ➡ Les sandwichs mous, certains pains, biscottes, crackers, etc.
- ➡ Les laits aromatisés et yaourts "spécialités laitières"...
- ➡ Certaines eaux aromatisées et boissons sportives

Cheveux

UN HAIR SUPÉRIEUR

NOUVELLE SAISON, NOUVELLE TÊTE. COUPES, COULEURS, EFFETS DE MATIÈRES ET DE TEXTURES, QUELLES SONT LES TENDANCES QUI VONT FAIRE LE PRINTEMPS, ET BOOSTER NOTRE SEX-APPEAL?

SARAH BRAUN



© L'Oréal Professionnel

DESSANGE

PARIS

38 rue du Curé
L-1368 Luxembourg
Tél.: 22.68.26

26 Avenue de la Liberté
L-1930 Luxembourg
Tél.: 48.80.32

80 route de Longwy,
City concorde - Bertrange
Tél.: 26.25.91.86

5 rue Alphonse Weicker
C. C. Auchan - Luxembourg
Tél.: 43.84.44

«LE WOB EST DONC UN JOLI PETIT CARRÉ FLOU, FAUSSEMENT SAGE AVEC CE PETIT EFFET "JE VIENS DE ME LEVER" QU'ON AIME TANT»

COURT TOUJOURS

Oui le court est féminin et ultra sexy. Et cette année, il signe son grand retour.

Boule à Z

C'est bien simple, depuis qu'on l'a vu sur Ruth Bell qui a déambulé sur les podiums avec une coupe digne de Demi Moore dans *GI Jane*, l'ultra court, presque rasé, est devenu une fashion obsession. Pour ne pas perdre en féminité, on n'hésite pas à jouer avec les couleurs. Blond platine, noir corbeau ou roux vif et ultra vitaminé, on peut tout oser.

50 nuances de court

Et pour celles qui sont tentées par le court, sans oser sauter le pas du look militaire, sachez que, cette saison, le court se prêterait à de nombreuses fantaisies. Pixie, boyish, asymétrique, ou carré ultra court... Il va se décliner de toutes les façons possibles et imaginables.

TÊTE AU CARRÉ

Le carré est devenu un incontournable. Chaque saison, il revient dans une nouvelle déclinaison, ultra désirable. En 2016, un seul mot d'ordre, on oublie son côté sophistiqué et lisse et on lui injecte une bonne dose de fantaisie.

Le wob

Le wob sera l'un des carrés stars du printemps. Contraction de «wavy» et «bob», empruntés au lexique anglais, qui signifient respectivement «flou» et «carré». En d'autres termes, le wob est donc un joli petit carré flou, faussement sage avec ce petit effet «je viens de me lever» qu'on aime tant. Mi-long et légèrement ondulé, on l'a vu sur de nombreuses personnalités Marion Cotillard, Clémence Poesy, Caroline Receveur, Sienna Miller... La bonne nouvelle? Il s'adapte à tous les styles et toutes les formes de visage! Plongeant, dégradé, effilé, frangé, long ou court

Le lob

Petit frère du wob, le lob - ou «long bob» - fait également partie des

tendances de la saison. Ce carré long, qui frôle les épaules, se portera plus volontiers lisse, à la Taylor Swift, avec la raie au milieu - l'une des autres grosses tendances du printemps. On l'aime aussi avec la raie légèrement décentrée, en créant un volume, avec une mèche qui encadre le visage. Chic et sexy, on aime son allure moderne, ultra facile à porter au quotidien.

LONG WAY TO GO

Que celles qui refusent de sacrifier leur crinière se rassurent. Le long a encore de beaux jours devant lui.

Back to 90'

Cette année, on l'aime outrageusement sexy, mais absolument pas ennuyeux. Il faudra jouer avec les textures et les longueurs. On aime le long dégradé à la Edie Campbell, avec ce petit côté sexy punk qui n'est pas sans évoquer les nineties.

Jeu de matières et de volumes

Le long flirtera également avec les années 80's qui lui injecteront une bonne dose de glamour. Jeu de volumes et de matières, avec des ondulations qui le rendront absolument glamour. La permanente fait également son come-back. Nul besoin de vous affoler, elle sera soft-et plus du tout agressive, grâce aux nouvelles techniques-avec des boucles assez lâches. Sophistiqué et hautement féminin, mais pas guindé, on adore!

ON VA EN VOIR DE TOUTES LES COULEURS

Été oblige, place à la lumière. Les couleurs phares de la saison apporteront un vent de sable chaud dans nos longueurs et joueront avec les rayons du soleil. Les couleurs claires, qui apporteront brillance et lumière à nos cheveux, seront le fil rouge à suivre.

Nude

Le terme «nude» vous évoque plutôt le make-up? Sachez qu'il s'applique désormais à vos cheveux. Vous avez

du mal à visualiser? La tendance nude consiste à colorer ses cheveux de manière très naturelle, avec un dégradé très subtil, tout en restant le plus proche possible de la base. La coloration nude vise à ainsi embellir le visage, en jouant avec la lumière, notamment au niveau des contours du visage. En résumé, la tendance nude est un mix entre le tie & dye et le contouring, appliqué aux cheveux

L'ombré toujours dans la course

Déjà très en vue la saison dernière -et adoptée par toutes les stars- l'ombré fait de la résistance ce printemps. La technique consiste à introduire des nuances intermédiaires pour un dégradé tout en douceur. Attention, un poil agressif, l'ombré demande des cheveux en bonne santé, sous peine de perdre en brillance.

Poire & sel

Vous ne vous y attendiez sans doute pas, mais le gris acier fera partie des grandes tendances de la saison. Parfait pour cacher ses premiers cheveux blancs, le gris convient à toutes les carnations. En plus, il est furieusement hype. Attention, il nécessite de décolorer ses cheveux, donc à n'envisager que sur une crinière hyper saine. Celles qui ont beaucoup de cheveux blancs peuvent aussi laisser leurs cheveux pousser tranquillement, comme l'a fait Sophie Fontanel...

Blond forever

Le blond restera toujours une star. Cette saison, on oublie les blonds miel et chauds pour se tourner vers un blond froid, carrément polaire. On ramènera donc à notre coloriste une photo de Kylie et Kendall Jenner pour qu'il nous fasse aussi ce blond platine ultra lumineux, qu'on associera à un teint doré voire bronzé, comme les deux stars. Oui, oui, le contraste est permis, et est même fortement recommandé. Pour une fois que le platine ne sera pas l'apanage des blondes naturelles, il sera dommage de s'en priver!

UN ROUX SOLAIRE

Longtemps décrié, le roux est revenu en odeur de sainteté depuis que

FAITES UNE FLEUR À VOTRE VISAGE

* Une eau micellaire gratuite de 250 ml par personne et par tranche d'achat de 50€ de soins visage (jour, nuit, contour des yeux, gommage, sérum et masque). Non cumulable avec d'autres promotions. Jusqu'à épuisement du stock.

Votre parapharmacie iU
Route d'Arlon L-8050 Bertrange

 **la Belle Étoile**
SHOPPING CENTER

DU 9 AU 19 MAI,
RECEVEZ

1 EAU MICELLAIRE
GRATUITE

À L'ACHAT DE
50€ DE SOINS VISAGE *



© L'Oréal Professionnel

Christina Hendricks, la star de *Mad Men*, l'a imposé comme beauty statement. Cette saison, on le choisit plutôt doux- en évitant les nuances trop rouges et flashy- pour qu'il reste hyper naturel. Les reflets cuivrés et doré ou blond vénitien seront une valeur sûre en parfaite adéquation avec la lumière estivale. A noter: le roux nécessite un entretien très régulier, car les pigments s'estompent beaucoup plus vite.

OBJECTIF CHEVELURE SAIN

Point de jolie coiffure sans une matière saine et brillante. Et s'il n'y a qu'un credo à suivre, c'est bien celui-ci. Même si les techniques sont moins nocives pour nos longueurs, les lissages à répétition, les couleurs, etc. finissent par les abîmer. Petite guide des nouveautés à tester pour chouchouter nos cheveux!

Un cuir chevelu sain

Irritations, démangeaisons, la plupart des soins peuvent aggraver le cuir

chevelu, et à plus forte raison si celui-ci est sensible. La faute aux tensio-actifs qui ont tendance à décaper le cuir chevelu. La solution? On mise sur une base lavante ultra douce, qui moussera moins, mais lavera en douceur.

Notre sélection shopping: Shampoing fortifiant doux Dercos Mineral Doux, Vichy; Shampoing extra-doux, Ducray; Shampoing apaisant Astéra, René Furterer; Shampoing au lait d'avoine, Klorane.

Chouchouter les longueurs

Parce qu'elles frottent sur nos pulls, se sont coincées dans nos écharpes et cols tout l'hiver, nos longueurs font grise mine au retour des beaux jours. La solution? Pour prendre soin de sa fibre et dévoiler une jolie matière, on mise sur le low poo. Dernière innovation capillaire, ces produits sont en réalité de conditionners, auxquels on a ajouté des agents tensio-actifs, mais en toutes petites quantités pour ne pas dessécher les longueurs. Ils lavent tout en douceur et traitent

le cheveu en même temps. Effet deux-en-un assuré! On les utilise une fois par semaine, en alternance avec notre duo shampoing-conditionner habituel. **Notre sélection shopping:** Soin lavant très hydratant Curvaceous, Redken; Le Baume lavant color-block Eugène Perma; Low shampoo, crème lavante délicate, Yves Rocher.

Cure à domicile

Les cheveux frisés et afro sont souvent ultra secs de nature. La solution? On se tourne avec les cures avant-shampoing, et notamment celles formulées à base d'huile qui vont hydrater et nourrir le cheveu en profondeur. Et puisqu'on fait suivre d'un shampoing (doux), zéro risque de se retrouver avec des longueurs grasses.

Notre sélection shopping:

Pré-shampoing volume rose, Matrix.

Belle & zen

*Vill Gléck fir
Mammendag !*



*Votre espace Belle & Zen
Fête les Mamans
et vous propose
de jolies idées cadeaux...*

*Venez profiter des conseils
de notre équipe de professionnelles
qui vous invite à une animation*

CAUDALIE
PARIS

*le Samedi 28 mai 2016
de 10h à 17h*

Belle & zen

cora concorde, centre commercial City Concorde,
80 route de Longwy 8060 Bertrange
000352.45.02.24.516
Ouvert du Lundi au Samedi de 8h à 20h,
le Vendredi de 8h à 21h.



SEBASTIAN - WELLA - ALTERNA - GOLDWELL

- Frisör:
- Besondere Haarfarben für die anspruchsvollen Bedürfnisse.
 - Sommer - Strand - Krause Haare - wir haben die Lösung-Keratinglättung.
 - Hochzeitsangebot für Sie und Ihn-Siehe Internetseite.



KLAPP - ALESSANDRO - MALU WILZ - PANDHY'S

- Kosmetik:
- Lifting Behandlungen mit Mesotherapie.
 - Nagelmodellage - Gel - Lac Sensation - Strip Lac.
 - Fußpflege.
 - Make Up.
 - Enthaarung mit Warmwachs oder Zucker paste (spezielle Angebote vor dem Sommer).



4a, Op der Haart,
L-9999 Wemperhardt
Tél.: 26 95 74 90
www.visiona.lu

Visiona-Hair&Beauty

Öffnungszeiten:

Mo, Mi: 9 - 17
Di, Do: 9 - 20
Fre: 8 - 18
Sa: 7 - 15



Nuxuriance® Ultra Masque Roll-On

MASQUE ROLL-ON REPULPANT ANTI-ÂGE GLOBAL

LA DERNIÈRE INNOVATION DE LA GAMME NUXURIANCE® EST UN ÉTONNANT MASQUE ROLL-ON FRAIS. APPLICATION EXPRESS, MATIN OU SOIR POUR CET ANTI-ÂGE GLOBAL QUI PROMET UN VISAGE REPULPÉ ET REGABLÉ, DES TRAITS DÉFROISSÉS ET UN TEINT ÉCLATANT, GRÂCE À L'ACTION COMBINÉE DES CELLULES BI-FLORALES® DE SAFRAN ET BOUGAINVILLIER. EST-IL VENU À BOUT DE NOS MINES CHIFFONNÉES AU SORTIR DE L'HIVER? NOUS L'AVONS TESTÉ POUR VOUS!



Julie Benière



Incontestablement, le point fort de ce soin est son application au roller et sa texture douce et agréable. Effet fraîcheur assuré! Je remarque rapidement après les 10 minutes de pose que la peau de mon visage est repulpée, plus tendue comme liftée. J'ai également eu un vrai coup de cœur pour l'odeur, légère et fleurie, associée au masque.



La tête du roller aurait pu être plus large, car l'application, notamment sur certaines zones du visage, peut être désagréable.



Sarah Braun



L'odeur! C'est un peu la fête dans la salle de bain quand je l'applique le soir. J'avoue ne pas avoir suivi le protocole, mais l'avoir utilisé comme un soin de nuit, surtout quand celle-ci s'annonçait un peu courte. La texture est fluide et fraîche et pénètre bien. Au réveil, le teint est clair et lumineux, vraiment repulpé. Même si je n'ai dormi que 4 ou 5h.



Je ne suis franchement pas fan de l'embout roll-on que je trouve un peu 'rude' à l'application.



Julie Mallinger



J'ai utilisé le masque roll-on le soir, et je dois dire qu'après une journée fatigante, il redonne un petit coup de frais à la peau. Le masque est très agréable à appliquer et l'odeur est top. Il faut le laisser poser 10 minutes, mais l'avantage c'est qu'il est transparent alors vous ne ferez pas peur à votre compagnon en vous baladant chez vous! Hyper facile à retirer avec un coton, il ne colle pas et votre peau ne tire pas! Ce masque a pour vocation de raffermir et défatiguer, je dirais mission accomplie!



Le roller n'est pas franchement agréable à l'application!



Maria Pietrangeli



J'aime beaucoup le roll-on de ce masque anti-âge, à la fois ultra pratique et hyper frais. Ce qui est intéressant dans ce produit, c'est sa double action: un effet tenseur immédiat juste avant une soirée ou une action anti-âge en profondeur, en application de nuit. Il a effet repulpant assez bluffant.



J'ai détesté l'aspect collant de la peau immédiatement après l'application. Et pour peu qu'une mèche de cheveux s'aventure sur le visage...



Alexandrine Florian



Un applicateur original et très pratique, ce qui permet une application facile et rapide, la peau est hydratée et repulpée dès les premiers jours. Un coup de fraîcheur garanti avec son odeur fleurie et sa texture gélifiée.



Un peu plus large, l'embout du roll-on serait plus agréable pour le contour du visage et le décolleté.



Patricia Sciotti



J'adore le côté ludique du roll-on, l'effet gel frais est très agréable. Ma peau assoiffée a tendance à absorber quasiment tout le masque pour le coup, je l'utiliserais presque comme un soin quotidien avec l'effet tenseur qui booste bien le tout.



Le parfum, quoique léger, est trop sensuel pour moi sur ce type de soi j'aurais préféré un parfum plus frais ou plus cocooning.

Minceur: OBJECTIF ZÉRO CELLULITE

BIEN SÛR, POUR MINCIR, UN PETIT RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE S'IMPOSE. MAIS PARFOIS, UN COUP DE POUCE N'EST PAS SUPERFLU. PASSAGE EN REVUE DES NOUVELLES TECHNIQUES ET DES NOUVEAUTÉS-SOINS QUI VONT NOUS PERMETTRE DE RETROUVER UNE SILHOUETTE GALBÉE, LISSE ET TONIQUE AVANT LES VACANCES.

