ISSUE 172 | JUILLET / AOÛT 2016

Femmes

MAGAZINE

DOSSIER

LUXEMBOURG, VERS UNE VILLE PLUS VERTE

&

BUSINESS

LE STRESS, UN MAL À ENDIGUER

DREAM LIST

LA VALISE DES VACANCES

100% FÉMININ & 100% LUXEMBOURGEOIS | 3€

MADE IN LUXEMBOURG

Le plus bel endroit pour se détendre.
Profitez de l´été avec Parquet Böhm.

PARQUET BÖHM

Depuis plus de 50 ans, nous donnons à vos pièces de la personnalité. Et nous mettons tout notre coeur pour toujours mieux vous satisfaire.

www.design2chill.com
meubles pour l´extérieur

LIKE US ON FACEBOOK!

Parquet Böhm S.à r.l. | L - 6871 Z.A. Wecker | 10, Op Huefdréisch | Tél. 347 115 | **www.parquetboehm.lu**

Bonnes vacances

MARIA PIETRANGELI

Et voilà vous tenez entre vos mains votre Femmes Magazine de Juillet/Août, magazine des vacances, à glisser dans votre valise pour l'emporter à la plage ou ailleurs.
Les derniers instants ont été «chauds, chauds», boucler le tout dans les temps, un véritable parcours du combattant…
Notre mois de juin s'est terminé sous le signe du glamour avec notre soirée exceptionnelle 100 % girly, réservée à nos lectrices.
Un partenariat Femmes Magazine et DS Store Luxembourg pour une présentation de la DS Givenchy avec un atelier make up et un walking diner réalisé par un chef étoilé.
Vous pouvez découvrir les photos de cet événement magique sur le site de Femmes Magazine. Nous sommes désolées pour toutes celles qui n'ont pas réussi à s'inscrire…
Surveillez notre facebook, les inscriptions à nos soirées sont, en règle générale, closes en moins de 2 heures.
Si votre objectif de l'été est de ressembler à une nymphe, vous trouverez au fil des pages moult conseils pour y parvenir, à commencer par la cuisine minceur et ses recettes light qui restent somme toute particulièrement appétissantes. Dans le même esprit, la rubrique Healthy vous fera découvrir les bienfaits des aliments complets. Le soleil sera au rendez-vous, le short que vous aurez choisi dans nos pages mode, sera la tenue idéale.
Il vous restera à arrêter de fumer, à tester la fish pédicure, à vous muscler à la plage et à prendre soin de vos cheveux.
Profitez de ces instants de repos amplement mérité.
Le dossier de ce mois s'est intéressé à l'orientation vertE de notre pays, et si chacun d'entre nous oeuvrait à son niveau en faveur de l'environnement, tentait de réduire la pollution, s'engageait dans le développement durable… simplement pour préserver la planète que nous allons laisser à nos enfants.
Vos rendez-vous mensuels avec la rubrique Business qui nous parle de stress au travail, la révision de la pension alimentaire en droit, le viager pour la finance, le prof déclencheur pour cas d'école.
Notre série d'interviews ou de rencontres avec pour la Culture, Filip Markiewicz qui fera une performance le 7 juillet du Casino.
Pour le design, Nathalie Dewez, créatrice de luminaires qui était passée par le Mudam, il y a de cela quelques années. Pour la mode, Alithia Spuri-Zampetti cette italo-américaine de talent qui s'est lancé le défi de donner un second souffle à la marque Paule Ka.
Joëlle Marsot RH Director chez MNKS pour compléter l'article sur le stress au travail, qui prône une culture d'entreprise fondée sur l'humain et qui reconnaît que la gestion du stress est liée à la personnalité de chacun.
Le focus sur un homme, Lawrence Rollier et sur une femme, Elsa Do Carmo.

Excellente découverte.
Passez d'excellentes vacances et …
on se retrouve au mois de septembre…

OURS

DIRECTION
Maria Pietrangeli & Patricia Sciotti

RÉDACTRICE EN CHEF
Maria Pietrangeli

PHOTOGRAPHES
Simon Cabrejo

CONSEIL EN COMMUNICATION
Julie Bénière, Pierre Dugué, Alexandrine Florian, Kevin Martin

MISE EN PAGE
Alinéa communication
Audrey Ridremont

RÉDACTEURS
Dr François Agudo / Fabrice Barbian / Alix Bellac / Julie Bénière / Lisa Beys / Sarah Braun / Dr. Jean-Marc Charles / Dr. Oswaldo Mazariegos Solis / Magali Eylenbosch / Frédéric Frabetti / Godefroy Gordet / Aurélie Guyot / Antonio Da Palma Ferramacho / Christine Mick / Maria Pietrangeli / 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

CIM CONTRÔLE 2015

20 200 exemplaires

www.femmesmagazine.lu

join us!

COVER

Mannequin: Sophie Prats pour l'agence Notoys / Photographe: Simon Cabrejo / Hair artist: Yann Turchi pour Ferber Hair & Style / Styliste: Julie Bénière et Julie Mallinger
Make-up artist: Fernando Lustosa pour M.A.C Cosmetics / Production: Julie Bénière, Julie Mallinger et Maria Pietrangeli

Sommaire

Mode

06 LAST MINUTE!

08 DREAM LIST
La valise des vacances

14 CATWALK
Yves Saint Laurent & Hervé Léger

16 INTERVIEW CRÉATEUR
Alithia Spuri-Zampetti,
un nouveau chapitre pour Paule Ka

18 MODE
Short stories

32 BLOG PARTY FASHION

34 TRENDS

35 CONCOURS

36 DRESS CODE
Army or Navy?

38 MAKING OF

Wellness

82 SANTÉ
(E)-Cigarette: en vacances, on l'écrase!

84 SPORT
Se muscler à la plage: nos idées d'exercices!

86 HEALTHY
Les bienfaits des aliments complets

88 BEAUTÉ
Cheveux à la plage: protection rapprochée

92 BEAUTY CASE

93 SEXO
La frigidité

94 NOTRE EXPERT BEAUTÉ
Lipofilling & Plasma-plaquettes

95 BLOG PARTY BEAUTY

96 L'AVIS DE LA RÉDAC
Le soin Sisley à la Rose Noire

Magazine

40 DOSSIER
Luxembourg,
vers une ville plus verte

46 LUI
Lawrence Rollier, âme d'historien,
cœur d'aventurier

48 ELLE
Elsa Do Carmo. Lux, calme et néo-natalité

50 ADEM

51 NOS EXPERTS EN DROIT

52 BUSINESS
Le stress, un mal à endiguer

55 FINANCES
Le viager, un placement à étudier

56 INTERVIEW BUSINESS
Joëlle Marsot: «Il faut donner du sens
au travail de chacun»

57 ACTU BUSINESS

58 LES BONNES ADRESSES DE L'ÉTÉ

62 FOCUS
Comment bien choisir sa crèche?

66 À ÉCOUTER

Tribu

98 BOOKS

100 FOR KIDS

102 WE ARE FAMILY
Coupez le cordon!

105 CAS D'ÉCOLE
Adieu Monsieur le Professeur...
Un professeur, un déclencheur?

110 WANTED

Have fun

68 IN THE CITY

70 ONLINE

71 À LIRE

72 À VOIR

74 INTERVIEW CULTURE
Filip Markiewicz, enfant du capitalisme

76 CHRIS A TESTÉ
La fish pédicure

77 SAVE THE DATE

Art de vivre

112 IT-CAR
Avec sa GT Concept, Opel prépare sa
révolution

113 CUISINE
La cuisine minceur

114 RECETTES

115 WINE LOVERS

116 INTÉRIEURS
Le dressing de mes rêves

122 INTERVIEW DESIGNER
Que la lumère soit - Nathalie Dewez

124 MOODBOARD
Exo' chic

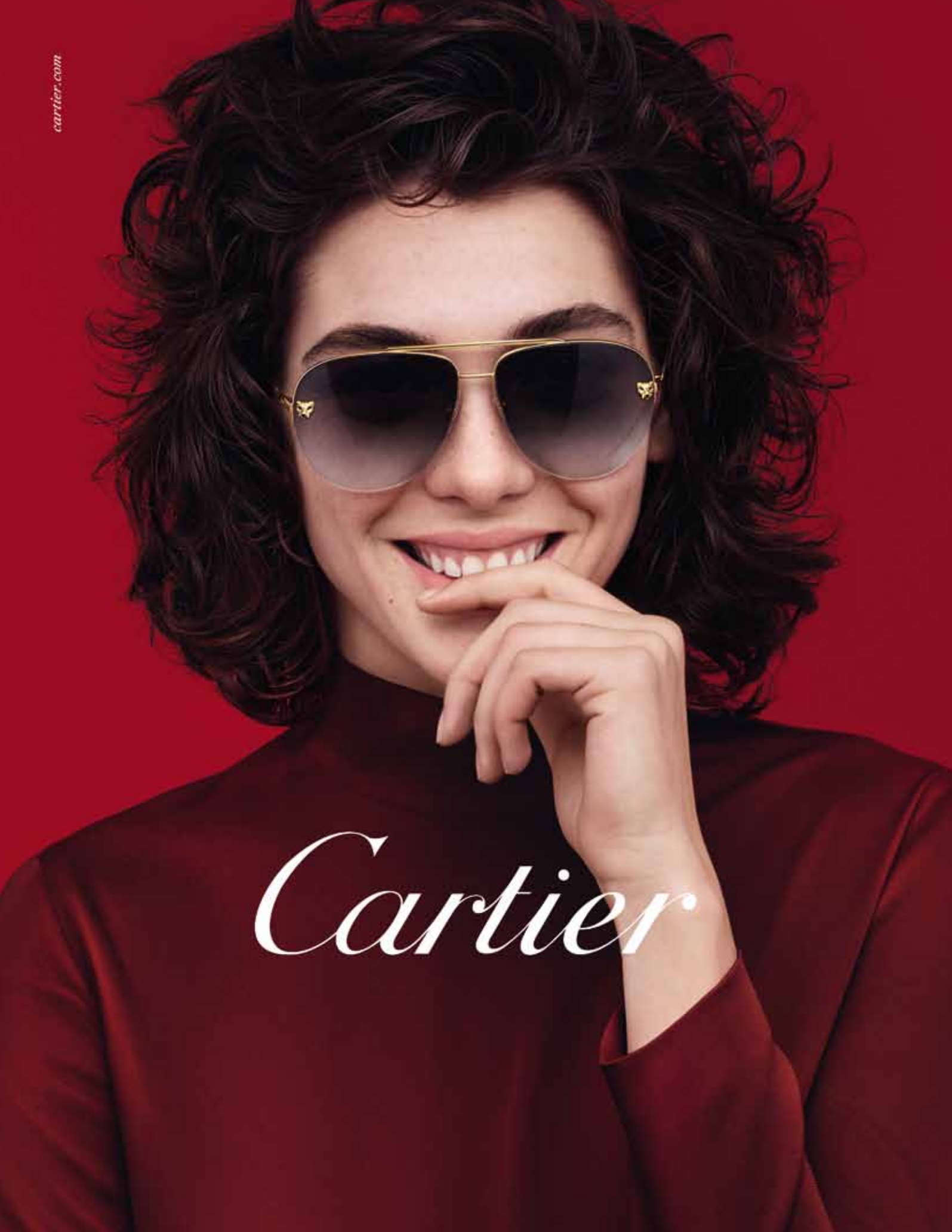
120 INTÉRIEURS
Le dressing de mes rêves

124 MOODBOARD
Exo' chic

126 BLOG PARTY LIFESTYLE

127 VOYAGES
Islande, de l'autre côté du mur

130 HOROSCOPE


cartier.com
Cartier

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!

31

soit le nombre de jours qui nous séparent des congés d'été.

La bonne nouvelle du mois

On va enfin pouvoir remiser tous nos robots et autres ustensiles de cuisine qui prenaient la poussière sur le plan de travail. Dans son ouvrage, Stéphanie de Turkheim nous apprend comment réaliser de délicieux gâteaux avec seulement une poêle.
Tous à poêle? On dit oui!

→ *Gâteaux à la poêle, Stéphanie de Turkheim, aux éditions Hachette pratique.*

Le jus du mois

En juillet, on a envie de sentir le sable chaud et de parfum qui flirte avec les odeurs de monoï et de noix de coco si solaire. Coup de cœur pour la version 2016 de Bronze Goddess, signé Estee Lauder, dont le sillage qui mêle les effluves de lait de coco, de bois de santal et de la vanille va vite nous rendre accro.

Entendu à la rédac

«Encore une coupe de champagne à jeûn et je vais chanter la Marseillaise en chinois, moi!»

Le livre du mois

Quand Romain Gary a épousé Jean Seberg, il faisait la gueule. Ariane Chemin revient sur leur mariage secret, en 1963 en Corse du Sud, plongeant ainsi dans les bonheurs et les tourments de ce couple mythique.

→ *Mariage en douce, Ariane Chemin, aux éditions des Equateurs.*

COUP DE COEUR

Coup de cœur pour Clémence & Margaux. On aime cette jolie petite marque, une success story familiale, qui a créé des lunettes fraîches, au style délicieusement rétro. Solaires ou vues, on a toutes nos préférences à la rédac.

Truc geek du mois

Biotherm a lancé un magazine en ligne **#livemore**, qui se veut un véritable coach pour les hommes et les femmes qui vivent intensément. Au sommaire, conseils nutrition et fitness, coaching… On aime cette nouvelle initiative et on rejoint vite la communauté.

→ *livemore.biotherm.com*

NOUVELLE INFINITI Q30

Born to Challenge[1]

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

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

à partir de 299 €/mois

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

Nos meilleures offres sur: instantsinfiniti.lu
#borntochallenge

[1] Offre de prêt à tempérament avec dernière mensualité majorée réservée aux particuliers, valable du 01/06/2016 au 30/06/2016 sur toute la gamme. Taux annuel effectif global et taux débiteur fixe 0% pour une durée maximale de 36 mois, sans acompte obligatoire. Exemple représentatif : prêt à tempérament : TAEG fixe 0% : prix au comptant pour un véhicule neuf Infiniti: 48.000 € TVAc, acompte : 9.000 €, montant du prêt : 39.000 €, 35 mensualités de 550 €, dernière mensualité majorée de 19.750 €, montant total dû à tempérament: 39.000 €. Sous réserve d'acceptation du dossier par Alpha Credit S.A. (Prêteur), rue Ravenstein 60/15, 1000 Bruxelles. Annonceur : Centre Infiniti Luxembourg, 535 route de Thionville, L-5887 ALZINGEN/HESPERANGE. Prêt à tempérament. TAEG fixe 0%: exemple pour Infiniti Q30 1.5d 6MT: prix au comptant toutes remises déduites 24.029€. Acompte 2.450€. Montant à financer 21.579€. 35 mensualités de 299€, dernière mensualité majorée 11.114€. Montant total dû 21.579€.

Consommations officielles pour Q30 1.5d 6MT en l/100 km: mixte 3,9. Émissions de CO_2 : 103 g/km.

Photo non contractuelle

La valise des vacances

Le compte à rebours avant les vacances a démarré! J'emporte quoi cet été dans ma valise? Petit tour d'horizon des must-have de la saison à emporter, quelle que soit sa destination!

SARAH BRAUN

00

CALVI

02

09

03

08

04

01

07

06

05

À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Liu Jo / ***02.*** Twice As Nice / ***03.*** Giorgio Armani / ***04.*** H&M / ***05.*** Marco Polo

06. Mint&Berry chez Zalando / ***07.*** Biotherm / ***08.*** JBC / ***09.*** Clémence & Margaux

CITY TRIP

02

09

03

La rédac'

08

04

01

07

05

06

À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Pepe Jeans Woman / **02.** Rado / **03.** Guerlain / **04.** Tommy Hilfiger
05. Dior / **06.** Guerlain / **07.** Barbara Bui / **08.** Tommy Hilfiger / **09.** Ole Lynn Copenhaagen

ROCK EN SEINE

02

09

03

08

04

01

07

06

05

À vos marques, prêtes, shoppez!

01. O'Neill / **02.** Swarovski / **03.** Louis Vuitton / **04.** Scotch & Soda
05. Even & Odd chez Zalando / **06.** Jerôme Dreyfuss / **07.** Khiel's / **08.** Rails / **09.** Clémence & Margaux

WE LOVE GREEN

02

09

03

La rédac'

08

04

07

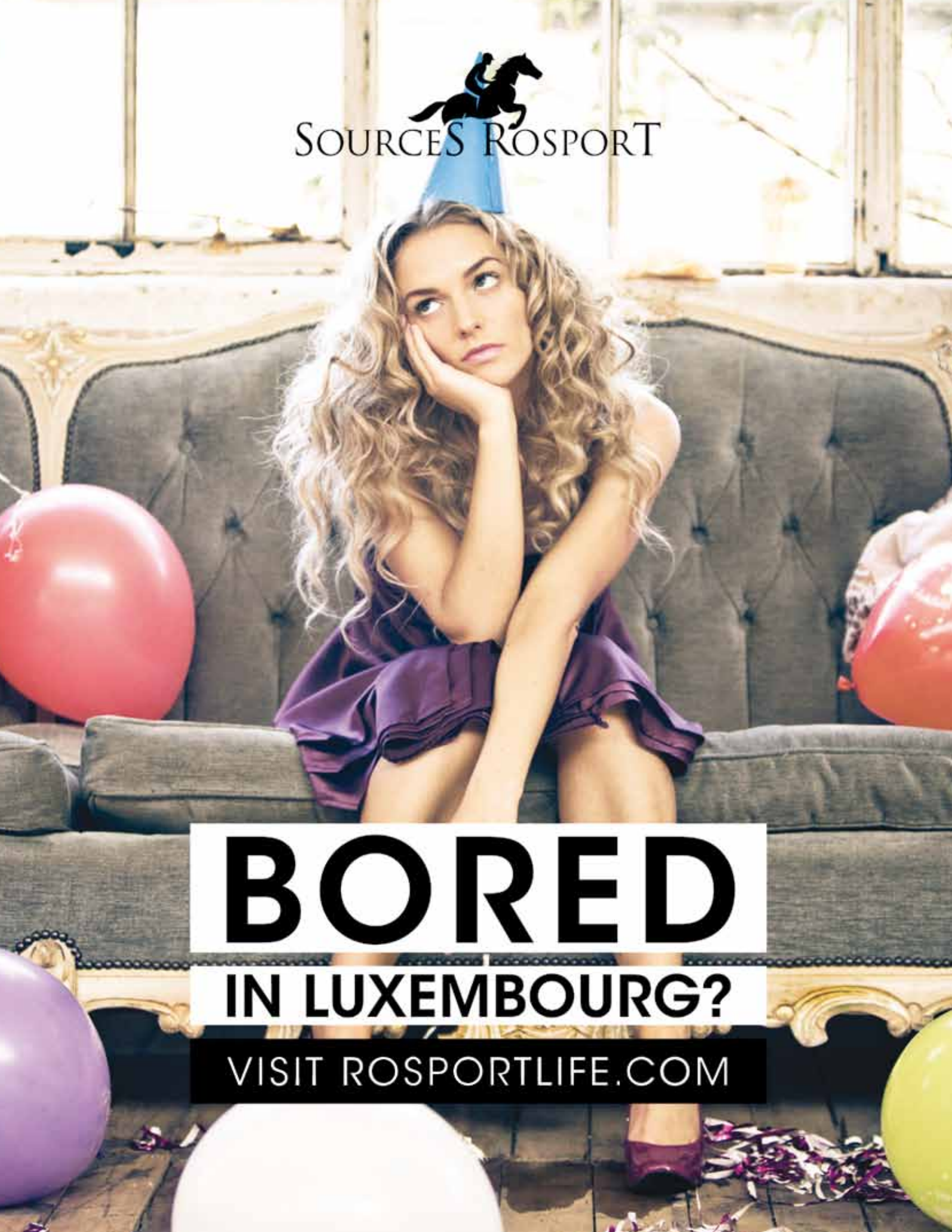
01

05

06

À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Guess / ***02.*** Biotherm / ***03.*** Liu Jo / ***04.*** WE
05. Opale Bijoux / ***06.*** Mint & Berry chez Zalando / ***07.*** Uniqlo / ***08.*** Plein Sud Jeanius / ***09.*** Sacha Accessories


SOURCES ROSPORT
BORED
IN LUXEMBOURG?
VISIT ROSPORTLIFE.COM

YVES SAINT LAURENT

PAR HEDI SLIMANE

A la fois princesse et amazone, la femme Yves Saint Laurent par Hedi Slimane porte en elle un potentiel sexy feint, toujours dans une veine rock et grunge, voire androgyne, qui colle à la peau du créateur. On aime les matières qui glissent sur la peau, la bretelle qui s'égare. On raffole du cuir qui cache à peine ce que les étoffes transparentes dévoilent. Entre audace et impertinence, il nous fera toujours rêver.

La rédac'

«FASHION SOMEHOW, FOR ME, IS PURELY AND HAPPILY IRRATIONAL.» HEDI SLIMANE

La rédac'

HERVÉ LÉGER

PAR MAX ET LUBOV AZRIA

Max et Lubov Azria signent cette saison pour Hervé Léger une collection ultra féminine et graphique.
On aime les découpes qui insufflent une bonne dose de sexy aux créations, et toujours ces coupes iconiques, signature de la maison Hervé Léger, qui galbent la silhouette et lui donne cette assurance imprenable.

«HERVE HAS THAT SEX APPEAL. CERTAIN BODIES NEED HERVÉ LÉGER BADLY BECAUSE YOU HAVE TO REFORMULATE THE SILHOUETTE.» MAX AZRIA

Alithia Spuri-Zampetti, UN NOUVEAU CHAPITRE POUR PAULE KA

ELLE RECONNAÎT QUE L'EXERCICE A ÉTÉ DIFFICILE, MAIS QUE CE GENRE D'OPPORTUNITÉ EST TELLEMENT 'CHALLENGING' QU'IL AURAIT ÉTÉ DOMMAGE DE REFUSER. DEPUIS LE DÉBUT D'ANNÉE, LA GRACILE ITALO-AMÉRICAINE ALITHIA SPURI-ZAMPETTI EST À LA TÊTE DE LA CRÉATION DE PAULE KA.

SARAH BRAUN

De ses origines, on devine la fougue italienne et le souci d'absolu et de perfection américaine. Pas de doute que la transition se soit opérée en douceur, «Mais à force de travail», précise-t-elle. Passée par les plus grandes maisons – Valentino, Lanvin et Bottega Veneta – l'idée de donner un second souffle à la maison française la séduit d'emblée. C'est ainsi que la discrète créatrice s'est lancée dans ce défi. À la hauteur de ses ambitions et de son talent. Alithia voue une passion aux vêtements. Parce qu'elle a toujours baigné dans le milieu artistique – son père, architecte, avait une bibliothèque immense dans laquelle elle passait des heures et des heures – ses parents lui permettent de suivre des cours d'été à la renommée Central St Martins School College, à Londres. Révélation pour Alithia qui voit là la possibilité de conjuguer son amour pour l'art aux préoccupations esthétiques de toute jeune fille de son âge. À ses 18 ans, elle part donc pour la capitale anglaise et suit un cursus de quatre années, dont une année de stage chez Valentino. Où elle décroche son premier emploi sitôt son diplôme obtenu. Elle passe ensuite par Bottega Veneta, puis Lanvin, chez qui elle va travailler aux côtés d'Alber Elbaz six années durant. Quand l'opportunité se présente de reprendre la direction de la création de la maison française. Elle avoue avoir toujours été séduite par le challenge, mais également par la maison Paule Ka dont les codes correspondent à sa vision de la mode. Elle aime l'idée de pouvoir s'offrir une belle robe, élégante, sans être guindée, et sexy sans être provocante «sans y laisser son salaire», plaisante-t-elle. Le luxe et le street étant des créneaux saturés, elle voit dans ces marques intermédiaires une véritable voie à explorer, à développer et à porter le plus loin possible.

Pour ses premières collections, elle a réalisé un mariage entre les codes iconiques de la maison – le noir et blanc, le très féminin et les lignes graphiques – qu'elle a mixés avec son propre background, pour y insuffler sa veine, son histoire, sa vision de la mode. Son inspiration, elle la puise partout – et pas seulement dans l'art, qui est trop guindé, et pas assez proche de la réalité que représente le vêtement – mais surtout dans les textures, les jeux de matières. Elle affectionne les tissus fluides, si féminins, mais également le jacquard «qui est une vraie œuvre d'art à mes yeux. Ce mélange de fils est simplement incroyable. J'ai juste envie de le couper pour y créer des vêtements.»

Sa prochaine collection ira puiser dans l'imaginaire japonisant, mêlant les lignes graphiques, le noir et blanc – toujours – du judo et la facette si féminine des kimonos, des imprimés fleuris. «Je ne cherche pas à apporter un côté ethnique, je veux développer ces thèmes pour donner à voir autre chose.»

Sa douceur déroute et sa vision éblouit. Alithia s'apprête à écrire sans nul doute un très beau chapitre de la maison française, frappée par la grâce.

Son endroit préféré

Rome.
«Paris est belle mais synonyme de travail; c'est à Rome que je me retrouve. C'est l'endroit pour moi qui est le plus relaxant et le plus inspirant au monde.»

Sa fragrance

Un Jardin sur le toit
Hermès

THALASSOTHÉRAPIE L'ATOUT BIEN-ÊTRE DE LA TUNISIE

Tunisie, source d'inspiration - © Office National du Tourisme Tunisien

ENVIE DE RECHARGER VOS BATTERIES? DE PRENDRE SOIN DE VOTRE CORPS ET DE VOTRE ESPRIT? OU DE FAIRE UNE PAUSE « FARNIENTE » DANS UN COIN DE PARADIS? UNE THALASSO EN TUNISIE EST LA SOLUTION BIEN-ÊTRE IDÉALE POUR SE RESSOURCER ET SE FAIRE PLAISIR TOUTE L'ANNÉE SOUS LE SOLEIL DE MÉDITERRANÉE.

UN SAVOIR-FAIRE RÉPUTÉ

Un cadre idyllique pour une remise en forme cinq étoiles, voilà la promesse d'un séjour thalasso en Tunisie. Et on comprend pourquoi! Deuxième pays leader après la France, la Tunisie est réputée pour être l'une des meilleures destinations «bien-être» au monde. L'art de libérer le corps et l'esprit grâce aux vertus thérapeutiques de la mer n'est pas donné à tout le monde... Après plus de vingt années d'expérience, soixante centres de thalassothérapie vont bénéficier de la norme internationale ISO 17680, qui certifie la qualité des soins, des produits et le respect de l'environnement. Une reconnaissance haut de gamme!

LE BIEN-ÊTRE DES HÔTELS DE CHARME

De Tabarka à Carthage, de Hammamet à Sousse ou de Monastir à l'île de Djerba, la Tunisie a choisi les plus beaux endroits de sa côte pour installer ses centres de thalassothérapie. Des palaces luxueux qui offrent un cadre exceptionnel. L'architecture de ces résidences haut de gamme, inspirée par celle des palais arabo-andalous des médinas orientales, a de quoi séduire. Ce doux mélange de styles se retrouve aussi dans la gamme des soins. Un gommage traditionnel tunisien et un massage shiatsu ou ayurvédique sont proposés dans le même centre. Une fois quitté le spa, des activités sportives et aquatiques (fitness, golf, plongée...) vous attendent.

JASMIN ET SELS MARINS

Avez-vous déjà testé l'enveloppement oriental à la crème de rhassoul (une argile naturelle), un massage à l'eau de jasmin, un hammam aux huiles essentielles? Traversez donc la Méditerranée et allez expérimenter les secrets de beauté des femmes tunisiennes. Où? Dans un centre de thalassothérapie où les gestes et les recettes traditionnelles sont mis à profit pour concocter des soins haut de gamme.

Les traitements à l'eau de mer, riches en sels minéraux et en oligo-éléments, sont l'autre atout du pays. Les douches iodées ou les bains de boue apportent leurs lots de bienfaits thérapeutiques et esthétiques.
De quoi devenir accro!

La fouta, un massage enivrant

Nulle part ailleurs, vous ne goûterez au rite traditionnel des «foutas», un massage tunisien où l'art du toucher relève de la magie. Les étapes essentielles pour un moment 100 % détente.

01 Bain de vapeur ou hammam parfumé au jasmin ou au géranium et gommage pour se détendre et éliminer les toxines.

02 Enveloppement à l'argile verte Tfal pour purifier et tonifier sa peau.

03 Etirements aux «foutas», longs foulards de coton enroulés autour du corps, qui permettent de libérer progressivement les tensions.

04 Thé à la menthe servi dans un cadre digne des plus beaux palais orientaux.

INSPIRING Tunisia

www.travelintunisia.be

Short stories

DEPUIS QUELQUES SAISONS, LE SHORT S'EST TAILLÉ UNE STREET CRÉDIBILITÉ ET A CONQUIS LE BITUME URBAIN. À TEL POINT QU'IL EST DEVENU LA NOUVELLE ROBE, LA NOUVELLE JUPE, BREF LA PIÈCE INCONTOURNABLE DE TOUTE FASHION ADDICT. À PORTER DE JOUR, MÊME AU BUREAU, EN VERSION PREPPY AVEC UNE CHEMISE BLANCHE, OU LE SOIR PLUS GLITTER, AVEC UN TOP EN SOIE. UN SEUL COMMANDEMENT? ON L'ASSOCIE À DES CHAUSSURES PLATES. SNEAKERS OU SANDALES... LE RÈGNE DU SHORT EST ARRIVÉ.

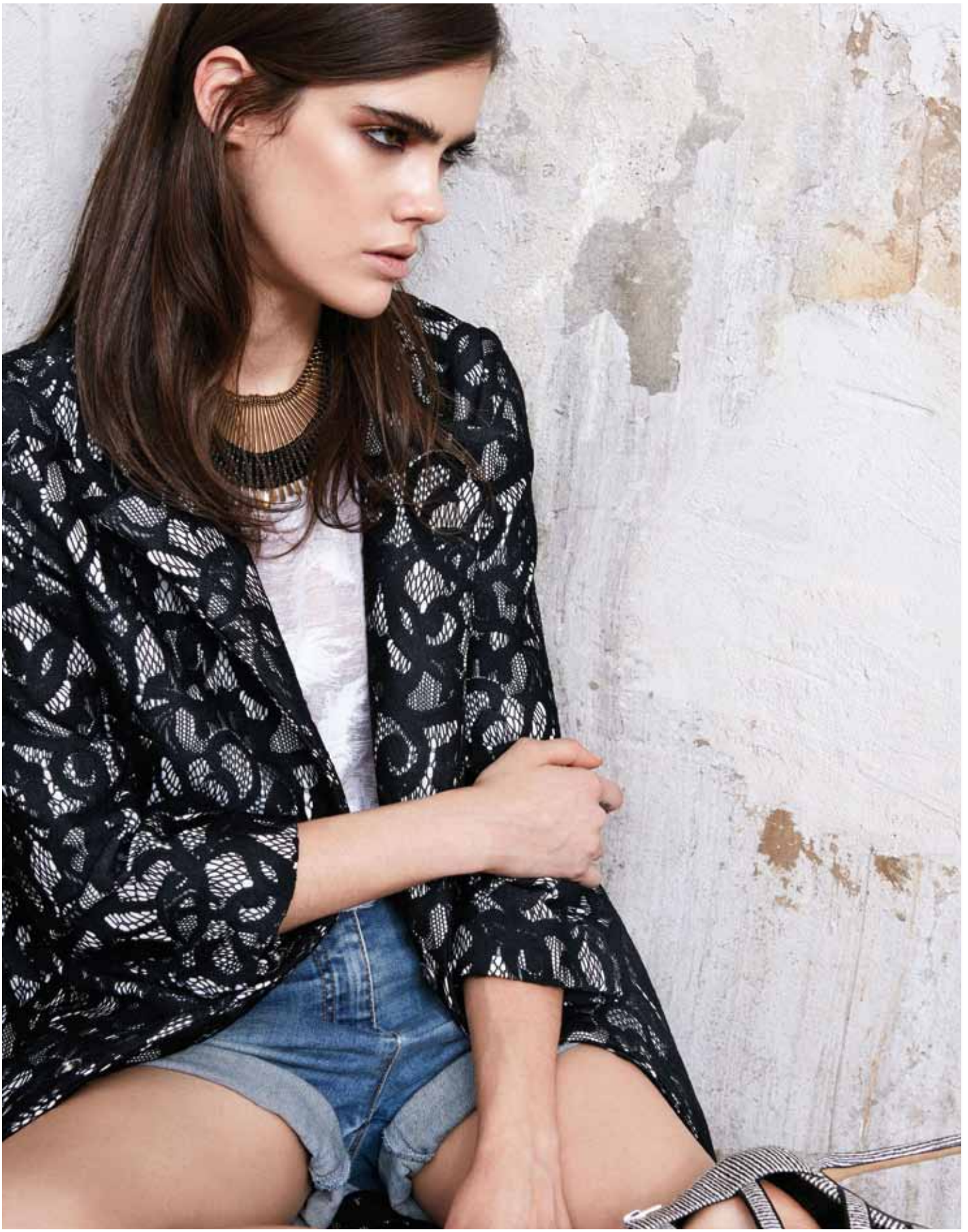
TEXTE SARAH BRAUN
IMAGE JULIE BÉNIÈRE

PULL & BEAR

NEW LOOK

La rédac'

VILA



SISLEY

TARA JARMON

CLAUDIE PIERLOT

BA&SH

DENHAM

ZADIG ET VOLTAIRE

AMERICAN VINTAGE

MONSOON

SERGE MILBERT
OPTOMÉTRISTE

présente ses deux enseignes

M
OPTIQUE MILBERT

Savoir faire et qualité depuis plus de 15 ans

Liu Jo

Einstoffen

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

plusminus
vision

Expérience & Innovation à votre service

Catuma

Chloé

18-22, rue du Brill, L-3898 Foetz, Tél.: (+352) 26 37 87 70
www.plusminusvision.lu

IT'S FASHION

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

Betty John

Toutes les filles devraient avoir une robe en denim dans leur garde-robe! C'est vraiment un basique. J'ai choisi de la porter avec des boucles d'oreilles en argent PS Mode, une pochette Michael Kors et des baskets NoName pour lui donner un petit air sporty chic!
www.bettyfashionlounge.com |

Anna Katina

Ce mois-ci j'ai fui la grisaille et la pluie luxembourgeoises pour le soleil d'Ibiza. L'occasion parfaite pour porter cette robe aux épaules dénudées - grosse tendance de la saison. J'adore la matière qui évoque les chemises masculines. Bref, c'est vraiment ma pièce préférée de l'été! Robe Zara, sandales dorées Les Tropéziennes et set de bagues en or Poiray!
www.annakatina.com |

Claude Marx

J'ai succombé à la tendance, le top à l'espagnole, qui dévoile subtilement les épaules. Attention, must have de l'été 2016!
www.imaginetheswallows.com |

Ivânia Santos

"Sometimes we do not need too much to feel incredibly elegant, and I believe that the first idea that comes to your mind is probably a black dress but there are a thousand and one other options to feel or being stylish beyond the color black. Wearing: Vintage YSL suit, vintage bag, Swarovski necklace and Nina Ricci sunglasses"
www.ivaniasmode.com |

Un esprit, des montres, des bijoux

C.c. Auchan Kirchberg | L-2721 Luxembourg | Tél.: 43 95 62

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

ANATOMIE D'UNE COLLECTION

© Eric Poitevin

La dernière exposition du Palais Galliera est passionnante! Le musée vous invite à découvrir la richesse de ses collections et vous fait revisiter la mode du XVIII[e] siècle à nos jours. Vous pourrez entre autres admirer le corset de Marie-Antoinette, une robe de l'impératrice Joséphine, les salomés de Mistinguett, un tailleur d'Audrey Hepburn, un manteau d'Elsa Schiaparelli, une robe de la duchesse de Windsor et même le pyjama de Tilda Swinton.

