

Femmes

MAGAZINE

DOSSIER

LE SUD DU PAYS MARCHE-T-IL SUR LA CAPITALE?

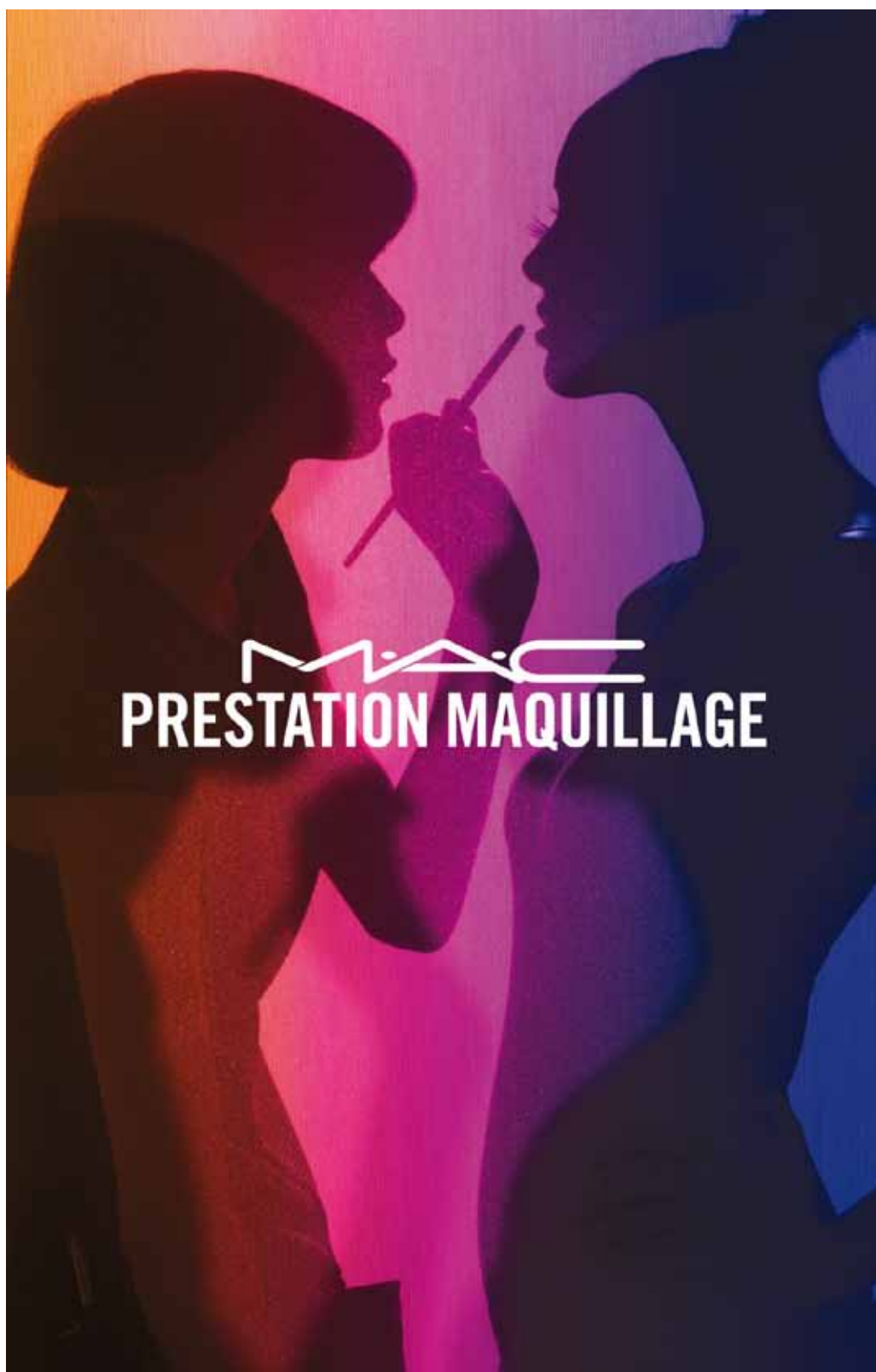


INTERVIEW CRÉATEUR

GIRLS IN PARIS, L'ESSENCE DU SEXY PARISIEN

DREAM LIST

DIAMONDS ARE MUM'S BEST FRIENDS



79 Grand-Rue L-1661 Luxembourg - Tél.: 26 20 08 37 - www.maccosmetics.com

Sur la route du...

MARIA PIETRANGELI

Toujours plus de pages, toujours plus dense, vous tenez entre vos mains notre magazine du mois de juin. Et ce ne sont pas les idées qui manquent, il pourrait être bien plus épais si... Soit! Sujets à tendance estivale: Chris a testé le golf, si vous êtes un profane, c'est sans doute le moment d'essayer. La cuisine des copains vous inspirera en cette période propice aux repas entre amis. Mais il va falloir tout même veiller à ne pas importuner votre voisinage, cela pourrait vous attirer des ennuis, comme nous le suggèrent nos experts en droit. Notre article Santé nous incite à toujours plus de prudence au soleil. Mais ça... vous le saviez déjà, non? Les enfants ne sont pas oubliés, les vacances approchent, il est important de ne pas lâcher prise et de rester attentif jusqu'au dernier moment, Valérie vous fournit des trucs et astuces à utiliser, histoire de ne pas décrocher. Les activités des enfants en fonction de leur âge, informations qui vont servir utiles au moment de choisir les activités estivales ou celles de la prochaine rentrée scolaire. Les découvertes seront légion ce mois-ci, même si on s'en tient aux nombreux articles mode, dont une interview de Raphaële Four, cette jeune Parisienne, créatrice de sous-vêtements, vous trouverez également une foule d'idées cadeaux pour la fête des Mères et un concours qui peut vous permettre de gagner de splendides bijoux Thomas Sabo.

Du côté de la culture, nul besoin de présenter le Portugais Marco Godinho, arrivé au pays alors qu'il n'avait que 10 ans. Il est un exemple frappant du pluriculturalisme du Luxembourg. Il est accueilli dans la Blackbox du Casino du Luxembourg et y présente entre autres, des productions vidéo nourries de ses multiples voyages. Si notre interview féminine n'est pas du cru, elle n'en est pas moins célèbre. Elle a fait l'actualité en février dernier, en décrochant son troisième Grammy Award couronnant le meilleur album de world music de l'année pour l'album enregistré avec Orchestre Philharmonique luxembourgeois. Angélique Kidjo a présenté 11 morceaux de son répertoire orchestrés par le compositeur luxembourgeois de Gast Waltzing. Last, but not least, on ne quitte pas la musique puisque notre interviewé masculin est Kevin Tamanini Concertiste et prof de piano, installé au Luxembourg. Un autre créatif, Jean-Baptiste Fastrez, figure montant du design français, à découvrir si ce n'est déjà fait. Un papier sur la situation du travailleur handicapé à Luxembourg, un article sur la finance et l'entrepreneuriat, et enfin une bouffée d'optimisme avec l'aventure de ces deux luxembourgeois qui ont lancé un magazine «voyage» lancé grâce au crowdfunding. Pour finir par s'évader en Asie sur la route du Thé. Bonne lecture.

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€

À verser sur le compte BGL

LU29 0030200166890000



20 200 exemplaires

www.femmesmagazine.lu

join us!



COVER

Mannequin: Fanny Piot pour l'agence Notoys / Photographe: Christian Wilmes / Hair artist: Steve Sanna pour Beim Figaro / Make-up artist: Fernando Lustosa pour M.A.C Cosmetics
Styliste: Julie Bénére, Julie Mallinger / Production: Julie Bénére, Julie Mallinger, Maria Pietrangeli / Lieu: Le Parc Heintz, Grand-Duché du Luxembourg

Sommaire

Mode



- 08 LAST MINUTE!
- 10 DREAM LIST
Diamonds are mum's best friends
- 22 CATWALK
ALEXANDER MCQUEEN & KENZO
- 24 INTERVIEW CRÉATEUR
Girls in Paris, l'essence du sexy parisien
- 26 MODE
Maxi robes vs jupe midi
- 41 BLOG PARTY FASHION
- 42 TRENDS
- 43 CONCOURS
- 44 DRESS CODE
White folk
- 46 MAKING OF

Magazine



- 48 DOSSIER
Le Sud du pays marche-t-il sur la capitale?
- 54 LUI
Kevin Tamanini, des notes et des mots
- 56 ELLE
Angélique Kidjo, angel heart
- 57 FINANCES
Pour carbrurer aux économies
- 60 BUSINESS
Les partenaires financiers de l'entrepreneur
- 64 INTERVIEW BUSINESS
diariesof, le magazine du voyage lancé grâce au crowdfunding
- 65 ACTU BUSINESS
- 66 ADEM
- 67 NOS EXPERTS EN DROIT
- 68 FOCUS
Travailleurs en situation de handicap: poser un regard différent
- 71 À LIRE

Have fun



- 72 IN THE CITY
- 74 ON LINE
- 75 À VOIR
- 76 À ÉCOUTER
- 78 INTERVIEW CULTURE
Marco Godinho
- 80 SAVE THE DATE
- 84 CHRIS A TESTÉ
La leçon de golf

Wellness



- 85 HEALTHY
Sucres ou édulcorants... Quels substituts?
- 86 SANTÉ
Taches, boutons, brûlures... Les mauvais coups du soleil
- 90 BEAUTÉ
La beauté de l'intérieur
- 92 BEAUTÉ
Le soin liquide: la crème du futur
- 94 BLOG PARTY BEAUTY
- 96 L'AVIS DE LA RÉDAC
M.A.C. cosmetics se met au service de votre beauté
- 98 BEAUTY CASE
- 99 SEXO
La masturbation aux sources du plaisir
- 100 NOTRE EXPERT BEAUTÉ
HIFU combinés: le lifting non chirurgical

Tribu



- 101 WE ARE FAMILY
Les activités des enfants en fonction de leur âge
- 104 BOOKS
- 106 FOR KIDS
- 108 CAS D'ÉCOLE
Les beaux jours arrivent, vacances en vue: comment ne pas lâcher prise?
- 112 WANTED

Art de vivre



- 114 IT-CAR
BMW X1, Crossover sauce Monospace
- 115 CUISINE
Les copains débarquent
- 116 RECETTES
- 117 WINE LOVERS
- 118 INTÉRIEURS
Quand l'électroménager innove
- 122 INTERVIEW DESIGNER
Nouvelles histoires, Jean-Baptiste Fastrez
- 124 MOODBOARD
Lagon bleu
- 126 BLOG PARTY LIFESTYLE
- 127 VOYAGES
Asie, sur la route du thé
- 130 HOROSCOPE

Boutique Swarovski
49 Grand Rue
Luxembourg Ville
Tél.: 26 20 30 97



Boutique Swarovski
City Concorde, 80 rue de Longwy
Bertrange
Tél.: 26 38 33 22



Boutique Swarovski
Belle Etoile, route d'Arlon
Bertrange
Tél : 26 31 13 64

Boutique Swarovski
Auchan Kirchberg,
5 rue Alphonse Weicker
Luxembourg - Kirchberg
Tél : 24 52 76 83

Miranda Kerr



SWAROVSKI

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



#MYMATCH

Le sport arrive en force. Découvrez 180 des
meilleures marques – pour votre match.

 zalando



[ZALANDO.LU/MYMATCH](https://www.zalando.lu/mymatch)

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!**

30

Nombre de verres écoulés à l'occasion
du dernier apéro entre collègues.
On avait décidé de fêter l'été!



Le livre du mois

On avait adoré le premier guide
de Rebecca Leffler,
l'une des papesses du *healthy way
of life*. Ce second volume est encore
plus glam, encore plus happy
et encore plus facile!
Green, glam & Happy, Rebecca
Leffler, aux Editions Marabout.



La beauty obsession du mois

Pimp' ta crème. Ambiance DIY
dans les salles de bains
avec les nouveaux petits élixirs ultra
concentrés à ajouter dans son soin
habituel. Detox, éclat, apaisant,
il y en a pour toutes les peaux et tous
les petits problèmes et on adore ça.
A shopper chez Sephora ou Clarins.



La laque du mois

Cet été, on va adorer se peindre
les ongles avec cette laque bronze
solaire, qui sublimerait encore
plus notre joli bronzage.
Le Vernis Culte,
526 Cavalière, Chanel

**« J'ai l'impression d'être Benjamin Button
aujourd'hui, tellement la journée ne passe pas. »**

Entendu à la redac



COUP DE CŒUR

Coup de cœur pour Le Bouquet
de la Reine, dernière création Guerlain,
vendu au profit de la restauration
du Château de Versailles.
L'initiative est cool et le jus se dessine
comme un bouquet majestueux,
composé des fleurs préférées
de Marie-Antoinette.
Le Bouquet de la Reine, Guerlain,
à shopper sur [bouquetdelareine.
chateauversailles.fr](http://bouquetdelareine.chateauversailles.fr)



La fashion obsession

Les épaules dénudées.
2016 signe le grand retour des tops
à l'espagnole, qui insufflent
une bonne dose de sexy
à nos looks. À porter
avec un jeans flare et des sandales
en cuir naturel.

Poiray
PARIS



Collection Ma Préférée

Les montres interchangeables

83 GRAND RUE L - 1661 LUXEMBOURG

www.poiray.com



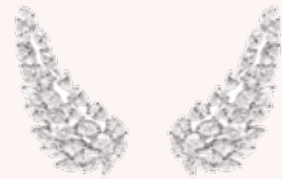
Diamonds are mum's best friends

Tout ce qui brille n'est pas de l'or, mais fera à coup sûr étinceler les yeux de toutes les mamans. Bijoux précieux, montres rutilantes, manchettes rock ou boucles d'oreilles gypset... chacune trouvera son bonheur dans notre liste de trésors.

SPIRIT OF ROCK



02



03



09



08



04



07



01



05



06

→ à vos marques, prêtes, shoppez!

01. Michael Kors / 02. Woody / 03. Messika Joaillerie / 04. Maria Black / 05. Atelier Swarovski / 06. Atelier Clash
07. Boucheron / 08. Argument / 09. Vanessa Tughenft

GYPSET INSPIRATION



02



09



03



08



01

04



07



06



05



→ À vos marques, prêtes, shoppez!

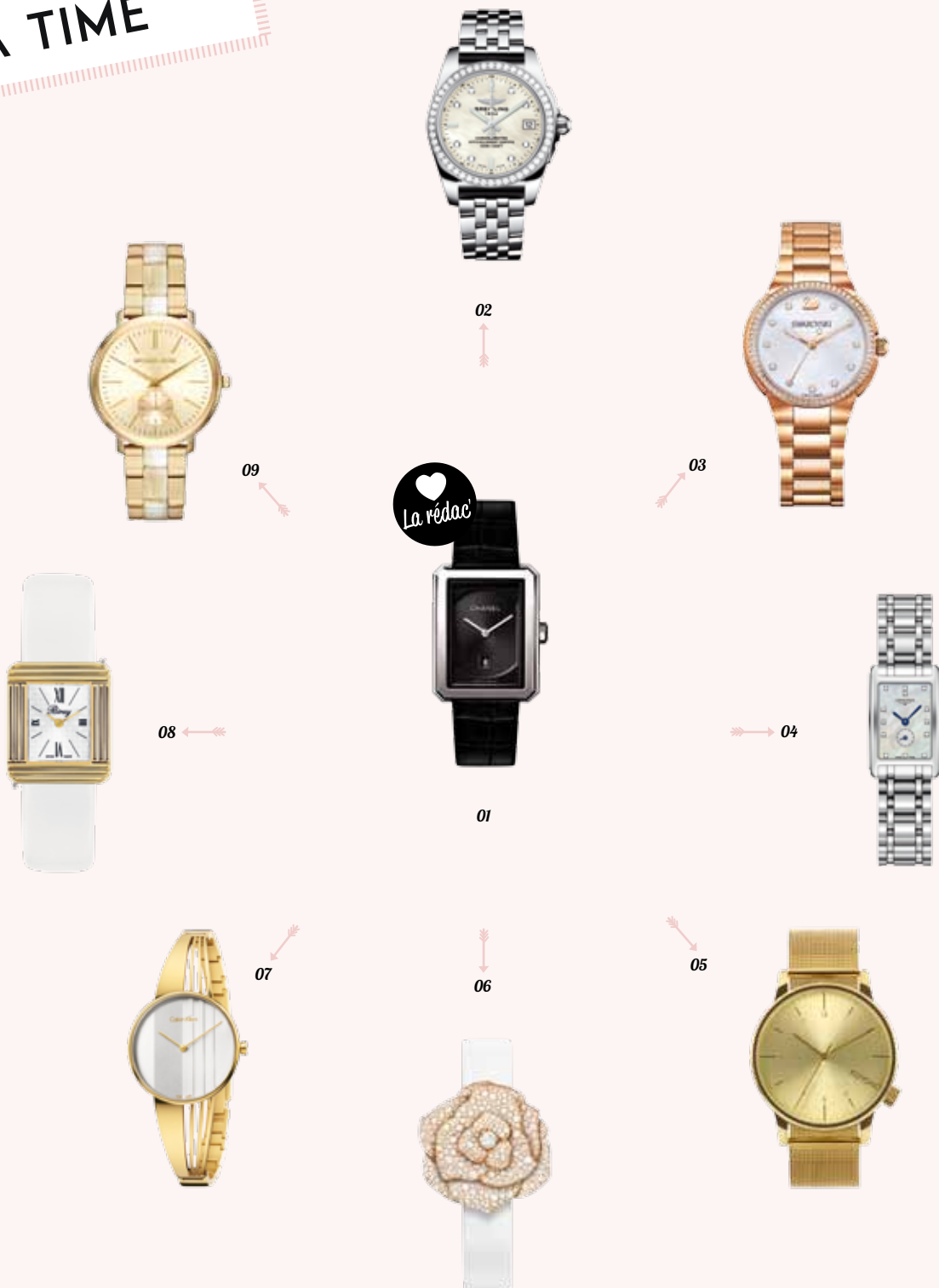
01. Fashion Victime / 02. Vanessa Tughenhaft / 03. Gas Bijoux / 04. Atelier Clash / 05. Atelier Clause
06. Opale Bijoux / 07. Zara / 08. Daphne Dasque / 09. Twice as Nice



Un esprit, des montres, des bijoux



ONCE UPON A TIME



→ à vos marques, prêtes, shoppez!

01. Chanel / 02. Breitling / 03. Swarovski / 04. Longines / 05. Komono / 06. Piaget

07. Calvin Klein / 08. Poiray / 09. Michael Kors

DISCOVER
R AELIA DUTY FREE SHOPS
AT THE LUXEMBOURG AIRPORT

3 STORES - OPEN 7/7

PERFUMES - COSMETICS - FASHION
ALCOHOLS - CONFECTIONARY - FINE FOOD

CHEAPEST PRICES vs HIGH-STREET

NEW

ENJOY LOCAL DELIGHTS
IN YOUR BRAND NEW DUTY FREE SHOP

House of Delights



BENEFIT FROM 2 HOURS OF FREE PARKING
FOR ANY PURCHASE ABOVE 50€
IN YOUR AELIA DUTY FREE STORE
IN LUXEMBOURG



aelia  DUTYFREE
The Art of the Gift

Pour votre mariage
-20%



0,50 ct TWVS1
1.540,- €

1,09 ct TWVS1
3.695,- €

1,87 ct TWVS1
8.900,- €

Maryse Hoffmann
BIJOUTERIE HORLOGERIE

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

SPARKLING SILVER



02



09



03



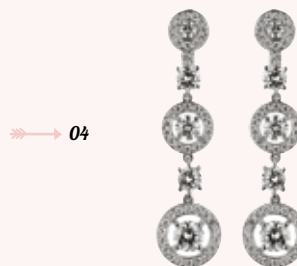
08



01



06



04



07



05



→ À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Dior / 02. Magali Pinchasi / 03. Pandora / 04. Boucheron / 05. Hardy
06. Pomellato / 07. Chanel / 08. Piaget / 09. Boucheron

CHOUCHOUTEZ VOTRE MAMAN

avec les incontournables de chez iU!

LA FÊTE DES MÈRES APPROCHE ET VOUS ÊTES TOUJOURS À LA RECHERCHE D'UN CADEAU?
NOUS AVONS SÉLECTIONNÉ POUR VOUS QUELQUES CADEAUX INDISPENSABLES
QUI À COUP SÛR RAVIRONT VOS MAMANS.



3360914

Evocure **Coffret exclusif**

Crème de nuit qui stimule la production
de collagène.

Contour des yeux OFFERT



3419710 / 3419694 / 3419702 / 3419686

Roger & Gallet **Boîte à bonheur**

Eau fraîche 100 ml + boîte Collector
(divers senteurs)

3336559 / 3336542 / 3343662
3336526 / 3336567 / 3336534

Body Essentials **by Multipharma**

Une gamme de soins simples
et accessibles développée par votre pharmacien
pour vous assurer une peau douce
et parfaitement nourrie



3384831

Caudalie **Travel kit**

Emmenez partout vos soins
emblématiques Caudalie
en format voyage.
6 mini produits.



3391182

Nuxe Prodigieux **Coffret**

Les indispensables pour sublimer votre peau.
Parfum 30 ml + mini huile de douche
+ mini lait corps



3383346

Darphin Institut

Nettoyage et massage sonore inspirés
des soins en institut.

GOLD FEVER



→ à vos marques, prêtes, shoppez!

01. Swarovski / 02. Vanessa Tugenhaf / 03. Chanel / 04. Antwerps Most Brilliant / 05. Dior
06. Ole Lynggaard Copenhagen / 07. Chanel / 08. Maria Black / 09. The Sweet Box

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE COLLECTION FÊTE DES MÈRES



www.pandora.net • facebook.com/pandora.belgium

PANDORA

PANDORA STORE, 26, Rue des Capucins, **Luxembourg** **SHOP IN SHOP** Bigor Bijouteries, La Belle Etoile Shopping Center, Route d'Arlon, **Bertrange** • Cadeaux Putz, Rue du Curé 4, **Diekirch** • Cadoline, Rue de la Gare 46, **Echternach** • Bigor Bijouteries, Topaze Shopping Center, Route de Colmar-Berg, **Mersch** **GOLD DEALER** Bigor Bijouteries, City Concorde Shopping Center, Route de Longwy 80, **Bertrange** • Passion'elle, Galerie du Pall Center, Route d'Arlon 2, **Oberpallen** • Passion'elle, Shopping Center Massen, Op der Haart 24, **Wemperhardt** **SILVER DEALER** Passion'elle, Shopping de Belval Plaza, Avenue du Rock 'n Roll 7, **Esch/Alzette** • Bijouterie Millennium, Rue de l'Alzette 129, **Esch/Alzette** • Bigor Bijouteries, Centre Commercial Cora, Rue de Brill 11, **Foetz** • Bigor Bijouteries, Centre Commercial Cactus, Route Ettelbrück 4, **Ingeldorf** • Soon, Avenue de la Gare 63, **Luxembourg** • Bigor Bijouteries, Centre Commercial Cora, Route d'Arlon 220, **Messancy (BE)** • Passion'elle, Knauf Shopping Center, Route de Bastogne 19, **Pommerloch** • Bijouterie Azur, Knauf Shopping Center, Route de Bastogne 19, **Pommerloch** • Bigor Bijouteries, Centre Commercial Cactus, Rue de la Piscine 37, **Redange** • Passion'elle, Knauf Shopping Center, Op der Schmëtt 3, **Schmiede** • Bijouterie Azur, Knauf Shopping Center, Op der Schmëtt 3, **Schmiede** • Bigor Bijouteries, Walfer Shopping Center, Rue des Romains 2, **Walferdange**

PINK PARADISE



02



09



08



01



03



04



05



07



06



→ à vos marques, prêtes, shoppez!

01. Thomas Sabo / 02. Montblanc / 03. Dior / 04. Messika / 05. Cartier
06. Pomellato / 07. Calvin Klein / 08. Twice as Nice / 09. Degreef

Beauté du regard
Pour être parfaite en toutes
circonstances.



Comment apporter de l'intensité à votre regard?

- pose d'extensions et réhaussement des cils
- pose de mascara semi-permanent
- pose d'eyeliner permanent
- drainage des poches et des cernes...

Vous n'aurez plus aucune raison d'avoir
le regard terne et fatigué.

Pour plus de renseignements, n'hésitez à prendre
directement rendez-vous à l'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



JUSQU'AU 12/06/2016

30%
DE RÉDUCTION

À L'ACHAT
DE 2 PARFUMS
ET/OU COFFRETS
DE PARFUMS
AU CHOIX



DES SUPER CADEAUX
POUR DES SUPER MAMANS

PARFUMERIE **ICI PARIS XL**



www.iciparisxl.lu

www.facebook.com/ICIPARISXL.Luxembourg

* Avec votre carte privilège ICI PARIS XL**, vous recevez une réduction de 30% sur les prix bruts des parfums à l'achat de minimum 2 parfums (Parfum, Eau de Toilette et Eau de Parfum) et/ou 2 coffrets de parfums. Cette réduction est valable du 30/05 au 12/06/2016 inclus dans les parfumeries ICI PARIS XL, au Grand-duché de Luxembourg et jusqu'à épuisement du stock. Non valable à l'achat de Giftcards et Vivabox. Non cumulable avec d'autres bons, actions, promotions et/ou avantages. Infos et conditions dans nos parfumeries ou via l'infoLine 0352/24 61 88 88. ** Vous pouvez obtenir votre carte privilège ICI PARIS XL sans délai et gratuitement dans nos parfumeries.

ALEXANDER MCQUEEN

PAR SARAH BURTON



L'Histoire et ses costumes ont sans aucun doute inspiré Sarah Burton qui signe toutefois une collection qui ne sombre pas dans l'extravagance ni la théâtralité.

On aime les jeux de dentelles, qui se superposent, les couleurs poudrées – un rien éthérées – mais pourtant résolument contemporaines et fluides. On aime aussi le romantisme un tantinet gothique des créations noires, toujours vaporeuses et légères. Sarah Burton voulait du «tangible et convaincant, féminin, mais aussi fragile et solide».



TEXTE SARAH BRAUN
IMAGE JULIE BÉNIÈRE



«EVERY DAY, I LOVE WHAT I DO
AND I THINK IT'S A GIFT AND
PRIVILEGE TO LOVE YOUR JOB.»



«ON NOUS CARICATURE COMME
BRANCHÉS, MAIS ON EST PLUS
OUVERTS QUE CELA.»



KENZO

PAR CAROL & HUMBERTO



Cette saison, les designers Kenzo livrent des créations teintées d'exotismes et nous invitent à voyager à travers différentes influences. Imprimés qui évoquent l'Afrique, jeux de plis japonisants, et toujours cette préoccupation graphique qui tient de son fil rouge l'histoire de cette collection. Coup de cœur pour les chaussures, fabuleuses, qui donnent aux mannequins des airs d'Amazones des temps modernes.



Girls in Paris, L'ESSENCE DU SEXY PARISIEN

RAPHAËLE FOUR A 30 ANS, ELLE EST PARISIENNE ET VIT À MONTMARTRE, DANS UNE PETITE CITÉ DE PEINTRES. RIEN DE BIEN ORIGINAL À CELA, ME DIREZ-VOUS. ET POURTANT, CE SONT CES DEUX DÉTAILS QUI SONT LA CLÉ DE VOÛTE DE GIRLS IN PARIS, SA MARQUE DE LINGERIE, CRÉÉE COURANT DE L'HIVER 2014. UNE VÉRITABLE PETITE BOMBE QUI N'A PAS TARDÉ À EXPLOSER. SON CREDO? LE SEXY EFFORTLESS. ÉMINEMMENT PARISIEN.

SARAH BRAUN



Son endroit préféré
Montmartre,
home sweet home!



Son créateur préféré
And Other Stories, fini l'ère
des créateurs star! Sinon,
j'aime beaucoup ce que font
Sébastien Meyer et Arnaud
Vaillant pour Courrèges
depuis qu'ils sont à la tête
de la maison.



Son livre de chevet
En ce moment,
La Veuve Basquiat

Quand on lui demande comment la marque est née, Raphaële nous explique qu'elle a avant tout voulu «faire un chouette produit, des images canons, mais à un 'fair price', juste et accessible». Et surtout, créer une ligne plus en accord avec les aspirations des filles de sa génération. «Désormais, les filles aiment porter des choses légères. Et culturellement, les Françaises ne sont pas si portées que ça sur les push-up», confesse-t-elle, avant de renchérir en riant: «je ne me reconnais pas dans les publicités dans lesquelles les filles sont en string et talons aiguilles, sur un lit à baldaquin avec des pétales de roses partout, en train d'attendre leur prince charmant. Je ne sais pas quelle fille fait ça dans la vraie vie!» Preuve que l'ont peut être sexy et féministe, et, surtout, sans tomber dans les clichés. D'ailleurs, Raphaële reconnaît que ses créations séduisent davantage les femmes que les hommes. Girls in Paris, c'est ça. Du sexy l'air de rien. «On aime que notre lingerie soit portée sous un gros sweat de mec ou sous un jeans tout usé», explique-t-elle -, des filles naturelles et un franc-parler. Mais alors, qui est donc la Girl in Paris? Une fille normale,

«elles peuvent être minces ou rondes, cheveux bouclés ou raides, typées européennes, asiatiques ou orientales... Peu importe, une seule chose nous intéresse: leur sourire», explique-t-elle encore. Et véhiculent ainsi l'image d'une fille belle au naturel, bien dans ses baskets - plus que ses stiletos, mi-femme, mi-enfant. Estampillée «baskets, t-shirt et porte-jarretelle», la collection se compose d'une multitude de pièces évanescences et vaporeuses, hautement fraîches et désirables. Tout ce qu'on aime. Jeux de transparences, dentelle sage ou coton sexy. Zéro armature. Les créations sont aussi libres que légères et jouent la carte du sexy soft, à l'image du soutien-gorge Charlie, pièce iconique de la marque. Et favorites de la jeune créatrice. «Un modèle hyper simple. Tout en dentelle. Sans aucune armature. Il incarne à merveille le effortless sexy emblématique de Girls in Paris. Et il a cartonné. On va d'ailleurs le décliner jusqu'à la fin de l'année dans de nouveaux coloris et matières et même sortir une édition limitée pour Noël. Bref, on a plein de projets pour Charlie!», s'enthousiasme-t-elle. Et nous, on est conquises.



→ www.girlinparis.com
→ [instagram: girlsinparis](https://www.instagram.com/girlsinparis)


 Inspiring Tunisia

LA TUNISIE, EN BLEU ET GREEN

ENVIE DE VOUS REPOSER SANS PERDRE VOTRE TONUS
ET MAINTENIR LE CAP FORME PENDANT VOS VACANCES?
DANS L'EAU OU SUR LE GREEN, GOÛTEZ CES RECETTES SPORTIVES EN TUNISIE.

© Office National du Tourisme Tunisien

Pour s'offrir une parenthèse enchantée, loin de la routine et de l'agitation urbaine, il n'y a rien de mieux que la Tunisie! Avec 1 300 km de côtes bordant la Méditerranée, ce pays est la destination rêvée pour décompresser. La mer azur et les rivages de sable blond servent de décor à des hôtels de charme, véritables cocons où l'on peut passer un séjour privilégié avec thalassothérapie, spa ou encore balnéothérapie...

ÇA GLISSE SUR LES FLOTS

Au moindre souffle, les voiles sont de sortie. Et en particulier celles des kitesurfs, qui virevoltent dans les airs. Balayée par des vents réguliers toute l'année et bordée par une superbe lagune, l'île de Djerba est devenue l'un des spots phares des champions de la discipline et des amateurs de sensations fortes! Le site est d'ailleurs réputé pour ses conditions optimales, qui permettent de s'envoler au-dessus des vagues et de tenter des figures spectaculaires. Et plusieurs écoles accueillent également les débutants impatients de goûter aux plaisirs de la glisse. Pas d'hésitation, on profite des vacances pour se lancer!

ÇA SWINGUE SUR LE GREEN

Après la plage, sur plusieurs parcours, on peut s'adonner aux joies du golf. Entre Gammarth, Hammamet et Tozeur, une dizaine de terrains font le bonheur des adeptes de gazon et de clubs. Implantés dans des paysages à couper le souffle, les tracés sont jalonnés de points de vue superbes sur la mer Méditerranée et la nature environnante. La balade reste toutefois bien sportive. Pour preuve, la qualité des parcours internationaux conçus et adaptés pour les

meilleurs golfeurs et golfeuses, mais aussi pour les amateurs qui toute l'année peuvent pratiquer leur sport favori. Les hébergements alentour sont tout aussi prestigieux. Plutôt plaisant!

www.travelintunisia.be

3 spots de plongée

Le plus grand récif corallien de Méditerranée se trouve en Tunisie.

➡ Au large de Tabarka, sur la côte nord, on chausse des palmes et on s'équipe d'un tuba et d'un masque pour admirer des mérous noirs, gorgones multicolores, poulpes, murènes, rascasses, anémones de mer ou encore spirographes. Avant d'explorer le site de Tunnel Reef, qui éblouit par ses fonds rocheux, ses grottes, ses arches et ses passages étroits.

➡ Le Cap Bon, sur les sites de Nabeul et Hammamet, fascine avec ses épaves de bateaux de la Seconde Guerre mondiale.

➡ L'archipel de La Galite abrite des espèces rares d'algues et de coraux, ainsi qu'une superbe colonie de phoques moines.



www.travelintunisia.be



Maxi robe vs jupe midi

CET ÉTÉ, DEUX ÉCOLES VONT S'AFFRONTER.
LA TRÈS BOBO ROBE LONGUE ET L'ULTRA TRENDY CHIC JUPE MIDI.
A LA COOL OU VERSION RED CARPET. AU BUREAU OU À LA PLAGE,
CETTE SAISON, ON VA JOUER AVEC LES LONGUEURS ET LES STYLES.

TEXTE SARAH BRAUN
IMAGE JULIE BÉNIÈRE

MANGO



















GET THE NEW UNDONE LONGBOB



A la maison :
fer à boucler

Hair Curler

35
EUR



En salon :

Nouvelle technique
de coloration et
de coupe



Schwarzkopf
PROFESSIONAL

F
FERBER
hair & style
since 1928

BASCHARAGE / CACTUS BASCHARAGE / BEGGEN CENTRE ESPACE / KIRCHBERG / CACTUS MERSCH
CACTUS REDANGE / CORA FOETZ / BONNEVOIE / LIMPERSBERG / BELLE ETOILE / WALFER SHOP. CENTER

www.ferber.lu











IT'S FASHION

CARMEN, ÉMILIE, JULIE ET ANOUK DÉVOIENT LEURS PLUS JOLIS LOOKS
ET LEURS COUPS DE CŒUR DU MOIS!