SARAH BRAUN



© Biotherm

«DEPUIS DES ANNÉES, LA TECHNIQUE DE PALPER-ROULER LPG® A FAIT SES PREUVES ET REVIENT CETTE ANNÉE ENCORE AVEC UNE NOUVELLE TECHNIQUE, ENCORE PLUS PERFORMANTE, GRÂCE NOTAMMENT À UNE ASPIRATION PLUS PUISSANTE»

EN INSTITUT

Le drainage lymphatique manuel

Le drainage lymphatique est idéal pour retrouver des jambes fines et toniques, débarrassées de la peau d'orange. Réalisé par un kinésithérapeute, le drainage lymphatique manuel peut être effectué sur les membres inférieurs, mais aussi sur l'ensemble du corps. Le masseur-kinésithérapeute va aider la lymphe à remonter vers le cœur en massant et en alternant des petites pressions et dépressions circulaires sur le réseau lymphatique avec les mains. Il pompe, en quelque sorte, pour activer toute cette lymphe. En fait, il accélère sa circulation. Les toxines sont ainsi évacuées. À l'arrivée, une sensation de bien-être et de légèreté, et des capitons lissés.

Le LPG®, une valeur sûre

Depuis des années, la technique de palper-rouler LPG® a fait ses preuves et revient cette année encore avec une nouvelle technique, encore plus performante, grâce notamment à une aspiration plus puissante. L'Endermologie permet en effet d'agir sur les graisses qui résistent même au sport et à la graisse, en boostant la lipolyse de près de 70%. La technique LPG® déstocke les graisses, lisse la cellulite, resculpte les formes et raffermi la peau. Une fois la cure terminée, une séance par mois assurera des résultats qui perdurent à long terme.

La cryothérapie

Véritable star minceur, la cryothérapie s'est imposée depuis plusieurs années. Il s'agit d'appliquer sur les zones concernées un froid glacial, 8°C. Les cellules adipeuses, fortement refroidies, sont alors éclatées sous l'effet du froid et s'éliminent dans les 15 jours qui suivent la séance. À terme, les adipocytes meurent. On constate une perte de centimètre dès la première séance. Ce traitement, totalement indolore, donne des résultats spectaculaires sur les graisses

localisées, la cellulite et améliore instantanément et durablement la silhouette et la tonicité des tissus traités.

DANS LES CABINETS DE MÉDECINE ESTHÉTIQUE

La lipolyse laser

La technique consiste à utiliser un laser spécifique qui va permettre de casser les cellules adipeuses tout en chauffant le collagène sous-cutané, permettant ainsi de retendre la peau sous laquelle on a retiré la graisse superflue et indésirable. À souligner que la lipolyse laser est plutôt préconisée en cas de graisse superficielle, celle qui est responsable de la très disgracieuse peau d'orange. Le laser est également parfaitement indiqué dans le cas de cellulites dites fibreuses. Bon à savoir: la lipolyse laser peut également permettre d'intervenir sur les zones relâchées, comme les bras ou le double menton.

La cavitation

Dernière innovation et véritable alternative à la lipoaspiration, la cavitation est une arme ultime pour lutter contre la cellulite. Elle s'appuie sur l'utilisation d'ultra-sons basse fréquence qui ont une triple action sur les graisses: augmenter leur fluidité, et ainsi leur élimination, casser les adipocytes et permettent une défibrose. Non invasive, parfaitement indolore et ne nécessitant aucune anesthésie, la cavitation se présente actuellement comme la meilleure alternative - et l'une des plus efficaces - à la lipoaspiration.

LES NOUVEAUTÉS SOINS

À la maison, on fond pour les innovations minceurs qui vont également nous aider à venir à bout des capitons.

➔ **Ultra concentrée**

L'Huile-Sérum Anticellulite Intensif Après la Douche regorge pas moins de 31 huiles essentielles pour agir sur la cellulite. À appliquer immédiatement

après la douche, pour favoriser la pénétration des actifs et à faire suivre d'un massage pour décupler son efficacité.

Huile-Sérum Anticellulite Intensif Après la Douche, Somatoline Cosmetic.

➔ **Caféinée**

C'est prouvé, la caféine est l'une des meilleures molécules pour lutter contre les capitons. La petite nouveauté signée L'Oréal Paris se caractérise par une formule dosée à 3%, ultra efficace couplée à une action pour dévoiler des cuisses fuselées sur la plage.

Total Destock Perfect Slim Laser, L'Oréal Paris.

➔ **Bio**

Formulé à base de baies roses, associées à de la caféine, de la coralline et des huiles de poivre noir et de rosier muscat, ce sérum agit sur les zones rebelles - taille et hanches - pour déstocker les graisses et lisser la peau.

Sérum Silhouette aux Baies Roses, Melvita.

➔ **Soin nocturne**

La nouvelle formule du Soin Chrono Amincissant Cellu Destock Overnight Adipo Stim contient 5% de caféine pure afin d'accélérer le processus de déstockage naturel la nuit, au moment où le corps élimine le plus. Les volumes sont réduits et la peau lissée.

Soin Chrono Amincissant Cellu Destock Overnight Adipo Stim, Vichy.

➔ **Formule intensive**

Cellulinov est un soin intensif qui agit grâce à une synergie d'actifs végétaux et d'huiles essentielles. Formulé à base d'extraits de graine de longane, d'algue rouge et de Lotus des Indes sont associés à la caféine et au cédrool, ce soin offre une action globale et permet de lutter efficacement contre l'aspect de la cellulite.

Soin Intensif Anti-Cellulite Cellulinov, Sisley.

➔ **Tonifiante**

L'huile de pamplemousse est au cœur de ce soin à la texture huile-en-crème ultra fondante, qui tonifie, stimule et régénère. À accompagner d'un massage pour favoriser la pénétration des actifs.

Huile-En-Crème Raffermissante Corps Aroma Svelt, Decléror.



Le printemps arrive, les régimes aussi!



Vous avez des difficultés à perdre du poids?
Vous enchaînez les régimes sans résultats concluants?
Vous en avez assez de l'effet yoyo?

Euro Nutri Santé propose de vous accompagner dans la perte de poids durable grâce à:

- un **régime supplémenté**,
- un **soutien professionnel**,
- l'intervention d'une **diététicienne expérimentée**,
- une prise en charge globale **sans effets indésirables** dus aux régimes habituels comme la perturbation de la flore intestinale, les carences en iode, le déséquilibre du rapport santé entre Oméga 3 et Oméga 6, le stress...

Avec **votre engagement** et le **soutien constant** de toute l'équipe d'EURO NUTRI SANTE, vous arriverez aux **objectifs fixés** et obtiendrez des résultats durables.

Une diététicienne
expérimentée
à ce type de prise
en charge peut vous
recevoir sur rendez-
vous au magasin.*

*Les consultations vous sont offertes et notre spécialiste du rééquilibrage alimentaire, Catherine (notre diététicienne) se fera un plaisir de vous prendre en charge en vous expliquant les clés du succès, et en supprimant les fameux verrous à l'amaigrissement.

14 Rue de la Libération L-3510 Dudelange
Tél.: 26 56 02 36
www.euronutrisante.com

Soins et cosmétiques
L'intemporel
"du temps pour Lui, du temps pour Elle"

CRYO iShape Pro
Le froid qui vous fait fondre



Nouveau
et révolutionnaire
dans vos instituts
l'intemporel



Le traitement par la cryolipolyse:

- Méthode non invasive et indolore.
- Réduction spectaculaire des amas graisseux.
- Entre 2 et 4 séances.
- Zones concernées: cuisses, poignées d'amour, ventre, bras, genoux et hanches.
- Une alternative réelle à la liposuction.

L'intemporel Ville

7, rue du Fossé, L-1536 Luxembourg
Tél.: 26 47 89 68

.....

L'intemporel "Pall Center"

2, rue d'Arlon, L-8552 Oberpallen
Tél.: 26 62 17 64

.....

L'intemporel "Pall Center"

6, rue Paul Eyschen, L-7317 Steinsel
Tél.: 27 84 93 43

www.intemporel.lu

➡ **Ultra safe**

Un soin comme une eau, pur comme le cristal et une formule garantie sans réaction. Formulée à base d'huile de pépins de raisins et de sept huiles essentielles rigoureusement sélectionnées pour leurs vertus destockantes et assouplissantes. A appliquer en massage pour décupler son action.

Lotion Minceur Libérez l'Orange, Indemne.

➡ **Petit prix**

Un étonnant sérum blindé en caféine (5%) qui peut s'utiliser seul, en cure intensive, ou mélangé à son soin (hydratant, minceur...) habituel pour un effet booster.

Booster Minceur Concentré Anti-Cellulite, Mixa.

CELLULITE, ON AURA TA PEAU!

Notre recherche du corps parfait passe indubitablement par l'envie d'une peau lisse, exempte de cellulite. Si, malheureusement, la solution miracle n'existe pas, avec un mode de vie sain et de l'exercice, et en ciblant bien son type de cellulite, on peut espérer avoir de jolis résultats avant l'été.

La cellulite, c'est quoi déjà?

Elle est due au grossissement des cellules adipeuses sous-cutanées, qui forment de petites bosses et donnent à la peau cet aspect capitonné si disgracieux. Compriment les vaisseaux sanguins et lymphatiques, elles gênent au drainage de l'eau et des toxines, qui s'accumulent également dans les tissus. **Les causes?** Hormonales tout d'abord, elle est aggravée par une circulation difficile et par une mauvaise hygiène alimentaire. Souvent localisée au niveau des cuisses, des hanches et des fesses, elle peut parfois toucher le ventre, voire les bras.

Quel est mon type de cellulite?

➡ **La cellulite aqueuse**

C'est le phénomène de la cheville «poteau», ou du genou épais. La peau d'orange est visible à l'œil nu, sans pincement. Elle s'accompagne souvent

de sensations de jambes lourdes et va de pair avec une mauvaise circulation et le manque d'activité physique.

On lutte comment? On DRAÎNE.

Au programme, massage drainant aux vertus anti-eau.

Dans l'assiette, on privilégie les aliments diurétiques. On fond pour les poireaux, l'asperge, le céleri, la courgette, le poivron, le raisin, l'ananas, la figue ou le melon dont on ne vante plus les bienfaits. On consomme aussi volontiers des céréales et des légumineuses, elles aussi réputées pour leur action anti-eau. Haro sur les laitages, en revanche. En effet, le lactose est une vraie éponge à eau et contribue à entretenir la cellulite aqueuse. On boit, beaucoup, mais sans exagérer. Notre corps n'a besoin que de 2 litres - 1,5 litres apportés par des liquides et 0,5 par notre alimentation: à siroter en infusions drainantes - en plus c'est tendance - ou de l'eau plate, pauvre en sodium.

On peut aussi booster l'élimination avec des compléments drainants. Le pissenlit demeure la star indétrônable en la matière, mais on ne boude pas la piloselle, l'ortie et la bardane...

A noter, certaines intolérances alimentaires accentueraient le gonflement, à l'instar du gluten... En cas de doute, on file voir son médecin pour faire le point.

Et bien sûr, on se bouge. Pour lutter contre la cellulite aqueuse, rien de tel que les sports aquatiques. Natation, aquagym, waterbike: l'eau a une action massante et drainante qui active le retour veineux. L'alternative terrestre: la marche à pied. Avec un bon rythme et des chaussures adéquates.

➡ **La cellulite adipeuse**

Molle au toucher, mais non douloureuse au pincement, elle résulte d'une alimentation trop grasse et d'un mode de vie sédentaire. Elle est souvent liée à une prise de poids. C'est la plus facile à éliminer.

On lutte comment?

Opération DESTOCKAGE. Il faut vider les adipocytes.

Le massage anti-gras par excellence demeure le palper-rouler. En institut, manuel ou avec la technique LPG®, il se révèle très efficace sur la cellulite adipeuse. Dans l'assiette, on ne boude pas les protéines, qui vont permettre de doper la masse musculaire. A associer avec des légumes et des céréales,

de préférence complètes. On consomme aussi du (bon) gras: huile d'olive, huile de coco. Et on oublie les produits raffinés, industriels, le sucre.

On se bouge. Puisqu'elle résulte souvent d'une mauvaise hygiène de vie, en inversant un peu la balance et en modifiant nos habitudes, on peut avoir de bons résultats, assez rapidement. On mise sur les activités comme le cardio, le running, la boxe ou le cycling, qui vont permettre de brûler et de tonifier le corps. Une séance par semaine au minimum, l'idéal étant de faire trois séances hebdomadaires.

➡ **La cellulite fibreuse**

C'est une cellulite profonde, ancrée depuis des années. Visible sans pincement, elle est dure et douloureuse. Accentuée par une mauvaise hygiène de vie et des troubles circulatoires, elle est la plus difficile à combattre.

On lutte comment? Il est impératif de REMODELER le corps. Avec des massages, qui combinent pétrissages et frictions, voire drainage pour assouplir le collagène qui s'est durci autour des adipocytes et ainsi lisser les capitons.

Dans l'assiette, on pense aussi rééquilibrage avec une alimentation ultra variée. Objectif diminuer ses apports en gras et accentuer le drainage. La chrononutrition est tout indiquée pour lutter contre la cellulite fibreuse: gras le matin - si on aime le fromage, c'est le moment idéal -, lourd à midi avec des protéines animales et des céréales complètes (et bio de préférence), et léger le soir en forçant sur les protéines végétales. On oublie complètement le sucre, à l'exception d'un ou deux fruits par jour (mais pas plus), qui favorise le stockage des graisses. Pour tonifier la silhouette et favoriser l'amincissement, on alterne une séance de cardio par semaine (vélo, running, natation...) et deux séances de gainage qui permettront d'étirer et d'assouplir les muscles.

Découvrez Chroma io S21

100% raffermissment musculaire
La stimulation musculaire à un niveau de confort
et de performance encore jamais atteint !

*La machine de chromothérapie
la plus complète sur le marché*

LPG intégral

LPG

Cellu M6

DÉSTOCKER
RESSCULPTER
RAFFERMIR
LISSER

DESTOCKER - LISSER

Lipomassage

la cellulite

RESSCULPTER - RAFFERMIR

BEAUTY by Ana LOUNGE

Cryothérapie

INCROYABLES RÉSULTATS

Cryo 21

MINCIR, REMODELER, AFFINER, DRAINER
TONIFIER ET RAFFERMIR VOTRE CORPS
DÈS LA PREMIÈRE SÉANCE

Profiter de nos abonnements

12+1 - 15+2 - 20+3

Payer intégralement votre abonnement et
recevez une crème pour le corps comme cadeau

Wiltz

27, rue des Tondeurs
Tél: 95 91 71

Ettelbruck

5a, rue Prince Jean
Tél: 27 03 33 70

Ladyfitness

MA SOLUTION FORME ET MINCEUR EN 30 MIN

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



SANS FRAIS
D'INSCRIPTION

H2O Body System®, un massage complet du corps.

LES +:

- ✓ Effets relaxants
- ✓ Draine le système vasculaire
- ✓ Dénoue les tensions musculaires
- ✓ Améliore la digestion
- ✓ Favorise le sommeil plus récupérateur



Cours de Pilates

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

NOUVEAU

ABONNEMENT FORME & BIEN - ÊTRE
3 en 1

3 mois de fitness

10 séances de pilates

3 séances H2O ou 1 séance XBODY

1 cadeau de bienvenue

} 499 €

132 route d'Arlon

STRASSEN

+352 26 31 10 39

contact@ladyfitness.lu

Parking gratuit à l'arrière

Rue Marcel Fischbach

KIRCHBERG

(entre Auchan et l'hôpital)

+ 352 26 43 10 04

contactkirchberg@ladyfitness.lu



WWW.LADYFITNESS.LU



Frais et vitaminé

Une création qui donne des ailes et de l'élan, à l'instar de la vitalité intense qui transporte les chanceux. Une vitalité non fugace, qui diffuse le dynamisme à toute épreuve.

→ *Eau Vive. Chanel.*



Rafraîchissant

Un soin pour une peau saine, instantanément hydratée, rafraîchie qui, en plus, contrôle l'excès de sébum.