⟶ *Anatomie d'une collection*, jusqu'au 23 octobre 2016. Plus de renseignements sur: **www.palaisgalliera.paris.fr**

Tendance

À L'ESPAGNOLE

Cet été, montrez vos épaules! On ne parle pas ici de porter un débardeur ou un bustier, mais d'arborer un top, une robe et même un maillot de bain 'à l'espagnol', dont les volants laisseront apparaître vos délicates épaules dorées. Version jean chez Zara, à petits pompons chez H&M, rouge et en dentelle chez Asos... Couleurs et matières se déclinent par dizaines. Sexyness assurée!

Tendance

COLLAB'

Après le succès de sa première édition, Ba&sh remet ça et nous propose une très jolie collection capsule pour le festival Calvi on the Rock – le Coachella made in France – qui se déroule du 8 au 13 juillet. On craque pour le kimono tie and dye ou le tee-shirt I'm too sexy for city. Les coloris bleu méditerranée et rouge framboise sont parfaits pour la plage ou pour se déhancher sur les titres que Mark Ronson ne manquera pas de reprendre lors de son passage sur l'île de Beauté!

⟶ Collection *Second Summer*, à shopper sur **www.ba-sh.com**

À suivre!

Connaissez-vous la griffe qui fait sensation depuis quelques semaines, et sobrement baptisée Vêtements? Il s'agit d'un collectif de sept créateurs, encore inconnus, dont le travail mêle avec brio anticonformisme, cultures underground et luxe. Kanye West ou encore Jared Leto ne s'y sont d'ailleurs pas trompés et ont assisté à leur dernier défilé. La marque est également adoubée par la profession, qui l'a invitée à présenter une collection lors de la semaine de la Haute-Couture. Et nous y serons, bien sûr...

Sulfureux!

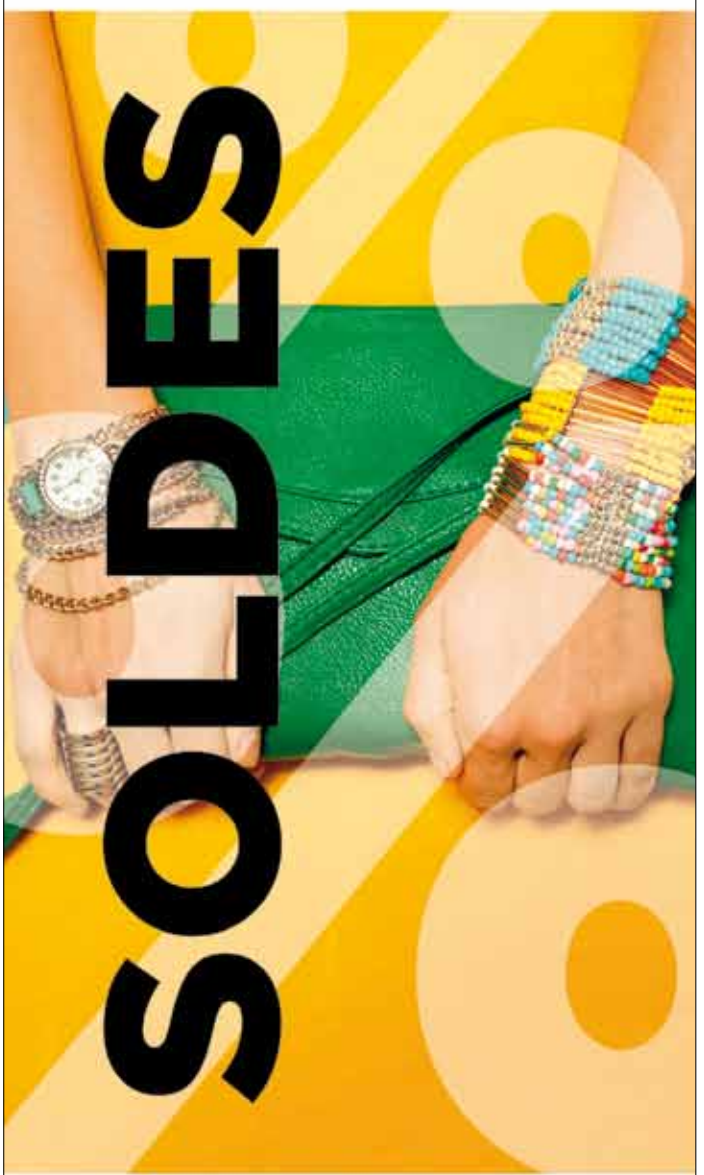
©Taschen

NAOMI

C'est hot, c'est glamour, c'est bling-bling, c'est Naomi! Cet ouvrage à la couverture en plexiglas – pour le moins évocatrice – rend hommage à ce mannequin superstar, entrepreneuse, militante et provocatrice. Naomi Campbel fut la première top model noire à figurer sur la couverture du *Vogue* français et du magazine *TIME*, elle a depuis honoré la couverture de centaines de magazines, d'innombrables éditoriaux et de campagnes publicitaires, et été le sujet favori des meilleurs photographes des années 1980 et 1990 jusqu'à aujourd'hui.
Une femme inspirante!

⟶ Aux éditions TASCHEN, plus de détails sur **www.taschen.com**

PALL CENTER
NATURELLEMENT DIFFÉRENT



A partir de -40% sur plus de
250 marques de mode Femme,
Homme, Enfant et Chaussures.

Shopping Village Pall Center
2, Arelerstrooss | L-8552 Oberpallen
Ouvert 7/7 jours

www.pallcenter.lu - facebook.com/pallcenter

Voir conditions en magasin

Concours

JOUEZ AVEC FEMMES MAGAZINE ET NARCISSO ET GAGNEZ UN FLACON D'EAU DE PARFUM POUDRÉ, 50 ML.

«Narcisso, eau de parfum poudré est empreinte d'un luxe discret, d'une sensualité qui enveloppe durablement la silhouette féminine tout en laissant un sillage doux comme la soie. Ne formant plus qu'un, la peau et la fragrance exhalent la beauté et la grâce à l'état pur. Le parfum laisse une impression impérissable sur la peau, une empreinte inoubliable.»

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

QUELLE EST L'ORIGINE DU STYLISTE AMÉRICAIN NARCISSO RODRIGUEZ?

RÉPONSE:

Tentez votre chance, il y en a 25 à gagner!

NOM: .....

PRÉNOM: .....

ANNÉE DE NAISSANCE: .....

.....

ADRESSE COMPLÈTE: .....

.....

TÉLÉPHONE: .....

EMAIL: .....

Les gagnants seront en priorité contactés par mail.

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

Découpez ou recopiez ce bon sur carte postale, renvoyez-le avant le 15 Août 2016 à:
Femmes Magazine - Concours Narcisso
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

La rédac'

MANGO

Cet été, les épaules seront obligatoirement dénudées. On aime l'esprit frais de cette blouse en coton, totalement charmante.

ARMY OR NAVY?

Le +

M.A.C COSMETICS + CLARINS

SOOKDY

Coup de cœur de la rédac pour ce sac sceau estival et frais.

LE LOOK ZARA

Cette saison, on prendra du galon en mixant les codes martiaux. On associera le kaki army au ciel navy. À vos ordres, chef!

DANIEL WELLINGTON

Véritable must-have, on affiche sa coolitude au poignet cette montre ultra preppy.

S.OLIVER

Le chino se la joue treillis dans un kaki clair très doux.

CARVEN

TOMMY HILFIGER

UGG

Les compensées, on les adore, car elles nous allongent les gambettes, sans malmener nos pieds.

Pack**Up Home**

NEW

Recevez vos envois
chez vous, sans vous

Inscription gratuite sur www.eservices.lu

www.post.lu • 8002 8004

POST LUXEMBOURG

Backstage

A DEUX PAS DE L'ABBAYE DE NEIMËNSTER SE TROUVE UNE JOLIE PETITE ÉGLISE. AVEC UNE PORTE BLEUE. UN PEU COMME DANS COUP DE FOUDRE À NOTTING HILL, ME DIREZ-VOUS. C'EST UN PEU ÇA, ET NOUS AVONS EU UN VÉRITABLE COUP DE CŒUR POUR L'ENDROIT. DURANT CE MOIS DE JUIN PLUVIEUX, LE SOLEIL NOUS A FAIT GRÂCE DE QUELQUES RAYONS, QUI VIENNENT ILLUMINER NOTRE LOOK SOLAIRE DE CETTE COUV' DE JUILLET. QUAND LA TENDANCE GYSPET RENCONTRE LA LUMIÈRE, C'EST TOUTE UNE HISTOIRE.

SARAH BRAUN

Les Marques:
Top: Chloé - Smets Swimming Pool Luxembourg,
Short: Off-White - Smets Swimming Pool Luxembourg
Bijoux: Bague et bracelet Thomas Sabo, bracelets Leju London, manchette Les Georgettes, créoles Altesse - Boutique Soon Luxembourg
Lunettes: Michael Kors - Boutique Michael Kors Luxembourg
Chaussures: Les tropéziennes - Boutique Underground Shoes La Belle Etoile

DEPUIS 20 ANS, LE DRESSING, À ARLON, S'OCCUPE DE L'AMÉNAGEMENT DE VOTRE MAISON DE A À Z. SI LA MAISON A BÂTI SA RÉPUTATION SUR LA QUALITÉ DE SES RANGEMENTS SUR-MESURE, C'EST DÉSORMAIS DES SOLUTIONS POUR L'ENSEMBLE DE LA MAISON QU'ELLE PROPOSE.

Dans son beau showroom de 750m2, venez découvrir différents aménagements afin de vous rendre compte de l'étendue des solutions proposées par Le Dressing et de leur signature, résolument contemporaine et design.

100% sur-mesure

Quelle que soit la pièce de votre maison que vous souhaitez réaménager, Le Dressing saura vous proposer une solution idéale et personnalisée, en parfaite adéquation avec les contraintes de votre habitat, bien sûr, mais aussi vos envies, et surtout votre budget.
«Pouvoir s'offrir un aménagement sur-mesure ne doit en aucun cas être une question de budget», affirme en effet Manu Dabe, manager responsable technique.
Du salon, à la chambre, en passant par le cellier, et bien-sûr le dressing, leur équipe de professionnels saura mettre en œuvre tout son savoir-faire pour vous proposer un aménagement à la hauteur de vos attentes.

Des techniques de pointe

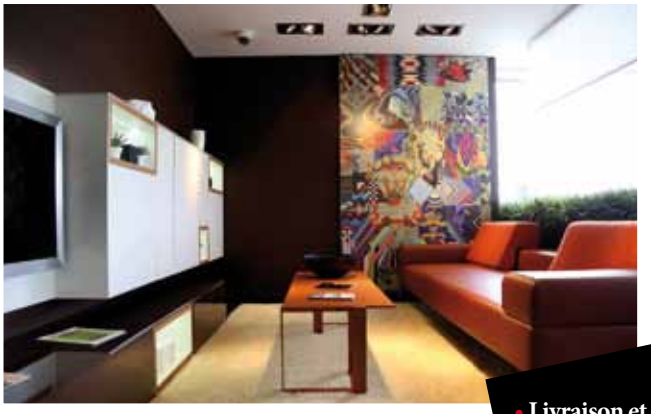
Animé par le souci d'offrir le service le plus performant à sa clientèle, Le Dressing s'est équipé d'un programme qui permet d'obtenir une vision à 360° de son projet. Cet outil formidable offre en effet un rendu impressionnant qui permet de visualiser au mieux le projet achevé.

Professionnalisme et savoir-faire

Le Dressing, c'est une équipe de huit personnes, passionnées par leur métier, qui ont à cœur de mettre en œuvre leurs connaissances pour satisfaire la clientèle. De la conception, à la pose, Le Dressing accompagne les clients à chaque étape de leur projet.
Et parce que les beaux projets n'attendent pas, l'équipe du Dressing veille à offrir des délais le plus court possible. Ecoute, réactivité sont les maîtres-mots pour offrir une qualité constante à ses clients.

Une offre complète

Afin d'offrir à sa clientèle une offre globale, Le Dressing propose également une sélection de meubles et de luminaires qui viendront compléter l'aménagement de votre habitat.



- **Livraison et pose dans toute la Grande-Région**
- **Facilité de parking**

2, Zone Artisanale de Weyler
Rond-point de Weyler, Autoroute E411 sortie n°32 à 6700, Arlon
Tél.: +32 63 45 65 90 - E-mail: contact@le-dressing.be
www.le-dressing.be

LUXEMBOURG *se met au vert*

QUALITÉ DE L'AIR, INTERDICTION DES PESTICIDES, MOBILITÉ DOUCE, ESPACES VERTS, TRI DES DÉCHETS… MAIS AUSSI NOURRITURE BIO, ET PLUS LARGEMENT QUALITÉ DE VIE ET MIEUX-ÊTRE. VOILÀ QUELS SONT LES NOUVEAUX SUJETS QUI ALIMENTENT BIEN DES DÉBATS, TANT DANS LA CLASSE POLITIQUE QU'AU NIVEAU SOCIÉTAL.

SARAH BRAUN

À une époque où les perturbations climatiques inquiètent de plus en plus – et c'est peu dire au regard du mois de juin pluvieux que nous venons de vivre – où nous nous interrogeons de plus en plus sur le monde que nous nous apprêtons à laisser à nos enfants, l'idée d'une vie plus verte et plus respectueuse de l'environnement apparaît désormais fondamentale.
Des préoccupations qui sont également une priorité pour la commune, qui met tout en œuvre pour garantir à ses habitants une ville plus verte. De quelle façon? Nous nous sommes penchées sur la question.

Agir en faveur de l'environnement passe par le visible et le non-visible. Si, comme le souligne la Ville de Luxembourg, la capitale est une ville propre, dotée de nombreux espaces verts, se contenter de cela serait une hérésie. C'est ainsi que depuis plusieurs années déjà, la Ville se mobilise pour mettre en place différents projets, sur plusieurs niveaux, pour garantir à ses habitants – et ses visiteurs – une véritable qualité de vie. Et dès lors qu'il est question de l'invisible, bien sûr, c'est de la pollution de l'air qu'il est question. Un sujet qui, finalement, est assez peu abordé, même si le récent scandale des voitures diesel l'a insidieusement remis au goût du jour. Pourtant Luxembourg n'échappe pas au phénomène, même si, Blanche Weber, présidente du MECO, une association sans but lucratif, politiquement neutre, qui s'engage au niveau du développement durable: promotion des énergies renouvelables, protection de la nature, développement de la mobilité douce et des transports en commun, développement harmonieux du pays, participation citoyenne, etc., reconnaît que les chiffres du Luxembourg sont «plutôt satisfaisants», en comparaison à d'autres capitales européennes comme Paris ou Rome, notamment. Il semblerait que le parc automobile luxembourgeois – très récent si on le compare à celui français, par exemple – ne serait pas étranger à ces bons résultats. Et ce malgré une inflation toujours plus grande des 4x4 en ville.
«Même si je ne comprends toujours pas l'intérêt de posséder de tels véhicules pour se déplacer en ville, plaisante Sam Tanson, échevine à la mobilité à la Ville de Luxembourg, il faut reconnaître que ces grosses voitures sont souvent hybrides et sont donc peu polluantes.»
Qu'à cela ne tienne, ça n'est pas une raison pour se reposer sur ses lauriers et diminuer la pollution de l'air demeure une préoccupation de premier ordre, tant au niveau national qu'au niveau de la commune. On en parle peu, mais la pollution de l'air fait plus de victimes que les accidents de la route. «Ces derniers provoquent 30 à 40 décès par an quand la pollution de l'air, elle, fait 320 victimes chaque année, selon les chiffres de l'Agence européenne de l'environnement», nous explique la Ville. Agir pour réduire la pollution de l'air est donc une priorité. C'est ainsi que plusieurs mesures ont été mises en place pour la réduire. Des initiatives qui fonctionnent, puisque, depuis 2009, date jusqu'à laquelle elle n'avait cessé de croître, la tendance s'est inversée, malgré une augmentation sensible de la population.

METTRE FIN AU RÈGNE DE LA VOITURE INDIVIDUELLE

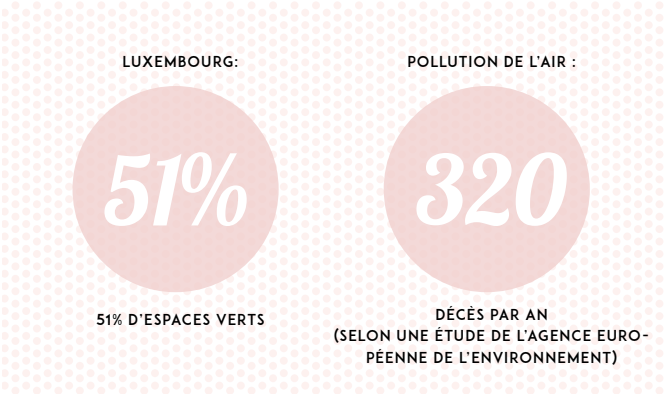
La mobilité douce, voilà une expression que l'on trouve dans toutes les bouches, depuis quelques mois. Une expression qui explique également pourquoi, depuis plus d'un an déjà, la Ville a les entrailles grandes ouvertes. Bientôt, ces nombreux chantiers laisseront place au tramway, dont la mise en service sera effective l'an prochain. L'une des nombreuses mesures destinées à faire doucement sortir les voitures de la ville, comme l'explique encore Sam Tanson. Le tramway fait en effet partie d'un ensemble plus vaste dont la finalité est bel et bien d'inciter de plus en plus les Luxembourgeois – et les frontaliers – à délaisser leurs voitures particulières pour s'en remettre au confort et à la paisibilité des transports en commun. «La mobilité est une question fondamentale quand il s'agit de la qualité de l'air. Et nous avons véritablement un rôle à jouer sur ce sujet. D'abord en incitant les gens à prendre de plus en plus les transports en commun. Ensuite, en offrant d'autres moyens de déplacement.» Ainsi, en parallèle du tramway, la Ville sera bientôt équipée de deux lignes 'plug-in', 100% électriques. «Dans notre vision future de la mobilité, les bus font partie intégrante du projet.»
Arriver au 100% électrique serait-il réalisable dans un avenir proche? Sans aucun doute pour Sam Tanson qui voit dans ce projet un but tout à fait réaliste. Pourtant, l'électrique est loin d'avoir séduit les foules et souffre de nombreuses lacunes, qui, à long terme se sont révélées rédhibitoires. Ce qui n'empêche pas l'échevine à la mobilité d'avoir confiance en dans les progrès de la technologie. L'autonomie s'est déjà améliorée et nul doute que l'avenir réserve encore de belles surprises en la matière. Si les privés sont encore frileux – le coût de ces automobiles demeure un réel frein à l'achat – le leasing, lui, est une bonne alternative qui permettra à un plus grand nombre d'avoir accès à l'électrique. Et elle de souligner que «le parc automobile de la Ville contient de plus en plus de véhicules électriques.» Car il ne s'agit pas de théoriser, mais avant tout de donner l'exemple. Sam Tanson, elle, est une inconditionnelle du vélo, et nous confie que

> «PRÉSERVER LES ESPACES VERTS EST FONDAMENTAL, CAR ILS SONT L'UN DES ÉLÉMENTS CLÉS DE LA QUALITÉ DE VIE EN VILLE»

son dernier achat – une VAE (vélo à assistance électrique) – va révolutionner sa façon de se déplacer. «Hier, j'avais une réunion au Kirchberg. D'habitude, je m'y rends en bus, mais là, j'ai pu y aller en vélo. C'est vraiment formidable.»
Et pour ce qui est des alternatives à la voiture individuelle, il faut également évoquer le car-sharing, qui se développe plutôt bien à Luxembourg. Carl'oh – le premier opérateur à Luxembourg qui vous met à disposition un service professionnel d'auto-partage sur le territoire de la Ville de Luxembourg – recense en effet pas moins de 200 abonnés depuis sa mise en place à l'automne dernier, et s'apprête à déménager vers de nouveaux locaux, s'étendre au secteur de Gasperich. Et des voitures électriques rejoindront la flotte dès l'automne 2016.
Et puis, pour se déplacer en ville, il y a toujours les Vel'oh. Ou les pieds. Car il se pourrait bien que, dans un avenir proche, le centre-ville de Luxembourg se transforme en une zone totalement piétonnière. Une vision qui contribue à cette démarche vers une qualité de vie améliorée, et qui va de pair avec une évolution des mœurs. Quand on évoque les difficultés actuelles pour se garer en ville, Sam Tanson souligne en effet que cela tient surtout du fait que les gens se rendent en ville comme lorsqu'ils vont faire leurs achats dans les centres commerciaux. On se gare, on fait ses emplettes et on repart. «Or le centre-ville doit avoir une vocation différente. On doit s'y rendre également pour flâner, profiter des terrasses et y passer du temps. Si vous buvez un café et que vous êtes sans cesse dérangés par le bruit des voitures ou le nez dans les gaz d'échappement, il y a fort à parier que vous ne passerez pas un bon moment. Nous voulons corriger cela.» Une évolution qui passe sans aucun doute par une éducation. Toujours dans l'optique d'éloigner les automobiles du centre, le nouveau PAG (Plan d'aménagement général) – qui a été présenté mi-juin – se révèle également très ambitieux quant au management des parkings. Alors que jusqu'à présent l'autorisation de construire des bureaux était assortie de l'octroi d'une place de parking pour 150m2 bruts, désormais il faudra compter sur une place pour 175m2 bruts.

PRÉSERVER LES ESPACES VERTS

Luxembourg, élue prochaine capitale verte? Un rêve qui pourrait devenir réalité. La capitale fait en effet figure de bon élève. Le nouveau PAG a en effet mis en évidence que le territoire de la ville comportait 51% d'espaces verts. Qui ne seront pas grignotés pour pouvoir loger les futurs citoyens – n'oublions pas que la ville est promise à une croissance certaine – puisque la ville est pourvue de nombreuses zones habitables pour l'heure non exploitées. En effet, le PAG fait apparaître que Luxembourg peut, sans étendre sa surface urbanisable, accueillir encore 50 000 habitants. La priorité est de développer dans un premier temps les zones autour



du centre – Hollerich, centre-gare, ville haute et Kirchberg. Puis, la zone secondaire, elle, qui regroupe les quartiers de Gasperich, Merl-Strassen, la route d'Arlon et Hamm-Findel. La Ville explique en effet que préserver les espaces verts est une fondamentale, car ils sont l'un des éléments clés de la qualité de vie en ville. Parmi les projets en germe, vont être créées des liaisons vertes entre les quartiers, pour continuer à planter des arbres, qui contribuent à la qualité de l'air. Sam Tanson explique à ce sujet qu'un programme prévoit que pour un arbre coupé – les travaux pour le tramway ont en effet nécessité le déboisement de plusieurs secteurs – il est prévu d'en replanter un certain nombre, fixé en fonction de l'âge et de la qualité de l'arbre abattu.
En outre, la préservation des espaces verts va de pair avec la volonté d'améliorer la qualité de la faune et la flore, afin de favoriser le maintien de la biodiversité dans le cadre urbain, et ainsi de garantir que l'air frais puisse continuer à bien circuler en ville.

UNE PRISE DE CONSCIENCE GÉNÉRALISÉE

Face à tant d'initiatives, il est légion de se demander également si les Luxembourgeois sont prêts à cette grande vague verte qui s'amorce. Pour Blanche Weber, c'est une évidence. Non seulement les Luxembourgeois sont sensibles aux questions environnementales, mais ils doivent aller encore plus loin et anticiper le futur. «On ne le fait malheureusement pas encore assez, et on ne tire pas toujours les bonnes conclusions par rapport à notre comportement actuel», explique-t-elle. Mais elle va surtout plus loin, en invitant les gens à penser autrement. «Notre gouvernement préconise toujours une croissance matérielle de 3-4% par année. Cette croissance reviendrait à un doublement de notre PIB dans 20 ans, et vous connaissez le chiffre de 1.2 million habitants pour le Luxembourg. En tant que Mouvement Ecologique on est convaincu que cette croissance matérielle n'est ni faisable dans un monde limité, ni souhaitable. Imaginez-vous ce trafic au Luxembourg, même si on travaille sur les transports en commun? Le scellement du paysage? Et en plus, il est connu qu'à partir d'un certain niveau de vie, posséder davantage de biens matériels ne rend pas plus heureux. Ce sont les liens sociaux, de bonnes conditions de travail, une bonne qualité de vie la où l'on habite, etc. qui rendent heureuses. Toutes les études le montrent.»

Ainsi, il apparaît nettement que plus que des mesures concrètes, Luxembourg est en train d'opérer une mutation profonde, à différents niveaux. Il est vrai que, de plus en plus, on voit fleurir de nouvelles enseignes, healthy, vegan, biologiques. Si l'on a pu spontanément y voir un opportunisme commercial, un effet mode, il semble que la tendance est vouée à perdurer et que de beaux jours s'offrent à elle. Sam Tanson explique «je suis végétarienne depuis 16 ans. Au début, il n'y avait qu'un seul restaurant végétarien à Luxembourg, et quand je disais que je ne mangeais pas de viande, on me regardait avec de gros yeux. Maintenant, c'est devenu normal. Les gens sont de plus en plus attentifs au monde qui les entoure. Les gens veulent savoir ce qu'ils mangent, désirent une meilleure qualité de vie, des endroits où leurs enfants pourront jouer... Les mentalités sont en train de changer profondément.» Et cela est d'autant plus vrai pour les jeunes générations, qui baignent dans cette mouvance depuis leur plus tendre enfance. La Ville de Luxembourg a d'ailleurs mis en place plusieurs initiatives pour inciter les plus jeunes à adopter le plus tôt possible des comportements éco-responsables. Car, si l'on peut attendre sur le gouvernement pour amener Luxembourg vers un mantra plus green, ils ne sont pas les seuls à avoir un rôle à jouer, loin de là. C'est aussi à nous, aux citoyens et citoyennes que nous sommes, de nous engager pour ces valeurs écologiques, afin de nous diriger vers une qualité de vie meilleure, vers un avenir plus serein pour notre environnement.

C'est indéniable, la révolution verte est en marche et c'est tant mieux. Que ce soit les initiatives communales ou privées, tous, nous marchons dans un seul but, un mieux-être et une qualité de vie augmentée. Avec dans l'espoir de laisser un monde meilleur à nos enfants? Évidemment. Pour finir, laissons la parole à Blanche Weber qui «espère, surtout, que les générations à venir vont se libérer du dogme de la croissance et jouir de leur vie non pas par la consommation de biens matériels, mais tout en nouant des contacts sociaux, appréciant la culture... et la richesse de notre environnement. Et j'espère qu'on aura une culture de discussion, de débat, de participation citoyenne plus évoluée. Si tel arrive, on laissera un beau monde à nos enfants.» À méditer.

C'EST AUSSI À NOUS, AUX CITOYENS ET CITOYENNES QUE NOUS SOMMES, DE NOUS ENGAGER POUR CES VALEURS ÉCOLOGIQUES, AFIN DE NOUS DIRIGER VERS UNE QUALITÉ DE VIE MEILLEURE, VERS UN AVENIR PLUS SEREIN POUR NOTRE ENVIRONNEMENT.

Trois gestes simples à accomplir au quotidien pour réduire son empreinte carbone

Nous avons demandé à Blanche Weber et à Sam Tanson trois gestes simples à accomplir au quotidien pour réduire son empreinte carbone?

Blanche Weber:

→ Réduire la consommation de viande, manger des produits bio et régionaux, prendre plaisir à la vie tout en consommant moins de biens matériels (nouer des contacts sociaux, etc.), et bien évidemment épargner pour autant que possible de l'énergie et utiliser les transports en commun.

Sam Tanson:

→ La première c'est de réfléchir chaque jour à 'comment je peux me déplacer aujourd'hui?' et 'est-ce que je dois vraiment me déplacer en voiture?'. Parfois c'est un réflexe: je sors la voiture du garage le matin, je me rends au bureau et je rentre le soir. On prend la voiture au final pour quelques kilomètres que l'on pourrait aussi bien faire à pied. Cela, c'est, je pense, le premier réflexe essentiel.

→ Un deuxième geste, très simple, surtout si l'on habite en ville parce qu'il y a vraiment tout à disposition, c'est le tri. Vous pouvez commander n'importe quelle poubelle de tri. Et, en plus, cela vous revient aussi moins cher si vous avez des poubelles vertes pour le papier ou biodégradables. Ce sont des gestes très faciles qui sont en fait des habitudes que l'on peut intégrer au quotidien.

FONDS DU LOGEMENT, LA CONSTRUCTION AU SERVICE DU CITOYEN

RÉSIDENCE À APPARTEMENTS ET MAISONS UNIFAMILIALES À ESCH-NONNEWISEN

Réalisé en partenariat avec la Ville d'Esch-sur-Alzette, le nouveau quartier «Nonnewisen - Wunnen am Park» offre à ses habitants des logements de haute qualité dans un environnement agréable, bordé d'espaces verts et situé à proximité directe du centre de la ville. Equipé d'infrastructures publiques (écoles), de services de proximité, de commerces, ainsi que d'un raccordement au réseau de transports publics, ce quartier, exceptionnel dans sa conception et respectueux de l'environnement, comprendra, à terme, quelque 900 unités de logement, réparties entre maisons et appartements.

Ce projet en particulier, construit en classe énergétique A/A/A est constitué de trois rangées de 32 maisons unifamiliales construites en bande et d'une résidence abritant des commerces et 24 appartements de 1 à 3 chambres à coucher.

74 Mühlenweg L - 2155 Luxembourg
Tél.: + 352 26 26 44 1 - Fax: +352 22 31 31 - info@fondsdulogement.lu - www.fondsdulogement.lu
Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30 ou sur rendez-vous.

LAWRENCE ROLLIER, ÂME D'HISTORIEN, CŒUR D'AVENTURIER

CHARGÉ DE MISSION À L'IPW, LAWRENCE ROLLIER FAIT PARTIE DE CES JEUNES EUROPÉENS AVIDES DE DÉCOUVERTES. GROS PLAN SUR UN PARCOURS PROMETTEUR.

KARINE SITARZ

«TRICOTER DES LIENS ENTRE ICI ET LÀ, ENTRE HISTOIRE ET LITTÉRATURE.»

«Un prénom très romanesque» a commenté Lydie Salvayre. Ce n'est pas la première fois qu'on le lui dit, mais, venant d'un écrivain Prix Goncourt, les mots ont marqué ce passionné d'histoire et de littérature de 26 ans, encore tout ému de sa rencontre.
Depuis deux ans qu'il travaille à l'Institut Pierre Werner, comme chargé de mission culturelle (représentant de la France), il a souvent expliqué que ses parents, séduits par l'officier/écrivain britannique du légendaire Lawrence d'Arabie, n'ont pas hésité à lui en donner le nom. Il y a pire comme héritage!
Originaire de Bourgogne, Lawrence est étudiant d'histoire à la fac de Dijon lorsqu'il découvre l'impressionnant bagage linguistique des étudiants Erasmus. Il largue les amarres, met le cap sur Mayence bien qu'il parle à peine l'allemand, avant d'embrayer sur Bologne, en Italie, «une année fantastique, un pays merveilleux et une vie sociale au grand air». Ce sera ensuite Heidelberg, «l'une des meilleures bibliothèques universitaires» et une aire culturelle et géographique qui cadre avec son mémoire sur l'histoire médiévale.
Mais Lawrence a envie de sortir du «vase clos des historiens». Il découvre le réseau culturel français, dégote un stage à l'Ambassade de France à Berlin, y intègre le bureau du livre aux côtés d'une ancienne d'Actes Sud, avant de repartir vers la France pour des études à Sciences-Po à Strasbourg où il s'initiera aux notes bleues grâce à un stage au «Jazzdor». Pourtant, le goût de l'aventure est là, et Lawrence s'envole pour la Nouvelle-Zélande! «Sept mois de rêve, de découvertes, de grands paysages et de longues marches» suivis de deux mois en Asie avant un retour au bercail «sans un sou en poche» et quelques mois de chômage!
C'est dans le cadre du volontariat européen que Lawrence débarquera au Luxembourg. Il est heureux de pouvoir parler l'allemand au quotidien et de ses belles rencontres avec artistes et intellectuels de tous horizons et reconnaît avoir beaucoup appris au contact de ses collègues.
Il quittera le job à la fin de l'été, mais, dit-il en riant, sur «un coup d'éclat», le projet «Putain de guerre!» autour de Tardi (avec expo, table ronde et concert open air) organisé avec le festival de la BD à Contern et Neimënster. Il aime les idées antimilitaristes et fraternelles du dessinateur et se réjouit de l'accueillir.
Singulièrement, Lawrence aimerait aujourd'hui se fixer près de ses amis et de sa famille, mais projette déjà un grand voyage au Népal pour rejoindre une amie de la fac au royaume du Mustang. L'aventure continue…

Son livre fétiche

«Que ma joie demeure»
de Jean Giono,
une prose très poétique.

I ♥ LU

Les forêts de la vallée de l'Alzette pour le VTT.

Son parfum

«Eau des Baux»
de L'Occitane pour ses accents boisés.

Sa cantine

Le fameux bar Steiler
à deux pas du MNHA.

LA NOUVELLE VOLVO V40

Avec ses lignes épurées et son caractère affirmé, la nouvelle Volvo V40 est taillée pour la ville. Sa nouvelle calandre lui procure un look jeune et dynamique et ses phares uniques en forme de T lui confèrent une allure athlétique. Et grâce à l'application Volvo On Call et le système City Safety, la V40 repousse encore et toujours les limites en matière de connectivité et de sécurité. Profitez pleinement de chaque trajet.

VOLVO V40 D2 À PARTIR DE 19.600 €*, SENSUS PACK INCLUS
RENDEZ-VOUS VITE CHEZ VOTRE DISTRIBUTEUR POUR UN ESSAI

3,2 - 5,9 L/100 KM I 82 - 137 G CO_2/KM

DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ. Visuel présenté à titre d'illustration. *Prix catalogue conseillé V40 Black Edition D2, Sensus Pack inclus: 25.510€. Offre valable pour les particuliers jusqu'au 31/07/2016. Tous les avantages offerts par Volvo Car Belux et ses concessionnaires inclus.

ELSA DO CARMO, LUX, CALME ET NÉO-NATALITÉ

ALIX BELLAC

«TOUJOURS PLUS LOIN, TOUJOURS PLUS HAUT» POURRAIT ÊTRE LA DEVISE SE RAPPORTANT À CETTE PÉTILLANTE TRENTENAIRE À L'INITIATIVE DES UNITÉS KANGOUROU AU LUXEMBOURG ET QUI A FAIT DE LA QUALITÉ DE L'HOSPITALISATION MÈRE-ENFANT, SON CHEVAL DE BATAILLE. ELSA AIME L'HÔPITAL ET VEUT NOUS LE FAIRE AIMER!

«LES PÈRES DOIVENT AUSSI ÊTRE RECONNUS POUR CE QU'ILS ACCOMPLISSENT DANS LES PREMIERS JOURS DE L'ENFANT.»

Son parfum

Dior Addict

«Je le porte depuis mes 15 ans, son parfum est envoûtant et mon mari trouve qu'il prend sur moi une tonalité qui m'est propre.»

Grand Théâtre, grande salle Prosenium

I ♥ LU

Le Grand Théâtre

«Je m'y régale notamment de spectacles de danse contemporaine. J'ai dû être ballerine dans une ancienne vie.»

