

# Femmes

MAGAZINE

*girls don't cry*

---

## DOSSIER

VOUS AVEZ DIT MADE IN LUXEMBOURG?



## BUSINESS

MAMAN ET CHEFFE D'ENTREPRISE: COMMENT CONCILIER CES DEUX VIES?

## WE ARE FAMILY

FAMILLE NOMBREUSE? FAMILLE HEUREUSE?

---

# iPhone 7



L'iPhone 7 est à partir de 0€  
avec un abonnement SCÖUBIDO\*



[www.post.lu](http://www.post.lu) • 8002 8004



\* Voir conditions sur [www.post.lu](http://www.post.lu), dans la limite des stocks disponibles



# Le chemin de l'automne...

MARIA PIETRANGELI

Si la cover de septembre avait encore un petit air estival, celle-ci nous plonge instantanément sous le signe de l'automne, la saison où les arbres se parent de rouge, de jaune et de orange.

Le shooting a été réalisé avec notre séduisante Margot à l'Université de Luxembourg.

De nouvelles tenues pour commencer la rentrée? La jupe crayon est la pièce incontournable de votre shopping automnal, tout comme le sweat qui va se décliner du plus sportswear au plus sophistiqué, vous ne pourrez pas faire sans...

Leader de la presse féminine, Femmes Magazine est aussi la revue des femmes multitâches. Dans notre rubrique Business, notre journaliste s'est penché sur la façon dont les femmes parvenaient à concilier la vie de maman et celle de cheffe d'entreprise. Et pour illustrer son propos il a interviewé Alexandra Kerckhof, maman de trois enfants et créatrice et gérante d'Éditions 9.

Nos experts en droit, nous éclairent sur la période d'essai et la grossesse, et le papier Finance vous suggère d'investir pour préparer votre retraite. «Inspirez, soufflez, zénifier... travaillez» est le titre de l'article Santé, femmes, mamans et cheffes d'entreprise, il vous faudra ménager ou apprivoiser votre stress pour continuer à cumuler.

Healthy attire notre attention sur les dangers

de l'huile de palme... Une fois la lecture de ce texte terminée, consommerez-vous encore de l'huile de palme?

Notre dossier «Beauté» nous donne des indications pour tenter d'atténuer rides et ridules disgracieuses et l'expert nous renseigne sur l'épilation électrique.

Le législateur à Luxembourg a décidé de rembourser le Freestyle pour les enfants atteints d'un diabète de type I, ce qui est une nouvelle essentielle. Si cela n'évoque pas grand chose pour la plupart d'entre vous, il convient juste de se rendre compte que ce système remplace les 6 à 8 piqûres par jour pour mesurer le taux de glycémie dans le sang. Un confort de vie majeur pour nos petites têtes blondes...

Le dossier de ce mois est consacré au «made in Luxembourg» et tout ce qui fait, en dehors des banques, la richesse de notre pays, nos nombreuses interviews ou rencontres, Karine Persuric, Emilie Duchêne, Radek Lipka, Marina Bautier, Fabio Godinho.

Vous allez pouvoir découvrir en fin de magazine, les photos des deux derniers événements 100 % féminin pour lesquels nous étions partenaires... Si vous souhaitez être invitée, likez notre page facebook et inscrivez-vous à notre newsletter...

Excellente découverte...

OURS

## DIRECTION

Maria Pietrangeli & Patricia Sciotti

## RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

## PHOTOGRAPHES

Simon Cabrejo

## CONSEIL EN COMMUNICATION

Julie Bénére, Pierre Dugué,  
Alexandrine Florian & Kévin Martin

## MISE EN PAGE

Alinéa communication  
Audrey Ridremont

## RÉDACTEURS

Dr François Agudo / Fabrice Barbian / Alix Bel-  
lac / Julie Bénére / Lisa Beys / Sarah Braun /  
Dr. Jean-Marc Charles / Raphaël Ferber / Dr.  
Oswaldo Mazariegos Solis / Magali Eyllenbosch  
/ Frédéric Frabetti / Godefroy Gordet / Aurélie  
Guyot / Antonio Da Palma Ferramacho / Chris-  
tine Mick / Maria Pietrangeli / Michèle Rager  
/ Carmen Rimondini / Patricia Sciotti / Karine  
Sitarz / Kévin Storme / Valérie Théveniaut

## SOCIÉTÉ ÉDITRICE

Alinéa Éditions et communications Sàrl  
74, rue Ermesinde L-1469 Luxembourg  
Tél.: +352 26 45 85 86

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

## ABONNEMENT - 11 numéros / an

Coupon à envoyer à Femmes Magazine  
avec preuve de paiement

Nom: .....

Prénom: .....

Adresse: .....

Luxembourg 33€ / Pays frontaliers 35€

À verser sur le compte BGL

LU29 0030200166890000



20 200 exemplaires

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

join us!



## COVER

Mannequin: Margot C pour l'agence Notoys / Photographe: Simon Cabrejo / Hair artist: Yann Turchi pour Ferber Hair & Style / Make-up artist: Nina pour M.A.C. Cosmetics  
Stylistes: Julie Bénére & Sarah Braun / Production: Julie Bénére, Sarah Braun et Maria Pietrangeli



Blouse  
€ 59,99

DANS UNE SÉLECTION DE MAGASINS LE 03.NOV.2016  
#KENZOxHM HM.COM/KENZO





H&M

# Sommaire

## Mode



- 08 LAST MINUTE!
- 10 DREAM LIST  
Hot stuff
- 14 CATWALK  
Carven & Michael Kors
- 16 INTERVIEW CRÉATEUR  
Thea Jewelry: from Belgium with love
- 18 MODE  
Happy hoodie!
- 26 MODE  
Sexy soft
- 32 TRENDS
- 34 DRESS CODE  
Chaud cacao
- 36 BLOG PARTY FASHION
- 38 MAKING OF

## Wellness



- 78 HEALTHY  
L'huile de palme, un danger?
- 82 SANTÉ  
Inspirez, soufflez, zénifiez... travaillez!
- 86 BEAUTÉ  
Les nouveaux gestes beauté anti-âge
- 89 CONCOURS
- 92 L'AVIS DE LA RÉDAC  
Rouge à lèvres satin soyeux Christian Louboutin
- 94 BEAUTY CASE
- 96 SEXO  
Le travestisme
- 97 BLOG PARTY BEAUTY
- 98 NOTRE EXPERT BEAUTÉ  
L'épilation électrique

## Magazine



- 40 DOSSIER  
Vous avez dit Made in Luxembourg?
- 44 ELLE  
Karin Persuric, le plus beau cadeau du monde
- 46 LUI  
Radek Lipka, le cinéma à toute épreuve
- 48 FOCUS  
FreeStyle Libre: vers une meilleure gestion du diabète?
- 50 BUSINESS  
Maman et cheffe d'entreprise: comment concilier ces deux vies?
- 52 INTERVIEW BUSINESS  
Alexandra Kerckhof: «Il est primordial de pouvoir compter sur son entourage»
- 54 ACTU BUSINESS
- 56 FINANCES  
Investir pour préparer sa retraite
- 58 ADEM
- 60 NOS EXPERTS EN DROIT  
Période d'essai et grossesse



## Tribu

- 100 CAS D'ÉCOLE  
L'organisation matérielle: une lisibilité du travail et un indicateur d'intérêt scolaire
- 102 WE ARE FAMILY  
Famille nombreuse? Famille heureuse?
- 104 FOR KIDS
- 106 WANTED
- 108 BOOKS

## Have fun



- 62 IN THE CITY
- 64 À ÉCOUTER
- 66 À LIRE
- 68 À VOIR
- 70 INTERVIEW CULTURE  
FABIO Godinho, corps exposés
- 72 SAVE THE DATE
- 76 CHRIS A TESTÉ  
Se faire plaquer
- 77 ONLINE



## Art de vivre

- 109 IT-CAR  
VW Tiguan: à maturité
- 110 CUISINE  
Cuisiner avec et pour les kids
- 112 RECETTES
- 114 BLOG PARTY LIFESTYLE
- 116 WINE LOVERS
- 122 INTERVIEW DESIGNER  
Complexe simplicité - Marina Bautier
- 124 MOODBOARD  
Un peu de douceur
- 126 VOYAGES  
Kirghizstan, steppes, yourtes et yack'n'roll
- 128 EVENTS
- 130 HOROSCOPE
- 132 INTÉRIEURS  
Open space



BOUTIQUE SWAROVSKI  
49 Grand Rue  
Luxembourg  
Tél: 26 20 30 97



BOUTIQUE SWAROVSKI  
City Concorde, 80 rue de Longwy  
Bertrange  
Tél: 26 38 33 22



BOUTIQUE SWAROVSKI  
Belle Etoile, route d'Arlon  
Bertrange  
Tél: 26 31 13 64

BOUTIQUE SWAROVSKI  
Shopping Center Auchan Kirchberg,  
5 rue Alphonse Weicker  
Luxembourg  
Tél: 24 52 76 83

KARLIE KLOSS



#BeBrilliant

AVEC LA COLLECTION HIVER  
DÉCOUVREZ PLUS CHEZ SWAROVSKI.COM

Collection à partir de 69 €

# 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!**

3

La saison 3 de *Younger*, notre nouvelle série préférée, est sortie le 28 septembre aux États-Unis. #teamCharles, #teamJosh, vous êtes pour qui, vous?



## La collab' qu'on adore déjà

On était déjà fan de la marque culte Saint James, qui vient d'ailleurs de s'installer route d'Eich. Mais quand en plus la maison sort une collab – juste parfaite – avec Marie Marot, l'hystérie n'est pas loin de nous gagner. La jeune créatrice parisienne a apporté un petit vent frais en revisitant subtilement la marinière. On en raffole déjà! Collab Saint James x Marie Marot. À partir d'octobre dans une sélection de boutiques.



## Le come-back qu'on attendait!

Sarah Jessica Parker est enfin de retour dans une série aux antipodes de *Sex and the City*. Elle a quarante ans, vit dans la banlieue de New York et a épousé un bûcheron... Et elle veut divorcer. On l'adore dans ce nouveau rôle, très différent, mais dans lequel elle est très juste. **Divorce**, diffusé à partir du 3 octobre sur OCS City.

Entendu à la redac'

«*Ma vie serait tellement plus facile si je n'étais pas bipolaire...*»



## COUP DE CŒUR

Pour **Aÿ Cactus**, la jolie marque de Coralie et Clémentine, deux copines, qui nous donnent envie de nous faire un petit jardin d'intérieur et qui nous font aimer le cactus!  
[www.aycactus.com](http://www.aycactus.com)



## Le it-bag du mois

Le baise-en-ville fait son retour cette saison, et il est signé Dior. Coup de cœur unanime de la redac' pour le **Flight**, nouveau modèle de la maison, qu'on va aimer pour nos sessions shopping pour son côté pratique. Et sa grande beauté. Bien sûr.  
**Flight, Dior.**



## Focus sur la bouche dark

On vous l'avait annoncé, les lèvres seront pourpres, bordeaux, voire carrément noires cette saison. On a succombé à la tendance. On osera plutôt un rouge sombre au bureau et on réserve le noir aux (grands) soirs. Après une longue ère du nude, on dit OUI! au make-up théâtral!



VOTRE PEAU DÉTIENT LA CLÉ DE LA JEUNESSE.

NOUVEAU  
REVITALIZING  
SUPREME +

Crème Globale Anti-Age Pouvoir Cellulaire

Redécouvrez votre peau éclatante de vitalité, raffermie et repulpée. Hautement concentrée en Moringa, extrait grâce à la technologie RevitaKey™, cette crème réactive naturellement les pouvoirs anti-âges de la peau et la nourrit en profondeur. En seulement 4 semaines, 96% des femmes trouvent leur peau plus ferme.\*

Vivez l'expérience sur [esteelauder.be](http://esteelauder.be)

\*Résultats obtenus auprès de 107 femmes.



ESTÉE LAUDER

# Hot stuff

Qui a dit qu'en matière d'accessoires, mieux valait s'en tenir au less is more?  
Hérésie! Comment résister à de si jolis souliers et ces sacs à se damner.  
Non, résolument, c'est l'accessoire qui donne le ton et upgrade la tenue.  
Petite revue de détail des plus beaux modèles de la saison.



WE GO  
OUT



02



09



01



06



03



08



07



04



05



→ à vos marques, prêtes, shoppez!

00. Dior / 01. Barbara Bui / 02. Liu Jo / 03. Karl Lagerfeld / 04. Jérôme Dreyfuss  
05. Dior / 06. Zara / 07. Christian Louboutin / 08. Christian Louboutin / 09. H&M

WEEK-END  
TIME

La rédaction



02



03



09



01



04



08

05



07



06



→ À vos marques, prêtes, shoppez!

01. H&M Studio / 02. Louis Vuitton / 03. Jérôme Dreyfuss / 04. Caterina Lucchi / 05. Won Hundred  
06. Les Petites Bombes Woman / 07. Pull & Bear / 08. Diesel / 09. Louis Vuitton

# WELCOME IN NEW YORK!

DEPUIS PLUS DE 85 ANS, LA MAROQUINERIE DU PASSAGE S'EST IMPOSÉE COMME LA RÉFÉRENCE POUR DÉNICHER LES DERNIÈRES TENDANCES EN MATIÈRE DE SACS. À PEINE LA FASHION WEEK FINIE, NOUS VOILÀ REPARTIES AU CŒUR DE LA GROSSE POMME POUR DÉCOUVRIR SES MARQUES NEW YORKAISES EMBLEMATIQUES, DONT LES CRÉATIONS N'ONT DE CESSÉ DE NOUS FAIRE TOURNER LA TÊTE!



## Coccinelle

Tout le savoir-faire italien se retrouve dans les créations de la marque Coccinelle. Créée en 1978, pour des femmes qui aiment se faire plaisir, la marque se caractérise par des lignes glamour et ultra féminines, déclinées dans différents modèles. On aime l'alliance de glamour et de haute qualité, qui font de ces créations des véritables must have.

MAROQUINERIE  
DU PASSAGE



## Kate Spade

Depuis sa création, la marque Kate n'a cessé de susciter l'engouement des fashionistas les plus averties, rédactrices de mode du monde entier y compris! Marque new-yorkaise iconique, Kate Spade a véritablement révolutionné les codes de la maroquinerie avec ses créations audacieuses, colorées et singulières. Imprimés ludiques et couleurs pop se retrouvent au cœur de son inspiration, pour des sacs vraiment atypiques, mais tout en élégance.

## Donna Karan New York

DKNY incarne à la perfection l'élégance et le glamour à l'américaine. Marque new yorkaise iconique, DKNY a su conquérir son public avec des collections à l'identité reconnaissable entre toutes, et toujours dans l'air du temps. Esthétiques et surtout pratiques, les sacs DKNY deviennent très vite des compagnons indispensables au quotidien, et s'adaptent aux envies de chaque femme. De la besace casual pour le bureau à la pochette pour les soirées, il y a un sac DKNY pour chaque moment.



## Coach

Portée par des valeurs comme le travail artisanal et la qualité, Coach incarne parfaitement la simplicité et la perfection du style new-yorkais. Ses lignes sophistiquées et glamour en fait l'héritière des traditions, sans pour autant renoncer à la modernité. Ses créations, réalisées dans des cuirs de la plus belle facture, sont une ode au chic new-yorkais. On aime particulièrement le style Americana vintage de la nouvelle collection, qui capture l'esprit ô combien électrique de la cité américaine.



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



Luxembourg Centre-Ville  
32, rue Philippe II  
L-2340 Luxembourg  
Tél.: 225 481-10

GALERIE **Auchan**  
KIRCHBERG

5, rue Alphonse Weicker  
L-2721 Luxembourg-Kirchberg  
Tél.: 225 481-20

**la Belle Étoile**  
SHOPPING CENTER

Route d'Arlon L-8050 Bertrange  
Tél.: 225 481-30



# CARVEN

ALEXIS MARTIAL ET ADRIEN CAILLAUDAUD



Un petit air de Prince a soufflé sur le défilé Carven, très purple rain. On aime ce grand retour de la couleur dans cette collection ultra féminine, et très punchy, et une influence grand soir. Les sequins sont très présents, et invitent à aller danser jusqu'au bout de la nuit. La femme Carven jouit de la vie et le revendique avec une silhouette profondément joyeuse. Mention spéciale pour les jeux de superposition, façon amazone des temps modernes. Brillant.