→ *Hydro master gel. Shiseido Men.*



Senteurs estivales

L'onctuosité du lait de coco, du bois de Santal et de la vanille se développent dans une chaleur soyeuse. La délicieuse fleur de Tiaré accentue la sensualité de la signature de l'ambre et ajoute une touche de soleil.

→ *Bronze Goddess Eau Fraîche SkinScent. Estée Lauder.*



Voile soyeux

Ce gel très dense libère les millions de microparticules maintenues en suspension dans l'huile dans une explosion de fraîcheur.

Leurs principes actifs riches en eau exercent une action repulpante et lissante.

→ *Aquasource Everplump. Biotherm.*



Un vrai coup de fouet

L'une démaquille, purifie, tonifie... L'autre lisse, clarifie le grain de peau.

L'actif star: l'essence végétale de gingembre. Effet bonne mine et coup d'éclat garanti.

→ *Duo Stupéfiant. Kenzo'Ki.*



Extrême finesse

Un bouclier urbain innovant à la texture transparente et ultra légère, protège et préserve la peau, en la laissant naturelle et radieuse.

→ *Maestro UV Skin défense. Giorgio Armani Beauty.*



Un teint unifié

Une poudre fond de teint soyeuse et ultra légère qui protège la peau des agresseurs environnementaux et des rayons UVA/UVB nocifs.

→ *Sun Poudre. Clinique.*



Un nouvel état d'esprit masculin

Une déclaration olfactive audacieuse vouée à incarner l'élégance, le magnétisme et l'assurance de la masculinité d'aujourd'hui.

→ *L'Homme Ultime. Yves Saint Laurent.*



Mise en lumière

Incroyablement léger, Le Sérum Yeux Orchidée Impériale fond sur la peau pour l'épouser immédiatement. D'une finesse extrême, sa texture gélifiée hydrate et lisse immédiatement le contour de l'œil.

→ *Orchidée Impériale Yeux. Guerlain.*

L'IMPORTANCE de l'hypnose dans la sexualité

**FAUT-IL RAPPELER QU'UNE BONNE PARTIE DE LA PROBLÉMATIQUE SEXUELLE
TROUVE SON ORIGINE DANS LES TRAUMATISMES ÉMOTIONNELS;
SON POINT DE DÉPART SERAIT DONC, LE CERVEAU.**



Dr. Oswaldo Mazariegos Solís

Bien entendu, cette évocation ne minimise pas les origines de nature organique comme les multiples affections de toutes natures. Ces données étant posées, il apparaît évident que notre vie sexuelle est, dans la plupart des cas, régie par notre psychisme.

Ainsi donc, notre démarche ira tout naturellement vers une approche thérapeutique qui, selon les origines, fera appel à la psychanalyse, la psychothérapie, la sexo-analyse et sexothérapie. Mais l'une des voies royales choisies par votre thérapeute pouvant aboutir à une méthode complètement révolutionnaire et ne faisant appel à aucune médication chimique demeure bel et bien l'hypnothérapie

Hypnose: médecine ou charlatanisme?

Commençons pour expliquer le terme d'hypnose. Il s'agit d'un état de sommeil - l'équivalent d'une transe - provoqué par une personne formée médicalement dans ce domaine. En effet, et depuis bien des années, l'hypnothérapie - c'est-à-dire le traitement par hypnose - trouve naturellement sa place dans notre civilisation de plus en plus anarchique compte tenu de la vie mouvementée et désordonnée que nous vivons. D'ailleurs, cette nouvelle approche ne s'applique pas que pour les problèmes liés à la sexualité.

L'hypnothérapie médicale, comme son nom l'indique, ne peut être pratiquée savamment que par un praticien de la médecine qui en aura toute la maîtrise et le contrôle de cette méthode. Cette spécialité, adjointe à la médecine, n'est cependant pas «magique» et est à distinguer des émissions d'hypnotiseurs. Bien que ne relevant pas de la magie, mais d'un savoir, elle ne peut pas toujours être pratiquée par tout un chacun de la médecine et nécessite une formation ad hoc et des aptitudes adéquates. De même, certains patients, non coopérants, pourront être des contre-indications à cette méthode et verront cette approche complètement inefficace.

L'hypnothérapie doit cependant rester une méthode de respectabilité!

Comment l'hypnose fonctionne-t-elle?

Le principal atout de l'hypnose c'est qu'elle arrive telle un flux, directement sur la sphère de l'inconscient et que de cette manière les barrages conscients, les résistances et les craintes de parler ouvertement sont éliminés plus facilement. Excepté ses multiples applications, tant sur le plan émotionnel qu'organique et concernant la sexualité, l'hypnose devient un instrument efficace pour le soulagement d'abord, et la guérison ensuite, des multiples difficultés qu'autant les hommes que les femmes doivent affronter quotidiennement.

Dans quels cas l'hypnose peut-elle être préconisée?

Il existe plusieurs indications possibles.

Elle permet d'abord de traiter l'absence ou la diminution ostensible de la libido. En effet, le nombre de personnes qui se plaignent de perte de leur libido est malheureusement en progression constante. Les équivoques et les erreurs d'appréciation contribuent à aggraver davantage cette difficulté majeure. Grâce à l'hypnothérapie qui reste certainement le meilleur «préparateur» à une vie harmonieuse, il est possible de faire renaître un appétit sexuel partiellement ou complètement disparu.

L'hypnothérapie peut également être indiquée en cas d'absence de maternité. Plusieurs femmes on était traitées par hypnose dans les cas où elles ne parvenaient pas à être enceinte. Et après avoir accompli les parcours gynécologiques et obstétricaux afin d'exclure une cause organique, l'hypnose a pu leur donner tout nouvel espoir de maternité à bon nombre de femmes. Souvent les craintes évoquées de mettre au monde un enfant qui peut devenir malade ou une relation pathologique avec le conjoint ou son proche entourage, sont aussi à l'origine de ces blocages que l'hypnose réussit bien à éradiquer.

L'hypnothérapie permet aussi de guérir de la frigidité. En effet, il a été prouvé qu'une femme se trouve complètement libérée et arrive à éliminer les freins et les limitations qu'elle s'imposait à elle-même, et retrouve ainsi la voie du plaisir.

Lorsqu'une femme présente des douleurs psychiques pendant la sexualité et la pénétration - on appelle cela dyspareunie - à condition d'une élimination organique étant à réunir au préalable, le thérapeute peut également avoir recours à l'hypnothérapie pour la libérer de ces blocages, très handicapants pour sa vie sexuelle.

Chez les hommes particulièrement, l'hypnothérapie permet de venir à bout de divers troubles, parmi lesquels le dysfonctionnement érectile, l'éjaculation précoce, l'éjaculation tardive, ou l'absence d'éjaculation. Autant de pathologies qui peuvent être engendrées par le stress, la fatigue, de multiples angoisses ou encore un traumatisme profondément ancré dans le passé inconscient du patient.

L'hypnothérapie ne peut, et ne doit, en aucun cas venir en remplacement d'une consultation préliminaire; mais elle ne pourra qu'apporter la joie d'un résultat qu'aucune molécule chimique ne promettra.



Dr. Jean-Marc Charles

Micro-transplantation capillaire par la technique de F.U.É (Follicular Unit Extraction)

IL EXISTE DE NOMBREUX TRAITEMENTS MÉDICAUX PERMETTANT DE COMBATTRE L'ALOPÉCIE, MAIS AUCUN D'ENTRE EUX N'ASSURE D'UNE FAÇON DÉFINITIVE LA REPOUSSE DU CHEVEU. TOUT AU PLUS PERMETTENT-ILS DE RALENTIR CETTE CHUTE (SOINS LOCAUX PRÉVENTIFS, VITAMINOTHÉRAPIE, HORMONOTHÉRAPIE, PRP).

Le traitement de choix de la calvitie androgénique fait le plus souvent appel à la technique des micro et mini-greffes de cheveux. Cette chirurgie est confrontée à trois problèmes: la minutie des manipulations, la durée, et la multiplicité des interventions pour obtenir des résultats satisfaisants.

Rappelons que la technique traditionnelle d'autogreffe reposait sur le prélèvement d'un morceau de cuir chevelu. Ce prélèvement a lieu dans le territoire occipital (zone donneuse) par le biais d'une bandelette de peau de 10 à 15cm de long sur 1 à 2cm de large (génétiquement programmé pour pousser toute la vie).

Les résultats avec ce type de bandelette est excellent, permettant d'assurer la transplantation d'une très grande quantité de greffons; l'inconvénient est la présence d'une cicatrice postérieure très fine qui, malgré tout, sera entièrement masquée par la chevelure environnante.

Une nouvelle voie s'est orientée vers des techniques encore plus fines; prélèvement de petits cylindres de cuir chevelu d'un diamètre de 1 à 1.2mm et comportant un à deux cheveux avec leur racine ou bulbe. La zone donneuse, souvent postérieure, est ici très élargie, accroissant le nombre de microgreffes possible. Autre conséquence majeure: il n'y a aucune cicatrice visible (pas de bandelette, le prélèvement par drill rotatif, ne laissant quasiment aucune trace visible à l'œil nu).

La réimplantation des cheveux prélevés s'effectue avec un matériel précis appelé stylo injecteur de Choï qui assure l'implantation en lieu, place et profondeur exacte.

L'intervention est réalisée en ambulatoire, sous anesthésie locale. Elle nécessite la présence de deux opérateurs (ou plus) qui assurent le prélèvement et la réimplantation dans le même temps opératoire.

→ Le prélèvement des implants de un à trois cheveux avec leurs racines est effectué préférentiellement sur une ligne reliant globalement les deux oreilles au niveau occipital, mais aussi sur une zone parfois élargie.

→ Les sites receveurs auront été préalablement préparés par des fentes à l'aide d'une aiguille NOKOR®. L'implantation se fait alors de proche en proche avec l'aide de stylo implantateur de Choï ou avec des pinces fines adaptées.

Les suites opératoires sont simples et la reprise d'une activité professionnelle immédiate, sans pansement ni arrêt de travail. Après une chute naturelle initiale (non obligatoire) du cheveu réimplanté, ceux-ci repousseront définitivement au bout de trois mois. Le faible traumatisme occipital permet en outre de pouvoir réintervenir rapidement (2 à 3 mois) afin de réaliser une deuxième série de greffes si la surface à corriger est trop importante. Aucune cicatrice, donc aucun soin particulier postérieur.

Les indications de cette technique sont nombreuses. Elle permet d'assurer le traitement de la calvitie et des alopecies localisées incomplètes du sujet jeune. Autre indication de plus en plus fréquente chez la femme: la correction de l'absence de sourcils liée à une épilation excessive pour tatouage. Nous pouvons ainsi réimplanter des cheveux en assurant la forme complète du sourcil antérieur.

Cette technique assure la réimplantation définitive et rapide à moindre coût d'une quantité importante de cheveux sans altérer la qualité des résultats esthétiques et sans risque de rejet.

IT'S BEAUTY

QUELLE EST LA BEAUTY OBSESSION D'ANOUK, EMILIE, CARMEN ET CLAUDE?
LES JOLIES BLOGUEUSES VOUS CONFIENT LEURS TIPS!



Anouk Kalenes



» I currently recommend Poudre Compacte Radiance by Yves Saint Laurent. It gives long lasting coverage, delivers a natural look and efficiently mattifies. Try it!
www.luxessed.com |



Emilie Higl



» Mon coup de cœur makeup cette saison? La palette "NARSissist L'Amour, Toujours L'Amour". 12 teintes pour s'amuser, allant des neutres, aux nuances plus fortes et intenses. La pigmentation est incroyable, et tellement facile de réussir son maquillage.
www.mylittlefashiondiary.net |



Carmen Baustert



» J'adore les crayons ombre à paupières de la marque allemande Manhattan. L'application est vite, facile et précise pour un maquillage qui tient toute la journée.
www.clothesandcamera.com |



Claude Marx



» Le printemps est le temps idéal pour sortir de sa zone de confort. Ma suggestion? Acheter un rouge à lèvres extraordinaire! Le mien est Matte Heroïne de chez MAC.
www.imaginethefallowows.com |

STIMULER LES ENFANTS

sans les surmener

NOUS AVONS TOUS ENVIE DE VOIR RÉUSSIR NOS ENFANTS. DÈS LEUR PLUS JEUNE ÂGE, NOUS LES STIMULONS AVEC DES JOUETS ÉDUCATIFS, CELA COMMENCE AVEC LE HOCHET MUSICAL, LES LIVRES DE BAIN, LES CUBES... UN PEU PLUS TARD ARRIVENT LES FORMES, LES COULEURS, LES CONTRAIRES ET LES LOTOS ANIMAUX... AVANT LES ACTIVITÉS EXTRASCOLAIRES EN TOUT GENRE.

POURQUOI CETTE COURSE À LA RÉUSSITE? NOTRE PEUR DU FUTUR EST - ELLE SI GRANDE POUR QUE NOUS NOUS SENTIONS OBLIGÉS DE LES ARMER D'OUTILS ET D'ATOUTS POUR LEUR AVENIR JUGÉ SI INCERTAIN? MÊME SI L'ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL DANS LEQUEL NOUS ÉVOLUONS NOUS DÉMONTRE AU QUOTIDIEN QUE POUR Y PARVENIR, IL FAUT ÊTRE FLEXIBLE, POLYVALENT ET TOUCHE À TOUT, NE SOMMES-NOUS PAS EN TRAIN DE METTRE TROP DE PRESSION SUR NOS ENFANTS? QUELQUES PISTES POUR TROUVER LE BON ÉQUILIBRE ENTRE ÉVEIL ET SURMENAGE.

CHRIS MICK





Casa Del Bambino, Offrir le meilleur aux enfants

Idéalement implantée à Differdange, la crèche Casa del bambino affirme sa différence en ayant fait le choix d'être une crèche familiale, avec un effectif réduit, et de proximité, afin de créer un véritable cocon pour les enfants.

**HORAIRES
D'OUVERTURE:
07H15 À 19H**

Le choix de la méthode Montessori

Pour garantir un épanouissement optimal à ses petits chérubins, la crèche Casa Del bambino a fait le choix de la **méthode Montessori**. Reposant sur le principe, «**Aide-moi à faire seul**»: la pédagogie Montessori vise à rendre les enfants le plus autonomes possible, en leur donnant les moyens de se construire par eux-mêmes, guidés par l'ordre, le mouvement et le libre-choix. Pour ce faire, la crèche est entièrement équipée de matériel adapté à l'enfant, dans un espace de plain-pied de plus de 150 m², agrémenté d'un jardin de 5 ares. Quel que soit son âge, il pourra découvrir les choses par lui-même et ainsi apprendre et devenir autonome plus facilement. L'enfant progresse à son rythme, et les éducateurs sont là pour l'aider à y parvenir.

Grâce à un **mobilier adapté**, chaque geste du quotidien devient facile et accessible pour les enfants. Pour des enfants autonomes plus rapidement.

En imposant le **libre-choix** de leur activité aux enfants, la Méthode Montessori favorise la concentration et ainsi les facultés d'apprentissage.

Tout le matériel nécessaire pour jouer et travailler est mis à disposition des enfants, pour qu'ils puissent **développer leur sens de l'initiative**. Cela commence par choisir son activité, prendre les outils adéquats et les ranger ensuite... La Méthode Montessori les aide à **développer leur sens de l'ordre**.



22 Rue Dr. Conzemius
L - 4536 Differdange
Tél.: +352-26 58 25 74

info@casadelbambino.lu
www.casadelbambino.lu

GARDEZ VINGT MINUTES PAR JOUR POUR NE RIEN FAIRE AVEC VOTRE ENFANT. POSEZ-VOUS, DISCUTEZ D'UN AUTRE SUJET QUE L'ÉCOLE, CONSTRUISEZ UNE «BULLE» DE DÉCOMPRESSION, PLONGEZ-Y AVEC LUI, VOUS EN TIREREZ AUSSI UN EXCELLENT BÉNÉFICE!