Carmen
Bauster



➡ J'ai récemment redécouvert ce corset que j'ai acheté chez H&M il y a quelques saisons. Cet été je le combine avec une longue blouse pour un look inhabituel.
www.clothesandcamera.com |   






Emilie
Higle

➡ Pour ce look, j'avais envie de mixer des imprimés, de vous proposer quelque chose de différent : j'ai donc adopté les pois que j'ai associés à l'un des it-bag de la saison : le stickers bag de Anya Hindmarch, créatrice que j'ai découverte lors de la fashion week londonienne. La mode c'est aussi s'amuser et ne pas se prendre au sérieux. Mon top vient de chez Eleven Paris et ma jupe de chez H&M.
www.mylittlefashiondiary.net |   




Julie
Gordet



➡ Le total look noir est un de mes looks préférés pour les jours où je ne sais pas quoi mettre. Ce sont les petits détails qui font la différence. Total look Zara, clutch Zara et chaussures & other stories.
www.thelouvestory.com |   



Anouk
Kalenès

➡ Quand je recherche des chaussures de qualité, qui vont durer plus qu'une saison, je me tourne vers des marques comme Chanel, Prada ou Louis Vuitton, car je le vois comme un investissement. Mon dernier coup de cœur : une paire de Gucci en cuir verni. Chic, classique et féminin.
www.luxessed.com |   

TRENDS

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

AURÉLIE GUYOT

Expo

FAITES DANS LA DENTELLE



La Cité de la Dentelle et de la Mode invite Anne Valérie Hash, créatrice essentielle de la scène française et surtout l'une des rares maisons à avoir obtenu le label prestigieux de la Haute Couture. Cette exposition retrace ses 13 premières années de création. Une centaine de pièces vestimentaires uniques, vidéos et documents exclusifs vous y sont présentés: robes-pantalons, combinaisons en soie et dentelle, blouses et robes... Sublime de simplicité et de féminité.

Décrayonner, jusqu'au 13 novembre 2016, à la Cité de la Dentelle et de la Mode de Calais, www.cite-dentelle.fr

Pop time



©Macon & Lesquoy

TENDANCE PIQUANTE

Voici l'imprimé star de cet été! Le cactus se fait moins pointu et envahit notre dressing: blouse légère siglée Asos, cropped top H&M, petite robe Kenzo et même soquettes, ce motif sympathique aux couleurs acidulées se décline également en accessoires... On a entre autres craqué pour les petites B.O vues sur l'eshop **boutiquelesfleurs.com**, et même les coques d'iPhone shoppées chez Mango.

Tendance



ÉTHIQUE CHIC

Voici une petite marque parfaite pour réveiller n'importe quel look estival! Kin Lab Collective est un label éthique made in Guatemala, qui nous propose des pochettes gypsies brodées de mille et une couleurs, des gros bijoux ethniques, des sacs, des chapeaux... C'est la New-Yorkaise Johanna Steinberg qui est à l'initiative de ce beau projet et qui fait aujourd'hui travailler plusieurs dizaines d'artisans au sein de communautés démunies au Guatemala, les aidant ainsi à s'émanciper.

À suivre sur www.kinlab.co et sur Instagram @kinlabcollective

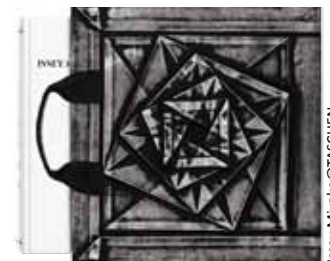
À ne pas manquer!

IT GIRL

Jeanne Damas a annoncé qu'elle lançait sa marque, baptisée Rouje. La jeune femme avait déjà signé quelques collab' avec, notamment, Leon & Harper ou La Redoute. Sa première collection se compose d'une trentaine de pièces, les basiques de la fameuse Parisienne: caracos, mini-jupes, jeans évasés et robes fleuries. En bonne it-girl qui se respecte, la jeune fille s'est entourée de ses amis photographes, stylistes et mannequins pour promouvoir ses pièces.

À suivre sur jeannedamas.tumblr.com et sur Instagram @rouje et @jeannedamas

Livre



Issey Miyake@TASCHEN

ENCYCLOPÉDIQUE

Découvrez vite la nouvelle encyclopédie collector dédiée à Issey Miyake. Publié par TASCHEN à l'occasion d'une exposition qui se déroule actuellement à Tokyo, cet ouvrage vous présente plus de 40 ans de création et d'innovations, du concept A Piece of Cloth, en passant par la ligne Body Series des 80's et bien sûr la collection Miyake Pleats. Le créateur a même imaginé un sac en toile qui accompagne ce très beau livre.

Issey Miyake, aux éditions TASCHEN, www.taschen.com

Passion Coiffure

La mode passe, le style reste.
- By Pasquale Caiola



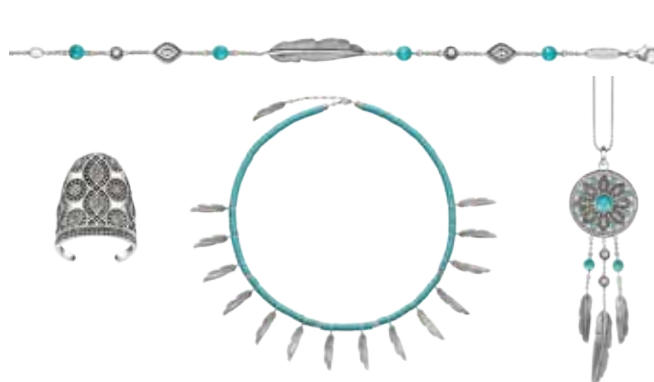
Un salon de luxe et de détente,
un service personnalisé réalisé
par une équipe de passionnés.
Ces spécialistes de la mode et de la beauté
sont à votre écoute,
pour révéler ce que vous avez d'unique en vous.

42, route de Luxembourg L-9125 Schieren
Tél.: 28 77 93 39
Du mardi au samedi/avec et sans rendez-vous

www.passion-coiffure.lu
f: Salon Passion Coiffure

Concours

JOUEZ AVEC FEMMES MAGAZINE
ET THOMAS SABO ET GAGNEZ
L'UN DE CES MAGNIFIQUES BIJOUX



POUR JOUER, IL SUFFIT DE RÉPONDRE
À LA QUESTION SUIVANTE:
A QUELLE DATE, LA PREMIÈRE BOUTIQUE
INDÉPENDANTE EXCLUSIVE THOMAS SABO
A OUVERT SES PORTES ?*

- 1ER PRIX: PENDENTIF « ATTRAPE-RÊVES ETHNIQUE »
2ÈME PRIX: COLLIER « PLUME ETHNIQUE »
3ÈME PRIX: BRACELET « PLUME ETHNIQUE »
4ÈME PRIX: BAGUE « ORNEMENT ETHNIQUE »

RÉPONSE:

Tentez votre chance, l'un d'entre eux est peut-être pour vous!

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

WHITE FOLK



BAËSH

Coupe droite, belle toile et longueur parfaite. Un must have.

Le +



GIORGIO ARMANI + LANCÔME



BARBARA BUI

Besace et franges, voilà un sac qui a plus d'un atout dans la poche!



LE

LOOK CLAUDIE PIERLOT

On casse le côté virginal du blanc à grand renfort d'accessoires rock. Des boots pointues et l'incontournable blouson en jean? Coup de cœur pour la lavallière qui apporte un souffle preppy au look.



MANGO

Incontournables, des solaires de vamp pour se la jouer starlette.



ZADIG & VOLTAIRE

Attention best-seller de la saison en vue! On aime l'allure à la fois décontractée et tellement chic de cette petite robe blanche fluide en plumetis.



CARVEN



BALENCIAGA



APC

Les boots font de la résistance cet été. À shopper sobres, voire un tantinet roots pour le petit côté hippie chic.

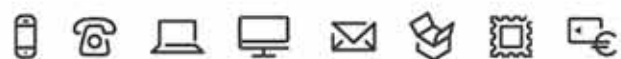


Pack**Up** Home

Recevez vos envois
chez vous, sans vous

NEW

Inscription gratuite sur www.eservices.lu



www.post.lu • 8002 8004



Backstage

Parce que les maxi dresses sont à l'honneur dans cette édition, la couv' leur fait également honneur. Parce qu'on est surexcitées depuis l'ouverture de la boutique, c'est chez ba&sh que nous sommes allées emprunter cette superbe pièce, aux accents bobo chic qu'on aime tant. Ajoutez à cela une paire de sneakers, dénichées chez COS, et des bijoux prêtés par les boutiques Soon, Poiray et Swarovski et nous sommes allées shooter dans le Parc Heintz, à Luxembourg, dont le cadre champêtre était parfaitement dans le thème.

Pour cette édition, c'est à notre cher et adoré Christian Wilmes à qui nous avons fait appel. Quant à notre jolie mannequin, il s'agit de Fanny Piot, de l'agence Notoys, qui a été coiffée par Steve Sanna de Beim Figaro et maquillée par Fernando Lustosa pour M.A.C.

SARAH BRAUN



→ Fanny Piot, de l'agence Notoys, porte une robe ba&sh, des sneakers COS. Les bracelets Leju London et les bagues Styliano. La montre est signée Poiray et les boucles d'oreilles Atelier Swarovski by Jean Paul Gaultier. Fernando, MU et M.A.C. Cosmetics, a maquillé Fanny avec des produits M.A.C. Cosmetics. Un grand merci aux boutiques Soon Luxembourg, ba&sh, Swarovski, COS et Poiray qui nous ont prêtés les pièces nécessaires pour ce shooting, à l'agence Notoys, au coiffeur Beim Figaro et à M.A.C. Cosmetics. Un tout aussi grand merci au photographe Christian Wilmes et à tous les membres de l'équipe qui ont collaboré sur ce shooting.

La sélection coup de cœur de Steve Sanna



1

Amplificateur de Boucles

Définit et hydrate vos boucles pour un effet plage ou sensuel. Les boucles sont souples et brillantes. S'applique sur cheveux humides de la racine à la pointe.



4

Mousse

Un volume longue durée, pour un coiffage lisse ou ondulé. Idéal pour les cheveux fins. S'applique sur cheveux humide à la racine ou sur les longueurs selon l'effet souhaité.



2

Sérum Lissant Réparateur

Un sérum fluide qui maîtrise parfaitement les cheveux indisciplinés en un seul geste. Apporte de la brillance et de la souplesse aux cheveux. S'applique sur cheveux humides ou secs uniquement de la longueur à la pointe.



5

Pâte matifiante

Pour un effet mat, une texture naturelle, pour un effet coiffé-décoiffé, ne colle pas. S'applique sur cheveux humides ou secs.



3

Laque Brillance

Pour un effet glamour la laque donne un aspect soyeux et brillant à vos cheveux. Un maintien parfait de votre coiffure tout au long de la journée. S'applique sur cheveux secs à une distance de 20cm.



6

Laque Éco

Laque écologique sans gaz, apporte de l'éclat et de la brillance à vos cheveux. Fixation légère pour un rendu naturel. S'applique sur cheveux secs à une distance de 20cm



En vente exclusive dans les salons de coiffure BEIM FIGARO

COIFFEUR
**BEIM
FIGARO**
www.beimfigaro.lu

Salon Luxembourg Centre: 9, rue du Fossé L-1536 Luxembourg, **Tél.:** 26 27 07 70

Salon Remich: 23, Rue Enz L-5532 Remich, **Tél.:** 23 69 93 42

Salon Mondorf: 31, Allée St. Christophe L-5612 Mondorf, **Tél.:** 23 66 88 62

Salon Sandweiler: 56, rue Principale L-5241 Sandweiler, **Tél.:** 35 90 43

Salon Grevenmacher: 6, route de Trèves L-6793 Grevenmacher, **Tél.:** 75 96 34

Salon Strassen: 2, Route d'Arlon L-8008 Strassen, **Tél.:** 26 97 62 98

Salon Niederanven: 141, route de Trèves "Les Arcades" L-6940 Niederanven, **Tél.:** 26 34 01 13

Résidence MonPlaisir: Montée Belle-Vue L-5640 Mondorf-Les-Bains, **Tél.:** 23 66 05 33

Sans Rendez-vous

LE SUD DU PAYS

marche-t-il sur la capitale?

SARAH BRAUN



Et si c'était là que tout avait commencé? Dans le sud du pays. Parce qu'à la fin du 19e siècle a été découverte l'incroyable richesse minière des sols qui a donné lieu à la création de mines d'exploitation à ciel ouvert, le Luxembourg a basculé de l'ère agricole à l'ère industrielle, prenant ainsi en marche le train de la modernité. Rebelote dans les années 1970. La crise fait rage et touche gravement le pays. Mais donne lieu à une lente, mais formidable métamorphose qui, de plus en plus,

contribue à asseoir la réputation de notre petit – et riche – Grand-Duché. Car oui, quoi qu'on en dise, le pays peut se targuer de bien d'autres richesses que celles apportées par la Place Financière. Et limiter son rayonnement à sa seule capitale est résolument réducteur. Comment le Sud du pays a-t-il conquis, en l'espace d'une petite quinzaine d'années, une nouvelle attractivité, là où se concentrent et se cristallisent les piliers du savoir, de la recherche, de la culture et de l'innova-

tion? Femmes Magazine s'est penché sur la question et est allée à la rencontre de quelques-uns des acteurs de ce renouveau.

Quand on évoque le sud du pays, c'est bien évidemment Esch-sur-Alzette, et encore plus Belval qui nous viennent en premier lieu à l'esprit. Les lieux sont impressionnants et il est impossible de ne pas reconnaître que le virage post-ère industrielle a été réussi avec brio. Pourtant, l'enjeu était de taille. Vincent

Delwiche, directeur de la société de développement Agora, fondée à la fin des années 2000 en vue de réhabiliter les anciens sites sidérurgiques du sud du Luxembourg, et notamment le site de Belval, souligne l'enjeu de la mutation pour ce «pays soucieux de son environnement, marqué par le poids de sa capitale, sans référence historique en matière de reconversion». Dès lors, comment inciter sociétés et privés à s'installer dans d'anciennes friches industrielles? Un défi de taille, qui arrive aujourd'hui à mi-chemin et peut se targuer d'un bilan plus que satisfaisant. Actuellement, le site de Belval voit défiler plus de 10 000 occupants chaque jour: plus de 1500 habitants, 4500 élèves et étudiants et près de 4000 salariés, qui travaillent dans les quelque 200 entreprises et commerces – notamment dans les secteurs de la finance, la recherche et l'innovation. Il faut dire que l'arrivée, depuis la rentrée 2015, de l'Université a apporté un sérieux coup de fouet au site et va drainer dans les années à venir encore plus de population qu'on ne peut en recenser à l'heure actuelle. Ajoutez à cela les différents centres de recherches qui ont, eux aussi, élu domicile sur les anciennes friches industrielles... nul doute que Belval ne soit en train d'opérer une mutation dont le rayonnement n'en est qu'à ses balbutiements. Même son de cloche du côté du Fonds Belval, dont la mission est d'assumer le rôle de maître d'ouvrage relatif à la réalisation de la Cité des Sciences, de la recherche et de l'innovation. Un vaste programme initié lui aussi au début des années 2000, qui abrite quelque 25 projets de construction et d'aménagements pour l'Université et les différents centres de recherches publics, administrations de l'Etat, mais également des logements, des équipements socio-culturels et différentes start-up. Parmi eux, nous pouvons bien sûr citer la Maison du Savoir, le Bâtiment central de l'Université, la Maison des Sciences Humaines, la Maison de l'Innovation, ou encore la Rockhal qui a fêté ses

10 ans en 2016. Le Fonds Belval assure ainsi la cohérence entre ces différents édifices, dans un but architectural qu'est celui de la valorisation de l'ancien site des hauts-fourneaux. Mêlant une architecture des plus contemporaines aux vestiges industriels, le site de Belval se caractérise ainsi par un paysage totalement inédit, voire impressionnant une fois la nuit tombée – qui attire et séduit et contribue pour beaucoup à la renommée du site.

HAUT LIEU DU SAVOIR

Il est indéniable que l'arrivée de l'Université et des différents centres de recherches contribuent largement au nouvel élan de la région qui désormais tend à s'imposer comme un pôle majeur de la recherche au niveau international. Ça n'est pas Marc Vandelaer, directeur de l'IBBL (Integrated BioBank of Luxembourg) – dont le déménagement à Dudelange est imminent – qui dira le contraire. Courant 2017, il s'installera ainsi que toute son équipe dans de nouveaux locaux qui jouxtent ceux du Laboratoire National de Santé (LNS). Un déménagement qui arrive à point nommé, la structure actuelle étant devenue trop exiguë pour continuer à développer de nouveaux projets. «Aujourd'hui nous avons effectivement atteint les limites de notre capacité. De par l'augmentation de nos activités sur ces dernières années, nous avons besoin de plus d'espaces de stockage et de traitement des échantillons qui nous sont confiés. En 2015, nous avons, notamment, signé 16 nouveaux contrats de service pour le traitement et le stockage d'échantillons sanguins collectés dans le cadre de grands essais cliniques internationaux.» Si l'est aisé de comprendre de besoin de plus d'espace, s'éloigner de la capitale et de ses centres hospitaliers est-il une bonne idée? Le directeur préfère souligner qu'il se rapproche ainsi du Centre Hospitalier Emile Mayrigh, tout en mettant en lumière que la plupart des échantillons sur lesquels ils travaillent proviennent, de toute façon, de toute l'Europe.

La proximité avec les hôpitaux n'est finalement que secondaire. Mais le directeur insiste sur leur intérêt de se trouver à proximité du LNS.

«Le rapprochement physique des deux instituts nous permettra d'améliorer et d'intensifier notre collaboration dans le cadre du Plan National Cancer (PNC), au sein duquel le rôle principal d'IBBL est d'optimiser la logistique de la collecte des tissus tumoraux dans le but ultime d'inclure 70% de toutes les biopsies et tumeurs réséquées au Luxembourg dans les collections d'IBBL afin de soutenir la recherche sur le cancer.»

Depuis quelque temps, un véritable pôle scientifique est en train de se créer dans le Sud. A Dudelange, comme nous venons de le voir avec les activités conjointes de l'IBBL et du LNS, ainsi que quelques laboratoires. Sans compter plusieurs start-up en Biotech, Fintech et ICT, qui ont été séduites par l'émulation scientifique qui s'est créée dans la région. Bien sûr, le site de Belval contribue également à cet élan amorcé notamment par l'arrivée de l'Université, mais également par les installations récentes du LCSB (Luxembourg Centre for Systems Biomedicine), du LIST (Luxembourg Institute of Science and Technology), du LISER (Luxembourg Institute of Socio-Economic Research), sans oublier d'une partie du LIH (Luxembourg Institute of Health), avec lequel l'IBBL a d'ailleurs fusionné depuis janvier 2015.

Une émulation qui réjouit Marc Vandelaer: «Plusieurs instituts de recherche luxembourgeois sont déjà reconnus à l'international, notamment le LCSB pour sa recherche sur la maladie de Parkinson, le LIH pour ses recherches en oncologie, immunologie et santé publique. Au niveau de l'IBBL, nous sommes reconnus pour la qualité de nos services de 'biobanking', nos recherches dans le domaine spécifique de la préservation des échantillons biologiques, notre programme de contrôle de la qualité et notre cours universitaire sur le 'biobanking'. La notoriété de l'ensemble de ces instituts devrait continuer à



© le Fonds Belval

se développer et aider à attirer davantage d'entreprises de recherche et développement au Luxembourg. Je pense donc que nous sommes en bonne voie pour faire du Luxembourg, plus précisément le sud du Luxembourg, un centre d'excellence en recherche biomédicale.»

LE SUD, UNE TERRE D'ÉLITE?

Il semblerait que l'avenir se profile dans cette direction. Pourtant, les racines ouvrières, voire populaires, auraient pu être un frein certain à cette belle expansion que connaît la région. Il est vrai que la capitale occupe rageusement sa place prépondérante dans les secteurs de la finance, de l'enseignement et de la culture et ne semblait pas prête à céder son empire. Le départ de l'université aura-t-il amorcé les choses? A moins que ça ne soit le constat de la formidable croissance démographique que connaît le sud du pays. C'est ainsi que pour permettre des chances de réussite égales à tous les élèves, quelles que soient leurs origines ou la langue qu'ils parlent à la maison, le Ministère de l'Éducation nationale a mis en chantier un projet - pharaonique

- d'une école européenne dans le sud. A Differdange, ex-patrie de l'actuel ministre en charge du dossier, Claude Meisch, avait confié à nos confrères du Quotidien, lors de la conférence donnée en janvier dernier que le système avait besoin d'«un autre modèle» d'école pour répondre à la variété des profils et à la situation démographique et culturelle atypique du Grand-Duché tout en rappelant qu'il n'est «pas acceptable que la question financière soit cause d'échec ou de décrochage scolaire». Un enseignement de haute qualité et gratuit, telles sont donc les bases de l'EIDD, qui, si elle accueillera en premiers lieux les élèves de Differdange et de la région Sud, sera également une réponse à tous ceux qui souhaitent suivre évoluer dans un contexte international, sans que cela ne soit un luxe. C'est dans des bâtiments provisoires qu'élèves et professeurs feront leurs premiers pas en septembre 2016. Une rentrée précipitée? Peut-être, mais qui ne cache pas l'impatience de voir débiter cette belle aventure, dont la mission est bel et bien de répondre à «l'hétérogénéité croissante de la population scolaire. L'État doit en effet proposer

un système éducatif public dans lequel chaque élève a une chance de réussir, indépendamment de la langue parlée à la maison. Des offres de formations internationales existent déjà dans les lycées publics de la région Centre, mais ce n'est pas encore le cas dans le Sud. Or, le développement structurel de l'économie du sud du pays et l'implantation de l'Université du Luxembourg à Belval engendrent une demande accrue pour la scolarisation d'enfants dans des classes internationales. Une offre scolaire de qualité est un élément important dans la décision d'une entreprise, d'un investisseur étranger ou d'experts scientifiques pour s'installer ou non au Luxembourg», nous rappelle Gérard Zens, le directeur de l'EIDD, dans les starting-blocks pour la rentrée à venir. En 2016, seules quelques classes ouvriront leurs portes, mais à terme ce sont quelque 1400 élèves qui fréquenteront régulièrement les couloirs de cette nouvelle école qui ambitionne de révolutionner l'enseignement, et s'annonce comme un vivier riche pour les années à venir.

«SI SA CULTURE A POURTANT
LONGTEMPS - ET À JUSTE TITRE - ÉTÉ
LARGEMENT INSPIRÉE PAR L'HISTOIRE
DU FER, CERTAINS ONT PRIS LE PARTI DE
REGARDER DEVANT POUR ÉCRIRE UNE
AUTRE HISTOIRE DE LA CULTURE.»

NOUVELLE CAPITALE DE LA CULTURE?

Car l'avenir approche à grands pas, et il s'annonce encore plein de promesses pour Esch-sur-Alzette, Belval et les environs. En cause, le formidable projet Esch 2022 qui vise à faire de Esch-sur-Alzette, rejointe par les communes de Bettembourg, Differdange, Dudelange, Pétange, Rumelange, Sanen et Schiffange, la capitale européenne de la culture en 2022.

Le Sud pôle de savoir, pôle de recherche scientifique, mais également pôle culturel majeur. Il va sans dire que la région cumule les atouts. Si sa culture a pourtant longtemps - et à juste titre - été largement inspirée par l'Histoire du fer, comme en témoignent les nombreux édifices, musées et autres sites qui témoignent de la lourde empreinte du passé industriel, certains ont pris le parti de regarder devant pour écrire une autre histoire de la culture. Celle qui contribue à présent à faire rayonner, à l'échelle nationale, mais bien plus dans la Grande Région voire à l'internationale, la région Sud.

Bien sûr, cela ne date pas d'hier, et la décision, à l'aube des années 1980, du Ministère de la Culture de délocaliser les pôles du secteur a sans aucun doute joué le rôle de pierre angulaire. C'est ainsi que le CNA a pris ses quartiers dans Dudelange, rejoint par le centre culturel Opderschmelz. Et bien loin de la capitale, ces deux institutions, pour ne parler que d'elles, se portent très bien, à l'image de l'Opderschmelz, qui a largement assis sa place sur la scène jazz internationale avec son festival Like a Jazz Machine.

Depuis 15 ans, le sud s'est largement émancipé de la capitale et offre ainsi un second souffle à l'offre culturelle. Plus alternatif, certes, mais surtout profondément imprégné de ce qui fait l'essence même de la région: le multiculturalisme et l'incroyable cosmopolitisme qui marquent la région. D'ailleurs, comment ne pas évoquer à ce sujet le rapport incroyable entre la ville de Differdange et le blues? «En 2004 la Ville de Differdange, en collaboration avec le 'Train 1900' et la 'Minièresbunn', a organisé le premier 'Blues Express'. Grâce à des musiciens de renom tels, René Cavallini, Snoop Kartheiser, Johnny Caligo et bien d'autres, le blues a pris naissance dès les années soixante à Differdange, dont la population ouvrière hétéroclite, l'exploitation de la terre rouge étaient un terreau fertile pour ce genre de musique. Et a également donné naissance à l'école de blues, un projet unique et ambitieux qui a été créé sur les bases et en collaboration avec ces masters du blues», évoque Maurice Lentz, chargé de communication de la ville de Differdange.

DIFFERDANGE, NOUVEAU HUB CRÉATIF

Autant de facettes, de visages de la culture, populaire, riche et puissante. Ainsi Esch 2022 entend apporter un éclairage nouveau, en y intégrant la population, et faire de cette opportunité une valeur ajoutée, car nul doute que la culture est d'ores et déjà bel et bien

tendance

27 – 30.8.2016

fresh.new.ideas.

«new

c'est pour moi recueillir
des idées inédites et
pleines d'inspiration afin
que mes clients trouvent
plus d'agrément lors de
leurs achats. >>



Dirk Bieler,
Gérant de filiale,
commerce de détail

Des nouveautés, des tendances et des surprises. International et débordant d'inspiration. Tendence 2016. Venez découvrir !
fresh.new.ideas.com

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



messe frankfurt

«S'IL EST VRAI QUE DIFFERDANGE A LONGTEMPS PÂTI DE SON LOURD HÉRITAGE INDUSTRIEL, ELLE A À PRÉSENT PRIS LE PARTI DE N'EN GARDER QUE LE MEILLEUR POUR SE FORGER UNE NOUVELLE IDENTITÉ RICHE DE SON HISTOIRE, MAIS RÉSOLUMENT TOURNÉE VERS L'AVENIR.»

un puissant levier en faveur du développement économique de la région. Une initiative qui ravit tous les acteurs de la région et qui salue l'audace, à l'image de Maurice Lentz qui, quand on lui demande s'il soutient Esch 2022 nous répond: «De l'amour, ou du projet de s'afficher capitale européenne de la culture Européenne? Comme l'a bien résumé Jean Tonnar, échevin chargé à la culture à Esch, 'la motivation est importante, c'est une chance unique à saisir, même s'il y a beaucoup à faire'. Je reste persuadé que le monde appartient à ceux qui osent! Nous serons à leur côté en temps voulu et selon des conditions bien établies.» Car il est indéniable que, depuis plusieurs années déjà, la ville de Differdange contribue elle aussi largement au rayonnement du sud du Grand-Duché. S'il est vrai que la cité a longtemps pâti de son lourd héritage industriel, elle a à présent pris le parti de n'en garder que le meilleur pour se forger une nouvelle identité riche de son histoire, mais résolument tournée vers l'avenir. Une équation qui fonctionne plutôt bien, à l'image des deux exemples que choisit le chargé de communication de la ville pour témoigner de son potentiel: «Véritable bijou architectural, le centre culturel régional Aalt Stadhaus se démarque par sa programmation soignée et une salle de spectacles intimiste. Le complexe Aquasud, avec ses

sept piscines, un parc aquatique et des espaces fitness et relaxation dernier cri, constitue ce qui se fait de mieux dans le domaine. L'Aalt Stadhaus, Aquasud ne sont que deux exemples de tout ce qui est entrepris actuellement pour construire la Ville de Differdange de demain.» Et puis, Differdange, c'est aussi le Hub 1535°. Impossible d'évoquer le rayonnement du sud sans parler de ce lieu incroyable qui condense une matière créative riche. «Le projet 1535°, initié par la Ville de Differdange, est unique au Luxembourg, nous explique Maurice Lentz. Il vise le développement d'un centre de créativité appliquée stimulant le déploiement combiné de la créativité artistique, de l'innovation et de l'entrepreneuriat des industries créatives. 1535°C est la température de fusion du fer et fait référence à l'héritage industriel de Differdange. 1535° exprime également la volonté de faire fusionner différentes dynamiques dans un esprit de communauté et de partage de savoir-faire. Il s'agit d'une plateforme ouverte aux synergies, créatrice de réseaux dans les domaines des arts et de la culture, ainsi que d'emplois dans les industries créatives. Avec ce 'hub' d'activités, Differdange mise résolument sur la culture en tant que vecteur du développement économique. 1535° s'inscrit dans un modèle de conversion industrielle durable et fertile qui a déjà fait ses preuves sur

d'autres sites en Europe. Cette mise en perspective européenne souligne la valeur ajoutée de l'incubation de ces industries novatrices pour notre territoire et notre population.»

En des temps troublés, qui remettent en question les piliers fondateurs de la richesse du pays, et notamment la stabilité de la Place Financière, l'essor du sud s'offre comme un second souffle et laisse augurer de ciels plus cléments. De Dudelange à Differdange, en passant par Belval et toutes les communes qui composent la région sud, on assiste réellement à une profonde et durable mutation, qui s'annonce véritablement comme l'avenir du Luxembourg, qui a décidément bien plus d'un atout dans sa manche.



Fête Nationale à Pétange

Jeudi 23 juin 2016

- Grande Fête Populaire -

• **Jeudi, le 23 juin 2016**

10h15: Cortège pour l'église de Lamadelaine – Te Deum

11h15: Réception officielle au Centre des Loisirs
à Lamadelaine

• **Chapiteau à la place J.F. Kennedy**

12h30: Repas populaire «LÉTZEBUERGER TELLER»

(18€ - Réservation obligatoire au 50 12 51 228)

14h00: COJELlicos JANGEN

16h00: LOS FIGAROS

• **Cour de l'école «Am Park»**

15h00: JOSE DISTEL BAND & ULLY MATHIAS SINGERS –
cover 70, 80, 90

17h00: CROSSROADS – blues

Animations pour enfants tout au long de l'après-midi

19h00: DANIEL BALTHASAR & BAND – rock, fusion

21h00: MURPHY'S LAW – funk, fusion

23h00: **Grand Feu d'artifice**

**Navette gratuite sur le territoire de la commune
de Pétange • P-bus • Tél.: 80 02 12 51**

**Stands de boissons et de restaurations diverses.
Entrée gratuite.**



Céline, 31 ans
Graphic Designer

www.belval.lu

BELVAL ? MAKE IT YOURS !

BELVAL
Be a part of the future.
Be a part of Belval.

BELVAL made by AGORA

KEVIN TAMANINI DES NOTES ET DES MOTS

CONCERTISTE ET PROF DE PIANO, KEVIN TAMANINI AIME PARTAGER LA SCÈNE AVEC LES GRANDES VOIX ET FAIRE SE RENCONTRER POÉSIE ET MUSIQUE.

KARINE SITARZ

«IL FAUT FONCER,
IL Y A TANT DE BELLES
MUSIQUES À DÉCOUVRIR!»



Son livre fétiche

Mémoires d'Hadrien
de Marguerite Yourcenar...
lu par Robin Renucci!



Si la musique a toujours fait partie de son quotidien, Kevin Tamanini, bercé par Eddie Cochran, Buddy Holly et Joan Baez, découvre le piano à neuf ans par accident (une erreur d'inscription!), alors qu'il a choisi la guitare! Quelques années plus tard pourtant, le piano s'imposera. Livré à lui-même lorsque ses parents militaires embarquent pour l'Amérique du Sud, il se construira seul, se forgeant une belle culture littéraire et musicale. De retour à Metz dont il est originaire, après Rouen et Evreux, il fera une rencontre décisive avec Eric Vidonne «plus un guide qu'un prof de conservatoire» dont il admire l'ouverture d'esprit. Il se perfectionnera ensuite à Lübeck et à Sarrebruck, avant de rallier Paris puis de retrouver la région. En 2004, le pianiste Romain Nosbaum lui parle d'un poste à l'école de musique de Dudelange, il obtient le job, devient prof. Cinq ans plus tard, il s'installera au pays. C'est l'époque durant laquelle il découvre Bach et sa «Passion selon Saint Jean», une révélation! Il aime ce compositeur comme il aime Liszt et les musiques sud-américaines qu'il interprète avec une grande sensibilité. Pas étonnant pour ce trentenaire qui se raconte ouvertement, sans masquer sa fragilité, étayant ses propos d'anecdotes et de confidences. Kevin, qui a

reçu une éducation stricte et met un point d'honneur à respecter ses engagements conciliera le métier de prof et celui de concertiste, ce qui demande une grande discipline. Il aime la scène sur laquelle il peut partager généreusement ses liens avec le piano. Mais accompagner les chanteurs, voilà son véritable dada, car il goûte le mot comme «une pêche d'Arménie». Son aventure sur les terres de la mélodie est liée à l'Académie Francis Poulenc et au baryton François Le Roux, mais aussi aux Mercredis de la Voix à Strasbourg avec Cécile Bonnet et Marianne Dellacasagrande. L'amour des mots, la passion des langues remontent à l'enfance, à ses grands-parents aux origines italienne et allemande. Kevin jongle avec sept langues (!), lit Amado et Camões en langue originale, a appris le grec «par amour du pays» et l'anglais «à travers les films». Le pianiste poursuit son chemin entre terrains connus et terres à défricher. Avec la fondation EME et Jean Bermes, il porte la musique dans des maisons de retraite. Début juillet, il revisitera Tchaïkovski pour la fête des hauts fourneaux de Belval. Il devrait ensuite larguer les amarres pour d'autres horizons toujours en accord avec sa philosophie de vie: «il faut cultiver les choses vraies et le sens du partage».



Son parfum

Ambre sultan
de Serge Lutens, qu'il porte
exclusivement durant
ses concerts!