TEXTE SARAH BRAUN  
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BENIÈRE

«AUJOURD'HUI, NOTRE FILLE  
CARVEN EST DONC EN QUELQUE  
SORTE LA MEILLEURE AMIE  
DE CELLE QUI EXISTAIT AVANT  
NOTRE ARRIVÉE.»  
ADRIEN CAILLAUDAUD







«I AM THE OLDEST YOUNG  
DESIGNER IN NEW YORK CITY.»  
MICHAEL KORS



## MICHAEL KORS



«Du flirt, du fun. Halte à la mode trop sérieuse» clamait le créateur new-yorkais lors de la présentation de sa collection FM2016-2017! Apôtre d'un sexy glamour et ultra féminin, Michael Kors signe une collection qui en oscille entre rigueur des matières, comme le tweed, et coupes qui subliment le corps féminin. On aime particulièrement les imprimés très délicats, comme un rayon de soleil dans l'hiver.



# Thea Jewelry: FROM BELGIUM WITH LOVE

SILHOUETTE LONGILIGNE, TRAITS FINS, REGARD AFFIRMÉ ET GRAND SOURIRE ENJÔLEUR, ÉMILIE DUCHÈNE EST UNE ENFANT DE LA MODE. ELLE SAIT CE QU'ELLE VEUT. ET OÙ ELLE SOUHAITE ALLER. ELLE NE TROUVE PAS DE BAGUE QUI LUI PLAISE QUAND SA PREMIÈRE FILLE NAÎT. QU'À CELA NE TIENNE, ELLE S'Y ESSAIE ET LA MAGIE OPÈRE. THEA JEWELRY VOIT LE JOUR. PARFOIS, LES PLUS BELLES HISTOIRES SONT AUSSI SIMPLES QUE CELA... ET AVEC DES BIJOUX QUI VIENNENT DU CŒUR, CELA POUVAIT-IL EN ÊTRE AUTREMENT?

SARAH BRAUN



Chez les Duchêne, la mode est bel et bien une histoire de famille. «J'ai toujours baigné dans ce milieu, mais à un moment, j'en ai eu marre. J'ai eu envie de me lancer dans un challenge bien à moi.» École de stylisme trois années durant, à Bruxelles, avant de s'envoler pour Paris, où elle va faire ses armes. Elle passe par les bureaux de style de plusieurs grandes maisons comme Isabel Marant, de Christian Lacroix ou de Dior, avant d'écrire pour Elle France, L'Officiel et Glamour. Et puis, l'amour. Toujours. C'est lui qui la rappelle en Belgique, pour y fonder un foyer. Elle rejoint la maison familiale en tant que directrice de la communication. Emilie Duchêne veut écrire son histoire, sans pour autant entrer en concurrence avec les siens. Se détacher, créer son univers. L'idée est là, en germe. Elle en accouche en même temps que de sa première fille. Les deux porteront le même nom: Théa, la déesse en grec, référence aux origines de son époux.

Une grossesse inspirante? «Non, une chance purement fortuite. Je voulais un bijou bien spécifique, mais je ne trouvais rien. Je l'ai créé et il a plu. Heureux hasard.»

Humble? Assurément, mais encore plus déterminée et consciente du potentiel entre ses mains. Et les pieds sur terre. Elle connaît ses atouts. «Évidemment, je ne suis pas la seule à proposer des bijoux personnalisables. Mon concept repose sur mon écriture, que vous retrouvez sur des bagues, des bracelets, des colliers. Les femmes choisissent ensuite les pierres, et la matière. On peut même faire

une lettre de chaque couleur...» Les clientes sont séduites, Jessica Alba en tête, dont Emilie admire des valeurs. «J'aime son côté maman, mais pas seulement. Elle est bosseuse, elle a créé sa start-up. Elle est naturelle. La vraie girl next door, en fait!» Comme elle, la créatrice est maman de deux petites filles.

Jongler? Tout un art, mais elle reconnaît être tout le temps disponible. Elle le confesse: «mon premier geste le matin? Regarder mes mails. J'aimerais vous dire que c'est embrasser mes enfants, mais je ne vais pas vous mentir! (rires)» Workaholic? Un peu, mais peut-on lui reprocher quand sa marque est aussi son bébé, qu'elle a indubitablement envie de faire grandir. Quand certaines déplorent de ne pouvoir s'offrir l'un de ses bijoux, cela la touche. Et l'incite à lancer une seconde ligne plus abordable, qui a connu, en mars dernier, des débuts fulgurants. Un succès qui n'a pas ralenti les ventes de sa ligne luxe, et qui la conforte dans ses choix. On lui demande quel est le plus joli message qu'elle ait eu à réaliser: «Marry me, mais je reçois aussi des commandes plus surprenantes, comme Milf! J'ai trouvé cela très drôle.»

L'avenir? Désarmante de spontanéité, elle avoue «je suis tellement challenging que je réussirai à me réinventer le moment venu. Je n'ai pas peur que l'engouement s'épuise. Et j'ai en projet avant 2018 de lancer une autre ligne de bijoux.» Sa recette du bonheur? «Apprendre de ses erreurs pour toujours continuer à avancer.» Emilie est une conquérante. Nos cœurs sont conquis, on se doute que les vôtres aussi.





# NAPÉCA PÉCANA CANAPÉ

Série modulable VALLENTUNA

S'asseoir, ranger, dormir... tout est possible avec **VALLENTUNA**: la série de canapés la plus flexible jamais imaginée. Combinez les modules, les coloris, les dispositions. Et composez le canapé qui répond parfaitement à vos envies. Découvrez la série VALLENTUNA dans votre magasin IKEA et sur **IKEA.be**

**IKEA. À chaque jour ses plaisirs.**





---

# *Happy hoodie!*

---

LE STREETWEAR A DÉFINITIVEMENT INVESTI NOS VESTIAIRES. LE HOODIE EST LA PIÈCE QUI VA UPGRADER TOUTES VOS SILHOUETTES CETTE SAISON: DE LA JUPE CRAYON À LA MINI, EN PASSANT PAR LE JEAN, IL SE PRÊTE À TOUS LES EXERCICES DE STYLE. ON JOUE SUR LES INFLUENCES, ON CASSE LES CODES ET ON LAISSE LIBRE COURS À SES ENVIES.

---

TEXTE SARAH BRAUN  
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE













# WE ARE FASHION

COMMENCEZ L'AUTOMNE AVEC STYLE!



**PALL CENTER**  
NATURELLEMENT DIFFÉRENT

**OBERPALLEN**  
2, ARELERSTROOSS  
L-8552 OBERPALLEN  
Tél.: +352 23 64 41

[www.pallcenter.lu](http://www.pallcenter.lu)  
[facebook.com/pallcenter](https://facebook.com/pallcenter)

**OUVERT 7J/7 DU LUNDI AU DIMANCHE**

SERGE MILBERT  
OPTOMÉTRISTE

**M**  
OPTIQUE MILBERT

présente  
W-EYE® WOODEN EYEWEAR



**w-eye®**  
WOODEN EYEWEAR

3 Rue Enz L-5532 Remich, Tél.: 26 66 04 20  
[www.milbert.lu](http://www.milbert.lu)







LACOSTE

PARFUMERIE **ICI PARIS XL**

DU 03/10 AU 23/10/2016

**GAGNEZ**

**UNE SUZUKI  
BALENO**

ET PLEIN D'AUTRES  
CADEAUX



**GAGNEZ DES CADEAUX  
DE RÊVE... ET CUMULEZ  
DES BONS D'ACHAT DE 5 € !**

ICI PARIS XL fête son anniversaire. Et nous avons décidé de vous chouchouter encore plus que d'habitude. Du 3 au 23 octobre 2016 chacun de vos achats vous fait automatiquement participer à notre grand concours\*.

Durant notre période d'anniversaire, par tranche d'achat de 60 €, vous recevrez un bon d'achat\*\* de 5 €. Un joli coup de pouce beauté pour vous offrir le parfum, le maquillage ou le soin de votre choix.

**f DEVEENEZ FAN DE LA PAGE FACEBOOK D'ICI PARIS XL**  
[www.facebook.com/ICIPARISXL.Luxembourg](http://www.facebook.com/ICIPARISXL.Luxembourg)

Plus d'infos sur [www.iciparisxl.lu](http://www.iciparisxl.lu)



\* Si vous ne désirez pas participer à notre concours anniversaire, merci de le mentionner à nos vendeuses en parfumerie lors du paiement de vos achats.  
\*\* Les bons d'achat seront valables après l'action, à savoir du 24/10 au 23/11/2016.



PARTENAIRES:

CLARINS

**sisley**  
PARIS





---

# *Sexy soft*

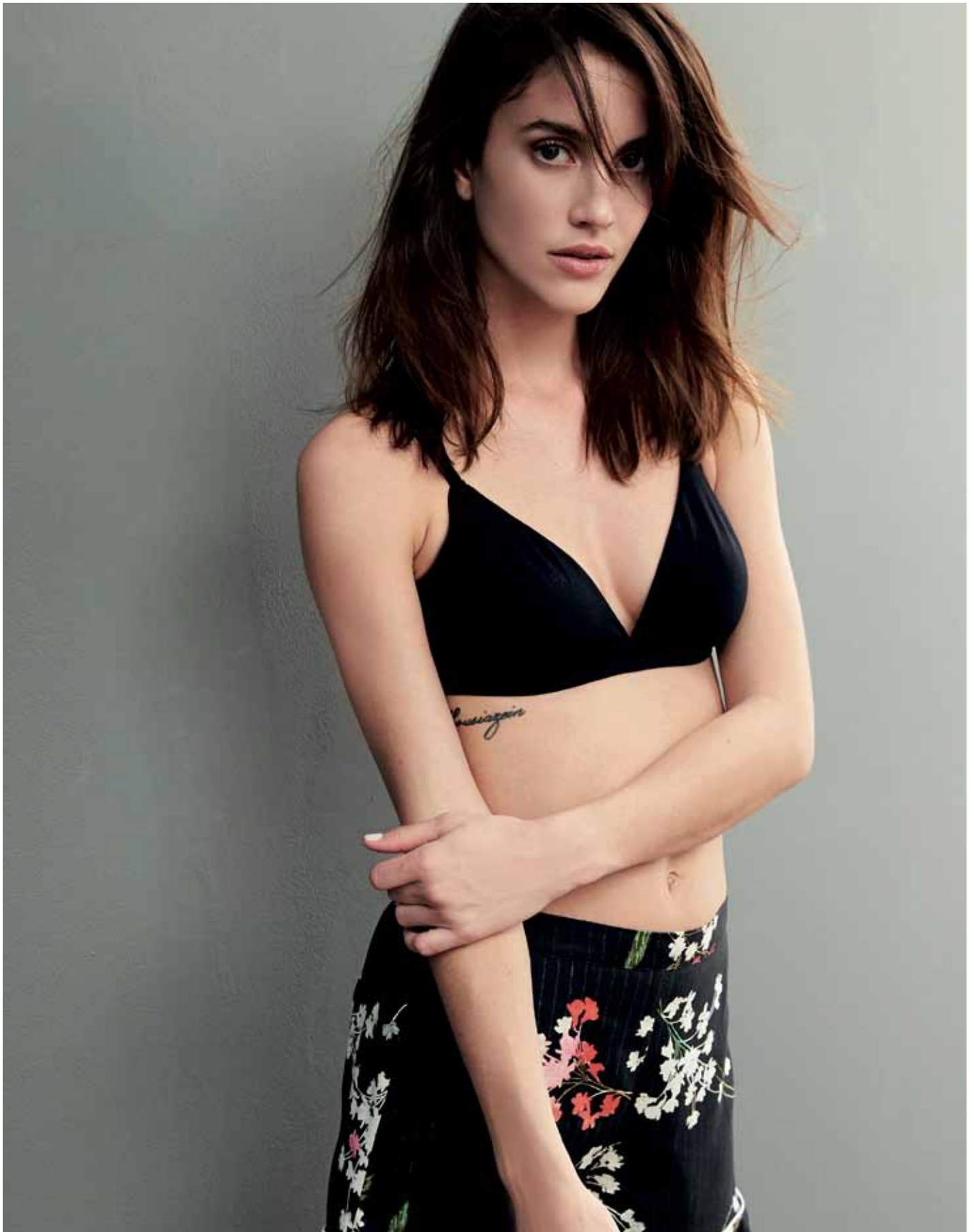
---

JEUX DE TRANSPARENCES, BODYS ÉCHANCRÉS, TRIANGLES LÉGERS OU BUSTIERS INCANDESCENTS, ROUGE PROFOND, NOIR INTÉMPOREL, IMPRIMÉS SAUVAGES, LA LINGERIE FLIRTE AVEC LE SEXY TOUT EN PUDEUR CETTE SAISON. DE QUOI SOUFFLER LE CHAUD ET LE FROID...

TEXTE SARAH BRAUN  
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE















TWINSET

# Lingerie Classique

Anciennement Lingerie Silhouette

Lingerie de jour et de nuit

Balnéaire - Bas



Prima Donna



Calida

Maillots de bain: Vacanze Italiane - Prima Donna - Roidal - Antigél

Lingerie: Simone Pérèle - Lise Charmel - Antigél - Antinea  
Chantelle - Marie-Jo - Prima Donna

Lingerie de nuit: Hanro - Teccia - Régence - Calida - Canat - Charmor

94 avenue Grande-Duchesse Charlotte

L-3440 Dudelange - Tél.: 51 93 05

&

36 rue de Libération

L-4210 Esch-sur-Alzette - Tél.: 54 24 61

# 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

*Tendance*

## JOGGEUSE



Le track pant vous connaissez? C'est tout simplement le nom snob que s'est vu attribuer le jogging version hiver 2016. Les créateurs ont revisité ce vêtement éminemment sportif et nous proposent une interprétation urbaine, graphique et structurée. Gucci, Kenzo, Lacoste mais aussi Maje et H&M éditent parmi les plus jolis modèles, à porter avec des escarpins pour casser le côté sporty.

*Mode*



## COLLABS

Cet automne est riche en jolies collaborations! On s'est entre autres enthousiasmées pour la magnifique collection capsule Bocage x Antik Batik, qui pare pour l'occasion une pochette en bandoulière ou des bottes cavalières de broderies dorées. Éric Bompard a également annoncé que la délicate marque de lingerie Albertine avait pimpé 4 de ses modèles en cachemire avec de la dentelle. Et bien sûr, nous attendons avec impatience la sortie annoncée le 16 novembre d'une gamme Petit Bateau x Ines de la Fressange.

*Tendance*



## SUR DU VELOURS

Cette saison, les matières sont font douces et précieuses. Mais c'est bien le velours qui récolte tous les suffrages. Il ne s'agit pas heureusement de ressortir un vieux pantalon de velours côtelé, mais plutôt de craquer sur le velours moiré effet dévoré comme vu chez The Kooples, sur le velours couleur Whisky comme le nouveau trench d'APC ou l'incroyable version dorée du manteau repéré lors du défilé du collectif VÊTEMENTS.

*à suivre!*

## C'EST LE POMPON

Lassée de votre sac à main? Fatiguée de votre besace? Ennuyée par votre cabas? Il est temps d'upgrader votre sac. Ça tombe bien, on a repéré plein d'accessoires et autres breloques qui changeront le look de votre accessoire quotidien. Parmi nos préférés, les gros pompons doux et colorés, comme les clins d'œil à Choupette siglés Karl Lagerfeld; même coup de cœur pour les breloques pop'art imaginées par Sophie Hulme (disponibles sur net-a-porter.com)



*Fashion!*



## ROUILLÉE

Voici LA couleur de la rentrée! La rouille et ses subtiles déclinaisons partent à l'assaut de nos dressings. On adore son côté chaleureux et sophistiqué, qui s'accorde particulièrement bien avec le nubuck, le velours ou le cuir. Prada ou Chloé réussissent à merveille cet exercice de style et éditent une version de leur it-bag tout spécialement dans ce coloris. En bonne élève, vous n'hésitez pas à aussi jouer le jeu côté make up.



MANTEAU  
POUR HOMME  
199,99 €

MANTEAU EN LAINE  
À MANCHES EN TRICOT  
149,99 €

MANTEAU  
EN LAINE  
119,99 €

s.Oliver

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE COLLECTION S.OLIVER À  
BERTRANGE - ESCH - ETTLEBRÜCK - MERSCH - POMMERLOCH - WEMPERHARDT

# CHAUD CACAO

Le +



ANASTASIA BEVERLY HILLS +  
M.A.C. COSMETICS

La redac'



**ZARA**

Un manteau doudou dans lequel il fera bon se lover dès les premiers frimas.