L'accumulation de connaissances est-elle devenue un gage de succès dans notre société? A en croire les spécialistes de l'éducation (et du marketing), il semblerait que oui.

Laquelle d'entre nous ne s'est jamais extasiée (ou honteuse) devant la grille de la porte de l'école quand les autres mamans vantent les capacités de leurs enfants? En réalité, être mère signifie aussi parfois se sentir coupable et intégrer l'idée de compétition. Si le jeune Léo, âgé de 4 ans, sait faire du vélo sans les petites roues et parler anglais, que sa copine Anna maîtrise le dripping mieux que Jackson Pollock à seulement 6 ans, que dire de notre Marco qui ne jure que par son bol de céréales au chocolat englouti les yeux rivés sur Stars Wars? Rien. Sinon, de chercher à le faire grandir sans viser le «toujours plus». Hors du cadre scolaire, nous aspirons tous à boucler leurs mardis et jeudis après-midi pour les stimuler. Activités sportives ou artistiques, c'est comme si une heure passée à la maison sans rien faire constituait une heure perdue à jamais pour leur futur. Le sport leur permet d'appréhender l'esprit d'équipe et de compétition, l'éveil artistique développe leur créativité, l'apprentissage des langues les ouvre sur le monde... Personne ne conteste tout cela, seulement, parfois, il faut effectuer des choix. Que diriez-vous si à la sortie du bureau, on vous infligeait quotidiennement une activité sportive ou culturelle pour vous aider à progresser encore? Et si une fois rentré à la maison, on vous demandait d'effectuer une tâche intellectuelle censée vous permettre d'améliorer quelques lacunes? Vous répondriez sans doute «Stop, laissez-moi tranquille, j'ai besoin de mettre mon cerveau en mode off afin de digérer les connais-

sances acquises aujourd'hui, inutile d'en rajouter, je ne peux plus rien absorber». Il en va de même pour nos enfants. Et pourtant, à peine arrivés chez nous, que leur demandons-nous, avant même de les laisser se jeter sur un paquet de chips ou une console de jeu? D'aller faire un tour dans leur chambre qui regorge de jouets à caractère éducatif: apprendre à lire, à compter en s'amusant, colorier sans dépasser, connaître l'espace et les fonds marins sans ignorer le rôle des pompiers et l'impact environnemental de nos déchets quotidiens. Quels sont les éléments qui nous conduisent à ce «toujours plus»? Rêve d'enfant parfait ou peur inconditionnelle d'un futur imparfait? Nous voulons bien faire, mais ne serait-ce pas là le meilleur moyen de les faire vivre dans le stress et la contrainte, avec des conséquences évidentes sur leur équilibre et leur bien-être? Il est temps de prendre conscience de cet aspect pour lâcher prise et diminuer la pression que nous leur infligeons parfois.

À L'ÉCOLE

N'oubliez jamais que chaque enfant progresse à son rythme et que si votre Tom ne sait pas écrire son prénom (de trois lettres), alors que la petite Anastacia maîtrise le sien en lettres gothiques, rien n'est perdu! L'essentiel consiste à lui donner le goût de l'école et veiller à son comportement, le reste suivra de manière naturelle.

LES ACTIVITÉS EXTRASCOLAIRES

Les goûts d'un enfant ont tendance à se manifester de façon assez rapide. Ne cherchez pas à faire de votre petite fille un rat de l'opéra si elle est aussi gracieuse qu'un phacochère. De même, ne forcez pas votre fils à taper dans un

ballon s'il rêve de donner la réplique à Cyrano sur la scène d'un théâtre. Tenez compte de ses goûts avant de choisir son activité sans négliger le temps libre (vraiment libre).

À LA MAISON

Essayons tous de bannir les phrases assassines du type «dépêche-toi, on va encore être en retard». Pourquoi? Parce que nous savons qu'avec un enfant, tout est plus lent... et que leur notion du temps diffère de la nôtre. Ils sont aussi parfois tout simplement dans l'incapacité «psychomotrice» de faire plus vite. C'est ainsi, et il nous incombe d'imaginer des solutions pour que chacun y trouve son compte. Se réveiller un peu plus tôt pour leur permettre d'émerger tranquillement, les rendre autonomes en leur laissant le soin de mettre la table ou de choisir leurs habits tout seuls (risqué, on vous l'accorde!)

4 choses à savoir avant de choisir une activité extrascolaire:

- Un sport et une activité artistique suffisent amplement
- Ne pas opter pour une activité aux règles strictes avant 10 ans
- Ne pas forcer un enfant à poursuivre un sport qui ne lui plaît plus
- Penser à se préserver en tant que parent et ne pas s'infliger un stress supplémentaire avec les trajets



*Nous encourageons vos enfants
à être autonomes et à apprendre
à vivre ensemble.*



Nous offrons à vos enfants de 2 mois à 4 ans:

- des **outils nécessaires à leur développement**,
- des **activités manuelles**,
- des **jeux éducatifs**,
- de la **gymnastique** et de la **psychomotricité**.

*Silvia Salatino assure l'encadrement
d'une équipe composée de deux éducatrices,
d'une institutrice maternelle
et d'une infirmière.*

*Nous sommes ouverts
du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30
457 Route de Longwy L-1941 Luxembourg
Tél.: 27 76 43 50*

www.vanillechocolat.lu



- Sérénité • Bien-être • Bienveillance •
- Épanouissement de l'Enfant •


**La joie est un tout,
il faut savoir l'extraire.**



- ☀ Un nombre limité d'enfants pour garantir un accueil personnalisé de qualité.

- ☀ Chaque jour des activités manuelles, artistiques et couplées aux ateliers d'inspiration Montessori accompagnent les enfants dans l'acquisition des savoirs et de l'estime de soi.

- ☀ Un espace dédié aux mamans désireuses d'allaiter et une logistique adaptée à leur besoin.

Accueil des enfants de 6h45 à 19h15.
15, route d'Esch L-3340 Huncherange Bettembourg
Tél.: +352 26 51 00 59 ou +352 691 764 866
creche@pohunn.lu
 [creche pohunn](https://www.facebook.com/creche.pohunn)

DE L'UTILITÉ DES APPRENTISSAGES *géométriques*



DU GREC *GEO*: TERRE ET *METRIA*: MESURE, LA GÉOMÉTRIE S'INTÉRESSE DEPUIS TOUJOURS AUX RELATIONS SPATIALES QU'ELLE DÉFINIT ET ORGANISE. AUJOURD'HUI, DE NOUVELLES REPRÉSENTATIONS PLURIDIMENSIONNELLES INTERFÈRENT LE QUOTIDIEN DES ENFANTS, ET PRATIQUER LA GÉOMÉTRIE CLASSIQUE S'AVÈRE ÊTRE LE PLUS SÛR MOYEN D'ACQUÉRIR DE SOLIDES BASES POUR COMPRENDRE ENSUITE DES NOTIONS ABSTRAITES. DU PLAN À L'ABSTRACTION !

VALÉRIE THEVENIAUT

«LE CERVEAU, DANS SA DIMENSION GÉOMÉTRIQUE, A BESOIN DE CONFRONTER LA RÉALITÉ RÉELLEMENT PERÇUE À SA REPRÉSENTATION ET DE S'EN AMUSER.»

Pourquoi faut-il enseigner la géométrie?

Alain Connes, médaille Fields 1976, avait l'habitude de dire que l'on progressait davantage en s'échouant sur un problème de géométrie qu'en absorbant toujours plus de connaissances mal digérées. Je confirme! Il n'existe pas de discipline plus complète que celle-ci. Méconnue et mal aimée, elle gagnerait pourtant à dépasser le cadre de l'école et à s'inscrire dans notre quotidien pour le développement de tous, petits et grands. Je vous propose une démonstration en quatre points:

01 LA GÉOMÉTRIE EST UTILE

L'architecture, l'imagerie, la modélisation, l'urbanisme, la topographie, le design, la robotique, la carrosserie, l'optique, le bricolage ainsi que beaucoup d'autres domaines de la vie courante ou professionnelle sont conditionnés par nos représentations de la réalité et notre capacité à conceptualiser des situations problématiques. Qui n'a jamais eu recours à la géométrie lors d'un remplacement de vitre, d'une visite de cathédrale, ou d'une ville, d'un pliage ou d'un bricolage, de la confection d'un vêtement à partir d'un patron...? La géométrie est partout! Du volume au plan ou du plan au volume, elle est inexorablement liée à notre lecture des objets, au réel. Chaque enfant dispose de connaissances spatiales avant même d'appréhender les connaissances géométriques, or la géométrie est le mode de représentation des objets

du monde. Sans conscience de l'espace, nul besoin de géométrie. Innée, elle influence nos perceptions et définit nos espaces. Absolument partout, elle justifie son existence par nos besoins d'occuper ou de réaliser des formes, des espaces ou de nous déplacer. C'est la vie!

02 ELLE CONTRIBUE À LA CO-CONSTRUCTION DE DIFFÉRENTS SAVOIRS

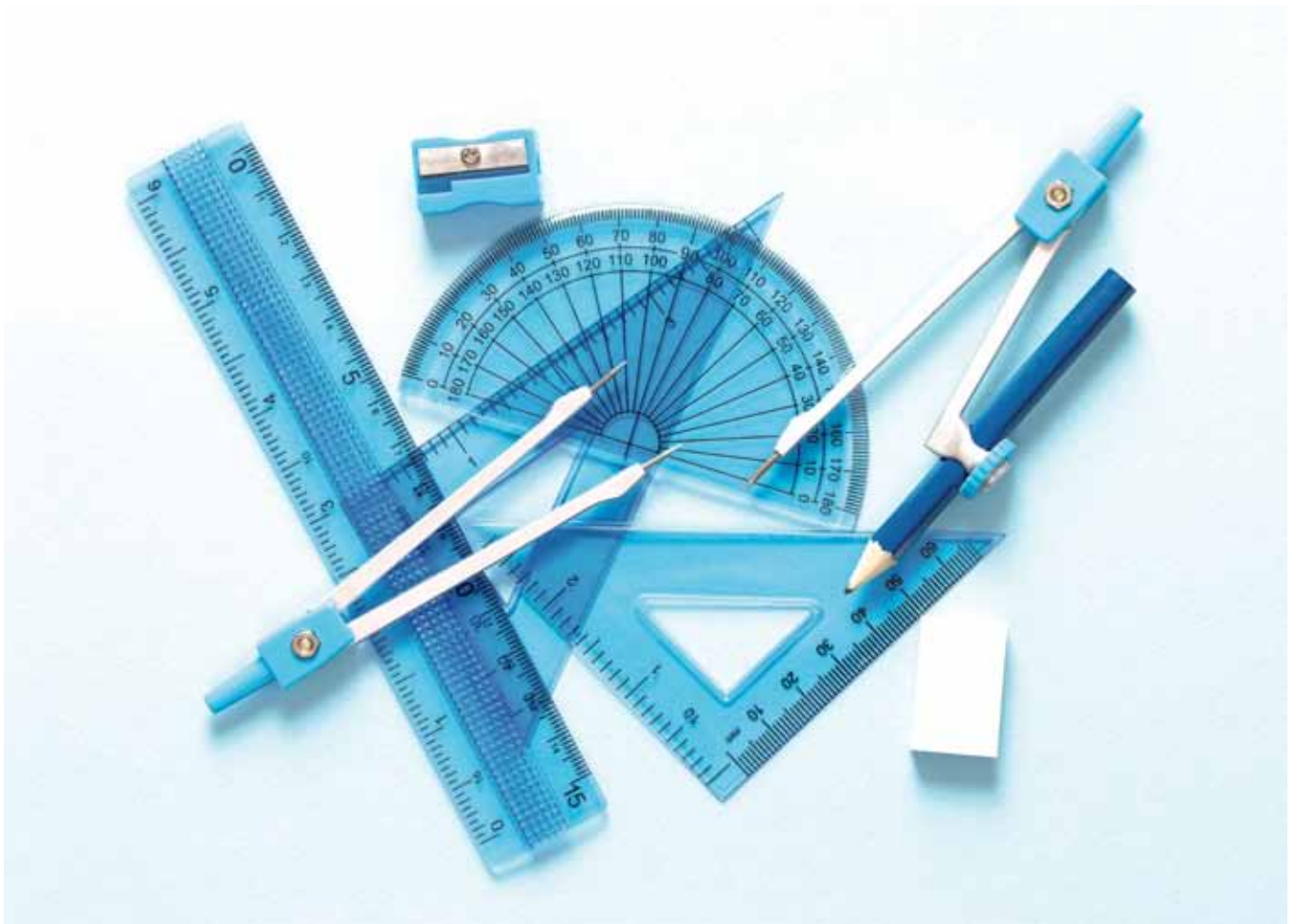
Je vous entends: la géométrie relève des mathématiques! Oui, en ce sens où la modélisation, la conceptualisation passent par un langage et des codes mathématiques. Mais il n'est pas question d'en faire une allergie puisqu'elle est utile, et ce, à bien des égards. Pour réellement faire de la géométrie, il vous faudra observer la réalité, repérer, manipuler les objets, réfléchir à leur positionnement dans l'espace où ils se trouvent, raisonner, essayer, vous tromper peut-être, surmonter vos erreurs, structurer et résoudre des problèmes! Exaltant, non? De plus, vous aurez besoin de lire des programmes de construction pour les comprendre, de vous approprier le vocabulaire adéquat et d'écrire des énoncés.

Il y a là, de quoi former des citoyens, des humains, à la compréhension du monde qui les entoure. Tout y participe. Ce n'est pas qu'une question de formules, tous les savoirs coopèrent intelligemment de manière à créer une représentation dynamique ou statique, en tous cas efficace, de la réalité. Donc, pratiquer la géométrie rend encore

plus intelligent! C'est apprendre à bien penser, tel que l'entendait Euclide.

03 ELLE PARTICIPE AU DÉVELOPPEMENT DE L'AUTONOMIE

En géométrie, la validation appartient à celui qui produit. Le résultat est mesurable et dépend de l'adéquation entre le message émis et la production. Si l'élève est autorisé à essayer, à élaborer des solutions personnelles, à se tromper et à mettre en place des procédures de recherche, l'activité géométrique ainsi que le vocabulaire associé prendront du sens, tout son sens. L'enfant est responsable de ce qu'il comprend et produit. Des situations dans lesquelles un premier groupe d'élèves conçoit un programme de construction, plane ou en volume, et un deuxième groupe applique le programme, sont plus que constructives, elles se positionnent comme de réelles situations de communication: «J'écris pour faire passer un message / Je décide de mettre en œuvre tes consignes pour te comprendre et créer.» Une géométrie humaniste! Les élèves gagnent également en autonomie face à la représentation fonctionnelle: celle qui fait utiliser des outils spécifiques pour tracer. Tracer à main levée pour s'autoriser à une représentation globale de la situation et des difficultés est utile, mais utiliser l'outil adéquat pour être efficace et précis rend autonome, à condition qu'on laisse l'enfant en comprendre l'intérêt.



04 LE CERVEAU GÉOMÉTRIQUE EST EXIGEANT ET PRÉCIS, IL S'AMUSE

Appréhender tous ces savoirs nécessite une certaine rigueur, de l'organisation et de l'exigence. Tout ne s'acquiert pas soudainement par prise de conscience, mais par la manipulation fréquente d'objets du quotidien.

Il est certain que si l'enfant n'a en mains que des tablettes ou ordinateurs, sa perception de la réalité sera quelque peu différente de celui qui aura manipulé les objets de l'atelier de son grand-père ou même de sa salle de jeux. Oui, les boîtes à formes ont encore une fonction: celle de reconnaître les objets du quotidien et les propriétés des objets physiques par le toucher et la vue.