La nature autour
de la **Schlaffmillen**,
là où Kevin aime courir



Sa cantine

Le Russian Cafe,
Brasserie de la Place,
son côté famille

NOUVELLE SEAT ATECA

LE NOUVEAU VISAGE DE LA VIE URBAINE

À PARTIR DE 19.990€



TECHNOLOGY TO ENJOY

DÉCOUVREZ LA VILLE SOUS UN NOUVEL ANGLE AVEC SEAT.

Avec la toute nouvelle SEAT Ateca, vous verrez le quotidien sous un nouvel angle et tout vous apparaîtra sous un jour nouveau. Il possède tous les équipements dont vous avez besoin pour ajouter des touches d'extraordinaire à l'ordinaire et transformer votre quotidien en une merveilleuse expérience. Précommandez la nouvelle SEAT Ateca dès maintenant ! Pour plus d'informations visitez notre site seat.lu ou passez chez votre concessionnaire le plus proche.



NOUVEAU !

Visitez notre site seat.lu et configurez votre SEAT Ateca et autres modèles de la gamme SEAT sur notre nouveau CAR CONFIGURATOR !



Émissions de CO₂: 143 – 112 g/km - Consommation mixte de : 6,2 – 4,3 l/100km

Suivez-nous sur :  **SEAT.LU**

IMPORTATEUR SEAT HOWALD - GARAGE M. LOSCH S.E.C.S. BERELDANGE - GARAGE MARTIN LOSCH S.À R.L. ESCH/ALZETTE
GARAGE LEWECK S.À R.L. ERPELDANGE - GARAGE MARC WINANDY S.À R.L. BETTEMBOURG

ANGÉLIQUE KIDJO ANGEL HEART

LA DIVA BÉNINOISE REVIENT FIN JUIN AU LUXEMBOURG POUR LA FÊTE DE LA MUSIQUE. RENCONTRE AVEC UNE ÂME CHANTANTE AU COEUR DANSANT.

ALIX BELLAC



«IL EST NORMAL D'ÊTRE TOUS DIFFÉRENTS, D'AVOIR NOS GOÛTS PROPRES, MAIS NOUS AVONS LE DEVOIR DE NOUS RETROUVER DE TEMPS EN TEMPS AUTOUR DE CE QUI NOUS RELIE.»



Son parfum
Timbuktu
de l'Artisan parfumeur.
«Les gens hument et m'arrêtent dans la rue pour me demander qu'elle est cette fragrance. Cela m'amuse.»



Son restau
Le Thaï Céladon.
«Je raffole de toutes les cuisines, mais ce restaurant près de l'hôtel dans lequel j'ai mes habitudes est résolument un rendez-vous incontournable.»



La place d'Armes.
«J'aime les endroits qui me rappellent l'Afrique. A l'instar des villages du continent noir, sur la place d'Armes on retrouve toute la diversité de la population du Luxembourg.»

Ce qui nous relie, nous, gens de Luxembourg et cette grande dame, c'est la double actualité du Grammy Award reçu pour sa collaboration avec l'Orchestre Philharmonique de Luxembourg et sa venue pour la prochaine Fête de la Musique! Je la cueille un beau matin, fraîchement revenue d'Australie, peu avant qu'elle ne s'envole pour une tournée américaine. Après ce sera le Sénégal, Prague, mais également notre petit pays. Cet être de lumière est souvent venu éclairer la place luxembourgeoise. Elle parle vite, s'enthousiasme, m'entretient des fortifications Vauban, de l'histoire du pays, de la beauté architecturale de la Philharmonie, des bons restos («à chaque fois que je viens au Luxembourg, je sais que je vais bien manger», ajoute-t-elle en riant). Elle connaît, elle est venue au moins sept fois. Et elle sera là, un peu comme chez elle, en juin pour cette Fête de la Musique qui promet d'être empreinte d'une émotion toute particulière. Au Grand-Duché, plus personne n'ignore que «notre» belle d'Afrique a remporté cette année un Grammy Award pour SINGS, fruit de sa collaboration avec l'Orchestre Philharmonique. C'est au festival de Montreux, où elle se produit en 2011, que Gast Waltzing vient lui proposer une collaboration qui la laisse d'abord dubitative. Son «prouve-moi que c'est possible» les jette dans un travail abyssal dont on connaît

le résultat. Sa montée sur scène pour venir chercher son trophée reste d'ailleurs dans les mémoires. Une nouvelle collaboration du tandem n'est pas exclue, Angélique ne ferme aucune porte. Mais il faut d'abord profiter de cet album et de la tournée. Les dates arrivent par ricochet, l'itinéraire de la chanteuse se fera au diapason des envies du public. À cette femme d'ouverture, je parle de sa reprise du Boléro de Ravel, de la passerelle qu'elle enclenche entre le classique et la world music. Elle me livre sa vision d'artiste: raconter Ravel du point de vue d'une Africaine. "On a souvent peur d'aller vers les autres. Si on osait plus souvent, la musique serait plus riche". Son dernier album prend, étreint, secoue. Tant d'inspirations musicales, tant d'ouvertures. "Je suis au service de la musique" ajoute cette femme puissante et humble. Je l'interroge sur la genèse de la berceuse Naïma. Elle sourit... Naïma, c'est sa fille, enfant de la balle, globe-trotteuse obligée par le métier de sa mère. En guise de conclusion, l'artiste, femme, mère, citoyenne m'offre cette pensée d'or: «notre rôle de parent est de guider nos enfants dans les valeurs qui nous sont essentielles et de les élever dans l'optique que leurs talents propres servent la collectivité». Angélique Kidjo, celle dont le grand cœur devrait être reconnu d'utilité publique.

Son journal
Le Courrier International.
«Nous avons le devoir de nous tenir au courant de l'actualité. Ne pas savoir n'est pas une option.»



Pour carburer AUX ÉCONOMIES

TOUS LES CONSTRUCTEURS INVESTISSENT MASSIVEMENT POUR PROPOSER DES VÉHICULES TOUJOURS PLUS RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT ET QUI CONSOMMENT DE MOINS EN MOINS DE CARBURANT. AVEC SUCCÈS. MAIS QUELQUES GESTES ET OUTILS PERMETTENT D'ALLÉGER ENCORE UN PEU PLUS LA NOTE.

FABRICE BARBIAN

Entretien régulièrement sa voiture, c'est se prémunir d'une panne en rase campagne, mais c'est également alléger sa note en carburant. Il convient notamment de veiller à ce que ses pneus soient correctement gonflés. Des pneus sous-gonflés frottent davantage sur la route ce qui entraîne une hausse significative de la consommation. Vérifier et corriger la pression, cela prend deux minutes dans une station-service. La démarche est d'autant plus judicieuse que cela limite également les risques d'explosion du pneu et augmente leur durée de vie. En ce qui concerne le moteur, des bougies ou un filtre à air encrassés entraînent également une hausse de la consommation. Il ne semble donc pas inutile de demander à son garagiste d'y jeter un œil. À noter que différents additifs permettant d'augmenter les performances d'un moteur sont disponibles dans le commerce.

CONDUITE À SUIVRE

Le plus important est d'adopter une conduite cool, enfoncer sauvagement la pédale d'accélérateur pour donner un grand coup «de patin» 200 mètres plus loin, ce sont des dizaines de centilitres de carburant supplémentaires qui sont engloutis. Réduire sa vitesse est également une bonne idée. Il faut savoir qu'au-dessus d'une certaine vitesse, la consommation n'augmente pas proportionnellement, mais de manière plus conséquente. Sur un trajet de 500 km, sur autoroute, il suffit de réduire sa vitesse de 10-15 km/h (par rapport à la vitesse maximale autorisée, si vous êtes à 90, il faudrait, au contraire, penser à accélérer un peu) pour que cela se traduise par une économie d'une dizaine d'euros. Dans les bouchons ou à un feu tricolore, au-delà d'une quinzaine de secondes d'arrêt, il s'avère plus économique de couper son moteur plutôt que de le laisser tourner. Enfin, s'il fait chaud, sachez que la climatisation ou le fait de rouler à grande vitesse les fenêtres ouvertes consomment beaucoup d'énergie. À 130 km/h, rouler les fenêtres ouvertes, c'est 5% de plus en matière de consommation.

DES GPS ET DES APPLICATIONS

Il existe de nombreux outils qui permettent de bien préparer son trajet et d'en estimer le coût, donc de limiter sa consommation de carburant. Mais différentes applications vont plus loin. Certaines vous proposent d'analyser votre conduite et vous précisent ce que vous pouvez améliorer pour vous engager dans une éco-conduite optimisée. Ça peut sembler lourdingue à la longue, mais certains modèles sont ludiques et on se laisse prendre au jeu. Au registre des applications mobiles utiles (ou disponibles à bord de certains véhicules connectés), il y a aussi les solutions qui, lorsque vous arrivez à destination, ont la délicatesse de vous indiquer où vous pouvez, dans l'instant, stationner votre véhicule à proximité (et même à quel prix) ce qui évite de tourner en rond pendant de longues minutes.

TRUCS ET ASTUCES

Quand vous remplissez le réservoir de votre véhicule, mieux vaut le faire avec délicatesse. En appuyant légèrement sur la manette du pistolet, vous obtenez davantage d'essence qu'en l'enfonçant virilement, car cela limite l'évaporation du carburant. C'est également pour cela qu'il est conseillé de faire le plein le matin à la fraîche et de ne pas attendre que le réservoir soit pratiquement vide. Mieux vaut faire le plein quand la jauge indique que le réservoir est à moitié ou au trois quart vide. Pensez aussi à jouer un peu avec le pistolet en le tournant dans le réservoir avant de le raccrocher, histoire de bien récupérer tout le carburant facturé. Certes, vous n'allez pas faire de grosses économies à chaque plein, mais dans la durée cela en génère. Si en plus vous roulez plus cool et entretenez votre voiture, cela fait assurément une différence sans forcément demander d'insurmontables efforts non plus.

MUTUALITÉ DES P.M.E.

Plus de 65 ans d'expérience aux côtés des P.M.E. luxembourgeoises



PRÉSENTATION DE LA MUTUALITÉ DES P.M.E.

La Mutualité des P.M.E. société coopérative est la première société de cautionnement mutuel au Luxembourg. Elle a été créée en 1949 sur l'initiative conjointe de la Chambre des Métiers et de la Fédération des Artisans. Le but était, à l'époque, d'aider les entreprises artisanales à se reconstruire après les ravages de la guerre. La société de

cautionnement mutuel est basée sur le principe de coopération de tout un secteur économique pour former en son sein un capital de couverture suffisant et lui permettre de se porter garante au profit de ses associés.

LES SERVICES OFFERTS PAR LA MUTUALITÉ DES P.M.E.

La Mutualité a deux activités principales: le cautionnement de crédits et l'émis-

sion de garanties. Le cautionnement de crédits concerne les entreprises qui souhaitent investir dans des équipements professionnels, immeubles professionnels,....

L'émission de garanties concerne surtout le domaine de la construction et du parachèvement des bâtiments. La Mutualité propose des garanties telles que la dispense de retenue de garantie, ou la restitution d'acompte,

«NOUS VOULONS RENFORCER NOTRE RÔLE EN TANT QUE FACILITATEUR ET PARTENAIRE ACTIF DANS LE DOMAINE DU FINANCEMENT ET DE L'ACCOMPAGNEMENT DES PME»

qui ont pour la plupart un impact direct sur la trésorerie des entreprises.

La Mutualité offre également un «Pack créateur d'entreprise». Celui-ci s'adresse aux créateurs d'entreprise qui généralement ne disposent pas de fonds propres suffisants, voire des sûretés nécessaires pour décrocher un prêt bancaire.

Le «Pack» consiste en un mix de cautionnement de crédits et de mise en place de garanties (loyer, paiement fournisseur, etc.).

L'ACCOMPAGNEMENT DES PME

La Mutualité établit un bilan et un compte de profits et pertes prévisionnels tenant compte des effets du projet d'investissement sur la trésorerie. Le cas échéant un business plan complet peut être dressé par les services de la Mutualité.

La Mutualité et les autres acteurs intervenants (MECO, SNCI, banques,...) déterminent ensemble le plan de financement optimal. La phase après le démarrage est très importante pour les entreprises. En effet, le danger de l'échec est le plus élevé pendant les premières années qui suivent le lancement. Nous voulons désormais renforcer notre rôle de facilitateur et de partenaire actif dans le domaine du financement et de l'accompagnement des PME luxembourgeoises.

LA PRISE DE CONTACT DES ENTREPRISES

Après plus de 65 ans aux côtés des PME, la Mutualité des P.M.E. dispose d'une notoriété certaine dans le domaine du financement des entreprises. Les clients prennent contact eux-mêmes avec nous ou par l'intermédiaire de la Chambre des Métiers ou des banques.

LES HANDWIERKERHÄFF DE LA MUTUALITÉ

La construction de ces halls a eu lieu afin de pallier l'insuffisance de surfaces conformes aux normes de sécurité des-

tinées aux entreprises.

Sans oublier la pénurie de terrains à des prix abordables pour les PME.

Le premier bâtiment a été achevé en 2009 dans la zone d'activités économiques «Triangle Vert» à Ellange/Gare. Il s'agit d'une pépinière destinée aux créateurs d'entreprise. Les avantages sont un loyer raisonnable et l'opportunité de faire jouer des effets de synergies entre différents métiers rassemblés sous un même toit.

Le second, le «Handwierkerhaff Kehlen», inauguré en 2014, comprend plusieurs ateliers et bureaux pouvant être loués par toute entreprise.



LES PARTENAIRES FINANCIERS *de l'entrepreneur*

POUR CRÉER OU DÉVELOPPER SON ENTREPRISE, IL FAUT POUVOIR DISPOSER DE FONDS PROPRES. SANS CET APPORT, IL S'AVÈRE COMPLIQUÉ, POUR NE PAS DIRE IMPOSSIBLE, D'OBTENIR UN PRÊT AUPRÈS D'UNE BANQUE. POUR OPTIMISER L'OCTROI DE CE PRÊT, POUR LE COMPLÉTER, MAIS ÉGALEMENT AFIN DE DIVERSIFIER SES SOURCES DE FINANCEMENT, D'AUTRES ACTEURS, PUBLICS ET PRIVÉS, PEUVENT ÊTRE SOLLICITÉS.

FABRICE BARBIAN





**Difficile de concilier vie privée
et vie professionnelle,
Adoméa Services
est votre partenaire de confiance.**

**«NOMBREUX SONT
LES BUSINESS ANGELS
À ÊTRE, EUX AUSSI,
DES ENTREPRENEURS
OU D'ANCIENS
DIRIGEANTS.»**

LES BUSINESS ANGELS

Les business angels sont des investisseurs privés qui investissent dans des entreprises lors de leur création ou en phase de développement. Nombreux sont les business angels à être, eux aussi, des entrepreneurs ou d'anciens dirigeants. À ce titre, ils connaissent généralement bien le monde de l'entreprise. Au-delà de l'aspect financier, certains d'entre eux affichent leur volonté de participer activement au développement de la start-up dans laquelle ils investissent, en accord, bien entendu, avec le dirigeant. Ce soutien peut prendre différentes formes : expertise, carnet d'adresses, conseils...

Au Luxembourg, les créateurs d'entreprise peuvent notamment se rapprocher du Luxembourg Business Angels Network (LBAN).

LES VENTURE CAPITALIST

Comme un business angel, un venture capitalist prend des participations dans des entreprises. Mais contrairement au business angel, il n'investit pas son propre argent mais celui de ses «clients», via un fonds d'investissement, par exemple. Une précision qui a son importance dans la mesure où ces investisseurs investissent généralement des sommes plus conséquentes que le business angel, dans des entreprises très prometteuses en termes de retour sur investissement et qui ont donc des éléments tangibles (évolution du chiffre d'affaires, pertinence du produit, taille du marché, efficacité de l'équipe...) à présenter. Au Luxembourg, différents acteurs, parfois spécialisés dans des secteurs d'activité très ciblés, sont actifs en la matière.

LA SNCI

Établissement bancaire de droit public, la Société Nationale de Crédit et d'Investissement (SNCI) accorde des prêts et des crédits à moyen et long terme, à des taux négociés. L'intérêt de faire appel à ses services, réside également dans le fait qu'elle exige moins de garanties qu'une banque traditionnelle. Cela ne signifie pas, pour autant, qu'il suffise de déposer un dossier pour obtenir des fonds. Elle intervient en complément des banques commerciales, afin de diversifier les sources de financement et de ventiler les risques. Les prêts sont de diverses natures. La SNCI dispose de différents instruments visant à financer la création et la reprise d'entreprises, la «Recherche, développement et innovation» ou bien encore les entreprises luxembourgeoises désireuses de se développer à l'international. En ce qui concerne plus spécifiquement les prêts destinés à la création (ou à la reprise) d'entreprises, ils sont destinés au cofinancement des dépenses corporelles et incorporelles nécessaires à la réalisation du plan d'affaires.



**Déductible
de vos impôts!**

Aide à la vie quotidienne:

Entretien de votre maison. Réalisation de vos courses, garde d'animaux, nettoyage de votre véhicule.

Aide aux familles:

Garde d'enfants, régulière ou occasionnelle. Accompagnement de vos enfants lors d'activités extrascolaires, aides aux devoirs, cours de langues et d'informatique.

**Nous intervenons sur tout le Luxembourg
mais aussi en France sur le secteur de Thionville.**

**Vous souhaitez avoir plus d'informations, n'hésitez pas
à nous contacter au (+352) 27 36 53 83.**

51, Avenue de la Gare
L-1611 Luxembourg
contact@adomea-services.lu
www.adomea-services.lu



L'OFFICE DU DUCROIRE

L'Office du Ducroire a pour mission d'accompagner les entreprises luxembourgeoises qui mettent le cap sur l'international. Ce soutien est de deux ordres. L'Office propose tout d'abord une palette de solutions en matière d'assurance-crédit pour les exportations. Secundo, il apporte un soutien financier dans le développement d'outils promotionnels : conception et traduction de supports, présence aux salons et foires à l'étranger, frais de publicité, organisation de conférences... La formation d'un collaborateur à l'exportation peut également bénéficier d'une aide financière.

LES MUTUALITÉS DE CAUTIONNEMENT

La Chambre de commerce et la Chambre de métiers possèdent, chacune, leur mutualité de cautionnement. La Mutualité de Cautionnement et d'Aide aux Commerçants (MCAC) s'adresse aux entreprises relevant de la Chambre de commerce et la Mutualité des PME, aux entreprises artisanales. Ces organismes n'ont pas pour vocation de financer directement les entrepreneurs mais elles peuvent se porter garantes d'une partie d'un prêt demandé auprès d'un établissement de crédit et ainsi en favoriser l'octroi. Ces mutualités accompagnent également le demandeur dans ses démarches.

Pour les start-up

Les organismes et solutions ci-contre s'adressent à toutes les entreprises dès lors qu'elles satisfont à différents critères. Les start-up innovantes peuvent bénéficier d'aides et d'appuis complémentaires. Une structure comme nyuko qui accompagne les jeunes entrepreneurs en leur offrant différents services (coworking, conseils, mentoring...), est également active dans l'accompagnement personnalisé au financement, tant privé que public. Depuis le début de cette année, les jeunes pousses peuvent aussi bénéficier du programme «Fit4Start» porté par le ministère de l'Économie, en partenariat avec l'agence Luxinnovation GIE et en collaboration avec l'incubateur Technoport. Ce programme soutient les start-up, dès la phase de démarrage, en proposant un financement et un coaching adaptés aux besoins «early-stage» d'entreprises créées il y a moins de 12 mois et composées d'au moins 2 personnes. Un financement public de 50.000 euros (conditionné par un apport privé de 10.000 euros) est notamment à décrocher. Un dispositif transfrontalier appelé Seed4Start, qui fédère des business angels de la Grande Région, est également une porte d'entrée intéressante. Ce dispositif met en relation des entreprises (sélectionnées) désireuses de lever des fonds et des investisseurs mais forme aussi les créateurs d'entreprises aux subtilités du «pitch». Le «pitch» ce sont les quelques minutes dont dispose l'entrepreneur pour convaincre un investisseur de tout l'intérêt d'investir dans

son projet. Au registre des nouveaux outils, à noter le lancement du Digital Tech Seed Fund.

Le crowdfunding et le crowdlending

Le financement participatif ou collaboratif connaît un fort développement depuis quelques années déjà. Si les projets financés, dans un premier temps, étaient surtout liés à la culture et à l'action sociale, les start-up et les entreprises y ont également recours. Différentes plateformes se sont d'ailleurs positionnées sur le soutien à l'entrepreneuriat. On parle aujourd'hui également de crowdlending, un genre de crowdfunding qui permet à tous les particuliers de prêter de l'argent à une entreprise, non plus sous la forme de don mais d'investissement. La durée du crédit et la rentabilité sont annoncées d'avance mais ce n'est, bien entendu, pas sans risque pour l'investisseur (en revanche, les plateformes sont sous surveillance en France, notamment, ce qui en garantit le sérieux). Pour l'entrepreneur, l'opération peut s'avérer pertinente, y compris pour lever plusieurs centaines de milliers d'euros, mais pour convaincre des particuliers de tout l'intérêt, notamment financier, de son projet, il va falloir faire preuve de transparence et soigner sa présentation. Cela requiert une grosse préparation. À noter, que si, pour l'heure, les investisseurs sont des particuliers, les investisseurs institutionnels (groupes d'assurance, fonds de pension...) s'intéressent de plus en plus à ce mode de financement.



Jan Roels,
Conseiller en crédits

*“Quand un client vient me parler d'un projet de financement,
c'est pour franchir une nouvelle étape de sa vie.
C'est une forte marque de confiance.”*

Avec Jan, nous préservons vos intérêts avant tout. Notre Maison cultive depuis près d'un siècle, un savoir-faire unique. Une exigence et une attention de tous les instants. Un engagement à vos côtés à chaque étape de votre vie. A la Banque de Luxembourg, nous sommes là pour vous. Tout le temps et pour longtemps.

Pour en savoir plus, contactez-nous au 48 14 14 ou sur www.banquedeluxembourg.com

- Conseil en placements
- Préservation, valorisation et transmission du patrimoine
- Solutions de financement

diariesof,

Le magazine du voyage lancé grâce au crowdfunding

GRANDS VOYAGEURS, ANABELA ET JORGE VALENTE DIRIGENT LE MAGAZINE DIARIESOF DÉDIÉ AU VOYAGE. C'EST ÉGALEMENT LE PREMIER MAGAZINE «CROWDFUNDED» AU LUXEMBOURG. JORGE VALENTE REVIENT SUR CETTE AVENTURE.

Pouvez-vous nous présenter diariesof en quelques mots?

diariesof est dédié au voyage. Ce n'est pas un guide, mais un magazine de 160 pages, une invitation au voyage. Il est rédigé, en anglais, par des blogueurs et des voyageurs, professionnels ou amateurs, qui relatent leurs aventures, leurs rencontres et partagent leurs émotions. Le magazine accorde également une large place à la photographie. La parution est semestrielle et chaque numéro est consacré à un pays.

Le premier numéro a vu le jour grâce à une opération de crowdfunding. Pourquoi avoir fait appel au financement participatif?

De retour d'un voyage de six mois en Amérique latine, en moto, nous avons eu envie de partager notre aventure. Mais après ce long périple, nos finances n'étaient pas reluisantes. Nous n'avions plus d'argent. Alors, nous avons tenté le crowdfunding, juste histoire de voir. Notre démarche était pragmatique pour ne pas dire spontanée. Nous pensions, dans un premier temps, bénéficier du soutien de nos familles et amis proches uniquement, mais d'autres personnes que l'on ne connaissait pas ont accroché. Nous étions les premiers surpris. Il nous fallait 5000 euros pour créer le premier numéro. Nous avons finalement récolté 4800 euros. Nous avons proposé aux internautes de précommander un ou plusieurs numéros, selon leur «investissement».

«UNE CAMPAGNE DE CROWDFUNDING REQUIERT DU TRAVAIL ET UN VÉRITABLE SUIVI»

Vous avez opéré de la même manière pour les numéros qui ont suivi?

Non, l'ambition avec ce premier numéro était de démarrer l'aventure, mais également d'avoir quelque chose de concret à présenter à des annonceurs, afin d'assurer son financement dans la durée. Au-delà de l'argent, la démarche de crowdfunding nous a d'ailleurs délivré de précieuses informations. Elle nous a notamment permis d'affiner notre étude de marché et de gagner en visibilité. Les bénéfices sont multiples.

Quels conseils donneriez-vous à un porteur de projet qui souhaite s'engager dans une démarche identique?

Je lui dirais tout d'abord que l'argent ne tombe pas du ciel. Une campagne de crowdfunding requiert du travail et un véritable suivi. En ce qui nous concerne, nous avons tenu à jouer la carte de la transparence afin de bien expliquer à quoi aller servir l'argent. Nous avons donc imaginé et développé tout un argumentaire et réalisé des vidéos pour capter l'attention et entretenir l'intérêt. Cela dit, notre expérience prouve aussi que l'aventure mérite d'être tentée.

Comment se portent le magazine et votre entreprise, aujourd'hui?

Nous sommes une jeune start-up encore fragile. Le rythme de croisière n'est pas encore atteint, mais nous nous en rapprochons. Nous sommes très optimistes. Nous vivons et partageons une belle aventure.



Le numéro 4 disponible en juin

Le prochain numéro de diariesof, disponible dès le mois de juin, est dédié au Cap Vert. Ce sera le quatrième numéro. Le magazine est en vente dans les principales librairies du pays. Il est également possible de le commander en ligne à cette adresse: www.diariesof.lu. Sur le site internet du magazine, il est aussi possible de se procurer les précédents numéros (Maroc, Argentine et Chili) et de découvrir et partager de nombreuses «news voyage», en mots et en (superbes) images.

Actu business

Barnebys.fr: toutes les enchères au même endroit



Barnebys est un moteur de recherche d'objets d'art et d'antiquités référencés par les maisons de ventes aux enchères et les marchands d'art, sans doute, le plus puissant. Sur Barnebys, vous avez accès à toutes les catégories d'enchère: objets d'art, mode, design, montres et horlogerie, joaillerie... Barnebys connaît un succès retentissant dans le monde entier et notamment en France puisqu'aujourd'hui 100 maisons de vente francophones ont déjà rejoint la plateforme qui existe maintenant en 6 langues! Le concept est fort, innovant et efficace; son accès est entièrement libre, gratuit. Barnebys souhaite rendre le monde de l'art et des enchères, accessible à tous. Fondé en Suède en 2011, Barnebys compte plus d'un million de visiteurs par mois, provenant de 150 pays. Barnebys vient également de lancer sa plateforme en chinois.

23 organisations signent la charte de la diversité



Reçus dans un lieu d'exception, au Casino 2000, 23 dirigeants d'entreprises, d'associations et d'organismes publics ont officialisé leur engagement au cours de la cérémonie annuelle de signatures de la Charte de la Diversité Lëtzebuerg. Avec une introduction officielle de Madame la Ministre de la Famille et de l'intégration, Corinne Cahen, la cérémonie a abordé le thème de l'intégration des réfugiés et des migrants sur le lieu de travail. Par l'intervention de Nava Hinrichs, managing director of The Hague Process on Refugees and Migration, les plus de 100 participants se sont intéressés au retour sur investissement de l'embauche de migrants ou de réfugiés. Sa présentation a permis de comprendre que, dans la plupart des cas, l'intégration de ce public-cible peut s'avérer bénéfique pour l'entreprise et apporte une nouvelle perception de la richesse des talents au sein des migrants. Le comité pour la Charte avait par ailleurs invité Riad Thah, entrepreneur et réfugié syrien, qui a construit sa propre entreprise et qui a partagé son expérience dans le monde du travail au Luxembourg. Le nombre de signataires de la Charte s'élève à présent à 170, ce qui représente désormais 15% de la masse salariale luxembourgeoise, desquels 75% appartiennent au secteur privé, 14% au tissu associatif et 11% correspondent au secteur public.

Busywomen, le réseau féminin de MyBusyMeal



MyBusyMeal, start up fondée en janvier 2014 est le premier réseau social, professionnel, géolocalisé. MyBusyMeal est basé sur un concept simple mais novateur: alimenter ses propres idées et son réseau professionnel dans une ambiance conviviale, autour d'une table. MyBusyMeal, c'est 7000 utilisateurs dans 75 pays, et un site en 5 langues. Plus de 800 BusyMeals ont été organisés. Lancé en septembre 2015, BusyWomen propose aux femmes de se rencontrer autour d'un repas pour échanger leurs expériences, s'enrichir mutuellement et développer de nouvelles opportunités de business. Ce réseau s'adresse à toutes les femmes actives. Quelques mois après le lancement plus de 600 BusyWomen se sont déjà réunies autour de 50 déjeuners, atelier ou afterwork. **www.MyBusyMeal.**

Candidates' opportunities

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



Danielle Hoff

→ EMPLOI RECHERCHÉ

Attachée de direction

→ COMPÉTENCES

Gestion d'entreprise
Ressources humaines
Relation publique
Project Management
Comptabilité
Kaizen

→ ATOUTS

Aisance relationnelle,
Capacités interpersonnelles,
Leader et team player,
Créative,
Sens de l'initiative & de l'innovation,
Excellent esprit d'équipe

J'ai des expériences confirmées en gestion, marketing, ressources humaines, comptabilité et gestion de projets.

J'ai toujours été en contact client et je suis orientée résultat. Très autonome, ambitieuse et persévérante, je suis rigoureuse et méthodique dans mon approche.

J'ai une conscience professionnelle très poussée et je préfère travailler en équipe.

Je gère les intérêts de l'entreprise en bonne mère de famille.

Mon Leitmotiv: Ne fais pas à autrui ce que tu ne voudrais pas que l'on te fasse.

Passionnée par l'informatique, les nouvelles technologies et le web, je suis titulaire d'un master en e-Learning (Paris Nanterre).

Je suis experte en veille digitale et formatrice de la transmission des connaissances, formatrice en présentiel, à distance ou hybride. Je crée mes propres scénarios pédagogiques, selon le contexte et le profil de chaque apprenant.

Je peux intervenir pour mettre en œuvre un dispositif de formation en ligne issu de votre propre contexte professionnel avec la mise en place d'une approche qualité.

Je suis membre du réseau francophone de la formation ouverte et à distance.

Capable de m'adapter rapidement, je souhaite intégrer un contexte innovant et apportant des solutions à la hauteur de l'évolution numérique.

Bouchra Martins

→ EMPLOI RECHERCHÉ

Formatrice en Informatique et Internet; Chef de projet e-learning (FOAD)

→ COMPÉTENCES

Maîtrise des langages et techniques du développement WEB
Experte en veille digitale
Experte en e-Learning

→ ATOUTS

Créative
Organisée
Gestion du stress



Due to my previous job experiences, I possess a multiple set of skills varying from event management, procurement, contract negotiation, grants management, project coordination, social media and more.

I have great communication and diplomacy skills. I am very determined and full of energy. Getting to know Luxembourg through volunteering with the US Embassy and the Red Cross, Dress for Success and The Network, was my best investment since my relocation in January 2015. Now is the right time for me to work and put my skills to good use for any fast-paced employer in search of a candidate that gets the job done!



Jugera Ibrahim

→ EMPLOI RECHERCHÉ

Program Coordinator, Events Manager, Procurement Manager, Marketing Specialist, Communications, Human Resources, Social Media, International Exchange Programs

→ COMPÉTENCES

Multi-tasked
Fast-paced
Resourceful

→ ATOUTS

Dynamic
Ability to adapt fast
Positive



Me. Frédéric Frabetti & Me. Carmen Rimondini

Les troubles du voisinage

On choisit ses amis, mais pas ses voisins et s'il est bien évidemment important de soigner ses relations avec eux, parfois les rapports de voisinage sont bien éloignés des idylliques barbecues du dimanche après-midi.

Après tout, qui ne connaît pas quelqu'un qui a déjà été dérangé à des heures indécentes par un voisin mélomane, mais insomniaque, par des fêtards invétérés, ou même par des scènes de ménage qui éclatent au beau milieu de la nuit?

Heureusement, nul besoin d'en venir aux cris et aux mains si le dialogue ne suffit pas à résoudre le problème, la loi vous protège contre les troubles anormaux du voisinage.

L'article 561 du Code pénal punit le tapage nocturne d'une amende pouvant aller jusqu'à 250 euros, mais cela ne signifie pas pour autant qu'il est possible de déranger les autres en toute impunité dès que le soleil est levé.

L'article 544 du Code civil dispose en effet que *«la propriété est le droit de jouir et de disposer des choses, pourvu qu'on n'en fasse pas un usage prohibé par les lois et règlements ou qu'on ne cause un trouble excédant les inconvénients normaux du voisinage rompant l'équilibre entre des droits équivalents»*.

À noter que des règlements propres à chaque commune peuvent apporter des précisions particulières, il convient donc de se renseigner auprès de l'administration communale.

Qu'est-ce qui constitue un trouble excédant les inconvénients normaux du voisinage? L'appréciation se fait en fonction de la durée, de la répétition et de l'intensité du trouble causé. Contrairement à ce qu'on croit souvent, cela ne se limite pas uniquement à des nuisances sonores, mais s'applique à tout trouble de quelque nature que ce soit et qui aurait des proportions anormales. Ainsi, la loi vous protège également contre les atteintes visuelles et olfactives.

Une action en justice peut vous permettre de faire cesser le trouble et d'obtenir éventuellement une indemnisation, s'il est démontré que celui-ci vous a fait subir un préjudice. Le montant de l'indemnisation se chiffrant au cas par cas.

Est-ce que cela signifie qu'il convient d'engager une action en justice au moindre désagrément ou désaccord avec ses chers voisins? La réponse est non, bien entendu. Trouver un accord à l'amiable reste préférable afin de pouvoir conserver de bons rapports. Dans bien des cas, informer votre voisin du trouble qu'il vous occasionne peut suffire à régler le problème. Il faut savoir qu'il n'a pas forcément conscience des conséquences de son comportement pour vous. Néanmoins, si les troubles ne cessent pas après une demande courtoise, il est avisé d'en prévenir le propriétaire par lettre recommandée si l'auteur du trouble est locataire et/ou le syndic de copropriété. En dernier recours, il convient de faire constater les nuisances par la police avant d'éventuellement engager une procédure judiciaire en gardant à l'esprit que l'issue de celle-ci peut être incertaine.