Si les fées existent, elles ont dû toutes se pencher sur ce berceau-ci.
Personnalité belle, intelligente et volontaire, Elsa Do Carmo donne l'impression de pouvoir déplacer les montagnes que nous n'avons pas ici. Arrivée à 10 ans de son Portugal natal sans parler un mot de luxembourgeois, d'allemand ni de français, elle s'est hissée, à force de volonté et de vivacité, aux places d'excellence tout au long de sa scolarité. Une carrière d'infirmière diplômée d'État en point de mire, la jeune femme suit brillamment un parcours qui la mène à entamer sa carrière en 2002 au CHL. Elle y est dans son élément ("depuis toujours, j'aime l'odeur de l'hôpital, ça sent bon!" éclate-t-elle de rire).
Après quelques années d'exercice, la jeune femme ressent le besoin de parfaire son cursus. Trois ans de formation plus tard, la voilà Cadre de santé. Et puis, après une année en pédiatrie générale, Elsa devient Cadre en soins intensifs pédiatriques et néonataux. En 2014, le croirez-vous, elle s'ennuie! Qu'à cela ne tienne, un Master en Management de la Qualité et de l'Innovation (à l'Université Metz-Lorraine en partenariat avec le Luxemburg Institut of Science and Technology) vient momentanément combler ses aspirations. 2015 voit son projet de fin d'études (sur la création de lits kangourou dans le nouveau centre "Mère-Enfant") gagner le prix étudiant "Le coup de cœur du Mouvement luxembourgeois pour la Qualité". L'unité kangourou permet aux enfants hospitalisés ne nécessitant pas de soins intensifs de pouvoir rester près de leur mère en bénéficiant d'une surveillance plus poussée. Ne se contentant jamais de vivre sur ses acquis, sans cesse à l'affût d'améliorations dans la vie de ceux qui ont la chance de croiser la sienne, la bonne fée-infirmière est également à l'initiative de la "baby webcam" permettant aux parents d'un enfant hospitalisé pour plusieurs mois, de garder le lien à distance. Aujourd'hui Responsable du Service de l'Unité de néonatalogie, nul doute que cette passionnée de voyages a encore mille et un défis à relever. Que disions-nous déjà?
Ah oui, "toujours plus loin, toujours plus haut"!

Son restaurant

Il Riccio

«L'impression de se retrouver en Italie. La cuisine est variée et je n'y déguste jamais la même chose.»

Son livre fétiche

Toute la lumière que nous ne pouvons voir

«Mêlant l'historique et le romanesque, ponctuée de descriptions de lieux très précises, l'histoire démontre que nous voyons beaucoup plus loin que ce que nos yeux nous offrent. Cela donne envie de développer ses autres sens.»

FISCHER
1913

MÄI BÄCKER

www.fischer1913.com • facebook.com/fischer.1913

Candidates' opportunities

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

Ikbal Bouabdallah

EMPLOI RECHERCHÉ
Architecte, Architecte d'intérieur, Dessinatrice

COMPÉTENCES
Sens de l'organisation, capacité d'adaptation, ouverte aux nouveautés et aux nouveaux défis, perfectionniste, sens des responsabilités, sens du relationnel

ATOUTS
Rigoureuse, créative, polyvalente et positive

Titulaire d'un Master en architecture homologué au Luxembourg, je cherche à intégrer une société d'architecture ou de construction au sein d'une équipe innovante et performante, où mes compétences pourraient être efficacement mises à contribution. Je suis intéressée par la conception architecturale, l'architecture d'intérieur, le design, le développement durable, les maisons passives et les micro-maisons.

Impatiente de mettre en pratique les connaissances que j'ai apprises au cours de mes cinq années universitaires, notamment lors d'ateliers de projet et de stages, je suis prête à m'engager pleinement dès aujourd'hui et à développer mes connaissances pour contribuer au succès de votre société.

Marie-Claude Pagano

EMPLOI RECHERCHÉ
Assistante de Direction, Assistante RH

COMPÉTENCES
Organisée, empathique, capacités rédactionnelles, esprit d'analyse

ATOUTS
Fédératrice, discrète, rigoureuse, flexible, disponible

Ma formation en Sciences Economiques, orientée Gestion des Ressources Humaines, m'a conduit à exceller dans le domaine du management et de l'encadrement d'équipe. Rompue également aux Techniques d'Assistanat de haut vol, je suis la collaboratrice fiable et expérimentée que vous recherchez.

Ma valeur ajoutée pour votre entreprise: une grande capacité d'écoute et d'analyse ainsi qu'une grande polyvalence qui me permettent de jongler avec les dossiers sensibles des différentes problématiques organisationnelles.

Je suis aujourd'hui disponible pour m'investir dans de nouveaux projets professionnels et relever un challenge Win/Win. Rencontrons-nous pour en discuter tout en privilégiant l'objectif d'aller à l'essentiel.

Sacry Parra

EMPLOI RECHERCHÉ
Compliance officer, Quality assurance, Risk officer, Internal Audit

COMPÉTENCES
Esprit d'analyse, esprit de synthèse, réactivité

ATOUTS
Organisée, polyvalente, goal focus

Experte confirmée dans la gestion de la qualité, la conformité et l'audit et titulaire d'un Master Business Administration, j'ai une expérience de plus 20 ans dans le domaine des assurances.

J'ai développé de bonnes compétences de communication en assurant le bon déroulement du processus d'affaires en conformité avec les principes de l'entreprise et son cadre réglementaire.

Je peux assurer que mon travail contribuera utilement à l'amélioration des processus de votre entreprise.

Les entreprises intéressées par les profils présentés peuvent contacter le Service employeurs de l'ADEM via **employeur@adem.etat.lu** avec comme objet du mail "Femmes magazine".

Révision du montant de la pension alimentaire pour l'enfant mineur

Me. Frédéric Frabetti & Me. Carmen Rimondini

Dans le cadre d'une procédure de divorce, les mesures accessoires, notamment le montant de la pension alimentaire pour les enfants mineurs, sont fixées par une ordonnance du juge siégeant en matière de référés.
La situation financière du parent débiteur de la pension alimentaire est analysée au moment de la prise de décision du Tribunal chargé de la fixation du montant de cette dernière.
Il peut s'avérer que le parent redevable de la pension alimentaire, suite à une ordonnance du Juge des référés divorces, se trouve dans une situation financière différente par rapport à la situation qui était à l'origine de la décision fixant le montant de la pension alimentaire.
Notamment, la situation financière du parent en question pourrait se dégrader, par exemple par la perte d'emploi, à cause d'une longue maladie... ; de sorte qu'il ne serait plus en mesure de respecter les obligations découlant de l'ordonnance fixant le ou les montants de la pension alimentaire, rendue précédemment, sur base d'une situation financière qui a évolué en défaveur de la partie tenue au paiement de la pension.

«IL PEUT S'AVÉRER QUE LE PARENT REDEVABLE DE LA PENSION ALIMENTAIRE, SUITE À UNE ORDONNANCE DU JUGE DES RÉFÉRÉS DIVORCE, SE TROUVE DANS UNE SITUATION FINANCIÈRE DIFFÉRENTE PAR RAPPORT À LA SITUATION QUI ÉTAIT À L'ORIGINE DE LA DÉCISION FIXANT LE MONTANT DE LA PENSION ALIMENTAIRE.»

Or, dans ce cas de figure, le parent auquel incombe l'obligation de paiement a la possibilité d'introduire, devant le Juge siégeant en matière des référés, une demande tendant à la révision du ou des montants fixés pour la pension alimentaire sur base de l'article 938 du Nouveau Code de Procédure civile.
Cette demande en révision, devra être introduite par un avocat et devra se baser sur des nouvelles circonstances ainsi que sur l'évolution détaillée de la situation financière du requérant afin d'obtenir une réduction voire la décharge totale quant à l'obligation du paiement de la pension alimentaire.
Dans un arrêt de la Cour d'Appel rendu en date du 18 mars 2013, la juridiction supérieure a retenu que l'existence, prouvée, d'une circonstance nouvelle permettait à elle seule d'obtenir la révision de l'ordonnance de condamnation au paiement de la pension alimentaire.
Dans le cas d'espèce, la partie requérante avait basé sa demande en révision sur le fait qu'une procédure de recouvrement du débit du compte courant auprès d'une banque avait été introduite à son encontre afin d'obtenir le remboursement immédiat et intégral du montant redû.
Contrairement à la juridiction de première instance, qui avait déclaré la demande de la partie requérante irrecevable pour défaut de circonstances nouvelles, la Cour d'Appel a estimé que la demande en remboursement immédiat et intégral du montant redû à la banque, même s'il était connu au moment de la première décision fixant le montant des pensions alimentaires, constituait un élément nouveau qui apportait un changement radical dans la situation financière du débiteur de la pension alimentaire.
De ce fait, les obligations de la partie débitrice, notamment le remboursement de la dette envers la banque, les pensions alimentaires pour les enfants mineurs et les frais courants ont créé une impasse financière qui a eu des répercussions directes quant à la capacité du débiteur d'aliments de faire face aux dettes.
La Cour d'Appel a donc reconnu le bien-fondé de la demande en révision des montants de la pension alimentaire. De plus, elle a retenu que même si, à l'origine, le débiteur était d'accord avec le montant du secours alimentaire mensuel par enfant, ce montant pouvait être révisé du moment qu'il a été établi que la fixation initiale du montant n'avait pas été calculée sur base des réelles facultés contributives du débiteur. Ce dernier a pu demander et obtenir, une révision du montant avec effet rétroactif à partir du jour de la manifestation de la circonstance nouvelle justifiant la modification.
Il est à souligner que dans le cadre d'une procédure tendant à la révision du montant fixé pour le secours alimentaire d'un ou plusieurs enfants mineurs, il est nécessaire d'établir, pièces à l'appui d'une façon détaillée la et/ou les circonstances nouvelles qui sont à la base de la demande afin que la juridiction puisse, le cas échéant, établir le bien-fondé de la demande.

LE STRESS
un mal à endiguer

S'IL N'EST PAS CONSIDÉRÉ COMME UNE MALADIE, LE STRESS, PAR SON INTENSITÉ ET SA DURÉE, PEUT MENACER LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE DU TRAVAILLEUR. ATTENTION DANGER.

FABRICE BARBIAN

33,5%

LE TAUX DES SALARIÉS QUI SE DISENT "PARFOIS" STRESSÉS

33,8%

LE TAUX DES SALARIÉS QUI SE DISENT "SOUVENT, À TOUT LE TEMPS" STRESSÉS

Qui d'entre vous n'a jamais ressenti cette impression d'être totalement dépassée par les événements, surmenée et, au final, moins efficace? Journées à rallonge, intrusion du travail dans la vie privée, rapports difficiles avec un manager, manque d'autonomie, précarité de l'emploi, les sources du stress sont multiples et parfois inattendues.
Ces dernières années, la pénétration du travail dans la vie privée (heures supplémentaires non payées, joignablité en dehors du travail) implique une augmentation du sentiment de travailler sous pression et dans la précipitation, et donc du stress lié au travail.

SEPT SALARIÉS SUR DIX SONT CONCERNÉS

Au Luxembourg, sans distinction d'âge, 35,5% des salariés se disent «parfois» stressés et 33,8% le sont «souvent à tout le temps». Ces chiffres sont issus de l'étude Quality of Work 2014, menée par la Chambre des salariés (CSL) et l'Université du Luxembourg.
En résumé, le stress touche près de sept salariés sur dix.
Le phénomène, que certains n'hésitent pas à désigner comme étant le mal du siècle, reste pourtant difficile à appréhender.
Lors d'un récent colloque sur la santé et le bien-être au travail organisé par la Chambre des salariés en présence du ministre du Travail et de l'Emploi, Nicolas Schmit, ainsi que d'experts allemands et autrichiens, un appel a été lancé en faveur d'un cadre légal réglementant le stress au travail.
Pour l'heure, le Luxembourg s'est contenté de transposer la Directive-cadre relative à la sécurité et la santé au travail. Celle-ci ne fait pas explicitement référence au «stress lié au travail» ni aux «risques psychosociaux». La question est aujourd'hui de savoir comment inventer de nouvelles règles face à la crainte de devoir être connecté, ou joignable, à tout moment. Certaines entreprises prennent les devants et instaurent des règles internes à ce sujet. Mais le chemin à parcourir est encore long.
«Une première question épineuse se pose: comment définir le stress?», a lancé le Dr Carlo Steffes, chef de la division de la Santé au Travail, présent lors du colloque.

LES PETITS TRAVAUX S'ACCUMULENT?

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

› Faites appel à un professionnel qui effectuera vos réparations, jardinage, nettoyage, et vous proposera une multitude de services à domicile après remise de devis!

› Petite électricité, pose de stores, de luminaires, peinture, pose de parquet, montage de meubles, pose de robinet...

› Travaux extérieurs de jardinage, nettoyage au «Karcher» murets et cours,...

PETITS TRAVAUX | ENTRETIEN DE JARDIN | SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ

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

UN MAL DIFFICILE À CIRCONSCRIRE

D'après l'agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, un état de stress survient lorsqu'il y a un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face.
Cela se traduit le plus souvent par le célèbre «je n'y arriverai jamais…».
Le bon stress permettrait aux salariés de donner le meilleur d'eux-mêmes, tandis que le mauvais rendrait malade. Or, il n'y a scientifiquement ni bon ni mauvais stress, mais un phénomène d'adaptation de l'organisme rendu nécessaire par l'environnement.
On peut toutefois différencier l'état de stress aigu de l'état de stress chronique, qui ont des effets différents sur la santé. Le premier correspond aux réactions de notre organisme quand nous faisons face à une menace ou un enjeu ponctuel (prise de parole en public, remise urgente d'un rapport, changement de poste de travail délibéré). Quand cette situation de stress prend fin, tout rentre dans l'ordre.
En revanche, l'état de stress chronique s'inscrit dans la durée. C'est le cas quand, tous les jours, nous avons l'impression que ce qui nous est demandé dans le cadre professionnel excède nos capacités.
Les facteurs liés à l'origine du stress au travail sont nombreux et évolutifs. Ils sont souvent liés à l'intensité et au temps de travail, mais pas uniquement. Dans les métiers de service, le fait de devoir maîtriser ses émotions et d'afficher un contrôle de soi permanent peut également conduire à un état de stress avancé. C'est notamment le cas dans le secteur de la santé. Pour d'autres travailleurs, le manque d'autonomie ou de perspectives de carrière, les rapports sociaux difficiles avec les collègues et la hiérarchie ou encore l'impression de faire un travail que l'on juge inutile mènent régulièrement à une situation de stress continue et dangereuse.

LES PATRONS TOUT AUSSI CONCERNÉS

Au Luxembourg, la «Stressberodungsstell» conseille gratuitement tout salarié concerné par un état de stress problématique. Le but est de trouver ensemble des solutions appropriées pour l'aider à sortir du cercle vicieux. Mais le stress ne concerne pas que les salariés… On en parle moins, mais les patrons sont eux aussi soumis à une pression importante. Si les causes sont différentes (incertitude sur les carnets de commande, manque de trésorerie, surcharge de travail), les symptômes sont quasi identiques: tension cardiaque plus élevée, augmentation du cholestérol, affaiblissement du système immunitaire, mais aussi diabète ou obésité. Les dernières études vont jusqu'à démontrer les effets du stress sur le cerveau, en particulier sur l'hippocampe, centre de l'apprentissage et de la mémoire, qui peut se trouver affecté et subir des pertes neuronales importantes en cas d'exposition prolongée au stress. Le stress du dirigeant ne doit pas rejaillir sur ses équipes.
Il est donc nécessaire qu'il se ménage des pauses pour absorber la pression inhérente à son activité en pratiquant une activité sportive hebdomadaire, en s'octroyant des micro-siestes, en limitant son addiction au café, en mangeant équilibré et en prenant du temps pour lui. Autant de principes de base à appliquer à l'ensemble des collaborateurs. Des actions de prévention du stress au travail sont à mettre en place bien avant que la performance ne soit impactée et que l'absentéisme et le turnover ne décollent inexorablement.

Le viager, UN PLACEMENT À ÉTUDIER

PEU CONNUE AU LUXEMBOURG, LA VENTE EN VIAGER D'UN BIEN IMMOBILIER PRÉSENTE DES ATOUTS, TANT POUR LE VENDEUR QUE POUR L'ACQUÉREUR ET DE PLUS EN PLUS DE GENS S'Y INTÉRESSENT.

FABRICE BARBIAN

Pour beaucoup, acheter en viager, c'est parier sur la mort de quelqu'un.
Mais les mentalités évoluent, ce qui fait que le viager connaît un regain d'intérêt en Europe, notamment dans les pays limitrophes comme la France ou la Belgique. Pour les personnes âgées qui éprouvent des difficultés pour boucler les fins de mois, il s'agit en effet d'une solution intéressante qui permet de toucher une rente, tout en gardant la possibilité de profiter de sa maison, par exemple.

Dans la pratique, la vente d'un immeuble avec rente viagère peut prendre plusieurs formes.
Il peut s'agir d'un viager libre ou d'un viager occupé, avec ou sans bouquet, celui-ci étant la somme d'argent versée au comptant au vendeur au moment de la vente.

Dans le cas du **viager libre**, le vendeur n'occupe plus le bien. Mais il perçoit un bouquet et une rente supérieure à ceux qu'il aurait reçus dans le cadre d'un viager occupé.
En cas de **viager occupé**, si l'acheteur veut occuper le bien, il doit attendre que le vendeur décède, le quitte de lui-même pour aller en maison de repos, par exemple, si cela est prévu dans le contrat de vente.
Mais en général, on n'achète pas le bien pour l'occuper tout de suite. Il s'agit d'un investissement à moyen ou long terme. On voit ainsi des parents acquérir en viager une maison pour leur enfant ou des personnes dans la cinquantaine, propriétaires d'une maison, qui investissent dans un appartement pour leurs vieux jours.

À l'heure où les comptes d'épargne ne rapportent plus rien, le viager est aujourd'hui devenu un placement comme un autre. Le vendeur reçoit un capital disponible, un revenu régulier, la possibilité de continuer à vivre chez lui en cas de viager occupé, une rente en partie ou totalement exonérée d'impôt selon les pays.

L'acheteur a quant à lui la possibilité d'acquérir un bien, sans devoir dépenser des fortunes. Mais attention, il faut payer le bouquet lors de la vente (plus ou moins élevé en fonction de l'âge du vendeur et de la valeur de l'immeuble), ainsi que les rentes qui sont un pari sur la longévité du vendeur. Lors de l'achat, le montant à mobiliser est toutefois inférieur à celui qu'on devrait débourser pour un achat «normal».

Deuxième avantage, qui découle du premier: on peut acheter sans devoir obligatoirement contracter un emprunt auprès d'une banque. Par ailleurs, la vente viagère est un bon moyen de s'assurer une diversification de son patrimoine, tout en misant sur une rentabilité future. Il existe cependant un risque et beaucoup gardent en mémoire l'exemple de Jeanne Calment. La doyenne des Français, aujourd'hui décédée, avait vendu à l'âge de 90 ans sa maison en viager. Elle a vécu jusqu'à 122 ans… Son acquéreur est décédé avant elle et ses héritiers ont dû continuer à payer les rentes.

Le viager s'adresse en principe à des gens qui ont du capital à investir. Il faut donc un capital de départ. Et envisager l'achat comme un placement. Le viager est devenu une façon de placer son argent pour se prémunir pour l'avenir. L'argent que les gens paient tous les mois pour la rente est de l'argent dont ils n'ont pas besoin pour vivre. C'est comme mettre de l'argent sur un carnet de dépôt. Mais en bout de course, on est propriétaire d'un bien immobilier.

Sur le site internet de la Chambre des Notaires **(www.notariat.lu)** figure la liste des notaires du Grand-Duché de Luxembourg qui pourront vous conseiller dans votre projet.

Joëlle Marsot:
«IL FAUT DONNER DU SENS AU TRAVAIL DE CHACUN»

Joëlle Marsot,
RH Director chez MNKS

Comment bien appréhender la gestion du stress en entreprise?
S'il existe aujourd'hui de nombreuses solutions pour restreindre le stress, il faut tout d'abord comprendre que celui-ci est vécu différemment par chaque personne. Il faut donc y apporter des solutions très individuelles. Par ailleurs, s'il est clair que le stress et ses effets destructeurs sont à bannir, il faut aussi être conscient du besoin de challenges exprimé par certains salariés, dont les plus jeunes. Notre défi quotidien est de trouver ce dosage optimal, structurant, stimulant et positif qui pousse le collaborateur à donner le meilleur de lui-même, tout en lui offrant des moments de répit quand cela est nécessaire.

«LA GESTION DU STRESS EST AUSSI DE LA RESPONSABILITÉ DE CHAQUE INDIVIDU.»

Que peut faire l'entreprise pour créer ce climat idéal?
Elle peut jouer sur différents leviers, à commencer par la flexibilité, que ce soit des horaires ou du lieu de travail. Depuis la création de notre cabinet d'avocats en 2004, MNKS permet le télétravail et a mis en place les outils opérationnels et organisationnels pour que cela fonctionne. Un autre élément tient à la question du temps de repos. Si la loi luxembourgeoise impose un minimum de 25 jours par an, nous avons pris le pas d'aller au-delà. Un junior aura 11% de jours de congé en plus et cela peut aller jusqu'à 25 % pour un Manager.
Il est également possible de transformer un bonus en jours de congé supplémentaires... Pour beaucoup, le bien-être n'est plus directement associé à la notion d'argent.
La santé au travail est un autre élément à prendre en considération. De plus en plus d'entreprises mettent en place des programmes pour arrêter de fumer, perdre du poids ou simplement inciter les salariés à pratiquer une activité physique régulière. De façon plus générale, les services à la personne ont également pris de l'ampleur au cours de ces dernières années. Une conciergerie d'entreprise permet de gagner un temps précieux, libère l'esprit et vient soulager le collaborateur de ses contraintes privées ou professionnelles.

Toutes ces mesures suffisent-elles à garantir la fin du stress?
Non, cela ne sert à rien sans une véritable culture d'entreprise et un management qui s'implique dans la relation humaine. Chez MNKS, bien que nous soyons un cabinet d'avocats avec des titres et des grades, tout le monde s'appelle par son prénom et se tutoie.
Les associés ont leur bureau au milieu de leurs équipes et leur porte est toujours ouverte.
L'élément déclencheur de nombreux burn-out réside dans un problème relationnel.
Pour éviter cela, il est important de promouvoir un management participatif, dans un environnement collaboratif et transversal. Nous voulons que nos managers soient dans l'accompagnement, dans le mentoring et la proximité. Autre point important, nous avons abandonné tout rating de performance. Le plus important est de donner du sens au travail de chacun, sur base d'une vision stratégique claire qui permet à chacun de décliner ses propres objectifs et comprendre comment il peut y contribuer.

La solution est aussi en nous
S'il est aujourd'hui de la responsabilité de l'entreprise de créer un cadre de travail qui permet de réduire les sources du stress, on ne pourra jamais totalement l'éliminer. Beaucoup ont d'ailleurs besoin de cette montée d'adrénaline pour donner le meilleur d'eux-mêmes.
«La gestion du stress est aussi de la responsabilité de chaque individu», confie Joëlle Marsot. «Quelle est ma capacité à surmonter une période difficile et à rebondir? Les leviers sont aussi en nous. Pour retrouver l'équilibre, il faut se connaître soi-même, identifier ses émotions, pouvoir en parler.»
Et parvenir à être indulgent avec soi...

Actu business

Start-up

Les centres d'affaires, excellents indicateurs du dynamisme entrepreneurial

Pépinière d'entrepreneurs et hub névralgique pour un nombre croissant de petites entreprises, le Color Business Center localisé à Bertrange se fait le témoin quotidien d'un foisonnement de nouvelles activités économiques. La politique de diversification de l'économie luxembourgeoise semble porter ses fruits, au vu du nombre de petites entreprises qui sont présentes dans ce centre: un créateur de bière, des développeurs informatiques, des professionnels de la désinfection naturelle et un spécialiste de l'hypnose.
La pépinière permet aux jeunes entrepreneurs de trouver un local meublé à un prix attractif à deux pas du centre-ville et de l'autoroute. Des évènements communs sont proposés afin que les gens se rencontrent et développent leur réseau. Avec une offre en ligne avec les besoins de ce type de sociétés, le business center entend bien continuer sur sa lancée en proposant rapidement de nouveaux bureaux adaptés aux nouveaux entrepreneurs de l'économie luxembourgeoise.

Etude

Bien-être des collaborateurs: qu'en pensent les candidats?

Tel est le thème de l'étude réalisée conjointement par **jobs.lu** et **Great Place to Work Luxembourg**. Une enquête novatrice au service des entreprises et des candidats. Cette étude a permis d'identifier les attentes spécifiques des candidats en fonction de leur profil, secteur et catégorie métier.
Si le recrutement est au coeur des préoccupations des employeurs luxembourgeois, il reste tout aussi important d'attirer les candidats et de les fidéliser.
Il en ressort notamment que 89% des candidats interrogés déclarent utiliser les jobboards pour leur recherche d'emploi dont les deux tiers l'ont placé en 1er choix. Mais l'étude va plus loin en révélant ce qui influence le plus un candidat dans sa décision de postuler à une annonce et d'accepter un poste. Ainsi on peut par exemple y apprendre que les missions confiées/perspectives d'évolution et la perception suite à l'entretien sont les deux critères qui se détachent lorsque les candidats se décident à accepter ou non un emploi. «Au-delà de résultats généraux, la force de cette étude est aussi de pouvoir dégager des tendances plus ciblées en fonction du profil des candidats», explique Rik Hülser.
Une fois dans l'entreprise, comment les fidéliser? Ici encore, l'étude permet de décrypter les attentes des candidats quant à leur satisfaction et épanouissement au sein d'un environnement de travail, aussi synonyme de motivation et d'efficacité pour les employeurs. C'est le respect des collaborateurs qui est identifié comme la dimension la plus importante aux yeux des participants à l'étude.

Partenariat

L'open innovation arrive au Luxembourg

Innovation, le LOIC (Luxembourg Open Innovation Club). Co fondé par les principaux acteurs de l'écosystème entrepreneurial et en partenariat avec plusieurs grands groupes, il a pour vocation de connecter les entreprises avec des start-ups. L'open innovation, popularisée dans les années 2000 aux États-Unis, est basée sur la collaboration entre entreprises. Elle part de deux constats assez simples: les grands groupes ont du mal à suivre le rythme effréné des innovations dans leur secteur, et ne souhaitent ou ne peuvent pas créer suffisamment d'innovation en interne. De l'autre côté, les start-ups, innovantes et adaptatives, peinent à trouver les bonnes entreprises pour finaliser la conception de leur produit et réaliser leurs premières ventes. L'open innovation répond à ces deux problématiques. Les clubs d'open innovation se sont créés pour servir d'entremetteur entre ces acteurs. Porté par nyuko et co-fondé avec Lux Future Lab, Luxinnovation et le Technoport, le LOIC compte déjà plusieurs grandes entreprises parmi ses membres. La Baloise, Siemens, ING et la BIL, entre autres, ont déjà signé pour bénéficier des services du club. Les activités du LOIC se diviseront en trois grandes catégories: les innovation calls (recherche de start-ups correspondant aux demandes d'un des membres), les innovation datings (démonstrationde start-ups suite à un call, couvrant un sujet innovant particulier,devant un public de membres intéressés), et enfin les workshops (lieu d'échange et de réflexion entre membres autour de sujets liés à l'open innovation).

LES BONNES ADRESSES *de l'été 2016*

Restaurant Amélys

Nous attendions tous avec impatience cette réouverture! La sublime terrasse qu'offre le nouveau restaurant de l'hôtel Le Royal allie confort, discrétion et élégance, le tout dans un écrin de verdure. Vous serez également séduit par l'ambiance contemporaine de la salle.
La carte est variée et gourmande. Idéale pour le déjeuner, la formule 2 plats à 25€.
À découvrir!

Ouvert tous les jours de 12h00* à 23h00 (*12h30 le dimanche pour le fameux buffet dominical).
12, boulevard Royal L-2449 Luxembourg
Tél.: +352 24 16 16 737
www.leroyalluxembourg.com

Le Bistrot Swing

Lové en pleine nature avec une vue imprenable sur le golf du château de Preisch, le Bistrot Swing a inauguré depuis peu sa nouvelle terrasse où l'on se réjouit déjà d'aller y déjeuner. Le midi, le plat du jour est proposé à 12 euros et l'on peut déguster un menu complet pour 17 euros.
À la carte, on retrouve certaines valeurs sûres comme l'entrecôte de bœuf, les tagliatelles aux scampis et une sélection de burgers.
Un endroit vraiment dépaysant!

Ouvert tous les jours de 10h à 21h.
1 Rue du vieux moulin,
57570 Basse-Rentgen (France)
Tél.: +33 3 82 83 86 14
www.restaurantleswing.com

Cafetin de Buenos Aires

S'arrêter au Cafetin, c'est plonger dans l'ambiance des cafés de la grande capitale argentine, là où les liens d'amitié se tissent et où l'on bavarde volontiers politique, art ou littérature. Le mieux, c'est d'y aller entre amis, pour apprécier un vin issu de la cave Luigi Bosca, une exclusivité du restaurant. Et comme on adore prolonger ces moments d'exception, on ne dira pas non à une entrecôte d'Argentine grillée, à une salade de viande argentine ou à un "Ceviche" de grondin à apprécier en terrasse, dans ce petit ilôt de calme en plein centre-ville…

Ouvert le lundi et le mardi de 10h à 15h.
Du mercredi au samedi de 10h à 15h
et de 18h à 1h.
5 Passage Roger Manderscheid
L-1313 Luxembourg
Tél.: +352 26 20 36 83
www.cafetin.lu

Hôtel -Restaurant Campanile

Situé à Senningerberg, à quelques minutes de la ville, le restaurant Campanile sera une adresse parfaite pour les beaux jours.
L'enseigne vous invite à venir déguster ses spécialités estivales – qui font la réputation de la maison – à l'instar des planchas, buffets froids et steak tartare, qu'il fera bon déguster sur sa belle et grande terrasse, fraîchement rénovée. On aime cette adresse simple et généreuse dont la qualité constante fait le succès depuis 21 ans déjà. Mention spéciale pour le lunch, avec sa formule plat du jour (poisson ou viande) et boisson. 61 places assises, parking privé.

Ouvert à tous 7/7 jours. Déjeuner 12h00 - 14h00 / Restaurant 19h00 - 22h00.
22, Route de Trèves, L-2633 Senningerberg
Tél.: +352 34 95 95
luxembourg@campanile.com

Chiado

Cuisine solaire par excellence, la gastronomie portugaise est une invitation à la gourmandise et à la générosité, mais également au raffinement. C'est ainsi que le chef du Chiado conçoit sa cuisine pour offrir à ses clients une cuisine portugaise contemporaine, élaborée mais toujours généreuse, et dont les saveurs emblématiques réveilleront vos papilles. On aime également le cadre, élégant et contemporain, prémices d'un beau moment. À souligner que l'établissement offre également des chambres d'hôtel à l'étage pour transformer votre dîner en une escapade lisboète.

Ouvert du lundi au dimanche de 11h30 à 14h30 et de 18h30 à 23h00.
24, Rue des Aliés, L-4412 Belvaux.
Tél.: +352 26 59 57 - info@chiado.lu
facebook.com/chiadoluxembourg
www.chiado.lu

Kennedy Brasserie-Restaurant

Idéalement situé au centre du quartier d'affaires du Kirchberg, le Kennedy est un lieu unique vous proposant une atmosphère chaleureuse, baigné de lumière grâce à sa grande verrière et sa superbe terrasse.
Le Chef Exécutif, Aart Polderman de Jong, vous propose une cuisine française d'inspiration traditionnelle, inventive, moderne, forte de ses associations réussies et de dosages harmonieux.

Ouvert du lundi au vendredi, midi et soir.
Ouvert le samedi soir. Parking gratuit.
35F, Avenue J.F. Kennedy, L-1855 Luxembourg
Tél.: +352 28 68 20 20 - booking@kennedy.lu
www.kennedy.lu

Le Bar du Domaine de la Klauss Hotel & Spa

Hâvre de paix niché dans un écrin de verdure, le Domaine de la Klauss vous ouvre ses portes. Le Bar du Domaine de la Klauss Hotel & Spa et sa belle terrasse qui offre un panorama époustouflant sur la Réserve naturelle de Montenach sera l'endroit idéal pour vos soirées estivales, afin d'y déguster l'un des vins d'exception en provenance de la Cave de la Klauss ou un cocktail rafraîchissant, réalisé avec les herbes cueillies directement dans leur jardin aromatique, tout en dégustant une sélection de produits du terroir, choisis pour leur finesse. Charcuteries en provenance de l'élevage de la Klauss, fromages provenant de producteurs locaux et jambon Pata Negra.
Les vendredis et samedis soir seront placés sous le signe du jazz, avec la présence d'un groupe.

Ouvert tous les jours de 8h à 23h.
Auberge de la Klauss à 50m.
2 impasse du Klaussberg, F-57480 MONTENACH,
Tél.: +33 (0)3 82 83 19 75
Facebook.com/Domaine de la Klauss
www.domainedelaklauss.com

Le Lion d'Or

Une fois passées les portes du Lion d'Or, deux possibilités s'offrent à vous. Dans le côté brasserie, où l'ambiance se veut simple, décontractée et chaleureuse, vous pouvez y déguster une cuisine traditionnelle de terroir à base de produits frais. Une formule Lunch à 13,90 € est proposée tous les midis avec un choix entre 3 entrées et 3 plats, mis à jour chaque semaine. Du côté du restaurant gastronomique, vous allez pouvoir vous laisser charmer par la carte de Jérémmy Parjouet, qui donne libre court à son imagination pour vous faire partager sa passion. Un Menu Fast'N'Delicious est proposé à 39€ (entrée/plat/café gourmand) les midis, du mardi au vendredi, et est servi en une heure. Et puis comme les beaux jours arrivent, la belle terrasse de 60 places (réparties entre le restaurant gastronomique et la brasserie) vous tend les bras !

Ouvert du lundi au vendredi, midi et soir.Ouvert le samedi soir. Parking gratuit.
201 Route d'Arlon, L-8011 Strassen, Luxembourg. Tél.: +352 26 33 44 04
www.liondor-strassen.lu

OrientX Kebab Lounge

Situé dans la galerie commerciale du centre Auchan Kirchberg, OrientX Kebab Lounge se propose de revisister le kebab pour lui redonner ses lettres de noblesses. Point de frites ni de sauces chimiques, les plats à la carte sont élaborés à partir d'ingrédients frais, de viande de qualité et d'une sauce spéciale dont le chef a le secret, le tout présenté dans un durum, pour un plat équilibré et savoureux. En outre, la carte propose des suggestions qui feront le bonheur des végétariens: falafels, soupe de lentilles, et différents accompagnements, à l'instar du houmour ou de la purée d'aubergines grillés qui invitent à un véritable voyage gustatif. Oubliez toutes vos idées préconçues, OrientX Kebab Lounge met la barre résolument plus haut.

5, Rue Alphonse Weicker,
L-2721 Luxembourg-Kirchberg
Tél.: +352 26 68 71 95
OrientX Kebab Lounge
www.orientx.com

Pavillon Desom

Situé à Remich, le Pavillon Desom est une belle initiative de la famille du même nom, qui a souhaité créer un établissement pour mettre à l'honneur ses vins. Une idée généreuse, à l'image des plats à la carte, qui présente ce que la gastronomie a de meilleur. On aime cette maison mue par la passion et on viendra y passer du bon temps sur la magnifique terrasse face à la Moselle.