**MANGO**

L'imprimé de la saison? Le tartan, à décliner à l'infini. Nous, on l'aime en version pantalon. Si chic.



**LE**

**LOOK  
TARA JARMON**

Cette saison encore, les pièces du vestiaire homme auront la part belle dans nos silhouettes. Pour contrebalancer et insuffler une bonne dose de glamour, on rehausse l'ensemble d'une fourrure théâtrale pour un look yéti des temps modernes.



**CHLOÉ**

Le it-bag incontournable depuis plusieurs saisons se réchauffe en camel cet automne.



**LA REDOUTE**

Soie fauve et jeu de dentelle pour ce top à la séduction discrète.



**MICHAEL  
KORS  
COLLECTION**



**TOMMY HILFIGER**



**BOMPARD**

Une maille chocolat douce, qui ajoutera un petit souffle masculin à votre look.



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



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



ARCHITECTURES NOUVELLES ET CUISINES

Espace bulthaup Luxembourg  
32, route d'Arlon  
L-8008 Strassen  
Tél.: +352 45 45 04  
[b.bulthaup@anc.lu](mailto:b.bulthaup@anc.lu)

bulthaup



## IT'S FASHION

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




Anna  
Katina



» Automne ensoleillé, je profite des dernières fleurs et des robes dans les mêmes tons. Robe: Zara | clutch: Marc Jacobs.  
[www.annakalina.com](http://www.annakalina.com) |   

Betty  
John



» Mon coup de cœur du mois est cette midi jupe en cuir Zara, à combiner avec pull en tricot les matins d'automne froid et un top plus léger les après-midi ensoleillés. Combinez-le avec des lace-up sandales confortables, et vous voilà prête pour une séance shopping en ville.  
[www.bettyfashionlounge.com](http://www.bettyfashionlounge.com) |   




Claude  
Marx



» Isle summer and midi skirts are made for each other!  
[www.imaginethefallows.com](http://www.imaginethefallows.com) |   

Ivânia  
Santos



» L'automne est enfin arrivé, et avec lui l'opportunité de porter quelques uns nos matières préférées, comme le cuir, la fourrure et le velours - piles dans la tendance saison. Si vous êtes audacieuse, pourquoi pas ne pas toutes les associer dans un look?  
[www.ivaniasmode.com](http://www.ivaniasmode.com) |   



# A vos marques, prêts, arrivé !



**La nouvelle up! avec le puissant  
moteur TSI développant 90 ch.  
Vivez chaque moment.**

Désormais disponible en option avec le puissant moteur TSI développant 66 kW (90 ch), la nouvelle up! se faufile dans le trafic urbain de manière encore plus dynamique. Avec le style en plus, car la nouvelle up! vous propose dorénavant d'innombrables possibilités de personnalisation.



**Volkswagen**

Consommation moyenne : 4,4 - 4,1 l/100 km. Emissions CO<sub>2</sub> : 101 - 95 g/km.

Importateur : Autosdistribution Losch | Concessionnaires : Bech-Kleinmacher - Losch | Bereldange - Losch | Dudelange - Cruciani | Echternach - Krufft | Esch/Alzette - Losch | Ingeldorf - Pepin | Junglinster - Losch & Cie | Luxembourg - Losch | Munsbach - Weis-Schon | Pétange - Losch | Redange/Attert - Castermans | Steinfort - Kieffer | Strassen - Pauly-Losch | Wiltz - Biver

# Backstage

Back to school! Après les plus petits au début du mois, les grands de l'univ' ont fait leur rentrée fin septembre.

Quel endroit plus propice pour ce shooting de rentrée que le cadre somptueux – et un peu poudlardien – du campus du Limpertsberg, quelque peu déserté depuis que les étudiants ont pris leurs quartiers à Belval?

Toute cette ambiance nous a inspiré un look à la frontière du streetwear et du glamour, très rentrée des classes, mais avec allure et féminité! Sweat «Girls don't cry» Eleven Paris et jupe crayon Massimo Dutti, rangers fourrées Christian Louboutin, des tendances qu'on va adorer toute la saison. Côté beauté, on a misé sur le contraste entre un make-up ultra glamour – œil de chat et bouche rouge – créé par Nina pour M.A.C. Cosmetics et une coiffure aux allures androgynes, un terrain de prédilection pour Yann des salons Ferber Hair & Style.

Un grand merci à tous les bureaux de presse et marques qui nous ont prêté des pièces pour ce shooting:

le bureau de presse Tan-Dem à Anvers, Christian Louboutin, Eleven Paris, Massimo Dutti, Pomellato, à nos partenaires beauté M.A.C. Cosmetics et Ferber hair & Style, et également à l'Université du Luxembourg qui nous a laissés shooter entre ses murs.

//////  
SARAH BRAUN



→ Margot porte un sweat Eleven Paris et une jupe Massimo Dutti.  
Elle est accessoirisée avec un sautoir Ole Lynggaard Copenhagen et des bagues de la marque Pomellato.  
Les chaussures et le sac sont signés Christian Louboutin.





## *Home is where your bed is*

Nothing beats the feeling of coming home to a bed you love. That's why we build every Hästens bed completely by hand using sustainably-sourced natural materials, giving you the secret to being truly well rested. Visit your nearest retailer and experience the difference.

[hastens.com](https://www.hastens.com)

**Hästens**   
Since 1852

HÄSTENS STORE LUXEMBOURG CITY 13 RUE DU CURÉ L-1368 LUXEMBOURG TEL: +352-26262462 [info@hastens.lu](mailto:info@hastens.lu)  
HÄSTENS LUXEMBOURG FIISCHENCONCEPT 4 FUUSSEKAUL L-9156 HEIDERSCHIED TEL: +352-26889433 [info@hastens.lu](mailto:info@hastens.lu)  
HÄSTENS STORE KNOKKE-HEIST DUMORTIERLAAN 82 B-8300 KNOKKE TEL: +32-50334619 [info@hastens-knokke.be](mailto:info@hastens-knokke.be)

# VOUS AVEZ DIT *Made in Luxembourg?*

AVANT LUXEMBOURG, C'ÉTAIT LES BANQUES, L'ARGENT, LA PLACE FINANCIÈRE. MAIS ÇA C'ÉTAIT AVANT. DE PLUS EN PLUS, NOTRE JOLI PETIT PAYS TEND À ACCROÎTRE SON RAYONNEMENT À L'INTERNATIONAL À GRAND COUP DE SAVOIR-FAIRE ET DE QUALITÉ.

MAIS BIEN AVANT L'IDÉE DE CONQUÉRIR LE MONDE AVEC NOTRE LAIT, NOTRE MOUTARDE, NOS PRODUCTIONS CINÉMATOGRAPHIQUES OU ENCORE NOS CRÉATEURS, TOUS SE RASSEMBLENT AUTOUR D'UN SOUCI COMMUN. CELUI DE CRÉER DE LA QUALITÉ AVANT TOUT.

SACHA SALOMON



## MADE IN LUXEMBOURG

C'est ainsi que dans les années 1980 le label «Made in Luxembourg» a vu le jour, dans l'idée de se démarquer de la Belgique à laquelle le Luxembourg est trop souvent associé sans distinguo. En 2016, ce sont 630 entreprises du pays – qui dépendent de la Chambre des Métiers ou de la Chambre de commerce – qui peuvent donc être fières de porter de label, dont la condition principale est avant tout la qualité. S'il n'est pas requis que les matières premières viennent toutes du Grand-Duché, le label exige cependant que le produit apporte une valeur ajoutée, qu'il ait subi une transformation substantielle, ici au Luxembourg. Yann Munhowen, directeur

de la Moutarderie De Luxembourg, créée en 1922 et détentrice de la précieuse distinction depuis 1987, explique «ce label est attribué uniquement su la production du produit et son conditionnement sont fait ici, au Luxembourg. Quant aux matières premières, beaucoup d'ingrédients ne sont pas disponibles au Luxembourg, ou en des quantités qui ne sont pas suffisantes. Par exemple, pour notre moutarde bio, les graines viennent du Grand-Duché, mais pour notre Moutarde L'Originale, elles proviennent du Canada pour la majeure partie et de pays de l'Europe de l'Est. Il était compliqué, pour nous, de nous fournir uniquement au Luxembourg.» Même son de cloche pour la toute jeune marque de lunettes Gold & Wood,



## «S'IL N'EST PAS REQUIS QUE LES MATIÈRES PREMIÈRES VIENNENT TOUTES DU GRAND-DUCHÉ, LE LABEL EXIGE CEPENDANT QUE LE PRODUIT APORTE UNE VALEUR AJOUTÉE, QU'IL AIT SUBI UNE TRANSFORMATION SUBSTANTIELLE, ICI AU LUXEMBOURG.»

qui a vu le jour en 1995 et qui a décroché la certification «Made in Luxembourg» en février 2013. Si leurs matières premières, de la plus haute qualité – c'est là le premier pilier fondateur de la philosophie de la marque – provient des meilleurs fournisseurs situés aux quatre coins du monde, «les composants de nos lunettes proviennent du monde entier, mais sont intégrés à Luxembourg, de sorte que chaque monture Gold&Wood sort de nos ateliers, à Hosingen. Le label 'Made in Luxembourg' est vecteur de plusieurs messages importants, dont le premier est bien sûr qu'il vient récompenser des produits de qualité, réalisés par des artisans dans leur manufacture du Grand-Duché. Nous partageons ces valeurs. En choisissant de produire, ici, au Luxembourg, nous avons pris le parti de privilégier l'homme à la machine. Et les belles matières aux plastiques ou aux composants industriels. Bien sûr, nous ne pouvons trouver nos matières premières – de la corne et du bois – à Luxembourg, mais nous y apportons notre savoir-faire pour créer des produits d'exception», explique Maurice Leonard, fondateur de la marque de lunettes Gold&Wood.

### DE LA RARETÉ

Et n'allez pas leur faire croire que venir d'un petit pays comme le Luxembourg est un handicap à l'international. Au contraire, petit pays, mais véritable machine de guerre financière, qui tend de plus en plus à faire parler d'elles par le biais d'acteurs différents – culturels, économiques... – le pays assume son image d'OVNI à l'international et en a même fait un atout.

Pour l'heure, La Moutarderie de Luxembourg consacre 99% au marché national. Non par patriotisme exacerbé ou parce que les étrangers boudent le produit. Au contraire. Le directeur Yann Munhoven explique: «nous avons prospecté autrefois le marché européen notamment grâce aux grandes foires internationales. Mais les clients potentiels nous demandaient des quantités que nous n'étions pas capables de livrer avec notre unité de production de l'époque, et en plus à des conditions à la limite de la rentabilité. Toute fois, l'agrandissement de notre site de production, nos deux nouvelles créations – Ketchup et Andalouse – devraient nous permettre de partir à la conquête des marchés internationaux. D'autant qu'un site de e-shopping est également en prévision. De plus comme nos produits n'ont pas de conservateurs, la conservation est limitée à huit mois au lieu de 18 mois pour nos concurrents exportateurs. Luxembourg est un petit pays, assez peu connu, à l'exception de la place financière. Il revêt donc un caractère rare, voire exotique! Il intrigue. Les produits estampillés 'made in Luxembourg' sont originaux et recherchés. D'abord par curiosité. Puis pour leur qualité gustative, en ce qui nous concerne.» Quand on lui demande, d'ailleurs s'il était fondamental pour la maison familiale d'accoler le terme de Luxembourg au nom de leur produit, il répond par l'affirmation, expliquant que cela permet de mettre l'accent sur la notion de terroir, mais également sur son origine. Et le label, une valeur ajoutée? Sans hésitation aucune, pour le directeur de la Moutarderie qui affirme que la certification est un «très bon argument économique, écologique et commercial», qui contribue largement au

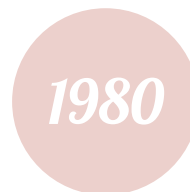
rayonnement de la marque – et du pays – à l'international. Un avis partagé par Maurice Leonard: «ce label est un véritable outil de promotion économique et à l'image de marque du pays dans le monde entier. Surtout que le Luxembourg peut se vanter d'une situation géographique stratégique. Il se situe en effet au carrefour de l'Allemagne – symbole par excellence de qualité – et de la France, dont le savoir-faire dans le luxe est incontestable. Du coup, le pays jouit d'une convergence idéale qui en fait l'endroit parfait pour un produit technique de luxe. Même si être estampillé Luxembourg ne suffit pas à garantir le succès.» Sa marque de lunettes est la seule, à travers le monde, à porter ce label et lui a permis de se démarquer de ses concurrents. Et a contribué à conquérir le marché américain. Un passage obligatoire pour sa renommée? «Non elle a été créée avant tout pour améliorer le service après-vente sur le continent. Notre présence physique rassure les clients», explique le fondateur de Gold&Wood.

En fil rouge, un seul terme qui revient dans le discours de toutes les entreprises nationales, l'idée de la qualité et du savoir-faire, qui, seule, est gage de succès. Plus que le marketing, ou la certification, c'est à elle seule que la réussite peut-être imputée. Tel est également le discours de la marque Luxlait, qui est sans hésiter l'une des meilleures vitrines du savoir-faire luxembourgeois à l'international. Il faut dire qu'avec une production très forte pour un si petit pays – 140.6 millions de litres de lait en 2015 – nous avons inondé les marchés alentour. C'est ainsi près de 95% de la production qui part vers l'étranger. Leur produit le plus vendu? Le lait frais, dont le goût est apprécié tant par les locaux que par les étrangers. Résolument, le Luxembourg n'a pas à rougir de sa petite taille, et a réussi à convaincre des nombreuses cordes qu'il a à son arc.

### UNE NOUVELLE VITRINE

Et pour asseoir son incroyable richesse, ses compétences, son potentiel et son dynamisme, le ministère de l'Économie avait pris le parti, lors de la présidence luxembourgeoise du Conseil de l'Union européenne, de créer une boutique dans laquelle serait exposée toute l'étendue du savoir-faire du pays: le Luxembourg House, situé en centre-ville, à proximité du palais grand-ducal. Voué à un destin éphémère, puisqu'il devait fermer définitivement ses portes en décembre 2015, son succès en a décidé autrement. Le ministère a donc lancé un appel d'offres pour la reprise de la boutique à compter de janvier 2016. Il a été remporté par le GIE LETZEBUERG DESIGN constitué par la cheffe d'entreprise à la tête du Pall Center Christiane Wickler et Valérie Dubois-Chahmérien, également cheffe d'entreprise et fondatrice de la marque Diversity. Leur volonté? «Proposer une escapade à la découverte du Luxembourg, entre tradition et modernité. Sept familles de produits sont déclinées: la gastronomie; les vins et les boissons; la Monarchie; la culture, la mode et la beauté; l'artisanat et les arts de la table», explique Valérie Dubois-Chahmérien. Pour faire leur sélection, les dynamiques cheffes d'entreprise nous expliquent qu'elles ont déjà rencontré plus de 75 producteurs, fournisseurs ou designers, se déplaçant la plupart du temps sur leur lieu de production ou de création afin de





ANNÉE DE CRÉATION DU LABEL  
MADE IN LUXEMBOURG



ENTREPRISES BÉNÉFICIAIRE  
DU LABEL

bien comprendre leur environnement et leurs projets. Elles veulent construire un véritable partenariat collaboratif. Leur première exigence, la qualité, qu'elles reconnaissent «très élevée. Et le produit doit d'intégrer au reste de l'offre. Nous avons un vrai souci de synergie et de cohérence entre les produits.» Leurs objectifs? Attirer les touristes, bien sûr, afin de leur proposer un aperçu de tout le savoir-faire local, et également les Luxembourgeois et les expatriés vivant à Luxembourg. Force est de constater qu'il y a une très forte demande pour découvrir tout ce qui peut se faire au Grand-Duché. Dans cet esprit, aux côtés de produits permanents 'les résidents' que l'on peut retrouver tout au long de l'année, on peut découvrir des articles disponibles en séries limitées et des éditions collector. De l'art de susciter l'envie grâce à une offre en permanence renouvelée. Elles sont également en mesure de concevoir toujours en partenariat collaboratif des produits exclusifs répondant à des demandes spécifiques et mettant en valeur l'excellence made in ou design in Luxembourg.