La communication et le dialogue sont toujours préférables aux tribunaux, surtout entre voisins quand l'on peut être amenés à se croiser tous les jours. D'autant qu'il faut savoir rester tolérant: un jour c'est peut-être vous qui recevrez des amis jusque tard dans la nuit.

TRAVAILLEURS EN SITUATION DE HANDICAP: *poser un regard différent*

À L'HEURE OÙ LE MONDE PROFESSIONNEL SE RÉSUME TROP SOUVENT À NE PLUS ÉVOQUER QUE LES BURN-OUT ET BORE-OUT DE SES CONNAISSANCES, OÙ LES SOUPIRS VONT BON TRAIN TANT DU CÔTÉ DU PATRONAT QUE DES SALARIÉS, OÙ LA SITUATION DU CHÔMAGE DEVIENT DE PLUS EN PLUS PRÉOCCUPANTE, IL EST DES PERSONNES QUI ONT PLEINEMENT CONSCIENCE DE LA CHANCE DE POUVOIR AVOIR UN JOB. ET ÇA FAIT DU BIEN.

SARAH BRAUN



Angela vient de fêter ses trente ans. Une belle fête, à laquelle elle a convié tous ses amis – dont l'un des joueurs de l'équipe nationale de football portugaise, sa patrie d'origine. Elle leur a envoyé un joli carton d'invitation. Qu'elle a elle-même réalisé. Angela est graphiste dans les Ateliers du Tricentenaire, à Bissen, depuis deux ans et demi. Angela souffre depuis sa naissance d'un IMC – infirmité motrice cérébrale – ayant été privée d'oxygène à la naissance, ce qui avait notamment engendré des complications au niveau de sa main droite, qui était complètement fermée. Une opération lui a permis de pouvoir l'ouvrir et, à force de rééducation, elle en a retrouvé l'utilité et peut à présent prendre des choses en main.

Récit d'une rencontre incroyablement inspirante et positive. La jeune femme est brune et souriante. Christophe Lesuisse, directeur du Tricentenaire, présent pour l'occasion nous confie qu'elle est un peu stressée. Par chance, notre retard lui aura permis de se détendre et d'aborder l'entretien sereinement. Le directeur la met en confiance et l'invite à nous répéter ce qu'elle lui a confié. Elle revient sur sa première expérience professionnelle, dans le secteur privé. «On me confiait des tâches que je ne pouvais pas accomplir, comme porter des classeurs. Je ne me sentais pas bien, je souffrais beaucoup de la pression.» Par un heureux hasard, elle découvre l'existence des Ateliers

du Tricentenaire. Une étape qui marque un changement significatif dans la vie de la jeune femme. Très sensible à l'informatique, et passionnée par les ordinateurs «une expérience familiale» explique-t-elle, grâce aux Ateliers du Tricentenaire, elle a pu faire de son hobby une réalité. «C'est un rêve que j'ai pu réaliser ici. Je suis arrivée pour ne plus jamais partir, confie-t-elle. Ne pas se sentir seule dans sa situation, ça fait du bien.» Et Christophe Lesuisse d'expliquer qu'en plus d'éviter la stigmatisation, comme c'est encore trop souvent le cas dans le milieu du travail 'ordinaire', de telles structures comportent en plus du personnel formé au niveau socio-éducatif, ce qui est une réelle valeur ajoutée. «Il ne s'agit pas de tirer sur

Bar à Chocolat

C'EST EN 2009 QUE LES CHOCOLATS DU CŒUR ONT VU LE JOUR DANS LES ATELIERS DU TRICENTENAIRE, QUI EMPLOIENT DES ADULTES EN SITUATION DE HANDICAP, SOUS LA HOULETTE DE MAÎTRES-CHOCOLATIER.
ENSEMBLE, ILS CRÉENT DES PRALINES - 25 SORTES DIFFÉRENTES - DES TABLETTES ET AUTRES FRUITS ENROBÉS ET SUJETS EN CHOCOLAT. UNE BELLE INITIATIVE QUI SE POURSUIT AVEC L'OUVERTURE LE 1^{ER} JUIN D'UN BAR À CHOCOLAT, SITUÉ À WALFERDANGE, SOUS LA GESTION DE LA SÀRL «CHOCOLATS DU CŒUR».



RIEN QUE DU CHOCOLAT

Amateur de la fève cacaotée, nul doute que vous y trouviez votre bonheur. La farandole de mets conçus autour du chocolat va sans nul doute séduire vos papilles, à commencer par leur chocolat chaud, parfumé à la vanille, dont la recette à l'ancienne vous fera fondre.

A déguster également des pâtisseries maison - à base de chocolat bien évidemment - mais également les différentes variétés de Chocolats du Cœur, dont les collections saisonnières réalisées par plusieurs grands chefs luxembourgeois.

A souligner qu'il vous sera possible de créer votre propre ballotin de pralines, présenté dans une jolie boîte métallique réutilisable à souhait.

Pour parfaire l'expérience, le Bar à Chocolat proposera, en partenariat avec les librairies Ernster, un agréable coin-lecture, avec une trentaine d'ouvrages consultables sur place et pouvant être achetés, uniquement consacrés au chocolat.

Enfin, une série de produits dérivés aux couleurs des Chocolats du Cœur seront également proposés à la vente: mugs, tabliers, fondues à chocolat...

100% FAIR-TRADE

Depuis leur création, les Chocolats du Cœur mettent en avant leur souci d'excellence, qui s'illustre notamment dans le choix des matières premières.

Cette exigence se retrouvera dans le Bar à Chocolat, pour lequel le parti a été pris de n'utiliser que des produits labellisés fair-trade. Des matières premières et pâtisseries, en passant par les cafés, thés et les jus, ou encore les glaces - Ben & Jerry's - et bien sûr les chocolats, ce qui en fait le premier salon de thé 100% fair-trade au Luxembourg. «Nous travaillons avec de belles matières premières, comme du chocolat de la marque Valrhona, des ingrédients équitables et biologiques la plupart du temps, des conservateurs naturels, afin de valoriser encore davantage le travail de nos employés avec des produits de première qualité», explique l'un des trois maîtres-chocolatier.

UN CADRE DESIGN ET SOLIDAIRE

Le Bar à Chocolat, c'est un bel espace - entièrement designé par Stefano Moreno Architecture et Prefalux - qui a été pensé pour prendre soin de sa clientèle. Les lieux sont totalement aménagés pour les personnes en situation de handicap et disposent d'un vaste parking gratuit pour faciliter la venue et les emplettes.



Venez découvrir nos coffrets spéciaux fête des mères!

Chocolats du 

50 route de Diekirch, Walferdange, Tél.: 26 33 07 71

Ouvert du mardi au vendredi de 11h à 19h et le samedi de 10h à 16h.

www.chocolatsducoeur.lu

«JE SUIS HEUREUSE ET JE SUIS VRAIMENT FIÈRE DE MOI. JE N'AI PAS FAIT DES ÉTUDES POUR RESTER À LA MAISON, QUAND MÊME!»

l'ambulance. Embaucher des travailleurs en situation de handicap demande des aménagements spécifiques. On ne peut décemment pas demander aux collègues de les épauler toute la journée. Cela demande du temps et les gens ne sont pas non plus préparés pour gérer des situations de crises, des problèmes de comportements qui ne sont rien de moins que des conséquences directes du handicap – c'est le cas pour les traumatismes crâniens, par exemple – et non des 'caprices' comme d'aucuns pourraient le penser. L'avantage de telles structures tient qu'ils sont entourés de personnes qui peuvent répondre à ces situations. Les travailleurs en situation de handicap ne sont pas des travailleurs ordinaires.»

Ici, Angela a donc suivi une formation d'ordre général pour apprendre les bases de son nouveau métier et continue de se former tous les jours, au contact de ses collègues. Enjouée, elle nous montre son poste de travail et plusieurs projets sur lesquels elle collabore. Des cartes de vœux, des flyers. Et est toujours là pour donner un coup de main au studio, mais également à l'imprimerie. «Quand je n'ai pas de travail, je cherche toujours à me rendre utile.» L'ADEM soulignait en effet récemment que seuls 6% des travailleurs handicapés avaient suivi des études supérieures. Bien sûr, toutes les personnes en situation de handicap de naissance ne peuvent pas faire des études, et Christophe Lesuisse reconnaît que la jeune femme est un presque un cas à part. «Tous ne vivent pas bien leur handicap comme Angela. C'est un bel exemple. Mais il faut souligner que la plupart des personnes qui fréquentent le centre – les Ateliers du Tricentenaire de Bissen se composent en effet d'une imprimerie et d'un studio graphique, de prestations aux entreprises et d'une chocolaterie artisanale dans laquelle des travailleurs en situation de handicap sont employés, ainsi qu'un Service d'Activités de Jour pour les personnes qui ne peuvent pas avoir d'occupation professionnelle – ne sont pas handicapées de naissance, mais l'ont été après différents accidents de la vie. Cela change beaucoup de choses.

Qu'à cela ne tienne, rien n'entame la bonne humeur de la jeune femme, pas même les 1h30 de trajets matin et soir, dans un transport en commun mis à disposition par le Ministère des transports, qu'elle doit faire pour se rendre à son travail.

Angela respire la joie de vivre et il coule de source que d'avoir intégré les Ateliers du Tricentenaire a changé sa vie. «Ici, je ne me sens pas différente, d'autres personnes sont comme moi.» Intégrer ce poste a surtout permis à la jeune femme d'aller de l'avant et de penser à son avenir. On lui demande alors quel est son plus grand rêve. «Construire une maison adaptée, de plain-pied, avec un garage tout à côté, dans lequel je pourrai garer ma voiture.» Car Angela met un point d'honneur à être autonome. Quand bien même elle vit encore – pour le moment – chez ses parents, elle entend bien se débrouiller toute seule. Sa voiture a nécessité quelques aménagements, comme une boîte automatique et le déplacement de l'accélérateur à gauche. Des adaptations prises en charge par l'assurance dépendance. Elle insiste également sur la bonne prise en charge au Grand-Duché. Une raison qui a d'ailleurs poussé ses parents à s'installer ici et à quitter son Portugal natal. Un choix qu'elle n'a jamais regretté et dont elle se félicite tous les jours, tant il lui a permis de réaliser ses rêves. «Je ne sais pas où je vais chercher autant de motivation. Ça doit être le sang portugais, plaisante-t-elle. Je suis heureuse et je suis vraiment fière de moi. Je n'ai pas fait des études pour rester à la maison, quand même!» Elle nous explique également que cette opportunité lui permet ainsi d'avoir un salaire chaque mois et ainsi d'assumer toutes ses dépenses. «Ça n'est pas à mes parents de payer!», clame-t-elle. Et poursuit en racontant qu'ainsi, elle a une vie pleine et remplie. Une vie normale, somme toute. Avec des amis «peu, mais des amis sur lesquels je peux vraiment compter. J'ai fait deux ou trois belles rencontres, ici, au centre. Et j'ai un petit copain aussi», nous confie-t-elle. Angela est chanceuse et en a bien conscience.

LUXEMBOURG ET LES TRAVAILLEURS HANDICAPÉS

Au Luxembourg, on dénombre environ 4000 travailleurs handicapés, dont 31% sont embauchés dans la fonction publique et 32% travaillent dans des ateliers protégés. Le secteur privé, malgré une obligation à embaucher des travailleurs handicapés, reste encore frileux.

C'est pourquoi, en 2015 a été promue une Charte commune pour promouvoir l'égalité des chances des personnes en situation de handicap sur le marché de l'emploi, dont la finalité première est d'augmenter l'inclusion des travailleurs handicapés. «En principe, le quota est fixé à un travailleur handicapé ou en reclassement pour 35 salariés», a en effet expliqué Norman Fisch, de l'Institut national pour le développement durable et la responsabilité des entreprises (INDR), à nos confrères de L'Essentiel – à l'occasion de la conférence donnée à la Chambre de Commerce en avril dernier dont le but était de renforcer l'inclusion – avant de chercher à expliquer les réticences du secteur privé à embaucher des travailleurs handicapés. «Je pense que les entreprises ne sont pas assez sensibilisées. La plupart voient ce genre d'embauche comme une contrainte. Le message que l'INDR essaie de faire passer c'est qu'au contraire, cela crée de la valeur ajoutée. Souvent, ce sont des personnes très motivées qui sont passées par des expériences extrêmement difficiles et qui veulent une revanche sur la vie en donnant tout pour leur travail.»

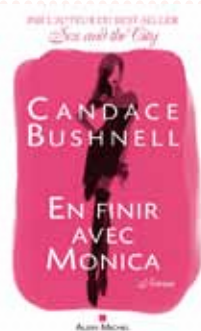
En 2015 a été promue une Charte commune pour promouvoir l'égalité des chances des personnes en situation de handicap sur le marché de l'emploi, dont la finalité première est d'augmenter l'inclusion des travailleurs handicapés. À ce sujet, Christophe Lesuisse avait évoqué le cas d'une société qui avait vu son taux d'absentéisme chuter les lundis matins après l'embauche de plusieurs personnes en situation de handicap dont la motivation est finalement un exemple pour les autres collaborateurs. À bon entendre...



Coup de cœur

— CANDACE BUSHNELL —

Romancière et journaliste américaine, Candace Bushnell est l'auteur du best-seller mondial *Sex and the City* (Albin Michel) qui a inspiré la série télévisée-culte du même nom et deux films au cinéma.



EN FINIR AVEC MONICA

Pandy Wallis est l'auteur d'une série de romans autour de la vie d'une jeune femme à Manhattan. Son héroïne, Monica, est partout : à la télé, sur de gigantesques affiches publicitaires, dans la presse, les réseaux sociaux... le public l'adore ! Et son éditeur est de plus en plus impatient de recevoir la suite de ses aventures, ce qui arrangerait aussi le dernier mari de Pandy, endetté jusqu'au cou pour financer son restaurant à Las Vegas ! Mais Pandy a d'autres projets beaucoup moins lucratifs : elle veut publier un roman historique sur son ancêtre Lady Wallis. Pourra-t-elle échapper à l'ombre de Monica ? Après l'explosion de son mariage, Pandy réalise soudain qu'elle tient enfin l'opportunité de démarrer une nouvelle vie. Mais avant, il faudra qu'elle se réconcilie avec son ex-meilleure amie, l'actrice qui interprète le rôle de Monica à l'écran – et qui a de bonnes raisons de ne pas vouloir que Pandy renonce à son héroïne ! Candace Bushnell, au sommet de sa forme, dévoile avec humour et ironie les dessous du monde des célébrités.

— Candace Bushnell - Albin Michel



UNE FEMME INSOUMISE

1931. La crise frappe de plein fouet la petite ville de Byfell, aux environs de Newcastle. Criblé de dettes et rongé par l'alcool, Harry Magee se suicide, laissant derrière lui une famille démunie. Sa fille aînée, Clara, est contrainte de travailler pour subvenir aux besoins de sa famille. Elle continue pourtant de rêver au frère de sa meilleure amie, Frank Lewis, dont elle est éprise en secret depuis des années. Mais sa mère lui préfère Vinnie Craven, l'homme d'affaires qui tente de conquérir sa fille. De sorties en dîners de gala, le tourbillon de mondanités dans lequel il entraîne Clara laisse miroiter à la jeune femme une existence de rêve. Mais, une fois mariée, elle découvre le véritable visage de cet homme de plus en plus influent au sein du parti fasciste britannique.

— Janet MacLeod Trotter - Presses de la cité



FEELING GOOD

Jeune femme moderne, libre et fière d'être indépendante, Sarah Jones, 28 ans, mène sa vie comme elle l'entend. Elle manifeste ouvertement ses revendications féministes et, forte de son nouveau mantra : « Je suis célibataire, je suis sexy et je peux me faire un coup d'un soir », elle se laisse embarquer par ses amis dans un pari. Un pari qui va la conduire tout droit dans les bras d'un inconnu taciturne au regard froid et distant. Malgré ses convictions et ses belles paroles, elle va rapidement perdre le contrôle de la situation et se retrouver face à un homme aussi passionné que mystérieux. Entre découverte de sa sensualité et situations dangereusement sexy, elle en oubliera qu'elle ne se résume pas à ses pulsions. Sandro pourrait bien être celui qui chamboulera la détermination de Mademoiselle Jones... Une comédie sentimentale d'une grande sensualité sur les désirs d'une jeune femme partagée entre sa soif de liberté et de plaisirs et la recherche de l'amour. Une écriture moderne, vive et incandescente qui fait de *Feeling Good* le roman d'amour d'une génération.

— Fleur Hana - Hugo & Cie



House of Delights: le savoir-faire luxembourgeois

Après les contrôles de sûreté de l'aéroport de Luxembourg, la nouvelle enseigne House of Delights complète l'offre d'Aelia Duty Free Luxembourg en salle d'embarquement. Depuis le 29 avril, les voyageurs peuvent y découvrir une offre premium de gastronomie, spiritueux, liqueurs et alcools locaux et internationaux. Cette boutique met l'accent sur le savoir-faire luxembourgeois avec des produits de bouche tels que les chocolats Namur, la Moutarderie de Luxembourg, les thés Tei vun sei, des idées cadeaux avec les éléphants Zakka, l'art de la table Villeroy, des souvenirs de l'artiste Jacques Schneider, mais également une large gamme de vins créchants, bières et alcools luxembourgeois. Concernant la partie gastronomie, House of Delights saura satisfaire les palais les plus fins avec une gamme de foie gras, caviar et épicerie fine française, ainsi qu'une offre haut de gamme de cognacs, whisky et champagne.

T.Hair: un concept jamais vu à Luxembourg

C'est un tout nouveau concept que vient de dévoiler le salon T.Hair. Sur 280m², préparez-vous à vivre une expérience de la coiffure totalement inédite, grâce à une zone entièrement dédiée au brushing jamais vue à Luxembourg. De la déco – tout en bois ultra design – à l'aménagement des espaces, tout a été pensé pour que vous vous y sentiez comme chez vous, pour faire de votre moment au salon un pur moment de détente et de cocooning. Vous y retrouverez un espace homme et un espace femme distincts, une zone de manucure, une salle de pédicure ainsi qu'une cabine d'esthétique pour conduire votre expérience beauté à la perfection.

→ T.Hair, C.C. la Belle Étoile, route d'Arlon L8050 Bertrange



S.Oliver recherche les Model Stars 2016

En mai et juin 2016, s.Oliver se lance à la recherche des nouveaux Model Stars 2016. La première édition du grand concours de mannequins a eu lieu l'an dernier, plus de 6200 postulants avaient participé aux castings.

Un jury d'experts, incluant notamment Godo Kraemer (directeur marketing de s.Oliver), Heidi Gross (propriétaire de l'agence de mannequins MODEL MANAGEMENT) et la blogueuse mode Nina Schwichtenberg

(www.fashioncarpet.com), recherchera les dix meilleurs candidats de chaque pays participant parmi tous les postulants. Les deux gagnants - une femme et un homme - seront ensuite sélectionnés par le biais d'un vote en ligne qui prendra fin au début du mois de juillet et peut donc être issu de différents pays. Les deux Model Stars 2016 bénéficieront d'un contrat d'un an dans l'agence de mannequins internationale Model Management, située à Hambourg. Ils seront également engagés pour un premier contrat officiel proposé par s.Oliver. Alors, rendez-vous vite au casting ou postulez en ligne et décrochez un job de rêve!

→ Pour postuler, rendez-vous à partir du 25 mai sur www.soliver.com/modelstar

Bar à chocolat

Cacao addicts, cette nouvelle va vous ravir. Le 1er juin, le Bar à Chocolats a ouvert ses portes à Walferdange. Dans un bel espace entièrement designé par Stefano Morenao et Prefalux, vous pourrez déguster leur (excellent) chocolat chaud parfumé à la vanille, des chocolats et diverses pâtisseries maison, tout en profitant du coin lecture entièrement consacré au chocolat, en partenariat avec la librairie Ernster. Vous pourrez composer vos propres ballotins de pralines et (re)découvrir les collections saisonnières réalisées en exclusivités par les chefs luxembourgeois pour Les Chocolats du Cœur. En voilà une idée parfaite pour la fête des mères! A souligner, que ce soit les pâtisseries, ou les chocolats, en passant par les thés, cafés ou même les glaces Ben & Jerry's, tout est certifié fair-trade. Une belle et bien gourmande initiative à découvrir sans plus tarder!

→ **Bar à Chocolats du Cœur, 50 route de Diekirch, Walferdange, Tél.: 26 33 07 71, www.chocolatsducoeur.lu**
Ouvert du mardi au vendredi de 11h à 19h et le samedi de 10h à 16h.



Ba&sh in town!

La robe en couv vous plaît? Elle est signée ba&sh, et la bonne nouvelle, c'est que la marque française a (enfin!) ouvert ses portes à Luxembourg. La boutique est à elle seule une invitation à pénétrer dans l'ADN profondément bobo chic de la marque. Ça déborde d'énergie, de légèreté, mais toujours avec un raffinement, dans le plus pur esprit parisien. On aime le bois clair qui se marie aux murs sombres ponctués de quelques motifs à mi-chemin entre inspiration baroque et ethnique. Sur 110m², la boutique présentera la ligne classique et également des collections ponctuelles, comme Calvi, en boutique depuis le 27 mai, qui vous donnera furieusement envie d'aller vous déhancher sur les plages corses.

→ **59 Grand Rue, Luxembourg ville, Tél.: 28 996 210.**
Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 18h30 et le samedi de 10h à 19h.

Tendance 2016: une foule de nouveautés

Pour cette édition 2016, la Foire Tendance se place sous le signe de la nouveauté, avec ses deux segments Living et Giving, qui ont été totalement revus et corrigés, pur mieux répondre aux attentes des nombreux visiteurs à s'y presser. L'accent sera notamment mis sur la saison des fêtes, et la tendance de l'année portera sur les présents culinaires – une nouveauté 2016 – qui permettra de dénicher des cadeaux gourmands à l'instar d'huiles de première qualité, des chocolats fins et autres mets succulents, ainsi que des accessoires pour la table et de cuisine design. A noter que le salon sera placé sous le signe des produits équitables et durables – une tendance déjà largement véhiculée à l'occasion d'Ambiente 2016.

→ **Tendance 2016 - Frankfurt am main, du 27 au 30 août 2016, www.messefrankfurt.com**



ONLINE

SARAH BRAUN

ICE CREAM, BABY!

Crème glacée américaine, sorbet, glace à l'eau ou version diététiquement correcte au lait végétal, on raffole des glaces et autres douceurs givrées. Toutes les recettes préférées de la rédac!

Food / Recettes



LES ROBES DE L'ÉTÉ

Vite, on veut une jolie robe. Pour mettre nos gambettes bronzées en valeur. Pour aller au bureau. Pour aller (déjà) à la plage. Pour aller boire un verre avec nos copines. Pour aller dîner avec notre amoureux. Toutes les raisons sont bonnes et on a sélectionné pour vous les plus jolies de la saison.

Mode / Tendances



COMMENT PORTER LA ROBE LONGUE AU BUREAU?

Pièce angulaire de la collection Chloé SS16, elle nous éblouit de beauté. On l'adore sur la plage, inspiration gypset. Mais comment la porter au quotidien, pis, au bureau?

Mode / Conseils mode



BLUE MIND

La couleur phare de l'été, c'est le bleu.

À porter sur les yeux, les mains. En liner, en color block. Par touches. Suivez le guide!

Beauté / Maquillage



LE THÉ MATCHA, J'EN FAIS QUOI?

En provenance directe du Japon, le thé matcha fait sensation. Même Starbucks s'y est mis, et on le voit partout sur Instagram. Comment le préparer? On vous dit tout.

Food / Astuces

JUS DETOX: JE CRAQUE OU PAS?

Star de la detox, les jus healthy, à base de fruits et de légumes, ont le vent en poupe. On en trouve partout, des hypermarchés aux petites boutiques bio, en passant par tous les spots healthy de la capitale. Mais les jus detox sont-ils vraiment à la hauteur de nos attentes? Les cures sont-elles vraiment efficaces? Le point sur l'une des tendances incontournables de l'été!

Healthy / Diététique





LE MONDE DE DORY

→ *Film d'animation américain de Andrew Stanton et Angus MacLane avec Franck Dubosc, Kev Adams, Philippe Vellouche...*

Dory, le poisson-chirurgien bleu amnésique, retrouve ses amis Nemo et Marlin. Tous trois se lancent à la recherche du passé de Dory. Pourra-t-elle retrouver ses souvenirs? Qui sont ses parents? Et où a-t-elle bien pu apprendre à parler la langue des baleines?



INDEPENDANCE DAY: RESURGENCE

→ *Film de science fiction américain de Roland Emmerich avec Liam Hemsworth, Jeff Goldblum, Maika Monroe*

Nous avons toujours su qu'ils reviendraient. La terre est menacée par une catastrophe d'une ampleur inimaginable. Pour la protéger, toutes les nations ont collaboré autour d'un programme de défense colossal exploitant la technologie extraterrestre récupérée. Mais rien ne peut nous préparer à la force de frappe sans précédent des aliens. Seule l'ingéniosité et le courage de quelques hommes et femmes peuvent sauver l'humanité de l'extinction.



ALICE DE L'AUTRE CÔTÉ DU MIROIR

→ *Film fantastique américain de James Bobin avec Mia Wasikowska, Johnny Depp, Helena Bonham Carter...*

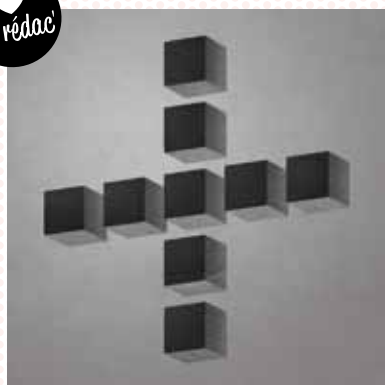
Les nouvelles aventures d'Alice et du Chapelier Fou. Et si Alice entraînait dans la maison du Miroir, cette fois-ci? À peine en a-t-elle l'idée que la glace se brouille et que la jeune fille plonge dedans. Une nouvelle galerie de personnages inattendus défile alors, comme de lointains cousins du pays des merveilles: Reine Rouge et Reine Blanche, Gros Coco, Blanc Bonnet et Bonnet Blanc...



CONJURING 2: LE CAS ENFIELD

→ *Film d'horreur américain de James Wan avec Vera Farmiga, Patrick Wilson, Frances O'Connor...*

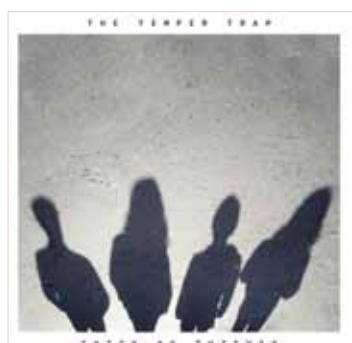
Une nouvelle histoire vraie issue des dossiers d'Ed et Lorraine Warren: l'une de leurs enquêtes les plus traumatisantes. Lorraine et Ed Warren se rendent dans le nord de Londres pour venir en aide à une mère qui élève seule ses quatre enfants dans une maison hantée par des esprits maléfiques. Il s'agira d'une de leurs enquêtes paranormales les plus terrifiantes...



MINOR VICTORIES – MINOR VICTORIES

→ 3 juin / Electro

On aurait bien aimé vous parler plus de Swan, ce génial groupe de rock expérimental qui sort très bientôt *The Glowing Man*, un millionième album studio qui, pour sûr, envoie du bois. Mais on s'est dit qu'on n'allait quand même pas faire le boulot de Pitchfork... Et puis, on s'est souvenus de l'étonnant projet baptisé Minor Victories, engagé par Rachel Goswell de Slowdive, Stuart Braithwaite de Mogwai, Justin Locky de Editors et James Locky de Hand Held Cine Club. Un All-Stars Band (supergroupe), qui promet de très jolies choses, notamment avec ce premier album éponyme qui nous a déjà musicalement giflés à deux reprises avec *A Hundred Ropes* et *Scattered Ashes*. Et finalement, tout ça nous a aussi rappelé d'aller écouter *Mirage*, le dernier bijou de Digitalism, sorti à la mi-mai, qui nous a fait danser toute la nuit...



THE TEMPER TRAP – THICK AS THIEVES

→ 10 juin / Rock

Voilà le genre d'artistes qui, en un refrain, te file un sourire aussi grand que lorsque tu as reçu ta première boîte de lego... The Temper Trap sublime le pop-rock en y ajoutant sa vision panoramique de ce style heureux et coloré. On trouve chez ces Australiens d'étonnantes vibrations, d'abord dans le chant choral de Dougy Mandagi, ensuite dans la mixité des saveurs sonores qu'ils nous offrent, entre une guitare parfois saturée, un piano prédominant et un écho vocal prenant... Du peu qu'on en a entendu, ce troisième album, produit notamment par Pascal Gabriel (Goldfrapp, Björk), semble être une belle réussite. On y sent la formation plus proche de leur début et de leur magnifique premier album, *Conditions*, tout ça autour de lyrics inspirés de leur long parcours ensemble. Quelque chose de bon, tout simplement.



KONGOS – EGOMANIAC

→ 10 juin / Rock Alternatif

Groupe américain bougrement hardi, Kongos ne bénéficie pas d'une belle couverture médiatique de notre côté de l'Atlantique, et c'est bien dommage tant le groupe aligne une musique et une personnalité résolument contemporaines. Partageant ses sonorités entre des riffs électriques puissants, un accordéon, un synthé souvent en seconde ligne, sur des lyrics pop rock, les quatre frangins de Kongos ont tout de ces musiciens qui donnent du neuf et ça fait du bien. Inspirée de Miles Davis, Coldplay, Dire Straits, Prodigy, et par leurs origines Sud-Af', la fratrie a fait de sa polyrythmie un véritable atout. *Egomaniac* sortira le 10 juin et clôturera l'épopée menée par le groupe avec leur excellent second disque *Lunatic*. Un disque plein d'audace!



JAKE BUGG – ON MY ONE

→ 17 juin / Indie, Folk

Auteur, compositeur, chanteur, Jake Bugg, ne cesse de nous étonner depuis la sortie son premier album éponyme, en octobre 2012. D'abord chanteur à guitare sèche, le Britannique connaît un énorme succès avec *Lightning Bolt* ou *Trouble Town*, rappelant les Beatles, Bob Dylan, Jimi Hendrix, Johnny Cash, ou les frères Gallagher d'Oasis, qu'il cite volontiers comme modèles. Puis, plus précipité sur *Shangri La*, un disque foncièrement rock, avec des titres plus excités comme *Slumville Sunrise* ou *What Doesn't Kill You*. À présent, fort de ses deux premiers albums hyper complémentaires, le voilà alliant ses acquis dans *On My One*, un troisième opus à la fois super entraînant, à l'image du tonique *Gimme The Love*, et savoureux, comme la première chanson éponyme du disque, balade folk à écouter assis près du feu. *On My One* a tous les atouts d'un grand album.

Nouvelle Infiniti Q30



Prolongation des instants
Infiniti avant l'été.
Bénéficiez d'une remise de
15% sur les 8 Infiniti Q30¹
à très faible kilométrage
encore disponibles.



NOUVELLE INFINITI Q30

Born to Challenge²

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

¹Liste des véhicules affichée en concession. Voir conditions en concession.
Valable jusqu'à épuisement du stock. ²Née pour le défi

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

instantsinfiniti.lu
[#borntochallenge](https://twitter.com/borntochallenge)

Marco Godinho

GODEFROY GORDET



Forever Immigrant - Frac Besançon

«LA NÉCESSITÉ D'INCORPORER L'INCERTITUDE, COMME UN DÉFI PERPÉTUEL DANS CE QUI EST DÉJÀ CONNU»

Les dix premières années de l'enfance sont, paraît-il, les plus importantes de la vie d'un homme... Marco Godinho, lui, les a passées à Salvaterra de Magos au Portugal, pour ensuite accompagner ses parents pour s'installer à Echternach, où il vit et travaille aujourd'hui encore. Élève au Lycée des Arts et Métiers de Luxembourg-ville, il poursuivra ses études et sa formation artistique à l'étranger pour se révéler dans l'art et connaître depuis 2006 de nombreuses expositions personnelles et de groupe dans le monde. Fort d'un parcours hors norme, à moins de 40 ans, Marco Godinho est présent dans de nombreuses collections publiques en Europe et logiquement chez nous, au MUDAM... Un artiste luxembourgeois témoin de la richesse pluriculturelle du pays.

Dans ses écrits, l'artiste explique que sa recherche artistique questionne les notions de «déplacement et de désir, de croyance et de doute, de mémoire et de perception de l'espace-temps», une ligne logiquement apparue du fait de sa confrontation à l'immigration comme une condition sociale qui n'a jamais cessé de l'interroger, «même en dehors de ma propre histoire». Avec comme conditions *sine qua non*, l'adaptation à un contexte ou plusieurs, l'apprentissage des langues, des cultures, «et la nécessité d'incorporer l'incertitude, comme un défi perpétuel dans ce qui est déjà connu». De là se dégagent les problématiques de l'artiste, celles qui concernent le temps et l'espace «à travers l'exploration des notions d'errance, de déplacement, d'exil, d'expérience de la durée et de temps tel qu'il est vécu». Marco Godinho tente de percevoir l'impalpable, cette matière invisible, «je mesure des distances physiques et mentales en cartographiant des territoires intimes et communs et qui créent un décalage constant entre nos réalités sociales et les limites de nos frontières culturelles». Du livre, à l'écriture en passant par la sculpture, la vidéo, la photo, la performance et le dessin, le plasticien utilise un langage poétique et universel brassant les attitudes et les croyances.

De part ses «façons de faire», Marco Godinho, révèle des idées premièrement abstraites, en tournant le dos aux conventions de monstration, mais pourtant sans oublier le contexte, l'espace et le lieu, explique-t-il. «Dès que l'on

commence à révéler d'autres possibilités de représentation en s'affranchissant des codes connus, commence alors une recherche infinie qui permet de dévoiler des réalités différentes, plus personnelles, subjectives et poétiques ou les règles doivent être inventées en permanence par celui qui se prête au décodage.»