Cela peut sembler naïf, mais pour tout individu, le passage à l'abstraction

ne peut se faire que si la conscience physique de l'objet a été ressentie. Or, le cerveau, dans sa dimension géométrique, a besoin de confronter la réalité réellement perçue à sa représentation et de s'en amuser. Il est naturellement exigeant et précis, du moins pour reproduire et construire. Il développe ainsi une plasticité naturelle au contact de la manipulation et de la description du monde physique. Et c'est rassurant! Décrire des formes, des espaces, un ressenti personnel face aux objets qui nous entourent, construire, tracer et reproduire ne peuvent que contribuer à développer des intelligences plurielles. En famille ou à l'école, l'enfant s'appropriera plus facilement le monde dans lequel il vit et gagnera en réflexion et en assurance. L'enjeu est de comprendre la réalité pour mieux y trouver sa place. La géométrie, c'est pour la vie.

A découvrir!

- La Géométrie pour le plaisir, un titre pour une collection en quatre tomes, de Jocelyne et Lysiane Denière.
- Un site pour découvrir la géométrie par la manipulation: www.pearltrees.com
- Deux jeux pour les plus jeunes: «Géomag», un jeu de constructions magnétiques et «Attrimaths», un jeu de patience et d'adresse pour s'initier à la géométrie.

CRÈCHE BIDIBUL: LA MÉTHODE MONTESSORI POUR BIEN GRANDIR!

Idéalement située en plein cœur de la zone commerciale de Foetz, la crèche Bidibul accueille les enfants du lundi au vendredi de 5h à 22h30 et le samedi de 7h30 à 20h.

Convaincus par la méthode Montessori pour leurs propres enfants, Sonia et Amhid ont décidé d'en faire la clé de voûte de leur établissement. Ainsi tout le personnel a été formé en conséquence et la crèche a été entièrement aménagée pour apporter un environnement riche et stimulant aux enfants.

«Aide-moi à faire seul»

C'est en imitant les gestes du quotidien, en faisant seul, en se trompant et en recommençant que l'on grandit bien et que l'on devient autonome.

Grâce à un matériel adapté, les enfants évoluent seuls, sous le regard bienveillant des éducateurs, et s'occupent tout au long de la journée: des activités ludiques, des jeux, mais aussi expérimenter seul le lavage de mains, transvaser des liquides, et même ranger ses jeux à la fin de l'activité. Autant de petits gestes qui font devenir grand.

C'est prouvé, la méthode Montessori permet à l'enfant de développer différentes compétences: coordination des mouvements et motricité, organisation de sa pensée, capacité de concentration, structuration de ses actions, acquisition plus rapide de l'autonomie et de l'indépendance.

LANGUES VÉHICULAIRES
FRANÇAIS - LUXEMBOURGEOIS -
PORTUGAIS - ALLEMAND

Une méthode accessible à tous

La méthode Montessori souffre de la réputation d'être onéreuse. A tort! Maria Montessori voulait que sa pédagogie soit accessible au plus grand nombre. Une valeur à laquelle la crèche Bidibul tient particulièrement. Ainsi, le choix de la méthode Montessori n'entraîne aucun frais supplémentaire par rapport à une crèche traditionnelle.

HORAIRES

DU LUNDI AU VENDREDI DE 5H À 22H30
LE SAMEDI DE 7H30 À 20H
AGRÉMENT DU MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION POUR 2016

Un programme riche et varié

Chaque semaine, la crèche Bidibul organise différents ateliers, comme des cours de cuisine, aller jardiner dans le potager, ou encore un éveil à la langue luxembourgeoise... Chaque année, de nombreuses sorties sont prévues ainsi que deux fêtes parents, tout a été pensé pour le plaisir des enfants!

CRÈCHE BIDIBUL

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

FOR KIDS

New à Luxembourg, le store déco & kids



Le 20 avril dernier, un nouveau concept store a vu le jour à Luxembourg. Ce magasin est une fusion entre deux marques; Léif lifestyle Essentials et Beetles&Bugs, situé juste à côté du jardin des roses (Rousegärtchen). Alors que «Léif» propose des accessoires d'inspiration nordique pour la maison et le «lifestyle», Beetles&Bugs qui a déjà fait son entrée via le web se concentre sur les vêtements pour enfants de 0-6 ans ainsi que des accessoires et jouets.

Quel est le lien me direz-vous? C'est l'approche claire et minimaliste qui réunit les deux concepts. Magnifiquement restauré, situé sur l'avenue de la Liberté et précédemment connu sous le nom de Ben&Pepper, la boutique est composée à présent d'un espace moderne dans une atmosphère aérée, le tout rehaussé par un esprit années 1920 grâce aux hauts plafonds et au parquet d'origine en chêne. C'est le concept store à visiter absolument pour tous les amoureux de style...



De gauche à droite: Benoit Schmit et Karoline Szalna de «Léif» et Brigitte Neve de «beetles & bugs».

→ **Léif and beetles & bugs concept store**
21 Avenue de la Liberté
L-1931 Luxembourg

À LA DÉCOUVERTE DE LA RUCHE!

Au printemps, la ruche tourne à plein régime. Les abeilles construisent les alvéoles, font des petits, doivent aller chercher de la nourriture, le tout en étant parfaitement organisées. L'apiculteur Pol nous offre un aperçu direct de l'intérieur de la ruche et nous explique la vie et le travail des abeilles. Pour aider les abeilles, chacun des participants garnit le récipient qu'il a apporté de plantes mellifères, si précieuses pour les abeilles. Les abeilles ont aussi tout prévu pour le pique-nique: il y a des tartines au miel. Toutes les activités ont lieu de 14h30 à 17h. Veuillez prévoir des vêtements adaptés au temps ainsi qu'un petit en-cas pour la pause.

- **Quand:** Le 19 mai à 14h30 à 17h - de 8 à 12 ans
- **Où:** Parc naturel de l'Our - 12, Parc L-9836 Hosingen
- **Participation aux frais:** 5€ par activité.
- **Plus d'informations:** Béatrice Casagrande – Tél.: 90 81 88 635
beatrice.casagrande@naturpark-our.lu

DES PORTES OUVERTES EN MUSIQUE!



Le samedi 7 mai 2016, de 10h00 à 16h00, le Conservatoire de Luxembourg ouvre ses portes au public et vous propose d'assister à une multitude de concerts et de présentations musicales des élèves, ensembles et orchestres. Vous pourrez vous renseigner sur les modalités d'inscription et découvrir l'envers du décor des portes des classes instrumentales et de chant, des classes de diction et d'art dramatique ainsi que des classes de danse classique et jazz. Une séance d'information générale, une visite guidée ainsi qu'une animation ludique sous forme de quiz pour les jeunes seront également proposées. Le programme détaillé des manifestations de cette journée se trouve sur le site internet du Conservatoire.

→ **Organisé en collaboration**
avec l'association des parents d'élèves
du Conservatoire.
www.conservatoire.lu

FOCUS SUR LA BOURSE D'ÉTUDES AU LUXEMBOURG

Cette aide financière de l'Etat luxembourgeois est destinée à toute personne remplissant certaines conditions et désirant suivre des études supérieures. Elle est composée de plusieurs bourses et d'un prêt-étudiant. Elle est accordée en deux tranches semestrielles par année scolaire. C'est pourquoi une demande est à introduire pour chaque semestre: entre 1^{er} août au 30 novembre pour le semestre d'hiver (donc attention cet été pour la rentrée septembre 2016) et entre 1^{er} janvier au 30 avril pour le semestre d'été.

→ **Pour plus d'infos:** aides.etudes.lu

Books



Conversation avec mon chat

— Edouardo Jauregui - Presse de la Cité

Sara a quarante ans et des tas de problèmes: une vie de couple désastreuse, un boulot stressant dans la communication, la santé qui flanche... jusqu'au jour où elle rencontre un chat qui parle. Chaque matin, Sara se réveille avec la nausée. Enceinte? Impossible, cela fait bien trop longtemps que son mari ne l'a pas approchée. Surmenée? Plus probable. D'ailleurs, le matin même où elle doit présenter un dossier très important au bureau, elle est en proie à des hallucinations: un drôle de chat abyssin vient frapper à sa fenêtre et lui parle. Et pas pour dire n'importe quoi! Ce dernier lui pose des questions étonnamment sensées: Est-elle vraiment heureuse? Qu'attend-elle de la vie? La «psychanalyse» peut alors commencer!



Cahier de vacances de 7 à 117 ans

— Editions Chiflet & Cie

Le Cahier de vacances pour adultes revient cette année encore dans une version enrichie: avec deux fois plus d'exercices, pour bronzer en rêvant tout ce que vous avez oublié! Tout le monde se souvient de ses devoirs de vacances (dictées, problèmes de mathématiques, etc.) Notre ouvrage permettra à chacun de retomber en enfance de façon ludique et humoristique en révisant les bases du français, des maths, de l'histoire et de la géographie, ainsi que de tester sa culture générale... Le Cahier de vacances pour adultes allie humour et pédagogie. 60 pages d'exercices (français, maths, histoire, géographie, anglais, culture générale) qui permettront à chacun de réviser ses classiques. 30 pages de jeux et de tests à la fois drôles et sérieux sur des thématiques plus ludiques qui vous permettront de tester vos connaissances en cinéma, en cuisine et même en astronomie! Et bien évidemment, les solutions sont présentes à la fin de l'ouvrage (à ne consulter qu'après avoir fait les exercices!)



Tout s'arrange avec des mots

— Marie Andersen - Editions

C'est un constat permanent: les gens communiquent mal. Ils ne s'écoutent pas vraiment, et n'ont pas suffisamment conscience de ce qu'ils disent. Ils confondent parler, s'exprimer et communiquer. Ils mélangent les plans rationnel et émotionnel. A une époque où l'on n'a jamais eu autant d'outils de communication, les gens parlent impulsivement et sont ensuite accablés par les dégâts qu'ils ont provoqués, mais dont ils imputent trop souvent la responsabilité à la susceptibilité de l'interlocuteur. Ou à l'inverse, ils n'osent pas dire certaines choses, de peur de déranger ou d'être rejetés, mais regrettent ensuite de s'être tus. Comment clarifier ce dont on veut parler? Faut-il tout dire? Pourquoi dit-on ce qu'on dit? Que vise-t-on? Qu'obtient-on? Comment gérer ses émotions? Bien communiquer est difficile, parce que ce qui nous en empêche est bien souvent inconscient. Dans ce livre, Marie Andersen nous aide à comprendre en profondeur les freins, les peurs, les biais et tout ce qui encombre, contrarie ou interdit une communication fluide qui, si elle était bien menée, aurait le pouvoir de restaurer et enrichir les relations interpersonnelles. Un livre empreint d'humanité et de compétence professionnelle, résolument positif et très accessible. Un outil d'autothérapie!



Qui est la plus méchante du royaume?

— Laura Pigozzi - Albin Michel

Nouveau défi pour la psychanalyse: les liens qui émergent au sein des familles recomposées amènent à repenser les relations familiales. Dans un monde dans lequel la figure paternelle s'est affaiblie au profit de la toute-puissance maternelle, comment s'établissent les liens entre la belle-mère et la fille de son partenaire, et avec la mère de celle-ci? Quel effet une autre figure féminine investie d'un rôle éducatif, même à temps partiel, a-t-elle sur la relation mère-fille, ce lien fait d'amour, mais aussi de haine indispensable pour se séparer et grandir? Que se passe-t-il chez une fille, dans ce processus complexe du devenir femme, lorsqu'une autre figure que celle de la mère est au cœur du désir paternel? Telles sont les questions qu'explore la psychanalyste italienne Laura Pigozzi en s'appuyant sur sa clinique, mais aussi sur la littérature et le cinéma.



Le bon choix au supermarché

— Collectif. Inanutrition.fr - Editions Soucar

Depuis 7 ans, le guide Le Bon Choix au supermarché recense, rayon par rayon, les produits qu'on peut acheter et ceux qu'il vaut mieux éviter. Sur 800 produits, la nouvelle édition (7 avril 2016) en a dénombré 323 à éviter, dont 107 à bannir du fait de leurs teneurs en additifs et matières premières de mauvaise qualité. Le Bon Choix au supermarché est réalisé par les diététiciens-nutritionnistes et journalistes scientifiques de **LaNutrition.fr** dans une totale indépendance. Pour aider les consommateurs à distinguer les vrais aliments des faux, le guide s'appuie sur des critères validés scientifiquement et présente visuellement les bons et les mauvais produits de chaque rayon. C'est en plus un guide complet de nutrition pratique avec des conseils d'achat.

Wanted

CARRÉMENT MILITAIRE!



KIDS mode

Die Kindermode von 0 bis 14 Jahre
Le plus grand choix de la région sur + de 300m2



Vingino

s.Oliver
KIDS

VINGINO

name it

GYMP

ESPRIT

SEVENONESEVEN
INDEPENDENT IND.
N.Y.C.

GARCIA

Dezigual

NONO

CARS

PETROL INDUSTRIES

Arcahondus

FLO
3XN

Greisha

Woody

KIDS MODE WEMPERHARDT
SHOPPING CENTER MASSEN
24, OP DER HAART L-9999 WEMPERHARDT
TÉL.: +352 24 55 81 17
OUVERT 7/7J DE 10H À 19H

WWW.ID-MODE-STORE.COM | 

OUVERTURE KIRCHBERG
AOÛT 2016 - 46A, AVENUE JOHN F KENNEDY



LA CONFIANCE COMMENCE PAR LE PARTAGE

www.lenfant-roi.lu

MERCEDES GLC: *La nouvelle coqueluche?*

EN RENOUVELANT SON GLK, MERCEDES CHANGE TOUT. SON APPELLATION TROQUE LE «K» AU PROFIT DU «C», MAIS SURTOUT IL DÉLAISSE SON LOOK BAROUDEUR HAS BEEN POUR DES FORMES DOUCES ET SPORTIVES, VOIRE UN BRIN FÉMININES.

ANTONIO DA PALMA FERRAMACHO POUR CARCOACH.LU



+ Esthétique très réussie
Tenue de route et confort
Équipement sécuritaire

Moteur sonore à basse vitesse
Détails de finition
Prix et options nombreuses

€ Prix de base: 43 750 €

Premier SUV compact de Mercedes, le GLK n'a jamais réussi à s'imposer dans son segment. Ce n'était pas tant la faute de ses qualités intrinsèques, mais plutôt celle de ses formes hyper carrées qui ne sont jamais parvenues à séduire un grand nombre de clients. Depuis, Mercedes a retenu la leçon et a complètement revu sa copie avec une deuxième version qui affiche une plastique des plus attractives. La preuve? Son délai de livraison frise 12 mois d'attente. CQFD

UN LOOK QUI PLAÎT

C'est peut-être réducteur, mais, à l'heure actuelle, le look est l'argument clé pour bien vendre une voiture. Cette fameuse image que l'on projette lorsqu'on se montre au volant d'une voiture... Il y a bien sûr le logo, qui permet de situer assez rapidement son statut social, mais aussi le style, plus communément appelé «design», garant de notre (bon) goût. Le must étant de combiner les deux, mais ce n'est pas toujours facile, car, heureusement dirons-nous, le choix d'un véhicule ne se limite pas à ces critères... Tout cela nous ramène au vieillissant GLK dont les formes cubiques ont desservi sa carrière puisqu'il ne fut pas ce qu'on peut appeler une success-story. Il est aujourd'hui remplacé par le GLC, qui reprend avec bonheur les codes stylistiques des dernières Mercedes en lui associant des formes courbes, contemporaines et sportives. Et vu les réactions et les réflexions des passants lors de notre essai, il n'y a aucun doute, le GLC plaît!