En filigrane, bien sûr, la délicate question du nation branding, sur laquelle elles savent que le Luxembourg House concept store a un rôle à jouer. «Le nation branding est bien entendu un paramètre important dans notre approche, précise Valérie Dubois-Chahmérien. C'est un travail de longue haleine. Et pour nous, c'est une évidence de promouvoir le Luxembourg à travers des produits de qualités, beaux, et originaux. La plupart du temps, ce sont de jolies choses et des produits ultra qualitatifs, qui sont développés au Grand-Duché, les mettre en avant peut s'avérer pour certains plus délicat, car c'est un autre champ de compétences. Et dans cette équation, le Luxembourg House Concept store doit pouvoir offrir à nos fournisseurs une vitrine de premier choix, afin qu'ils puissent se faire connaître et développer leur notoriété. Nous avons une réelle volonté à vouloir casser les codes et les clichés, à dépasser les a priori, pour offrir une vision plus juste de ce qu'est véritablement et intrinsèquement le Grand-Duché.»

## ET LE NATION BRANDING DANS TOUT ÇA?

Le dossier est chaud. Derrière la question du made in Luxembourg et de la renommée du pays à l'international, bien sûr, la question du nation branding est toute proche. Par nation branding, on entend créer et gérer la «marque» d'un pays, afin de construire sa notoriété et sa réputation dans le monde, de

renforcer son attractivité vis-à-vis des touristes, des investisseurs, des entreprises et de la main-d'œuvre qualifiée, et d'augmenter son influence culturelle, politique et économique. (source: [www.nationbranding.lu](http://www.nationbranding.lu)). Ce n'est que très récemment que le pays est parti à la recherche de la sienne. Sans doute pour contrer l'image dorée de paradis fiscal, mais surtout, car le constat a été fait que l'on ne connaissait pas suffisamment les atouts du pays à l'étranger. «Beaucoup d'acteurs luxembourgeois communiquent chacun à leur manière, sans qu'il y ait de véritables cohérences entre les messages», précise encore le site [www.nationbranding.lu](http://www.nationbranding.lu). Un retard regrettable? Pas vraiment selon Raoul Thill, que vous avons rencontré cet été, alors qu'il était commissaire de l'exposition Milk & Money, organisée par Design Friends, qui visait à présenter les identités luxembourgeoises les plus symptomatiques, de par leur évolution, leur positionnement et leur implication dans le patrimoine visuel du pays. «Le nation branding implique une relation entre l'identité nationale et les marques. La France tient sa réputation à l'internationale par son art de vivre, l'Allemagne son savoir-faire et ses marques automobiles. Jusqu'à présent, le Luxembourg n'en avait pas. Rien n'était suffisamment mis en avant pour dire 'ça, c'est Luxembourg'. Notre seule 'force' était notre ouverture. Mais ça n'est pas un mal. Il y a en effet un risque assez fort que le nation branding se construise à partir de clichés, et notamment lorsque celui-ci passe par des marques, comme c'est le cas pour l'Allemagne. Ces forces deviennent des faiblesses. Le scandale du Diesel, par exemple, a lourdement porté préjudice à nos voisins germaniques. Je pense que c'est une chance, car tout est à construire, et nous pouvons nous appuyer sur les expériences des autres pays, pour éviter de répéter les mêmes erreurs, de tomber dans les mêmes écueils. Cela va nous permettre de rester dans quelque chose d'ouvert, qui bouge. D'ailleurs, les trois valeurs qui ont été retenues pour incarner le pays sont l'ouverture, la fiabilité et le dynamisme. À présent, c'est l'identité visuelle qui est en réflexion. C'est un processus qui va durer encore quelques années, c'est sûr. On ne change pas les mentalités du jour au lendemain. Car derrière toute cette terminologie, il y a une volonté de donner une image du pays autre que celles des banques.»

Ainsi, si le savoir-faire artisanal luxembourgeois a déjà trouvé sa place à l'export, c'est désormais à ses valeurs humaines et sociétales de passer les frontières. L'ouverture, c'est également l'accueil dans une boutique», conclut Raoul Thill.

# Interview

## FEYROUZ ASHOURA

**«Je trouve l'idée intéressante de promouvoir un savoir-faire luxembourgeois à l'international, car le pays n'est pas assez connu»**

Rien ne prédisposait Feyrouz Ashoura à faire carrière dans la mode. Elle reconnaît, elle n'avait aucune culture dans ce domaine. «Je ne savais même pas ce qu'était le Vogue. Alors faire des études dans la mode, ici à Luxembourg, ça ne m'était même pas venu à l'esprit.» Elle se prédisposait à une carrière d'ostéopathe et une rencontre en a décidé autrement. Depuis, elle est passée par de nombreux pays à travers le monde, et s'apprête à présenter sa dernière collection à la Fashion Week à Arlon. Nous l'avons rencontré à quelques jours du défilé, pour évoquer la position à part du pays dans l'incroyable industrie de la mode.

***Vous êtes passée par Paris, Dubaï, le Japon, les Pays-Bas ou plus récemment les États-Unis, pourquoi avoir fait le choix de vous installer ici au Grand-Duché?***

C'est une question que je me pose souvent (rires). En fait, pour être honnête, j'y suis revenue un peu contrainte et forcée. Je vivais à Dubaï et je me suis blessée et je devais donc revenir pour me soigner. Et puis, je me suis dit que cela me ferait une pause créative. Que dans ma campagne, au moins, je ne serais pas distraite et que je pourrais dessiner une nouvelle collection. J'avais besoin de souffler. Je suis revenue – au départ cela ne devait être que pour six mois – et je me suis retrouvée prise au jeu! À la fin de mes études, comme la plupart des étudiants ici, j'étais partie, car non seulement rien ne me retenait ici, mais surtout il n'y avait pas d'émulation. Et à plus forte raison dans l'industrie créative. J'avais besoin de voir autre chose. Je trouvais que les étrangers avaient plus d'ambition. Quand je suis revenue, j'ai été bluffée. J'ai découvert que les choses avaient vraiment bougé, des gens hyper talentueux, avec une identité créative vraiment unique. J'ai un esprit de chasseuse de talent, et j'ai été véritablement épatée de ce que j'ai découvert ici. C'est certes un petit pays, mais avec une communauté d'expatriés incroyable. Et tous apportent leur matière, leur culture, leur richesse. Il me fallait faire quelque chose avec ça. Je suis donc restée!

***Votre «laboratoire d'expérimentation» est situé dans le 1535° à Differdange. Était-ce primordial de vous retrouver dans un environnement créatif luxembourgeois?***

Oui, très important, dans le sens où c'est primordial d'être bien entouré, avec des gens dans la même optique, qui partagent la même vision. Et des gens créatifs. Dans notre pays, on se sent parfois seul quand on est créatif, c'est un domaine encore assez neuf, assez récent. En pleine expansion, mais qui n'en est qu'à ses prémices. Être au 1535° me permet d'être dans un environnement stimulant, dans lequel je peux trouver de l'aide, des conseils. On peut parler de tout. Les gens ont là quand tu craches aussi (rires)! Ça aide beaucoup. Et puis on peut y accéder 24h/24, c'est parfait quand on est plus de la nuit, plus besoin de se soucier des voisins (sourire). J'y ai trouvé une seconde famille. C'est une vraie bouffée d'oxygène. C'est parfois lourd, car on se sent très seul quand on est indépendant. Et à plus forte raison quand on se lance dans une voie qui n'est pas la norme.

***Où puisez-vous votre inspiration?***

Visuellement, dans la nature, et surtout dans l'anatomie et la botanique. Je suis fascinée par les détails, toutes ces petites choses qui constituent les êtres vivants. La matière aussi, par ce labyrinthe de perfection que représente la nature. Intellectuellement, les comportements humains, sociaux me donnent aussi matière à créer. La politique, la sociologie. L'histoire de l'humanité également. La quête d'un absolu qui n'existe pas. Tout cela m'inspire beaucoup. C'est en combinant tout cela que naissent mes collections.

***Être labellisée Made in Luxembourg t'intéresse-t-il? Pourquoi?***

Oui, si on me juge méritante d'obtenir cette certification. Mais, je ne suis pas sûre que cela change quelque chose. Label ou non, chez moi tout est made in Luxembourg de A à Z: les idées sont made in Luxembourg, même si je voyage beaucoup et que cela m'inspire également. Tout est conçu, monté, recherché, confectionné, ici, au Grand-Duché. Plus qu'un label, le véritable made in Luxembourg, il est là, dans des actions concrètes. Cela dit, je trouve l'idée intéressante de promouvoir un savoir-faire luxembourgeois à l'international, car le pays n'est pas assez connu.

***Se revendiquer luxembourgeoise dans le petit monde de la mode, est-ce un handicap ou un atout?***

C'est véritablement une force. Dès que je dis que je viens de Luxembourg, les gens sont surpris, c'est normal, c'est singulier. Moi, par exemple, je me souviens du premier Laotien que j'ai rencontré, car ce n'est pas courant (rires)! Plus sérieusement, cela contribue à se démarquer de la masse. Et c'est une vraie force, au final. C'est vrai que l'on n'a pas la même industrie de la mode qu'en France, qui est pourtant toute proche, même si je suis sûre que l'héritage n'est pas loin. En ce qui me concerne, je revendique d'être une styliste luxembourgeoise. Et c'est ce qui permettra à notre créativité de dépasser les frontières du pays ou de la Grande Région.

***Existe-t-il un savoir-faire luxembourgeois?***

En ce qui concerne la mode et la transmission, je trouve qu'il n'y a plus de transmission du savoir-faire. Du goût, non plus. C'est très regrettable. Les seules personnes à avoir encore le goût des belles choses sont les personnes âgées ou celles de l'art. Avec la fast fashion, l'uniformisation des tendances, on a perdu l'amour des matières nobles, le sens du détail. L'an passé, j'avais besoin d'un plisseur, et j'ai dû aller à Paris, car personne ne faisait cela au Grand-Duché. Les savoirs sont vraiment en train de se perdre, sauf pour une petite élite. Et même à Paris, cela devient de plus en plus difficile. Mais il y a que les jeunes ne se préoccupent plus de l'artisanat. On trouve cela trop pompeux. Moi-même, au début de mes études, je n'étais pas intéressée par la couture. Et puis, à force de travail, cela m'a fascinée. Le travail des petites mains, la discipline que cela demande. Le souci du détail. À présent, c'est cela que j'affectionne le plus, et c'est sans doute pour cela que la nature m'inspire tant. Dans mes créations, chaque couche doit être parfaite. Je ne veux pas avoir que la forme, je veux aussi de la substance. On ne peut l'avoir qu'en travaillant le détail. C'est à ce prix que les vêtements ont une âme.

# KARIN PERSURIC

## LE PLUS BEAU CADEAU DU MONDE

AUTEURE DU PREMIER OUVRAGE LUXEMBOURGEOIS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL POUR ADOLESCENTS, KARIN NOUS OFFRE LE VRAI CADEAU DE LA RENTRÉE!

ALIX BELLAC



«LE PLUS IMPORTANT N'EST PAS CE QUE L'ON OBTIENT MAIS CE QUE L'ON DEVIENT.»



### Son restau:

**Postkutsch à Esch/Alzette,** pour leur carte gastronomique, leur impressionnant chariot de fromages. C'est là que j'ai annoncé à mon mari que le moment était venu de réaliser notre rêve d'avoir un bébé.



### Concernant la musique:

La chanson de Christophe Maé, **«Je veux du bonheur»**. Je peux l'écouter en boucle, tellement cela me correspond.



### Son parfum

J'aime humer les roses, les lilas, la lavande mais aussi les odeurs de pâtisserie car je suis gourmande et de ce côté-là, je suis servie au lycée hôtelier.



I ♥ LU

La région de **la Moselle** qui m'évoque les pique-niques en famille, le château de Schengen et la fête d'anniversaire de mes 40 ans.

Au premier échange, cette fine jeune femme au regard franc et au verbe choisi vous enveloppe de son bon sens. Pour les initiés, on pourrait même dire que Karin Persuric est "alignée". Parlant de vie, d'éducation, de transmission, tout semble limpide et pourtant. "Pourtant beaucoup d'entre nous ne savent pas écouter leur voix intérieure, leur intuition, la puissance de leur pensée. Par exemple, si à la fin d'une relation amicale ou amoureuse vous ne prenez pas votre part de responsabilité, le même scénario se répètera tant que vous n'aurez pas appris la leçon". La leçon, c'est de français qu'elle la dispense au lycée hôtelier de Diekirch. D'origine portugaise et croate, amoureuse de la langue française, la jeune femme rêve d'enseignement. Mais mal conseillée, mal orientée, elle se lance dans la traduction. Puis entre à la Confédération Luxembourgeoise du Commerce, devient "madame Euro" au moment du passage à la monnaie européenne, usant d'un talent oratoire et pédagogique certain. Sentant qu'elle a sans doute écouté "qui faisait référence plutôt que son intuition", Karin trouve la force de se réorienter vers ce à quoi elle aspire depuis toujours. Aujourd'hui professeure de français, elle est comblée et comble ses élèves. Cependant, l'an dernier, au détour de l'anodine question posée à ses élèves "Où puis-je vous retrouver dans 10 ans?", elle mesure l'étendue du problème, les fameuses limites

que l'on se met ou que l'on laisse autrui apposer sur soi. Un élève lui répond: "j'ai un rêve mais..." "Ce rêve en toi est un appel!" lui lance-t-elle. À ce moment précis, l'enseignante sent qu'elle doit écrire sur le sujet. Comme une évidence, les mots coulent et le premier livre made in Luxembourg de développement personnel pour ados paraît en 2016. Karin de le marteler: "On n'apprend pas les vertus du développement personnel et donc du succès aux enfants. Le secret, c'est notre propre puissance. On sème dans notre pensée pour récolter dans la réalité. Nous sommes comme des aimants, ce que nous envoyons nous est renvoyé. Mais de même, quand on ne veut pas y croire, on programme l'échec." Alors que chaque individu formule environ 60000 pensées par jour (dont 80% sont négatives!), il paraît donc primordial de repenser notre structure interne afin de se battre contre des mécanismes durablement ancrés. De même, alors que dans les premières années de sa vie, un enfant sait intuitivement ce pour quoi il est fait, l'auteure souligne dans son ouvrage que la société de consommation est un frein important, incitant à dépenser... plutôt qu'à penser. Chers jeunes de Luxembourg, Karin Persuric vous offre le plus beau cadeau du monde, celui de prendre conscience de votre potentiel, de votre pouvoir et par là même d'être en phase - aligné -, avec ce que vous êtes fondamentalement.



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



## ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER!



INSCRIVEZ-VOUS SUR [WWW.FEMMESMAGAZINE.LU](http://WWW.FEMMESMAGAZINE.LU) |   

# RADEK LIPKA, LE CINÉMA À TOUTE ÉPREUVE

TRADUCTEUR DE MÉTIER, RADEK LIPKA EST AUSSI LA CHEVILLE OUVRIÈRE DE CINEAST. LE CREDO DE CE CINÉPHILE PASSIONNÉ: DÉCOUVRIR ET VIVRE ENSEMBLE.

KARINE SITARZ

«LE PUBLIC SEMBLE FAIRE CONFIANCE À NOS CHOIX DE PROGRAMMATION.»



## Son film fétiche

«Night on Earth» de Jim Jarmusch, icône du cinéma alternatif américain.



Les rochers autour de Berdorf, pour l'escalade.