À la vue de ses nombreuses expositions dans la région, son implantation sur l'axe Nancy/Luxembourg est incontestable, cette «grande région» qui, de par sa complexité et son dynamisme, semble l'influencer fortement. «On est au carrefour de multiples cultures, peuples et langues. Mon travail est nourri par ce mouvement constant de devoir s'adapter constamment à chaque situation, dans chaque pays et de devoir par exemple en permanente changer de langue, d'attitude selon le contexte et le lieu.» Des questions essentielles qui émaillent le travail de l'artiste et l'emmènent à traverser les océans pour résonner aussi dans le monde. «Mon travail est perçu en dehors des frontières européennes comme des "haikus/instants perceptifs existentiels" qui déstabilisent les idées reçues dans notre société.» En ce sens, le travail de Marco Godinho apparaît universel, d'abord car «il se place dans des territoires de négociation permanente, partagés constamment par plusieurs communautés souvent laissées à la marge», ensuite car «il déstabilise les conventions, déplace les lignes, les limites pour proposer de nouvelles trajectoires poétiques, mais qui portent en elles toujours multiples couches culturelles, politiques ou sociales». Clairement, un tel artiste, au vu de son parcours personnel et professionnel s'est vu produire, logiquement, un travail qui puisse parler à tout le monde, à différentes époques et couches sociales, «tant qu'il y aura des humains, on se questionnera toujours sur notre propre existence, notre propre destin». En ce sens, sa double nationalité s'est imposée comme l'essence même de son travail alimenté par sa curiosité «pour l'humain, pour l'histoire des personnes qui sont vouées à vivre toujours à la marge, en périphérie.

Ainsi, naturellement, car il est artiste, et que «cela est déjà une forme d'engagement envers la société puisque cela amène d'autres façons d'être au monde», mais aussi, car son

travail gravite autour de l'humain, ses conflits sociaux, son immigration et ses problématiques environnementales, Marco Godinho se dit «engagé». Théoriquement donc, mais aussi concrètement, à l'image de sa présence à Lampedusa en 2015 dans une manifestation avec des activités européennes devant le centre d'accueil des réfugiés de l'île, ou encore de son œuvre *Forever Immigrant* exposée au Frac Lorraine de Metz pour *Tous les chemins mènent à Schengen*.

Travailleur insatiable, artiste prolifique, Marco Godinho prépare de nombreuses actions artistiques. Ce mois-ci, il est accueilli dans la Blackbox du Casino du Luxembourg, pour y présenter certaines de ses productions vidéos encore jamais révélées. La plupart inspirées de ses voyages, entre le Luxembourg, la France, l'Allemagne et le Portugal, mais aussi ses derniers voyages à Beyrouth, Lampedusa, Palermo, «qui font partie d'un vaste projet qui se positionne à la marge des villes et pays qui touchent la méditerranée». Il y aura également un autre ensemble de vidéos qui questionnent davantage des territoires d'anciennes colonies en Asie comme le Macao, Hong Kong et les villes mégapoles qui défient les traditions et les croyances, comme Séoul. «La plupart des vidéos sont accompagnées de textes, en sous-titre ou voix off, c'est aussi l'opportunité de découvrir davantage mes écrits. J'aimerais à cette occasion aussi lancer un nouveau livre, mais c'est encore en germe.»

Entre autres projets, l'artiste va «réactiver» sa pièce *L'horizon retrouvé* (2014), hébergée dans la collection du Frac Lorraine de Metz, au courant 2016. «Avec Béatrice Josse la directrice du Frac Lorraine on va mettre en place une action à partir de *L'horizon retrouvé* entre plusieurs villes en France, le Luxembourg et la Grande Région pour tisser un lien entre tous ces endroits à la ville de Nice et plus précisément au Musée d'Art Moderne et Contemporain de Nice, avec Hélène Guenin.» En outre, le 10 juin Marco inaugurera une exposition individuelle pour la réouverture du Centre Culturel Portugais au Luxembourg. Une activité foisonnante, qui rend justice au passionnant et si loquace travail du Luso-Luxembourgeois.

Save
the date

Concert



BECK

Encore une fois, Beck a changé de cap ou plutôt, il est revenu à ce qu'il faisait à la fin des années 90 à savoir une musique groovy, énergique et finalement assez accessible. C'est en tout cas ce qu'on ressent en écoutant son dernier titre «Dreams», le premier de son dixième album, dont la date de sortie n'est pas encore connue. Ce style, qui fleure bon la nostalgie, n'a donc plus grand-chose à voir avec celui de Morning Phase, son dernier album en date (sorti en 2014), pour lequel il avait raflé un Grammy.

Le mercredi 15 juin, à 20h à la Rockhal
www.rockhal.lu

Spectacle



BEST OF COMEDIES MUSICALES

Nostalgique de l'opéra rock? Rassurez-vous, le Casino 2000 a pensé à vous avec sa soirée Best of comédies musicales. De «Starmania» au «Petit Prince», en passant par «Les Dix Commandements», «Notre Dame de Paris», «Le Roi Soleil», «Mozart l'Opéra Rock» ou encore «Robin des Bois», Laurent Bân (qui a tenu le rôle-titre de «Zorro» aux Folies Bergères) passera en revue plusieurs des plus grands tubes ayant marqué le théâtre musical, en compagnie d'un trio de musiciens.

Le vendredi 24 juin, Au Casino 2000
(Mondorf-les-bains)
www.casino2000.lu

Spectacle



BREAKIN' CONVENTION

Il y aura bientôt du très haut niveau en matière de street-dance et de b-boy au Grand Théâtre! Des groupes champions du monde viennent faire le show lors de la Breakin' Convention, un festival de danse hip-hop qui s'inspire du plus grand du monde: celui du Sadler's Wells de Londres. À l'honneur notamment, quelques groupes luxembourgeois comme Fatal Fury ou LX Crew. Et vous peut-être aussi, puisqu'il est possible d'y participer. Alors si vous êtes danseur, concepteur de graff, DJ, animateur, rappeur ou beatboxer, tentez votre chance!

Le samedi 18 juin et le dimanche 19 juin,
à 20h au Grand Théâtre
www.theatres.lu

Expo



L'ART DU JARDIN ET SES METIERS

L'architecte belge François Goffinet nous fait apprécier son talent jusqu'à la fin de l'été à la Banque de Luxembourg. Son travail, tout en nuances, lui vaut la reconnaissance et le soutien du English Heritage (Monuments Historiques) et de l'Université de Virginie aux États-Unis. Parmi ses plus célèbres réalisations figurent notamment les jardins des châteaux de Badminton, Longleat et Leeds en Angleterre, le parc de sculptures Donald M. Kendall au siège mondial de PepsiCo à New York et une quinzaine de squares londoniens. Le savoir-faire des métiers qui participent à l'essence du jardin est mis à l'honneur dans cette exposition à travers plans, dessins, aquarelles, photographies, maquettes, croquis, sculptures, meubles de jardin...

Jusqu'au 15 septembre,
à la banque de Luxembourg.
www.banquedeluxembourg.com

Danse



FREE FALL

Si la Compania Sharon Fridman a intitulé son spectacle «Chute Libre» («Free Fall»), c'est parce qu'elle s'intéresse à notre rapport à la liberté et à ce qui empêche le laisser-aller. Cette compagnie espagnole de danse contemporaine, installée à Madrid et composée de six danseurs et de quatorze danseurs locaux non-professionnels, essaie ainsi de découvrir comment une chute libre est possible, en mettant notamment en lumière les risques de se retrouver dans un état de stagnation en se retenant de tomber. Intéressant.

Les 10 et 11 juin, à 20h
au Grand Théâtre de Luxembourg
www.lestheatres.lu

Concert



NOCHE LATINA

Si vous aimez danser sur des rythmes chauds, vous allez être servie. Le CAPE organise une «Noche Latina» avec le groupe Sonido Profundo, dont les notes fleurissent bon le Brésil, la Colombie et Porto Rico. Une référence dans le milieu de la musique sud-américaine. En 2011, le groupe a d'ailleurs décroché la place de number-one dans les hit-parades colombiens avec sa version de «Las Caras Lindas». Après le concert, vous pourrez continuer de danser sur la piste jusqu'à tard dans la nuit au rythme de cette musique qui sent bon l'été.

Le vendredi 10 juin à 20h30,
au Centre des Arts Pluriels Ettelbruck,
www.cape.lu

Expo



LE PAVILLON ACOUSTIQUE

Le Japonais Yuri Suzuki place l'interactivité au cœur de son exposition au Mudam. L'artiste de 36 ans, compositeur de musique électronique et réputé pour son travail sur le son, invite les visiteurs à créer leur propre dispositif d'écoute en fabriquant des structures à l'aide d'un réseau de tuyaux en ABS. Jouer sur la tonalité et l'amplification en fonction du parcours créé, voilà ce qu'on vous propose. Original ! L'installation sonore que l'on découvre en entrant dans le musée est ainsi une invitation à l'exploration de la relation entre l'espace, la forme et le son.

Jusqu'au 28 août, au Mudam
www.mudam.lu

Concert



THE KILLS

Alison Mosshart, en blonde décolorée et Jamie Hince, qui forment avec The Kills l'un des duos les plus sauvages du rock, font un retour fracassant après cinq ans d'absence. On a eu un aperçu de leur cinquième album *Ash & Ice* (sortie le 3 juin) récemment, avec deux premiers morceaux intitulés *Doing It To Death* et *Heart Of A Dog*, interprétés à la télé française devant Natalie Portman. Le duo anglo-américain de garage rock a commencé sa tournée à Paris et fait un crochet par le Luxembourg avant d'entamer les festivals de cet été. Ce serait dommage de les manquer.

Le mercredi 29 juin, à 20h à la Rockhal
www.rockhal.lu

Théâtre



RACE

Toute ressemblance avec l'histoire de Dominique Strauss-Kahn serait purement fortuite. Et pourtant, l'intrigue de cette pièce de David Mamet rappelle furieusement l'affaire DSK. Jugez plutôt : en toile de fond, l'histoire est celle d'un homme d'affaires blanc et riche, accusé d'avoir violé une jeune femme noire dans une chambre d'hôtel à New York. On plonge alors dans le cas de conscience de deux avocats, l'un blanc, l'autre noir. Comme nous, ceux-ci tentent de clarifier les limites de la justice et de l'injustice avant de décider si oui ou non, ils décident de défendre ce client potentiel et de se lancer dans un long et délicat procès.

Du 16 au 18 et du 23 au 25 juin,
à 20h30 au Théâtre Ouvert Luxembourg
www.tol.lu



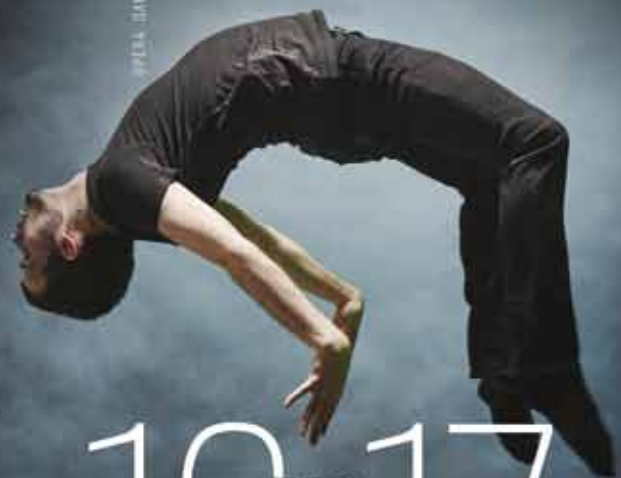
cibo's
RESTAURANT



À 10MN. DE LUXEMBOURG VILLE
DIRECTION E25/A3 [SORTIE LIVANGE]
[PARKING GRATUIT] DEVANT L'ENTRÉE



8, RUE JAMES-HILLARD POLK • L-3275
BETTEMBOURG • GRAND DUCHÉ DE
LUXEMBOURG • CIBO.S.LU
INFO@CIBO.S.LU • +352 26 52 95 600
FACEBOOK RESTAURANTCIBOS
OUVERT DU MARDI AU SAMEDI, LE MIDI
12:00 À 14:00 • LE SOIR 19:00 À 22:00



16 SAISON 17

THÉÂTRES DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE SAISON SOUS WWW.LESTHEATRES.LU

RETOUR À LA PAGE 10

THEÂTRES
DE LA VILLE DE
LUXEMBOURG

Grand Théâtre
Théâtre des Enfants

VILLE DE
LUXEMBOURG

La leçon de golf

VOUS CONNAISSEZ MA PASSION POUR LE SPORT?
PARFOIS ON ME DEMANDE QUEL EST MON SECRET POUR ÊTRE EN AUSSI BONNE FORME.
À L'INSTAR DE WINSTON CHURCHILL, JE DIS «NO SPORT».
AUSSI, QUAND MON AMIE KATE M (ELLE PRÉFÈRE RESTER DISCRÈTE) ME PROPOSE
UNE INITIATION AU GOLF, JE LUI RÉPONDS PAR L'AFFIRMATIVE, PERSUADÉE
QU'IL NE S'AGIT PAS D'UNE ACTIVITÉ RÉCLAMANT DES EFFORTS SURHUMAINS.
POUR MOI, JOUER AU GOLF, C'EST UNE DISTRACTION, UNE RÉCRÉATION,
UNE FAÇON CHIC DE PRENDRE UN BOL D'AIR.

CHRISTINE MICK

C'est donc ma copine Kate qui m'a entraînée dans ce test à caractère sportif. Enfin, sportif... tout est relatif. Le golf, ce n'est pas un sport, c'est juste une balade à pied (ou en voiturette) sur une pelouse impeccable entrecoupée de quelques haltes durant lesquelles il faut placer une balle dans un trou. Le reste du temps, on cherche les écureuils, on admire le green en attendant le retour au club house. Rien de bien compliqué, d'autant plus que j'étais championne de mini-golf étant jeune. Glisser la balle sous le pont-levis du château ou la faire passer au-dessus de la rivière me semblait ultra simple et j'excellais dans ce domaine. Ainsi, c'est sans appréhension que j'arrivais à son club (huppé), vêtue d'une tenue visiblement peu adaptée selon Kate, qui, elle, possédait l'équipement complet. Elle me demanda illico si je venais pour une leçon de golf ou si j'étais venue là pour trouver un mec. «Les deux», lui répondis-je en souriant. Mes expériences désastreuses sur les sites m'avaient convaincue de rencontrer uniquement des «vrais» gens, et je jugeais un green plus séduisant et plus en accord avec mes critères (et à mon âge) qu'un skate parc ou un terrain de foot. Question de valeurs. Très rapidement, j'ai pu me rendre compte que ce sport regroupait pas mal de fanatiques au vocabulaire totalement inconnu pour moi : on parle de fairways, de drivers, de bogeys, de swing et de birdie... Encore une fois, je me sens comme un éclair au chocolat dans le frigo de Natasha Poly. J'écoute, je souris, et je ne m'effondre pas quand mon amie me confie le «putter», qui pèse plus lourd qu'un âne mort. Kate m'explique quelques règles élémentaires avant d'entamer le parcours du jour. La tenue du grip est primordiale. Il me fallait faire preuve de souplesse

et être détendue. Mes bras devaient se transformer en spaghettis bien cuits pour un maximum de contact avec la balle, mais aussi pour lui faire gagner de la distance. Ce qui est important au golf m'indique Kate, c'est la sensation.

À cet instant précis, la seule que j'éprouve est celle de la faim. Le but du jeu, poursuit-elle, consiste à placer la balle dans le trou en un minimum de coups. Je me tiens bien droite, face à la balle avec les pieds écartés de la largeur de mes épaules. Je plie légèrement les genoux, rejette mon bassin en arrière comme le ferait Shakira tout en me penchant doucement en direction de la balle. Des

deux mains, je lève le club pour préparer un swing. Je pivote mes hanches pour compléter le mouvement et obtenir une puissance maximale. Je frappe. Fort. Même si le golf est considéré comme un sport non dangereux, je n'ignore rien de ma maladresse légendaire, aussi, j'espère n'éborgner personne avec ma balle. Tout va bien, j'avance avec mes chaussures à crampons en direction de l'endroit où s'est dirigée ma balle. «Magnifique», me dit Kate en ajustant sa casquette sur son brushing de star américaine des années 80. Elle m'invite à continuer le

parcours, fière de son élève, qui se prend au jeu. Au bout de quelques trous, je suis conquise et revois mon jugement : le golf, c'est un sport. Un vrai, qui nécessite des qualités comme l'attention, la concentration, une force musculaire et de la souplesse. J'ai entendu dire un jour que ceux qui réussissaient le mieux dans cette activité étaient généralement fins, grands et maigres. Ma morphologie, quelque peu éloignée de ce standard ne me découragea pas de reprendre un deuxième rendez-vous pour parfaire ma leçon du jour!

**«Pour moi le golf, c'était
juste une distraction,
une promenade sur
un green et un verre
au club house!..»**

SUCRE OU ÉDULCORANTS... *Quels substituts ?*

DES COUPS DE FATIGUE AU COURS DE LA JOURNÉE, DES ENVIES IMPÉRIEUSES D'ALIMENTS SUCRÉS... VOILÀ AUTANT DE SIGNAUX QUI SERAIENT SYMPTOMATIQUES D'UNE ADDICTION AU SUCRE. ALORS, COMMENT SE DÉSINTOXIQUER DU SUCRE? FAUT-IL PRIVILÉGIER LES ÉDULCORANTS?

LISA BEYS



LES DIFFÉRENTES SORTES DE SUCRE

Selon la source de sucre choisie, le goût et le pouvoir sucrant ne sont pas les mêmes! Malgré leurs différences d'aspect, le sucre blanc classique, le sucre roux ou le sucre complet sont des produits assez semblables et sont tous constitués de saccharose, une molécule mélange de glucose et de fructose. Leur couleur et leur aspect changent en fonction de leur raffinement.

LE SUCRE, NOUVEAU POISON?

Outre les problèmes dentaires liés à une surconsommation de sucre, ce dernier est source de nombreux méfaits: il favorise le surpoids et le diabète, augmente la résistance à l'insuline, intensifie le risque de développer des maladies cardiovasculaires. Son rôle en matière d'obésité dans les pays développés a été démontré par de nombreuses études. Comparable pour certains à une véritable drogue, il rendrait notre cerveau complètement fou...

L'EXPÉRIENCE DU RAT

Chez le rat, une exposition prolongée au goût sucré induit une dépendance caractérisée par des modifications comportementales et cérébrales, à l'instar de celles provoquées par des drogues dures. Ainsi, une expérience aurait démontré que les rats préfèrent la consommation d'eau sucrée à celle de cocaïne en intraveineuse...

UNE ADDICTION AU SUCRE?

En effet, la consommation de sucre active le circuit de la récompense et procure du plaisir, au même titre que la consommation de drogues. Cela peut constituer un facteur explicatif de la tendance de l'industrie agroalimentaire à sucrer ses préparations.

Cependant, selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), il n'existe pas d'addiction ou de dépendance au goût sucré chez l'homme.

LES ÉDULCORANTS DE SYNTHÈSE

Il existe une multitude d'édulcorants de synthèse, c'est-à-dire de produits ayant un goût sucré issu de différents composés chimiques créés artificiellement en laboratoire (aspartame, sucralose...). Vanté comme «du sucre sans calories» et possédant un pouvoir sucrant 200 fois plus élevé que le sucre blanc, l'aspartame est présent dans la plupart des boissons gazeuses allégées, céréales à déjeuner, gomme à mâcher, etc. Sujet à controverses, ce dernier tend à être remplacé par d'autres substituts, issus de plantes.

DES ALTERNATIVES NATURELLES

La stévia a fait son apparition depuis quelques années et surfe sur la vague du

désamour pour l'aspartame, jugé trop chimique. Extrait d'une plante originaire du Brésil, la stévia est ajoutée dans les aliments transformés. Le sirop d'agave est quant à lui extrait de la sève de l'agave. Sa couleur varie de doré à brun foncé, selon le degré de purification. Attention, l'agave n'est pas moins calorique que le sucre!

Bilan: Comment consommer moins de sucre?

- Avant tout, il faut y aller progressivement!
- Eviter les produits industriels transformés, qui en contiennent énormément: gâteaux, bonbons, sucreries, plats cuisinés.
- Privilégier les légumes bio, frais ou surgelés des compotes sans sucre ajouté, du pain complet, des fruits bio.
- Réintroduire progressivement des aliments au goût sucré: remplacer le miel, les confitures, les laitages sucrés et les pâtes à tartiner par des épices (vanille, cannelle) et des légumes doux (patate douce, potiron, courge), dégustés grillés en fin de repas ou ajoutés dans des gâteaux.
- S'autoriser des plaisirs pour pouvoir garder le cap, et surtout de ne pas oublier l'objectif final: redécouvrir une cuisine saine dépourvue d'additifs nocifs.
- Attention, le sucre reste indispensable à l'organisme! Le glucose apporte le carburant nécessaire à son bon fonctionnement.

Taches, boutons, brûlures...: **les mauvais coups du soleil**

ON A COMPRIS QUE LE LOOK "TOAST GRILLÉ" N'EST PLUS TENDANCE, DANGEREUX POUR SA PEAU ET SA SANTÉ. MAIS PARFOIS, MALGRÉ UNE EXPOSITION SAGE ET DES PROTECTIONS ADAPTÉES, ON SE RETROUVE RECOUVERTES DE PETITS BOUTONS QUI GRATOUILLENT OU AUTRES MARQUES TENACES. HEUREUSEMENT, DES SOLUTIONS EXISTENT!

MICHÈLE RAGER



On rêve de la plage pendant des mois et quand la période des vacances surgit, pas une seconde d'hésitation: on troque les tailleurs contre des maillots, les chemises contre des paréos et les jupes contre des shorts... Objectif? Un corps joliment halé! Conscient des risques des UV, on s'enduit de crème et on reste à l'ombre aux heures les plus chaudes. Mais dès les premiers jours d'exposition, de minuscules boutons qui démangent

énormément gâchent la bronzette. Ce trouble, non grave, mais très inconfortable, est souvent appelé "allergie au soleil", même si les scientifiques lui préfèrent le terme de "lucite estivale bénigne". Les principales victimes demeurent des jeunes femmes âgées entre 15 et 35 ans. Le diagnostic se réalise en un coup d'œil: papules et vésicules (petits boutons remplis ou non de liquide), démangeaisons...

DES MANIFESTATIONS BIEN CIBLÉES

Outre ces signes peu esthétiques, les symptômes sont parfois si insupportables qu'ils nécessitent la prise de médicaments antihistaminiques et l'application des crèmes apaisantes à base de cortisone (sur avis médical). Ils ont également la particularité de se nicher souvent aux mêmes endroits: décolleté, mains, nuque, jambes... En quelques jours, ils s'estompent, à condition de se protéger totalement

des rayons solaires, avec des vêtements sombres, une casquette ou un chapeau, une crème solaire à très haut indice de protection (50+). Et ce, jusqu'au retour sous un ciel plus nuageux, sous peine de récurrence immédiate... Une thérapie aisée à prévenir. La mauvaise nouvelle? La lucite estivale bénigne risque de se répéter lors de chaque séance de bronzage, même plusieurs mois après la première vague. La bonne nouvelle? Il existe un traitement préventif très efficace: la puvathérapie consiste à s'exposer sous des lampes solaires réglées dermatologiquement. Des lampes semblables à celles des bancs solaires, mais dont le rayonnement est réglé de manière ultra-précise afin de ne pas être nocif. Elles permettent à la peau de s'habituer progressivement aux rayons ultraviolets. Ça marche à condition d'être prévoyant... et d'entreprendre ce suivi deux mois avant le départ, à raison de deux à trois séances hebdomadaires. Puis, de le programmer à nouveau, avant chaque départ au soleil.

ON PASSE AUX GÉLULES

Pas le temps ni l'occasion de consulter un dermatologue? Il existe une autre solution, plus simple et parfois suffisante: des compléments alimentaires à base de caroténoïdes, de vitamines, d'antioxydants et/ou d'acides gras essentiels. Ces gélules solaires agissent à différents niveaux: le bronzage est plus progressif, plus uniforme, plus persistant... La majorité d'entre elles contiennent aussi des actifs qui préviennent l'apparition de lucite estivale bénigne. Pas question néanmoins de les troquer contre les protections habituelles (vêtements, cosmétiques...): ces gélules ne protègent en aucun cas des brûlures du soleil. L'idéal est de prévoir une cure trois semaines avant le départ, puis de poursuivre la prise pendant et après les vacances. Demandez conseil à votre pharmacien.

D'AUTRES PHÉNOMÈNES BIZARRES

Des brûlures, des vésicules, des taches brunes, de l'eczéma, de l'urticaire... Autant de signes qui peuvent également être induits par les UV (et plus particulièrement les UVA qui pénètrent profondément dans l'épiderme). Regroupés sous le terme de photodermatoses, ils sont dus à des coupables très divers.

Si les symptômes surgissent après une balade dans la nature, ce sont sans doute des brûlures dues à la Grande Berce, une plante ombellifère à tige creuse. Cette dernière, fréquemment retrouvée dans nos contrées, contient un suc extrêmement sensibilisant à l'action du soleil. Les photodermatoses sont parfois la conséquence à l'application de cosmétiques (notamment ceux à base d'essence de bergamote, les parfums...), d'un contact avec une plante (millepertuis, arnica, dahlias, pissenlits...)... La guérison est rapide ou s'étend sur plusieurs semaines. Consultez rapidement un dermatologue et/ou parlez-en avec le pharmacien si vous observez des réactions excessives en cas de "simple" bronzette.

HENNÉ, ATTENTION DANGER!

Même s'ils ne sont pas indélébiles, ils peuvent laisser des séquelles à vie. Les (faux) tatouages noirs temporaires à base de henné, couramment pratiqués sur les plages l'été, provoquent quelquefois des réactions allergiques excessives. La faute à la paraphénylnédiamine (PPD), ajoutée illégalement au henné pour faire durer le tatouage plus longtemps. Celui-là entraîne, chez les plus sensibilisés, des allergies graves, qui peuvent entraîner une hospitalisation, voire une intervention chirurgicale. Ces réactions provoquent également une photosensibilisation (réactions excessives au soleil), peu souhaitable pendant la période estivale.

DES MÉDICAMENTS INTERDITS DE BRONZETTE

Dans le cocktail explosif "soleil-médicament", ce ne sont pas seulement les produits appliqués sur la peau (notamment les pommades anti-inflammatoires) qui sont à observer d'un œil noir. Certains antibiotiques (tétracyclines, quinolones), certains médicaments pour le cœur, anti-acnéiques, pilule contraceptive ancienne génération et anti-inflammatoires à prendre par la bouche peuvent aussi entraîner des photosensibilisations. Comme le diagnostic est compliqué à réaliser, on ne peut que conseiller, à ceux qui réagissent violemment dès la moindre exposition, de consulter rapidement.

LES CINQ CONSEILS DE L'EXPERT

Dr Thomas Maselis, dermatologue, fondateur et président d'Euromelanoma.

01 "La meilleure manière de se protéger du soleil? D'abord, rester à l'ombre aux heures les plus chaudes. Puis grâce aux vêtements et enfin, via l'application de crèmes solaires. Les cancers de la peau figurent parmi les plus fréquents en Europe et à la croissance toujours forte: ils touchent 3,5 millions d'Européens par an."

02 "Optez pour des vêtements neufs (au tissage plus serré), foncés... et secs, lesquels gardent mieux la peau à l'abri des UV. Ceux avec facteur de protection UV sont très valables."

03 "Les crèmes solaires les plus récentes proposent des textures agréables (sprays, brumes, fluidité...).

Et misent sur les (très) hauts indices de protection."

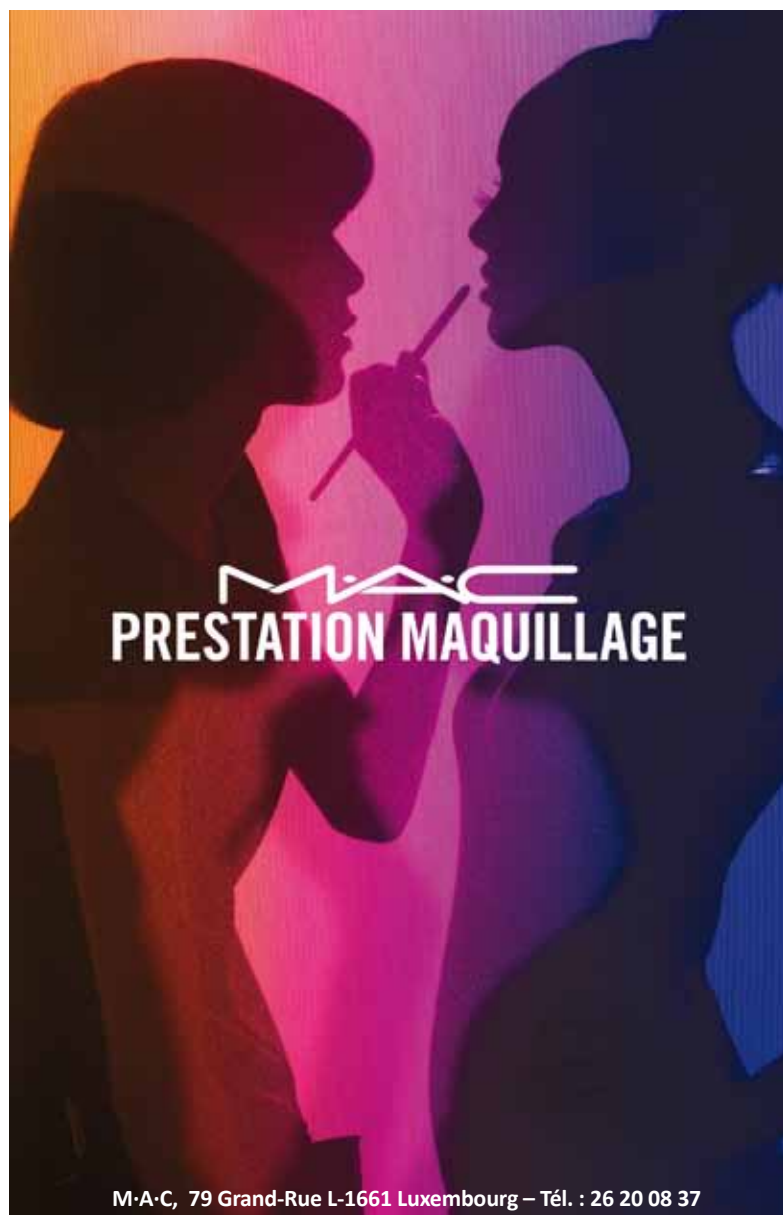
04 "Le soleil est nécessaire à notre santé, mais il suffit d'exposer 5 % de la surface du corps (soit, les avant-bras, une partie du visage...) pendant 20 à 30 minutes par jour pour bénéficier d'un apport suffisant en vitamine D."

05 "Le thème 2016 de la campagne Euromelanoma, c'est "Le soleil brille partout, pas seulement à la plage. Histoire d'expliquer qu'il faut aussi se protéger à une terrasse en ville, en jardinant, en lisant dehors..."

Info et conseils: www.euromelanoma.org.

Les cosmétiques ad hoc

Parmi les crèmes solaires, optez pour celles qui affichent un "50+". En pharmacies, il existe plusieurs gammes adaptées pour les peaux "à soucis". Eucerin Sun est spécialisé pour les peaux sensibles. La Roche Posay (Anthelios XL), sans parfum et sans parabène, contient des antioxydants protégeant mieux contre les allergies solaires, ainsi que Idéal Soleil de Vichy. Uriage, à base d'eau thermale et de vitamines, propose Bariésun XP Crème 50+, une crème minérale destinée aux peaux extrêmement intolérantes et allergiques. Même constat pour Avène et sa gamme composée entièrement d'écrans minéraux pour les épidermes les plus fragiles.



M·A·C, 79 Grand-Rue L-1661 Luxembourg – Tél. : 26 20 08 37

**NOS BOUTIQUES SONT
DÉDIÉES À L'ART DU
MAQUILLAGE. VOUS POUVEZ
VOUS FAIRE MAQUILLER
LORS D'UNE DÉMONSTRATION
OFFERTE SUR DEMANDE OU
PRENDRE RENDEZ-VOUS POUR
UNE APPLICATION OU UNE
LEÇON. NOS MAQUILLEURS
PROFESSIONNELS SONT
HAUTEMENT QUALIFIÉS ET
SUIVENT UN PROGRAMME DE
CERTIFICATION EXIGEANT. ILS
ADAPTENT CHAQUE SERVICE
AVEC DES LOOKS ET DES
COULEURS SUR-MESURE
POUR CÉLÉBRER VOTRE
PERSONNALITÉ.**

APPLICATIONS ET LEÇONS

**SUR RENDEZ-VOUS UNIQUEMENT
NOS SERVICES SONT REMBOURSÉS
EN PRODUITS LE JOUR DU RENDEZ-VOUS.**

Leçon de maquillage ciblée en 30 minutes - 35€

Une leçon de maquillage en 30 minutes avec un maquilleur professionnel M·A·C qui vous guide étape par étape sur une zone ciblée: yeux, sourcils, contouring visage ou lèvres.

Application de maquillage express en 30 minutes - 35€

Une application de maquillage rapide pour les plus pressé(e)s réalisée par un maquilleur M·A·C en seulement 30 minutes.

Application de maquillage - 60€

Un maquillage complet, des lèvres jusqu'aux faux-cils, réalisé par un maquilleur M·A·C en 60 minutes. Inclue une face chart* permettant de recréer votre maquillage chez vous. Inspirez-vous de nos différents looks pour créer le vôtre.

Leçon de maquillage - 100€

Un apprentissage complet des techniques professionnelles en 1h30.

Un maquilleur professionnel M·A·C vous aide à reproduire les bons gestes, étape par étape. Inclue une face chart* permettant de recréer votre maquillage chez vous. Inspirez-vous de nos différents looks pour créer le vôtre.

Maquillage mariage - 100€

Pour un mariage ou un événement spécial, un maquilleur professionnel M·A·C crée en 1h30 un look en accord avec votre style ou le thème de votre choix. Application en boutique le jour J (un essai préalable est recommandé).

Maquillage théâtral* - 100€

Fantaisie, spectacle, drag-queen: un maquilleur professionnel M·A·C donne vie à vos looks en 1h30.

Makeup party* - 35€

PAR PERSONNE Partagez une expérience de maquillage unique entre ami(e)s lors d'un atelier de 3 personnes, pendant 1h30 avec un maquilleur M·A·C. Choisissez deux focus chacun(e) parmi les prestations en 10-15 minutes.

M.a.c technique - 60€

Des ateliers pour s'approprier les techniques de nos maquilleurs professionnels M·A·C, quel que soit votre niveau. Un apprentissage pointu des dernières tendances initiées par nos maquilleurs.