Fermé le lundi. Ouvert du mardi au vendredi de 14h à 22h.
Samedi et dimanche de 11h à 22h.
49 Esplanade, L-5533 Remich
Tél.: +352 23 69 81 75
www.desom.lu

La P'tite Maison

C'est dans un cadre exceptionnel et convivial que le chef Paul-Henri Chahmerian vous attend pour vous faire découvrir une cuisine goûteuse et généreuse, emportée par la passion... un peu à son image, d'ailleurs. Epicurien, et amateur de bons produits – il a été formé dans les bouchons lyonnais – le chef a concocté une carte d'influence gastronomique, aux suggestions fines et gourmandes, qui viennent sublimer les produits. On aime aussi le menu du soir en trois services à 35 euros, la terrasse – un petit coin de paradis –, le souci du détail, le service soigné et l'équipe en salle, très accueillante, qui contribuent à faire de votre repas un moment d'excellence. A noter que les dimanches, le chef – et gérant – a pensé aux familles, en instaurant Le Paradis des enfants, soit une grande tablée pour initier les plus jeunes aux délices de la gastronomie, dans une ambiance de fête, magiciens, ballons et déguisements...

Ouvert tous les jours sauf le samedi et le dimanche soir.
100 rue de Rollingergrund,
L-2440 Rollingergrund Luxembourg,
Tél.: +352 27 99 90 09

Le Rodizio Perroquet

C'est dans une ambiance conviviale que le Rodizio Perroquet vous fera voyager au Brésil. Vous pourrez savourer différentes pièces de viande directement importées d'Amérique du Sud et grillées de façon traditionnelle. Un buffet avec un large choix de salades et de desserts accompagnera à merveille votre voyage gastronomique. De plus du mardi au dimanche, un spectacle de samba rythmera votre repas.

3 rue de l'eglise, L-4994 Schouweiler
Tél.: +352 37 13 71
www.rodizio.lu

La Romantica

Dans une atmosphère familiale, la Romantica vous sert une cuisine aux influences italienne, généreuse et gourmande, à l'instar des pâtes, déclinées (presque) à l'infini. Cet été, venez déguster leurs grillades et pizzas, leurs spécialités, sur la terrasse et profitez du cadre cosy pour passer un bon moment entre amis ou en famille.

2 Rue d'Oetrange L-5333 Moutfort
Tél.: +352 35 74 25 1
www.laromantica.lu

La Table du Belvédère

Idéalement situé à l'entrée du Kirchberg, La Table du Belvédère vous propose une halte gourmande autour d'une cuisine à base de produits frais et du terroir. Découvrez des recettes d'autrefois revisitées aux saveurs d'aujourd'hui. En plein cœur de la Place de l'Europe, vous pourrez profiter de la terrasse ombragée offrant une vue imprenable sur la Philharmonie, dans un cadre élégant et moderne. Offrez-vous une pause déjeuner bistronomique dans un timing maîtrisé. Le restaurant met également une salle de banquet à votre disposition pour vos évènements privés ou professionnels.

Ouvert du lundi au vendredi midi - Formule lunch
4 place de l'Europe L-1499 Luxembourg-Kirchberg
Tél.: +352 43 02 59 022
contact@latabledubelvedere.lu
www.latabledubelvedere.lu

Truffle Bistrot

C'est un peu une partie du cœur du Piémont qui s'est installé avenue Monterey avec le Truffle Bistrot - San Maurizio. Quatrième adresse de la maison italienne, le Truffle Bistrot – San Maurizio propose une cuisine aux accents classiques, qui vient sublimer les produits du terroir piémontais. Les pâtes et le pain est fait maison, à base de farine bio, tout comme les desserts. Bien sûr, la truffe est la star de la carte. Truffe d'hiver ou d'été, sans oublier la sublime «Alba», qui sont proposées râpées en supplément au poids. A noter que les lieux disposent aussi d'un petit coin boutique pour dénicher les produits de la maisons, et que l'on peut aussi venir pour l'heure du thé.

Ouvert de 7h à 23h du mardi au samedi.
De 10h à 16h le dimanche et le lundi de 7h à 15h.
17, Avenue Monterey, L-2163 Luxembourg
Tél.: +352 26 20 33 71
http://trufflebistrot.sanmaurizio1619.com/

COMMENT BIEN CHOISIR *sa crèche?*

PARMI LES QUESTIONS CRUCIALES QUI SE POSENT DURANT LA GROSSESSE, CELLE DE LA CRÈCHE – ET PLUS GÉNÉRALEMENT DU MODE DE GARDE DE L'ENFANT – DEMEURE L'UNE DES PLUS ÉLÉMENTAIRES. CAR POUR LES MAMANS QUI NE FONT PAS LE CHOIX DU CONGÉ PARENTAL, LA FIN DU CONGÉ MATERNITÉ SERA VITE ARRIVÉE. ET PARCE QUE CETTE ÉTAPE EST CRUCIALE POUR LE BIEN-ÊTRE DE LA FAMILLE – DU BÉBÉ LUI-MÊME, COMME DES PARENTS – ET, PLUS ENCORE POUR L'ÉVEIL DU BÉBÉ, IL EST ESSENTIEL DE NE PAS LA NÉGLIGER.

SARAH BRAUN

Au Luxembourg… Nombre d'enfants passent par la case crèche. Et d'ailleurs, le pays peut se vanter d'une offre plus que généreuse pour faire son choix. Trop généreuse? Entre les structures privées,
qui ont abondé ces dernières années en raison de la mise en place du chèque-service – et les structures conventionnées, la question des différentes méthodes mises en avant, les projets pédagogiques… Autant de facteurs qui peuvent effrayer, et notamment pour l'arrivée du premier enfant. Comment s'y retrouver et être sûr de faire le bon choix? Femmes Magazine est partie à la rencontre de jeunes et futures mamans et de plusieurs professionnels du secteur afin de vous donner toutes les clés pour bien choisir votre crèche.

QUELLES SONT VOS ATTENTES?

Avant même d'entamer les visites – oui, oui, LES visiteS: il est préférable de se rendre dans plusieurs structures pour avoir un point de comparaison et avoir un regard objectif – dresser une liste de vos attentes est une bonne chose pour savoir où vous diriger. Qu'est-ce qui est primordial pour vous? La langue véhiculaire? Le plurilinguisme? Le projet pédagogique? Le choix d'une méthode particulière? Les questions comme l'écologie, voire la prise en charge de régimes alimentaires particuliers sont-elles fondamentales pour vous?
Dresser un état des lieux de vos préoccupations vous permettra dans un premier temps de débroussailler le terrain et de ne cibler qu'un nombre restreint de structures, pour ensuite établir une liste précise des points qu'il vous faudra aborder lors des visites.

CRÈCHE
les p'tits bouchons

Foyer
les p'tits bouchons

Les horaires:
lu - ve: 5h00 - 22h00
ouverture les samedi
de 7h00 - 19h00

L'âge d'accueil:
2 mois à 4 ans
Foyer: 4 - 12 ans

Illustrations © Nicolas Gérardy

10, rue de l'avenir L-3895 Foetz | Tél.: 26 55 02 98 / 691 94 63 42

Crèche (5h - 22h) | **Foyer** | **Air Tramp** | **Halte Garderie** | **Garderie du Samedi** (7h - 19h)

WWW.LESPTITSBOUCHONS.LU |

LES QUESTIONS ÉLÉMENTAIRES

Bien évidemment, l'un des premiers éléments sur lequel il faudra cibler votre attention, lors de la visite de la crèche choisie, sera tout ce qui a trait aux normes d'hygiène et de sécurité.
Fort heureusement, le ministère veille au grain et le fait que celle-ci dispose d'un agrément sera un premier gage de sécurité et de qualité. Néanmoins, un petit tour d'horizon avec votre œil de maman intransigeante achèvera de vérifier que toutes les normes sont respectées et si les lieux font preuve de salubrité ou non. Un petit tour par les vestiaires et les toilettes. Une simple question de bon sens, somme toute. Demandez également à jeter un œil en cuisine, si les repas sont élaborés sur place. La question de l'alimentation doit également intervenir au premier plan en vérifiant le respect des principes nutritionnels de base. Vous pouvez également poser la question en cas de régime spécifique (pour des causes aussi variées que l'éthique, la religion ou un régime préconisé pour un souci de santé), afin d'être sûre que vos demandes seront respectées.
Enfin, sachez désormais, le personnel doit être qualifié, avec preuve d'un diplôme à la clé. Vous en assurer sera aussi un gage de sécurité quant à la structure que vous choisirez.

LE CHOIX DU PROJET PÉDAGOGIQUE

C'est ce qui fera toute la différence – et la valeur ajoutée – de la crèche.
Le projet pédagogique est la charte qui fixe les orientations d'une structure.
Il est spécifique à chaque établissement et est obligatoirement consultable et à la disposition des familles. C'est le fil rouge de la philosophie et des enseignements dispensés par la crèche. En règle générale, il a été pensé en concertation avec toute l'équipe et n'est pas exhaustif: il doit évoluer au fil des réflexions, se soumettre aux évolutions sociétales et pédagogiques pour toujours coller le mieux possible aux attentes, tant du personnel de la crèche que des familles et surtout être adaptés aux enfants. Eloïse Pierre, directrice de la crèche Les P'tits Bouchons, nous confie: «sur ce point, j'aime autant me placer en tant que maman. Et l'un des premiers critères auxquels j'ai toujours accordé une importance primordiale est la qualité de l'équipe éducative et de son projet. C'est vraiment ce qui fait toute la différence.»
Les langues sont actuellement au cœur d'une vaste réflexion, engagée pour le Ministère, et sont aussi à prendre en considération dans votre décision, notamment en vue de l'inscription à l'école. Votre enfant poursuivra sa scolarité dans le cursus luxembourgeois? Dans ce cas, faire le choix d'une crèche dont la langue véhiculaire est le luxembourgeois ou qui dispense des cours sera un excellent choix. Nombreuses sont également les crèches à préconiser le bain de langue: c'est également un atout qui favorisera par la suite les chances de réussite scolaire de votre enfant.

L'ENFANT ROI

Et oui. Car c'est bel et bien de votre petit chérubin dont il est question. Par là, il ne s'agit pas de vous assurer qu'il sera comme un coq en pâte, mais bien qu'il sera le centre de toutes les attentions du personnel. Pour en être sûr, rien de tel que de passer quelques instants à observer une séance de jeu, une activité lors de votre visite. Aurélie, déjà maman d'une petite fille et qui attend un petit garçon pour l'automne, insiste sur ce point «les enfants ont-ils l'air de s'amuser ou au contraire s'ennuient-ils?
Le personnel est-il attentif à ce que font les enfants, à leurs réactions? Sont-ils proactifs, prévenants?»
Bien évidemment, il faut que la structure soit totalement adaptée aux enfants, tant dans ses aménagements, que dans les jouets et jeux proposés. Et même la décoration. Même si cela peut sembler plus joli de prime abord, les enfants s'en moquent que la crèche soit design. Au contraire, une déco ludique, aux couleurs claires, bref, un monde d'enfant sera plus propice à leur épanouissement. De même, la présence d'un espace extérieur, dans lequel les enfants pourront se défouler, sera également un atout.
Barbara, toute jeune maman du petit Gabriel, attire quant à elle l'attention sur le bien-être des enfants: «je suis justement en train de chercher une crèche pour mon fils et parmi les questions principales, il y a celle du respect des rythmes de l'enfant. Et savoir où les enfants feront la sieste, vérifier que les lieux sont calmes et lui permettront vraiment de se reposer.»

DE BONNES RELATIONS

Sonia Pintermagel, directrice de la crèche Bidibul en fait l'un de ses credo: «le lien parents/personnel/direction est fondamental pour une collaboration réussie. La communication est la base de tout.»
Il va ainsi sans dire que le premier élément sur lequel devra reposer votre relation avec votre crèche est la confiance. Pour ce faire, il n'y a pas 36 solutions, vous fier à votre feeling peut être un excellent commencement. Comment vous êtes-vous senties lors de la visite? La direction tient-elle un discours qui vous semble clair, cohérent et bienveillant. Victoria Godart, fondatrice du centre de formation et de développement personnel Inspire, insiste sur l'importance d'un «contact humain facile et agréable» et sur le fait que la direction «réponde sans détour aux questions que l'on peut se poser et qui surtout entend ce que disent les parents et est véritablement sensible à leurs préoccupations».
Le premier abord est capital, mais cette relation doit également s'inscrire dans la durée. La présence d'un seul et même référent peut également être gage d'un bon suivi pour les parents et peut être rassurante. Il est bien évident qu'il n'est pas facile pour une toute jeune maman de confier son bébé à un inconnu toute une journée. Avoir toujours en face de soi la même personne qui peut la rassurer sera souvent un atout de choix. Enfin, vous pouvez également vous enquérir de savoir si les parents sont informés en amont du déroulement de la journée et dans quelle mesure ils peuvent être invités à contribuer au bon fonctionnement de la crèche.

Enfin, le meilleur conseil sera de vous faire confiance, de suivre votre instinct maternel. Si l'idée de laisser votre enfant toute la journée vous semble insurmontable, c'est certainement que la crèche n'est pas la bonne. Pour que votre enfant s'épanouisse, il doit sentir que vous ne le laissez pas à contrecoeur. N'hésitez pas à multiplier les visites et à poser toutes les questions qui vous préoccupent, même celles qui vous semblent bêtes ou peu importantes, ce sera la meilleure façon d'être sûre de la crèche que vous allez choisir.

Last minute:
lors de votre visite, pensez également à demander:

- si la crèche accepte les chèques-service accueil,
- quelles sont les conditions posées par le contrat, notamment pour la question de la résiliation de celui-ci,
- quelles sont les prestations et fournitures prises en charge dans le coût mensuel de la crèche,
- s'il y a des services factures en extra,
- s'il y a des frais d'inscriptions à prévoir,
- d'évoquer les risques assurés.

BIBISKIDS

Crèche & Garderie
by Bibi Lanners

OUVERT / OPEN
LU - SA / MO - SA
5.30 - 22.30 H

chèques-services acceptés

+352 24 55 86 00
+352 621 222 610

PROCHAINEMENT OUVERTURE
D'UNE CRÈCHE
À GREVENMACHER

12, rte de Filsdorf
L-5671 Altwies
(Mondorf-les-Bains)

bibi@bibiskids.lu

www bibiskids lu

crèche les colombes

La crèche

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

Les activités

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

Langues

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

Les plus

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

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

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

Crèche Les Colombes

À ÉCOUTER

La rédac'

XENIA RUBINOS – BLACK TERRY CAT

Déjà sorti | pop alternative

On a un peu de retard, on vous l'accorde, mais on était complètement passé à côté de cette pépite… Heureusement que Florian Schall de chez Specific Recordings et accessoirement «cobigboss» de La Face Cachée, nous a fait découvrir le dernier disque de la sublime New-Yorkaise. Du coup, on s'est permis un tour dans sa discographie qui frôle le 10/10 avec ***Magic Trix*** (2013), un EP où la voix de Xenia s'installe entre drums et bass avec une justesse incroyable, et maintenant cet album ***Terry Cat*** qui reprend la formule et pousse la chose plus loin encore, vers une nouvelle structure musicale, des sonorités spécifiques pour des instruments triés sur le volet. La voix puissante de la jeune chanteuse vient fusionner avec des rythmes caribéens, soul, et même punk, pour une harmonie sans pareil. Une musique nouvelle sans exagération de style, et ça fait du bien.

METRONOMY – SUMMER 8

1er juillet | électro-rock

Groupe alternatif formé à la toute fin des années 90, Metronomy oscille entre musique instrumentale, pop et électro pour livrer une musique aérienne où l'instrument prime sur la voix. Parti d'un son lo-fi relativement décousu balancé d'un vieil ordinateur, Metronomy est d'abord le projet du producteur britannique Joseph Mont, pour devenir un collectif génial de 4 musiciens. Connu d'abord pour de très bon remixes de titres comme ceux de Gorillaz, Tellier, U2 ou Britney, Metronomy sort un premier album hybride ***Pip Paine (Pay The £5000 You Owe)*** en 2006, pour signer ensuite chez Because Music et enquiller trois autres disques complètement fous, dont ***Love Letters***, le petit dernier aux accents pop qui casse la baraque dès sa sortie il y a deux ans tout juste. Dans ***Summer 8***, on devine une bande-son heureuse et quelques tubes à croquer cet été, c'est simple, depuis ***Old Skool***, paru en mai dernier sur la toile, on est tout chose…

RÓISÍN MURPHY – TAKE HER UP TO MONTO

8 juillet | électro-rock

D'abord l'une des complices du duo Moloko (***Sing it Back, Fun for Me***) avec le multi-instrumentise Mark Brydon, l'Irlandaise se lance en solo en 2005 sous l'auréole de ***Ruby Blue***, un premier album brillant, plus organique, et plein d'une sincérité artistique qui convint sans soucis critiques et autres auditeurs. Son public trouvé, la chanteuse exulte sous son second disque ***Overpowered*** (2007), qui la lancera dans une tournée mondiale avant de lâcher un peu de lest, entre concerts et collaborations, pour finaliser ensuite l'excellent ***Hairless Toys*** l'année dernière. Artiste pop au style kaléidoscopique, Murphy mélange les influences pour livrer une musique extrêmement intense, souvent étourdissante. Ce quatrième album suit la savoureuse lancée électro-pop amorcée par la musicienne l'année dernière. On y retrouve la tessiture abrasive, un peu à la Moloko, sous la voix stupéfiante de Róisín. Ô Merveille.

WILD BEASTS – BOY KING

5 août | rock indé

On est ravi de retrouver Wild Beasts le 5 août prochain tant à notre découverte du titre ***Wanderlust*** il y a deux ans, on avait été stupéfaits par la musique du quatuor britannique. Entre Kate Bush, vocalement, et Beirut, musicalement, le groupe anglais sort un cinquième album enregistré à Dallas, et dont le premier single ***Get My Bang*** résonne encore dans nos esgourdes comme un titre accrocheur, multi-genre, et super sexy. On prédit un album ++ pour le retour des Anglais depuis l'excellent ***Present Tense*** (2014). Un disque plein d'allure, taillé par la voix de Hayden Thorpe et tissé d'harmonies célestes et de rythmiques complexes, attractives au demeurant… Inspiré donc.

LA BOHÊME

LUNCH & DINNER

EN PLEIN CŒUR DE MERSCH SE TROUVE LE RESTAURANT LA BOHÊME. UN JOLI ÉTABLISSEMENT QUI DERRIÈRE SES LIGNES MINIMALISTES ET ÉPURÉES CACHE UN CŒUR VIBRANT ET CHALEUREUX. CELUI DU CHEF, STÉPHANE-RAPHAËL BERLING, QUI BAT À L'UNISSON AVEC SON ÉQUIPE POUR FAIRE VALOIR LES TRÉSORS QUE RECÈLE SA CUISINE.

DE LA PASSION

Humilité, passion, exigence et savoir-faire.
Voilà ce qui subsiste de notre entretien avec le chef Stéphane-Raphaël Berling lorsque nous nous quittons. Avant d'être son métier, les arts de la bouche – il est certes chef, mais c'est en pâtisserie qu'il excelle – sont sa passion, et c'est tout son cœur qu'il a investi dans l'établissement. Formé par Jean-Paul Bossée à la Chenaudière, passé par plusieurs grandes maison luxembourgeoises, il est le manager de la Bohème depuis septembre, mais est à la tête de la brigade en cuisine depuis quatre ans déjà. La maison, il la connaît bien. Tout comme la clientèle, qu'il a à cœur de satisfaire. C'est son leitmotiv. *«C'est pour cela que j'ai donné deux directions à notre carte. On y trouve aussi bien des classiques, des best-sellers qui ont fidélisé notre clientèle depuis les débuts du restaurant, que des suggestions qui flirtent davantage avec les tendances, les saisons et notre imagination.»*
Et d'insister sur le 'notre'. Car dans sa cuisine, tout le monde a son mot à dire. Le chef ne conçoit pas la cuisine autrement. Les recettes sont élaborées, testées et approuvées en équipe. Même son épouse participe, c'est d'ailleurs souvent elle qui fait les croquis des plats. Résolument, le chef revendique le côté familial de son établissement. D'ailleurs, la carte fait également apparaître quelques plats tchèques, en référence directe à Michala Mihalilikova, la propriétaire – avec Nico Arendt – du restaurant.

A LA CONQUÊTE DES SAVEURS

La Bohème, c'est une histoire qui s'écrit à différentes mains, mais tous regardent dans la même direction. La qualité, l'exigence, le savoir-faire, mais surtout un bel esprit d'ouverture. *«Chaque jour, je me lève avec l'envie de faire découvrir de nouvelles saveurs à nos clients. Ils viennent chez nous car ils aiment les classiques, reconnaissent la qualité de nos produits. Maintenant, je veux véritablement éveilleur de nouvelles sensations, titiller leurs palais.»*
Pour ce faire, le chef cherche sans cesse de producteurs qui lui apporteront des produits que sa cuisine transcendera. S'il a d'ores et déjà fait le choix de s'approvisionner en local – le bœuf Angus provient de Pétange et bientôt les légumes, bios, proviendront d'un producteur de Trois-Vierges –, il aime faire son marché chez plusieurs producteurs afin de disposer d'un éventails de produits – promesses de futures saveurs – des plus larges pour stimuler sa créativité.
Un joli refrain, qui s'applique également à sa carte des vins. Il travaille en étroite collaboration avec Céline, sa sommelière, pour créer de nouveaux mets et, même développer de nouveaux concepts, comme des soirées en accords mets-vins autour d'un vin. Des idées, Stéphane-Raphaël Berling en a plein la tête.

La Bohême
Rue d'Arlon
7513 Mersch
Tél.: +352 26 32 27 67

Heures d'ouverture:
Lundi, Mercredi, Jeudi, Vendredi & Samedi: Déjeuner de 12h00 à 14h30 & Dîner de 19h00 à 21h30.

Dimanche: Déjeuner de 12h00 à 14h30.
Mardi & Dimanche soir Fermé.

Immo Gallery

Besoin de mettre en valeur votre bien immobilier?
Immo Gallery a la solution: le home staging.
En effet, saviez-vous que la vente d'un appartement ou d'une maison se décidait dans les 90 premières secondes?
Les experts Immo Gallery seront vos meilleurs alliés pour apporter la petite étincelle qui fera de votre bien la perle rare.
Leurs mots d'ordre? Désencombrer, dépersonnaliser, revaloriser.
Pour ce faire, ils interviennent sur plusieurs niveaux, diagnostique et conseils, home staging clé en main et achat ou location de mobilier et/ou décoration. Laissez faire les professionnels.

Immo Gallery,15 rue du Chemin de Fer, L-8057 Bertrange,
Tél.: +352 621 43 49 69 | info.immogallery@gmail.com
www.immo-gallery.com

Maryse Hoffmann: 35 ans de passion

Il est des maisons emblématiques à Luxembourg.
La bijouterie Maryse Hoffmann fait partie de celle-ci.
Depuis 35 ans, la joaillière séduit ses clients grâce à ses créations uniques et singulières, son savoir-faire et son expertise.
Pour fêter ce bel anniversaire, la maison a prévu toute une foule d'événements et de festivités, et a invité le créateur de la marque Odenwald, qui met à l'honneur la pureté et l'éclat des diamants et la profondeur des saphirs.

Bijouterie-horlogerie Hoffmann Maryse,
11A Avenue de la Porte-Neuve, L- 2227 Luxembourg
Tél. : +352 47 18 73

Dépil Tech® Differdange: Epilation Définitive et Derm Light, soins de peau d'exception

En choisissant Dépil Tech® vous faites le choix de l'expertise, du savoir-faire et d'une qualité de service uniques présent dans l'ensemble des centres (plus de 100 aujourd'hui) en Europe mais également à l'international.
Leurs praticiens sont des professionnels de la lumière pulsée. Ils sont formés et bénéficient d'un suivi en permanence
et vous assurent un résultat à la hauteur de vos attentes.
Qu'il s'agisse d'épilation définitive ou de soin de la peau, votre traitement débutera par un bilan personnalisé ainsi que par une séance découverte offerts. Ceci permettra de déterminer vos besoins et habitudes pour un résultat optimal. Une technologie innovante et exclusive!

Dépil Tech Differdange, 1-2 place Marie-Paule Molitor-Peffer,
Résidence Ilex, L-4549 Differdange
Tél.: +352 28 99 52 11

Dior: la première boutique au Luxembourg

La rue Philippe II mérite de plus en plus son surnom de petite avenue Montaigne. C'est au tour de la maison Dior de rejoindre la liste des maisons mythiques à s'y installer. En prenant place dans la capitale, la maison Dior évoque un retour aux sources, puisque, dès 1949, plusieurs silhouettes des collections Haute-Couture étaient estampillées 'Luxembourg'. Mais revenons à ce que nous intéresse aujourd'hui. L'ouverture tant attendue de la première boutique Dior à Luxembourg. Une fois la porte franchie, soyez assurée d'avoir le sentiment d'être une élégante, perdue dans la galerie des glaces, avec un petit je-ne-sais quoi de Versaillais… Une impression que l'on peut sans doute également imputer à la présence de fauteuils Louis XVI, qui font assurément partie des codes de la maison. La boutique s'offre comme un luxueux écrin blanc et noir, orné de miroirs, pour les collections féminines de la maison et s'apprête à combler toutes les Dior addicts, à grand renfort des dernières lignes de prêt-à-porter, sacs, souliers et autres accessoires. L'occasion est trop belle pour ne pas aller s'y rendre et découvrir le nouvel it-bag – déjà culte – de la maison, le Diorever. Une nouvelle fois, c'est un peu de rêve qui s'est immiscé rue Philippe II…

Dior, rue Philippe II, Luxembourg-ville

Poliform-Varenna, un nouveau flagship à Luxembourg

On aime les marques Poliform et Varenna pour leur qualité exceptionnelle, leur souci du détail qui fera tout, leur exigence et leur savoir faire, mais aussi pour leur design, à la pointe de la tendance, et signé des plus grandes mains, à l'instar de J.-M. Massaud, Carlo Colombo ou encore Paola navone, pour n'en citer que trois… Que les amateurs de très beau mobilier se réjouissent, désormais, Poliform et Varenna ont leur flagship dans la capitale. C'est à Strassen, au 45 route d'Arlon que leur premier showroom vient d'ouvrir ses portes. Une évidence pour les deux prestigieuses marques italiennes, de se rapprocher de leur clientèle luxembourgeoise, afin de répondre à leurs attentes, avec toute la facilité et la rapidité qu'ils peuvent exiger. Dans leur vaste flagship, dans lequel règne l'harmonie, vous pourrez découvrir les dernières gammes de cuisines, meubles, dressings et aménagements sur mesure. Jean-Michel et Marie-Ange Rouiller, avec Emilie Castelloto, vous accueilleront pour donner vie à votre projet, qu'ils vous présenteront en couleur et en 3D pour que le rêve devienne réalité.

Poliform-Varenna, 45 route d'Arlon, Strassen

Happy 5 Bold Magazine

Eh oui… Cinq ans déjà pour notre petit frère! Cinq belles années – et quelques rebondissement – qui ont donné lieu au beau magazine que vous pouvez lire tous les deux mois. Depuis 2015, le magazine peut en effet se vanter d'une nouvelle maquette et d'une toute nouvelle ligne éditoriale, qui assurément l'ont fait passer dans la cour des grands. Et bien évidemment, nous allons célébrer cela en grandes pompes, le mardi 5 juillet au Casino Luxembourg. Open bar jusque 23h, DJ set de Ralitt… on espère que vous avez pris vos places, c'est déjà sold out!

www.boldmagazine.lu

ONLINE

SARAH BRAUN

LEVIS 501, BODY ÉCHANCRÉ, SNEAKERS

Pourquoi l'esthétique 90's nous séduit tant? Entre Courtney Love époque Heart et Brenda de Beverly Hills, notre cœur balance... Grunge, sportswear, casual, les nineties n'en finissent plus de nous inspirer. Décryptage d'une tendance qui traverse les décennies.

Mode / Tendances

LILY ROSE-DEPP, BELLA HADID, JEANNE DAMAS, QUI SONT LES NOUVELLES IT-GIRLS?

Oubliées Kate Moss et Alexa Chung, Kendall et Kylie Jenner déjà dépassées. Les nouveaux gangs de filles en vogue s'appellent Depp, Hadid, Dunham, ou encore Damas et Bastide. Ça ne vous dit rien? On fait les présentations.

Mode / Tendances

LES MULES, TENDANCES DE LA SAISON, COMMENT LES PORTER?

Autre résurgence estampillée vintage, les mules opèrent un retour en force cette saison. Pour le meilleur... ou pour le pire, elles squattent néanmoins les réseaux sociaux et autres e-shops. Pas convaincue? On vous donne tous nos conseils pour les adopter.

Mode / Conseils mode

FESTIVAL DE CANNES: CES FILMS QUE L'ON VA ADORER

Alors que s'est achevé le Festival cannois le mois dernier, retour sur ces films en compétition qu'il nous tarde de découvrir en salles...

Culture / Ciné-séries

LES COMPTES SNAPCHAT À SUIVRE D'URGENCE!

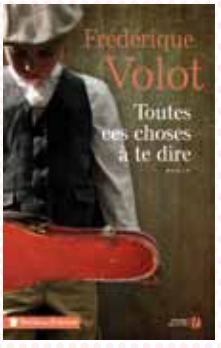
Parce qu'il n'y a pas qu'Instagram et Twitter (et on ne parlera même pas de Facebook) dans la vie des digital natives, Snapchat est en passe de détrôner ses aînés. Et pour cause, toutes nos stars préférées délaissent leurs comptes Insta pour se brancher sur l'appli au fantôme.

Culture / News

Coup de cœur

— FRÉDÉRIQUE VOLOT —

Originaire de Vittel, Frédérique Volot fait des études de droit international et d'économie internationale à Paris. Après plusieurs années passées à travailler pour le cabinet du sénateur-maire de Metz, elle entame une carrière d'écrivain public en 2005. Passionnée d'écriture, elle collabore avec plusieurs maisons d'édition. Elle a publié aux Presses de la Cité ***Pour l'honneur de Blanche*** (prix Hortense-Dufour 2014), ***La Vierge-Folle, 59, passage Sainte-Anne*** et ***Le Rucher du père Voirnot***. Elle est aussi membre du jury du Prix des Romancières de la Foire du livre de Saint-Louis.



TOUTES CES CHOSES À TE DIRE

Ettore se remémore sa longue vie: l'enfance, l'exil, le coup de foudre pour Lucie, jolie Lorraine, la guerre qui entraînera séparations et retrouvailles. Il veut transmettre son histoire à sa petite-fille adorée. «Toutes ces choses à te dire…» Quel terrible secret veut-il lui confier avant de mourir? En 2003, le cœur malade, Ettore doit être hospitalisé d'urgence. Dans un sursaut de vie, il lâche dans un souffle: «Ange… violon… toutes ces choses à lui dire…».
C'est donc toutes affaires cessantes qu'Ange, la petite-fille adorée, quitte Moscou, sa ville d'adoption, pour recueillir les ultimes confidences de son grand-père...

Frédérique Volot - Presses de la Cité

LE COMA DES MORTELS

Qui est vraiment Pierre, ce petit employé de bureau malheureux qui a décidé de tout plaquer pour travailler au zoo de Vincennes? Une chose est sûre, tous ceux qu'il côtoie meurent les uns après les autres…
Un roman étonnant et virtuose, qui raconte sur un ton décalé le parcours d'un garçon à part, aussi fascinant et singulier que certaines des rencontres qui vont changer sa vie.

Maxime Chattam - Albin Michel

QUAND SOUFFLERA LE VENT DE L'AUBE

Île de Skye, 1903. Jessie et Isabel partagent la même vocation, celle de soigner leurs semblables et de leur venir en aide. Isabel est également proche du frère de Jessie, Archie, pour qui elle éprouve des sentiments très forts. Un événement tragique – la disparition mystérieuse du jeune héritier de l'une des plus importantes familles de l'île – vient bientôt bouleverser l'existence des trois adolescents et les contraint à quitter l'île.
Des années plus tard, le destin va à nouveau toutefois les réunir tous trois dans des circonstances dramatiques. Inspiré de faits réels, *Quand soufflera le vent de l'aube* déroule sur une quinzaine d'années la saga de trois jeunes gens confrontés à la cruauté de la guerre et unis par un lourd secret.

Emma Fraser - Robert Laffont

ICE AGE: LES LOIS DE L'UNIVERS

Film d'animation américain de T. Chu et Mike Thurmeier avec John Leguizamo, Denis Leary, Ray Romano...

La quête permanente de Scrat pour attraper son insaisissable noisette le catapulte dans l'espace où il déclenche accidentellement une série d'événements cosmiques qui vont transformer et menacer le monde de l'Âge de Glace. Pour sauver leur peau, Sid, Manny, Diego et le reste de la bande vont devoir quitter leur foyer et embarquer dans une nouvelle aventure pleine de comédie, parcourant de nouvelles terres exotiques et rencontrant une galerie de personnages hauts en couleur.

SOS FANTÔMES

Comédie américaine de Paul Feig avec Kristen Wiig, Melissa Mc Carthy, Chris Hemsworth, Bill Muray, Lesly Jones...

La comédie la plus populaire des années 1980 s'offre une deuxième suite.
La version est totalement différente puisque les acteurs ont été remplacés par... quatre femmes. Ce sont les comédiennes Kristen Wiig et Melissa Mc Carthy qui tenteront de sauver New York de nombreux fantômes. Elles pourront toutefois, compter sur Chris Hemsworth qui joue un secrétaire idiot...

COMME DES BÊTES

Film d'animation franco-américain de Yarrow Cheney et Chris Renaud avec Kevin Hart, Louis C.K., Albert Brooks...

La vie secrète que mènent nos animaux domestiques une fois que nous les laissons seuls à la maison pour partir au travail ou à l'école. Dans un immeuble d'habitation de Manhattan, la vie de Max comme un animal de compagnie préféré est chamboulée, quand son propriétaire ramène à la maison un bâtard mouillé nommé Duke. Ils doivent mettre leurs querelles de côté, quand ils découvrent qu'un adorable lapin blanc, nommé Snowball, prépare une armée d'animaux de compagnie abandonnés, bien décidés à se venger de tous les animaux de compagnie heureux et leurs propriétaires.

SUICIDE SQUAD

Film fantastique américain de David Ayer avec Jared Leto, Margot Robbie, Will Smith...

Les pires méchants de l'univers DC Comics réunis dans un même film.
C'est tellement jouissif d'être un salopard! Face à une menace aussi énigmatique qu'invincible, l'agent secret Amanda Waller réunit une armada de crapules de la pire espèce. Armés jusqu'aux dents par le gouvernement, ces Super-Méchants s'embarquent alors pour une mission-suicide. Jusqu'au moment où ils comprennent qu'ils ont été sacrifiés. Vont-ils accepter leur sort ou se rebeller?

LET'S CELEBRATE 5 YEARS OF BOLD!

RENDEZ-VOUS LE 01 JUILLET POUR NOTRE PROCHAIN NUMÉRO SPÉCIAL ANNIVERSAIRE!

REJOIGNEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

& SUR WWW.BOLDMAGAZINE.LU

ALINEA COMMUNICATION

Filip Markiewicz, ENFANT DU CAPITALISME

GODEFROY GORDET

Silence is louder than a revolution, 2016, installation view, courtesy Canepaneri

14h30, une semaine après notre premier rendez-vous manqué, l'angoissante sonnerie de l'application de Skype retentit plusieurs fois, nous nous connectons. Filip porte des lunettes noires, et une barbe de quelques semaines, il a l'air sympathique et de surcroît, il porte exactement le même tee-shirt bleu – presque Klein –que moi. Tout de suite, on commence la discussion, sérieusement, et très vite, on se met à rire, franchement. Dès lors, l'interview devient passionnante, et, vraiment, on a adoré nos 50 minutes virtuellement en face de Filip Markiewicz.

Il est né et a grandi au Lux', est tombé dans l'art à travers sa mère, l'artiste peintre Lidia Markiewicz, il étudie les arts plastiques à Strasbourg, tombe finalement amoureux de la musique et traduit cette passion par Raftside, un projet musical qui dégage déjà toute son esthétique visuelle, celle qui surgira finalement lors de sa première intervention plastique solo pour le Kiosk de l'AICA en 2006. Filip Markiewicz est alors plasticien, associé à la Galerie Beaumont-Public, là, partir de 2007, tout devient plus concret, «ça s'est fait de manière naturelle, sans grand plan de carrière. La vidéo, la musique et le dessin étaient de plus en plus présents, alors, il y a eu une sorte de parcours d'équilibriste entre tous ces domaines d'expression.»

«AIMER QUELQU'UN, C'EST AUSSI LUI DIRE CE QU'ON N'AIME PAS EN LUI. ICI, J'AI DÛ ÊTRE HONNÊTE ET DIRE CE QUI ME TOUCHE AU LUXEMBOURG, COMME SON HISTOIRE, LES GENS QUI Y VIVENT, MAIS AUSSI CE QUI M'AFFECTE COMME LE LUXLEAKS.»

À l'image de Raftside, Markiewicz par ses créations plastiques, invite à une pensée dadaïste, parfois surréaliste, «j'essaye de dire des choses à travers une idée surréaliste de l'art pour parler de la réalité». Pourtant longtemps mis de côté, Raftside, véritable «moteur de recherche» pour l'artiste, demeure à jamais indissociable de la pratique du luxembourgeois, «ça fait trois ans que je dis que je vais sortir un nouvel album à la fin de l'année, mais cette fois je vais vraiment essayer de le faire».
De la musique et des textes qui en découlent sont nés ses principaux thèmes de recherche artistique, des banques à l'identité contemporaine… Des thématiques qui ont toujours entouré le garçon, puis l'homme, derrière le travail plastique, comme s'il les avait toujours eues en lui. «Je ne veux pas critiquer le capitalisme, j'en fais partie moi même, je suis un enfant du capitalisme. Tout cela est plus une interrogation sur ce qu'est ce système, comment il fonctionne. J'essaye de le décortiquer, de créer une sorte de miroir pour tenter de voir ce qu'il se passe derrière, dans les coulisses de ce spectacle contemporain.» Pour le plasticien, l'intérêt n'est pas le système dans le sens Marxiste de l'idée, mais plus, «le spectacle capitaliste qui se traduit par la politique, les médias, la pop-culture, le monde de l'art, moi-même», et c'est avec un certain criticisme et un humour incisif qu'il traite son propos: «je ne veux pas me prendre au sérieux, ou être un donneur de leçon. Tout ça est un spectacle et je me vois davantage comme le Dj ou le clown du show.»
Attaché à l'absurde qu'il aime à joindre au dadaïsme et au surréalisme, Markiewicz s'intéresse à l'irrationalité et laisse beaucoup de place à l'humour dans son travail. «Je ne veux pas faire quelque chose d'uniquement politique. C'est ce que fait la presse, je ne vais pas la paraphraser.» Pour exemple, il cite volontiers comme idéal artistique le Dictateur de Chaplin. «C'est presque un manifeste.
La réunion de la comédie et du drame de notre culture contemporaine, c'est l'œuvre parfaite.»
Dans son œuvre globale, le Luxembourgeois dépeint avec ironie la fragilité humaine, «en même temps je n'invente rien. Tout est là. Il n'y a qu'à zapper. Après il faut le faire passer sous une sorte de filtre.» Mais en tant qu'artiste, Filip Markiewicz ne peut s'arrêter à ça, «Être artiste c'est une sorte de maladie. On n'arrive pas à en sortir.»

Au final, Markiewicz, raconte le monde: «quand je réalise une série de dessins, je choisis les acteurs, le sujet, les décors. C'est un commentaire surréaliste sur le monde. J'aime ce glissement entre la réalité et la fiction», et toujours, domine dans son travail les questions de nationalité, d'identité contemporaine, une façon pour lui d'exorciser sa double nationalité luxo-polonaise. «C'est en effet quelque chose qui revient dans mon travail depuis 10 ans. Mais il y a aussi et surtout, un questionnement sur l'Europe et l'identité européenne.»
Fidèle à ce questionnement, c'est logiquement qu'en 2015, alors sélectionné pour représenter le Luxembourg à la 56e Biennale de Venise, il développe le projet Paradiso Lussemburgo. «Le questionnement était déjà dans le sujet: qu'est-ce que cette biennale de Venise, sorte d'Eurovision de l'art plastique?» S'est alors greffé le questionnement sur l'identité luxembourgeoise, «tant qu'à représenter son pays autant essayer de le décortiquer, de voir ce qu'il y a à l'intérieur sans aucun tabou. Ainsi, le pavillon luxembourgeois est un théâtre total mettant en scène le Luxembourg comme une déclaration d'amour au pays de l'artiste. «Aimer quelqu'un, c'est aussi lui dire ce qu'on n'aime pas en lui. Ici, j'ai dû être honnête et dire ce qui me touche au Luxembourg, comme son histoire, les gens qui y vivent, mais aussi ce qui m'affecte comme le Luxleaks.» Dans cette idée se créé un portrait mental, subjectif du Luxembourg, et de fait une vision propre à l'artiste.
«Il y avait tant d'histoires à raconter. Quand je raconte quelque chose, j'essaie de le faire un peu comme les Simpsons, c'est à dire, avec plusieurs niveaux de lecture qui s'adressent aux enfants, aux adultes, aux initiés. C'est toujours un peu abstrait d'être très précis.»
Au cœur de son travail sous le pavillon du Luxembourg à Venise l'an dernier, Filip Markiewicz montre Voyage au bout d'une identité, «un conte visuel» de 35 minutes, projeté sous forme d'installation dans laquelle le spectateur se retrouve comme à l'intérieur du film, «l'idée était d'en faire une sculpture davantage qu'un film». Un film conceptuel, qui pose de nombreuses questions. «Je sais dans quelle direction va le film, mais je ne peux pas le décrire avec des mots. Quand je n'arrive pas à formuler quelque chose avec des mots, c'est là que ça devient une bonne pièce.» Cette dernière que l'on retrouvera dans la BlackBox du Casino Luxembourg du 6 juillet au 1er août, au côté de films traitant de sujets semblables, que l'artiste avait commencé en 2007.
Aujourd'hui, après son exposition à la galerie Aeroplastics de Bruxelles, celle actuellement présente à Milan au C+N Canepaneri, sous le titre Silent is Louder than a révolution, une autre en préparation pour la rentrée, à Oslo au Akershus Kunstsenter, et la BlackBox entre-temps, Filip Markiewicz connaît une belle épopée artistique qui évolue vers des directions différentes. «Les nouvelles pièces vont vers le théâtral. Je travaille sur l'Europe en essayant de prendre comme figure centrale l'acteur Béla Lugosi.» Et quant à son pays d'origine qu'il aime tant, là où il a grandi et est devenu artiste, il l'observe de Hambourg, et fonde beaucoup d'espoir sur la suite de son histoire artistique. «Au Luxembourg l'histoire des arts a commencé à s'écrire dans les années 1995. Luxembourg est encore dans l'adolescence de son histoire de l'art et à l'adolescence on fait aussi des conneries.»

Expo'

En juillet 2016, Filip Markiewicz présente une sélection de films réalisés entre 2007 et 2016. dans la BlackBox, nouvel espace de projection de films et de vidéos d'artistes installée au rez-de-chaussée du Casino Luxembourg.

www.casino-luxembourg.lu/fr/Expositions/Filip-Markiewicz

La fish pédicure

J'AI PASSÉ L'HIVER LES PIEDS BIEN AU CHAUD DANS MES UGG ET MES CHAUSSETTES À BOUCLETTES EN FAISANT L'IMPASSE SUR LA ROUTINE VERNIS/GOMMAGE/CRÉMAGE... AUSSI, DÈS L'ARRIVÉE DES PREMIERS RAYONS DE SOLEIL, J'AI VOULU SAUTER DANS MES TROPÉZIENNES, MAIS L'ÉTAT DE MES PETONS NE M'AUTORISAIT PAS AUTRE CHOSE QU'UNE PAIRE DE BASKETS LÉGÈRES. CE NOUVEL ÉPISODE DE "CHRIS A TESTÉ" TOMBAIT À PIC: J'ALLAIS POUVOIR EFFECTUER UNE PÉDICURE GRATUITE DISPENSÉE, NON PAS PAR UNE ESTHÉTICIENNE TROP BAVARDE, MAIS PAR UN BANC DE POISSONS MUETS! WOUAH OU BEURK... RÉCIT DE MON SOIN «ANIMALIER».

CHRISTINE MICK

J'avais déjà entendu parler de ce phénomène, mais ma réaction se résumait à «non, jamais, c'est vraiment dégoûtant». Se faire mordiller la corne des pieds par une bande de mini piranhas affamés et emprisonnés dans un bocal regorgeant de peaux mortes n'entrait pas dans ma «to do list beauté». De plus, je n'ai jamais été fan des poissons, sauf dans mon assiette, mais pour une fois, je voulais tester une méthode naturelle et très prisée en Asie. À bas les crèmes, les pierres ponces, les bâtons de buis... et vive les poissons!

Le rendez-vous est pris dans l'institut proposant ce type de prestations. Je me garde bien d'interroger mon ami Google pour lui demander les avis des internautes sur le sujet, je ne serais pas étonnée d'y lire que je risque l'amputation après la séance! Une copine m'avait tout de même conseillé de m'assurer de l'espèce des poissons, de la qualité de l'eau et surtout du système de filtration. J'ai pas fait.

J'y suis allée, le pas léger! Et voici le déroulement de la séance: une charmante demoiselle à la peau très lisse – les poissons sucent le visage aussi? – m'invite à me décrasser les pieds. Je me sens insultée, mais je m'exécute avant d'enfiler d'horribles chaussons en papier et de promettre que je ne souffrais d'aucune infection type mycose ou champignon (liste non exhaustive). Je ne porte pas de vernis, de toute façon c'est interdit, la jolie demoiselle me vaporise un spray désinfectant pour finir la préparation.

> «Se faire mordiller la corne des pieds par une bande de mini piranhas affamés et emprisonnés dans un bocal regorgeant de peaux mortes n'entrait pas dans ma "to do list beauté"»

Impressionnée par l'hygiène, je m'assois enfin devant le bac rempli de Gara Rufa. J'y plonge mes pieds et je ressens tout de suite leurs crocs qui se ruent sur ma plante. Non! Cette espèce est dépourvue de dents, originaire de Turquie, de Jordanie, d'Irak et de Syrie, elle répond aussi au nom de «poisson-docteur» pour ses capacités à l'exfoliation des peaux mortes. Ce que je craignais n'arriva pas et c'est tant mieux: ils ne croquent pas la surface du pied pour se goinfrer de saletés. Ils les aspirent et les recrachent. Vous avez compris l'importance du système de filtration? Bref, ces petits animaux mesurent environ 3-4 cm se jettent sur mes petons et je ne peux m'empêcher de rire quand je sens la sensation de ventouse! Puis, l'effet de surprise disparaît et on peut enfin se laisser aller pour ressentir celui du «massage». Au bout d'une vingtaine de minutes, on ressort les pieds du bocal en remerciant nos amis qui attendent déjà leur prochain repas.

La pédicure me certifie que la pratique ne comporte aucun danger pour ces docteurs des eaux, au contraire, ils raffolent de cette activité sans jamais s'en lasser. Côté résultats, je suis plutôt satisfaite. Après une sensation de chatouillis intenses, j'ai le plaisir de constater que les affreuses couches de peau épaisse sur le talon ont disparu. Une fois secs, je les touche et... miracle, je vais pouvoir me ruer sur mes tongs dès mon retour à la maison!

Save the date

Party

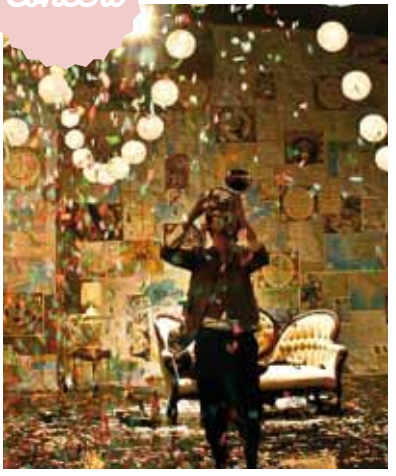
© Image MUDAM Luxembourg

10 YEARS MUDAM

Inauguré du 2006, le Musée d'Art Moderne de Luxembourg fête ces 10 années d'existence. Pour l'occasion, ce n'est pas moins de 31 heures de concerts, exposition, lectures, projections, visites et ateliers qui seront proposés au public. Une expérience prometteuse et inattendue, digne de ce lieu de culture devenu un incontournable du Grand-Duché.

Du 2 au 3 juillet, MUDAM (Luxembourg-ville)
www.mudam.lu/birthday

Concert



BEIRUT

Mêlant sonorités folk, influences slaves, et rythmes latino, Beirut nous emmène avec lui à travers une musique recherchée. Un peu comme un road-trip sonore dont on ne se lasserait jamais.
De passage au Luxembourg, on se presse voir le groupe formé par Zach Condon.

6 juillet, Rockhal (Luxembourg-ville)
www.rockhal.lu

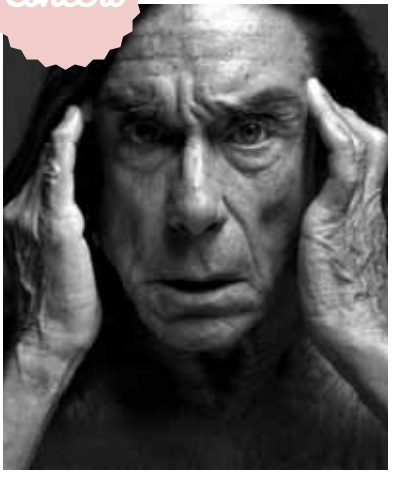
Festival

HOP HOP HOP

Pour sa septième année d'existence, le festival messin Hop Hop Hop réunit spectacle vivant, chanson loufoque, danse jonglée et bien d'autres surprises pour une expérience décidément peu commune.
Avec 40 000 spectateurs en 2014, Hop Hop Hop peut se targuer de séduire les habitants du Grand Est. En se mettant au diapason de l'actualité régionale, il convoque artistes internationales et locaux pour 104 représentations et 26 spectacles.
De quoi en surprendre plus d'un.

Du 7 au 10 juillet, Metz
www.hophophop.eu

Concert



IGGY POP

Icône glam-rock par excellence, l'Iguane s'est, pour son dernier album Post Pop Depression (mars 2016), entouré de certains membres d'Arctic Monkeys et de Queen of The Stone Age, pour un résultat plutôt réussi : son brut, influences new wave, notes brit-pop, voix rauque. Mais c'est surtout pour l'entendre reprendre ses classiques I wanna be your dog, The Passenger, ou Lust for Life qu'on ne manquerait pour rien au monde ce concert.

11 juillet, Den Atelier (Luxembourg-ville)
www.atelier.lu

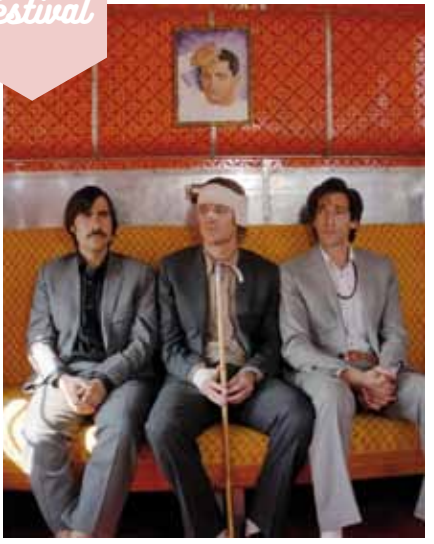
Festival

CONGÉS ANNULÉS

Manifestation pluridisciplinaire où convergent les arts, les Congés Annulés apparaissent comme la bonne alternative, intelligente et culturellement riche, à la semaine sur la Côte. Parce qu'on peut aussi bien y écouter Flavien Berger (5 août) que découvrir des groupes pointus (Liima, Morgan Delt et d'autres), rattraper son retard en magazine et lire des livres (des étagères sont mises à disposition), ou encore visionner des films sans culpabiliser et apprendre grâce aux projections de documentaires.

Du 29 juillet au 26 août, Rotondes
(Luxembourg-ville)
www.rotondes.lu

Festival



AROUND THE WORLD (IN 37 FILMS!)

Cet été la Cinémathèque rediffuse les plus grands classiques du cinéma contemporain.
De Sofia Coppola et Wim Wenders en passant par Hitchcock, Louis Malle, Emir Kusturica ou encore Wes Anderson, Sydney Pollack et Orson Welles, tout y est. À défaut de partir en vacances donc, on file se rafraîchir dans les salles obscures (et climatisées). Un tour du monde à travers 37 chefs-d'œuvre du 7e art qui devrait surpasser n'importe quelle croisière.

du 18 juillet au 30 août, Cinémathèque
(Luxembourg-ville)
www.cinematheque.lu

Expo

Trudy Benson, Spiral Piece, 2015

TRUDY BENSON, COMSICOMICS

Née en 1985, Trudy Benson est de cette génération qui évolue dans une société ou l'information, les ordinateurs et Internet sont devenus des extensions de la pensée, indispensables au quotidien et dont on ne saurait se passer. En proposant une pause digitale, Trudy Benson créé des toiles ou se juxtaposent les couleurs, les formes, usant de différents outils et techniques pour un rendu abstrait, presque enfantin parfois, mais toujours dynamique, à la fois puissant et aérien.

Jusqu'au 30 juillet, Galerie Bernard Ceysson (Koerich)
www.bernardceysson.com

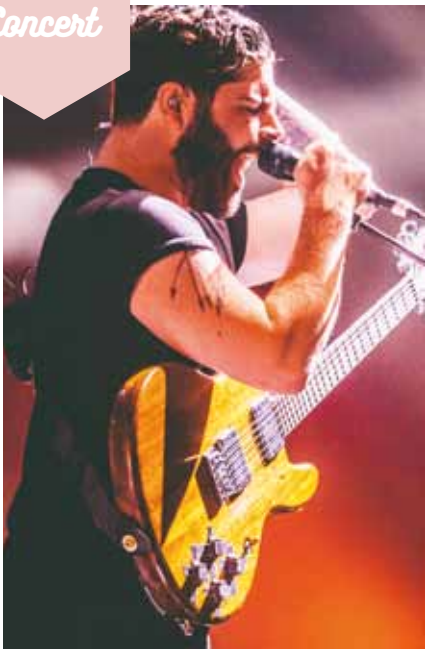
Expo

CHRISTIAN FRANTZEN

C'est dans une volonté de pointer la distance entre le naturel et l'artificiel que l'artiste luxembourgeois Christian Frantzen créé ses œuvres. Adoptant une démarche figurative, le peintre imagine des toiles surchargées en informations, usant de la répétition pour mieux dénoncer la société de consommation dans laquelle nous évoluons. Relevant du sérialisme, les paysages urbains, skyline et autres mégalopoles qu'il dépeint se veulent à la fois exutoires et messages politiques.

Jusqu'au 12 août, Galerie Nosbaum Reading (Luxembourg-ville)
vwww.nosbaumreading.lu

Concert



FOALS

Les 'poulains' d'Oxford ont pris en assurance et en sophistication.
Holy Fire (2013) avait marqué un premier tournant dans leur carrière mais c'est véritablement avec leur dernier opus *What went down* (2015) qu'ils ont su trouver leur son. Un son ni complètement électro, ni tout à fait rock, porté par la voix hypnotique de son chanteur Yannis Philipakkis.
Plus insolent qu'Alt-J, moins psyché que Tame Impala, les Foals ne sont à manquer sous aucun prétexte.

18 août, Den Atelier (Luxembourg-ville)
www.atelier.lu

Concert

JOE BONAMASSA

Véritable prodige de la guitare, Joe Bonamassa a commencé à gratter ses premières cordes à l'âge de 4 ans, avant de faire la première partie de BB King à 11. Musicien expert, influencé par Rory Gallagher, Joe Cooker, Stevy Ray Vaughan ou encore Eric Clapton, Joe Bonamassa sait allier technique et mélodie pour un résultat forcément impressionnant. Autant pour les amateurs de blues-rock que pour les autres, on ne voit vraiment aucune raison de louper ça.

12 juillet, Den Atelier (Luxembourg-ville)
www.atelier.lu

Festival

ESPERANZAH!

Au-delà du festival classique, Espranzah ! se veut engagé et rassembleur. Mêlant politique et culture, le festival s'engage dans diverses causes telles que l'accueil des réfugiés, contre les traités de libre-échange à travers différentes manifestations visant à sensibiliser ou à ouvrir le débat, en bref faire bouger les choses et nous faire danser sur la musique de Patti Smith, Rone, A-Wa, Odezenne, et bien plus…

Du 5 au 7 août, Floreffe, Belgique
www.esperanzah.be

Festival

CABARET VERT

Institution du genre depuis maintenant 12 années, le Cabaret Vert se pose comme un détour immanquable si l'on veut voir se produire sur scène Indochine, Nekfeu, Breakbot, Arno, Bloc Party et bien d'autres encore. Sauvage, le festival ardennais communie avec la nature pour laquelle il s'engage aux côtés de l'association FLaP pour une manifestation économiquement viable, socialement acceptable et écologiquement responsable.

du 25 au 28 août, Charleville-Mézières
www.cabaretvert.com

Expo

WIM DELVOYE

Artiste belge, travaillant à Gand, Wim Delvoye n'en reste pas moins attaché au Luxembourg et particulièrement au MUDAM qui, dans le cadre de ses 10 ans, lui consacre une exposition rétrospective. Il faut dire que l'artiste entretient une relation particulière avec le musée, pour qui il avait créé sa chapelle lors de son ouverture. L'exposition se propose de revenir sur 20 ans de créations artistiques singulières, délibérément contradictoires. Au-delà de la simple rétrospective, Wim Delvoye nous fait (re)découvrir son œuvre à travers deux étages, décomposés en quatre univers.

Du 2 juillet au 8 janvier 2017, MUDAM (Luxembourg-ville)
www.mudam.lu

Performance

ALEXANDRA PIRICI & MANUEL PELMUS

Déjà présents en mars lors de la réouverture du Casino de Luxembourg, les deux artistes avaient présenté leur projet: Public Collection, pensé en deux chapitres, dont la suite est exposée au MUDAM ce mois-ci. Questionnant le rapport entre l'art classique, l'oubli et le souvenir, le duo d'origine hongroise confronte la 'Grande' histoire de l'art au corps en mouvement, par le biais d'une exploration d'œuvres iconiques ou oubliées réanimées par les 'actions continues' d'une troupe de performeurs.

Du 2 au 10 juillet, MUDAM (Luxembourg-ville)
www.mudam.lu

(É)-Cigarette:

EN VACANCES, ON L'ÉCRASE!

L'ÉTÉ DEMEURE SOUVENT LA PÉRIODE LA PLUS PRIVILÉGIÉE POUR ARRÊTER DE FUMER. QUAND ON A DAVANTAGE ENVIE DE PRENDRE SOIN DE SOI, LORSQU'ON S'ÉLOIGNE DES STRESS QUOTIDIENS... SAGE DÉCISION! À CONDITION NÉANMOINS DE METTRE TOUS LES OUTILS DE SON CÔTÉ POUR NE PAS REPLONGER DÈS LA RENTRÉE...

MICHÈLE RAGER

"Arrêter de fumer, c'est facile. Je le sais, je l'ai déjà fait des milliers de fois" expliquait, avec ironie, l'écrivain américain Mark Twain. Des paroles que ne renient pas tous les (ex-)fumeurs: un sevrage, ce n'est jamais aisé à décider et encore moins à réussir... Que ceux ayant accumulé les rechutes déculpabilisent aussitôt: se débarrasser de cette mauvaise habitude n'est pas qu'une question de volonté ni de motivation. En effet, la cigarette est associée à des comportements pratiqués pendant des années (voire des décennies). C'est, par exemple, allumer une cigarette en buvant son café, après le repas, en travaillant... Cette dépendance du geste s'estompe en 2 à 6 mois. La dépendance psychologique (la cigarette anti-stress) demeure, quant à elle, active de longues années après le sevrage.

LA NICOTINE N'EST PAS TROP DANGEREUSE

La plus simple à atténuer reste encore la dépendance physique, lorsqu'en manque de nicotine, le sevré devient nerveux, agressif, insomniaque, incapable de se concentrer, boulimique... On a tendance à l'oublier tant elle fait partie de notre paysage, mais la nicotine demeure une drogue dure dont l'addiction s'installe très rapidement, en quelques semaines! Et ce, d'autant plus vite quand le fumeur

est jeune… Cette dépendance persiste 2 à 3 mois après le sevrage et elle est responsable de la majorité des rechutes. Heureusement, elle passe relativement en douceur grâce à l'utilisation des substituts nicotiniques ou des médicaments spécifiques. Précision indispensable pour s'y retrouver au pays des aides au sevrage: dans la cigarette, ce n'est pas la nicotine qui est responsable des maladies (affections cardiaques, cancers, troubles pulmonaires…), mais plutôt son tabac, ses goudrons…

L'E-CIGARETTE, ON DIRAIT UNE VRAIE!

Au premier coup d'œil, elle ressemble à une cigarette classique: même forme (parfois) même couleur… et même diffusion de fumée ainsi que couleur des braises! Pourtant l'e-cigarette ou cigarette électronique n'est qu'une pâle jumelle de celle contenant du vrai tabac: dans sa cartouche, on trouve un liquide, des arômes artificiels (tabac, vanille, menthe, fruits…) et de la nicotine dont les dosages varient selon le fabricant. Il existe d'ailleurs des e-cigarettes ne contenant pas du tout de nicotine. Sous son aspect simplissime, voici pourtant un bijou de haute technologie! Lorsqu'on aspire au niveau de l'embout, un microprocesseur s'active pour diffuser la nicotine et les arômes. À l'autre extrémité, une lampe LED s'allume, mimant les braises. On la trouve en supermarchés et magasins spécialisés, à un prix moindre que les vraies cigarettes (30 à 80 € pour le kit de base - 2 à 4 €/cartouche).

VAPOTEZ POUR ARRÊTER

Vu qu'elle remplace le plaisir de la cigarette sans sa nocivité, cet accessoire électronique pourrait-il offrir un sevrage plus simple? Ou du moins, une possibilité de réduire le nombre de mégots allumés? Pour des scientifiques, l'hésitation n'est pas de mise: grâce à l'e-cigarette, on retrouve la même gestuelle et la même saveur. Du coup, ceux l'ayant adopté peuvent espérer réduire leur consommation, sous souffrir des effets du manque. Et ce, même si les e-cigarettes contiennent de la nicotine. Certains fumeurs parviennent très vite à se limiter au vapotage (le terme signifiant l'utilisation de cigarette électronique). Alors que d'autres choisissent de combiner cigarettes électroniques, substituts nicotiniques (voir paragraphes plus bas) et méthodes de relaxation afin de réussir le sevrage. Le processus est plus long, mais qu'importe le chemin: l'objectif restant un cendrier vide!

LEURRE DES FUMEURS

Si la cigarette électronique peut sembler si séduisante sur papier, de nombreuses voix scientifiques s'élèvent pour dénoncer cette pratique. En fait, il n'existe pas "une" cigarette électronique, mais des dizaines de variantes, concoctées par autant de fabricants. Lesquels y placent un contenu personnel (au niveau du liquide), rarement contrôlé et dont les effets ne sont pas toujours connus. Lesquels pourraient se révéler finalement aussi nocifs que le tabac. Voilà pourquoi les médecins déconseillent cette pratique aux futures mamans. Autre souci, surtout chez les plus jeunes: le geste se normalise et pourrait donc inciter les adolescents non-fumeurs à s'y mettre, jusqu'à en devenir dépendants de la nicotine.
En attendant et si vous décidez d'opter pour ce genre de produits, renseignez-vous d'abord chez votre médecin ou via un praticien tabacologue.

«MOINS DE STRESS = MOINS DE CIGARETTES.»

DES SUBSTITUTS QUI VIENNENT À POINT

En vente libre, les substituts de nicotine existent sous différentes formes: chewing-gums, comprimés sublinguaux, patchs, sprays, inhalateurs… Ils réduisent l'envie physique de fumer et sont disponibles en pharmacies, sans prescription médicale. On les choisit selon ses envies et besoins (le patch est plus discret que le chewing-gum, le spray buccal est rapide), mais aussi du nombre de cigarettes fumées. Ils sont interdits aux femmes enceintes et ne peuvent être cumulés avec la cigarette, vu le réel danger de surdosage de nicotine. Pour un meilleur résultat, mieux vaut les utiliser pendant au moins trois mois. On peut aussi les combiner entre eux (patch + chewing-gum par exemple) ou les alterner. N'hésitez pas à demander conseil auprès du pharmacien, afin de bénéficier des doses nécessaires. Sinon, la déception risque d'être aussi rapide que l'abandon de ses bonnes résolutions…
Autre alternative: les médicaments.
Le bupropion (nom commercial: Zyban) est un antidépresseur estompant l'envie de fumer. La varénicline (nom commercial: Champix) diminue également le besoin de tabac. Ces deux médicaments ne sont disponibles que sur prescription vu leurs contre-indications et effets secondaires possibles.

UNE CONSULTATION EN TABACOLOGIE

Arrêter de fumer n'est pas si facile, ne fusse que parce que la cigarette a été, durant des années, synonyme de bons moments, de contacts sociaux, etc.
Elle possède donc une large place et une grande importance dans la vie du fumeur. En consultation, le tabacologue va évaluer la dépendance de chacun, mais aussi conseiller l'approche la plus appropriée, coacher, déculpabiliser, encourager, analyser les éventuels échecs sans jugement, ni discours moralisateur… Et ce, aussi longtemps que dure le sevrage. Qui plus est, ces consultations sont souvent pluridisciplinaires et accueillent également un médecin, un psychologue, une diététicienne… (Partout au Luxembourg - info: Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, **www.info-tabac.lu**)

Les feux de la plage

Profiter des vacances pour arrêter de fumer, est-ce une bonne idée?

⟶ ***Oui*** parce que cette période est synonyme de moindre stress, d'occupations sportives, de temps passé avec les enfants et la famille (parfois anti-tabac).
Du coup, coupé de la routine quotidienne, on parvient plus facilement à se passer de cigarette.

⟶ ***Non*** parce que les habitudes liées au tabac resurgiront dès la rentrée.
Si on a l'habitude de fumer face à l'ordinateur, pendant la pause café ou en rentrant à la maison, ce rituel va revenir aussi vite que la reprise du boulot. Mieux vaut en être conscient afin de trouver des astuces pour y échapper.

Se muscler à la plage:

NOS IDÉES D'EXERCICES

SI LA PLAGE EST DAVANTAGE SYNONYME DE FARNIENTE AU SOLEIL ET DE BAIGNADES, RIEN NE VOUS EMPÊCHE DE VOUS REFAIRE UNE SANTÉ SUR LE SABLE CHAUD.

Si nous sommes nombreux à rêver d'un beach body avant l'été, il n'est pas toujours facile de réussir son objectif dans le temps imparti. Qu'à cela ne tienne! Puisqu'il n'est pas question de vous priver de plage, autant profiter du soleil scintillant et du bon air marin pour vous refaire une santé. Par ailleurs, et c'est bien ce qu'il y a de fabuleux avec la mer, c'est qu'elle nous permet de nous adonner à des séances d'aquagym, sans pour autant attirer tous les regards. Voilà donc quelques idées d'exercices pour passer l'été en pleine santé.

Raffermir ses cuisses

Pour des cuisses fermes et toniques, rien de tel qu'une balade les pieds dans l'eau. Enfoncez-vous jusqu'à mi-mollet, puis marchez pendant une trentaine de minutes en prenant bien soin de garder le dos droit, d'allonger vos jambes et de fléchir les genoux. L'instabilité du sable couplée à la résistance de l'eau mettra vos quadriceps à l'épreuve, sans pour autant vous épuiser.
Si la fraîcheur de l'eau est trop tentante, optez donc pour cette autre méthode, autrement plus rafraîchissante. Celle-ci consiste tout simplement à réaliser des séries de squats dans l'eau. Pénétrez-y jusqu'au cou, les pieds campés dans le sol et le dos bien droit. Tendez les mains devant vous, écartez les jambes et fléchissez-les. Gardez la pose pendant 20 secondes, puis recommencez l'exercice une dizaine de fois.

Tonifier le haut de son corps

Puisque vous êtes déjà dans l'eau, profitons-en pour muscler vos bras, vos épaules et vos muscles dorsaux. Tenez-vous droit, les pieds toujours bien à plat sur le sol. Déployez vos bras sur le côté en levant les pouces, puis ramenez-les de l'avant vers l'arrière. Répétez la manœuvre vingt fois, de préférence sur trois séries.
Si vous voulez davantage cibler votre dos et vos pectoraux, vous pouvez faire un exercice similaire, que l'on peut voir comme une version statique de la brasse. Écartez légèrement les jambes pour une bonne stabilité, tendez les bras et les paumes en avant. Repoussez l'eau vers l'arrière avec celles-ci, comme si vous nagiez sur place. De temps à autre, inversez le mouvement pour éprouver la résistance de l'eau. Réalisez cinq séries de dix allers-retours, en les entrecoupant de pauses.

Muscler l'intérieur de ses cuisses

Une fois encore, cet exercice tout simple se fait dans l'eau à hauteur d'épaules et implique que vous touchiez le sol. Mettez-vous sur la pointe des pieds, jambes écartées et bras ballants. Croisez vos jambes à toute vitesse, puis écartez-les en faisant glisser vos pieds sur le sable. Répétez le geste une cinquantaine de fois.

PUISQU'IL N'EST PAS QUESTION DE VOUS PRIVER DE PLAGE, AUTANT PROFITER DU SOLEIL SCINTILLANT ET DU BON AIR MARIN POUR VOUS REFAIRE UNE SANTÉ.

Muscler ses abdominaux

Cette fois-ci, l'exercice se fait sur la terre ferme.
Allongez-vous sur le ventre, placez vos mains sous votre front, en prenant garde à maintenir la tête bien droite. Serrez vos jambes, contractez les abdominaux puis soulevez l'avant de votre corps jusqu'à la taille tout en gardant les hanches au sol. Décomposez votre mouvement en comptant jusqu'à 5, et répétez-le une vingtaine de fois, à raison de trois séries.
Veillez à redescendre votre corps en douceur, sans vous affaler contre votre serviette: ne relâchez pas vos efforts si vous ne voulez pas que votre sangle abdominale le fasse...

Un fessier d'acier

Allongez-vous sur le dos en prenant appui sur vos coudes, les mains posées à plat contre le corps, les jambes et les pieds bien serrés. Levez les fesses et les talons, les orteils en pointe pour renforcer la contraction. Gardez la position en comptant 30 secondes, puis faites une pause de la même durée. Recommencez à 5 reprises.