À 10 ans, en 1986, Radek Lipka quitte sa Pologne natale avec sa famille pour l'Algérie où pendant cinq ans il suit les cours de l'école française. Une langue qui l'amènera, son bac polonais en poche et une bourse dans la poche, à poursuivre des études à Paris. Cap sur le droit puis la philo et le FLE (Français Langue Etrangère)... Après un job de prof de français en Pologne, il débarquera en 2003 à Luxembourg pour un stage suivi d'un boulot à la Commission Européenne. L'aventure continue après une pause de trois ans dans le tourisme pour ce féru de sports de montagne. La fibre cinéphile et la passion pour la chose filmique se sont révélées pendant les études à Paris, entre la bouillonnante Cité universitaire et un quartier latin très art & essai. Une vocation se dessine et l'idée d'un festival prend forme en 2006 à Luxembourg. Avec un copain, Radek met sur pied une Semaine du Film polonais. Le succès est tel que l'expérience sera renouvelée et qu'en 2008 CinEast voit le jour, dédié dans un premier temps aux cinémas de Pologne, Slovaquie, Tchéquie et Hongrie. Depuis, le festival a trouvé son rythme de croisière, même si sa vie n'a pas toujours été un long fleuve tranquille... À l'affiche, une cinquantaine de films d'une vingtaine de pays d'Europe centrale et orientale, venus des plus fameux festivals

ou des marges de la distribution mainstream. Cerise sur le gâteau, les grands du cinéma rallient le petit Luxembourg! Radek évoque les belles rencontres comme avec les Polonais Lech Majewski et Agnieszka Holland ou l'Ukrainien Sergei Loznitsa. D'année en année, un vrai public (10.000 participants!) est au rendez-vous et le festival s'est doublé depuis longtemps de projections scolaires, concerts et expos. «On a su bâtir un vrai événement, lui donner une pérennité».

La 9<sup>e</sup> édition (6-23 octobre) sur le thème «Away from home» est en pleine préparation. Six mois de travail, confie Radek qui, à quelques semaines du coup d'envoi, est sur tous les fronts. Le comédien Andrzej Seweryn et le scénographe Allan Starski ont déjà répondu présents. À côté de Neimënster qui reste le quartier général, la Cinémathèque et l'Utopia accueillent moult séances. Mais si au fil des ans les partenariats se sont multipliés, les moyens du festival restent limités. Le bénévolat est le mot d'ordre et le boss, sans rechigner, met toujours la main à la pâte. «Il faudrait rationaliser la structure et avoir un permanent» dit-il. Donc trouver l'oiseau rare! Alors qu'il parle, une coccinelle tombée du ciel atterrit sur le coin de la table... Signe de bon augure?



## Son parfum

Le petit air de fraîcheur qui se dégage de la menthe poivrée.



## Sa cantine

Les Rotondes et leur Buvette, à deux pas de chez lui.

# Private Lease **smart & drive**



**As easy to finance as to drive.**



## **Abonnez-vous** maintenant à votre citadine préférée.

Grâce au Private Lease smart & drive, vous pouvez prendre le volant d'une smart fortwo et smart forfour toute neuve pour un loyer mensuel fixe. Oubliez l'investissement conséquent, car dans le loyer mensuel étonnamment bas de smart & drive, tout est compris : la voiture, les taxes, l'entretien et même l'assistance dépannage. Sans acompte ! Oubliez les tracassés administratifs de souscription d'assurance ou de changement de pneumatiques. Car pour vous, smart & drive se charge de tout ! Envie de nouveauté ? Rien de plus simple. Au bout des quatre ans, il suffit de ramener votre smart.

## Tout est compris : vous devez juste vous occuper du **plein** >>

- ✓ Sans acompte
- ✓ Loyer financier
- ✓ Taxe de mise en circulation, taxe de circulation et TVA
- ✓ Entretien et réparation mécaniques
- ✓ Pneus hiver
- ✓ Assurance RC et Omnium
- ✓ Pas de surprises financières en fin de parcours

À partir de  
**€ 199**  
/ mois (TVAC 17%)



smart center Luxembourg

45 rue de Bouillon, 1248 Luxembourg, Tél. (+352) 49 09 66 1, [www.smartprivatelease.lu](http://www.smartprivatelease.lu)

smart – une marque de Daimler



# FREESTYLE LIBRE:

## *vers une meilleure gestion du diabète?*

NOVEMBRE, MOIS DU DIABÈTE. UNE MALADIE QUI, SI ELLE N'EFFRAIE PAS AUTANT QUE LE CANCER ET LES AUTRES PATHOLOGIES LOURDES, N'EN DEMEURE PAS MOINS UN RÉEL PROBLÈME DE SANTÉ. ET DE SOCIÉTÉ.

SARAH BRAUN



Seule maladie qualifiée d'épidémie par l'OMS – alors qu'elle n'est pourtant pas contagieuse – le diabète de type II a connu une explosion durant les dernières décennies en Europe notamment avant de stagner, et de s'attaquer aux pays émergents. En cause «l'américanisation de la société et toutes les dérives de l'ère industrielle sur nos modes de vie», précise Sylvie Paquet, chargée de direction de la Maison du Diabète. Le diabète de type I, quant à lui, souffre toujours de causes inexpliquées même si de récentes études mettent en lumière l'impact indéniable de la pollution qui, à long terme, affecte les organismes. Une pathologie que l'on peut presque qualifier de mystérieuse, et donc pour laquelle la prévention reste donc compliquée à mettre en place. C'est pourquoi la recherche s'est plus largement consacrée au traitement de cette

maladie, et surtout, à l'accompagnement et au mieux-être des patients, qui doivent, dès lors qu'ils sont diagnostiqués, se soumettre à un protocole quotidien très lourd et contraignant. Et surtout très onéreux. Si, comme Sylvie Paquet le souligne «nous sommes chanceux au Luxembourg, car le traitement du diabète est bien pris en charge», les conflits entre les laboratoires, les pharmacies et les patients sont toujours d'actualité. En témoigne, le remboursement de la dernière innovation pour contrôler la glycémie, à savoir le capteur FreeStyle Libre, qui a connu bien des rebondissements ces derniers mois.

### UN PROTOCOLE RÉVOLUTIONNAIRE

Véritable avancée en matière de mieux-être

et de suivi du diabète, le lecteur FreeStyle Libre se présente comme un capteur discret (de la taille d'une pièce de deux euros) qui se colle sur le bras du patient – à la manière d'un patch – et qui va venir mesurer le taux de sucre dans le tissu sous-cutané, qui pourra être contrôlé à l'aide d'un lecteur, voire d'un smartphone. Le patient scanne discrètement ce capteur afin d'en récolter les données. Un progrès incroyable, qui va ainsi éviter à bien de nombreux patients de devoir se piquer le doigt plusieurs fois par jour pour vérifier son taux de sucre dans le sang. Un jeu d'enfant, censé convaincre les personnes diabétiques plus réfractaires de s'astreindre au traitement,

et également faciliter la vie des patients. «Pour les enfants, notamment, le lecteur FreeStyle Libre présente des avantages notables, explique le Dr. Ulrike Schierloh, responsable du service d'Endocrinologie-Diabétologie Pédiatrique à la Kannerklinik à Strassen, que nous avons rencontré à ce sujet. Avant, ils étaient obligés de se rendre aux toilettes pour se piquer, ce qui n'est pas le top en matière d'hygiène. Ce nouveau procédé est plus ludique, et évitera qu'ils ne se mettent à l'écart pour vérifier leur taux de sucre, car cela fonctionne même à travers les vêtements.»

Une technologie aussi pratique que ludique, donc, et bien 'pratique' puisque le capteur permet d'enregistrer jusqu'à huit heures de données, et ainsi de favoriser un suivi régulier et continu. Si l'on pouvait déplorer un décalage de temps - 15 à 20 minutes - entre les contrôles effectués dans le sang et ceux dans le milieu interstitiel ou sous-cutané, qui laissaient présager des informations inexactes, un an après son lancement, le lecteur FreeStyle Libre a su convaincre par sa fiabilité. En outre, il présente également l'avantage d'indiquer une tendance : alors qu'avec le contrôle du sang de façon traditionnelle l'on ne pouvait connaître la glycémie qu'un à moment T, le lecteur FreeStyle Libre permet de savoir si le taux de sucre tend à augmenter, diminuer ou stagner. Grâce à lui, il est donc possible d'anticiper davantage, et, ainsi, les patients peuvent espérer, à terme, de mieux vivre leur maladie. «C'est une nouvelle façon d'aborder le traitement de la glycémie et de vivre sa maladie», admet Sylvie Paquet.

## CASSE-TÊTE EUROPÉEN

Une petite révolution donc, qui s'apprête à faire son entrée sur le marché. Sauf que, comme toutes les avancées technologiques, celle-ci a un coût. Le lecteur est en effet facturé 59.90 euros, et les capteurs - qui doivent être changés tous les 14 jours - coûtent 59.90 euros. «Mais cela revient bien moins cher qu'un patient contraint d'effectuer six contrôles par jour et qui utiliserait des bandelettes», précise le Dr. Schierloh. On comprend donc que la Caisse Nationale de Santé se soit montrée d'emblée plutôt favorable à ce nouveau traitement et ait accepté de le rembourser. C'était sans compter sur la stratégie de vente du laboratoire américain Abbot, seul fournisseur du lecteur FreeStyle Libre. En effet, la volonté de ce dernier était de le vendre à un prix unique à travers l'Europe - un argument en faveur du patient -

et, pour ce faire, refusait catégoriquement de passer par divers intermédiaires (grossistes et pharmaciens en tête de liste) qui auraient pu, ainsi, empocher une coquette marge au passage. Ils ont donc pris le parti de ne le vendre que via internet, sur leur site officiel. Nouveau bémol : chaque pays a son propre site, et pas question d'aller s'approvisionner chez les voisins. Encore fallait-il donc avoir un site où se le procurer. Pour continuer sur la lancée, le Luxembourg dépend de la Belgique qui n'autorise pas légalement le commerce de produits pharmaceutiques en ligne. Abbot avait bien proposé, en amont, au Grand-Duché d'avoir son propre site, mais la CNS avait refusé, car elle tenait à ce que lecteurs et capteurs soient vendus par la filière usuelle au Luxembourg, c'est-à-dire les pharmacies. Vous avez dit complexe? Les plus audacieux et frondeurs parvenaient donc à se le procurer via une adresse IP allemande ou française, puisque les deux pays frontaliers disposaient, quant à eux, d'une boutique en ligne officielle. Bref, pour les résidents, se procurer un lecteur FreeStyle Libre, vous l'aurez compris, relève du parcours du combattant. Et se faire rembourser encore plus. Suite à de nombreux pourparlers entre les différentes instances, il a donc été décidé que le lecteur et les capteurs seraient remboursés à compter du 1er août 2016, à condition que la facture soit bien au nom du patient et accompagnée d'une ordonnance qui certifie que le patient soit bien traité avec plusieurs injections quotidiennes d'insuline ou une pompe.

## LE LOBBYING DES PROFESSIONNELS

Le 1er août 2016, les patients, bien informés se sont donc présentés dans leurs pharmacies habituelles, qui, malheureusement, n'avaient pas été approvisionnées en conséquence. En effet, suite au refus de la Caisse Nationale de Maladie de créer un site Abbot luxembourgeois, il avait donc été décidé que les officines des hôpitaux seraient donc les seules habilitées à vendre le traitement aux patients. Colère des praticiens-commerçants du pays qui voulaient eux aussi leur part du gâteau. «Les pharmaciens savent bien que les patients diabétiques sont de bons clients», note Sylvie Paquet en souriant. Autant de rebondissements qui ont fini par aller dans le sens de la création d'un site luxembourgeois du laboratoire américain, qui sera opérationnel (enfin!) à la mi-octobre au plus tard.

## TOUT EST BIEN QUI FINIT BIEN?

Si les questions matérielles et financières semblent en effet démêlées, reste tout de même la question de l'accompagnement, comme le souligne le Dr. Ulrike Schierloh: «C'est certes un nouvel outil vraiment révolutionnaire et pratique, mais il demande tout de même un accompagnement, une formation pour bien l'utiliser. Les patients ne sont pas habitués à toutes ces nouvelles données chiffrées, qui peuvent être effrayantes et aboutir à un surcontrôle. Le rôle des pharmaciens aurait pu être d'accompagner les patients dans cette nouvelle façon d'appréhender leur maladie.» Et Sylvie Paquet de renchérir «c'est aussi pour cela que nous pensons que dans une première étape, il est plus judicieux qu'un médecin spécialiste, entouré d'une équipe éducative, prescrive le lecteur, et non les médecins généralistes (pour l'heure, ils ne sont habilités qu'à délivrer les capteurs, ndlr).

Sylvie Paquet espère que d'ici un an, la mesure en continu du glucose sera plus accessible, et surtout, remboursée de façon plus régulière et moins compliquée. «Les maladies rares, ou moins invasives, restent les parents pauvres de la recherche, et des préoccupations des pouvoirs en place, déplore-t-elle. Forcément, elles ne sont pas rentables et font moins peur que d'autres, par exemple le cancer.

## Technologie et bien-être

Chargée de l'étude Spidiman pour les enfants au Luxembourg, le Dr. Ulrike Schierloh s'apprête à débiter de nouvelles recherches, pour lesquelles ce nouveau protocole de soin a donné l'impulsion. «Nous voulons savoir si toutes ces nouvelles technologies que l'on met au service des patients apportent, in fine, réellement un mieux-être. Certes, les mesures sont plus précises et d'un point de vue médical, cela est un avantage considérable. Mais cette surabondance de données, cet ultra contrôle, ou ces appareils qui sonnent durant la nuit... ne nuisent-ils pas, en fin de compte également à la qualité de vie?»



# *Maman et cheffe d'entreprise:* **COMMENT CONCILIER CES DEUX VIES?**

ÊTRE UNE MAMAN CHEFFE D'ENTREPRISE, C'EST LE PIED...  
SUR PAPIER, CAR EN RÉALITÉ, PAS TOUJOURS ÉVIDENT DE JONGLER ENTRE CES DEUX VIES.  
CONSEILS POUR PARVENIR À GÉRER AU MIEUX CES «MÉTIERS» À PLEIN TEMPS.

JEANNE RENAULD

Elles sont de plus en plus nombreuses, ces mamans cheffes d'entreprise. Un nom leur a même été donné. Tout droit venu des États-Unis, le phénomène des «Mampreneurs» – contraction des termes «maman» et «entrepreneur» – est apparu au début des années 2000. Le concept gagne aujourd'hui nos pays européens avec de plus en plus d'ampleur. Le principe? Des (futures) mamans qui, enceintes ou après la naissance d'un enfant, décident de se lancer dans la création de leur entreprise. Leurs motivations? L'envie de s'épanouir dans un secteur qui les passionne, le souhait de devenir son propre patron,

le besoin de se ménager plus de temps pour sa famille ou encore la volonté de pouvoir choisir ses horaires à sa guise. Mais les jeunes mamans auto-entrepreneuses ne sont pas les seules. N'oublions pas aussi celles qui ont gravi les échelons petit à petit pour arriver à la tête d'une entreprise déjà établie. Ou encore celles qui possédaient leur société avant la maternité. Toutes ces femmes ont un point commun : elles sont mères et cheffes d'entreprise. Et elles ont pris le pari de conjuguer vie de famille épanouissante et carrière professionnelle active. Car dans le tumulte du quotidien, que l'on dirige une PME ou

une multinationale, cette fonction de maman cheffe d'entreprise n'est pas sans difficulté.

## **L'ORGANISATION, UNE RÈGLE D'OR**

Les mamans cheffes d'entreprises ne sont ni des *wonderwomen* ni des mères indignes. Leur force réside principalement dans leur organisation millimétrée et leur parfaite gestion du temps. Comme l'expliquent Annie Battle et Sandra Battle-Nelson, auteures du livre *Le bal des dirigeantes: Comment elles transforment le pouvoir*, «les femmes sont, non par



## «ÊTRE SUR TOUS LES FRONTS EN MÊME TEMPS, PERSONNE N'EN EST CAPABLE. IL FAUT APPRENDRE À DÉLÉGUER, NE PAS AVOIR PEUR DE DEMANDER DE L'AIDE.»

### BIEN DISTINGUER TRAVAIL ET VIE PRIVÉE

La plupart des mamans reconnaissent toutefois qu'être cheffes d'entreprise leur apporte une plus grande flexibilité. Fini l'horaire classique, diriger une société permet de s'adapter plus facilement aux besoins des enfants. Et aujourd'hui, grâce aux nouvelles technologies notamment, il est possible de travailler à peu près où l'on veut, quand on veut. Le Luxembourg se distingue d'ailleurs par le taux le plus élevé de personnes ayant défini «la liberté de choisir le lieu et les horaires de travail» comme étant l'avantage principal du statut de chef d'entreprise: 68% contre 35% en moyenne dans l'Union européenne (source: *L'entrepreneuriat féminin et masculin au Luxembourg*, CEPS/INSTEAD). Mais être maman cheffe d'entreprise exige aussi une certaine rigueur. La frontière entre vie privée et vie professionnelle peut en effet vite devenir floue. Pour que le business tourne, pas question d'aller mettre sécher son linge entre deux coups de fil à un client. Il est nécessaire de bien segmenter les deux activités. Ainsi, les moments passés avec les enfants seront plus qualitatifs et de la même manière, la performance au boulot sera meilleure.