SERVICES OFFERTS

**SUR DEMANDE, SELON LA DISPONIBILITÉ
DES MAQUILLEURS**

Démonstration ciblée

Apprenez les bases du maquillage avec un maquilleur M·A·C en 10-15 minutes.

Yeux - Apprenez l'art du maquillage des yeux: classique, naturel, charbonneux ou tendance.

Sourcils - Apprenez à dessiner et apporter du style à vos sourcils tout en respectant leur forme.

Contouring visage - À partir de votre maquillage existant, apprenez à utiliser les outils et techniques adaptés pour sculpter, mettre en valeur et illuminer votre teint avec précision.

Lèvres - Apprenez à maquiller vos lèvres de façon classique, naturelle ou intense.

Perfectionnement

Découvrez les produits et techniques à utiliser pour parfaire votre look ou le rendre plus glamour, avec l'aide d'un maquilleur professionnel M·A·C en seulement 20-25 minutes.

Look sur-mesure - À partir de votre maquillage existant, apprenez à mettre en valeur votre visage en utilisant une palette de tons adaptés à votre teint.

Touche glamour - Apprenez à sublimer votre look de tous les jours en suivant les dernières tendances de maquillage.

Pose de faux-cils

Vos nouveaux faux-cils M·A·C sont posés et ajustés par nos maquilleurs professionnels (pose offerte le jour de l'achat).

*Disponible seulement dans une sélection de boutiques

Prenez rendez-vous dès à présent dans votre boutique

La beauté DE L'INTÉRIEUR

PRENDRE SOIN DE SA PEAU DE L'EXTÉRIEUR, C'EST BIEN. ET ON SAIT DÉJÀ LE FAIRE: NOTRE ROUTINE EST BIEN RÔDÉE. MAIS PRENDRE SOIN DE SA PEAU DE L'INTÉRIEUR, C'EST AUSSI UNE (TRÈS) BONNE IDÉE. ON DIT OUI AUX CURES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, QUI PERMETTENT DE COMBLER DE PETITES CARENCES ET D'APPORTER À LA PEAU OU AUX CHEVEUX LES VITAMINES ET NUTRIMENTS ESSENTIELS POUR ASSURER LEUR BEAUTÉ. SUIVEZ NOS PETITS CONSEILS, VOUS ALLEZ NOUS REMERCIER (ET VOTRE PEAU AUSSI!)

SARAH BRAUN



PAS DANGEREUX, MAIS PAS ANODINS NON PLUS!

Certes, les compléments alimentaires sont en vente libre, mais il faut tout de même les utiliser avec précaution et parcimonie. On pense toujours à demander conseil à son médecin ou à son pharmacien, en leur précisant bien si l'on suit un traitement médicamenteux particulier. On évite aussi de multiplier les cures, car il existe un réel risque de surdosage ou d'incompatibilités entre certaines molécules.

Les compléments alimentaires existent sous de nombreuses formes: gélules, comprimés, boissons, poudre...

On choisit donc celle qui nous convient le mieux et on veille à toujours respecter la posologie.

OBJECTIF BONNE MINE

Parmi les premiers à être arrivés sur le marché, les compléments alimentaires bonne mine, qui préparent la peau au soleil et permettent de faire durer le bronzage ont toujours le vent en poupe. Ils agissent pour booster la mélanine et permettent ainsi de bronzer plus rapidement et de faire durer plus longtemps le hâle. Souvent enrichis en agents hydratants, ils sont les partenaires idéaux pour un bronzage éclatant. Mais attention, ils ne protègent pas des méfaits du soleil et ne dispensent pas d'utiliser un écran durant l'exposition.

Formulée à base de lycopène – qu'on trouve dans les tomates – et de lutéine



→ **Oenobiol Solaire Intensif,**
laboratoire Oenobiol.

- présente dans le jaune d'œuf - la formule Oenobiol Solaire Intensif fait partie des best-sellers du genre. Combiné à de la vitamine E et du sélénium, il assure un bronzage uniforme, éclatant et radieux.

On aime aussi la petite nouveauté Oenobiol Joli Teint, qui, grâce à son cocktail de cinq actifs, parmi lesquels on trouve du lycopène, de la lutéine et de l'extrait de curcuma, tous d'origine végétale, ainsi que de la zéaxanthine et de l'astaxanthine, permet de garantir un joli hâle tout au long de l'année. Son secret? Des phyto-pigments, minutieusement sélectionnés et sécrétés naturellement par les plantes, sublime l'éclat du teint et aide à garder une peau saine grâce au curcuma. Oenobiol Joli teint.



→ **Oenobiol Joli Teint.**

Nutriment bonne mine par excellence, le bêta-carotène est au cœur de la formule Bio-Carotene + E Pharma Nord. Le produit associe du bêta-carotène d'origine végétale - il a en effet été prouvé que le bêta carotène était mieux assimilé par l'organisme sous sa forme végétale - et de la vitamine E, réputée pour ses vertus anti radicaux libres, deux actifs antioxydants très puissants

qui permettent de protéger la peau des méfaits des rayons du soleil et de doper le hâle. sublimer le bronzage, tout en protégeant la peau du stress oxydatif, c'est tout l'enjeu d'Expert Bronzage Forte Pharma, qui, grâce à sa formule complète qui associe de la manganèse, du sélénium, de la vitamine C et de la vitamine E. Il contient aussi des caroténoïdes d'origine naturelle et des huiles de cameline et d'onagre, qui contribuent à préserver l'éclat de la peau.

CONTRE LES MÉFAITS DU TEMPS QUI PASSE

Lutter contre les rides en avalant une gélule? Un rêve pour bon nombre d'entre nous qui est en passe de devenir réalité. Depuis quelques mois, de nombreux compléments alimentaires sont arrivés sur le marché avec des promesses plus qu'alléchantes. Ce sont bien souvent des formules complètes, qui viennent apporter les nutriments nécessaires qui peuvent parfois faire défaut, enrichies avec des actifs réputés pour leurs vertus anti-âge, à l'instar du collagène ou de l'acide hyaluronique. Si ces pilules ne font pas rajeunir, elles contribuent à la beauté de la peau en lui offrant des cocktails de vitamines et minéraux intéressants, qui agissent en symbiose.

La promesse d'Expert Hyaluronique Forte Pharma? Une peau repulpée et revitalisée grâce à une association unique de deux constituants naturels de la peau: 150mg d'acide hyaluronique capable de fixer jusqu'à mille fois son poids en eau et 100mg de collagène marin. Les actifs sont associés à de la vitamine C, hautement antioxydante, pour assurer la fonction normale de la peau et contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Les Laboratoires Solgar ont créé une formule blindée en acide hyaluronique - 120mg - qui aide la peau à préserver son capital jeunesse.



→ **Acide Hyaluronique 120mg, Solgar.**

Pensé comme un véritable concept de beauté moderne, Evelle contient une combinaison unique de nutriments revitalisants qui agissent et aident la peau de l'intérieur. Grâce à ses 10 ingrédients actifs qui ont été sélectionnés du fait de leurs propriétés biologiques, Evelle soutient les processus biologiques de croissance de couches cutanées aidant ainsi à soutenir la production de nouvelles cellules cutanées saines, protège les cellules cutanées et leurs membranes contre l'impact nocif des radicaux libres et contre-attaque l'impact négatif de la pollution de l'air, des rayons UV et d'autres facteurs susceptibles d'endommager votre peau.

CHEVELURE SUBLIME

Idéales au printemps et à l'automne, les cures de compléments alimentaires permettent aux cheveux de retrouver vigueur et force, voire stimulent la pousse. En cas de chute importante, on préférera se tourner vers le dermatologue, qui prescrira un traitement de choc, plus adapté que ces cures saisonnières, qui ont essentiellement des vertus beauté. Peau, ongles, cheveux de Solgar est une formule globale qui contient des nutriments et du zinc pour aider à préserver la beauté de la peau, des ongles et des cheveux. Il contient également du soufre, qui est un élément indispensable des protéines telles que le collagène, la kératine et l'élastine. La vitamine C contribue à la formation normale du collagène pour assurer celle de la peau. Le zinc contribue au maintien d'une peau normale, le cuivre à sa pigmentation.

Pour redonner vitalité et santé aux cheveux, Oenobiol a créé une formule spécifique qui contient du 5 alpha-reductol® végétal (huile de pépins de courge) ainsi que des vitamines du groupe B, dont la biotine (Vitamine B8), qui contribue au maintien d'une chevelure normale, donc en pleine santé et aide ainsi les cheveux à garder leur vitalité. Oenobiol Capillaire Revitalisant. Grâce à sa formule blindée en kératine, principal constituant du cheveu, Expert Kératine permet de redonner de la matière à la chevelure. Associé à la vitamine B6 et de la vitamine B8, le cuivre préserve la couleur du cheveu et lui redonne son éclat naturel.

Le soin liquide:

LA CRÈME DU FUTUR?

INNOVATION 2016, L'EAU DEVIENT SOIN. PARCE QUE L'EXPÉRIENCE DE SOIN SE DOIT D'ÊTRE SENSO-RIELLE. JEU DE TEXTURES, NOUVEAUX PROTOCOLES D'APPLICATION, AVEC À LA CLÉ DES SENSATIONS SURPRENANTES ET INÉDITES, LES LABORATOIRES COSMÉTIQUES NE RECULENT DEVANT RIEN POUR POUSSER TOUJOURS PLUS LOIN NOTRE APPROCHE DU SOIN. SI CET HIVER ON A AIMÉ SE GORGER D'HUILE, CE PRINTEMPS, ON VA S'ARROSER DE SOINS LIQUIDES...

SARAH BRAUN

Notre sélection

LOTION NOUVELLE GÉNÉRATION:

Inspirée par l'exigence japonaise, cette eau de soin sophistiquée rééquilibre la peau pour préserver l'intégrité de la fonction barrière. Formulée à partir d'un complexe d'eau magnétique, elle pénètre dans l'épiderme pour y diffuser ses actifs. Hydratée, la peau retrouve sa souplesse et sa douceur.

→ *Hydra Beauty Lotion, Chanel*

BOOSTER D'ÉNERGIE: Formulé à base d'un cocktail d'ingrédients naturels (Mélisse française, Baie de Goji et Gentiane), ce soin tout-en-un combine les effets d'une lotion, d'un sérum et d'une crème pour une peau lisse, hydratée et éclatante.

→ *Le Soin Liquide lissant & Booster d'Écalt, Énergie de Vie, Lancôme.*

EN VERSION TEINTÉE: Une texture ludique – à agiter avant-emploi – ce soin aqua gel ultra léger garantit une couvrance, tout en transparence, impeccable et un fini lumineux.

→ *Hydra Life Water BB, Dior.*

SOIN DE NUIT: Un masque gel frais, blindé en capsules de vitamines concentrées, à appliquer avant de se coucher pour se réveiller avec une mine incroyablement fraîche et reposée.

→ *Masque de Nuit Ibuki, Shiseido.*

ANTI-POLLUTION: Cette eau de soin, enrichie en fleur d'oranger et en extrait de moringa, booste l'hydratation en même temps qu'elle protège des méfaits de la pollution.

→ *Eau de Soin Hydrafloreal, Décléor.*

En matière de soin, les innovations se suivent et ne se ressemblent pas. La recherche va toujours plus vite, et toujours plus loin, et désormais, l'enjeu principal concerne moins les actifs que les textures, qui se doivent d'apporter une réelle valeur ajoutée aux produits cosmétiques. Toujours plus attractives, voire ludiques, ce sont elles qui vont faire pencher la balance. Une autre tendance se démarque également cette année: la recherche de la transparence. Plus que jamais, les femmes veulent savoir ce qu'elles appliquent sur leur peau, lisent les étiquettes, décryptent les compositions pour se tourner vers des produits plus «safe», plus purs. Plus léger aussi. L'ère des crèmes grasses de mamie semble bel et bien révolue. En 2016, on a envie de légèreté, de simplicité, mais sans renoncer à l'efficacité.

L'HYDRATATION, MEILLEUR ATOUT BEAUTÉ

À une époque où la surenchère est de mise, cette tendance renoue également avec la base de nos rituels beauté. À force de se concentrer pour lutter contre les signes de l'âge, les aspérités de la peau, l'éclat... on en avait presque oublié que le premier geste pour prendre soin de sa peau, c'est bien l'hydratation. Comme toujours, c'est en Asie qu'est né ce nouveau geste beauté. Après les BB cream et le layering, les Japonaises – férues de produits de beautés et d'innovations – sont tombées en amour pour ces nouvelles formules liquides, ces textures gélifiées, qui se révèlent être de véritables petites bombes d'hydratation. Au cœur de la formule, l'eau, qui y est associée à différents actifs, et notamment l'acide hyaluronique ou le collagène qui vont permettre d'hydrater intensément et de repulper la peau en profondeur. À la clé, un glow incomparable et une peau fraîche et rebondie, incroyablement saine. Ce soin hybride conjugue les

talents. Aussi efficace qu'un sérum, aussi frais qu'une lotion et aussi confortable qu'une crème. Au point de nous faire oublier notre routine coutumière? Presque. Avec une promesse d'une hydratation quatre à six fois supérieure à un soin classique, le tout concentré dans un seul produit, les «liquid care» séduisent, et notamment les 25-35 ans conquises par l'idée d'un produit ultra efficace, et d'une légèreté absolue, sans brillance ni matière.

TEXTURE FONDANTE ET RITUEL SENSUEL

À l'application, préparez-vous à ressentir l'effet de «coussin d'eau», qui va accroître les sensations à l'application. Car si le produit séduit par ses promesses, il s'accompagne d'une gestuelle sensuelle qui décuple le plaisir du soin. Entre les eaux qui apportent un grand splash de fraîcheur et réveillent le teint, les gels aqueux, à la texture fondante, se massent du bout des doigts avec volupté sans effet collant ni gras. En quelques secondes, la peau est infusée d'eau pour un éclat immédiat et durable et une peau replumée, satinée et ultra fraîche.

Institut Maison de la Beauté

Apprenez à prendre soin de vous.

Anti-âge

-50%*
Offre d'été

- Environ®
- Micro perforation
- Endermolyft by LPG®



-30%*
Offre d'été

Minceur

- Lipomassage by LPG®
- Universal Contour Wrap®
- Soin minceur Thalgo®
- Ultrason

Pédicure médicale
Pose semi-permanent
Pose en gel et remplissage

La qualité de grandes marques
à votre service!

*Pour consulter nos offres d'été, rendez-vous sur notre site internet

14, Bld. Robert Schuman, L-8340 Olm / Capellen

(A4: sortie Mamer - Capellen)

Tél.: (+352) 30 81 39

www.maisondelabeaute.lu

contact@maisondelabeaute.lu



VOTRE COMPLICE COIFFURE ET BEAUTÉ

CASH & CARRY OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H00 À 17H00

20, rue des Joncs
L-1818 LUXEMBOURG-HOWALD
Tél : 48 48 30-1 Fax : 48 48 30-30
www.probst.lu mail@probst.lu

PROBST
DIFFUSION COIFFURE ET BEAUTE

IT'S BEAUTY

QUELLE EST LA BEAUTY OBSESSION DE BETTY, ANNA, IVÂNIA ET CLAUDE?
LES JOLIES BLOGUEUSES VOUS CONFIENT LEURS TIPS!



Betty John






» En recherche d'un rouge à lèvres fabuleux pour cet été?
Essayez mon coup de coeur: YSL Rouge Volupté Shine -
Fuchsia en excès 05.
C'est votre temps de briller!
bettyfashionlounge.com |   



Anna Katina



» Ce mois-ci je craque pour le crayon kohl de Sumila. Je pars
au soleil bientôt et ce crayon accentuera mon regard pour
les soirées! Sa texture est très moue, il ne faut pas forcer
pour avoir un bon résultat. Et puis avec ça, un peu de mascara et de
rouge, et je suis prête pour la fête entre copines.
www.annakatina.com |   



Ivânia Santos



» "Escada summer fragrances are my signature scent, and this
year's fragrance doesn't disappoint. I love how they always lean closer
to fruity scents! It smells like summer in a bottle, and it has a soft fruity
and sweet smell that is never overpowering."
www.ivaniasmode.com |   



Claude Marx



» Gucci Bamboo: Mon parfum préféré
www.imaginethefallows.com |   

BaByliss® PARIS

Homelight®

Épilation durable par lumière pulsée

Une peau douce, pour longtemps

Jusqu'à 90% de poils en moins
après 8 séances

**JUSQU'À 50€
remboursés**

01/04/2016 - 15/06/2016
Via coupon selon le produit acheté
Voir conditions et coupon-réponse en magasin

Application
disponible sur



Min iPhone 4S
Android 4.0

Application
HOMELIGHT®

App. exclusive**
pour un coaching
personnalisé
avec questionnaire de
sécurité, historique
et calendrier des
séances.

EFFICACITE PROUVÉE

- Jusqu'à 90% de poils en moins après 8 séances*

SÛR

- Validé cliniquement et dermatologiquement
- Sans UV
- Détecteur de contact

RAPIDE ET FACILE

- Léger et compact
- Large fenêtre pour le corps
- Mode « gliss » (flashes continues) ou manuel
- Jambes 10 min, bikini 2 min, aisselles 1 min.

TECHNOLOGIE QUARTZ***

- Une qualité de flashes constante du premier au dernier.



G946E

G945E



G933E

*90% de réduction de la pilosité observée en moyenne sur les jambes après 8 séances.
Etude clinique réalisée en 2013 sur 49 personnes de phototypes I à V.

** App. téléchargeable gratuitement et compatible avec Android et Apple.

*** Excepté G933E/G932E



M.A.C. cosmetics se met au service de votre beauté

BIEN PLUS QU'UNE BOUTIQUE DE COSMÉTIQUES, M.A.C. EST UN TEMPLE DÉDIÉ À L'ART DU MAQUILLAGE. C'EST POURQUOI LA MARQUE A ÉLABORÉ UNE LARGE GAMME DE PRESTATIONS. DE LA RETOUCHE EXPRESS EN 30' AU MAKE-UP DE MARIÉE, EN PASSANT PAR UNE FOULE DE DÉMONSTRATIONS CIBLÉES, LES MAKE-UP ARTISTS N'ATTENDENT QUE VOUS POUR EXPRIMER LEUR TALENT ET VOUS SUBLIMER.



Julie Kieffer



J'ai passé 90 min à me faire chouchouter par Rebekka mais pas que... Elle m'a surtout donné de précieux conseils pour mon make-up quotidien. Ma leçon maquillage m'a permis de tester les produits de la marque et de reproduire en direct les gestes de la maquilleuse. Des gestes simples et faciles à reproduire chez soi. J'ai adoré le concept de pouvoir, pour le montant de la leçon, repartir avec les produits que j'ai testés.



Risque de devenir M.A.C addict!



Sarah Braun



J'ai testé le service «Application de maquillage express en 30 minutes». Au programme, make-up teint et yeux. J'ai appris comment réaliser un smoky estival en un tour de crayon. Moi qui ne me laisse jamais maquiller, je suis ressortie ravie! J'ai adoré le fait que la MUA me demande mes préférences, les couleurs que j'aime porter et tienne compte de mes remarques. C'était très agréable et super intéressant.



RAS.



Julie Mallinger



J'ai testé le service "Make up mariage". 1h30 à me faire chouchouter par une make up artist, à l'écoute des mes envies, à m'expliquer étape par étape les produits utilisés, les bienfaits pour ma peau, etc. Elle vous conseille sur les produits les plus appropriés pour votre peau tout en se souciant de votre bien-être. Vous repartez heureuse et soulagée d'avoir trouvé LE maquillage parfait pour votre grand jour et, pour ne rien oublier, un croquis reprend tous les produits, ustensiles et couleurs utilisés. Très pratique pour pouvoir acheter des produits de qualité testés directement sur votre peau.



RAS, c'était top!



Valérie Theveniaut



Trente minutes pour un teint éclatant, pari tenu! J'ai aimé la couvrance légère mais efficace du fond de teint mais surtout l'effet minéral de l'illuminateur de teint. De légères touches au pinceau donnent une lumière et un éclat tonique pour la journée. Les produits sont très confortables et procurent un effet seconde peau.



J'aurais préféré être maquillée en cabine à l'écart des regards. Les espaces maquillage sont, à mon goût, un peu trop dans le couloir.



Alexandrine Florian



J'ai testé le forfait maquillage complet de 60 min et j'ai adoré. Anaïs l'artiste make-up a su parfaitement s'adapter à mes besoins en me proposant un total look nude très tendance cet été. Elle commence par le teint, leurs poudres minérales sont sublimes et très faciles d'application. Les yeux avec un fard légèrement doré, un léger trait d'eye-liner posé au ras des cils pour venir sublimer le regard et un mascara volume dont je n'arrive plus à me passer. Pour finir la bouche glossy et rosée parfaite pour les beaux jours.



Difficile de résister on craque sur tout.



Patricia Sciotti



J'ai testé la séance de 60 minutes et ce n'était pas de trop! Grâce à l'écoute attentive d'Eve j'ai reçu des conseils judicieux et une sélection de produits complètement adaptés et utilisables pour ma séance de maquillage du matin version «made in my car». Le rapport coût/résultat est top puisqu'on peut repartir avec la même valeur en maquillages.



Pas vraiment un moins, j'aurais bien aimé essayer encore une autre proposition donc à refaire...

Les Must Have de vos conseillères Belle et Zen pour l'été



Emilie a choisi l'huile sèche pailletée d'Armonia.

«Un incontournable des saisons estivales! Elle apporte un confort immédiat et sublime les peaux bronzées.

Son parfum floral me fait voyager tout l'été.

Le flacon plastique est très pratique, à glisser dans le sac de plage ou le sac à main. Le plus, elle ne tache pas et ne contient pas de parabène.»



Natacha a choisi l'eau de soin SPF 30 de Bioderma.

«Un geste simple et pratique, idéal pour les petits après-midi en terrasse quand on ne veut pas appliquer de crème solaire sous son maquillage.

Parfait aussi, quand on fait du sport en extérieur: protège, rafraichit, hydrate. Un format nomade très astucieux.»



Sabrina a choisi le spray réparateur après-soleil de Phyto.

«Sur la plage, j'opte pour un voile protecteur qui protège mes cheveux des rayons UV. En complément, j'utilise toujours un soin après-soleil, à appliquer sur cheveux humides après la douche.

Ce spray est parfait, il assouplit immédiatement ma chevelure abimée par le soleil, le sel et le chlore...

Un must-have à glisser dans toutes les valises!»



Carole a choisi l'aquabeaume Hydragenist de Lierac.

«Voici un soin oxygénant repulpant qui offre un vrai bain hydratant à la peau. Ce baume a une texture fondante qui apporte un soulagement immédiat aux peaux déshydratées. A consommer sans modération cet été.»



Emmanuelle a choisi le sérum Vino- perfect de Caudalie.

«Ce sérum agit de façon significative sur tous les types de taches, grâce à la viniférine qu'il contient.

Appliqué quotidiennement sous la crème solaire, il permet un bronzage plus uniforme et appliqué le soir, il redonne une peau éclatante au réveil!»



Maquillage solaire

Les nouveaux Super soins solaires teintés agissent contre les dommages causés par le soleil. Ces soins résistent à l'eau et offrent un résultat maquillage optimal. Le teint est parfait même au soleil.

→ **Sisley.**



Optimisation

Une découverte majeure: la peau est capable de se protéger grâce aux SPRR (petites protéines riches en proline). La recherche de Chanel a découvert la molécule permettant de stimuler les SPRR qu'elle a incluse dans son soin de protection solaire.

→ **UV Essentiel. Chanel.**



Démaquillage express

Nettoyer son visage n'a jamais été aussi simple et rapide: ce soin combine l'action démaquillante d'une huile et l'action purifiante d'une mousse dans une texture révolutionnaire.

→ **Total Renew Oil. Biotherm.**



Intense

Plus fraîche et plus intense que jamais, cette eau de toilette est une évolution dans la tradition olfactive de la marque. Florale orientale, elle signe l'élégance qui caractérise la marque.

→ **Trussardi Donna. Trussardi.**



Huile soyeuse

Une nouvelle gamme qui couvre tous les besoins de la peau en termes de protection et de soin composé d'un actif végétal, l'étoile de dunes, plante emblématique du littoral breton.

→ **Yves Rocher.**



Explosion de joie

Des notes sensuelles comme l'effet d'une peau, un parfum lumineux et élégant qui s'inscrit parfaitement dans une trilogie: Acqua di Gioia, Air di Gioia et Sun di Gioia qui résonne comme un vent de liberté.

→ **Sun di Gioia. Armani.**



Irrésistible charmeur

L'Homme Idéal Eau de Parfum. Un Oriental Boisé intense où l'amande est sublimée par un sillage captivant autour des notes cuirées et de la teinture de vanille. Une nouvelle variation, intense, sensuelle, et raffinée.

→ **L'Homme Idéal. Guertain.**



Beauté Bio

Un gel-crème ultra gourmand, pour une peau naturellement et progressivement dorée sans soleil.

Il pénètre rapidement, permettant de s'habiller immédiatement.

→ **Gel-crème Autobronzant. Nuxe.**



Huile précieuse

Fidèle à la philosophie de la marque, un concentré actif qui hydrate la peau gorgée de soleil, et optimise le bronzage. À emporter dans sa valise.

→ **After Sun Fluide. Babor.**



Dr. François Audo

La Masturbation

aux Sources du Plaisir

Quelle est la place de la masturbation dans la sexualité? Et dans une sexualité adulte épanouie?

La masturbation, pratique principalement solitaire, s'observe déjà chez le très jeune enfant, y compris in utero, sans «pensées sexuelles» au sens où l'adulte l'entend. C'est la découverte de plaisirs corporels, par attouchements et frottements, que l'enfant cherche à retrouver et reproduire. Cela le calme, lui fait du bien. Kinsey a pu observer de véritables orgasmes chez des enfants prépubères.

La masturbation consciente se met en place plutôt par «imitation et bouche-à-oreille» chez le garçon et plus spontanément par exploration de ses organes génitaux, plus cachés à la vue, chez la fillette. A partir de l'adolescence, les techniques masturbatoires se rapprochent plus de celles de l'adulte.

Et c'est un comportement fréquent. Environ 90% des hommes et 75% des femmes déclarent s'être masturbés. Les chiffres augmentent avec les générations ; en effet seulement 19% des femmes déclaraient se masturber il y a quelques années. Elle semble plus fréquente dans les catégories socio-professionnelles élevées et chez les «intellectuels».

Les techniques masturbatoires sont très variées. Le rapport Hite et l'école sexo-corporelle sont très instructifs en la matière. La manipulation du pénis par l'homme peut se faire sur différents modes, en intéresser tout ou partie, s'étendre jusqu'aux testicules, au périnée, s'accompagner ou non de mouvements du bassin, utiliser des substituts vaginaux ...

Chez la femme, les techniques et positions sont quasi déclinables à l'infini, cuisses serrées ou non, sur le dos, le ventre, avec ou sans pénétration (la plupart du temps), avec ou sans sex-toys (aujourd'hui de plus en plus variés et nombreux et d'accès facile). Notons à ce sujet que plus les techniques sont variées, moins le sujet s'enferme dans des stéréotypes et plus son accès au plaisir et à l'orgasme sera aisé et... varié !

La scénarisation à travers des fantasmes vient enrichir celles-ci. C'est quasiment une constante chez l'homme à la différence de chez la femme.

Nous nous en servons comme proposition thérapeutique dans les troubles du plaisir féminin.

Bien sûr, considérer comme anormaux ceux qui n'ont pas recours à la masturbation serait excessif même si indéniablement elle constitue une voie d'apprentissage riche. Elle permet de mieux connaître son corps, nos préférences, et ainsi guider le partenaire lors des relations de couple.

Elle ne supplante ni ne remplace les relations de couple.

Les sensations sont totalement différentes et la richesse de celles-ci, leur variété, la surprise qui s'y glisse les rendent plus épanouissantes... ne serait-ce que par la relation humaine elle-même.

Vous semblez accorder à la masturbation une place très importante, voire centrale dans notre sexualité? Est-ce exact? Et surtout pourquoi?

Oui! Et dans notre vie en général.

Ses fonctions sont multiples. Elle permet de résoudre les tensions des pulsions sexuelles chez l'adulte lors des périodes de célibats, forcées, ou choisies.

Avec une différence entre l'homme et la femme.

Chez l'homme la masturbation est plus fréquente lorsqu'il n'a pas de partenaire et se présente en partie comme un substitut. Chez la femme la fonction de compensation est moindre et elle se présente comme un prolongement à l'excitation de la relation, des caresses et préliminaires du coït. La femme se masturbera davantage lorsqu'elle est stimulée par une relation satisfaisante que l'homme.

Mais la masturbation est autre chose qu'un substitut.

Si elle peut remplacer la relation avec un partenaire, la relation avec un partenaire ne la fait pas disparaître.

On l'a considérée comme un passage obligé, un apprentissage, une sexualité immature déplaçant la culpabilité, de l'enfant et l'adolescent vers l'adulte.

Mais elle garde son pouvoir maturant et d'apprentissage tout au long de la vie. Il n'y a pas d'âge pour la masturbation et les seniors la pratiquent même à des âges avancés.

Et ils ont bien raison!

Sur un plan plus général, les bienfaits de la masturbation sont nombreux.

→ Elle permet une détente musculaire rapide et à moindres frais énergétique puisque l'orgasme peut être atteint en 2 à 5 mn pour les plus entraînés. Elle peut bien sûr être prolongée par des pauses entre les cycles excitatoires.

→ Elle favorise un sommeil de meilleure qualité et favorise l'endormissement.

→ Par la sécrétion de dopamine et d'endorphines, elle favorise le bien-être et est un excellent antalgique.

→ Elle aurait un effet bénéfique sur l'immunité et le système cardio-vasculaire.

→ Les fonctions supérieures, par les fantasmes, sont stimulées, augmentant créativité et imagination.

La conclusion semble s'imposer d'elle-même, après des siècles d'obscurantisme, la masturbation est au final bonne pour la santé physique et mentale...

La masturbation, solitaire, à deux ou plus selon vos convictions, peut venir enrichir votre sexualité sans crainte, elle en est un des pans.



Dr. Jean-Marc Charles

HIFU Combinés: le lifting non chirurgical

LA TECHNIQUE DES ULTRASONS FOCALISÉS (HIFU) PERMET D'AMÉLIORER LE RELÂCHEMENT CUTANÉ DU VISAGE ET DU CORPS. CELA FAIT BIENTÔT TROIS ANS QU'ELLE EST UTILISÉE AVEC L'AGRÉMENT DE LA FDA. SI LES PREMIÈRES MACHINES DONNAIENT DES RÉSULTATS MÉDIOCRES, LA TECHNOLOGIE A DEPUIS BIEN ÉVOLUÉ, TOUT COMME LES PROCÉDURES.

HIFU est l'acronyme de High Intensity Focused Ultrasound. L'appareil est pourvu d'une pièce à main que l'on applique sur la peau, et grâce à son transducteur (loupe), celle-ci va concentrer à plusieurs reprises sur une même ligne une dizaine de faisceaux d'ultrasons focalisés. Ces derniers vont produire de minuscules points de coagulation avec une rétraction, participant à la remise en tension des tissus profonds (muscles, aponévrose) et superficiels (peau). Ces micro-lésions focalisées induisent une réparation tissulaire avec la synthèse d'un nouveau collagène et le remodelage du collagène existant.

HIFU Combinés

La technique HIFU est parfaite pour les petits relâchements, mais lorsque ceux-ci sont plus importants, et c'est souvent ce pourquoi les patients nous consultent, il faut renforcer la rétraction tissulaire en y associant la radiofréquence aiguille (RF Needle). Nous avons déjà développé cette technique dans la chronique du mois de mars. Le protocole habituel d'HIFU est d'une séance éventuellement renouvelée un mois plus tard. Dans les cas qui nous intéressent, là où le relâchement est le plus marqué, on opérera pour le protocole suivant:

- Une séance HIFU à J 0
 - Une séance RF Needle à J 15
 - Une séance HIFU à J 30
 - Une séance RF Needle à J 45
- On réévalue la situation à trois mois.

Quelles sont les indications?

Rappelons tout d'abord que cette technique est réalisable toute l'année, été inclus, sans éviction sociale et quelle que soit la couleur de la peau.

Les indications sont le relâchement ou l'affaissement de la peau:

- Au visage: paupières supérieures, joues, ovale, cicatrices d'acnée
- Double menton
- Cou et décolleté
- Bras, cuisses, ventre

Comment se déroule la séance HIFU?

Celle-ci dure trente à soixante minutes selon les zones traitées. Un marquage en rectangle subdivise les zones à traiter, dans lesquelles un certain nombre de tirs vont être effectués. Du gel à ultrasons est appliqué sur le visage. En général, deux séries de tirs à différentes profondeurs sont nécessaires: ce sont ainsi deux lignes de coagulation qui seront effectuées de manière superposée sur l'intégralité des zones à traiter.

Dans les jours qui suivent la séance, la peau devient plus ferme et retendue; au niveau des paupières le relèvement du sourcil avec un regard plus ouvert.

Le raffermisssement se poursuit de façon très nette au cours des trois mois qui suivent.

Les activités des enfants

EN FONCTION DE LEUR ÂGE

CHAQUE PARENT SAIT QU'UNE ACTIVITÉ EXTRASCOLAIRE CONTRIBUE TANT À L'ÉQUILIBRE QU'AU DÉVELOPPEMENT DE SON ENFANT. ULTRA RÉSERVÉ, TROP AGITÉ, UN BRIN RÊVEUR OU CARRÉMENT CRÉATIF, IL NOUS APPARTIENT DE TROUVER CELLE QUI LUI CORRESPONDRA LE MIEUX EN FONCTION DE SA PERSONNALITÉ, DE SES ENVIES, MAIS AUSSI DE SON ÂGE.

CHRIS MICK





LE SPORT

En plus de développer le corps et le mental, il enseigne aussi la maîtrise de soi, la confiance en soi, l'autonomie et l'esprit d'équipe.

Mais attention, à chaque caractère son sport! Un sport collectif sera parfaitement adapté à un timide qui manque un peu de confiance en lui. Un enfant plein d'énergie sera calmé par la natation ou l'athlétisme. Les plus petits peuvent commencer la piscine dès l'âge de 4 mois, accompagnés, c'est évident! Partager cette activité avec lui permettra de s'éveiller en douceur avec des séances d'une demi-heure en général. L'eau favorise la détente et la relaxation, mais développe aussi la motricité. Attention, cela ne signifie pas que bébé va se transformer obligatoirement en Florent Manaudou en grandissant! La nage «codifiée» ne s'apprend que vers 6 ou 7 ans, mais les spécialistes s'accordent à dire que les bébés nageurs sont plus à l'aise dans l'eau et sont généralement plus autonomes que les autres enfants. Concernant les autres sports, sachez qu'entre 6 et 8 ans, il faut privilégier

les sports individuels symétriques (danse, gym et natation). Vers 8 ans, on peut se tourner vers ceux nécessitant de la coordination et de l'opposition (tennis, judo, football, rugby ...). À 10 ans, le cyclisme peut être pratiqué au sein d'un club.