«C» COMME CONFORT

Le nouveau GLC reprend la plupart des éléments mécaniques de la classe «C» dont il s'inspire. Moteurs, transmission et suspensions en font partie, mais cela s'entend aussi au traitement de l'habitacle qui hérite de la

même planche de bord et des différents éléments de sécurité et de confort. Au final, cela se traduit par un SUV capable d'afficher le niveau de prestations d'une berline luxueuse tout en offrant les aspects pratiques des 4x4 modernes, soit une belle modularité et la possibilité de s'aventurer en tout chemin. A ce titre, les adeptes du tout-terrain ne sont pas oubliés, puisqu'en cochant la coûteuse option suspension pneumatique *Airmatic* (2300€) doublée du pack «off-road», ils disposent alors d'un véhicule à la fois polyvalent et surtout, très confortable.

UNE CONDUITE SOUPLE ET EFFICACE

Au volant du GLC, on profite d'une excellente position de conduite avec une belle visibilité périphérique, doublée de sièges confortables. L'instrumentation et le système multimédia à écran flottant sont repris de la Classe C, un gage d'ergonomie et de facilité d'utilisation. Notre modèle d'essai était équipé du moteur diesel 220d qui offre de bonnes performances et une consommation maîtrisée, mais qui se montre un peu bruyant à basse vitesse. Il est d'office couplé à l'excellente boîte automatique à neuf rapports, douce et réactive à souhait, et à la transmission intégrale 4Matic pour une sécurité toutes saisons. Le comportement routier, sain et rigoureux, offre une belle agilité et précision de conduite tout en soignant les occupants avec un confort de haut niveau (nous avions la suspension *Airmatic* optionnelle). En ce qui concerne les aspects pratiques, relevons une bonne modularité de la banquette arrière qui n'est cependant pas ajustable en longueur et inclinaison comme certains monospaces. Avec 550 litres, le coffre progresse par rapport au GLK, mais l'espace additionnel est difficilement exploitable vu qu'il se situe sous le plancher. En conclusion, le nouveau GLC progresse dans tous les domaines par rapport au GLK, et se profile d'emblée comme un maître achat dans son segment. dommage que ses tarifs soient toujours aussi élitistes...

LA CUISINE *vegan*

**EXIT ŒUFS, VEAUX, VACHES, COCHONS ET AUTRES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE.
LE «VÉGANISME» EST UNE RELIGION QUI COMPTE DE PLUS EN PLUS
DE CONVERTIES. UN GESTE POUR LA PLANÈTE ET UN MODE DE VIE QUI SE DÉFEND.**

MAGALI EYLENBOSCH

Basé sur le principe de la compassion, le terme «vegan» n'a rien de très nouveau puisque Donald Watson l'a inventé en 1944. Il s'agit d'une contraction du mot vegetarian. On parle davantage d'un mode de vie que d'une démarche gastronomique. Même si, face au succès rencontré et aux impératifs écologiques, il est nécessaire de développer un nouveau mode d'alimentation.

UNE EXTENSION DU VÉGÉTARISME

Face aux multiples conseils nutritionnels des stars et autres gourous du web, on finit par y perdre son latin. Juste pour rappel, les végétariens ne consomment ni viande ni poisson. Ils consomment essentiellement des légumes, des fruits, des céréales..., mais aussi des œufs et du lait. Les végétaliens éliminent tout produit d'origine animale, y compris les œufs, le lait ou le miel. Le vegan est un végétalien qui étend ses principes à l'ensemble de sa vie. Il ne porte donc aucun vêtement, aucune paire de chaussures ou aucun objet qui résulte, d'une façon ou d'une autre, de l'exploitation animale (pas de laine, pas de cuir, pas d'objet de déco en corne, etc.). Attention, il ne faut pas confondre manger vegan et manger sans gluten (une autre tendance qui s'envole). Le gluten est un terme générique qui désigne des protéines présentes dans certaines céréales. Certaines d'entre elles sont interdites à ceux qui souffrent de maladie coeliaque. Si pour les personnes atteintes le régime est impératif, manger sans gluten n'a aucun sens pour les autres (soit environ 99% de la population). Un vegan mange du gluten, mais par contre, son régime alimentaire est exempt de lactose (un sucre naturellement présent dans les laits d'origine animale).

CÔTÉ GASTRONOMIE

La base d'une alimentation vegan est relativement simple. On commence par remplir placards et frigo de fruits et légumes (de saison et bio), céréales, oléagineux, légumineuses, laits végétaux, huiles, épices, beurre, yaourts et crèmes à base de produits d'origine végétales, ainsi que de simili-carnés (tofu, fausses saucisses, etc.). Certains aliments sont disponibles en grandes surfaces, d'autres sont vendus exclusivement dans les supermarchés bio ou sur des sites spécialisés (Un Monde Vegan, The Vegan Shop, Boutique Vegan et même... Vegan Box). La cuisine vegan peut être succulente. Face à l'engouement, pas mal de grands Chefs se penchent sur de nouvelles recettes et les proposent même dans certains restaurants étoilés. Tout est question de saveurs, de textures, de parfums. Le but n'est bien sûr pas d'étaler trois feuilles d'endives déprimées dans une assiette et de la couvrir d'huile d'olive. Pour que ce type d'alimentation tienne la route, il faut bien sûr miser sur la variété des produits (tant au niveau gustatif qu'au niveau de l'équilibre), et sur la créativité. L'heure des repas est un moment de partage, de plaisir et de convivialité. Avec un peu d'expérience, le plaisir est toujours au rendez-vous.

FINIRONS-NOUS SEULS À TABLE?

Osons émettre un petit bémol. Manger sain, c'est bien. C'est même essentiel. Manger moins de produits d'origine animale aussi. Mais ne regrette-t-on parfois pas le temps où il suffisait de mettre un magnifique pot-au-feu sur la table pour que tout le monde se régale? Entre les amoureux de l'entrecôte saignante, les végétariens, les vegans, les adeptes du sans gluten, du sans sucre et ceux qui sont en pleine cure détox, bonne chance pour concocter un menu!

SOUPE AU CHOU VERT SANS GLUTEN

Pour 4 personnes - préparation: 20 min - cuisson: 50 min

Ingédients: 1 chou vert frisé + 250g de riz noir complet + 1 oignon blanc doux + 1 cube de bouillon de légumes bio + 100g de noixettes décortiquées
1 bouquet de cerfeuil + 1 citron vert + 2 cuil. à soupe d'huile d'olive + sel - poivre du moulin



RECETTES GOURMANDES VEGAN



50 recettes pour se faire du bien!
Caroline Wietzel
Editions First -
Collection C'est bon pour moi!

01 Faites cuire le riz pendant 30 minutes dans une casserole d'eau salée. Égouttez-le et passez-le sous un filet d'eau froide pour stopper la cuisson. Réservez.

02 Ôtez les premières feuilles du chou et débarrassez-le de son trognon. Émincez-le en lanières et plongez-le 5 minutes dans de l'eau bouillante salée pour le blanchir. Égouttez-le soigneusement.

03 Versez l'huile dans la casserole et faites-y revenir, sans le colorer, l'oignon épluché et finement haché. Ajoutez le chou. Remuez pendant 2 à 3 minutes, puis couvrez avec 80cl d'eau et ajoutez le cube de bouillon émietté. Laissez frémir pendant 10 minutes à feu doux. Pendant ce temps, concassez grossièrement les noixettes et toastez-les dans une poêle sèche. Réservez.

04 Répartissez le bouillon de légumes dans les assiettes, ajoutez 2 grosses cuillerées à soupe de riz. Décorez de pluches de cerfeuil, donnez un tour de moulin à poivre et assaisonnez d'un trait de jus de citron vert et de sel.

Notre suggestion: remplacez le riz par des haricots blancs et ajoutez un peu de lait de coco pour encore plus de gourmandise.

➡ QU'EN PENSE LE NUTRITIONNISTE?

Le riz noir est un aliment très digeste, particulièrement bien assimilé. Sa couleur est liée à sa richesse en anthocyanes et contient des minéraux comme le fer.

Sa richesse en protéines végétales en fait son attrait, même si tous les acides aminés ne sont pas présents. Les noixettes participent à l'intérêt nutritionnel de cette recette grâce à l'apport en minéraux. Une étude récente confirme l'intérêt cardio-vasculaire des fruits oléagineux: profitez-en!

*Wine
lovers*



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



**MICHEL GASSIER
NOSTRE PAÏS BLANC
COSTIÈRES DE NÎMES
BIO**

Grenache Roussane et Viognier se fondent dans cet assemblage au boisé discret. Un vin gourmand avec beaucoup de fraîcheur pour se marier parfaitement aux différents arômes de cette soupe.

**LEONARD OAKES
ICEWINE NEW YORK**

Pour accompagner cette recette made in USA, rien de mieux qu'un vin... Made In USA! Icwine à base de Vidal, cépage typique de la région des Finger Lakes. Parfait pour accompagner un brunch dominical.



Où le trouver?

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

vinoteca.lu
luxembourg

BANANA BREAD

Pour 4 personnes - préparation: 20 min - cuisson: 45 min

Ingrédients: 1 banane mûre + 250g de farine de blé + 1 sachet de levure + 1 pincée de sel + 140g + 1 cuil. à soupe de sucre roux + 1/2 cuil. à café de cannelle + 1/2 cuil. à café de noix muscade + 250g de noix de pécan + 140g de margarine végétale + pour le moule



01 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Écrasez la banane à la fourchette pour la réduire en purée. Réservez.

02 Mélangez la farine avec la levure, le sel, le sucre, les épices et les trois quarts des noix de pécan brisées. Ajoutez la margarine fondue et tiédie. Mélangez soigneusement. Incorporez la banane et mélangez une dernière fois.

03 Graissez le moule avec un peu de margarine. Saupoudrez le fond d'1 cuillerée de sucre roux et du reste des noix de pécan concassées.

04 Versez la pâte et enfournez pour 40 minutes. Démoulez et laissez tiédir sur une grille.

Notre suggestion: vous pouvez remplacer la banane par une compote de pommes assez sèche.

→ **QU'EN PENSE LE NUTRITIONNISTE?**

Cette recette, riche en fibres, en lipides, en glucides, en magnésium, en calcium, en potassium, en vitamines B et C, est énergisante et rassasiante.

LA SIMPLICITÉ D'INGA SEMPÉ

AURÉLIE GUYOT



©SofiaSanchez-MauroMongiello



IS WÄSTBERG-w153
©StudioSempix

IS ALESSI-ColloAlto
DessertKnife, DessertFork
DessertSpoon, PastryFork



Son objet culte

Les poignées de porte
en porcelaine

Vous pouvez suivre
l'actualité d'Inga Sempé
sur www.ingasempe.fr

Il y a encore trop peu de femmes dans le paysage du design international. Mais on sent que ça bouge, grâce au talent et au travail de créatrices remarquables que nous nous empressons de vous présenter au fil de nos pages. C'est Inga Sempé qui a retenu toute notre attention en ce joli mois de mai. On adore ses objets simples et évidents, aux coloris sophistiqués qui se glissent dans tous les intérieurs. Qui est-elle, quelles sont ses réalisations et quels sont ses projets? Cap sur Paris pour rencontrer Inga! C'est d'ailleurs dans cette ville que notre designer du mois est née, a étudié et vit aujourd'hui. Elle y décroche son diplôme en 1993 à l'Ensci (Ecole Nationale Supérieure de Création Industrielle). Elle fait alors ses classes auprès de Marc Newson, puis enchaîne avec deux années au sein de l'agence d'Andrée Putman. Précieuse carte de visite, elle devient par la suite pensionnaire de la prestigieuse Villa Médicis (Académie de France) à Rome, de 2000 à 2001. Inga travaille en tant qu'indépendante depuis 2000. Créer, c'est un projet familial: comme son nom l'indique, Inga est la fille du dessinateur adulé Sempé, et a épousé Ronan Bouroullec, fer de lance du design Français avec son frère. Inga trace sa voie et commence à collaborer

avec des entreprises italiennes de renom - comme Cappellini et Edra - ou françaises. Mais son travail s'exporte peu à peu bien plus loin, notamment au Japon et en Scandinavie: HAY, Ligne Roset, Wästberg, Alessi, LucePlan, Mutina, Røros, Moustache, Svenskt Tenn, Gärsnäs lui font confiance... Autant de belles cordes à l'arc d'Inga! Elle se décrit comme étant «méfiante, observatrice, parfois chaleureuse». Rien ne la motive plus que de trouver «un mécanisme qui marche bien et qui n'effraie pas pour autant. Pour cela j'aime beaucoup la lampe Île que j'ai créée pour l'entreprise suédoise Wästberg: elle est gaie, fonctionnelle et on peut la pincer, la poser ou bien l'accrocher au mur très simplement». Le travail du designer italien Vico Magistretti l'inspire, lui qui a dessiné la lampe Eclisse qu'Inga avait chez elle lorsqu'elle était petite. «Le mécanisme et le dessin me fascinent encore!». Que lui réservent les mois à venir? Elle s'enthousiasme pour le lancement d'une collection de verres et carafes pour une marque turque de verre soufflé, qui a été présentée lors de la dernière semaine du design à Milan. Elle travaille également sur une gamme de carrelage avec Mutina, et une ligne d'objets pour Hay. Vous nous connaissez... on vous en reparlera!



Dans son dressing

Mes soutiens-gorge
pour le tennis

Sa source d'inspiration

La vie quotidienne

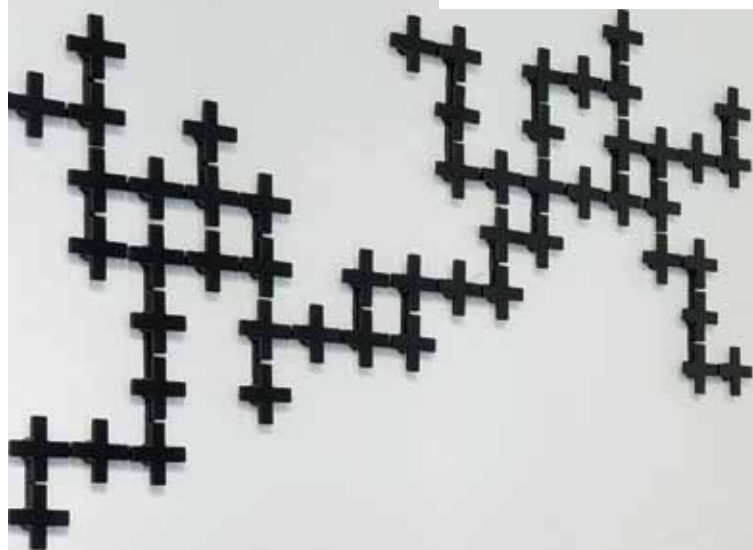


Dans sa salle de bains

Le tire-comédon



Mobilier
Déco
Objets




ligne roset®

Sichel Home
34 Rangwee L-2412 Luxembourg - Tél. : 50 47 48 - www.sichel.lu - sichelsa@pt.lu



AURÉLIE GUYOT

L'ENFANCE EST UN FORMIDABLE MOMENT D'ÉPANOUISSEMENT. NOS ENFANTS PASSENT PRESQUE LA MOITIÉ DE LEUR TEMPS DANS LEUR CHAMBRE, QUI DEVIENT UN LIEU POUR RÊVER, SE RACONTER DES HISTOIRES, JOUER, APPRENDRE... COMMENT LEUR PROPOSER UNE DÉCO À LEUR IMAGE, LOIN DU ROSE ET DU BLEU LAYETTE? HEUREUSEMENT LA DÉCO POUR ENFANT SE FAIT DORÉNAVANT PLUS POINTUE, PLUS INVENTIVE ET PLUS CRÉATIVE. SI LES ANIMAUX, LES CHÂTEAUX FORTS ET AUTRES PRINCESSES ONT TOUJOURS DE BEAUX JOURS DEVANT EUX, NOUS AUTRES PARENTS POUVONS NOUS PERMETTRE DE NOUVEAUX COLORIS, DES IMPRIMÉS AUDACIEUX ET DU MOBILIER PLUS CONTEMPORAIN DANS LES CHAMBRES DE NOS PETITS ET DE NOS PLUS GRANDS. MEUBLES, LUMINAIRES, RANGEMENTS, OBJETS DÉCO, DÉCORATIONS MURALES... NOUS AVONS PASSÉ EN REVUE TOUTES LES NOUVEAUTÉS DE LA SAISON ET VOUS PRÉSENTONS NOTRE SÉLECTION.