### OSER DIRE «HELP!»

Être sur tous les fronts en même temps, personne n'en est capable. Il faut apprendre à déléguer, ne pas avoir peur de demander de l'aide à ses collaborateurs, son époux, sa famille, ses amis. L'entourage, qu'il soit privé ou professionnel, est essentiel lorsque l'on occupe un poste à responsabilités. Les proches sont là pour soutenir la maman cheffe d'entreprise, aussi bien dans son rôle de mère que dans son métier de dirigeante. Ils peuvent être présents pour récupérer les enfants à l'école, les emmener à leurs activités périscolaires, les garder le temps d'un après-midi mais aussi pour encourager, apporter leurs conseils, aider à la prise de décisions. Pouvoir faire confiance à son entourage facilite non seulement le quotidien, mais contribue aussi à un certain équilibre psychologique, propice à la réussite et au bien-être.

### L'IMPORTANCE DES RÉSEAUX

Parmi les facteurs personnels essentiels au succès, les cheffes d'entreprise évoquent non seulement l'importance d'un soutien de la part des proches, mais également de la part d'organismes efficaces (source: *L'entrepreneuriat féminin et masculin au Luxembourg*, CEPS/INSTEAD). Se regrouper entre mères dirigeantes, peu importe la fréquence, est bénéfique à la fois pour soi-même et pour son activité. De telles rencontres permettent d'élargir son réseau, de remplir son carnet d'adresses, de développer son business tout en se conseillant mutuellement et en échangeant ses bonnes pratiques. Au Luxembourg, plusieurs actions se sont mises en place pour soutenir les femmes cheffes d'entreprises. C'est le cas notamment de la Fédération des Femmes Cheffes d'Entreprise du Luxembourg (FFCEL) qui, entre autres, aide les femmes à étendre leur réseau. D'autres actions sont également à souligner: le prix *Woman Business Manager of the Year*, le réseau européen des ambassadrices de l'entrepreneuriat luxembourgeois, les associations Femmes Leaders Luxembourg et Luxembourg pionnières,... Toutes ces initiatives cherchent à promouvoir l'entrepreneuriat féminin dans notre pays et à prouver qu'être maman et cheffe d'entreprise est définitivement possible.

leur sexe mais par la force des choses et des traditions, des virtuoses de la gestion du temps ou plutôt de celle des temps: le leur et celui des autres. Elles gèrent la vie familiale et sociale – éducation, santé, loisirs –, leur temps personnel, celui des enfants(...) Quand elles y ajoutent une grosse tranche de vie professionnelle et qu'elles doivent travailler deux fois 35 heures, les dirigeantes sont généralement habitées par un double impératif: harmoniser ces différentes vies et éviter à tout prix ce qui consomme inutilement du temps». Il est donc primordial de repenser son organisation pour que vie familiale et travail fonctionnent avec brio. Et pour éviter de se retrouver débordée, que ce soit au travail ou à la maison. Pour cela, il peut être utile de bien planifier les activités professionnelles et personnelles à venir, d'anticiper les déplacements à l'étranger et les réunions importantes, de prévoir les repas de la semaine, de déterminer qui gardera les enfants à tel moment, de s'avancer le week-end dans les tâches ménagères... Autant de réflexes simples mais efficaces qui permettent de mieux s'organiser et de hiérarchiser ses priorités.

68%

DES LUXEMBOURGEOIS CHEF(FE)S D'ENTREPRISE ESTIMENT QUE LE FAIT DE POUVOIR CHOISIR SON LIEU ET SES HORAIRES DE TRAVAIL CONSTITUE L'AVANTAGE PRINCIPAL DU STATUT DE CHEF(FE) D'ENTREPRISE.

# Alexandra Kerckhof:

## «IL EST PRIMORDIAL DE POUVOIR COMPTER SUR SON ENTOURAGE»

JEANNE RENAULD

CRÉATRICE ET GÉRANTE D'ÉDITIONS 9, MAMAN DE TROIS ENFANTS, ALEXANDRA KERCKHOF GÈRE AVEC SUCCÈS SA VIE DE FAMILLE ET SON ENTREPRISE. RENCONTRE.

### ***Pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste votre entreprise? Comment ce projet est-il né?***

Pendant 10 ans, j'ai travaillé dans le secteur bancaire au Luxembourg. Alors que j'attendais mon premier enfant, j'ai eu l'envie de rassembler toutes les informations utiles aux (futurs) mamans dans des guides pratiques car cela n'existait pas encore. Cette idée a pu se concrétiser un peu plus tard, sous le nom de «Quoi de 9?». Une fois les guides sortis, j'ai été confrontée à un autre problème de maman: le moment du bain de bébé. Je voulais créer une baignoire gonflable, nomade, sûre et confortable, à la fois pour l'enfant et pour la maman. C'est ainsi que la marque «Cupcake Babies» a vu le jour. Petit à petit, d'autres produits sont venus se greffer comme les bijoux de dentition «Lollipop». Toute l'activité de mon entreprise est en fait née de ma propre expérience de maman.

### ***Vous êtes donc une maman cheffe d'entreprise. Le concept de «mampreneur» se développe fortement en Europe. Selon vous, pourquoi de plus en plus de jeunes mamans décident-elles de se lancer dans l'entrepreneuriat?***

De nos jours, créer une société est devenu relativement facile. Chacun peut mettre en œuvre son idée en constituant sa propre société. Les démarches administratives sont moins lourdes qu'auparavant et grâce aux réseaux sociaux, on peut se construire une image rapidement. Souvent, cette idée apparaît en même temps que la maternité, pour répondre à une problématique rencontrée en tant que (future) maman. Le lancement n'est pas compliqué en soi, c'est après que les difficultés apparaissent. Avoir son entreprise, c'est une vraie aventure, tout comme être parent. On découvre chaque jour et on s'adapte. Il ne faut surtout pas être rigide, car rien n'est prédéfini. Ce n'est pas un chemin tout tracé.

### ***Justement, comment conciliez-vous au quotidien votre vie de maman et celle de cheffe d'entreprise?***

Ce n'est pas facile! Dans tous les cas, il faut une bonne dose d'organisation. Je planifie tout: les courses, les repas de la semaine, la garde des enfants... Dans la mesure du possible, je ne m'absente pas plus d'une journée. Je regroupe mes rendez-vous en fonction de leur localisation pour pouvoir facilement déposer et/ou reprendre les enfants à l'école et pour ne pas perdre de temps inutilement dans les embouteillages.

Enfin, j'essaie toujours de passer des moments de qualité avec les enfants. Pour cela, je cloisonne bien mes deux vies. Par exemple, comme je travaille chez moi, j'ai choisi de séparer les bureaux du reste de la maison. De cette manière, je ne suis pas distraite par les tâches quotidiennes.

C'est important de ne pas être sur les deux fronts en même temps, pour ne pas s'éparpiller.

### ***Et quel est le rôle du papa?***

Il m'encourage et me soutient beaucoup dans mon activité professionnelle. Il m'aide dans les décisions à prendre, m'accompagne sur les salons. Sans lui, tout cela n'aurait pas été possible. J'ai la chance d'être particulièrement bien entourée. Il faut oser demander de l'aide à ses proches, ne pas avoir peur. Par exemple, je m'arrange avec une amie pour la garde des enfants. Elle va chercher mes enfants à l'école, s'en occupe pour le souper... et vice-versa. Être cheffe d'entreprise, ce n'est pas un long fleuve tranquille. C'est donc primordial de pouvoir compter sur son entourage.

### ***On parle aussi beaucoup de l'importance des réseaux professionnels. Faites-vous partie de tels organismes?***

Je suis membre de la Fédération des Femmes Cheffes d'Entreprise du Luxembourg. C'est un véritable réseau qui permet d'apprendre à connaître d'autres femmes, issues de tous secteurs. On y partage nos bons conseils, on voit qu'on n'est pas seules dans cette situation. J'y ai même lié des amitiés.

« Vous êtes dirigeant d'entreprise?  
Avez-vous déjà pensé à vous faire accompagner? »

REJOIGNEZ-NOUS!

## PARTICIPEZ AU PROGRAMME BUSINESSMENTORING:

- ✓ Apprenez au contact d'un dirigeant expérimenté (mentor)
- ✓ Prenez du recul et découvrez de nouveaux angles de vue pour aborder le pilotage de votre activité
- ✓ Perfectionnez vos compétences de gestionnaire
- ✓ Accélérez votre processus décisionnel

## DÉJÀ 90 ENTREPRENEURS ACCOMPAGNÉS... POURQUOI PAS VOUS?

Découvrez leurs témoignages sur [www.businessmentoring.lu](http://www.businessmentoring.lu)

**PROGRAMME D'ACCÈS GRATUIT, ENCADRÉ PAR DES  
RÈGLES D'ÉTHIQUE ET DE CONFIDENTIALITÉ**

### MODALITÉS DE PARTICIPATION

Inscription et critères de sélection sur [www.businessmentoring.lu](http://www.businessmentoring.lu)

### CONTACT

[businessmentoring@nyuko.lu](mailto:businessmentoring@nyuko.lu)  
Rachel Gaessler



PARCE QUE RIEN NE PEUT  
REPLACER L'EXPÉRIENCE !

BusinessMentoring est un programme  
créé par la Chambre de Commerce





# Actu business

## Conférence

### «Luxembourg start-up nation - mythe ou réalité?»

La fédération des femmes cheffes d'entreprise du Luxembourg organise le 18 octobre une conférence intitulée « Luxembourg start-up nation – mythe ou réalité? ». Au pays, les initiatives sont légions pour soutenir l'entrepreneuriat et d'une manière plus générale, l'émergence d'une «start-up nation» souhaitée par les acteurs de cet écosystème dynamique.

Les résultats déjà obtenus sont-ils à la hauteur des ambitions? Jusqu'où faut-il aller pour être cohérents dans cette approche? Toutes les mesures et initiatives déjà prises contribuent-elles concrètement au développement de cet esprit d'entreprise qui fait encore souvent défaut au Luxembourg? Et même, l'appellation « start-up » n'est-elle pas trop restrictive, excluant les sociétés qui ne seraient pas actives dans les nouvelles technologies?

C'est pour répondre à toutes ces questions et apporter son expertise que Gérard Lopez, cofondateur de Mangrove Capital Partners, PDG de Nekton, cofondateur de The Genii Group, président de Genii Capital et Membre du Conseil d'Administration de Renault Sport F1, sera présent à la Banque de Luxembourg au cours de cette conférence prévue à 19h, et limitée à 150 places. Pour s'inscrire, rendez-vous sur le site web de la FFCEL (ffcel.lu) avant le 12 octobre.

## Start-up

### Trois projets luxembourgeois mis en avant au concours «1,2,3 Go»

Si aucun d'entre eux n'a remporté le coup de cœur des sponsors qui a été remis à Hytchers, une start-up belge spécialisée dans le transport de colis, les trois projets luxembourgeois retenus pour le concours 1,2,3 Go ont été perçus «comme très pointus par le jury et leurs business plans ont récolté de bonnes notes» à l'issue de la soirée de clôture annuelle, qui s'est déroulée le 22 septembre à la Cité Miroir de Liège. Quels sont ces trois projets?

Commençons par microGUT, une plateforme révolutionnaire reproduisant notre système gastro-intestinal et dont le but est d'évaluer l'impact de nos bactéries sur la santé, mise au point par la jeune start-up OrgaMime. Ensuite, Gig&Go, qui est la première plateforme internationale et gratuite de booking du spectacle et qui exploite le big data et l'intelligence artificielle. Et enfin, Healthcast : une application santé qui permet de prendre soin de sa famille grâce à l'analyse de données scientifiques et des conseils approuvés par des médecins. Chacun de ces projets, comme les 11 autres sélectionnés, a bénéficié d'un chèque de 4000 euros. À noter que le concours est porté au Luxembourg par l'ASBL Nyuko.

## Publicité

### Jobs.lu connecte les entreprises et les candidats avec une campagne-choc

Jobs.lu a lancé une nouvelle campagne de communication depuis le 19 septembre, qui s'inscrit pleinement dans la mission qui est la sienne, celle «d'aider les entreprises locales à trouver les bons candidats au bon moment et aider les candidats à trouver le job de leur rêve au Luxembourg», et cela dans un contexte où le marché du travail est dense mais parfois limité dans certains secteurs et pour certains profils spécialisés. Ces derniers jours, on a donc vu fleurir ces portraits aux visages ébahis un peu partout au Grand Duché, avec cette accroche-choc «Quoi? Toujours pas sur jobs.lu!»

Pour rappel, jobs.lu compte plus de 1 400 annonces en ligne provenant de près de 450 employeurs luxembourgeois, génère chaque mois en moyenne plus 350 000 visites, attire 160 000 visiteurs uniques et occasionne 2,2 millions de pages vues.

Avec la croissance de secteurs comme l'industrie ou l'IT, le Grand-Duché fait aujourd'hui face à de forts besoins de recrutement. «C'est dans ce cadre que jobs.lu se positionne comme la plateforme de référence au Luxembourg pour favoriser la rencontre entre candidats et employeurs du pays mais aussi, de la Grande Région ou de l'international», a souligné Rik Hülser, le directeur général de jobs.lu.



Recruitment Made Simple!

jobs.lu

Expert in online recruitment in Luxembourg, the Greater Region and abroad

# Envie de changements?



**property\***

Property S.A. | 35, Allée Scheffer | L-2520 Luxembourg | T (+352) 26 86 13 | [info@property.lu](mailto:info@property.lu) | [www.property.lu](http://www.property.lu)

#MAGAZINE / 35

**\* just what you're looking for!**

# Investir pour préparer sa retraite

**FACE AUX COMPTES D'ÉPARGNE QUI NE RAPPORTENT PLUS GRAND-CHOSE, FACE AUX INQUIÉTUDES QUE SUSCITE LE FINANCEMENT DES PENSIONS AU NIVEAU EUROPÉEN, DE PLUS EN PLUS DE PERSONNES INVESTISSENT POUR PRÉPARER LEUR RETRAITE. ZOOM SUR LES PRATIQUES LES PLUS INTÉRESSANTES.**

JEANNE RENAULD

Comme dans les autres pays d'Europe, les retraites au Grand-Duché de Luxembourg sont financées par les travailleurs actifs. Avec un nombre croissant de personnes âgées au sein de la population – les 65 ans et plus représentent 14% de la population luxembourgeoise (source: STATEC, 2016) –, le système est néanmoins de plus en plus compromis. Et les femmes sont d'autant plus vulnérables face à cette situation. Dans de nombreux cas, elles doivent conjuguer avec une pension légale moins importante que celle des hommes. En cause, un travail à temps partiel plus fréquent et des interruptions plus nombreuses au cours de leur carrière. À ces facteurs vient s'ajouter une espérance de vie plus longue. Dans ce contexte, pour sécuriser son avenir, il peut être prudent de préparer soi-même sa retraite. Et de s'y atteler dès maintenant.

## L'ÉPARGNE PENSION, LE GRAND CLASSIQUE

Le régime de la prévoyance-vieillesse reste la solution la plus encouragée par l'État luxembourgeois. Des mesures fiscales ont d'ailleurs été mises en place par le gouvernement pour encourager les travailleurs à souscrire ce type d'assurance. Jusqu'il y a peu, le contrat pouvait être déduit des revenus imposables à hauteur de 1500€ à 3200€, des montants qui variaient selon l'âge de l'épargnant. La nouvelle réforme fiscale cherche à soutenir davantage cette démarche.

Ainsi, à partir de 2017, le montant plafond déductible sera de 3200€ maximum pour tous, indépendamment de l'âge.