Le conseil de la rédaction : Respectez le caractère et l'envie de votre descendant et ne reportez pas sur lui vos rêves d'enfants non assouvis. Vous avez imaginé devenir un petit rat de l'opéra ... mais si votre fille possède la grâce d'un sanglier ... laissez tomber et songer à une autre activité.

LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Il est d'usage de dire que tous les enfants naissent créatifs. Ouverts et curieux, ils explorent l'espace et développent leurs sens. Même si pour vous, le travail d'Andy Warhol se résume à une déclinaison colorée de portraits de Marilyn, ne soyez pas fermés et facilitez leur expérience artistique. À la maison, pour les tout petits, organisez des séances peinture. À 1 an, ils sont capables de jouer avec de la pâte à modeler ou de poser leurs empreintes

dans le plâtre (pensez utile: cadeau pas cher et souvenir permanent pour mamie). Le seul danger de ce type d'activité? Avaler une gomme ou ingérer la peinture. Répétez les consignes, mais rappelez-vous aussi que la durée de l'activité est très limitée! À deux ans, ils adorent les gommettes, les perles, les pinceaux, les rubans adhésifs, les craies ... Ils expriment leur volonté d'autonomie et commencent à se concentrer sur une tâche entre 5 et 15 minutes. En grandissant, les dessins deviennent de plus en plus réalistes, ils représentent leur univers réel (la famille, la maison, l'école) et imaginaire (les super héros, les princesses et les châteaux). Plus dans la technique et l'observation, certains développent de vraies aptitudes, à vous de les encourager et pourquoi pas de les inscrire à des cours de dessin ou les faire participer aux workshops proposés par les musées de la ville, comme celui du Mudam (Mudamini. Informations sur mudam.lu)

Mini quiz pour trouver l'activité qui lui convient le mieux

01 Avec ses camarades, il est plutôt:

- 1- Casse-cou: c'est lui qui leur montre comment grimper en haut d'un arbre
- 2- Rêveur: il est le roi de la forêt magique et transforme les feuilles en bonbons géants
- 3- Intellectuel: il a un avis sur tout et donne la tendance des marchés boursiers pour le prochain mois

02 Que fait-il quand il se retrouve seul?

- 1- Il cherche les vers de terre au fond du potager
- 2- Il reste sur son lit, les yeux rivés au plafond
- 3- Il est persuadé que la vie sur Mars est possible, d'ailleurs il va le démontrer

03 Que vous dit la maitresse à son sujet?

- 1- Agité, touche à tout, ne tient pas en place... serait-il hyperactif?
- 2- Il ne sait pas à quoi sert l'école et utilise son cartable comme oreiller
- 3- Il a voulu organiser un putsch contre le projet de suppression du goûter à la récré

04 Et la sortie avec l'école au musée?

- 1- Il a détruit une oeuvre contemporaine faite à base de sable. Le sable? C'est pour jouer.
- 2- Assis sur un banc, il observe les toiles qui l'entourent en sortant son carnet de croquis
- 3- Il relève les lacunes du guide sur ses explications à propos de l'oeuvre de Basquiat

05 Sa matière favorite à l'école?

- 1- Le sport
- 2- Le dessin
- 3- La chimie et les maths

Les réponses au quiz

C'est assez simple non?

- Avec une majorité de réponses 1 aux questions, vous aurez compris que votre chérubin est un peu casse-cou... les sports collectifs lui sont tout indiqués pour le calmer et le canaliser.
- Le 2 l'emporte? C'est un rêveur, un créatif ... encouragez-le dans cette voie pour développer son potentiel artistique.
- Si le 3 est majoritaire, avant de le pousser en politique, pensez à lui faire pratiquer une activité «réfléchie» comme les échecs!



Bienvenue dans notre crèche



Située dans une rue tranquille et loin de la circulation, les enfants sont accueillis dans un environnement familial, chaleureux et avec beaucoup de tendresse car pour LA CRECHE DES PETITS CURIEUX chaque enfant est unique.

3 rue de la Colline - L-4995 Schouweiler
Gsm: 691 78 45 99 ou Tél. 26 37 82 23

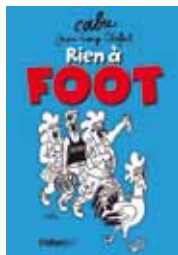
www.lespetitscurieux.lu



Les vacances, c'est la santé

Philippe Chavanne - Éditions Hugo

Vive les vacances! Le moment est venu de ranger son bureau, de dire «au revoir» à ses collègues et de partir... enfin. Au programme: détente et farniente? Aïe, premier faux pas. Car contrairement à une idée répandue, ne rien faire pendant les congés n'est pas le meilleur moyen de bien récupérer! Des études l'ont démontré: la santé et le bien-être augmentent significativement durant les congés. Les vacances sont une période privilégiée pour remettre les compteurs à zéro et recharger les batteries. À condition d'optimiser cette période de «relâche»... Comment maximiser les effets des vacances? Voici donc un mode d'emploi pour des vacances qui vous profiteront toute l'année. Sans culpabilisation, sans stress mais avec une (re) découverte de toutes les pratiques saines et essentielles qui vous permettront ensuite de reprendre le travail en pleine forme, avec un moral d'acier. Pour tous ceux qui ont connu la désagréable sensation d'être sur les rotules quinze jours après le retour au bureau. À glisser absolument dans la valise!



Rien à foot

Cabu & J.L. Chiflet - Éditions Chiflet&Cie

En 1998, à l'occasion de la coupe du monde de foot, Cabu et Jean-Loup Chiflet avaient commis ce petit livre d'un humour à faire grincer des crampons, même sur une pelouse... Dix-huit ans plus tard, cet ouvrage s'enrichit. Force est de constater que l'Euro 2016, malgré l'intérêt qu'il suscite, ne va pas plaire à tout le monde. Ce petit livre est destiné à tous ceux qui, comme Cabu et Chiflet (pourant ex-inter-communaux de baby-foot) — n'en avaient — et n'en ont toujours rien à foot des lucarnes et autres surfaces de réparation. Grâce à eux, shootez-vous à l'humour pour supporter les supporters sous (demi) pression et restez hors jeu jusqu'à ce que la Coupe soit pleine. Et si d'aventure, vous assistiez à un match nul, c'est ce qui s'appelle un pléonasme.



L'acceptation radicale

Tara Brach - Éditions Belfond

«Si j'avais agi autrement, si j'avais fait un autre choix, tout cela ne serait pas arrivé...» Combien de fois par jour nous flagellons-nous avec de telles pensées négatives? Cet état permanent de haine envers nous-mêmes, d'intolérance envers nos propres échecs nous empoisonne la vie. Face à cette souffrance de ne jamais se sentir à la hauteur, Tara Brach propose d'entreprendre une «acceptation radicale» de nous-mêmes. L'acceptation radicale, c'est la capacité à parfaitement identifier son ressenti intérieur et à l'embrasser avec bienveillance, qu'il soit positif ou négatif, afin d'améliorer l'image que l'on a de soi. Basée sur sa longue expérience en tant que thérapeute et professeur de méditation, sa méthode alterne questions et méditations guidées pour construire les bases saines d'une estime de soi contagieuse, qui permet de surmonter les obstacles de la vie. Considérée comme un classique aux États-Unis depuis sa parution en 2004, L'Acceptation radicale est le texte clé pour se débarrasser définitivement des pensées négatives et destructrices afin de s'ouvrir de manière plus authentique au monde et à ceux qui nous entourent.



60 grands classiques de la cuisine sans gluten et sans lait

Christine Calvet - Thierry Soucar Éditions

Comme un nombre croissant de personnes, vous êtes au sans gluten et/ou au sans lait. Faut-il renoncer à la gourmandise pour autant? Non! Christine Calvet revisite pour vous les grands classiques de notre cuisine: flans, tartes salées, sucrées, lasagnes, cannelloni, gratins, clafoutis, crumbles, mousses, cakes, terrines, crêpes, gâteaux... sans blé ni laitages. Elle vous apprend à manier une multitude d'ingrédients de substitution: crèmes végétales liquides, épaisses, purées d'oléagineux, farines de pois chiches, sarrasin, quinoa, millet... et vous délivre ses précieux tours de main (sans un bon guide, très difficile de réaliser une simple pâte Brisée!). Grâce à son expérience de créatrice et d'animatrice culinaire, Christine Calvet propose 60 recettes originales et savoureuses. Saines, elles respectent la cuisson douce préconisée par le Dr Jean Seignalet. Rapides, elles ne nécessitent pas plus de 20 minutes et plairont à toute la famille.



Quoi de neuf dans la petite enfance?

Boris Cyrulnik - Éditions Duval

Les connaissances sur le développement de l'enfant de 0 à 6 ans évoluent rapidement. Il est donc impossible pour tout parent ou professionnel de la petite enfance, de faire l'impasse sur ces fondamentaux et leur évolution: sommeil, langage, alimentation, développement, émotion, pédagogie, attachement, éducation, société, famille... cette encyclopédie de 592 pages accompagnée d'un DVD, vous permettra de comprendre les enjeux mais également l'importance de la petite enfance. Parents, professionnels, laissez-vous entraîner et découvrez comment le jeune enfant vit son rapport aux autres, à lui: Pourquoi l'accompagner dans ses errances constructives? Comment l'éduquer tout en l'aimant pour bien grandir?



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
AGRÈMENT 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

Energy Kid's Day



À faire avec ses boubous, ateliers et animations pour les enfants de 4 à 12 ans pour découvrir de façon dynamique, ludique et éducative toutes les formes d'énergie et leurs implications dans notre vie de tous les jours. Il s'agit d'une vraie collab' et ça, on aime, car les animations seront assurées par le Musée national d'histoire naturelle, la Naturschoul de Lasauvage, le Musée Henri Tudor, My Energy, la Technikschoul de Differdange, le Luxembourg Science Center, et les asbl. Déi kleng Fuerscher et Pin's. À la gare du Fond-de-Gras, les enfants pourront également obtenir des explications sur le fonctionnement de la locomotive à vapeur. Il sera aussi possible de se balader en draisine, et d'essayer un vélorail. Les trains historiques du Fond-de-Gras, le Train 1900 et le train minier "Minièrebunn"

circuleront ce jour-là durant toute l'après-midi. Il y aura déjà un départ spécial du Train 1900 depuis Pétange vers le Fond-de-Gras, le matin à 10h30. Départs du train 1900 de Pétange vers le Fond-de-Gras à: 10h30, 13h27, 14h15, 15h05, 16h15, 17h05 et 18h15. Départ du train minier "Minièrebunn" du Fond-de-Gras vers Lasauvage (avec visite dans la mine): 15h00, 16h00 et 17h00. L'événement est organisé avec le soutien du Fonds National de la Recherche et de la Commune de Differdange.

- **Où: Fond-de-Gras / Luxembourg dans le Hall Paul Wurth**
- **Quand: 12 juin à partir de 10h. Gratuit**
- **Renseignements: info@minettpark.lu**

POUR LES FÉRUS DE NATURE

Fête de la Maison de la nature à Kockelscheuer: stands d'information sur la nature et l'environnement, vente de produits traditionnels et respectueux de l'environnement, aliments bio, nombreuses activités pour enfants, menus bio... Entrée: 2€

- **Où: Maison de la nature, 5, route de Luxembourg, Kockelscheuer**
- **Quand: 18 juin de 14-18 / 19 juin de 10-18h**
- **Organisateur / Renseignements: François Benoy: f.benoy@naturemwelt.lu, Tél.: 29 04 04-314 - www.naturemwelt.lu**



UN SITE PRATIQUE & ÉCOLO

Les enfants grandissent et vos placards se remplissent d'objets que vous n'utilisez plus (vêtements, poussettes, déco, etc.)? Découvrez Kidsmarket.lu, un tout nouveau site Internet dédié à l'achat et la vente de produits pour enfants d'occasion, qui couvre tout le Luxembourg, ainsi que la Grande Région. Offrir une nouvelle vie aux objets et acheter des produits d'occasion, un mode de consommation qui pense à notre planète, on aime! Cerise sur le gâteau, en utilisant le site, vous contribuez également à aider des enfants dans le besoin dans le monde entier, car 10 % des bénéfices sont reversés à une ONG. www.kidsmarket.lu

SCIENTIFIQUES EN HERBES



Partir à la découverte du parcours de l'eau des sources à la bouteille au moulin de Beckerich. Un circuit pour les enfants de 8 à 12 ans qui se transformeront, le temps d'un après-midi, en petits scientifiques en étudiant l'eau à différents endroits (ruisseau, étang, mare). Ils apprendront aussi à analyser la qualité de l'eau.

- **Où: Cour intérieure du moulin, 103, Huewelerstrooss, Beckerich**
- **Quand: samedi 18 juin 14h à 18h**
- **Renseignements: Isabelle Bernard, Tél.: 691510372, info@dmillen.lu www.dmillen.lu**



INSPIRE: UNE PLATEFORME DÉDIÉE À L'ÉDUCATION BIENVEILLANTE

Depuis 2008, Victoria Noiset-Godard, formatrice et thérapeute, a décidé de mettre ses compétences au profit de ceux – parents et professionnels – qui envisagent l'éducation autrement. En 2013, elle décide de créer un centre de formation et de développement personnel reposant sur les principes de l'éducation bienveillante et de la méthode Montessori. A présent, elle va étendre ses activités en ouvrant une plateforme de coaching et de formation en ligne, qui sera disponible courant juin.

VICTORIA, POUVEZ-VOUS NOUS EXPLIQUER LA VOCATION D'INSPIRE?

Notre premier objectif est d'aider parents et professionnels de l'éducation à mieux vivre avec l'enfant. Pour ce faire, nous les épaulons en leur proposant des stages et des formations sur la méthode Montessori et l'éducation bienveillante.

POURQUOI AVOIR VOULU DÉVELOPPER UNE PLATEFORME D'INFORMATION EN PARALLÈLE?

Afin d'enrichir notre offre et surtout de pouvoir permettre aux personnes qui ne peuvent pas suivre les stages de profiter de nos formations. Nous avons en effet constaté que les femmes, qui composent à 98% notre public – mais les hommes sont les bienvenus! (rires) – travaillent de plus en plus et reprennent très souvent très vite le travail après l'arrivée de leur enfant. Elles n'ont pas forcément la possibilité de prendre deux jours pour suivre une formation. Dans d'autres cas, c'est par timidité que certain(e)s n'osent pas franchir le pas d'aller vers l'expérience de groupe.

QUEL EN SERA LE PRINCIPE?

De la même façon que nous dispensons plusieurs types de stages, le site proposera différents contenus – e-book, vidéos, forum

d'échange – afin d'offrir un programme complet. Le site proposera certains contenus gratuits afin de découvrir notre méthode.

Il permettra de combler des besoins ponctuels grâce à une offre à la demande et proposera un programme d'accompagnement à plus long terme. Notre but est d'introduire les principes de l'éducation bienveillante sous tous ses aspects, de manière ludique, avec des contenus variés. Il y aura de la théorie, mais aussi du pratique avec des 'cahiers d'exercices', à remplir en ligne ou sur papier. Parents et professionnels pourront ainsi se former chez eux, à leur rythme, selon leurs besoins et quand ils en ont la possibilité. Notre volonté est réellement d'offrir la meilleure qualité de contenu à un prix abordable.

QUEL EST LE PROFIL DES PERSONNES QUI ONT RECOURS À VOS SERVICES?

Il y a deux types. Les premières sont celles qui se retrouvent dépassées et perdues dans la relation à l'enfant et face à des situations qu'elles n'arrivent pas surmonter. Ces personnes sont démunies et ont besoin de trouver des solutions à leurs problèmes. Les autres sont davantage des personnes qui ont un fort intérêt pour les questions d'éducation et veulent approfondir leurs savoirs et connaissances.

L'APPORT SERA-T-IL LE MÊME QU'AU COURS DES STAGES?

La plateforme n'a pas vocation à remplacer les stages, dont la dimension humaine fondamentale apporte une vraie valeur ajoutée. Mais pour pallier ce manque, le site comprendra un forum, dans lequel les gens pourront intervenir, exposer leurs problèmes, dans lequel j'interviendrai également. Pouvoir échanger, comparer ses expériences, parler simplement est l'un des piliers de nos formations. La parole est libératrice.



Victoria & Christophe Noiset - 80, Haaptstrooss L-8533 Elvange

GSM: +352 621 233 898 - Mail: info@inspire-formation.com - www.inspire-formation.com

LES BEAUX JOURS ARRIVENT, VACANCES EN VUE: *comment ne pas lâcher prise?*

À L'APPROCHE DES BEAUX JOURS, RESTER MOTIVÉ POUR FINIR L'ANNÉE EN BEAUTÉ EST UN ENJEU DE TAILLE, SURTOUT POUR LES ADOLESCENTS, ET TRAVAILLER AVEC DÉTERMINATION JUSQU'AUX EXAMENS N'EST PAS DONNÉ À TOUS.

ALORS, COMMENT STIMULER NOS ADOS SANS PASSER POUR UN BOURREAU?

VALÉRIE THEVENIAUT



«DÉTERMINATION, PERSÉVÉRANCE, MOTIVATION SE CULTIVENT: IL FAUT DONC TROUVER LE COURAGE DE VIVRE PLEINEMENT CE MOMENT!»

Nous avons tous connu, un jour ou l'autre, cette période de préparation d'examens où, les beaux jours arrivant et les sollicitations se multipliant, il n'était pas facile de trouver la motivation nécessaire pour étudier, à moins d'être attachée à son bureau! Même ainsi, rien ne garantit la concentration, sinon la détermination d'arriver à bon port, de persévérer dans l'effort pour avoir l'assurance de vacances tranquilles et d'une ambiance familiale détendue. Détermination, persévérance, motivation se cultivent: il faut donc trouver le courage de vivre pleinement ce moment! Un planning de sportif s'impose donc.

PHASE 1: LA PRÉPARATION

«Apprends à faire silence. Que ton esprit en paix écoute et absorbe» Pythagore mettait ainsi les étudiants en garde contre les esprits encombrés et confus, on ne peut rien apprendre dans cet état d'esprit. Calmer ses désordres intérieurs pour ne se centrer que sur l'essentiel, c'est vouloir réussir ce moment qui ne reviendra plus! Chaque épreuve est unique, il nous appartient de la rendre positive. On commence donc par maîtriser ses démons intérieurs le temps des examens, il sera toujours temps de s'en occuper après! Comme pour toute préparation, la conscience du temps à y consacrer,

du nombre de semaines et de leur agencement est primordiale. On l'écrit et on planifie! Calendrier en mains, on y inscrit les révisions et les remises à niveau sérieuses par ordre de priorité, mais aussi les moments de récupération: musique, marche, rêverie, copains et sport surtout! Il est, pendant cette période d'intense travail intellectuel, primordial de s'occuper de son corps. Le cerveau a besoin de mouvements pour bien fonctionner et ces temps d'activité physique ne feront qu'ancrer méthodes et apprentissages. Se sentir bien avec son corps permet de réfléchir à pleins neurones! De même, le régime alimentaire sportif s'impose: on mange avec plaisir, mais avec intelligence! Peu de sucres rapides, un peu pour le plaisir tout de même, des sucres lents et les bons plats rassurants. Trop de sucres et de boissons à bulles énergisantes est dévastateur pour la mémoire, tue l'énergie et empêche de dormir. On brise le cercle: beaucoup de sucre et de boissons pour fournir l'effort, une fatigue qui empêche de travailler, du remords, des insomnies! Vous voyez l'inefficacité? Alors, décidez de vous prendre en mains! Qu'en est-il du stress? Certains en font un atout, d'autres une paralysie. Mais c'est le même! Je vous propose un exercice utile: visualisez-vous le jour J devant votre feuille d'examen. Deux situations s'offrent à vous:

➡ Vous avez travaillé, vous comprenez ce qui est demandé, le stylo glisse,

les idées fusent... Comment vous sentez-vous?

➡ Vous n'avez pas assez travaillé, vous voyez mal ce que l'on attend de vous, la seule idée qui vous envahit est l'envie de fuir, vous essayez de ne pas rendre feuille blanche tant bien que mal... Même question. Faites votre choix, dans quelle situation souhaitez-vous être ce jour-là?

PHASE 2: LE JOUR J

➡ On y est! Beaucoup pensent perdre leurs moyens devant leur feuille d'examen, pourtant, tout est là, mais masqué par un écheveau d'émotions. À dépenser de l'énergie à avoir peur d'échouer, on y gagne une réelle fatigue et une décompression le jour de l'examen. Résultat: le vide!

Alors on accole au jour J, le J-2 et le J-1:

➡ Deux jours avant, on apprend à fermer ses cahiers, ancrer ses pieds dans le sol, respirer profondément et visualiser la table d'examen, même imaginaire. On ressent la peur ou le vide ou... mais on ressent comme si on y était. L'exercice consiste à prendre conscience d'un état et à accepter ses émotions. On vit l'angoisse de l'instant, la peur de ne pas être à la hauteur puis on choisit d'aller la déposer dans un endroit imaginaire afin qu'elle ne représente plus une gêne. Il faut savoir que plus on résiste à une peur, plus elle devient gênante et fait



monter la pression. Donc on s'entraîne à la mettre de côté sans la nier et on reprend le travail, sereinement.

→ La veille, on vérifie que l'outil fonctionne bien: on se remet mentalement en conditions d'examens et on accepte de voir ses peurs pour aller les déposer ailleurs. L'exercice est à reproduire jusqu'à parfaitement le maîtriser pour le lendemain.

Chers parents, chers étudiants, l'heure n'est pas aux reproches, vous devez faire front en cette période de préparation. Un parent ne peut étudier pour son enfant, mais par son attitude et ses encouragements, il peut l'aider à se motiver et à s'organiser pour être bien préparé. Sans jugements, mais attentif, le parent apprend à rester présent sans s'imposer: un soutien discret, bienveillant et disponible. Cette attitude conditionne

souvent le schéma mental positif dans lequel entre l'enfant et les croyances sur lui-même associées, également positives. Accepter que son enfant, devenu grand, ne fonctionne pas comme ses parents, qu'il adopte un rythme qui lui convient, mais qu'il ne laisse pas paraître ses peurs et sa nervosité, c'est respecter son écologie. Les parents qui ont de fortes attentes sur les notes et mentions ont également des peurs qu'ils projettent souvent sur leur enfant et c'est contre-productif. Un parent conscient de ses angoisses peut se faire aider à les transformer ou bien à les éloigner face à son enfant. N'oubliez pas que, l'objectif est, au-delà des examens, de ne pas abîmer son estime de soi et de donner aux enfants des outils pour choisir leur avenir.

Cultiver l'Art d'être Parent, c'est aussi prendre soin de soi et des siens.

À découvrir!

- «Keep calm et réussis tes exams» d'Isabelle Pailleau et Audrey Akoun aux éditions Eyrolles.
- «Respirez» d'Eline Snel aux Editions Les Arènes.
- «Méditer jour après jour» de Christophe André qui propose de courtes séances guidées pour calmer les ruminations et éloigner les pensées négatives.

n'ajournez plus indéfiniment
la solution: d'staip

d'staip

ESCHER NOHËLLEF

www.d-staip.lu

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

préparation aux
devoirs en classe

remise à niveau

cours de luxembourgeois
en petits groupes

cours de révision
pendant les congés
et vacances
scolaires

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

aide aux devoirs à domicile

révision des
programmes

préparation aux
travaux de vacances

préparation aux
travaux de révision

préparation à
toutes sortes
d'examens

HORAIRES DES COURS

En dehors des congés et vacances scolaires

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

Pendant les congés et vacances scolaires

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

Autres disponibilités sur demande

19 rue Louis Petit ● L-4278 Esch/Alzette

T. 26 55 11 24 ● F. 26 55 04 15

www.d-staip.lu ● contact@d-staip.lu



**ÉCOLE PRIVÉE
GRANDJEAN** asbl

**VENEZ DÉCOUVRIR
LES FORMATIONS PROPOSÉES
APRÈS LA 9^{ÈME}
VERS UN ACCÈS À L'UNIVERSITÉ!**

BEP

**Brevet d'Études Professionnelles
Métiers des Services Administratifs**

*Niveau français: 3^{ème} et Seconde
Niveau luxembourgeois: 10^{ème} et 11^{ème}*

BAC STMG

**Baccalauréat - Sciences
et Technologies du Management
et de la Gestion**

*Niveau français: Première et Terminale
Niveau luxembourgeois: 12^{ème} et 13^{ème}*

**L'École Privée Grandjean
vous donne une vraie chance
de réussir!**

7, rue Adolphe Fischer L-1520 Muxembourg

Tél.: 48 01 07 - Fax. 49 47 68

epg@pt.lu

www.epg.lu

Wanted

VIVE LA FÊTE NATIONALE!



→ Mc Gregor



→ Jacadi



→ Guess



→ Arsène et les pipelettes



→ Sergent Major



→ Du Pareil Au Même



→ TKKS



→ Gaultier Junior



→ Jacadi

NOUVEAU
AU LUXEMBOURG

Vous cherchez
une crèche, une nounou ou un babysitter?
la nouvelle adresse de référence - kidsweb.lu

Inscription gratuite pour parents

Informations par email sur des places disponibles

+1000 crèches, foyers, garderies et nounous référencées



aussi pour Smartphones



www.kidsweb.lu

BMW X1

Crossover sauce Monospace

AVEC SON PREMIER X1 LANCÉ EN 2009, BMW CRÉAIT LE SEGMENT DES «CROSSOVER PREMIUM». LE SUCCÈS NE TARDA PAS ET LA CONCURRENCE NON PLUS! PLACE À LA SECONDE GÉNÉRATION QUI SE VEUT PLUS FAMILIALE...

ANTONIO DA PALMA FERRAMACHO POUR CARCOACH.LU



+

- Tenue de route / consommation
- Habitabilité / Modularité
- Finition / Équipement

-

- Confort des sièges
- Réactivité du Start/Stop
- Prix et options nombreuses

€

29 008 €

Prix de base du modèle essayé

Premier crossover premium de l'histoire, le X1 est vite parvenu à attirer un public hésitant entre le petit break classique et le véritable SUV. À l'époque, il était bâti sur la plateforme de la série 3 break (pardon... touring!) et son look s'apparentait plus à celui d'un break surélevé qu'à celui d'un SUV. Depuis, la concurrence l'a rejoint, tels l'Audi Q3, le Range Evoque ou plus récemment le Mercedes GLA. Des concurrents féroces qui lui ont mené la vie dure... d'où la nécessité de renouveler ce best-seller.

LOOK SUV

La seconde génération du X1 se base sur la série 2 Active Tourer, soit le premier monospace de la marque à l'hélice et aussi sa première traction (roues avant motrices). Cette architecture impacte quelque peu sur son look, puisqu'en raccourcissant son «nez», le pare-brise s'avance de 15 cm et, du coup, libère plus d'espace pour les occupants. En prenant de la hauteur (+5,5 cm), on obtient un véhicule aux proportions de SUV compact et c'est plutôt bien vu, car très tendance. À l'intérieur, on retrouve la planche de bord de l'Active Tourer et une position de conduite rehaussée de 3,6 cm qui plaira particulièrement à la gent féminine! L'espace dévolu aux passagers arrière est généreux d'autant qu'il hérite (en option) d'une banquette coulissante et inclinable... de quoi ajuster au mieux le volume du coffre ou le confort des bambins qui apprécieront l'incidence du dossier à l'heure de la sieste. Question confort, celui des sièges avant nous aura déçu à la fois au niveau de leur fermeté et de la largeur d'assise, ce qui est vraiment dommage pour ce type de véhicule.

ÉQUIPEMENT AU TOP

La finition et l'équipement sont d'autres domaines dans lesquels le nouvel X1 affiche une belle progression. Les finitions trop plastiques du premier modèle font place (en option) à des matériaux plus nobles comme les placages en bois ou en aluminium, dont l'ajustement est aussi soigné que sur les modèles supérieurs. Technologiquement, il est désormais possible d'équiper le X1 des dernières nouveautés telles les nombreuses aides à la conduite (surveillance d'angle mort, régulateur de vitesse actif avec pilote automatique ou encore l'affichage tête haute). Comme de coutume chez le premium allemand, la longue liste d'options permet de se concocter un X1 «aux petits oignons»; un atout pour les conductrices exigeantes... et au compte en banque bien fourni!

DYNAMIQUE

En passant à l'architecture «traction» le risque était de perdre le fameux plaisir de conduite typique des BMW, soit une tenue de route dynamique, voire sportive. Que celles que cela intéresse soient rassurées puisqu'il n'en est rien! Le comportement routier du nouvel X1 est on ne peut plus efficace et rigoureux. Couplé à la direction paramétrée, à la suspension pilotée et à la transmission intégrale xDrive, des options pour certaines versions, le X1 devient carrément sportif avec une tenue de route de haute volée, tout en préservant le confort. C'est au point que l'on roule sur route mouillée pratiquement aussi fort que sur le sec... de quoi faire oublier le comportement des vieilles BMW propulsion ou autres SUV patauds et hauts sur pattes! Côté moteurs, nous avons pu tester le diesel 20d et l'essence 25i, tous deux équipés de la boîte automatique huit vitesses et de la transmission intégrale xDrive. Le diesel nous a gratifiés d'une consommation très basse et d'un niveau sonore assez présent, tout l'inverse du modèle essence. Tous deux disposent de performances amplement suffisantes pour s'extraire du trafic avec facilité. Notons encore que le X1 existe, en entrée de gamme, avec les nouveaux moteurs 1.5l 3 cylindres essence et diesel issus de la gamme Mini. De quoi accéder au prestige du logo BMW sans trop se ruiner!

CE SOIR

les copains débarquent

UNE SOIRÉE ENTRE POTES, À REFAIRE LE MONDE AUTOUR D'UNE BONNE TABLE, CE N'EST QUE DU PLAISIR. CÔTÉ MENU, MISEZ SUR DES PLANS SIMPLES, MAIS SAVOUREUX ET QUELQUES ASTUCES QUI VOUS PERMETTRONT AUSSI D'EN PROFITER PLEINEMENT.

MAGALI EYLENBOSCH

Cool! Voilà le mot d'ordre de la soirée. Vous invitez les copains, pas votre belle-mère. Donc, inutile de vous prendre le chou avec les dernières recettes de Jean-François Piège. Il y a tout à fait moyen de se régaler, en misant sur la simplicité et la convivialité, le tout, sans faire exploser votre budget.

TENIR COMPTE DU CHRONO

Vous avez toute la journée devant vous pour les préparatifs? Tant mieux, vous êtes relax. Si en revanche vous avez moins de deux heures avant le premier coup de sonnette, il va falloir enclencher le turbo. Le temps est précieux, gagnez-en! Une petite liste des différentes étapes, ça vous évitera d'en oublier. Faites les courses la veille et passez commande chez le boucher ou le fromager. Inutile de faire la file. Cuisson minute ou plat réchauffé? Les deux ont leurs avantages et c'est plutôt question de goût ou de saison. Dressez une belle table, mais sans trop de chichis. Ambiance bistro plutôt qu'argenterie et cristal.

C'EST PARTI !

Une soirée réussie commence à l'apéro. Pour couper les petites fringales et éviter que l'un des convives ne se retrouve sur la tête, servez de quoi grignoter. Simple et efficace? Les légumes crus et leurs petites sauces. Pour découper un chou-fleur, comptez 5 minutes, pour les carottes et les radis, encore 5 minutes et c'est prêt. Plus original? Évidez le centre d'un concombre (en tronçons de 10 cm, c'est plus facile). Dans un bol, mélangez du fromage frais (genre Philadelphia), du sel, du poivre, du persil et du saumon fumé haché menu. Remplissez les tronçons de concombre, puis découpez des rondelles de 7 ou 8 mm. Présentez-les sur un pique, comme de jolies sucettes.

VITE FAIT BIEN FAIT

Personne n'a envie de vous voir filer en cuisine pour préparer l'entrée. Il faut donc faire vite. En été, rien de plus simple. Un super gaspacho, avec ses petits légumes et ses croûtons, ou une salade folle, c'est parfait. Si vous préférez une entrée chaude, pensez à un plat que vous avez préparé la veille et que vous réchaufferez doucement au four (des aubergines parmigiana, par exemple). Oubliez les recettes qui nécessitent de la précision au niveau de la cuisson. Il y a toujours quelqu'un qui va débouler dans la cuisine pour vous demander un soda ou des glaçons.

LE PLAT PRINCIPAL

Il y a bien sûr quelques indémodables des grandes tablées: le barbecue, la plancha, la fondue (viande ou fromage), et les spaghetti bolognaise. Rien à dire. En général tout le monde aime et participe. Ce sont des plats qui ne nécessitent quasi aucune préparation minute. Il n'y a que la salade à assaisonner ou les pâtes à cuire. Si vous préférez sortir des sentiers battus, le monde est un super terrain de jeu. Toutes les cuisines, ou presque, proposent quelques plats mijotés à l'avance et faciles à réchauffer. Rien n'empêche d'épater la galerie avec plusieurs préparations présentées dans de grands bols, comme sur les tables indiennes ou chinoises. Chacun se sert et déguste.

UN BRIN DE DOUCEUR

Pas question de terminer le repas sans une note sucrée. Votre mousse au chocolat ou votre tiramisu aux fruits rouges sont de véritables merveilles? Préparez la veille, il suffira de les sortir du réfrigérateur et de les servir. Il y a encore plus simple et festif: le sorbet au champagne (qui peut être remplacé par un vin mousseux de bonne qualité). Ou plus régressif: la fondue au chocolat. Peu importe finalement, tant que le repas ne laisse que de bons souvenirs.

CAMEMBERT RÔTI

Pour 6 copains - Préparation: 5 min - Cuisson: 35 min

Ingrédients: 2 camemberts pas trop faits + Sel, poivre du moulin + Pour accompagner (au choix) Ciboulette + Mouillettes ou cubes de pain grillé



PETITS PLATS ENTRE COPAINS



Soucaïl Julie – Tana Editions

50 recettes faciles et rapides pour recevoir ses copains sans stress!