*“Holz ass fir mech Natur, Gemittlechkeet,
Rou, Zefriddeneheet, Famill ... sech einfach
wuel fillen. Holz ass fir mech Liewen!”*

(Mickey Hardt, Schauspiller)

Holz fir Mech

HfM ass den neien Numm vum
Familljebetrib Hoffmann Frères zu Miersch

Fir HfM bedeit Holz d'Liewen iwwer véier Generatiounen. Aus enger Seeërei am Joer 1918 ass mat de Joren e moderne Betrib entstan, dee sech op de Verkaf an d'Installatioun vun Holzdieren, Parqueten, Aussenariichtungen an den Holzhandel spezialiséiert huet.

Hanner HfM steet den Engagement an d'Passioun vun enger ganzer Famill an hire qualifizéierte Mataarbechter. A sou wäert HfM lech och an Zukunft Holz a beschter Qualitéit, an dat am Respekt vun eiser Ëmwelt, ubidden.



HOFFMANN MERSCH

PORTES | PARQUETS | BOIS

25, rue Grande-Duchesse Charlotte | L-7520 Mersch | T (+352) 32 00 72-1 | www.hfm.lu

VU CHEZ MATHY BY BOLS

Mathy by Bols est une de nos références belges préférées! Voilà déjà plus de 25 ans que Jules Mathy et Jean-Marie Bols ont créé la menuiserie du même nom. Les petits nids douillots qui sortent de leurs ateliers sont cousus main, en fonction du profil de vos enfants: les rêveurs, les sportifs, les studieux, les aventuriers et les romantiques... Il y en a pour tous les goûts. Lit-wagon, lit-cabane, lit-caravane ou bibliothèque-arbre, voici de quoi jouer et se raconter de belles histoires. A noter, vous pouvez choisir la couleur de certaines pièces pour créer des ambiances totalement personnalisées.

VU CHEZ LAURETTE

Gros coup de cœur pour cette jeune marque audacieuse, qui avait notamment lancé la première roulotte-lit pour bébé. La créatrice Laurette Bailleux explique avoir eu envie de proposer du mobilier différent à nos enfants, en prêtant un soin tout particulier au look et aux finitions. Rajoutons aussi que les coloris sont sublimes et sophistiqués, une initiative qui fait du bien dans le paysage un brin répé-

titif de la déco enfantine. On aime le côté rétro-design de ses dernières collections, qui sentent bon l'artisanat et le fait-main. Mention spéciale au lit évolutif Joli-Môme et aux bureaux d'écoliers qui accompagneront les devoirs de lecture des plus grands.

VU CHEZ MIMI'LOU

C'est sur le web que nous avons déniché ce petit e-shop... qui deviendra grand à n'en pas douter! Davantage spécialisé petite enfance et même puériculture, vous y dénicheriez de jolies idées cadeaux et de quoi décorer les chambres de vos chères têtes blondes de manière originale, mais pas mièvre. Adorables stickers mettant en scène les animaux de la jungle ou de la forêt, coussins aux imprimés graphiques et ludiques, papiers peints et affiches qui stimulent l'imagination des plus petits... La sélection est variée, toutes en couleur et en douceur.

VU CHEZ LÉO LE PIRATE

Vous craquerez tout comme nous pour le lit bébé en crochet siglé Rock that Label proposé en exclusivité par Léo le Pirate. Encore un prétexte à ne pas vouloir voir ses enfants grandir! De quoi faire souffler un vent de bohème sur les rêves des tout-petits. Les plus grands pourront y choisir leur lightbox préférée et même des têtes-trophées en peluche - on valide par exemple Odette le Cygne. Dans un esprit pratique et gain de place, nous avons également trouvé des paniers fourre-tout métalliques et colorés, à glisser sur des étagères pour faire le vide.

VU CHEZ A LITTLE LOVE COMPANY

Cap sur la Hollande à présent, où nous avons découvert les ravissantes veilleuses en forme de cornets de glaces, d'ananas ou de poires made in A little Love Company. Vous pourrez également y dénicher une multitude de petits gadgets souriants et colorés dans un esprit kawai japonais, mais aussi les fameux tipis qui font fureur en ce moment. Nos kids adorent le poster avec le petit fantôme et la lightbox Hello.

VU CHEZ FERM LIVING

Qui a dit que la déco Ferm Living n'était que pour les grands? Cette marque qu'on aime déjà beaucoup pour nous frappe aussi chez les enfants, et fort! On a glissé dans notre panier des petits coussins acidulés, des mobiles en forme d'animaux très sympathiques et des patères originales. On en a aussi profité pour refaire un stock de bacs de rangements à poids, parfaits pour y fourrer vite fait bien fait tous les jouets qui traînent. Enfin, la tente en tissus esprit tipi est un must cette saison et ravira toute votre tribu!

VU CHEZ BLOOMINGVILLE

Terminons cette sélection en beauté avec la mini-collection de Bloomingville. Par où commencer? On aime tout: le mini rocking-chair en rotin associé aux coussins en forme d'escargots ou de petit nuage à losanges. Les petites étagères en bois, à assembler à l'envi, sont aussi parfaites pour y ranger livres et y exposer toute la petite déco chère à nos enfants. Enfin, un grand bravo à leur ligne de vaisselle. On fond pour le graphisme plein de poésie et de douceur, décliné sur des petites assiettes, tasses et soucoupes: hérisson transportant un cupcake gourmand sur son dos, petite souris qui sirote un jus d'orange...



→ Lit bébé en crochet, Léo le pirate



→ Lightbox, A little love company



→ Coussin, Ferm Living

Actu

Voici un tout nouveau livre consacré à Renzo Piano, un architecte surdoué que nous vous avons déjà présenté dans nos pages. Piano a acquis une renommée internationale en participant à la création du Centre Pompidou à Paris, bâtiment décrit par le New York Times comme «ayant bouleversé l'architecture à l'échelle mondiale». Il a depuis continué à intervenir sur de nombreux espaces culturels réputés, en témoignant ses extensions et rénovations pour l'Art Institute of Chicago et la Morgan Library à New York, ainsi que, plus récemment, le Whitney Museum of American Art, situé dans le Meatpacking District de Manhattan, une structure asymétrique de neuf étages comportant à la fois des galeries intérieures et extérieures. À New York et Londres, Piano a laissé sa touche sur le panorama urbain avec les tours du New York Times Building et la London Bridge Tower (plus haut bâtiment d'Europe). Ce livre offre un voyage passionnant à travers la beauté de l'architecture, univers où, selon Piano, «à chaque fois, la vie semble repartir à zéro».



SIEMENS

Your
household
in one app.

home
connect

Votre four à emporter.

Utilisez-le - où que vous soyez.
Laissez-vous surprendre par les appareils électroménagers Siemens compatibles Home Connect.

siemens-home.lu

La technologie ne cesse de progresser, et les innovations s'installent dans les ménages d'aujourd'hui. Gagnez du temps, pour les choses vraiment importantes.

L'interaction entre les appareils électroménagers de la marque Siemens dotés du Wi-Fi, un logiciel intelligent et l'application intuitive Home Connect offre des possibilités surprenantes. Les appareils électroménagers s'adaptent à votre quotidien et vous procurent plus de flexibilité et de liberté.

Ainsi, vous n'avez désormais plus besoin de vous trouver chez vous pour préchauffer votre four, démarrer votre lave-linge ou vérifier le contenu de votre frigo. Gérez cela à partir de votre appareil mobile - smartphone ou tablette - avec l'application Home Connect, tout simplement.

Contrôlez votre ménage à distance grâce aux fonctions Camera in the fridge, "Le monde des recettes", Tab counter, Easy Start, CoffeeWorld, pour n'en nommer que quelques unes. Utilisez l'application pour vos appareils dans les catégories cuisson, lave-linge, réfrigération, congélation et lave-vaisselle.

Outre les fonctions de démarrage et de vérification, l'application Home Connect vous permet également de trouver les réglages idéaux pour la réalisation d'un plat particulier et d'envoyer ces paramètres directement à votre four. Home Connect vous offre aussi une assistance technique avec Remote Diagnostics, qui permet un accès à distance aux experts.

Téléchargez l'application Home Connect dès maintenant et testez-la préalablement, grâce au mode démo:

Siemens. Le futur s'installe chez vous.

Vers l'App Store:



Vers GooglePlay:



The gypset

SPIRIT



©Léo le Pirate



©Belja

LA FILLE GYPSET AIME VOYAGER ET S'INSPIRE DE SES PÉRIPLS POUR INSUFFLER UNE BONNE DOSE D'AILLEURS À SON INTÉRIEUR. MAIS ELLE AIME AUSSI LES BELLES CHOSES, LES MATIÈRES NOBLES, LE LUXE, ET TANT PIS S'IL SE FAIT UN PEU OSTENTATOIRE. BOBO TRÈS ÉTUDIÉ, ON FOND POUR LA TENDANCE. ET POUR PARFAIRE NOTRE MAÎTRISE DE L'ART GYPSET, ON N'HÉSITE PAS À POTASSER LES TROIS GUIDES* DE LA PAPESSSE DU STYLE GYPSET, JULIA CHAPLIN...

SARAH BRAUN



Succomber à la tendance gypset, c'est refuser l'uniformité. On se la joue mix & match en associant des coussins aux motifs différents.

→ *H&M Home et Delamaison*



Coup de cœur pour ce coloris orange vitaminé qui réchauffe l'ambiance.

→ *Canapé Lulu sur made.com*



Verre givré et bois pour diffuser une lumière douce et chaleureuse.

→ **Now's Home**



La vaisselle n'échappe pas à la tendance et se pare de motifs colorés aux accents bohèmes. Et on y va à fond en dépareillant les motifs et les couleurs.

→ **Caravane**



Un fauteuil en rotin que l'on voit bien sur un patio devant une maison... La déco stimule aussi profondément l'imaginaire...

→ **Ikea**



La gypset girl aime le raffinement de cette coupelle, façon or vieilli, qui apporte une touche de luxe à son intérieur.

→ **H&M Home**



Un panier en osier et raphia. Parfait pour aller à la plage, c'est vrai, mais on peut aussi le détourner pour ranger joliment ses magazines...

→ **Léo le Pirate**

COLLECTION CADEAUX

PRINTEMPS '16



HOUSE DOCTOR
LANTERNE
PETIT MODÈLE
26,40 €



LA CHAISE LONGUE
LAMPE
99,95 €



KARLSSON
PENDULE
40,90 €



SAGARFORM
SET BBQ
37,50 €



UMBRA
FOTOFAN
DESK PHOTO DISPLAY
4X4X18CM
30,00 €



PALL CENTER
NATURELLEMENT DIFFÉRENT

OBERPALLEN
2. ARELERSTROOSS
L-8552 OBERPALLEN
TÉL.: +352 23 64 41

www.pallcenter.lu
facebook.com/pallcenter

OUVERT 7J/7 DU LUNDI AU DIMANCHE

IT'S LIFESTYLE

MARIELOL, FRED ET CLAUDIA ONT DES DOIGTS DE FÉES ET NOUS LE PROUVENT
AVEC LEURS RECETTES ET DIY TRÈS INSPIRANTS!



Marie-Laure Moreau



Sans
gluten!

BROWNIE FONDANT AUX NOIX D'AMAZONIE

Pour 6 personnes - préparation: 15 minutes -

Cuisson: 25 minutes

Ingédients: 200g de chocolat noir Nestlé dessert + 150g de beurre salé + 100g de sucre roux + 3 œufs + 100g de farine de riz complète + 100g de noix d'Amazonie.

01 Faire fondre au micro-ondes le chocolat et le beurre.

02 Séparément, battre les 3 œufs et les incorporer au mélange beurre + chocolat.

03 Ajouter la farine + le sucre + les noix (avoir concassé au préalable les noix grossièrement).

04 Verser le tout dans un moule (beurré ou recouvert d'un papier cuisson) rond ou carré, à votre convenance.

05 Enfourner 25 minutes à 170 degrés.

Mon conseil: lorsque le brownie est froid, je le place au frigo pour le déguster tout juste à la sortie quelques minutes/heures plus tard. Il en est plus dense et plus fondant!



Frédérique Theisen

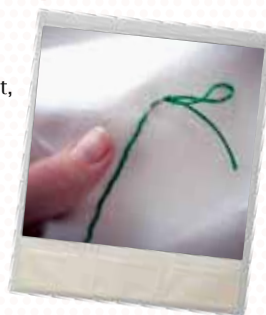
LE COUSSIN PISSENLITS

Matériel: housse blanche avec coussin + laine jaune + fil coton vert + ciseaux + fourchette + aiguille



01 Enrouler la laine autour des doigts de la fourchette, faire un nœud avec les 2 bouts, retirer le tout de la fourchette et découper les bords avec les ciseaux pour en faire un pompon bien rond. Répéter le tout 3 à 4 fois.

+



02 Avec le fil vert, coudre en point droit les tiges des fleurs sur la housse.

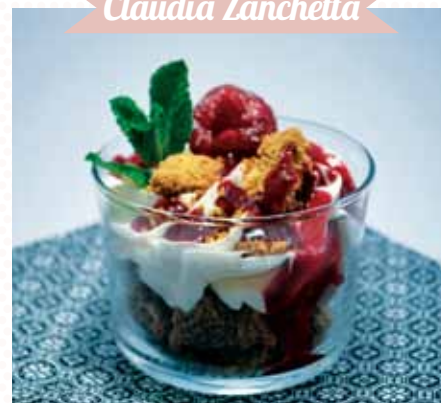
=



03 Fixer les pompons au-dessus des tiges. Votre coussin pissenlits est prêt!



Claudia Zanchetta



VERRINE MISS COQUELICOT

Pour 6 à 8 verrines - préparation: 35 minutes

Ingédients: Coulis de framboises: 200g de purée de framboises + 50g de sucre + Chantilly: 200g de mascarpone + 200g de crème fluide entière + 44g de sucre + 1 gousse de vanille + 1 trait de sirop de coquelicot + Crumble: 87g de sucre + 87g de beurre + 87g de farine + 87g de poudre d'amandes + 18g de sésame blond

01 Préchauffer le four à 180°C ventilé. Incorporer le beurre froid en cubes à la farine. Sabler le mélange à la main. Ajouter le sucre, la poudre d'amande et le sésame. Former une boule puis émietter la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourner pendant environ 20min.

02 Chauffer légèrement la purée de framboises puis incorporer le sucre. Mélanger et réserver.

03 Gratter les graines de vanille. Mettre tous les ingrédients dans la cuve du batteur et faire monter comme une chantilly. Réserver dans une poche à douille au frais.

04 Placer des morceaux de crumble au fond des verrines, puis quelques framboises fraîches. Dresser la chantilly mascarpone et verser le coulis de framboises. Décorer d'1 ou 2 framboises fraîches et d'1 feuille de menthe.

Jersey, ***un charme so british***

A QUELQUES ENCABLURES DE LA FRANCE, JERSEY A GARDÉ UN CHARME BRITANNIQUE, TOUT EN CONSERVANT UNE RÉELLE INDÉPENDANCE VIS-À-VIS DE LONDRES. L'ÎLE EST CÉLÈBRE POUR SA CÔTE NORD, SAUVAGE ET DÉCOUPÉE. UN PETIT PARADIS POUR LES RANDONNEURS QUI CHERCHENT LE DÉPAYSEMENT.