Les mouvements de brasse

Et pour continuer le sport au cours de la journée un petit rappel utile... Quoi de plus agréable que de se détendre à la mer ou à la piscine pour tonifier son corps en effectuant quelques brassées? Si vous n'avez jamais dépassé le stade de la «grenouille qui apprend à nager», voici les mouvements de base à effectuer...
Contrairement aux apparences, la brasse est une nage basée sur la technique.
Le mouvement des bras se décompose en deux phases: la traction des mains et leur retour vers l'avant.
La première phase de traction s'effectue les mains ouvertes, orientées vers l'extérieur. Les coudes restent tournés vers l'intérieur. Pendant la phase de retour, les mains sont orientées vers l'intérieur alors que les coudes s'écartent.
Simultanément, repliez les jambes, orientez la plante des pieds vers l'extérieur tout en détendant les jambes vers l'extérieur et l'arrière du corps.
Enfin, ramenez les jambes l'une vers l'autre.
Pensez à inspirer fortement mais brièvement par la bouche à la fin de la phase de traction des bras. Expirez plus longuement durant toute la phase de retour des mains.

Les bienfaits, DES ALIMENTS COMPLETS

VOGUANT SUR LA TENDANCE DE LA NUTRITION SANTÉ ET BIEN-ÊTRE, LES ALIMENTS COMPLETS SE MULTIPLIENT DANS NOS ASSIETTES. RIZ, PÂTES, PAIN, FARINE, MUESLI, BISCOTTES… QUELS SONT LES BIENFAITS RÉELS DES ALIMENTS COMPLETS? COMMENT BIEN LES CHOISIR ET DÉJOUER LES PIÈGES DU MARKETING?

LISA BEYS

QU'EST-CE QU'UN ALIMENT COMPLET?

Un aliment complet est un aliment non raffiné. Le raffinage, technique utilisée dans le secteur de l'industrie céréalière, consiste à retirer l'enveloppe du grain par abrasion, pour permettre un meilleur stockage et une meilleure conservation des céréales. À la suite de ce processus, elles perdent leur couleur brune originelle. Une graine complète peut prendre la forme d'un aliment «brut»: flocons d'avoine, riz, orge, maïs soufflé, ou entrer dans la composition d'un produit alimentaire, comme la farine de blé complet dans le pain.

«LE RAFFINAGE EST UN PROCESSUS À DOUBLE TRANCHANT. CERTES, LA CONSERVATION EST MEILLEURE MAIS EN ÔTANT L'ENVELOPPE DU GRAIN, ON ÔTE ÉGALEMENT LES NUTRIMENTS PRÉSENTS DANS L'ENVELOPPE».

LES INCONVÉNIENTS DU RAFFINAGE

Le raffinage est un processus à double tranchant. Certes, la conservation est meilleure, mais la majeure partie des substances actives de la graine (fibres, minéraux, oligo-éléments, magnésium, vitamines) en sont retirées. En ôtant l'enveloppe du grain, on enlève donc également les nutriments présents dans cette enveloppe. Les céréales se retrouvent alors appauvries et perdent une partie de leur valeur nutritionnelle.

FAIRE LE PLEIN DE VITAMINES

Les céréales complètes sont plus riches en nutriments que les céréales raffinées. En effet, c'est le germe et l'enveloppe des grains qui contiennent tous les éléments intéressants: vitamine E (anti-oxydante), B1, B2, B5, B6, B9, (excellentes pour la peau, les muscles et le cerveau), du magnésium (essentiel pour le fonctionnement nerveux et musculaire, et anti-stress), du sélénium, du zinc (défenses immunitaires), et du fer (pour combattre la fatigue).

LES ALIMENTS COMPLETS SONT RICHES EN FIBRES

L'intérêt majeur des fibres réside dans le fait qu'elles favorisent la satiété: elles diminuent la sensation de faim et réduisent le nombre de fringales. Les fibres ont également un impact sur le transit intestinal et permettent de réduire la constipation. Selon certains nutritionnistes, elles pourraient également contribuer à faire baisser le taux de cholestérol. Toutefois, consommer des aliments complets ne fait pas forcément maigrir! Attention aux régimes miracles.

NE PAS SE FIER À LA COULEUR!

La couleur brune d'un aliment n'est pas un signe distinctif des céréales complètes. En effet, certains pains peuvent présenter une coloration due à l'ajout de mélasse ou de caramel. En outre, de nombreux produits à base de graines complètes, comme les céréales en flocons, sont de couleur claire.

PRUDENCE!

Quand on conserve l'enveloppe du grain, on garde tout… y compris les pesticides. Alors quand on fait le choix de consommer des aliments complets, il faut privilégier les produits issus de l'agriculture biologique. En outre, avant de passer au «tout complet», il faut prendre des précautions. En effet, les aliments complets ne conviennent pas aux intestins les plus fragiles, et peuvent même dans certains cas entraîner des irritations intestinales. Il est donc important de consulter son médecin si l'on envisage des modifications importantes dans son régime alimentaire.

Lire attentivement les étiquettes…

Sous un packaging attrayant, on retrouve des produits (principalement des pâtes et du pain de mie) dont la composition peut sensiblement varier! Si l'étiquette contient l'adjectif «complet»:

- «Céréales complètes»
- «Graines complètes»
- «100 % blé complet»

On est assuré de se trouver en présence de céréales complètes.

En revanche, si elle comporte les mentions suivantes :

- «Multi-céréales»
- «Source de fibres»
- «Au son»

Attention, il ne s'agit pas alors nécessairement de céréales complètes…

ENVIE DE RECEVOIR LA DERNIÈRE INFO DU MOMENT?

ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER!

INSCRIVEZ-VOUS SUR WWW.FEMMESMAGAZINE.LU |

ALINEA COMMUNICATION

Cheveux à la plage:

PROTECTION RAPPROCHÉE

L'ÉTÉ EST REDOUTABLE POUR LES CHEVEUX. ENTRE LE SOLEIL, LES BAINS DE MER, LE SEL, LE CHLORE ET LE SABLE, NOS LONGUEURS ONT LA VIE DURE, ET MALGRÉ CELA, ON NE PENSE PAS ASSEZ À LES PROTÉGER. ET CHAQUE ANNÉE, C'EST LA MÊME RITOURNELLE EN SEPTEMBRE, ON SE RETROUVE AVEC UNE TIGNASSE RÊCHE, À LA COULEUR PARFOIS DOUTEUSE SINON APPROXIMATIVE ET DES FOURCHES À N'EN PLUS FINIR. ALORS CET ÉTÉ, EXIT LES MAUVAISES HABITUDES. ON ASSOCIE À NOTRE ROUTINE SPÉCIALE PLAGE VISAGE ET CORPS QUELQUES GESTES SPÉCIALEMENT POUR NOS CHEVEUX. ILS VOUS DIRONT MERCI. ET VOTRE COIFFEUR AUSSI!

SARAH BRAUN

PREMIER GESTE AVANT DE QUITTER LA PLAGE, ON RINCE LONGUEMENT SA CHEVELURE À L'EAU CLAIRE POUR ÔTER UNE PREMIÈRE PARTIE DES FILTRES, DU SEL ET/OU DU CHLORE.

LE SOLEIL, FAUX-AMI DES NOS CHEVEUX?

Hélas oui. N'aviez vous jamais remarqué que vos cheveux éclaircissent, voire blondissent en été? C'est dû aux rayons du soleil. Alors, certes, cela peut être très joli, mais à la longue, cela fragilise et use la fibre capillaire. Les rayons UV agressent les longueurs au même titre que la peau. Le soleil, tout comme le vent et l'eau de mer, dégrade le film hydrolipidique du cheveu, dont le rôle est de le protéger des diverses agressions extérieures.
Les rayons UV attaquent également le ciment intercellulaire, qui assure la cohésion des écailles et ainsi l'imperméabilité du cheveu. Le cheveu devient poreux et plus sensible aux variations de l'humidité.
Enfin, les rayons UV pénètrent également au cœur de la fibre et provoquent une dégradation de la kératine, entraînant une perte d'élasticité et de force de la fibre capillaire, qui rend les cheveux plus cassants. Dépourvu de son bouclier naturel, le cheveu est plus fragile et sensible. D'autant que, au contraire de la peau, il n'est pas capable de s'autorégénérer.

LONGUEURS SOUS HAUTE PROTECTION

Les protections solaires pour les cheveux ont le vent en poupe depuis quelques années, mais sont essentiellement utilisées à la plage.
Or il faudrait les utiliser tous les jours, que ce soit en ville, à la campagne comme à la mer.
Le soleil est le même partout!
On choisit une formule spray non-gras, et, comme pour le visage ou le corps, on applique sa protection solaire avant et pendant l'exposition. Et surtout, on ne lésine pas après chaque baignade, toujours après avoir rincé au préalable ses longueurs à l'eau claire pour éliminer le sel et le chlore, également redoutables pour la fibre capillaire.

APRÈS-SOLEIL, ON SOULAGE ET ON RÉPARE

Premier geste avant de quitter la plage, on rince longuement sa chevelure à l'eau claire pour ôter une première partie des filtres, du sel et/ou du chlore. Puis étape shampoing obligatoire pour débarrasser la chevelure des résidus de sel, de sable, et des filtres solaires qui, s'ils protègent, ont également tendance à étouffer la chevelure. On choisit une formule extra-douce, pour nettoyer sans agresser les longueurs.
On peut également faire le choix d'une formule estampillée «solaire», qui en plus d'être souvent élaborée à partir d'une base lavante très safe est enrichie en agents réparateurs.
On fait suivre d'un masque nourrissant et réparateur, qu'on laissera poser le plus longtemps possible sous une serviette chaude – pour mieux diffuser les actifs – pour réparer en profondeur et contrebalancer des effets desséchants et sensibilisants des rayons UV. Bien sûr, le temps des vacances, on oublie sèche-cheveux et autres plaques lissantes et on laisse sa chevelure sécher à l'air libre.

ON ATTACHE!

On a tendance à l'oublier, mais le vent aussi use les longueurs, les emmêle et les casse. Si on a les cheveux longs, on pense à les attacher avant d'aller à la plage. Un joli petit bun après avoir enduit ses longueurs d'huile solaire. Pour les cheveux courts, on peut aussi opter pour un fichu qui protégera bien des rayons UV. Pour toutes, et parce que c'est en plus super joli, on peut aussi porter un chapeau!

CHEVEUX COLORÉS: SOUS HAUTE PROTECTION

Déjà malmenés par les colorations, qui rendent la fibre capillaire poreuse, les cheveux colorés ont encore plus besoin d'être chouchoutés que les cheveux naturels, au risque de devenir ultra ternes, voir verdâtres pour les cheveux blonds ou jaune paille pour les roux et cuivrés.
On choisit des formules spécialement conçues pour les cheveux colorés qui sont plus isolantes que les formules classiques.
Si malgré toutes ces précautions, votre couleur vire, n'hésitez pas à vous tourner vers des formules qui repigmentent les cheveux pour sauver la mise, et prenez rendez-vous avec votre coloriste dès votre retour de vacances!

PROTECTIONS SOLAIRES: NOTRE GUIDE SHOPPING

Gamme complète: enrichie en huile de Pracarxi, ultra nourrissante et riche en antioxydants, dotée du nouveau filtre anti-UV EMC, la gamme Solar Sublime L'Oréal Professionnel agit sur tous les fronts pour protéger les longueurs des UV et les soigner en profondeur.

Shampoing, Spray sans rinçage protecteur et Baume rénovateur Solar Sublime, l'Oréal Professionnel.

Protection urbaine: Le Color Minded UV Protective Polish, Baume protecteur pour cheveux, Bumble & Bumble est un produit de finition révélateur de brillance qui scelle sans alourdir, définit, intensifie la brillance et illumine la couleur des cheveux.
Enrichi en filtres UV, doté d'une protection contre la chaleur et d'un complexe préservateur de couleur pour aider à minimiser les effets du ternissement. Véritable soin complet, il contrôle aussi les frisottis et les mèches rebelles et apporte de la luminosité à la chevelure.

Color Minded UV Protective Polish, Baume protecteur pour cheveux, Bumble & Bumble.

Mythique: Véritable secret de beauté des Tahitiennes, le Monoï de Tahiti est utilisé pour hydrater, masser, nourrir, réparer et protéger la peau et les cheveux. Le Pur Monoï de Tahiti Tiaré satine, hydrate et nourrit les cheveux en les laissant délicatement parfumés. Ses propriétés cosmétiques et son parfum unique en font un produit de soin original et efficace, et il peut également être utilisé pour la peau. Attention, dépourvu de filtres UV, on l'utilisera en soin réparateur, mais pas avant l'exposition.

Pur Monoï de Tahiti Tiaré, Hei Poa.

Spécial cheveux colorés: Formulé à base du complexe Hydra-Shield Mexoryl S.O., qui protège contre les rayons UV, enrichie en huile de mangue pour la douceur et en céramides qui réparent la fibre, la gamme Color Extend Sun Redken a été forumée avec l'exclusif Interlock Protein Network, qui apporte des protéines aux cheveux pour les réparer en profondeur et leur redonner force. Pour des cheveux brillants et sains.

After-sun shampoo, After-sun conditionner, After-sun mask, Reflective glow-oil spray, Color Extend Sun, Redken.

Tout-en-un: L'Huile d'été protectrice SPF30 Décléor, à la texture fluide et légère, protège en un seul geste, le corps et les cheveux tout en laissant un voile sensoriel au divin parfum de vacances. Sa formule enrichie en monoï, particulièrement riche en acides gras, renforce le film hydrolipidique pour créer une véritable barrière qui limite du dessèchement. Sensuelle, sublimatrice et protectrice.

Huile d'été SPF30 Corps et cheveux, Décléor

Unisexe: Grâce à l'huile Incha Inchi, qui favorise la réparation des cuticules, cet incroyable sérum au fini non-gras – une à deux gouttes suffisent – répare en profondeur la fibre capillaire. Enrichi en huile d'argan, il nourrit et hydrate, pour une chevelure intensément protégée.

absolutely MUST HAVE

Une formule fraîcheur

La première formule Aquapower pour le contour des yeux, à base de caféine antipoches, de Plancton de VieTM apaisant, associée à un dérivé de menthol pour une sensation de fraîcheur immédiate. Le nouveau Aquapower Eye De-puffer s'attaque aux cernes et aux poches grâce à une formule soumise à des tests ophtalmologiques.

⟶ *AquaPower Homme, Biotherm*

Just Audace

Les vernis de la collection Retro Summer by OPI ne contiennent ni toluène ni DBP ni formaldéhyde et sont munis de la brosse révolutionnaire et patentée ProWide, qui vous permet d'appliquer le vernis à ongles d'une façon plus égale et sans rayures. La touche glamour idéale pour l'été.

⟶ *Retro Summer, OPI*

Une affaire d'hommes

Wanted pour «voulu», «demandé», «recherché», «désiré». Un mot facetté et plein de nuances… Désiré par les femmes et envié par ses comparses, ce nouvel homme parie sur sa chance avec une assurance inébranlable pour snober le destin et arriver à ses fins.

⟶ *Azzaro Wanted, Azzaro*

Parfaitement Couture

Le Rouge Perfecto est le 3-en-1 dont les femmes rêvaient: il est à la fois un baume ultra hydratant, un concentré repulpant et un rehausseur de couleur au fini rosé et éclatant. Une teinte universelle pour magnifier toutes les lèvres…

⟶ *Rouge Perfecto, Givenchy*

Surprenante alchimie

Soin de jour matifiant dont l'originalité tient en grande partie à sa galénique innovante, constituée de poudres plus légères que l'eau, lui conférant une texture très aérienne et très sensorielle. Sa formule exclusive ultra high-tech combine plusieurs actions simultanées pour lutter contre tous les signes de l'âge.

⟶ *Émulsion de jour Anti-âge, Garancia*

Hydratation durable

Un gel crème à la texture légère qui procure à la peau une hydratation pendant 24h. L'effet hydratant est immédiat et durable, mais ce soin permet également d'améliorer la capacité naturelle de la peau à absorber l'humidité et à la retenir plus longtemps, au fil des circonstances climatiques changeantes.

⟶ *Moisture Surge, Clinique*

Feel the sun

Née des souvenirs d'une terre ensoleillée, Terracotta capture tous les reflets du soleil pour réchauffer le teint et rendre les femmes plus confiantes et plus belles. Edition limitée.

⟶ *Terra Magnifica, Guerlain*

Exotisme

Sa formule gelée, givrée et son parfum rafraîchissant fait de la douche quotidienne un véritable voyage sensoriel. Grâce à la gelée du Brésil, la peau est douce et hydratée et les cheveux sont légers et souples.

⟶ *Gelée du Brésil, Cinq Mondes*

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.

⟶ *Solaire Spray, Yves Rocher*

La frigidité

Dr. Oswaldo Mazariegos-Solís

Qu'est-ce que la frigidité?

Le terme nous vient du latin: *frigidus*, qui signifie manque de désir. L'opposé de l'ardeur, autrement dit, manque de désir sexuel. Il s'agit d'un dysfonctionnement caractérisé par absence de la libido (anaphrodisie). Considéré comme un trouble sexuel et d'identité sexuelle, selon le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (également désigné par le sigle **DSM**), DSM-IV. Le psychiatre HENERY EY, dans son livre *Manuel de Psychiatrie*, l'a définie comme l'absence de sensation voluptueuse dans les rapports sexuels. Elle peut être totale, parfois partielle (le plaisir clitoridien exclusivement, équivaut à une impuissance orgastique.

Son intensité peut aussi être variable, c'est-à-dire faible ou absente. Il peut être intense dans les caresses préliminaires et cesser brusquement au moment du coït complet.

En très grande partie ses origines se trouvent dans les aspects psychiques – émotionnels – les traumatismes sexuels de l'enfance ou de l'adolescence – incroyablement fréquents, l'éducation sexuelle souvent absente, les influences des multiples croyances religieuses de tout ordre, etc.

Il y avait des périodes dans l'histoire de l'humanité durant lesquelles la frigidité était considérée comme normale. À l'époque du dictateur Francisco Franco, il y avait même 75% des femmes frigides qui revendiquaient leur frigidité avec orgueil. Dans des pays comme le Guatemala et le Pérou par exemple, la relation sexuelle était autrefois perçue exclusivement pour la procréation. Les valeurs culturelles et sociales avaient donc une grande influence. L'une de mes grand-mères n'a jamais osé utiliser le mot sexe. Avec euphémisme elle parlait de cochonneries.

Ainsi, la femme elle-même participait activement au développement de la frigidité en préconisant l'absence du plaisir sexuel comme pratique normale.

Du point de vue psychanalytique, des conditions particulières s'opposent au libre développement de la sexualité féminine.

Les conflits œdipiens et la revendication phallique (conception strictement psychanalytique) jouent un rôle décisif. Or, mis part l'aspect psychique, il y a les troubles de la musculature pelvienne, de l'introït vaginal, des certaines déformations de cette partie du corps féminin, mais tout cela est plutôt du domaine de la médecine classique et de ses médecins spécialistes dans le domaine de la gynécologie et de la chirurgie.

S'agit-il d'une souffrance exclusive des femmes?

Certainement. Mais la frigidité, c'est l'équivalent de l'impuissance masculine. Or les deux pathologies possèdent un dénominateur commun, l'absence de la libido. Et les deux peuvent, et doivent, être traitées.

Ceci étant, en toute circonstance, ce qui est crucial, c'est le dialogue entre les conjoints. Une discussion, une recherche mutuelle, une tentative de compréhension, d'élucidation, une bonne dose de patience peuvent naturellement contribuer au déblocage mental du problème. Nous disons toujours que nombreuses difficultés sexuelles, y compris la frigidité, peuvent être résolues au niveau du couple. Et bien sûr un problème organique doit le cas échéant être résolu au préalable.

Qui en souffre?

30% des femmes en Europe souffrent de frigidité. Or seuls 20% à 30% des femmes souffrant de frigidité osent en parler.

Tous les scientifiques ou sexologues ne l'acceptent pas. Cela peut être encore davantage dans les pays où l'absence d'éducation sexuelle persiste et dans lesquels les influences des croyances religieuses sont prédominantes. Même ici, sans être naïf ni alarmiste, la situation est pénible et les connaissances très précaires. On reste très discret et extrêmement pudique devant la sexualité et cela s'accentue encore davantage devant un problème tel que la frigidité. Le simple titre d'un film de Woody Allen, que je me permets de conseiller, est évocateur quant à cette difficulté majeure: «Tout ce que vous aimeriez savoir du sexe sans jamais oser le demander». Atelier d'éducation populaire: **info@asso-pulse.fr**

Y a-t-il un traitement?

Mais oui, même plusieurs. Par principe, selon la nature de la frigidité, nous pouvons faire appel à différents traitements.

Tout d'abord, il faut procéder à une évaluation clinique. Une fois une étiologie organique écartée, l'introduction d'une psychothérapie est définitivement efficace. Parce que plusieurs causes peuvent déclencher cette souffrance. Comme la stérilité, le stress de la vie actuelle, les problèmes au niveau du couple – conjugopathie –, un divorce compliqué, une dépression, la prise des médicaments, le harcèlement moral, le burn-out, ou le manque d'informations et de l'éducation sexuelle. Dans ces conditions la psychanalyse, les thérapies comportementales, la sexothérapie et l'hypnothérapie, qui reprend sa place au niveau de la médecine et qui devient très efficace, ou la psychothérapie personnelle peuvent nous aider à résoudre cette difficulté, car il est évident que la part du psychisme reste déterminante dans les problèmes de frigidité.

Dans ce monde actuellement plein de risques de tout ordre, guerres, changements climatiques, pénuries économiques, aliénations progressives, la sexualité est un ilot de paix et de bien-être. ***Donc, les femmes atteintes de frigidité doivent ouvrir leurs yeux, les cœurs et consécutivement leurs corps et dire ainsi définitivement adieu à la frigidité.***

Lipofilling & Plasma-Plaquettes

Dr. Jean-Marc Charles

Le **lipofilling** est une technique médicale qui consiste à prélever de la graisse dans les zones où il y en a un peu trop (ventre, hanches, fesses) pour la réinjecter ensuite en sous-cutané, sous anesthésie locale, dans les parties du corps qui ont besoin d'être remodelées: visage, seins et fesses principalement, mais aussi dans la face interne des bras, voire dans les parties intimes. Cette technique permet d'éviter le recours aux implants et autres produits injectables, qui a été longuement étudiée depuis ces 15 dernières années et qui ne présente aucun danger.
En pratique, la graisse est prélevée sur la patiente, sous anesthésie locale avec toute l'asepsie rigoureuse, par une petite aspiration. Cette graisse est ensuite «purifiée» et réinjectée dans les zones ciblées. De petits volumes sont uniquement prélevés sous anesthésie locale.

Le **Plasma-plaquettes** est une technique récente, sûre, permettant d'amener localement une quantité importante de facteurs de croissance cellulaire. C'est le produit «phare» de la réparation cellulaire. Seul un prélèvement de sang est nécessaire puis une centrifugation assure la séparation des composants.

Quels sont les avantages?

Avec le lipofilling il n'y a pas d'ajout de corps étranger ce qui limite les risques de rejet. Par ailleurs, la technique permet non seulement de gagner en volume, mais également, grâce aux cellules-souches que contient la graisse, d'améliorer la qualité de la peau et d'éviter tout rejet.
En y associant le Plasma-Plaquettes, il y a stimulation de la fabrication tissulaire *in situ* ce qui permet d'améliorer la durée de tenue de cette technique, et donc du volume graisseux injecté dans les zones souhaitées.

Quels résultats peut-on attendre?

Dans la graisse, il y a un pourcentage très intéressant de cellules qui peuvent se régénérer. Même si la graisse est résorbable, l'effet régénérant à 4 à 6 mois est toujours là, surtout en présence de plasma-plaquettes, et au bout d'un an la peau est éclatante.
Par ailleurs, le résultat final, en dehors de toute variation de poids, est durable voire définitif. Une perte de volume de 30 à 50% peut être constatée après la séance, mais la perte n'évoluera plus par la suite, sauf en cas de forte prise ou perte de poids.

Quelles sont les indications?

Pour éviter tout risque lié à l'injection de gros volumes, nous nous concentrons essentiellement sur de petits volumes ciblés sur le remplissage des rides du visage, l'augmentation de volume du visage (joues, pommettes ou tempes creuses), des mains ou des défauts corporels.

Quelles sont les limites et existe-t-il des contre-indications?

Puisque la graisse est prélevée sur la patiente, cette dernière doit en avoir suffisamment et de bonne qualité. Les personnes minces et maigres pourront difficilement prétendre au lipofilling.
L'absence de rejet ou d'allergie rend la technique sûre. Pratiquement donc aucune contre-indication sous réserve d'une bonne asepsie.

IT'S BEAUTY

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

Anouk Kalenes

Depuis que j'ai découvert les faux cils, il y a quelques années, j'en porte quasiment tous les jours. L'effet est instantané et très visible. J'aime essayer des marques différentes, mais ma préférée est "Make up for ever". La qualité des cils est exceptionnelle et la marque propose des modèles qui correspondent à tous les goûts.

www.luxessed.com |

Emilie Higle

Je voyage beaucoup et souffre souvent du décalage horaire, ainsi que du maquillage utilisé lors des shootings, je travaille beaucoup et ne dors pas assez. Lorsque j'ai constaté que quelques rides étaient apparues, j'ai essayé Sisley Youth, qui s'est révélé être le parfait anti-rides pour moi. J'adore l'odeur du produit, les ingrédients naturels et l'efficacité de ce soin. Une routine que je vous recommande vivement d'essayer!

www.mylittlefashiondiary.net |

Carmen Baustert

Le contouring avec ma palette Sleek fait partie de ma routine maquillage depuis quelque temps. Cette technique vaut bien la peine de l'apprendre, les résultats sont incroyables.

www.clothesandcamera.com |

Julie Louve

Que ce soit pour un week-end ou des vacances, il y a des produits dont je ne peux absolument pas me passer. Petite sélection de mes produits fétiches dénichés chez Lancôme, Clarins ou Urban Decay.

www.thelouvestory.com |

Le Soin Sisley à la Rose Noire

CE MOIS-CI, LA RÉDAC A TESTÉ LE SOIN SISLEY À LA ROSE NOIRE, UNE EXCLUSIVITÉ DE L'INSTITUT WEBER-KRIER.
VÉRITABLE MOMENT BEAUTÉ D'EXCEPTION, CE SOIN COMBINE L'AROMATHÉRAPIE À UNE SYNERGIE D'ACTIFS ANTI-ÂGES PUISSANTS ET UNE TECHNIQUE DE MASSAGE ULTRA PERFORMANTE POUR UN VISAGE DÉFATIGUÉS, DES TRAITS LISSÉS. LE VISAGE RETROUVE TOUT SON ÉCLAT ET SA JEUNESSE.

Julie Bénière

\+

Les odeurs, la rose noire, j'adore; les techniques de massage, j'ai eu un véritable coup de cœur pour le travail des baguettes en verre sur des points précis du visage. Le soin Sisley en exclusivité à L'institut Weber-Krier est un soin du visage mais pas que... Le dos, les bras, les mains, les jambes et les pieds ne sont pas laissés de côté. Le soin est incroyablement relaxant.
Les résultats: une bonne dose de stress en moins, une sensation de légèreté, un grain de peau plus claire et un teint plus lumineux... Tout était parfait, de l'accueil à mon départ 1h30 plus tard.

\-

Impossible de trouver un point négatif à ce soin!

Béatrice Martin

\+

J'ai été agréablement surprise par ce soin qui prête une attention globale à la personne: des pieds au visage, toutes les parties du corps sont massées, palpées, triturées, pour redonner fermeté et tonus à notre épiderme vieillissant. Bien qu'habituée à des soins assez «techniques», j'ai apprécié le soyeux et le parfum délicat des produits ainsi que le côté très «pro tout en douceur» de l'esthéticienne. Je suis sortie reposée et rayonnante et les effets du soin sur ma peau étaient encore présents après plusieurs jours.

\-

Le côté superficiel du soin dont les effets sont éphémères.

Alexandrine Florian

\+

Pour celles qui aiment prendre soin de leur peau et qui désirent vivre une expérience hors du commun, c'est le soin à la rose noire de chez Sisley que je vous recommande. Ce nouveau soin d'une durée d'1h30 est composé d'une variation étonnante de techniques de gommage, masque et sérum sur le visage et le buste complété par un massage relaxant des pieds à la tête. L'effet est immédiat, les traits sont détendus, les marques de fatigue estompées, la peau est lisse et hydratée.

\-

Aucun, tout était parfait.

Maria Pietrangeli

\+

Un soin surprenant. Intitulé Soin Sisley à la rose noire, il dure près de deux heures, ce qui, dans un premier temps, procure un effet relaxant optimal. Mais le plus étonnant est que le soin s'accompagne de massages et pas uniquement du visage. Le corps dans sa globalité est pris en compte. Les effluves des différents produits utilisés ajoutent au bien-être. Le résultat à la hauteur de ce soin exceptionnel: une mine radieuse, repulpée et rayonnante, un effet tenseur, illuminateur flagrant. Un bien-être qui s'est propagé de la pointe des pieds à la pointe des cheveux.

\-

J'ai eu beau chercher, je n'en ai pas trouvé.

Alix Bellac

\+

J'ai testé le soin intégral anti-âge Sisley. Lotion aux fleurs, crème gommante, masque et huile à la rose noire... tant de mots enchanteurs pour un protocole qui ne peut laisser aucune femme indifférente. Moi qui ne suis pas très massage, entre les mains de Rafia, le gommage corporel tout en douceur et la sensation d'un soin véritablement complet (visage et corps) m'ont profondément détendue pour repartir du bon pied et les traits reposés.

\-

Réussir à sortir des brumes au bout de deux heures de soins.

Patricia Sciotti

\+

Un seul mot suffirait j'adore! Cela commence dès le départ par une prise en main qui débute avec un questionnaire sur vos attentes et votre profil. Dans une ambiance feutrée, j'ai eu droit à une heure et demie de chouchouting extrême avec un soin du visage très technique en plusieurs étapes absolument repulpant et à l'effet bonne mine immédiat, combiné avec un massage des pieds et jambes et un massage du dos, du pur bonheur!

\-

Aucun!

Dépil Tech
Paul & Jean-Baptiste Mauvenu

pour Elle & Lui

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

Derm Light...
Soins de peau
d'exception

... Épilation
Définitive

DIFFERDANGE, LUXEMBOURG
1-2 PLACE MARIE-PAULE MOLITOR-PEFFER
(00352) 28 99 52 11

depiltech.com

OFFERT

INSTITUT
LA MAISON DE LA BEAUTÉ

Apprenez à prendre soin de vous.

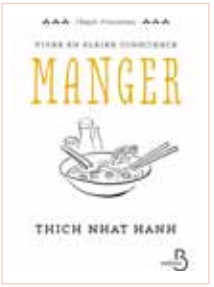
Traitement Anti-âge
Amincissement
Pédicure médicale
Epilation définitive
Pose semi-permanent
Pose en gel et remplissage
Soin visage

Découvrez nos offres exceptionnelles sur notre site internet.

ENVIRON
LPG
THALGO
jane iredale

14, Bld. Robert Schuman, L-8340 Olm / Capellen
(A4 sortie Mamer - Capellen)
Tél.: (+352) 30 81 39
www.maisondelabeaute.lu
contact@maisondelabeaute.lu

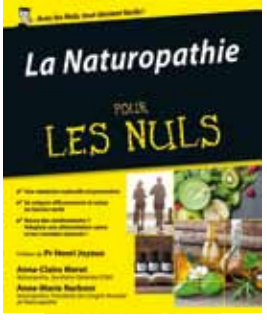
Books



Vivre en pleine présence: Manger

Thich Nhat Hanh - Belfond

À peine assis, on consulte son téléphone portable. En mangeant, on allume la télévision. Lorsque l'on s'allonge enfin après une longue journée, c'est pour mieux se plonger dans un magazine... Et si, dans des vies où l'on se sent sans cesse stressé et où le temps file à toute allure, reprendre le temps d'accomplir chaque geste du quotidien, sans pensées parasites, nous aidait à aller mieux? L'auteur, un moine bouddhiste vietnamien explique comment s'épanouir en prenant à nouveau le temps de faire les choses.



La Naturopathie pour les Nuls

A-M Narboni & A-C Méret - Éditions First

Bien plus qu'une médecine, la naturopathie est un véritable art de vivre, qui privilégie des méthodes naturelles pour se sentir bien dans son corps et bien dans sa tête. Elle repose sur un principe clé: prévenir plutôt que guérir, et agit en parfaite complémentarité avec l'allopathie (la médecine traditionnelle). Pour veiller à un bon équilibre corporel au quotidien, elle tire profit de l'homéopathie, des fleurs de Bach, des huiles essentielles, et mise sur une alimentation saine et variée, la relaxation, le sport et un sommeil de qualité. En mettant en place dans la bonne humeur un ensemble de pratiques simples et qui s'adaptent à toute la famille, il est possible de se sentir bien et de prévenir un bon nombre de petits maux qui nous gâchent la vie!

Forcer le destin

Aude De Thuin et Jeanne Siaud Fachin Laffont

Faut-il réussir à échouer... pour réussir? La réussite est-elle un gage de bonheur? Peut-on forcer le destin? Aude de Thuin, entrepreneuse de génie, a toujours incarné un modèle de réussite. Toute sa vie s'est démarquée par sa volonté. Mais en mai 2015, elle a connu un échec professionnel qui l'a obligée à tout arrêter. Dans ce témoignage d'une rare sincérité, elle ose dire la vérité... Un échec, lorsqu'il survient, soulève beaucoup de questions, mais sa violence nous offre la possibilité de nous libérer. Jeanne Siaud Fachin, psychologue clinicienne, a été la thérapeute d'Aude de Thuin. Elle interroge tout ce qui nous encombre et nous aveugle. Car notre vie repose entre nos mains, elle attend la liberté.

F*ck les parents parfaits

Dr Michael Bennett et Sarah Bennett

Manuel de survie quand les gosses vous en font baver. Là où les autres livres de développement personnel garantissent la voie vers un bonheur assuré, la collection F*ck va droit au but et affirme qu'une telle voie n'existe pas. F*ck surprend et bouscule. Inutile d'attendre plus longtemps le début d'une amélioration. Il faut accepter ce qui est. F*ck ne berce pas d'illusion et ne promet pas de happy end, mais donne les moyens concrets pour renoncer à changer ce qui ne peut l'être et faire de son mieux avec ce que l'on contrôle vraiment.

Méditation de pleine conscience

S. Alidina, H Filipe & E. Couzon Editions First

Écrit par des spécialistes de la méditation. Ce guide pratique vous propose de faire battre en retrait la dépression, la mauvaise estime de soi, les douleurs chroniques et l'insomnie! Comment? En apprenant à appliquer des techniques de self-control comme des postures corporelles particulières, des exercices de respirations et des rituels sources de ressourcement. Il aborde aussi la question des attitudes à bannir et à adopter pour que son corps et son esprit se rassérènent. La Méditation pleine conscience pour les Nuls, un guide simple à utiliser au quotidien pour mieux vivre, en accord avec soi!

Félicitations aux jeunes parents !

À l'occasion de la naissance de votre enfant, la BIL est heureuse de lui offrir 50 euros*.

Parents, grands-parents, famille ou amis, choisissez parmi les solutions d'épargne réservées à votre nouveau-né et profitez de notre offre.

Rendez-vous en agence.