Deux cuissons possibles:

01 Au four. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Ouvrez les boîtes de camembert et retirez les fromages de leur emballage. Replacez-les dans leur boîte et refermez. Enfouissez pendant 20 min puis retirez les couvercles des boîtes, passez le four en mode gril et prolongez la cuisson pendant 15 min.

02 À la cheminée. Ouvrez les boîtes de camembert et retirez les fromages de leur emballage. Replacez-les dans

leur boîte puis enveloppez-les plusieurs fois dans du papier d'aluminium. Placez-les sous les braises de la cheminée et laissez cuire pendant environ 15 min.

03 À l'aide d'un couteau, retirez la croûte des fromages, salez légèrement, poivrez. Servez-les immédiatement bien chauds, façon fondue au centre de la table avec des mouillettes ou des cubes de pain grillé et un peu de ciboulette ciselée.

*Wine
lovers*



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



CHARDONNAY BYRON CALIFORNIE 2011

Un vin de plaisir immédiat avec beaucoup d'ampleur. Gourmand, beurré et légèrement toasté. Une combinaison parfaite pour accorder un camembert rôti!

AMARONE DELLA VALPOLICELLA NOVAIA 2011

Une Amarone surprenante de fraîcheur. Riche et complexe, construite sur une belle acidité, ce qui balancera parfaitement le côté confit du magret tout en gardant suffisamment de force pour relever le plat.



Où le trouver?

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

vinoteca.lu
luxembourg

MAGRETS CONFITS

Pour 6 copains - Préparation: 15 min - Réfrigération: 4 h

Ingrédients: 3 magrets de canard + 4 c. à s. de gros sel + 750 g de graisse de canard ou d'oie + 1 branche de thym + 1 feuille de laurier + Poivre du moulin ou piment d'Espelette



01 La veille, enduisez les magrets de gros sel puis disposez-les dans une boîte hermétique. Réservez au frais pendant 12 h.

02 Le lendemain, essuyez soigneusement les magrets avec un torchon propre ou du papier absorbant. Quadrillez la peau avec la pointe d'un couteau. Versez la graisse de canard dans une cocotte, faites la fondre puis disposez-y les magrets sans qu'ils ne se chevauchent. Ajoutez le thym et le laurier, fermez la cocotte et laissez confire pendant 4 h dans la graisse juste frémissante. Arrosez de temps en temps.

03 Égouttez les magrets puis faites-les dorer à la poêle. Égouttez-les à nouveau après cuisson sur une assiette garnie de papier absorbant. Poivrez et servez avec des pommes de terre sautées à la graisse de canard.

04 En version froide, à l'apéritif, égouttez-les et épongez-les bien puis laissez-les refroidir. Servez-les coupés en tranches et parsemez d'un peu de poivre fraîchement moulu ou de piment d'Espelette.

05 Pour une version encore plus moelleuse, disposez-les dans un grand bocal et recouvrez-les avec la graisse de cuisson. Laissez refroidir, fermez le bocal et réservez pendant 24 h au réfrigérateur.



Quand l'électroménager
innove

FR66

AURÉLIE GUYOT

«LES SERVICES DE RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT N'ONT JAMAIS AUTANT INVESTI ET PROTOTYPÉ. TROIS INCONTOURNABLES: DOMOTIQUE, CONNECTIVITÉ ET MODULARITÉ»

Manque de temps, contraintes environnementales, besoin de simplicité... les marques et grandes enseignes s'adaptent à nos nouvelles exigences. Les services de recherche et développement n'ont jamais autant investi, prototypé, testé puis mis sur le marché de nouveaux appareils. Domotique, connectivité et modularité. Voici le triptyque autour duquel s'articulent les principales innovations du secteur cette année. Quelles sont ces nouveautés? Quelles sont les fonctionnalités promises? Nous avons profité du dernier CES 2016 (consumer electronic show) de Las Vegas - le plus grand événement mondial high-tech - et de l'IFA de Berlin (Salon International d'Electronique Grand Public) pour enquêter. Voici nos coups de cœur!

VU CHEZ KENWOOD

Adeptes de gâteaux maison, ne cherchez plus! Kenwood lance cette année un tout nouveau robot pâtissier, baptisé Chef Sense. Ce qu'on a retenu? Son moteur très silencieux pour commencer, qualité au combien appréciable dès qu'il s'agit de pétrir, battre, mélanger, piler... Cette machine dernière génération compte également une fonction mélange délicat. Les œufs en neige semblent enfin à notre portée! Pour terminer par un autre point fort - dans ce cas précis, c'est également notre vécu qui parle - le robot est doté d'un démarrage progressif pour éviter tout débordement et éclaboussure au démarrage. Et puisqu'il va de soi qu'on adore les bons desserts, mais qu'il faut bien compenser les excès, on est également fan de smoothies detox. Kenwood propose donc aussi un nouvel extracteur, permettant d'élaborer des jus de fruits, de légumes, mais aussi d'oléa-

gineux, et ce tout en préservant l'intégralité des qualités nutritives des aliments. Plus de détails sur www.kenwoodworld.com

VU CHEZ SIEMENS

Avec Siemens, plus besoin d'être chez vous pour lancer une machine à laver ou vérifier le contenu de votre réfrigérateur. L'appli Home Connect permet de contrôler tous vos appareils électroménagers Siemens connectés au Wi-Fi via votre smartphone ou votre tablette, où que vous soyez. Comment est-ce possible? Grâce à l'application Home Connect, téléchargeable sur l'App Store ou Google Play. Outre un véritable gain de temps et des bouffées de stress évitées (songez que vous pouvez lancer le préchauffage de votre four ou le cycle de votre lave-vaisselle à distance, avant que vos invités n'arrivent...), cette technologie vous permet aussi de réaliser des économies d'énergie, en contrôlant et adaptant vos consommations au plus près de vos besoins. Des soucis en moins en cas de maintenance également, l'appli vous offrant un accès aux experts Siemens à distance. Un excellent exemple d'innovation qui nous facilite le quotidien, loin des gadgets high-tech 3.0. Plus de détails sur www.siemens-home.fr

VU CHEZ KITCHENAID

Cette marque a toujours eu le mérite de produire des appareils de grande qualité et au design plus séduisant que les éternels appareils électroménagers en inox. Cette année ne fait pas exception, avec, entre autres, la mise sur le marché du multicuiseur, décliné en quatre couleurs, dont le fameux rouge KitchenAid. Ça, c'est du côté

de l'esthétisme. Côté technique, il vous permet de choisir entre pas moins d'une douzaine de fonctions préprogrammées, afin de cuire à la vapeur, à basse température, en mode four ou encore de mijoter et de saisir. Cerise sur le gâteau: il conserve au chaud les petits plats mitonnés durant 24 heures. KitchenAid innove également avec un blender à entraînement magnétique. Pas de panique, pour l'avoir testé, ce détail permet en effet un vrai nouveau confort d'utilisation: le récipient s'insère facilement dans le mixeur et se verrouille magnétiquement pour garantir une plus grande sécurité. Finie la galère pour positionner le bol correctement/dans le bon sens/la bonne hauteur/la bonne profondeur (rayez la mention inutile...). Et les lames sont également activées par les aimants positionnés sur le socle, afin de nous offrir des résultats optimaux. Plus de détails sur www.kitchenaid.fr



➡ Multicuisieur, KitchenAid



VU CHEZ MAGIMIX

Il est temps de se (re)mettre à faire des glaces! Quoi de mieux qu'un bon sorbet fraise-basilic ou framboise-menthe en cette saison? Magimix a pensé à nos envies de fraîcheur et mise tout sur son nouveau Gelato Expert. Cette sorbetière permet de réaliser de délicieuses préparations glacées en 20 à 30 minutes à peine. Vous avez bien sûr quelques recettes jointes à la notice d'utilisation, mais laissez parler votre inspiration et testez les mélanges qui vous font envie! Yaourts glacés, granités, glaces à l'italienne ou encore associations salées pour les apéros d'été... Réveillez la cuisinière-créative qui sommeille en vous! Plus de détails sur www.magimix.fr



→ Magimix Gelato Expert

VU CHEZ MIELE

Avec Con@ctivity 2.0, Miele vous facilite aussi la vie en cuisine: que vous fassiez cuire à feu doux dans une casserole ou saisir à feu vif dans une poêle, la hotte ajuste immédiatement et d'elle-même sa puissance, en limitant la consommation d'énergie, par rapport aux réglages de la table de cuisson. Un procédé qui permet de garder un climat optimal dans votre cuisine. Enfin, la technologie 'extra speed' de la table de cuisson vous permet de gagner 35% de temps sur la cuisson. Plus de détails sur www.miele.fr



→ Boîte à glaces Zoku

Actu

→ Rennes accueille un événement culturel exceptionnel: Les Champs Libres, le Frac Bretagne et le parlement de Bretagne s'associent pour présenter jusqu'au 28 août les créations de Ronan et Erwan Bouroullec, designers de renommée internationale. Les quatre expositions organisées dans trois lieux emblématiques de la ville et de la Région Bretagne invitent à découvrir les réalisations les plus récentes de deux frères. Le format de cette opération est hors-norme. Le projet constitue l'ensemble le plus important jusqu'ici présenté en France: trois lieux pour quatre expositions développées sur 2000 m². Mais il n'en fallait pas moins pour présenter le travail des Bouroullec... Plus de détails sur www.fracbre-tagne.fr, jusqu'au 28 août 2016.



SIEMENS

Your
household
in one app.

home
connect

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:



Votre four à emporter.

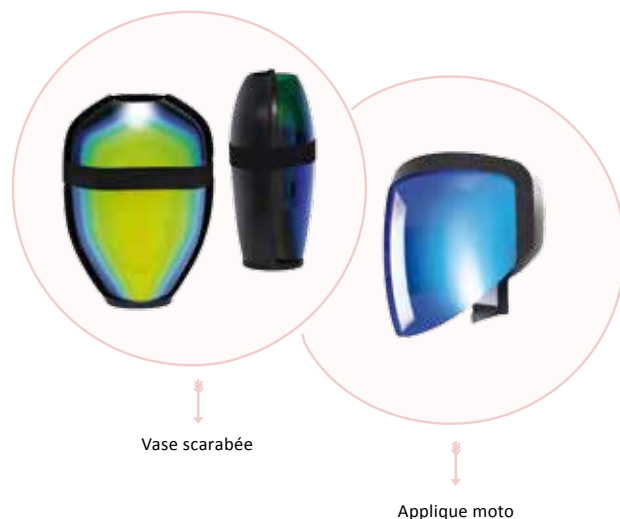
Utilisez-le - où que vous soyez.
Laissez-vous surprendre par les appareils électroménagers Siemens compatibles Home Connect.

siemens-home.lu

NOUVELLES HISTOIRES

JEAN-BAPTISTE FASTREZ

AURÉLIE GUYOT



Sa source d'inspiration

Difficile de choisir. Du coup je vais en citer une qui m'accompagne dans mon travail depuis le début: la Sécession Viennoise et Klimt par-dessus tout. J'admire cette esthétique minimale qui arrive à associer des formes simples à de l'ornementation. Mais j'aurais aussi pu vous citer le film "Stargate SG1".



©Hans J. Wegner

Son objet culte

L'Halyard Long Chair dessinée par Hans J. Wegner dans les 50's. Son esthétique très technique alliée à des finitions naturelles en corde et peaux en font une chaise très actuelle.

Jeune trentenaire, Jean-Baptiste Fastrez est l'une des figures montantes du design français. Il n'a de cesse de nous enthousiasmer: nous avons repéré son poétique Vase Scarabée, aux reflets irisés et aux formes douces... avant de définitivement craquer pour sa drôle et jolie applique un brin Daft Punk – déclinaison du casque de moto – qui éclaire dorénavant tous les intérieurs à la déco pointue et décalée. Direction Paris, là où il vit et travaille, pour le rencontrer, l'occasion d'en apprendre davantage sur son parcours, et de vous présenter ses collaborations et ses projets.

Jean-Baptiste sort diplômé de l'Ensci/Les Ateliers en 2010, avec les félicitations du jury s'il vous plaît! Il travaille par la suite en tant qu'assistant auprès des fameux designers Ronan et Erwan Bouroullec durant trois ans. Ce duo de créateurs est connu pour son exigence et son implacable regard quant à la qualité des objets qu'ils signent. Une excellente école donc, qui lui permet entre autres de remporter en 2011 le prestigieux Grand Prix du Jury de la Design Parade 6 à la Villa Noailles. Ce prix est un véritable tremplin pour les jeunes pousses du design, et Jean-Baptiste en profite pour se lancer... Il fonde alors son propre studio, à Paris, il y a près de cinq ans. Il travaille à présent sur différents projets en design produit,

mais aussi design d'espace, de la série limitée à l'édition industrielle. Les matériaux occupent une place très importante dans son travail et sont souvent le point de départ de ses projets. Il nous explique inventer «de nouvelles histoires en réalisant des transferts technologiques d'une typologie à une autre, en combinant les opposés». Parmi ses partenaires, nous pouvons citer pêle-mêle l'éditeur textile Danois Kvadrat, les Galeries Lafayette à Paris, Sèvres pour la céramique, le centre de recherche verrier Cirva à Marseille, l'éditeur français Moustache et même la Galerie Kreo basée à Paris et à Londres.

Ses objets ont séduit les experts, et se sont retrouvés exposés dans diverses institutions telles que le VIA à Paris, le Mudac (Musée de Design et d'Arts Appliqués Contemporains) à Lausanne, le Grand Hornu en Belgique, et même le Musée de l'Art à Séoul. Enfin, certains de ses projets ont fait l'objet d'acquisitions par des musées, comme la collection permanente de la Villa Noailles à Hyères, le Musée des Arts Décoratifs, le Cnap (Centre National des Arts Plastiques) ou le Centre Pompidou. Une – déjà – longue liste, qui a vocation à s'enrichir... car qu'on se le tienne pour dit, Jean-Baptiste Fastrez n'a pas fini de nous surprendre et de nous séduire.



Dans son dressing

En ce moment c'est un T-shirt de motard ramené d'un Festival Harley-Davidson à Hardelot, auquel j'ai assisté complètement par hasard. Je ne fais pas de moto, mais j'aime le porter de façon décalée au quotidien.



Biotherm

Dans sa salle de bains

J'utilise peu de produits de beauté au quotidien, mais il y en a un dont je ne peux pas me passer: la crème hydratante. Quand je n'utilise pas celle de ma femme, je dirai que ma préférence va à la marque Biotherm et sa gamme Aquapower.

LES PETITS TRAVAUX S'ACCUMULENT?



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

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

PETITS
TRAVAUX

ENTRETIEN
DE JARDIN

SYNDIC DE
COPROPRIETE

syndic à services
4YOURHOME

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

HOME & Gardendesign

«Faites la différence à l'aide de notre consultation ou réalisation»



www.nmdesign.lu



NM
design
by NMD



Home & Garden
Conseil et/ou réalisation
Tél. 691 690 690

Plus de
photos?

contact@nmdesign.lu





Lagon bleu



JUIN ET SES JOURNÉES QUI N'EN FINISSENT PAS INVITENT À SE PRÉLASSER DES HEURES DURANT SOUS LE SOLEIL ET À PROFITER DE NOS JARDINS ET TERRASSES. L'OCCASION EST TROP BELLE POUR NE PAS LUI INSUFFLER UNE BONNE DOSE DE HYPE.

SARAH BRAUN



Gris souris et bleu piscine, un salon de jardin qui appelle au farniente.

→ **Manutti**



Le rotin s'offre des lignes rétrofuturistes et style nos terrasses.

→ **Casa**



Une terrasse sans chaise longue, c'est un peu comme un été sans soleil.

→ **De la Maison**



Même les bougies prennent l'air et réchauffent l'ambiance.

→ **Baobab**



On fond pour ces jolis et moelleux coussins colorés, dans lesquels on se lovra à l'heure de la sieste.

→ **H&M Home**



Parfait pour apporter une touche de lumière et de couleur.

→ **H&M Home**



Tables d'appoints On adore le design ultra épuré de ces tables d'appoint.

→ **Tribù**



Coup de cœur pour l'exotisme de cette jolie théière, comme une invitation au voyage.

→ **Zara Home**

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!

PAIN PERDU MOELLEUX

Pour 4 personnes - Préparation: 15 minutes

Cuisson: quelques minutes

Ingrédients: 8 belles tranches de pain sans gluten datant de quelques jours + 3 œufs + lait d'amande ou de riz + sucre de canne + une poêle avec un fond d'huile ou de margarine

01 Battre ensemble les œufs et le lait dans une assiette creuse, puis y faire tremper les tartines de chaque côté. Selon la dureté des tartines, faire plus ou moins imbiber, afin que le mélange pénètre bien et donne tout son moelleux aux tranches de pain.

02 Mettre les tartines dans la poêle au préalablement enduite de margarine ou d'huile.

03 Faire dorer de chaque côté, jusqu'à ce qu'une belle coloration apparaisse.

04 Saupoudrer de sucre de canne.

Mon conseil: essayer avec du sucre de canne ou du sirop d'érable pour varier. Déguster le pain tiède, c'est encore meilleur car le moelleux est conservé!

→ marielofashionglutenfree.blogspot.lu |   



Frédérique Theisen

IMAGES 3D

Matériel: cadre photo, papier scrapbooking, carton blanc, poinçon à motif, ciseaux, colle à papier, pincette, règle, crayon



01 Découper le carton blanc au format du cadre ou du passe-partout. À l'aide de la règle et du crayon, indiquer par des points les emplacements des motifs.

+



02 Découper autant de motifs que nécessaire et les plier au milieu.

=



03 À l'aide de la colle à papier, fixer les motifs sur leurs emplacements et laisser sécher avant de remettre le tout dans le cadre (laisser éventuellement de côté le verre protecteur pour ne pas aplatir votre création). Votre image en 3D est prête!

→ www.fredkeandfriends.lu |   



Claudia Zanchetta



TOMATES FARCIES À LA VIANDE HACHÉE ET AU MÉLANGE DE CÉRÉALES

Pour 6 personnes - Préparation: 20 minutes

Cuisson: 35 minutes

Ingrédients: 800g de viande hachée de bœuf + 200g de mélange de céréales + 6 tomates à farcir + 1 oignon + Du fromage râpé + 1 boîte de pulpe de tomates + Huile d'olive + Sel, poivre, piment doux, épices du soleil

01 Faire cuire vos céréales dans un grand volume d'eau salée. Pendant ce temps, laver les tomates, émincer l'oignon et préchauffer le four à 180°. Au bout de 10 minutes (voir temps de cuisson sur le paquet), égoutter et réserver les céréales.

02 Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faire revenir l'oignon émincé quelques minutes puis ajouter la viande hachée. Laisser cuire quelques minutes en mélangeant. Saler, poivrer et ajouter les épices que vous aimez puis ajouter la pulpe de tomate et laisser mijoter quelques minutes. Ensuite, ajouter les céréales à la préparation, bien mélanger le tout et réserver.

03 Découper, évider et percer les tomates à l'aide d'un couteau. Les placer dans un plat à gratin et garnir généreusement de farce. Parsemer un peu de fromage râpé sur le dessus et placer four pour 35 minutes. Il ne vous reste plus qu'à déguster vos légumes pleins de soleil avec une petite salade si vous en avez envie, sinon ils se suffisent à eux-mêmes. Ça sent l'été tout d'un coup! Bon appétit!

→ claudiavousregale.wordpress.com |   

Asie, sur la route du thé

L'ASIE EST LE PREMIER PRODUCTEUR DE THÉ AU MONDE. AU SRI LANKA, EN INDE, EN MALAISIE OU EN CHINE, SUIVRE LA ROUTE DU THÉ, C'EST L'OCCASION DE DÉCOUVRIR DES PAYSAGES SOMPTUEUX. ET DE RENCONTRER DES POPULATIONS QUI ONT GARDÉ UN MODE DE VIE (PRESQUE) TRADITIONNEL.

KÉVIN STORME

«LES THÉIERS SONT D'UN VERT VIF ET SEMBLENT
DESSINER DES ARABESQUES SUR LES MONTAGNES
ABRUPTES.»



Les plantations de thé sont sillonnées de chemins facilement accessibles
aux randonneurs. Ici, en Malaisie.



En Inde, les travailleuses du thé ont une vie rude.

La route du thé est un ancien réseau de sentiers muletiers qui sillonnaient les montagnes du Sud-est asiatique, de la Birmanie jusqu'au Sichuan, en Chine. Aujourd'hui, elle s'est élargie à toutes les régions productrices de thé en Asie du sud-est. C'est davantage une dénomination touristique qu'une route au sens propre. Du Sri Lanka à la Chine, en passant par la Malaisie et l'Inde, plusieurs aspects la caractérisent. Les cultures sont en terrasses, accolées à des montagnes et il y règne une agréable fraîcheur, en pleine zone tropicale. Pour les voyageurs, c'est l'occasion de prendre l'air, de faire de superbes balades sur des sentiers bien aménagés, de partir à la rencontre des agriculteurs et de visiter les environs. En Inde, les plus belles «montagnes à thé» se trouvent dans le secteur de Munnar. Station d'altitude située à 1600 mètres, elle fut un refuge pour les Anglais qui souhaitaient échapper aux fortes chaleurs à l'époque de la colonisation. Ce sont eux qui y introduisirent la culture du thé au 19^e siècle.

MAINS CALLEUSES, VISAGES RIDÉS

De nombreux chemins parsèment les montagnes recouvertes de plantations. C'est ici que l'on fera les plus belles rencontres. Ce sont les femmes qui cultivent le thé. Elles le récoltent à la main. Elles n'hésitent pas à parler aux visiteurs. Usées par une vie de labeur, elles assurent «n'avoir qu'un jour de repos par semaine et travailler dix heures par jour». A 30 ans, leurs mains sont calleuses et leurs visages ridés par le soleil tropical. Aux environs de Munnar, la réserve de tigres de Periyar et les backwaters du Kerala peuvent faire l'objet d'un voyage en Inde du sud. Plus au sud, au Sri Lanka, les Anglais ont aussi profité du climat de l'île pour cultiver le fameux thé de Ceylan. On accède aux plantations par le train le plus célèbre du pays. Le meilleur spot pour la visite des plantations est Nuwara Eliya. C'est une ville coloniale anglaise, caractéristique par des maisons victorienne et ses bungalows coloniaux. À 1900 mètres d'altitude, elle est une bouffée

d'air frais quand on vient des côtes accablées par la chaleur. On peut y visiter des fabriques de thé et se balader dans les plantations. La plus célèbre, Lipton, offre un superbe panorama sur les montagnes recouvertes de théiers.

PAYSAGES ALPINS

À proximité, le parc national de Horton Plains et World's end abrite les plus hautes montagnes de l'île. Prairies, forêts, rochers, rivières... On se croirait presque dans les Alpes! Sur les cimes, par temps clair, on embrasse du regard presque un tiers du territoire sri lankais. Côté culture, le temple de Buduruvegala, à quelques kilomètres de Nuwara Eliya, ressemble à un éléphant couché. Taillé dans la falaise, il abrite sept personnages taillés entre les 7^e et 10^e siècles. Le Sri Lanka n'étant pas très grand et Nuwara Eliya étant plutôt au centre, il est possible, avec un peu de temps, de rayonner dans

toute l'île. Et particulièrement de se reposer sur ses plages tropicales. En face (si l'on peut dire) du Sri Lanka, la Malaisie est très réputée pour ses plantations. Situées près de Tanah Rata, dans les Cameron Highlands, elles jouissent d'un climat équatorial tempéré par l'altitude et ensoleillé. Résultat: les théiers sont d'un vert vif et semblent dessiner des arabesques sur les montagnes abruptes.

FORÊT DANS LES NUAGES

C'est à la Boh tea plantation que l'on trouve l'une des plus importantes fabriques de thé du pays. Ultra design, ses façades de verre dominant les plantations et abritent un musée bien conçu sur la fabrique du thé. Rançon du succès et de la qualité des produits, elle est très fréquentée des touristes. Néanmoins, presque personne ne s'aventure sur les chemins à travers les plantations et, en quelques minutes, on peut se perdre

dans des paysages époustouffants. Non loin de là, la mossy forest, se bat avec les nuages. À cette hauteur, les théiers ne poussent plus et laissent la place à une forêt primaire d'altitude. Les arbres prennent des formes étranges et sont recouverts de mousse. Des plantes endémiques y poussent. Avec la brume, l'atmosphère évoque celle d'un film fantastique. Les Cameron Highlands se situent au centre de la Malaisie continentale. En quelques heures, on peut rejoindre n'importe quel point du pays. Parmi les immanquables: le parc de Taman Negara, la ville de Malacca ou encore l'île de Langkawi.

MAISONS DE THÉ DU SICHUAN

Plus au nord, en Birmanie, on retrouve des plantations nettement moins fréquentées. Près de Hsi Paw, elles servent uniquement à la consommation locale. Dans le secteur, tout est consommé à base de feuilles de thé. Les plantations poussent sur des collines,

beaucoup plus douces que les montagnes indiennes ou malaisiennes. Mais elles ont gardé un côté authentique que n'ont plus forcément les zones plus touristiques d'Asie du sud-est. En continuant encore vers le nord, on passe la frontière chinoise et on arrive au Sichuan, l'épilogue de la route du thé originelle. Aujourd'hui, la culture du thé en Chine est moins importante qu'à l'époque de la route du thé. Néanmoins, les Chinois sont de gros consommateurs et la spécificité du Sichuan, ce sont les maisons de thé. Une véritable institution, présente dans la plus petite des bourgades. C'est le meilleur moyen de découvrir le mode de vie des habitants du Sichuan, après de longues balades dans des montagnes verdoyantes. Et si vous avez eu votre content de thé, vous pourrez toujours emprunter une autre route partant de Chine pour retourner en Europe: la route de la soie.



Les théiers prennent la forme de parasols qui recouvrent la montagne.

Les bon plans

→ On y va comment?

Même s'il paraît compliqué et onéreux, un tour d'Asie peut se faire en moins d'un mois.

Arriver en Malaisie et tourner avec la compagnie low cost Air Asia entre la Birmanie, la Chine, l'Inde et le Sri Lanka peut s'envisager à moins de 1 000€.

Plus classe. Hôtel King David. Plus classe, mais pas beaucoup plus cher. Cet hôtel 3 étoiles offre un bon confort et a une véritable identité, près de la vieille ville. À partir de 75€ la double.

→ On mange où?

Pour les budgets serrés: l'Asie du Sud-est regorge d'étals de nourriture de rue. C'est le meilleur moyen de découvrir la gastronomie des pays.

Pour les palais plus exigeants: les plantations de thé ont souvent un restaurant où la cuisine est élaborée à base de thé. En Chine, les maisons de thé sont des institutions.

→ On dort où?

Les plantations de thé sont devenues un nouvel eldorado touristique. Dans les villes à proximité des plantations, vous n'aurez aucune difficulté à trouver des hébergements. De la guesthouse pour backpacker à l'hôtel de charme, il y en a pour tous les goûts. À des tarifs quatre fois moins chers qu'au Luxembourg

Le signe du mois

GEMEAUX

DU 21 MAI AU 21 JUIN

Amour: Vous bénéficiez de l'apport positif de Vénus et du Soleil chez vous, voici le dialogue retrouvé, et avec lui l'occasion de soulever les questions existentielles gentiment, sans heurter la sensibilité de votre conjoint.

Travail: Vénus et Soleil en conflit avec Neptune, ce n'est pas pour autant négatif, mais cela vous demandera un peu plus de concentration, si vous voulez éviter les maladroites.

Vitalité: À vous de vous contenir et de comprendre que ce qui ne se fait pas maintenant se fera plus tard, dans de meilleures conditions.

BÉLIER

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Amour: Avec Saturne comme partenaire, vous prendrez de bonnes résolutions afin de remettre de l'ordre dans votre vie conjugale, en symbiose avec votre partenaire.

Travail: L'appui de Mercure dans votre secteur financier vous rend plus rusée et surtout plus encline à préserver vos intérêts. Belle réussite dans un contrat. **Vitalité:** Si vous ressentez une faiblesse musculaire aux bras, si vous devez porter des choses lourdes, soyez vigilante et chauffez-vous.

TAUREAU

DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Amour: Mars en recul en opposition à votre signe laisse prévoir des rencontres étonnantes qui vous autorisent des changements de vie.

Travail: Mars en opposition vous fait hésiter, il y aurait beaucoup à dire sur un sujet qui vous préoccupe. Regardez-y à deux fois avant de prendre position. **Vitalité:** L'énergie sera bien présente tout le mois, néanmoins vous n'arrêterez pas de penser à tout et à rien, et vous finissez par vous fatiguer.

CANCER

DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

Amour: Vénus bénéfique, c'est maintenant pour vous le temps bien choisi pour changer votre fusil d'épaule

si vous voulez aller jusqu'au bout de vos désirs. **Travail:** Le secteur professionnel sera bien favorisé par un bel aspect de Mercure, si vous acceptez de développer votre sens de l'adaptation et de tirer parti d'une certaine combativité. **Vitalité:** Vous serez partout à la fois et vous emmènerez les autres dans votre sillage, même s'ils ne peuvent pas suivre votre rythme.

LION

DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

Amour: Vénus et le Soleil en bel aspect à votre signe chavirent agréablement cette période, des rencontres, invitations, enfin de bonnes nouvelles.

Travail: Mercure en conflit avec Mars, faites toujours preuve de rectitude et de moralité dans vos activités, même si des moyens tortueux vous semblent pour l'heure beaucoup plus rentables.

Vitalité: Votre capital d'énergie sera très puissant. Vous serez vive, instinctive et toujours prête à faire une multitude d'activités.

VIERGE

DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Amour: Vénus et le Soleil vous mettent en difficultés, cela vous pousse à prendre du recul et à œuvrer d'avantage en solo pour conserver votre sérénité et votre stabilité. Évitez les polémiques inutiles.

Travail: L'impact du conflit entre le Soleil, Vénus avec Jupiter se fera sentir pendant la période, dans le sens où vos actes prendront beaucoup d'importance à vos yeux. Vous devrez vous imposer docilement.

Vitalité: Il vous est largement conseillé de prendre du temps pour vous, pour vous reposer et vous détendre.

BALANCE

DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Amour: Belle période avec l'appui de Vénus et du Soleil en signe ami, votre gentillesse et votre générosité seront à votre honneur, il arrive que des espoirs un peu fous se concrétisent finalement. **Travail:** Avec Saturne

comme maître de sagesse, un travail de fond est nécessaire pour relativiser et vous renforcer. Vous traverserez des moments de doutes liés à votre entourage, cultivez la paix.

Vitalité: Vous ne manquerez ni d'entrain ni d'énergie. Vous saurez gérer votre quotidien de manière à garder du temps pour vous et pour vos loisirs.

SCORPION

DU 23 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE

Amour: Vous aurez une ombre au tableau avec la présence de Lilith et de Mars dans votre signe opposé à Mercure, des désaccords risquent de se terminer par un déballeage de non-dits... Proposez une trêve.

Travail: Mars en recul sera votre challenger pendant cette période, vous devrez changer vos priorités sans faire de sacrifices. Votre ingéniosité vous permettra de tirer parti des occasions qui vont se présenter spontanément. **Vitalité:** Dans les faits, vous serez rempli d'énergie, avec un bon moral. Néanmoins, des angoisses auxquelles vous êtes habituée pourraient vous jouer des tours.

SAGITTAIRE

DU 22 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Amour: Vénus et le Soleil opposés ravivent votre créativité amoureuse et attirent à la fois des personnes qui l'éveillent d'autant plus, il y a des excès en vue. **Travail:** Saturne par sa présence dans votre signe reste un allié, mais il sera bon de ne rien bousculer, de laisser venir les réponses que vous attendez, et d'agir tout du moins avec des nuances progressives pour arriver à vos fins. **Vitalité:** Vous ne manquerez pas d'énergie durant toute cette période, néanmoins, par moment elle pourrait être assez mal utilisée.

CAPRICORNE

DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Amour: C'est Vénus qui pourrait vous égarer, vous aurez du mal à vous abandonner sans réserve à vos désirs ou à garder le contrôle pour ne pas être

dépassée par vos sentiments!

Travail: La pleine Lune du mois pourrait être votre alliée, cet aspect vous poussera à réagir si vous traversez une phase de friction, comptez sur notre satellite pour arrondir les angles.

Vitalité: Il est important que vous adoptiez une routine quotidienne qui vous permettra d'avoir une hygiène de vie qui vous stimulera, et dont il ne faudra sortir sous aucun prétexte.

VERSEAU

DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Amour: Le Soleil et Vénus bénéfiques, n'attachez pas trop d'importance aux petits problèmes. Vous les réglerez plus facilement dans la bonne humeur et, surtout, avec de l'humour.

Travail: Le Soleil et Vénus en bel aspect avec votre signe, mais vous semblez inquiète sur le résultat d'une affaire que vous avez menée, surveillez vos pensées pour conserver une belle énergie **Vitalité:** Il semblerait que vous soyez trop sédentaire et qu'un besoin de bouger fasse surface.

POISSONS

DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

Amour: Les astres ne seront pas enclins à vous soutenir, votre part d'ombre peut révéler des tensions, des doutes et de nombreuses incertitudes. Ressaisissez-vous!

Travail: Attention aux erreurs, observez bien le contexte avant d'agir! Saturne veille sur vous jusqu'à la fin juin, vous êtes prévenues!

Vitalité: Chauffez-vous bien avant de pratiquer un sport, car vos articulations sont fragiles, pour ne pas dire rouillées...



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

Comme elles,
trouvez votre logement
sur atHome.lu !



FANNY
lives here



ELISABETH
lives here



KAYLA
lives here



ANNE
lives here



LUCIA
lives here



atHome.lu
Luxembourg lives here



DS AUTOMOBILES

SPIRIT OF
AVANT-GARDE


SE DÉCOUVRIR
AVEC STYLE

Nouvelle **DS 3 CABRIO**



Iris Apfel, icône incontestée du style,
présente Nouvelle DS 3 Cabrio. Cette citadine
se découvre et se recouvre au gré de vos envies jusqu'à
120 km/h pour rester stylée dans toutes les situations.
Son toit s'habille de quatre propositions de toiles
pour exprimer au mieux votre style.

DS préfère **TOTAL**  DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ.

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

Informations environnementales : citroen.lu - Plus d'infos chez DS Store Luxembourg, 5 rue Robert Stumper L-2557 Luxembourg.

DSautomobiles.lu