## L'IMMOBILIER, UN PLACEMENT SÛR

Pour diversifier son patrimoine et se constituer un capital complémentaire, une autre option consiste à investir dans la brique, notamment à des fins locatives. Après le remboursement de l'emprunt, c'est un excellent moyen de percevoir des revenus réguliers et de maintenir son pouvoir d'achat quand l'heure de la retraite a sonné. L'immobilier luxembourgeois est un marché particulièrement porteur. Si les prix y sont élevés, ils enregistrent toutefois depuis une vingtaine d'années une croissance fulgurante. Par exemple, le prix au mètre carré pour la vente d'un appartement a progressé de 28% de 2007 à 2015 (source: Observatoire de l'Habitat). Un tel investissement garantit une plus-value intéressante, grâce à la prise de valeur du bien au fil des ans. En outre, le nombre de résidents ne cesse d'augmenter chaque année, ce qui contribue encore à renforcer la demande en matière de logement. Bien sûr, investir dans une habitation doit être envisagé sur le long terme pour être pleinement rentable. Ce type d'acquisition est donc à prévoir plusieurs années avant le départ à la retraite.

## SPÉCULER AVEC LE VIAGER

Autrefois peu considérée, la pratique du viager se développe désormais petit à petit en Europe. Et pour cause, le viager offre plusieurs avantages, à la fois pour l'acheteur et pour le vendeur. Acquérir un tel bien permet d'investir à moindre coût et sur le long terme. Une fois leurs vieux jours arrivés, beaucoup de retraités choisissent de vendre leur résidence principale et d'occuper la maison obtenue en viager. Pour le vendeur, il s'agit de se libérer de certaines charges, de s'assurer une rentrée d'argent chaque mois grâce à la rente, une fois la pension atteinte, tout en continuant à occuper son logement.



**Préparez votre retraite dès maintenant pour qu'elle soit telle que vous la souhaitez !**



**Notre équipe est à votre disposition pour analyser vos besoins et pour vous apporter les solutions adaptées :**

- Assurance prévoyance retraite
- Assurance vie avec capital garanti
- Assurance complémentaire santé
- Solutions sur mesure pour tout type d'assurances privées et professionnelles
- Conseils d'optimisation fiscale, assurance et épargne-logement



**ZURCHER & ASSOCIÉS**

Agence Principale d'Assurances

5, rue du Commerce - L-4067 Esch-sur-Alzette

Tél.: 26 53 48-1

[zurcher-associes@agencefoyer.lu](mailto:zurcher-associes@agencefoyer.lu)

**GOEDERT & GINEPRI**

Agence Générale d'Assurances



**Préparez votre retraite dès aujourd'hui avec l'agence Goedert et Ginepri, spécialiste depuis plus de 20 ans. Une équipe de cinq personnes à votre écoute pour vous satisfaire.**

- Un capital garanti
- Un plan de pension complémentaire
- Une gamme flexible
- Une fiscalité favorable

**Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter.**

33, Rue Hiel

L-6131 Junglinster

Tél.: 78 03 33

Email: [0500@foyer.lu](mailto:0500@foyer.lu)

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

# Candidate's opportunities

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



## Cécile Forichon

### → EMPLOI RECHERCHÉ

Promotion du français langue étrangère.

### → COMPÉTENCES

Pédagogie déclinée pendant 14 ans vers différents publics: stagiaires en insertion professionnelle, scolaires, étudiants, salariés.

### → ATOUTS

Aisance relationnelle avec tous publics de tous âges, tous statuts, tous niveaux.

Bonjour à vous qui me lisez.

Je suis française, installée depuis peu au Grand-Duché. Après un parcours de 20 ans en entreprise, j'ai eu envie d'enseigner et je l'ai fait, il y a maintenant 14 ans de cela!

Ici, je souhaite poursuivre cette belle aventure humaine en m'appuyant sur mon expérience pour promouvoir, enseigner ma langue maternelle, le français.

Je suis mobile, flexible, je m'adapte.

Cours particuliers, collectifs, en entreprise...parlons-en!

Alors, à bientôt?

Under my latest employment as a Deputy Head of Internal Audit, I have been leading and executing internal audit assignments internationally including monitoring of audit recommendations and reporting to the Audit and Risk Committee and Board of Directors. I have been responsible for designing and implementing the risk assessment, internal control framework and audit plan in line with the company's objectives and priorities. My responsibilities further included consulting and collaboration with different departments and external auditors as well as management and development of newly hired audit staff. I have also held several job posts within the Private Sector, such as External Audit, Accounting and Reporting, Banking, among others.

I would welcome the opportunity to get in touch with you in order to discuss about how my experience, expertise, education and particular skills can add value to your Company.

## Eleni Liapi

### → EMPLOI RECHERCHÉ

Internal Audit, Compliance.

### → COMPÉTENCES

Risk assessment & internal controls.  
Testing & analytical capabilities.  
Outstanding communication and negotiation skills.  
Efficiency, maturity and honesty.

### → ATOUTS

Always striving for continued excellence, highly proactive and results driven, while also enjoying being part of an energetic and dynamic team. Enjoying a reputation as a strong and committed employee, with a knack for establishing rapport with business representatives and building solid professional relationships.



## Ewelina Spiewack

### → EMPLOI RECHERCHÉ

Junior position in cost controlling, audit, AML/KYC, event organization.

### → COMPÉTENCES

Controlling expenditures, financial forecast, budget planning and controlling. Economic research, presentation, diplomatic.

### → ATOUTS

Enterprising, ability to learn and to share current experience, laborious, team player.

These days I am focused on finding a new challenge in the field of finance, where I would be able to use my knowledge gained during the last years. Due to my educational background (Ph.D. economics studies) and previous professional experience I possess a multiple set of skills.

I'm open minded and well-organized person. I am a patient listener and direct communicator. Easily fit into the tasks carried out by a group of employees. I enjoy challenges and I am always willing to take on new roles for my personal development. I think it's the right time for me in finding a place where I can flourish not only on professional level but also on a personal one, by becoming a part of a new inspiring team.

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



0% ALCOOL  
0% ALKOHOL

"Merci maman de ne pas boire"

DÈS LE DÉBUT, CHOISISSEZ LE MEILLEUR POUR VOTRE ENFANT.



La prise d'alcool pendant la grossesse et l'allaitement peut endommager le cerveau et les organes de votre enfant. Le syndrome d'alcoolisation fœtale est la première cause non génétique de handicap mental. Par amour pour votre enfant, renoncez à l'alcool pendant votre grossesse et l'allaitement.



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

Direction de la santé



# Période d'essai et grossesse



Me. Frédéric Frabetti & Me. Carmen Rimondini

Parfois, nous ne décidons pas de la survenance prochaine d'un heureux événement. Il arrive qu'une salariée soit enceinte lors de la période d'essai de son contrat de travail à durée indéterminée. Ainsi, elle pense être protégée par la loi et l'employeur, quelque peu surpris de cet événement pendant la période d'essai, se demande s'il peut tout de même résilier son contrat de travail.

Selon le principe de l'article L. 337-1. (1): "Il est interdit à l'employeur de notifier la rupture de la relation de travail ou, le cas échéant, la convocation à l'entretien préalable d'une femme salariée lorsqu'elle est en état de grossesse médicalement constatée et pendant une période de douze semaines suivant l'accouchement."

Toutefois, Il est possible de résilier son contrat de travail selon certaines modalités à effectuer impérativement.

En effet, lorsqu'une femme salariée est liée par un contrat à durée indéterminée comportant une clause d'essai, cette dernière est suspendue à partir du jour de la remise à l'employeur du certificat médical attestant la grossesse jusqu'au début du congé de maternité. La fraction de la période d'essai restant à courir reprend son cours à la fin de la période d'interdiction de licenciement conformément à l'article L. 337-3. du Code du travail.

Prenons un exemple concret pour une salariée qui se trouve en période d'essai du 1er janvier 2016 jusqu'au 30 juin 2016.

Il sera donc important de connaître la date de la notification de la grossesse par la salariée à l'employeur.

Si la remise du certificat se fait en main propre, il y aura lieu de prendre acte de sa réception. À ce titre, il est conseillé de prendre acte de cette date par l'envoi d'une lettre recommandée à la salariée constatant la date de la remise de ce certificat. Il faut prendre également en compte le délai de préavis qui est de 24 jours pour une période d'essai de 6 mois permettant à l'employeur de résilier le contrat de travail.

Ainsi et eu égard à l'état de grossesse et la suspension de la période d'essai, cette période d'essai sera suspendue à partir du jour de la remise à l'employeur du certificat médical soit à titre d'exemple le 15 avril 2016 attestant officiellement la grossesse jusqu'au début du congé de maternité (le congé de maternité débute 8 semaines avant la date présumée de l'accouchement).

La période d'essai restant à effectuer reprendra à la fin de son congé de maternité soit après 8 semaines (+ 4 semaines en cas d'allaitement) à partir de l'accouchement.

Ainsi, lorsque la salariée aura accouchée et aura repris son travail après cette période de 8 semaines (+ 4 semaines en cas d'allaitement), elle sera encore en période d'essai pendant la période restante de préavis à effectuer soit dans notre exemple la période équivalente à celle du 16 avril au 30 juin 2016 (107 jours).

La résiliation de son contrat de travail doit intervenir par lettre recommandée, 24 jours avant la fin de cette période d'essai et l'envoi de cette lettre s'effectue le 25<sup>e</sup> jour avant la fin de la période d'essai sinon même le 26<sup>e</sup> jour par protection juridique.

Pour l'employeur, trois dates sont donc importantes, à savoir:

- ➡ La date de remise du certificat de grossesse à l'employeur,
- ➡ la date de l'accouchement afin de pouvoir connaître la date de reprise de la salariée après son congé de maternité, sous réserve que la salariée justifie formellement par lettre recommandée et dans le délai légal un certificat d'allaitement,
- ➡ la date relative à la fin de la période d'essai afin de retrancher les 24 jours de préavis et envoyer la lettre de résiliation dans le délai légal.

La salariée, quant à elle, doit être consciente de la possibilité pour son employeur de pouvoir la licencier sans motif après son congé de maternité puisqu'elle se retrouve encore en période d'essai.



## Vivement la route.



NOUVEAU **CITROËN C4 PICASSO**  
 AVEC **CITROËN ADVANCED COMFORT**   
 à partir de **20.830€<sup>(1)</sup>**

PACK LOUNGE / OUVERTURE HAYON MAINS LIBRES / PARE-BRISE PANORAMIQUE / CITROËN CONNECT NAV / 5 OU 7 PLACES

**CRÉATIVE TECHNOLOGIE**

[citroen.lu](http://citroen.lu)

 3,8 - 5,8 L/100 KM  100 - 134 G CO<sub>2</sub>/KM  **DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ.**

CITROËN préfère **TOTAL**. Informations environnementales : Citroën.lu. Véhicule illustré : nouveau CITROËN C4 Picasso Shine Light. \* prix de base incluant toutes les options de série. Les prix des options sont indiqués en plus. (1) À partir de 2016, au maximum CITROËN C4 Picasso 1.2 PureTech 110 565 BVM6 Steer. Tarifs CITROËN conseillés en vigueur.

**Etoile Garage**  
 L- 2557 Luxembourg  
 Tél. : 40 22 66 - 1  
**Clerbaut Automobiles**  
 L- 5481 Wormeldange  
 Tél. : 76 82 66

**Etoile Garage**  
 L- 3515 Dudelange  
 Tél. : 51 91 90  
**Clerbaut Automobiles**  
 L- 5750 Frisange  
 Tél. : 23 60 60

**Etoile Garage**  
 L- 4026 Esch/Alzette  
 Tél. : 55 01 55  
**Garage Neugebauer**  
 L- 8422 Steinfort  
 Tél. : 39 00 29

**Garage J. Leyder**  
 L- 8509 Redange/Attert  
 Tél. : 23 62 39 - 1  
**Garage Strotz**  
 L- 9559 Wiltz  
 Tél. : 26 95 02 47

**Garage R&C Boewer**  
 L- 9835 Hoescheid-Dickt  
 Tél. : 90 80 98 - 1

[etoilegarage.lu](http://etoilegarage.lu)



## L'Air du temps, votre nouvel espace beauté à Sandweiler

Forte de son expérience depuis plusieurs années à Luxembourg, c'est à Sandweiler que Sao a ouvert son institut: L'Air du temps. Dans un cadre chaleureux et intimiste, propice au bien-être et à la détente, Sao et son équipe vous proposent tout un éventail de soins classiques – de la manucure à l'épilation en passant par différents forfaits maquillage – mais aussi plus pointus, à l'instar du photorajeunissement par lumière pulsée (visage et corps) ou du resurfacing. Et pour la minceur, c'est à Cellu M6 que la maison a décidé de faire confiance. A noter que le 13 octobre, l'institut organise toute une journée de découvert des soins laser. Il ne vous reste qu'à franchir la porte pour découvrir un monde de beauté infini.

→ 56 rue Principale à Sandweiler, Tél.: 26 37 42 40,  
[www.lairdutemps.lu](http://www.lairdutemps.lu)  
Ouvert du lundi au jeudi de 10h00 à 19h00, le vendredi de 10h à 20h  
et samedi de 9h00 à 17h00.

## Le Marquis de Lily: le meilleur des souliers pour enfants!

C'est le 20 août que Le Marquis de Lily a ouvert en plein centre de Luxembourg, avenue Monterey. La boutique, chaleureuse et cosy, s'adresse uniquement à nos bouts de choux, avec une sélection des plus jolies marques de souliers: Stones and Bones, Banaline, Babybotte, Les Tropeziennes, Igor, Bana & Co et bien d'autres encore! Ils vont adorer et nous aussi, d'autant qu'un petit salon leur est exclusivement réservé pour un moment shopping absolument parfait!

→ 33, Avenue Monterey Luxembourg, Tél.: 26 27 06 68  
Ouverture: Lundi de 14h à 18h - Mardi au samedi de 9h à 18h



## Du bio à Bonnevoie

Chez les Goedert, la gourmandise se conjugue à l'unisson. Après Cathy qui avait ouvert sa pâtisserie au centre-ville, Laure s'installe à Bonnevoie avec une petite adresse qui va ravir les gourmets vegan. Chaque jour, dans un cadre cosy et trendy, elle propose une soupe, une salade, ou un plat chaud. C'est frais, bien sûr, végétarien voire vegan. On peut aussi y venir pour le petit déjeuner ou le goûter et se laisser tenter par ses pâtisseries et autres douceurs, accompagnées d'une boisson chaude, d'un jus de fruits frais ou d'un milk shake. Le pain est celui de Cathy, ce qui nous amène vous suggérer l'adresse pour vos brunchs dominicaux (deux fois par mois). On aime aussi beaucoup l'idée – très parisienne – du «breakFast», soit une course de 10km suivie d'un solide petit déjeuner (céréales, crêpes, jus, fruits).

→ Glow, 2, rue Xavier de Feller, Bonnevoie, Tél.: 26 29 63 39  
[www.glow-food.lu](http://www.glow-food.lu)



## vol(t)age s'installe rue Philippe II!

Nouvelle étape pour la marque luxembourgeoise vol(t)age qui s'apprête à prendre ses quartiers au cœur de la petite avenue Montaigne luxembourgeoise. Un an après avoir ouvert sa première boutique-atelier, quartier gare, il était tout naturel pour la maison de rejoindre le cœur de la ville, afin de représenter l'excellence luxembourgeoise en matière de création au sein de la très belle rue Philippe II et de côtoyer des marques de prestige et de haute couture. C'est donc avec une émotion toute particulière que les sœurs Grisius ont annoncé l'ouverture imminente – prévue pour décembre – de leur seconde adresse. Cette fois encore, Claudie et Stéphanie Grisius ont choisi de faire confiance à l'architecte d'intérieur Jean-Claude Lazard pour donner un cadre enchanteur à leurs créations.

www.vol-t-age.com



## Majestic Filature s'installe à Luxembourg

On adorait déjà la marque parisienne pour la qualité de ses t-shirts. Quand Constance Jablonski a signé une collab' cet été, on a failli devenir dingues. Alors quel bonheur d'apprendre que la marque s'installait enfin au Grand-Duché. Depuis 25 ans, la marque a fait du basique incontournable une pièce de luxe: matières nobles, coupes sur-mesure et finitions soignées, fabrication en Europe, autant de détails qui lui ont permis de faire du t-shirt un must have couture. Notre coup de cœur du mois!

Majestic Filatures 21, Grand Rue, Luxembourg  
Tél.: 26 20 00 70

## Une nouvelle galerie à Esch-sur-Alzette

On salue l'arrivée d'une nouvelle galerie, qui a pris le parti de s'éloigner de la ville et de s'implanter dans le très en vue sud du pays. La Galerie De Jaeger est un lieu d'expositions, mais aussi et surtout un espace privilégié pour rencontrer des œuvres. Jusqu'au 29 octobre, la galerie accueillera les œuvres de Janette Bremin, Peggy Dihé, Marie Josée Kerschen et Isabelle Lutz pour une exposition consacrée la femme. Et quelles femmes, toutes des Merveilleuses. La définition de Merveilleuse, non pas uniquement dans sa connotation esthétique, mais surtout dans sa représentation symbolique: La Force!