* Les 50 euros seront versés lors de l'ouverture du compte épargne choisi (compte épargne Billy, assurance Juvena ou contrat d'épargne-logement WGstenrot). Conditions de l'offre sur **www.bil.com**

160

BIL 1856 BANQUE INTERNATIONALE À LUXEMBOURG

Vous avant tout

Retrouvez-nous sur

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

(+352) 4590-3000 www.bil.com

Wanted

VAMOS A LA PLAYA

Woody

Paté de sable

Paté de sable

Havaianas

Coq en Pâte

Djeco

Paul Smith

IKKS

DPAM

CRÈCHE BIDIBUL:
LA MÉTHODE MONTESSORI POUR BIEN GRANDIR!

Idéalement située en plein cœur de la zone commerciale de Foetz, la crèche Bidibul accueille les enfants du lundi au vendredi de 5h à 22h30 et le samedi de 7h30 à 20h.
Convaincus par la méthode Montessori pour leurs propres enfants, Sonia et Amhid ont décidé d'en faire la clé de voûte de leur établissement. Ainsi tout le personnel a été formé en conséquence et la crèche a été entièrement aménagée pour apporter un environnement riche et stimulant aux enfants.

«Aide-moi à faire seul»

C'est en imitant les gestes du quotidien, en faisant seul, en se trompant et en recommençant que l'on grandit bien et que l'on devient autonome.
Grâce à un matériel adapté, les enfants évoluent seuls, sous le regard bienveillant des éducateurs, et s'occupent tout au long de la journée: des activités ludiques, des jeux, mais aussi expérimenter seul le lavage de mains, transvaser des liquides, et même ranger ses jeux à la fin de l'activité. Autant de petits gestes qui font devenir grand.
C'est prouvé, la méthode Montessori permet à l'enfant de développer différentes compétences: coordination des mouvements et motricité, organisation de sa pensée, capacité de concentration, structuration de ses actions, acquisition plus rapide de l'autonomie et de l'indépendance.

LANGUES VÉHICULAIRES
FRANÇAIS – LUXEMBOURGEOIS – PORTUGAIS - ALLEMAND

Une méthode accessible à tous

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

HORAIRES
DU LUNDI AU VENDREDI DE 5H À 22H30
LE SAMEDI DE 7H30 À 20H
AGRÉMENT DU MINISTÈRE DE L'EDUCATION 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

Dans la peau d'un clown

Luxclown propose pour cet été des stages pour les enfants distribués par tranche d'âge pour découvrir l'art clownesque. Une activité ludique et enrichissante pour animer les nombreuses journées de vacances scolaires. Les stages ont lieu à Luxembourg ville, livret d'accompagnement et l'incontournable nez en cuir sont offerts et s'adressent aux enfants de 7 à 14 ans et plus.

Stage 1 - Jeune 7 à 10 ans
Du 11 au 15 juillet 2016 de 9h à 12h
Lieu: Youthhostels.lu centre ville Luxembourg
Prix: 160 euros.

Stage 2 - Jeune 11 et 13 ans
Du 11 au 15 juillet 2016 de 13h à 16h
Lieu: Youthhostels.lu centre ville Luxembourg
Prix: 160 euros.

Stage 3 - Jeune 14 ans et +
Du 11 au 15 juillet 2016 de 16h à 19h
Lieu: Youthhostels.lu centre ville Luxembourg
Prix: 160 euros.

Stage 4 - Jeune 7 et 11 ans
Du 18 au 22 juillet 2016 de 9h à 12h
Lieu: altrimenti.lu centre ville Luxembourg
Prix: 160 euros.

Attention tous les stages sont limités à 12 participants.

→ ***Renseignements: luxclown.lu***

LE MUDAM À L'HEURE D'ÉTÉ POUR LES PETITS

À ne pas louper cet été! Petit mémo des dates de visites gratuites pour les enfants à partir de 6 ans des expositions au Mudam, sur inscription.

→ ***En français:*** **20/07/2016:** 15h00-15h45 • **27/07/2016:** 15h00-15h45 • **03/08/2016:** 15h00-15h45 • **10/08/2016:** 15h00-15h45 • **Autres dates disponibles**

→ ***En luxembourgeois:*** **22/07/2016:** 15h00-15h45 • **29/07/2016:** 15h00-15h45 • **05/08/2016:** 15h00-15h45 • **12/08/2016:** 15h00-15h45

Inscription obligatoire: workshop@mudam.lu - tél.: +352 45 37 85 531

MUSIQUE DU MONDE À DÉCOUVRIR EN FAMILLE

Le festival des musiques du monde World MeYouZik est organisé par le Luxembourg City Tourist Office il s'organise autour du centre place Guillaume, place Clairefontaine et rue du Saint-Esprit. Ouvert gratuitement au public, il propose des concerts de groupes venant des quatre coins de la planète sur trois scènes en plein air.
Vous pourrez aussi découvrir le traditionnel village du monde MeYouVillage qui rassemble des ONG's et associations actives dans divers projets de coopération et d'aide au développement ainsi qu'un village culinaire.
Placé sous le signe des rencontres multiculturelles, le Me You Zik a pour but de favoriser la découverte de musique de tous les horizons. Il invite à un voyage musical de sonorités inédites, favorise la rencontre des différentes cultures et fait témoignage d'une capitale cosmopolite ouverte au monde.
Ce festival rend ainsi hommage à une réalité vécue tous les jours, à laquelle on ajoute un zeste de convivialité, une dose d'ouverture d'esprit et un grain de folie festive.

→ ***Quand:*** À partir de 14H, le samedi 16 juillet

→ ***Où:*** À Luxembourg Ville

ALLES OP DE VËLO 2016

Le Mouvement Ecologique et sa régionale «Miersch an Ëmgéigend», en collaboration avec les communes de Mamer, Kopstal et Mersch et la «Lëtzebuerger Vëlos-Initiativ», vous invite à la 21ème édition de «Alles op de Vélo» entre Mamer et Mersch!
La route est libre est pour les cyclistes et piétons entre Mamer et Mersch pendant toute une journée, sans aucun trafic motorisé! À vous d'appuyer sur les pédales, que ce soit dans un mode sportif, détente avec toute votre petite famille. Découvrez un programme cadre, des stands de ravitaillement, un rallye, la navette gratuite (avec remorques vélos) et bien plus encore!

→ ***Quand:*** le dimanche 17.07.2016 - de 10h00 à 18h00.

→ ***Où:*** entre Mamer et Mersch.

ÉCOLE PRIVÉE GRANDJEAN asbl

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

BEP

Brevet d'Études Professionnelles
Métiers des Services Administratifs
Niveau français: 3ème et Seconde
Niveau luxembourgeois: 10ème et 11ème

BAC STMG

Baccalauréat - Sciences
et Technologies du Management
et de la Gestion
Niveau français: Première et Terminale
Niveau luxembourgeois: 12ème et 13ème

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

PHOTOGRAPHE DE VIE

Pour le plus grand confort de votre famille la séance photo se déroule dans votre univers, à la maison ou dans notre studio. Nos séances sont entièrement personnalisées et originales.

Nous réalisons aussi vos livres-albums et remerciements !

Portrait at HOME

PHOTOGRAPHIE | FAIRE-PARTS | ALBUMS

ET BIEN PLUS ...

WWW.PORTRAITATHOME.COM
OFFICE/ STUDIO (sur rdv)
• 15 rue du Chemin de Fer L-8057 BERTRANGE •
info@portraitathome.com T. (+352) 621 434 969

Coupez le cordon!

JUSQU'À LA NAISSANCE, LE BÉBÉ ET LA MAMAN NE FONT QU'UN. PUIS, TRÈS RAPIDEMENT, IL Y A SÉPARATION: D'ABORD LE CORDON, PUIS LE SEIN. VIENDRONT ENSUITE D'AUTRES RUPTURES COMME LA NOUNOU, UNE MAISON, UNE INSTITUTRICE, UN DOUDOU OU CELLE DES PARENTS... À CHAQUE FOIS, L'ENFANT DOIT ROMPRE AVEC UN MONDE POUR PARTIR À LA CONQUÊTE D'UN AUTRE. ÉPREUVE SALVATRICE QUI LUI PERMET DE GRANDIR ET PRENDRE CONFIANCE EN LUI, ELLE SUSCITE TOUTEFOIS BON NOMBRE DE QUESTIONS. LE RÔLE DES PARENTS CONSISTE À OCTROYER À CHAQUE ENFANT DE SE DÉTACHER EN DOUCEUR AFIN DE GAGNER EN AUTONOMIE, MAIS AUSSI EN LIBERTÉ. POURQUOI APPRENDRE À SE SÉPARER? SOMMES-NOUS PLUS ANXIEUX QUE NOS PROPRES PARENTS SUR CE SUJET? ÉCLAIRAGE.

CHRIS MICK

Iles de Paix

SOUTENEZ LEURS PROJETS D'AVENIR

Chaque année, Iles de Paix forme et accompagne des milliers d'agriculteurs afin d'améliorer leur sécurité alimentaire et leur qualité de vie. Sans vous, nous ne pourrions pas aider les populations des pays du sud à se développer de manière durable et autonome.

CCPL LU61 1111 0227 5355 0000

www.ilesdepaix.lu

Cristina dos Santos

Thérapeute
en relation d'aide enfants et adultes

Libérez-vous de vos peurs, angoisses, traumas simples ou complexes avec des thérapies brèves sans médicaments

Apprenez dès le plus jeune âge comment traiter vos perturbations émotionnelles, et affronter de manière autonome des situations difficiles: rester serein dans les situations conflictuelles, réduire son anxiété et son stress, éliminer une croyance négative, se revaloriser et gagner plus d'estime de soi…

Langues parlées : Français / Luxembourgeois / Portugais

79,route d'Esch à Belvaux (Lux)
Tel: 691 150 375
Therapeutecristina@gmail.com

: /Thérapeute-en-relation-daide-enfants-ados-et-adultes

MÊME SI UNE PÉRIODE DE FUSION EST INDISPENSABLE À L'ÉQUILIBRE DU BÉBÉ, TOUT PARENT DOIT SAVOIR QU'UN JOUR IL FAUT SAVOIR DIRE «BELLE ROUTE À TOI, JE SUIS AVEC TOI, PAS DEVANT TOI POUR TE MONTRER LE CHEMIN».

Nous avons toutes le souvenir de ces moments précieux durant lesquels nous serrions nos enfants très fort contre nous, leurs petits doigts bien enroulés dans les nôtres. Éprouver ce sentiment délicieux d'être une personne indispensable, se sentir grand, et imaginer l'espace d'un instant que cela ne s'arrêterait jamais. Le mini body à pois roses (ou à rayures bleues) en taille six mois lui irait encore à 18 ans, nous ne cesserions jamais de boucler leur ceinture dans le siège auto, leurs petits gants dépasseraient toujours des manches de leurs blousons un peu trop grands... Et pourtant, très vite, ils détestent le biberon et se débrouillent avec une cuillère. Les psychologues s'accordent à dire que pour se détacher, il faut avoir été attaché. Les enfants ayant vécu une période de séparation anticipée (ou ceux qui ont été abandonnés) auront beaucoup plus de mal à acquérir une autonomie plus tard, mais aussi à s'attacher aux autres. Pour ceux qui auront vécu cette période normalement, la distance sera plus facile à accepter. Le cordon, pourtant coupé, survit d'un point de vue psychologique et symbolique entre la mère et l'enfant. Mais les «séparateurs» ne tardent pas à intervenir, le premier étant le père qui s'installe dans la relation. Puis, les étapes du développement psychomoteur de l'enfant engendreront d'autres séparations: le sevrage, l'apprentissage de la marche, la propreté, le langage représentent ce que Françoise Dolto nommait «la castration symbolique». À la clé? L'acquisition de l'autonomie et la découverte de nouveaux territoires. Entre trois et six ans, le petit idéalise ses parents durant la désormais célèbre période oedipienne. Une fois adolescent, il les critique, c'est là que notre rôle se complique! Redoutons-nous la séparation plus que naguère? Difficile d'apporter une réponse franche sur le sujet, mais il est certain que l'école n'est pas étrangère à ce surcroît de protection vis-à-vis de nos enfants. Nous participons énormément à leur avenir, nous cherchons à les accompagner durant toute leur scolarité en guidant leurs choix parce que nous souhaitons le meilleur pour eux. L'éducation actuelle cherche à comprendre nos héritiers, mais au fond, ne serions-nous pas tous simplement en train de chercher à essayer de nous analyser nous-mêmes? Aurions-nous cessé de prolonger un nom, une famille pour tenter de rejouer un épisode de notre propre vie? Notre histoire personnelle influe fortement sur la notion de séparation avec notre enfant. Prenons le cas d'une maman seule, traumatisée par une histoire d'amour qui s'est mal finie, mais dans laquelle elle se sera totalement investie, elle n'aura de cesse de ne pas échouer une seconde fois dans sa vie. Aussi, elle veillera davantage sur son enfant et se sentira fragilisée dans des situations dans lesquelles elle ne l'aurait pas été auparavant. Au final, nous devons apprendre à lâcher prise, savoir que nous n'avons aucun contrôle sur l'avenir et que notre seule responsabilité ou pouvoir s'exerce dans l'instant présent, même s'il prépare le futur, mais... sans garantie. Cessons d'aborder l'existence avec nos enfants avec une mentalité d'assurés tous risques, car.... la vie n'est pas une mutuelle aux garanties bien établies.

Les trucs pour développer leur autonomie

C'est le laisser exercer sa liberté en le protégeant, pas en le surprotégeant! Faire les choses à sa place «pour aller plus vite» ou croire qu'il n'en est pas capable, ce n'est pas lui rendre service. Il sait enlever son manteau tout seul... même si cela prend un peu plus de temps!

Lui attribuer des petites tâches, comme faire son lit ou mettre ses affaires sales dans le panier à linge encouragera ses capacités à prendre des initiatives.

Laissez-le vous aider dans les tâches quotidiennes en prévoyant, par exemple, des assiettes à sa hauteur pour qu'il puisse mettre la table tout seul

Fixez-lui des petits défis pour développer son esprit d'entreprise. Il n'en sera que plus fier de lui quand il aura réussi.

Ne brimez jamais ses élans créatifs! Laissez-le courir des risques (mesurés) et prendre des initiatives (calculées).

ADIEU MONSIEUR LE PROFESSEUR...

Un professeur, un déclencheur?

LE BON PROF EXISTE DEPUIS LE COMMENCEMENT DU MONDE, CELUI QUI A MARQUÉ NOTRE SCOLARITÉ, PAR SA PRÉSENCE À NOS CÔTÉS, MAIS AUSSI PAR SA PATIENCE ET LES CONNAISSANCES QU'IL SOUHAITAIT FAIRE PARTAGER. CHAQUE ENSEIGNANT EST UNIQUE, MAIS LES BONS PROFS ONT UN DÉNOMINATEUR COMMUN: ILS S'INTÉRESSENT AUTANT À LEURS ÉLÈVES QU'À LEUR MATIÈRE. VOUS EN CONNAISSEZ BIEN UN?

VALÉRIE THEVENIAUT

La première passion du bon prof ce sont ses élèves! Il établit une relation individuelle avec chacun et s'intéresse à leur famille, car l'élève s'installe en classe avec sa valise familiale. C'est aussi celui qui donne envie d'apprendre: d'apprendre à chercher, penser, catégoriser, argumenter... Il est un modèle avant tout. Chacun de nous a en tête un professeur exceptionnel qui nous a ouvert l'horizon ou transmis un virus, celui de la littérature ou de la géographie, par exemple. Il est impossible d'en établir un portrait-robot tant les souvenirs des uns ou des autres diffèrent sur cet étrange lien qui ranime leurs yeux à l'évocation du souvenir de ce bon prof, même soixante-dix ans après. Néanmoins, ces déclencheurs d'apprentissages ont quelques points communs:

01 Le bon prof sait créer l'engagement

Dès le début de l'année, il montre lui-même combien il est engagé dans son métier et parle de la classe comme d'une équipe avec laquelle il monte des projets. Certains déploieront des projets pédagogiques ludiques, comme l'édition d'une Bande dessinée, ou d'autres auront le simple, mais sincère projet de construire une entité solidaire, la classe. C'est l'alliance: un pour tous, tous pour un! Il annonce le plan de travail du jour, rend son activité complètement transparente et parle d'objectifs que les élèves comprennent même s'ils n'y adhèrent pas tout de suite. Oui, il partage, d'une certaine façon, ses outils avec eux.
Il sait exercer une vigilance sur ceux qui doutent ou qui espèrent fonctionner sur les schémas des années antérieures. Ceux qui, régulièrement, oublient leur matériel ou de noter le travail personnel, par exemple. Il plante le décor de l'année: travail dans le calme, conscience de chaque élève et structuration maîtrisée de ses séances. C'est avec un tel enseignant que les élèves s'engagent pour l'année. Il doit, avant tout, se positionner comme un adulte rassurant. Il aura donc beaucoup travaillé en amont pour préparer sa rentrée et les semaines qui suivent. Le bon prof, vous l'aurez compris, est un bourreau de travail qui le cache bien!

ON S'EN SOUVIENT TOUTE UNE VIE !

02 Il sait se montrer justement et fermement exigeant

C'est par la qualité de son travail d'enseignant que le bon prof peut démontrer la valeur de l'entraînement, de l'exercice quotidien, de la réflexion et du travail finalisé. De ce fait, il sait expliquer les enjeux de l'année, toujours par souci de transparence, et exiger pour ses élèves, comme pour lui-même, un cadre, non pas rigide, mais ferme. Chaque jour, avec patience, il s'emploie à se préoccuper de la manière de travailler de chacun de ses élèves, à accorder son attention bienveillante à tous, tout en donnant des tâches claires, précises et en stimulant la curiosité de ses élèves par des supports et des consignes appropriées. L'élève est à même, alors de compenser sa peur de se tromper par son désir de savoir. Rien n'est facile, le bon prof doit surmonter ses propres états et être au clair avec ses attentes de professeur et d'humain, mais c'est possible! Il n'est surtout pas le meilleur ami de ses élèves, mais il sait rire ou raconter une anecdote à la fin d'un travail soutenu. Les attentes de travail sont fermes et structurantes, mais l'ambiance est détendue. C'est la deuxième caractéristique commune aux bons profs: entrez dans leur classe et respirez l'ambiance. Chut, on travaille et on sourit!

03 Il peut mesurer les progrès individuellement accomplis

Oui, il connaît les notes de ses élèves, bien sûr. Mais le bon prof ne se mesure pas seulement aux résultats des évaluations de sa classe, qu'il relativise bien sûr. Ce qu'il voit? C'est l'implication, l'effort, l'honnêteté de chacun dans son propre parcours de construction, voilà ce que voit le bon prof! Et il gratifie l'élève qui surmonte ses peurs, ses difficultés ainsi que celui qui brille par ses connaissances, mais qui aura fait l'effort de se taire pour laisser un camarade en difficulté découvrir la bonne réponse ou le raisonnement correct. Là est la magie de l'enseignement. Car enseigner est réellement magique dès que l'enseignant comprend par quel processus l'élève en est arrivé à progresser sur ses objectifs personnels.
Lorsque les élèves peuvent visualiser leurs propres progrès, mais aussi ceux de leurs camarades, alors s'installe cette solidarité constructive, deuxième moment magique dans la carrière du bon prof. On s'en souvient toute une vie!

04 Il doit être une véritable ressource pour ses élèves

Contrairement aux idées reçues, les enseignants ne savent pas tout et heureusement! Ils se doivent de connaître les contenus enseignés et au-delà, pour en comprendre les mécanismes d'appropriation par les élèves. Qu'en est-il de cet enseignant qui a marqué votre vie?
Lui non plus ne sait pas tout, souvenez-vous. Mais il le dit et le revendique! Cela surprend, mais c'est la plus belle leçon d'humilité que peut recevoir un élève, car grandir c'est accepter d'apprendre. Or pour apprendre, il faut chercher, vous me suivez? Et cet enseignant déclencheur va offrir à ses élèves une chance incroyable: celle d'aller chercher les informations, celle de douter, celle de construire des liens avec ce qu'il a déjà appris.
Être en face d'une source de savoir est toujours impressionnant, on ne peut que s'extasier. Mais lorsque la source de l'apprentissage devient l'élève lui-même, là est le bonheur!

Nous souvenir de nos bons professeurs ne peut qu'être bénéfique à nos enfants et nous renvoyer à l'image d'une école bienveillante dans laquelle le savoir se construit et se partage.

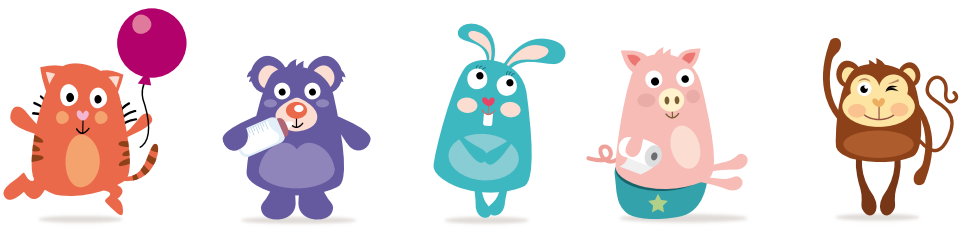
Bonnes vacances!

A découvrir!

- **Un livre, « N'oublions pas les bons profs» de Nicolas Mascret, Formateur en IUFM, aux éditions Anne Carrière**
- **Une chanson: «Il changeait la vie» de Jean-Jacques Goldman, à écouter sur la plage**
- **Un film inoubliable: « Le cercle des poètes disparus» réalisé par Peter Weir avec Robin Williams, à voir et à revoir**

Me & my Baby

la meilleure façon de prendre soin de vous et de votre bout d'chou!



POUR TOUTES LES FUTURES ET JEUNES MAMANS ET LEUR BÉBÉ, LES PHARMACIES MULTIPHARMA ET DE VOORZORG AINSI QUE LES MAGASINS iU ONT SPÉCIALEMENT DÉVELOPPÉ LE PROGRAMME ME & MY BABY!

Si la naissance d'un enfant est source de grande joie et marque une étape cruciale dans la vie d'une femme, l'arrivée d'un nourrisson peut également provoquer quelques chamboulements!

Le programme **Me & my Baby** destiné aux femmes dès le début de leur grossesse et jusqu'au premier anniversaire de leur enfant, a vocation d'apporter conseils et soutien aux futures mamans. Il est vrai que l'arrivée d'un bébé s'accompagne également de questions essentielles – tout à fait normales – qui portent sur des sujets aussi divers que l'alimentation, le corps, l'allaitement, la féminité, les soins que l'on peut apporter à son bébé et la manière dont on peut concilier son rôle de maman et de femme.
Dès les premiers instants de la grossesse, **Me & my Baby** sera là pour répondre à vos questions.

Un programme d'accompagnement

Me & my Baby va permettre de créer un véritable lien afin d'épauler les mamans au quotidien dans cette formidable aventure qu'est la maternité. Comment? Au moyen de newsletters régulières. Il y a les newsletters de conseils, qui vous accompagnent à chaque étape de votre grossesse, qui suivent les premiers pas de bébé, et qui se révèleront une mine d'or pleine d'informations utiles et de conseils pratiques et avisés. A découvrir également, les newsletters qui regorgent de promotions.

Le programme **Me & my Baby**, c'est également une Baby Box exclusive – qui comprend une trousse ultra pratique, des produits et échantillons de nos marques partenaires ainsi qu'un carnet de bons de réduction – pour prendre soin de vous et de votre nourrisson.

Intéressé(e)?
Rendez-vous sur mybaby.multipharma.be à partir du 18/07, inscrivez-vous et venez retirer votre Baby Box exclusive.

Pour plus de renseignements sur tous nos produits et programmes, rendez-vous dans votre magasin de la Belle étoile ou sur notre e-shop www.iu.be.

AVEC SA GT CONCEPT, *Opel prépare sa révolution*

PRÉSENTÉE À LA PRESSE EN MAI DERNIER ET AU SALON DE GENÈVE EN MARS, LA GT CONCEPT AFFICHE LES AMBITIONS D'OPEL, QUI A PUISÉ DANS SON PASSÉ POUR IMAGINER LA VOITURE DU FUTUR. UN BOLIDE CLASSE, FUN ET AUDACIEUX.

RAPHAËL FERBER

Avouons-le, on en a pris plein les yeux. Et on serait bien revenu au Grand-Duché au volant de cette Opel GT Concept. "S'il vous est possible de le voir en rêve, il est possible de le créer" disait en filigrane le film de 78 secondes qui nous a été présenté. Dans celui-ci, un homme sortait de ses songes pour retrouver ce bolide flottant dans les airs avant d'en prendre le volant puis de foncer à travers un tunnel. En attendant nous aussi d'en prendre les commandes, rêvons un peu…

SPECTACULAIRE ET SCULPTURALE

C'était en mai dernier: la marque allemande nous avait conviés à Francfort, à quelques kilomètres de son usine de Rüsselsheim am Main, pour nous présenter son dernier bijou. L'Opel GT Concept siégeait là en plein milieu de la pièce, sur un long tapis rouge, une couleur qui forge son identité visuelle. Faire le lien entre la motoclub de 1928, présente sur place, et ce coupé sport révolutionnaire était l'un des buts de toute cette mise en scène. Attiré par ce liseret rouge parcourant les flancs de l'engin, notre regard n'a donc pu éviter ces deux pneus avants de la même couleur... comme celui de la moto-club. "Nous avons créé le GT Concept pour matérialiser le côté audacieux et émotionnel de la marque. La voiture est spectaculaire, sculpturale et pleine d'innovations, dans la droite ligne d'une tradition que nous entendons poursuivre" a commenté Mark Adams, vice-président design Europe. "Tradition" car Opel a été le premier constructeur européen à présenter un concept-car. C'était au salon de Francfort en 1965 et la star se nommait l'Experimental GT, un coupé élégant, expressif et novateur à l'image de ses projecteurs escamotables.

«UN MESSAGE QUI ANNONCE L'AVENIR»

C'est toujours ce qu'il y a d'intéressant lors des présentations d'un concept-car: les idées des designers jusque-là esquissées uniquement sur papier se matérialisent sous nos yeux d'enfant émerveillé. Cela donne le ton des évolutions à venir, "un message qui annonce l'avenir de la marque" comme l'a souligné Tina Müller, CMO d'Opel: "cela montre la philosophie de design qu'adopteront nos modèles: une ligne expressive, sportive et fondée sur l'émotion."
Des mots, des mots, mais dans les faits? Au-delà de ses lignes sobres et avant-gardistes, l'Opel GT Concept commence par surprendre de par l'absence de poignées de porte, laquelle s'ouvre d'une simple pression sur un espace tactile via un système de reconnaissance de votre empreinte digitale. Il signe aussi la fin des rétroviseurs extérieurs, remplacés par deux caméras installées derrière les passages de roue retransmettant les images à deux écrans implantés sur les côtés, dans l'habitacle. Tellement classe. Et pratique: fini les angles morts. Les vitres sont intégrées aux portes pour ne faire qu'un, assurant une transition invisible entre le verre et les surfaces peintes. Ben oui, dans le futur, on n'aura plus à baisser sa vitre pour valider son ticket de parking: tout se fera par la technologie qui aura remplacé le Bluetooth.

ELLE SE COMMANDE À LA VOIX

Et le moteur dans tout ça? Constitué de trois cylindres 1,0 litre, il est intégré à l'avant pour générer un centre de gravité bas assurant une tenue de route qui se veut impeccable et un comportement dynamique dans les virages. Le bloc essence développe 107 kW/145 ch avec un couple maximal de 205 Nm. La puissance est envoyée sur l'essieu arrière par l'intermédiaire d'un différentiel à blocage mécanique et d'une boite 6 vitesses séquentielles commandées par des palettes au volant. Il lui faut moins de 8 secondes pour passer de 0 à 100 km et elle atteint une vitesse maximale de 215 km/h.
Et puis, elle parle. On se croirait presque dans un épisode de K-2000. La belle ne se commande qu'avec votre voix et un pavé tactile central. C'est "l'Interaction Homme Machine", le système d'Opel, qui le permet. Ce logiciel apprend à connaitre vos habitudes pour s'adapter au fil des jours, des mois, des années, jusqu'à savoir ce que vous aimez écouter. Plus que jamais, ce nouveau concept-car fait le lien entre science fiction et une possible réalité.

LA CUISINE *minceur*

PARFAITE EN BIKINI! C'EST LE RÊVE DE TOUTES LES FEMMES. POUR GARDER LE CAP ET ATTEINDRE LE BUT, MISEZ SUR LES ALIMENTS INTELLIGENTS. CEUX QUI VOUS FERONT DU BIEN AU MORAL ET N'AUGMENTERONT PAS LA CIRCONFÉRENCE DE VOTRE POPOTIN.

MAGALI EYLENBOSCH

Chaque année, une tripotée de régimes, souvent farfelus, font leur apparition, vous promettant monts et merveilles. Ajoutez à ça les nouveaux préceptes de quelques gourous bobos en mal de notoriété ou de certains docteurs Mabuse et vous ne saurez plus à quelle diète vous vouer. Pourtant, la recette de la minceur est très simple: mangez moins que ce que vous dépensez. Où ça se complique, c'est lorsqu'on parle équilibre alimentaire. Petit exemple: votre ratio quotidien se situe aux environs de 1800 kcal. Pas question d'ingurgiter trois éclairs ou une boîte de macarons. La cuisine minceur s'articule autour d'une pyramide. On privilégie les fruits, les légumes et les glucides lents. Parce que notre corps a besoin de fibres, de vitamines, de protéines, de sels minéraux, d'oligo-élements..., pour bien fonctionner.

BALANCE TA BALANCE

Manger est un plaisir. Ce n'est pas un hasard si, en cas de déprime, on se lance sur le premier carré de chocolat venu. Cuisiner léger ne veut pas dire peser la moindre feuille de salade. Au contraire! La première chose à faire est de repérer les aliments amis de notre ligne. Du côté des fruits et légumes, il n'y pas grand-chose à s'interdire, y compris l'avocat et la banane. Petit bémol: les fruits contiennent du sucre. On limite donc la consommation à deux ou trois portions par jour. Ne zappez pas les glucides lents: pain, pâtes, riz et autres céréales. Ce sont d'incontournables sources d'énergie qui nous évitent les coups de pompe à répétition. L'intérêt du «sans gluten» n'est absolument pas prouvé (excepté pour l'industrie alimentaire qui a repéré un marché juteux). Il n'est indispensable que pour les personnes souffrant de la maladie coeliaque. Le grand débat sur l'intérêt de la viande et du poisson dans notre alimentation n'a pas fini de faire couler l'encre. Si vous aimez, mangez-en, mais en limitant la quantité à 150 g par jour. N'abusez pas des produits laitiers (avec ou sans lactose) qui cachent souvent pas mal de lipides. Dans la zone rouge, il y a les matières grasses, les gâteaux, bonbons et autres douceurs, l'alcool et les sodas.

LE CRU, C'EST DU TOUT CUIT!

C'est l'été, profitez-en pour manger un maximum de fruits et légumes crus. Aux salades croquantes, ajoutez de belles touches de couleur et assaisonnez le tout avec de la vinaigrette allégée... Faites maison, bien sûr! Pensez aussi à l'huile de colza, riche en acides mono et polyinsaturés et en vitamines E. Elle n'est pas trop calorique, c'est un point fort, mais ne peut pas être utilisée pour la cuisson, c'est son point faible.

FAUT QUE ÇA CHAUFFE!

Plus important que l'aliment lui-même, le mode de cuisson fait toute la différence. Un morceau de beurre par-ci, une cuillère d'huile par là, et votre bilan calorique s'envole. Les diététiciens ne jurent que par la cuisson vapeur. D'un point de vue minceur et santé, c'est top. Mais au niveau du goût, c'est parfois un peu fade. Pensez à utiliser des herbes aromatiques fraîches comme la menthe, le basilic ou la ciboulette, rapez du curcuma ou du gingembre, poivrez ou donnez du caractère à vos plats avec de la cannelle, du curry, du paprika... On attribue aussi une très bonne note à la cuisson en papillote, surtout pour le poisson. Un peu d'oignon, de tomate, d'herbes de Provence, du sel, du poivre et le tour est joué. Et puis, s'il y a un rayon de soleil, pourquoi pas un barbecue? Une pomme de terre en chemise, une brochette de poulet mariné et beaucoup de légumes du jardin... C'est déjà les vacances!

TARTARE DE TOMATES À LA MOUSSE DE CHÈVRE FRAIS

Pour 4 personnes - Préparation: 25 min **- Réfrigération:** 1 h 30 **- Matériel:** 1 mixeur plongeant + 1 siphon de 50 cl + 1 cartouche de gaz + 1 casserole + 2 saladiers + 4 verrines

Ingrédients: 1/2 concombre + 3 tomates + 50 g d'olives noires dénoyautées + 1 petit bouquet de basilic + 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique blanc + 2 cuil. à soupe d'huile d'olive + sel fin + poivre du moulin

Mousse de chèvre: 100 g de fromage de chèvre frais + 20 cl de crème liquide + 2 cuil. à soupe de lait + piment d'Espelette + 1 cuil. à soupe d'huile d'olive + sel fin

CUISINE MINCEUR - 250 RECETTES TESTÉES, GOÛTÉES ET APPRÉCIÉES

Editions First - Collection Cuisine facile

À découvrir 250 recettes et variantes spéciales minceur pour retrouver ou garder la ligne tout en se faisant plaisir!

01 Plongez les tomates pendant 10 secondes dans de l'eau bouillante. Pelez les tomates, coupez-les en deux puis retirez les pépins. Taillez-les en petits dés.

02 Épluchez le demi-concombre et détaillez la chair en petits dés. Concassez grossièrement quelques olives noires. Ciselez finement quelques feuilles de basilic, réservez-en 4 pour le décor.

03 Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive avec le vinaigre, les olives, du sel et du poivre. Ajoutez les dés de légumes et le basilic ciselé. Mélangez et répartissez le tout dans les verrines sans dépasser les trois quarts de la hauteur. Réservez au frais pendant 1 heure.

04 Dans un autre saladier, assouplissez le fromage de chèvre avec une fourchette. Versez par-dessus la crème liquide bien froide, l'huile d'olive, le lait, du sel et du piment. Mélangez rapidement puis mixez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse.

05 Versez cette crème dans le siphon. Vissez une cartouche de gaz. Laissez reposer le siphon, à plat, au réfrigérateur pendant 30 minutes. Agitez le siphon. Complétez les verrines avec la mousse de chèvre. Décorez chacune d'une feuille de basilic.

Variante: dans les verrines, saupoudrez la mousse de chèvre de fines graines de pavot.

Truc de cuisinier: agitez bien le siphon une fois que vous avez vissé la cartouche de gaz, puis juste avant utilisation pour obtenir une jolie mousse.

WOK DE BŒUF AU CINQ-ÉPICES

Pour 4 personnes - Préparation : 30 min **- Cuisson :** 15 min - **Matériel:** 1 wok ou 1 poêle + 1 casserole + 1 assiette + 4 bols
Ingrédients: 600 g de rumsteck + 250 g de pois gourmands + 125 g de tomates cerises + 1 oignon + 1 petite botte de coriandre + 2 cuil. à soupe de sauce soja + 2 cuil. à soupe de vin blanc + 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique + 1 cuil. à café de cinq-épices + 5 cl d'huile + 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

01 Découpez le bœuf en lamelles régulières. Émincez finement l'oignon.

02 Effilez puis coupez en deux les pois gourmands, faites-les cuire pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante puis rafraîchissez-les. Lavez les tomates cerises. Ciselez la coriandre.

03 Dans un bol, mélangez la sauce soja avec le vinaigre balsamique, le vin blanc, le cinq-épices, l'huile d'olive et 1 cuillerée à soupe d'eau. Réservez cette marinade.