KÉVIN STORME

«DANS LES PUBS, ÇA DISCUTE, ÇA CRIE, ÇA FLIRTE
ET LA MARY ANN, LA BIÈRE LOCALE, COULE À FLOTS.»



La côte nord de Jersey est beaucoup plus sauvage que le sud. Elle évoque les paysages d'Irlande.



La côte nord de Jersey est beaucoup plus sauvage que le sud. Elle évoque les paysages d'Irlande.

Les bonnes adresses

→ On dort où?

Jersey n'est pas faite pour les petits budgets. On peut néanmoins trouver quelques chambres sur Airbnb à 60€ la nuit, mais la formule n'est pas très répandue.

Pour se faire plaisir. L'Omaroo hôtel est central et a conservé un charme des années 30. À partir de 150€ la double.

→ On mange où?

Pour les budgets serrés. L'île regorge de petits établissements où l'on trouve des fish&chips et des spécialités anglaises et de Jersey à moins de 8€.

Pour les palais délicats. Le Manoir de Longueville concilie le charme d'un magnifique cottage luxueux avec de la cuisine raffinée, à un prix très raisonnable: 28€ pour le menu de base. On peut aussi y dormir.

→ Et pour s'amuser?

Dans les pubs! Ils sont présents partout sur l'île et surtout à Saint-Hélier. Parmi les plus courus: le Blue Note et le Cock&Bottle.

Des falaises découpées comme en Ecosse. Des cottages cossus et fleuris évoquant l'Angleterre. Des pintes à profusion comme dans des pubs irlandais. Jersey est la quintessence de l'île britannique. Pourtant, rien ne prédestinait ce caillou de 120km² à devenir un avant-poste anglais en pleines eaux territoriales françaises. À 20km des côtes normandes et 70km de Saint-Malo, Jersey n'a pas grand-chose à voir avec la France. Si ce n'est un patois – le vieux Jersiais –, qui s'apparente à des variantes de la langue d'oïl parlée autrefois dans la partie nord de l'Hexagone. Et c'est ce qui fait son charme résolument british, bien que ne faisant pas formellement partie du Royaume-Uni ni même de l'Union européenne. «Les Anglais n'ont pas le droit de rester plus de dix ans sur place, explique Filipina, une prof de Liverpool installée à Saint-Hélier, la capitale. Les seules compétences relevant du Royaume-Uni sont la Défense et les Affaires étrangères.»

PHARE DU BOUT DU MONDE

Saint-Hélier n'offre pas un attrait immédiat. Il faut arpenter les pubs, le week-end, pour découvrir l'ambiance îlienne. Ça discute, ça crie, ça flirte et la Mary Ann, la bière locale, coule à flots. La journée, vous profiterez des prix détaxés pour vous ravitailler en fringues, et objets high-tech. Côté culture, le château d'Elisabeth est immanquable. Sur une île, accessible à pied à marée basse, les premières fondations datent du 12^e siècle. Il a ensuite servi d'ouvrage défensif pour les Allemands pendant la guerre. Le musée de Jersey, dans une ancienne maison de négociant, retrace l'histoire de l'île avec des cartes, des reconstitutions et des objets. Le Fort Regent, qui surplombe la ville, a été transformé en centre de loisirs et n'offre d'autre intérêt que la vue sur la baie de Saint-Aubin et son port de plaisance. Globalement, la cote Sud est moins impressionnante que la partie nord de l'île. On retiendra quand même la pointe de la Corbière et son phare entouré

«DES FALAISES DE PLUS DE 100 MÈTRES SE JETTENT DANS UNE MER DÉCHAINÉE, BORDÉE DE LANDES, DE PRAIRIES ET DE BOIS.»

de roches, qui évoque les paysages de Nouvelle-Angleterre. Non loin de là, Brelade's Bay est une plage abritée très prisée des estivants.

CHÂTEAU MÉDIÉVAL

Au Sud-Est, Gorey est un petit port de pêche qui fait penser à Cancale. Comme la cité bretonne, il a bâti sa prospérité sur l'ostréculture. Il est dominé par le château de Mont-Orgueil, construit au 13^e siècle. Contrairement au Elisabeth castle, il a gardé son côté médiéval. Il abrite un musée de cire retraçant l'histoire du château. Non loin de l'église, le dolmen de Faldouet atteste d'une présence humaine 2500 ans av JC.

En remontant la côte, la jetée de Sainte-Catherine en met plein les yeux. Elle mesure un mile et pénètre comme un glaive dans la mer. A son extrémité, c'est la cure d'embruns assurés, surtout par forte tempête!

A l'ouest, la baie de Saint-Ouen est le paradis des surfeurs avec sa plage de 20 km. Le Nord est la plus belle partie de l'île. Des falaises de plus de 100 mètres se jettent dans une mer déchainée, bordée de landes, de prairies et de bois.

L'ANTRE DU DÉMON

A la pointe de Grosnez, les ruines d'un château du 14^e planté au milieu de landes clairsemées transportent les marcheurs dans un album de Tintin. Au loin, on aperçoit les îles de Serq et Guernesey. La route continue vers l'Est et la grève au Lanchon, où l'on accède à des grottes à marée basse. Plus loin, le Devil's hole (trou du diable) porte bien son nom. Une sculpture évoquant Satan siège dans un marais putride annonçant l'arrivée imminente au Devil's hole. C'est une faille dans la falaise et un amoncellement de rochers sur lesquels les vagues viennent s'échouer dans un bruit sourd. Au retour, ne pas manquer de grignoter ou de boire un verre dans la très typique taverne qui garde l'entrée du site. Musiques traditionnelles, cheminée, murs de pierres très épais, petites fenêtres... Il ne manque plus que le patron vous compte les légendes diaboliques du lieu pour vous sentir échouée dans un boui-boui au bord d'un loch écossais. Pour ne rien gâcher, les



Le château de Gorey domine un petit port de pêche.

plats sont terribles et pas chers. L'english breakfast envisagé comme un brunch est idéal pour prendre des forces avant d'affronter le sentier côtier.

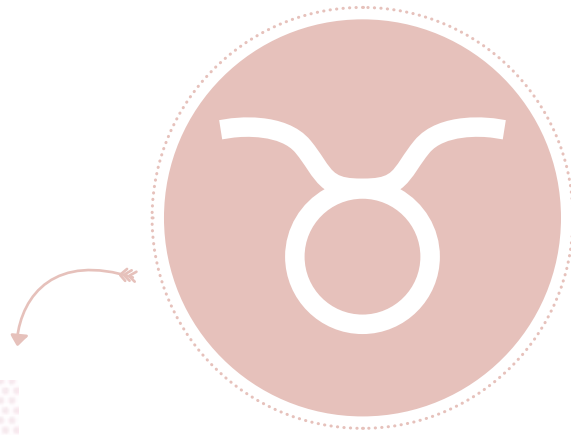
CHAMPS DE JONQUILLES

A Sorel point, on découvre, à marée basse, le lavoir des dames, un bassin creusé par l'homme dans la falaise. En continuant jusqu'à Sainte-Catherine, la côte égrène ses pointes et ses baies toutes plus sauvages les unes que les autres. Le sentier côtier parcourt tout le Nord. C'est un paradis pour les marcheurs. D'autant plus qu'avec les nombreux bus qui sillonnent l'île, il est toujours possible de rentrer à Saint-Hélier sans revenir sur ses pas. Pas une raison de faire l'impasse sur l'intérieur de Jersey. Cottages, prairies, champs de jonquilles et de patates – la spécialité de Jersey – parsèment de douces collines verdoyantes. Parmi les principales attractions de l'intérieur, le zoo figure en première place. Il permet d'observer et de conserver et de favoriser la

reproduction d'espèces rares: lémuriens, tamarins, gorilles. Les pigeons roses de l'île Maurice sont même les derniers spécimens vivants.

HÔPITAL SOUTERRAIN

La maison Hamptonne est une sorte d'écomusée de la vie rurale de Jersey. On peut y voir notamment le pressoir, l'écurie, le four ou encore le lavoir. C'est un bâtiment typique de Jersey qui date de 1633. En cas de mauvais temps, les souterrains du Jersey war tunnels offrent un abri atypique pour qui s'intéresse à la Seconde Guerre mondiale. Un immense hôpital souterrain a été bâti sous terre par des prisonniers de guerre espagnols. C'est un labyrinthe de galeries qui évoque autant l'architecture militaire que le milieu médical. Pour se remettre de vos émotions, un petit tour à la Mare Vineyards, où est produit le vin de Jersey. Le breuvage n'a rien d'exceptionnel, mais les vignobles au cœur d'un paysage british ont quelque chose d'étonnant. L'influence française probablement...



Le signe du mois

TAUREAU

DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Amour: La touche vénusienne devrait vous aider à arrondir les angles dans les conflits émotionnels qui vous agitent, mais vous aurez bien du mal à composer avec les désirs de votre partenaire. **Travail:** On se calme et le ciel aussi! Bonne période sous la houlette d'une Vénus passionnée par sa présence, misez sur le printemps pour faire peau neuve. **Vitalité:** Un regain d'énergie vous électrise. Hyperactive, vous serez présente sur tous les fronts.

BÉLIER

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Amour: Mars rejoint Saturne en signe ami, tout va pour le mieux si vous parvenez à accepter l'évolution intérieure que vous vivez. Vous et vos proches êtes sur la même longueur d'onde. **Travail:** Mars et Neptune en conflit, quelques médisances peuvent éroder votre sensibilité, mais ne dérogerez pas du chemin que vous avez décidé de choisir. **Vitalité:** Vous êtes dans une phase de réflexion et d'introspection, vous vous concentrerez sur l'essentiel.

GÉMEAUX

DU 21 MAI AU 21 JUIN

Amour: Mars et Saturne opposés à votre signe ne serviront pas vos objectifs ni les réconciliations durant cette période, vous obligeant à la patience et à la compréhension. **Travail:** Jupiter en conflit. Evitez de vous fatiguer pour rien et surtout de bloquer encore plus les débats en vous opposant de manière contre-productive. **Vitalité:** Une période synonyme de paresse, vous laisserez les jours s'écouler tranquillement, privilégiant la relaxation.

CANCER

DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

Amour: Vénus et Mercure en soutien, votre vie privée sera très active, méli-mélo d'activités positives et passionnantes, vos sentiments se cristalliseront autour du noyau constitué par la famille. **Travail:** A partir du 6, la nouvelle Lune soutiendra vos plans avec une nuance à retenir. Vos démarches et projets prendront une bonne tournure. **Vitalité:** Vous aurez de l'énergie à revendre, votre entourage, et surtout votre partenaire, auront du mal à vous suivre.

LION

DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

Amour: Généreux coup d'accélérateur avec Vénus et Uranus qui déferlent les imprévus et vous obligent à réagir dans le moment présent. Idéal pour faire avancer vos projets. **Travail:** La nouvelle Lune en conflit, un enjeu de taille dans votre travail ou un grand vent de nettoyage arrive plutôt en votre faveur. **Vitalité:** Vous vous dépenserez sans compter, le temps de la paresse laissera la place à celle de l'action.

VIERGE

DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Amour: Après la nouvelle lune du 6, laissez-vous respirer si vous ne voulez pas craquer! Votre vie privée sera au cœur d'une période riche en activités. **Travail:** Vous serez enjouée par les astres qui transitent le signe ami du Taureau actuellement avec le Soleil et Mercure. La chance sera de votre côté et vous cultiverez le goût de l'effort. **Vitalité:** Vous trouvez toujours de nouvelles sources de bien-être et des activités douces pour le corps et l'esprit.

BALANCE

DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Amour: Bien soutenu par Vénus et Mars est un gage de réussite, tous les engagements devront être placés sous le signe de l'amitié et de l'amour. **Travail:** Le Soleil, Mercure et Vénus en opposition, les discussions seront nombreuses durant cette période qui n'aura pour vous qu'un credo: aller de l'avant. **Vitalité:** Vous conserverez votre implication dans multiples activités.

SCORPION

DU 23 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE

Amour: Vénus en Taureau conforte son opposition avec Lilith dans votre signe, quelques médisances peuvent éroder votre sensibilité. **Travail:** Avec la protection de Jupiter en Vierge, vous délaissiez le problème du choix, vous serez prête à vous investir pour suivre jusqu'au bout vos objectifs. **Vitalité:** Vous aurez envie de savourer l'instant présent dans une béatitude qui est plutôt rare chez vous.

SAGITTAIRE

DU 22 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Amour: Mars et Saturne transitent votre signe, vous respirez votre liberté ou un certain espace de vie, vous vous déciderez à faire la paix et à faire régner un climat plus serein. **Travail:** Jupiter votre planète vous impose la clarté, vous aurez quelques difficultés à vous faire comprendre ou à communiquer. Ne cherchez pas à convaincre ou à séduire. **Vitalité:** Vous reprendrez votre corps en main, vous n'aurez pas l'âme d'une championne, mais cela vous fera du bien.

CAPRICORNE

DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Amour: La nouvelle Lune et Vénus en signe ami, vous soutiennent activement, excellente période

pour un déplacement agréable...

Travail: Avec Mercure, Soleil et Vénus en Taureau, vous vous sentirez plus forte moralement, vous serez mieux préparée à affronter le renouveau. **Vitalité:** La nature sera votre refuge, vous chercherez des coins calmes pour vous ressourcer et réfléchir.

VERSEAU

DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Amour: Une période en dent de scie due au conflit avec Vénus et Mercure, vous reconsidérerez celle-ci avec plus de philosophie, vos soucis finiront par se résoudre. **Travail:** Uranus et Mars vous pousseront à modifier vos actions, vous recherchez avant tout vos idéaux de justice et de tolérance. **Vitalité:** L'arrivée des beaux jours vous redonnera le sourire

POISSONS

DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

Amour: Vénus en signe ami, vous avez toujours une sorte de pouvoir magique avec les mots, vous pourrez passer du temps à désamorcer une situation confuse. **Travail:** Avec Mercure et Vénus en soutien, votre patience sera récompensée par des résultats qui pourraient dépasser les espérances des plus débrouillardes. **Vitalité:** Vous avez peut-être décidé de vous inscrire à un sport insolite ou à une activité de couple.



Horoscope établi par HÉLÈNE MACK
www.astrodysssee.fr / mackhelene@gmail.com / Consultation en ligne de qualité, paiement sécurisé par carte bancaire Tél.: (+33) 7 07 82 77 76



BACKSTAGE

ATELIER COIFFURE

AVEC & SANS
RENDEZ-VOUS

NOTRE OBJECTIF: SUBLIMER VOTRE BEAUTÉ

Une équipe de professionnels, jeune dynamique et créative, à la pointe de la mode et des dernières tendances grâce au suivi permanent de formations à travers toute l'Europe.

- LE LISSAGE À LA KÉRATINE ET LES EXTENSIONS DE LA MARQUE GREAT LENGTHS
- MAQUILLAGE, MANUCURE, POSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT
- EN NOUVEAUTÉ LE SOIN DES MAINS À LA PARAFFINE

REDKEN
TIGI

BACKSTAGE ESCH-SUR-ALZETTE

6 rue Xavier Brasseur L-4040 Esch-Sur-Alzette

Tél.: 26 53 01 35

Du mardi au jeudi de 9h à 18h,
le vendredi de 8h à 18h et le samedi de 8h à 17h

BACKSTAGE STRASSEN

130 route d'Arlon L-8008 Strassen

Tél.: 28 48 06 32

Mardi, mercredi et vendredi de 9h à 18h,
le jeudi de 9h à 19h et le samedi de 8h à 16h

7 PLACES
DE PARKING
PRIVATIVES
À STRASSEN

www.backstage-coiffure.lu |

Avec BAMBOO, vous avez tout !



NOS PROMOS
sur www.post.lu



TÉLÉ

+



INTERNET

+



TÉL. FIXE



www.post.lu • 8002 8004