04 Faites chauffer un peu d'huile dans le wok. Colorez rapidement les lamelles de bœuf pendant 2 à 3 minutes. Retirez-les puis déposez-les dans une assiette.

05 Dans le wok, faites revenir séparément et pendant quelques minutes les oignons, les pois gourmands puis les tomates cerises. Ajoutez le bœuf puis versez la marinade. Faites sauter le tout dans le wok pendant encore 2 minutes. Répartissez le bœuf et les légumes bien chauds dans les bols. Parsemez de coriandre.

Variante: Ajoutez quelques pousses de soja sautées avec les autres légumes.

Truc de cuisinier: Ne faites pas trop cuire les légumes pour les garder croquants et savoureux.

Wine lovers

Conseil d'Arnaud Vaingre, sommelier à Vinoteca.

BROTHERS IN ARMS N°6 AUSTRALIE, 2008

Un vin complexe sur les épices, le poivre blanc.
Assemblage de Cabernet et Syrah avec beaucoup de puissance, mais avec une superbe fraîcheur.

PIERRE J. FOUASSIER MENETOU-SALON LOIRE, 2014. BIO

100% Sauvignon blanc.
Elégance et pureté sur les agrumes, le pamplemousse rose en particulier. L'accord sera parfait pour accomager le tartare de tomates à la mousse de chèvre frais.

Où le trouver?

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

vinoteca.lu
luxembourg

Le dressing de mes rêves

AURÉLIE GUYOT

S'il est bien une pièce qui cristallise nos fantasmes de fashionista, déco-addict et maniaque du rangement millimétré, c'est bien le dressing. Oui mais cette pièce est paradoxalement délaissée, car, en vrac, un dressing c'est cher, un dressing c'est moche, un dressing ce n'est pas très excitant à décorer, un dressing c'est forcément du sur-mesure... Et bien notre enquête et nos shoppings déco vont venir tordre le cou aux idées reçues! Voici de quoi vous convaincre qu'un beau dressing petit budget existe et que des trouvailles déco et technologiques rendent ce lieu design, tendance… et connecté!

Idée reçue: Il est nécessaire d'avoir une grande pièce pour y installer son dressing.

Faux! Sachez qu'un petit espace de 4m² seulement vous permet d'aménager un dressing. Il y a néanmoins quelques règles d'or à intégrer dans votre réflexion. Prenez bien en compte l'espace de circulation.
Il vous faut pouvoir accéder à vos vêtements sans être gênée ni vous contorsionner. Prévoyez donc un espace d'environ 70cm de largeur.
Si vous ne disposez pas d'une pièce cloisonnée, songez à la solution de dressing ouvert sur votre chambre, comme l'espace

Cet été, avec Camber, vous allez adorer ranger!

C'est l'été, un vent de fraîcheur souffle dans votre intérieur. Quoi de mieux qu'une maison bien rangée pour profiter de votre été en toute sérénité ? Ne vous inquiétez pas, Camber s'occupe de tout ! Camber, ce sont des mains expertes qui depuis 20 ans vous conseillent, vous inspirent et vous accompagnent dans le choix et la réalisation de vos rangements sur mesure. Voici deux de leurs conseils tirés des nombreuses solutions qu'ils seront ravis de vous proposer.

1

Un rangement parfait pour tous vos accessoires

Le soleil brille, il est temps de préparer vos tenues estivales et vos accessoires pour l'été ! Mais avant tout, pensez au bon rangement pour y accéder facilement. Prévoir un tiroir pour vos lunettes de soleil ou foulards peut paraître un détail. Mais ce sont justement ces petits détails auxquels Camber fait attention pour vous proposer la meilleure solution de rangement. Leurs architectes d'intérieur font preuve d'ingéniosité pour concevoir le placard idéal dans lequel chaque accessoire trouve sa place. Des tiroirs compartimentés ou encore une étagère coulissante pour vos talons et/ou sandales. A chaque accessoire, sa solution de rangement!

2

Illuminez votre intérieur

Un intérieur avec une place pour chaque chose et ou chaque chose trouve sa place, apporte sérénité et harmonie. Et qui ne désire pas profiter de l'été pour se reposer? Les rangements sur mesure de Camber vous apporteront, non seulement plus de facilité à ranger, mais aussi plus de lumière dans votre intérieur. Bibliothèque, dressing, meuble TV, vestiaire et bien plus encore : Camber conçoit et réalise le rangement sur mesure qui illuminera votre intérieur.

ACTION ÉTÉ %

*Profitez de l'action été chez Camber et bénéficiez d'une **remise** exceptionnelle sur tous vos rangements sur mesure.*

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

camber® **MORE SPACE** FOR YOUR PLACE

camber.lu
Route d'Arlon 184 — 8010 Strassen

UN DRESSING, CE N'EST PLUS SEULEMENT UN GRAND PLACARD DERRIÈRE DES PORTES COULISSANTES. PASSEZ DU DRESSING RÉEL AU DRESSING VIRTUEL!

crée par le dressing Air conçu par My Design. Vous pourrez en outre exposer vos bibelots préférés ou des photos dans les caissons, afin d'habiller et de personnaliser votre meuble.

Idée reçue: Un dressing, c'est forcément une solution sur-mesure

Faux! Si votre budget ne vous permet pas de faire appel à des artisans afin de vous réaliser un placard sur mesure, il existe du mobilier générique et beaucoup moins coûteux disponible dans les grandes enseignes de décoration.
Ikea vous propose même son propre outil de planification numérique afin de vous aider à créer votre dressing, à télécharger sur **www.ikea.com** ou à tester directement en magasin. Choisissez le type d'armoire que vous désirez (coulissante, ouverte, en angle…), puis renseigner les largeurs/hauteurs/profondeurs. Le logiciel vous propose alors directement les meubles qui répondent à vos exigences.
Les boîtes de rangement, en tissu et zippées, vous permettent de stocker vêtements d'hiver ou autre matériel volumineux. Et nous avons aussi repéré le banc porte-manteau Rien à Cirer, qui se glisse n'importe où, et qui vous permet de suspendre vestes et manteaux tout en pouvant vous asseoir.
Dans ce même esprit, les étagères murales vous permettent de dégager l'espace en partie basse. Nous avons craqué pour celles en fil de fer siglées Love Creative People, parfaites pour prendre soin de vos chapeaux, foulards et châles, le tout à petits prix.

Reine Mère

Idée reçue: C'est triste un dressing… Ça ne se décore pas!

Faux! Un dressing, ce n'est plus seulement un grand placard derrière des portes coulissantes. Modularité, accessoirisation et créativité ont investi le terrain. Joignez l'utile à l'agréable, et fixez au mur quelques patères-miroirs comme celles shoppées chez Reine Mère. Outre un effet graphique très réussi, vous pourrez y suspendre vos vêtements tout en apportant les dernières retouches make-up. 3 en 1!
Les patères en forme d'arbre repérées chez The Collection sont également du plus bel effet. Installez-en trois ou quatre sur un pan de mur, en quinconce pour une mise en scène parfaite.

Les valets, petits meubles à tout faire, sont aussi devenus beaucoup plus tendance. Nous avons flashé sur le modèle Satellite édité par Drugeot Labo, combinant un miroir, une patère et des plateaux de rangement. Le tout au look impeccable bien entendu.
Si la place vous manque, vous pouvez vous contenter de fixer des petits crochets à bijoux, comme les modèles poétiques Pa Design en forme d'oiseau.

Actu

Retrouver le sens de l'objet et son histoire, créer la surprise et voyager au cœur des savoir-faire, c'est l'ambition de designerbox, notre coup de cœur du mois! Offrez-vous ou offrez les dernières tendances déco: dans une jolie boîte en bois, se glissent chaque mois un objet inédit dessiné par un designer, un journal pour faire le tour d'horizon des tendances et d'autres surprises. Notre préférée? La box #8 signée Pauline Deltour, designer que nous vous avions présentée il y a quelques semaines, et qui a dessiné pour l'occasion le parfait accessoire de bureau.

Plus d'infos: **www.designerbox.com**

Idée reçue: Un dressing c'est un peu ringard

Faux! Si en effet nos espaces de vie se réduisent, le dressing a toujours toute sa place dans nos habitats actuels. Pour preuve, l'apparition des dressings nouvelles générations et des dressings 2.0. Les Éditions Malherbe se sont par exemple penchées sur les problématiques d'optimisation des espaces, notamment dans les studios et les logements étudiants, et éditent un dressing modulable et rétractable baptisé Multipli. À assembler et déplier à l'envi, selon vos besoins.

Les nouvelles technologies ne sont bien sûr pas en reste, et vous permettent de digitaliser votre dressing. Nous avons testé pour vous quelques applis qui dépoussièrent l'exercice et vous aident à gérer votre garde-robe… au moins virtuellement:

Closet vous permet de créer des looks à l'infini: importez les photos de vos vêtements après les avoir photographiés, puis mixez-les selon la météo ou votre humeur du jour. Et grâce à un calendrier, vous pouvez voir quels vêtements vous avez déjà portés pendant la semaine, histoire de bien optimiser tous vos achats! Cette application est à télécharger gratuitement, uniquement sur l'App Store pour le moment.

Cloth App pousse encore plus loin le concept de dressing virtuel: prenez en photos vos looks préférés puis classez-les par thèmes: working day, samedi soir, casual, cocooning… Vous n'aurez plus qu'à piocher dans vos thèmes les matins où vous manquerez d'inspiration. L'appli est gratuite, à télécharger sur l'App Store et Google Play.

Stylebook est une application au look trendy qui vous permet de répertorier vos vêtements, bien sûr, mais qui vous donne aussi des conseils mode, pour les femmes comme pour les hommes. Un e-shop est également disponible. Cette application est au prix de 3.99€, uniquement sur l'App Store pour le moment.

Ultra modulable et adaptable, trendy ou plus pointu, mais aussi virtuel et digital, le dressing a un bel avenir devant lui.
Une raison de plus pour se faire plaisir!

SCHREINEREI CORNELY

Menuiserie Cornely, plus de 25 ans d'expérience à notre actif, pour mieux vous servir.

Nous proposons escaliers, dressings sur mesure, portes, parquets...

De la création à l'installation, notre société s'en charge.

- Devis gratuit
- Des conseils détaillés
- Une planification parfaite
- Un service de qualité

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à venir découvrir notre showroom.

Showroom: Malscheid 1A, B-4790 Burg-Reuland
Tél.: +32(0)80 420 069
Bureau: 2, rue Staedtgen, L-9906 Troisvierges
Tél.: +352 26 90 87 08
Email: info@cornely.lu
www.menuiserie-cornely.com

EN IMAGES

Pa Design

Drugeot Labo

The Collection

Rien à cirer

Malherbe Edition

MIWWELTREND

- NOTRE SHOWROOM -
7,ZI RIESENHAFF / L-8821 KOETSCHETTE

www.miwweltrend.lu
(+352)26 67 05 88

acrealux®
wunnen projet

Découvrez
la nouvelle gamme /perene
dans notre showroom réagencé.

Profitez de 20% de remise
sur les meubles de cuisine, salle de bains et dressing
du 01.07.2016 au 31.07.2016

acrealux s.a.
70C, route d'Arlon
L-8008 Strassen
T +352 33 94 97 1

AGENCEMENT & RÉNOVATION

www.acrealux.lu

QUE LA LUMIÈRE SOIT - NATHALIE DEWEZ

AURÉLIE GUYOT

Collection Petit h pour HERMES

Lampe Balance

© Lexington

Dans son dressing

Une veste en cuir

Le Mudam©Christian Aschman

Sa source d'inspiration

L'art contemporain

→ Vous pouvez suivre l'actualité de Nathalie Dewez sur: **www.nathaliedewez.com**

Mettons le cap sur l'inspirante Bruxelles pour découvrir le travail tout en grâce et en lumière de Nathalie Dewez. C'est grâce à ses fameuses lampes 06, aériennes, dépouillées et furieusement tendance et bien sûr suite à sa collaboration avec le Mudam que nous l'avions repérée.

Nous sommes évidemment loin d'être les seuls, Ligne Roset, Hermès ou encore Habitat nous avaient devancées. C'est donc à l'occasion de cette édition d'été, forcément lumineuse et solaire, que Nathalie nous parle de sa passion pour la lumière, des projets dont elle est fière et de ceux à venir.

Diplômée en 2001 de La Cambre, l'école d'arts visuels de Bruxelles, Nathalie Dewez s'est rapidement spécialisée dans la création de luminaires. Tout a commencé par un projet de fin d'études ayant pour thème le lien entre l'objet et l'espace: «j'avais alors choisi la lumière, car elle permet justement de traiter l'espace. Puis je me suis prise à mon propre jeu, en me spécialisant dans les luminaires». Sa patte? Une rigoureuse économie de moyens: à partir d'un minimum de composantes matérielles aisées à mettre en œuvre, elle crée des luminaires dotés d'un incontestable charisme. Quelques traits ou surfaces de matière à la géométrie simple se muent en des formes légères et organiques.

Mais Nathalie propose également d'autres sortes de créations, comme sa collaboration avec Hermès pour le projet Petit h. Petit h est le laboratoire créatif de la Maison de Couture, qui fait appel à des artisans et des créateurs pour développer de nouvelles idées autour de savoir-faire reconnus. Nathalie a pour l'occasion travaillé le cristal.

Elle nous parle avec fierté de son projet avec le Mudam, où sa gigantesque lampe avait été exposée dans le grand hall à l'occasion des cinq ans du Musée. C'était en 2011, la même année où elle fut nominée 'Designer de l'année' et où elle reçut le prix Design de la Fondation Pierre Bergé.

L'avenir lui sourit toujours... Elle exposera notamment en septembre à la galerie Piano Nobile à Bruxelles (**www.pianonobilegallery.com**), ou participera encore à un projet qui nous plaît beaucoup: la Designer Box! Vous recevez chaque mois chez vous une belle boîte en bois, contenant un objet inédit dessiné par la crème des designers ainsi que d'autres surprises (**www.designerbox.com**).

Aux designers en herbe qui souhaiteraient se lancer, elle conseille de «ne jamais baisser les bras! Ne vous découragez pas au moindre 'non'. Mais proposez votre projet différemment, ou à un autre moment». Prenons bonne note de ce conseil, et osons!

Son objet culte

La lampe Atollo signée Vico Magistretti

Dans sa salle de bains

Un grand flacon de monoï, un produit qui sert à tout!

ligne roset®

BY NATHALIE DEWEZ DESIGN STUDIO

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

Exo' CHIC

AVEC L'ÉTÉ REVIENT NOS ENVIES D'AILLEURS. CE DONT ON A ENVIE? DES COULEURS QUI NOUS ÉVOQUENT LES FORÊTS TROPICALES, DES TISSUS QUI NOUS FONT RÊVER DE PLAGES ENSOLEILLÉES, AVEC UN GROS PENCHANT POUR LE WAX QUI REVIENT SUR LE DEVANT DE LA SCÈNE CETTE SAISON. ON PONCTUE DE QUELQUES TOUCHES DE BOIS, DE COULEURS NATURELLES ET UN PEU DE DORÉ POUR LA TOUCHE CHIC. ET TOUJOURS DES PLANTES. DES VRAIES OU EN MOTIFS POUR UN EFFET FEEL-GOOD GARANTI.

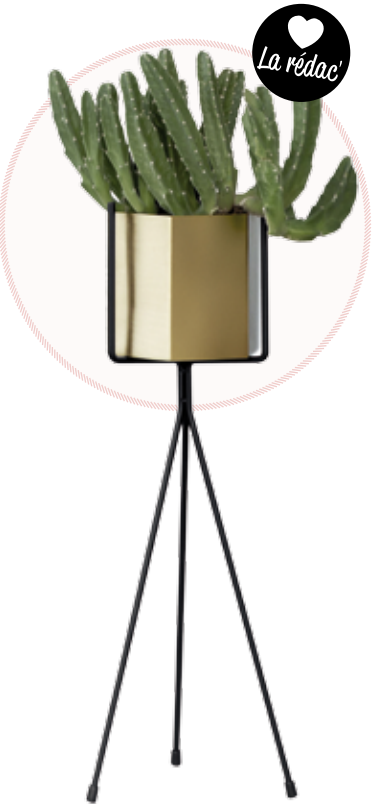
SARAH BRAUN

Des bols aux motifs exotiques mais délicats qui boostent leurs couleurs pastel.
→ *Fleux*

Un abat-jour vif et coloré qui diffusera une lumière à la fois chaleureuse et vitaminée. On adore.
→ *Ikea*

On n'a jamais assez de bougies chez soi.
On aime sa senteur douce de baobab
et le joli pot vert.
⟶ **Zara Home**

Le rotin aura toujours son charme.
On aime l'influence exotique de ce fauteuil,
qu'on imagine volontiers garni de coussins
moelleux, sur la terrasse,
pendant que s'égrènent les heures.
⟶ **Pol Potten**



Parce qu'on veut des plantes pour réveiller
notre intérieur, il nous faut des vases.
Et celui-ci nous semble tout à fait bien avec
sa forme originale et son pot doré.
⟶ **Ferm Living**

Ce vaporisateur délivrera des notes épicées
et fraîches qui vous transporteront quelque
part sur les rives du Mékong…
⟶ **Diptyque**

Un plateau aux couleurs vives, pile dans le ton,
qui nous transportera dans la forêt tropicale
à l'heure du café.
⟶ **Léo le Pirate**

On est tombées sous le charme de cette
intrigante console au motif autruche.
A la fois décalée et mystérieuse
– cette petite impression d'ombre chinoise –
elle donnera le ton. A placer bien en évidence
dans l'entrée ou le salon.
⟶ **Ibride**

L'imprimé Wax signe son grand retour
cette saison. Il apporte un sérieux coup de soleil
à la déco et booste carrément l'allure
de ces chaises.
⟶ **Sandrine Alouf Atmospheriste**

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

CHEESE-CAKE À LA CONFITURE DE LAIT

Pour 6 personnes - Préparation: 15 minutes - Cuisson: 60 minutes à 170 degrés
Ingrédients: Pour le fond: 50g de beurre + 200 g de petits gâteaux au beurre sans gluten.
Pour la crème: 600g de ricotta + 4 oeufs.
Pour le coulis: 1 pot de confiture de lait.

01 Pour le fond, cassez les petits gâteaux relativement finement et mettez-les dans un saladier.

02 Faites fondre 50g de beurre dans un récipient à part (pour ma part du beurre salé car je trouve que la pointe de sel s'associe bien avec le goût caramel de la confiture de lait).

03 Incorporez le beurre aux petits gâteaux et malaxez bien avec vos mains afin que le résultat soit bien homogène.

04 Formez le fond de votre cheese-cake en étalant de manière uniforme le mélange beurre + petits gâteaux. Aplatissez avec le dos d'une grosse cuillère. Réservez au frigo le temps de constituer la crème. Préchauffez votre four à 170°C.

05 Mélangez dans un saladier les 600g de ricotta avec les 4 œufs afin d'obtenir un appareil lisse. Versez sur votre fond de tarte.

06 Enfournez pendant 1h.

Mon conseil: faites-le la veille, il sera encore meilleur! Avant de servir, badigeonnez généreusement le dessus du cheese-cake avec la confiture de lait, et versez le reste du pot dans une saucière pour que chacun puisse se servir à volonté!

→ *marielolfashionglutenfree.blogspot.lu* |

Frédérique Theisen

PHOTOPHORE EN BOIS

Matériel: plusieurs brindilles de bois + sécateur + verre droit ou pot de yaourt en verre + ficelle.

01 Coupez autant de brindilles que nécessaire à une hauteur qui ne doit pas être identique.

+

02 Utilisez la ficelle pour nouer entre elles les brindilles (en bas et en haut des branches pour rendre le tissage plus solide)

=

03 Placez les brindilles autour de votre verre et fixez-les avec un beau nœud avant d'y placer une bougie. Votre photophore est prêt pour vos soirées d'été en terrasse!

→ *www.fredkeandfriends.lu* |

Claudia Zanchetta

BROCHETTES PIQUE-NIQUE

Pour 24 pièces - Préparation: 10 minutes - Cuisson: 20 minutes
Ingrédients: 1 courgette moyenne + 140g de farine + ½ sachet de levure chimique + 10g de sucre de canne + 60g d'huile d'arachide (6cl) 20g de lait (2cl) + 2 œufs + 2 pointes de couteau de mélange 4 épices + sel.

01 Préchauffez votre four à 180°C (th.6). Râpez la courgette et réserver.

02 Dans un cul-de-poule, mélangez la farine, la levure et le sucre. Ajoutez l'huile d'arachide, le lait, les œufs, le mélange 4 épices et le sel. Mélangez au fouet et incorporez la courgette.

03 Préparez des empreintes à mini cupcakes ou mini bouchées et les garnir au 3/4 de votre préparation. Faites cuire au four non ventilé à 180°C (th.6) pendant 20 minutes environ. Laissez refroidir 5 minutes avant de démouler, puis composez des brochettes en alternant 1 tomate cerise, une mini bouchée, une tranche de charcuterie ou de saumon fumé et un cube de feta ou autre fromage à votre goût (brie, gouda…)

→ *claudiavousregale.wordpress.com* |

Islande, de l'autre côté du mur

L'ISLANDE, SES GEYSERS, SES VOLCANS, SES GLACIERS, SES CHUTES D'EAU, SA NATURE SAUVAGE... LE COCKTAIL IDÉAL POUR DES TOURNAGES DE FICTIONS D'HEROÏC FANTASY. AINSI, LA DESTINATION EST L'UN DES PRINCIPAUX LIEUX DE TOURNAGE DE LA SÉRIE CULTE GAME OF THRONES. DE NOMBREUX FANS ACHÈTENT DES TOURS SPÉCIALEMENT DÉDIÉS À LA VISITE DES LIEUX DE TOURNAGE DE «GOT».

KÉVIN STORME

Hofdi, les blocs de lave pétrifiée donnent un côté baie d'Hanoï à des paysages nordiques.
© Benoit Loridan

Le lac Mytvàn est le cadre de nombreuses scènes de la série Game of Thrones.
© Benoit Loridan

Winter is coming. En Islande, l'hiver est là dès septembre. Et toute l'année, si vous regardez la série culte Game of Thrones. De nombreuses scènes sont tournées dans le pays pour figurer «l'autre côté du mur»: le froid, la glace, les paysages désolés, les populations sauvages et les «marcheurs blancs». Des tours opérateurs se mettent à organiser des circuits sur les traces du beau Jon Snow, le maître de Castleblack.
C'est la région du lac Myvàtn qui concentre la majorité des scènes, particulièrement dans les saisons 3 et 4.
On déambule pendant des heures dans des champs de lave pétrifiée. Le paysage est quasi lunaire, voire martien dans les endroits où l'activité volcanique est la plus forte. Tout autour, les sommets sont enneigés. L'hiver, le lac est gelé, figé dans le temps et le froid. Aucun arbre ne vient ponctuer un paysage linéaire et pourtant grandiose. À Dimmerborgir, les concrétions de lave pétrifiée remplacent les arbres. C'est d'ici que l'on devine l'immense mur de glace séparant le monde «civilisé», des contrées sauvages et magiques où se cachent les marcheurs blancs.
À quelques kilomètres de Dimmerborgir, le site de Höfoi est le summum de la poésie. Des blocs de lave émergent des eaux translucides du lac pour former une multitude de châteaux en ruines où batifolent des oiseaux.

JON SNOW À CHAQUE MÉANDRE

Le lac Myvàtn est le cadre de l'idylle entre Jon Snow et Ygritte, la «sauvageonne». Ils suivent le «peuple libre» pour aller au-delà du mur. Le temps est au blizzard. Les conditions de tournage sont dantesques. Selon, Jon Thor Benediktsson, le guide du Tour, qui s'exprime dans Metronews, et qui a également escorté les réalisateurs et acteurs, «ils ont tourné deux fois sous la tempête (...). La route a d'ailleurs été bloquée 18 fois à cause de la neige!»
Des conditions que nous ne rencontrons pas en cette soirée printanière. Le vent est frisquet, mais le soleil brille généreusement. Des milliers d'oiseaux viennent de rentrer de leur migration dans des contrées plus chaudes. Avec plus de 200 espèces recensées, les ornithologues amateurs sont au comble du bonheur. Les marcheurs arpentent les méandres du lac. Les fans de GOT voient Jon Snow et les sauvageons à chacun de ses méandres. «C'est ici que Jon et Ygritte entament leur périple vers le mur», s'enthousiasme une Américaine, spécialement venue en Islande pour aller sur les traces de ses idoles. Elle prévoit même un voyage plus loin, en Croatie, à Dubrovnik, «pour aller voir les décors de Port Real», le fief du clan Lannister.
Non loin du lac, le volcan Hverfell offre une vue à 360 degrés sur la région. Le cratère, long de 400 mètres, comporte un petit sommet. Il est possible d'en faire le tour en une heure, mais les conditions y sont souvent difficiles. Le vent y est toujours glacial. De quoi se mettre en condition pour appréhender les conditions de tournage!
Plus chaudes, les grottes de Gjotagja sont remplies d'une eau à 45 degrés. C'est là que Jon et Ygritte passent leur première – et dernière – nuit d'amour. Impossible pour les visiteurs qui ne sont pas des acteurs de GOT de s'y baigner. Ils peuvent néanmoins se diriger vers les Bains naturels de Mytvàn et ses eaux à 38 degrés. De couleur turquoise, ils dominent la région du lac Mytvàn et offrent un panorama époustouflant, tout en profitant de la chaleur de l'eau volcanique. Un hammam est également disponible, mais il faudra d'abord braver le froid de l'air islandais pour apprécier d'autant plus cette chaleur réconfortante.

«LE LAC MYVÀTN EST LE CADRE DE L'IDYLLE ENTRE JON SNOW ET YGRITTE, LA SAUVAGEONNE»

ARYA ET LE LIMIER SANDOR CLEGANE À THINGVELLIR

En repartant vers la grande ville du coin, la deuxième du pays, Akureyri, on passe devant de majestueuses chutes d'eau: Godaföss, la chute des Dieux. Plusieurs scènes au-delà du mur y ont été tournées. Selon la légende, vers l'an 1000, des chefs de clan auraient jeté dans la chute, les effigies de dieux nordiques, après s'être convertis au christianisme. Aujourd'hui, on y vient pour se balader et admirer ce gigantesque mur d'eau d'une trentaine de mètres de large et douze mètres de hauteur.

De nombreuses scènes ont également été tournées dans les «hautes terres», une région accessible seulement en juillet et début août notamment sur les glaciers de Svínafellsjökull et de Vatnajökull. Ils ont servi de cadre à certaines scènes qui se déroulent «au-delà du mur». Pour s'y rendre, il est nécessaire de faire appel à une agence qui organise des excursions guidées sur les glaciers.

Plus vert, plus riant, le parc national de Thingvellir, à quelques encablures de Reykjavik, a également servi de décor pour la série. Cette fois, en été! Exit Jon et Ygritte. Place à Arya et au limier, Sandor Clegane, qui se rendent de village en village à travers une nature époustouflante, pour rejoindre Port Real.

Pour les touristes, c'est à la fois un lieu naturel, classé au patrimoine de l'UNESCO et un lieu culturel. Situé au bord du plus grand lac du pays, Thingvallavatn, le voyageur pénètre un vaste champ de lave, chargé d'histoire. Célèbre pour avoir été le siège du premier parlement au monde, le site est traversé par une vaste faille, qui marque la limite entre les plaques américaine et eurasiatique. Le premier parlement islandais y a été fondé en 930. L'indépendance y fut aussi prononcée en 1944. Depuis, l'Islande vit en paix et est devenue un modèle de démocratie. C'est tout le mal que l'on souhaite au royaume des sept couronnes...

Les bonnes adresses

Sur les traces de GOT:
L'agence Islandtours organise des excursions sur le thème de Game of thrones:
www.islandtours.fr

On dort où?
Pas cher. En Islandais, «pas cher» est intraduisible. On se contentera de la mention «abordable». Il s'agit alors de se tourner vers les campings. Mieux vaut louer le matériel sur place pour éviter les frais d'enregistrement «hors format» à l'aéroport. A deux, possibilité de s'en sortir pour une cinquantaine d'euros la nuit.

Plus cher. Le logement en Islande est toujours cher. La Dimmuborgir guesthouse jouit d'un cadre magnifique, sur le lac Mytvan. Elle est attenante à une ferme dans laquelle sont vendus des produits du pays. A partir de 170 € la double.

On mange où?
Pas cher. Là, encore, la mission de manger économique est quasi impossible en Islande. A moins de se contenter de faire ses courses dans les supermarchés Bonus. Au détriment de la qualité. La solution, c'est de se faire un bon brunch avec buffet à volonté (une vingtaine d'euros), qui cale l'estomac toute la journée.

Plus cher. On ne vient pas en Islande pour la nourriture, mais il existe quelques endroits sympas. Notamment le Kaffi Borgir, sur les rives du lac Mytvàn. A partir de 15€ en formule snack. Compter une trentaine d'euros pour un menu de base.

Le signe du mois

CANCER
DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

Amour: Vénus et Mercure s'installent dans votre signe et vous ouvre de nouvelles perspectives de vie, fini la solitude, du renouveau s'installe, alors il serait bien de s'en occuper vous ne croyez pas? **Travail:** Mars et le Soleil en aspect positif, vous prendrez plus d'initiatives et vous trouverez les encouragements et les stimulations dont vous avez besoin pour les réaliser. **Vitalité:** Mars en Scorpion pourrait augmenter votre énergie, vous ne manquerez pas de tonus, autant moral que physique.

BÉLIER
DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Amour: Avec Vénus et Mercure en conflit avec votre signe, quelques pressions durant cette période avec des événements imprévus. Ne paniquez pas et essayez de vous adapter à ce rythme inhabituel. **Travail:** Mercure vous rend visite tout l'été, vous allez affirmer votre système de valeurs, mais n'oubliez pas que les autres ont droit aux leurs. **Vitalité:** Alors que l'énergie devrait être au rendez-vous, c'est à vous de baisser le rythme pour que tout rentre dans l'ordre.

TAUREAU
DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Amour: Vénus votre planète en accord avec Jupiter, les plus vernis c'est vous sachiez que rêver un peu fait du bien quand on passe sa vie à conquérir la lucidité et quand on se refuse toute faiblesse. **Travail:** Le trigone de Jupiter vous rend optimiste et libérées de tous obstacles. Vous pourrez donner l'impression à votre entourage de vous laisser porter par les "vagues". **Vitalité:** Mars opposé et en recul, cela pourrait vous priver d'une part de votre énergie, et il vous appartiendra de privilégier les temps de repos.

GÉMEAUX
DU 21 MAI AU 21 JUIN

Amour: Une période estivale plus tranquille, Mercure exercera un impact positif. La frustration de ces derniers temps dans votre quête amoureuse va rapidement prendre fin. **Travail:** De grandes transformations s'amorceront dont vous serez l'architecte habile, que ce soit dans vos activités ou votre travail, la nouvelle lune du 4 juillet vous apportera pas mal d'opportunités. **Vitalité:** Vous mettrez un point d'honneur à parvenir à vos objectifs de carrière, mais vous ne saurez pas en décrocher vos pensées en dehors du travail.

LION
DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

Amour: Belle période en août, notre belle planète Vénus viendra chatouiller la nouvelle lune dans votre signe et votre sensibilité pourra être exacerbée mettant les petits caprices au goût du jour. **Travail:** Vénus par sa présence dans votre signe stimule votre capacité à communiquer aisément, si vous êtes dans un domaine artistique, c'est une bonne période pour un succès. **Vitalité:** Les vacances ne sont peut-être pas si loin, il serait bon que vous prépariez votre peau à recevoir le soleil.

VIERGE
DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Amour: Vous utiliserez votre charme naturel et jouerez sur votre apparence pour véhiculer une image. L'élégance sera votre meilleure carte de visite et la moindre éloge vous ira droit au cœur. **Travail:** Vénus et Mercure en bel aspect avec votre signe vous permettent de sortir de votre réserve, en pleines possessions de vos énergies vous mènerez cette période avec force. **Vitalité:** Vous n'hésiterez pas à aller chercher au plus profond de vous les ressources nécessaires pour parvenir à satisfaire vos désirs.

BALANCE
DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Amour: Avec un stellium de planètes en Cancer, moins compatissante à l'égard des autres, vous cueillerez les bons moments dans un souci de vous faire plaisir en premier. **Travail:** Vous commencerez l'été en grande forme, possédant au plus haut degré l'art de la nuance, vous serez amenées à côtoyer des partenaires pour qui les rouages des affaires et des contrats n'ont pas de secrets. **Vitalité:** L'énergie est là, mais vous en faites trop. Le résultat vous amène à une fatigue qui n'a aucune raison d'être.

SCORPION
DU 23 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE

Amour: Super soutien de Mars, Soleil, Vénus et Mercure, un comportement spontané, chaleureux et un peu soupe au lait paraîtra bien sympathique aux yeux de votre entourage. **Travail:** Vous vous appuierez sur Mars et Mercure à votre avantage pour faire attendre vos dossiers, une période ou vous ressentez un besoin vital de vous libérer et de vous poser. **Vitalité:** Avec Mars pour quelques jours dans votre signe, belle énergie, utilisez tous les moyens naturels à votre disposition.

SAGITTAIRE
DU 22 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Amour: Vénus en harmonie attise vos désirs. En vacances ou non, vous déployez des trésors d'attention envers votre conjoint, et, dans l'euphorie, votre carte à puce prendra des libertés. **Travail:** Si vous travaillez en août, avec Vénus en Lion en bel aspect, vous serez imbattable sur le terrain des négociations et vos interlocuteurs n'auront pas le dernier mot. **Vitalité:** Grosse fatigue, ne négligez pas le retour des maux chroniques et faites les traiter par un professionnel.

CAPRICORNE
DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Amour: Vénus, Soleil opposé à votre signe, l'esprit embrumé, les illusions berceront votre esprit et la déception vous gagnera si vous n'évaluez pas justement les situations. **Travail:** Les astres en cancer opposés seront porteurs de dialogue pendant la période et d'une meilleure compréhension, renouer des contacts. **Vitalité:** On peut affirmer que vous ne manquerez pas d'énergie. Vous irez droit devant, sans plus vous poser de questions.

VERSEAU
DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Amour: Vénus, Soleil opposé en août, prudence dans vos paroles, vous éviterez soigneusement les affrontements directs afin de préserver un semblant d'harmonie. **Travail:** Avec Vénus opposée, vous vous adapterez sans problème aux évènements extérieurs. Vos aspirations matérielles et votre volonté d'expansion guideront vos actes. **Vitalité:** Si vous vous ouvrez sur l'extérieur, vous apprécierez cette sensation de liberté et de bien-être intérieur.

POISSONS
DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

Amour: Pas moins de 4 planètes en cancer vous soutiennent en aspect harmonieux, ça donne des amis dans les parages. On s'invite, on refait le monde autour d'un bon repas, bref, presque le bonheur. **Travail:** Avec Vénus et Mercure dans le signe tranquille du cancer, Vous serez moins porté vers la combativité que d'habitude. Vous préférerez même temporiser. **Vitalité:** L'eau est votre élément, et vous en aurez besoin durant la période estivale. Jetez-vous dans le bain de mer ou de piscine!

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

NOUVELLE CARTE
NOUVEAUX GOOD MOMENTS

pizzahut.lu /pizzahut.lu

STRASSEN
BEGGEN
PLACE D'ARMES
FOETZ

Pizza Hut

YOUR GOOD MOMENTS

LA CONFIANCE COMMENCE PAR LE PARTAGE

www.lenfant-roi.lu