L'exposition est visible du mercredi au samedi de 10h à 18h.  
Jusqu'au 29 octobre 2016.

Galerie Espace AppArt 7, Rue Dicks, Esch sur Alzette.  
Renseignements par téléphone au 26 72 13 66 ou 621 71 62 69  
www.espaceappart.lu





## MIA - IAM

➔ *Déjà sorti / Electro - Hip-Hop*

Maya (Mathangi) Arulpragasam aka MIA est ce genre d'artiste explosive, en constante réinvention. Lancée par le titre *Galang*, qui exultait parmi les six titres de sa première démo, elle se retrouve très vite soutenue par une foule de musiciens et artistes influents.

Quatre albums plus tard, et son titre *Paper Plane* en orbite, alors qu'elle s'est déjà approprié tout un pan du hip-hop alternatif et de l'électro, qui définissent bien sa musique, voilà qu'elle réussit à nouveau à dépasser son propre style. Depuis l'excellent *Matangi* en 2013, la sublime Sri Lankaise a passé son temps à nous en mettre plein les mirettes, avec entre autres l'immense *Borders*, titre coup de poing en hommage aux réfugiés du monde, mais la substance d'un album se faisait franchement attendre. Dévoilé finalement avec *Go Off* produit par Skrillex et Blaqstarr, puis *Freedun* en collaboration avec Zayn Malik et l'étrange *Bird Song*, qui résonne encore dans nos oreilles, *IAM* présage un nouvel avenir pour la musique sous signature MIA.



## SH'NAPAN - PAGANE

➔ *Octobre / Electronique*

Sh'Napan, c'est en fait Charles Nilles, d'abord connu pour être l'un des prod' du groupe électro luxembourgeois ARTABAN, et maintenant pour sa signature Chez.Kito.Kat Records avec la sortie de *Pagane*. Un premier album solo pour le jeune producteur qui pose là, sur les 21 pistes, ses influences Hip-Hop instrumentales et Downtempo, illuminées par les grands du genre de DJ Food à Herbaliser. Sh'Napan est un peu notre coup de cœur, parce que c'est un gars du cru lulu, certes, mais aussi parce que sa musique est franchement bonne, planante et bougrement travaillée. On y retrouve un son un peu old school, tirant vers les années 90, qui supplante pas mal de prod' actuelles, avec de l'aisance, mais surtout du style. Oui, du style, un truc que l'on retrouve beaucoup chez Sh'Napan, et pour un mec bercé par Dorothee, Michaël Jackson ou les Schtroumpfs, ça se comprend...



## ARCHIVE - THE FALSE FOUNDATION

➔ *Le 7 octobre / Trip hop*

Basé à Londres, Archive reste depuis le début des années 90 l'un des groupes phares de l'avant-garde européenne de la musique actuelle. Dans un mélange trip-hop rock progressif et électro, le groupe existe autour d'un projet tenu par une dizaine de musiciens et artistes. 20 ans que leur influence vacille autour du monde, depuis les expérimentations de Darius Keller et Danny Griffiths avec *Londinium* premier opus du projet Archive, puis aujourd'hui avec *The False Foundation* qui s'annonce aussi puissant qu'ont pu être au moins la moitié des albums précédents. Tendre, mais aussi robuste, avec quelques dérivés indus', ce énième disque porte en lui quelques belles idées, en témoignent *Driving In Nails*, rythmé, anguleux, et abrasif, ou *Bright Lights*, plus sobre, doux, et mélodieux. On attend le 7 octobre avec impatience!



## NORAH JONES - DAY BREAKS

➔ *Le 7 octobre / Jazz*

Monument du jazz moderne, Norah Jones, a conquis l'immensité depuis son tout premier album *Come Away with Me*, vendu à plus de 20 millions d'exemplaires... Autour de ces derniers albums, Norah a développé un style qui lui est propre, mêlant des sonorités jazz avec une pop vocale plus standard, des rythmes blues et country, saupoudrés de sons issus du folk moderne. En bref, une vraie identité musicale qu'elle porte en elle via ses racines texanes et l'influence indéniable de son père le sitariste et compositeur indien Ravi Shankar. Proche de son premier album, *Day Breaks* semble renouer avec ses racines jazzy. En retournant au piano, et à la «Blue note», la musicienne retrouve l'aisance qu'elle montre à fusionner jazz, country et pop. Ainsi, les 12 titres, dont neuf morceaux originaux et des reprises de Silver Horace, Duke Ellington et Neil Young, font de ce sixième opus une œuvre lumineuse.



**NOUVEAU**

[www.athome.lu/demenager](http://www.athome.lu/demenager)

# atHome vous offre votre kit de déménagement



---

Le kit comprend des cartons  
et du ruban adhésif

---



**atHome.lu**  
Luxembourg lives here





## Coup de cœur

— BÉNÉDICTE LAPEYRE —

Bénédicte Lapeyre a enseigné le français à la Commission de l'U.E. et au Collège d'Europe à Bruges. Elle s'est spécialisée dans le langage diplomatique et la communication en milieu international. Elle a publié de nombreux ouvrages. La repasseuse est son troisième roman.

© Gilles Fricau



### LA REPASSEUSE

Les gens parlent, le linge aussi.

Mone est repasseuse, elle est née en 1900 et s'éteindra dans les années quatre-vingt. Elle sait tout sur la société sans avoir jamais quitté Senlis. Elle traversera les deux guerres mondiales, découvrira l'héroïsme et la collaboration, mai 68 et Rachmaninov. Décadence de l'aristocratie, émergence de la bourgeoisie d'affaire, l'argent change de main mais le luxe inscrit son histoire dans la finesse des tissus. C'est à l'automne de sa vie que l'élégante repasseuse connaîtra le grand amour. Amitiés cruelles, amour éphémère, érotisme, un siècle d'intimité découvert grâce au linge et au repassage.

— Bénédicte Lapeyre - Albin Michel



### UNE AVALANCHE DE CONSÉQUENCES

L'écrivain féministe Clare Abbott est retrouvée sans vie par son assistante, Caroline. Cause du décès: arrêt cardiaque. Mais Rory Statham, éditrice et amie de longue date de la défunte, ne se satisfait pas de cette explication. Elle est convaincue que Caroline, qu'elle n'a jamais pu supporter, n'est pas étrangère à cette mort qu'elle trouve plus que suspecte. Elle fait donc appel à l'enquêtrice Barbara Havers pour tenter d'élucider l'affaire. La dix-neuvième enquête du célèbre tandem de Scotland Yard: l'inspecteur Thomas Lynley et le sergent Barbara Havers. Une plongée au cœur de l'intelligentsia londonienne où, derrière le glamour et les bons mots, se tapissent des secrets inviolables.

— Elizabeth George - Presses de la cité



### NOS 14 NOVEMBRE

«C'était un vendredi, la vie est belle». Le cauchemar est arrivé un soir de novembre sans crier gare et la vie d'Aurélienne ne sera plus jamais comme avant. Matthieu avait prévu de rentrer tôt après le concert d'Eagles of death metal. À 21h46, il lui envoie son dernier texto: «ça c'est du rock». Quelques secondes plus tard, les terroristes entrent au Bataclan et font basculer des dizaines de familles dans l'horreur. Matthieu ne reviendra pas. Aurélienne, au moment du drame, est mère de leur fils de trois ans et enceinte de cinq mois. Entre deuil et naissance, le livre raconte, d'un automne sanglant à un printemps layette, le combat invisible et émouvant d'une jeune femme qui ne veut pas renoncer à l'énergie, à la joie et au bonheur. Comment préparer la naissance lorsque l'on pleure le père de l'enfant à venir? Comment rebondir quand tout vous assigne au statut décourageant de victime? En partant de photos qui disent la quotidienneté de l'absence et la puissance de la vie qui s'accroche, elle témoigne de ce que fut une histoire d'amour assassinée et de ce que sera sa famille, amputée mais debout.

— Aurélie Silvestre - JC Lattès



*Découvrez  
un nouvel*  
**HÔTEL-SPA\*\*\*\***  
À 45 MIN. DE  
LUXEMBOURG-VILLE !



## Le lieu idéal pour une escapade dépaysante et relaxante

Tous les ingrédients y sont réunis : des chambres et des suites spacieuses et cosy, un Spa chaleureux et intime, aux équipements modernes, représentant la gamme de soins et produits uniques Gemology, la célèbre Auberge de la Klauss et ses produits de la ferme, et une nature riche et accueillante.

### Offre spéciale

Réservez une simple nuitée ou une formule tout compris au +33 (0)3 82 83 19 75 avec le code FEMMESMAG et nous vous réserverons une surprise.

Réservez une formule Day Spa\* ou un soin Gemology au +33 (0)3 82 83 07 17 avec le code FEMMESMAG, et vous serez gâtés.

\* les formules Day Spa sont disponibles du lundi 13h au vendredi 14h sur réservation uniquement. Le Spa est accessible à la clientèle extérieure du dimanche 14h au vendredi 14h par tranche de 2 ou 3h (restriction non applicable à la réservation de soin).



**LE DOMAINE  
DE LA KLAUSS**  
\*\*\*\*  
HÔTEL-SPA







## CAPTAIN FANTASTIC

➡ *Drame américain réalisé par Matt Ross, avec Viggo Mortensen, Frank Langella, George Mackay.*

C'est l'histoire d'une remise en question, celle d'un père incarné par Viggo Mortensen. Un père dévoué qui a consacré sa vie tout entière à faire de ses six jeunes enfants d'extraordinaires adultes à l'écart de la société, dans les forêts reculées du nord-ouest des États-Unis. Lorsqu'il faut quitter ce coin de paradis et se confronter au monde extérieur à la suite d'un drame qui les touche de plein fouet, c'est un vrai choc. Et c'est toute une méthode d'éducation qui est remise en cause.



## MAL DE PIERRES

➡ *Drame franco-belge réalisé par Nicole Garcia, avec Marion Cotillard, Louis Garrel, Alex Brendemühl.*

Ce film, qui a fait beaucoup parler de lui au Festival de Cannes cette année, met en scène Gabrielle, jouée par Marion Cotillard. Une femme qui dérange à cette époque où on la destine, comme toutes les autres, à un mariage arrangé. Promise à José, qu'elle n'aime pas, Gabrielle est alors envoyée en cure thermale pour soigner ses calculs rénaux, son mal de pierres, où un lieutenant blessé dans la guerre d'Indochine, André Sauvage, fait renaître en elle cette urgence d'aimer. Cette fois, personne ne l'empêchera d'aller au bout de son rêve.



## LA FILLE DU TRAIN

➡ *Thriller américain de Tate Taylor, avec Emily Blunt, Rebecca Ferguson, Haley Bennett.*

A travers la vitre du train qu'elle prend quotidiennement, Rachel, dévastée par sa séparation, envie chaque jour un peu plus ce couple qui semble vivre une vie idéale dans sa charmante maison. Elle fantasme, imagine une vie parfaite... Jusqu'au jour où ce couple est victime d'un événement choquant. Rachel se retrouve alors embarquée dans une affaire mystérieuse, dont on ne sait pas si elle y est véritablement mêlée ou non...



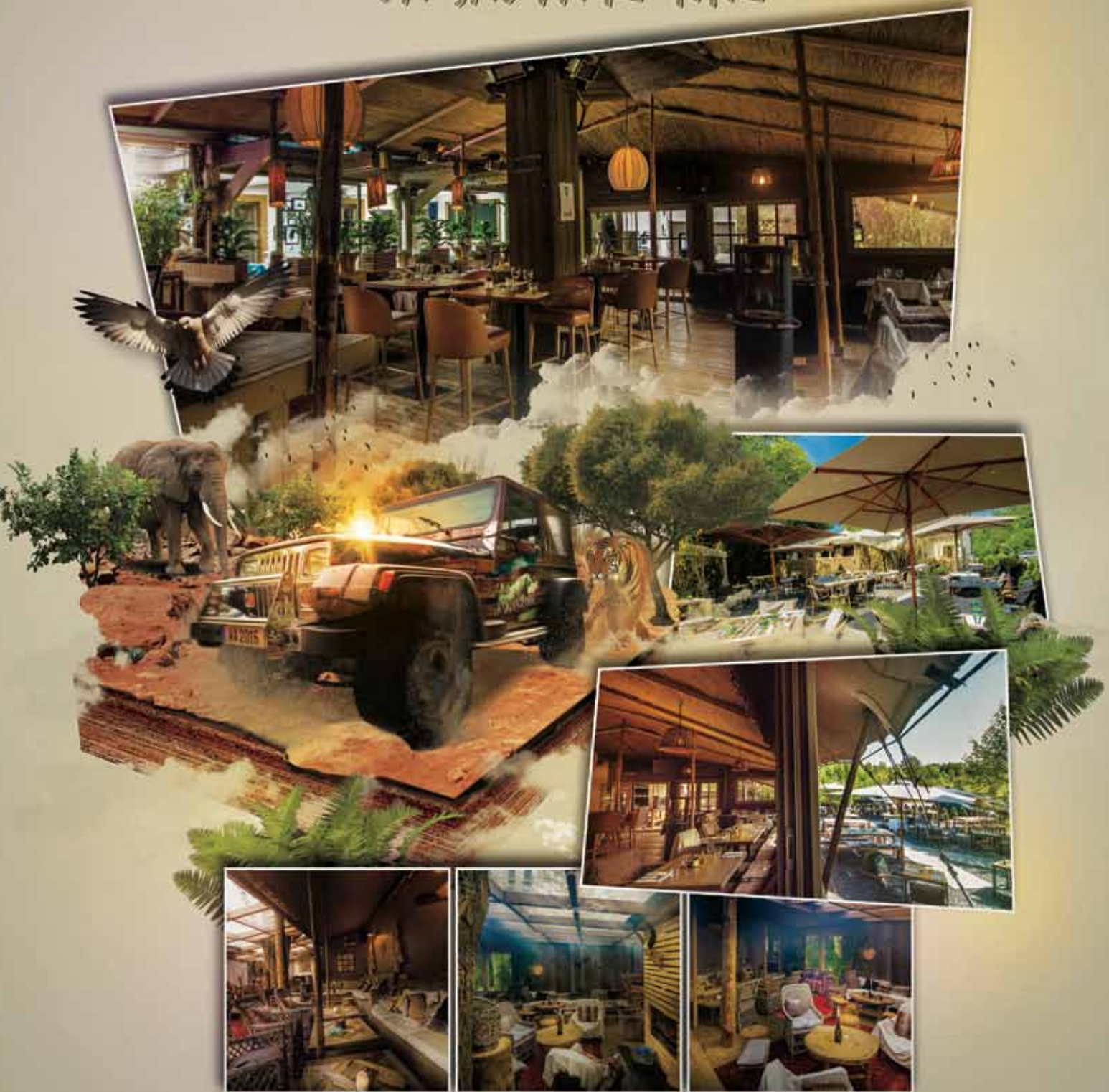
## DEEPWATER

➡ *Film d'action américain, réalisé par Peter Berg, avec Mark Wahlberg, Dylan O'Brien, Kate Hudson.*

Golfe du Mexique. La plateforme Deepwater Horizon tourne 24 heures sur 24 pour tirer un maximum de pétrole de ces profondeurs qui en comptent 800 millions de litres. Si Mike Williams, électricien bien rodé et père de famille, fait confiance à son patron Jimmy Harrell, il se méfie beaucoup plus et comme tout le monde de Donald Vidrine, qui dirige la société locataire de la plateforme. Surtout lorsque celui-ci, aveuglé par les perspectives de bénéfices, décide de la déplacer trop rapidement contre l'avis des techniciens. Sous leurs pieds, 5 millions de barils menacent d'exploser...



# WALDHAFF LA SAUVAGEONNE



R E S T A U R A N T - B A R - T E R R A S S E

**WENGLER**  
cvières • domaines

*Heureux*

CHATELAIN  
BLANC  
POUSSY

[info@restaurant-waldhaff.lu](mailto:info@restaurant-waldhaff.lu) | Tel : +352 42 71 70 | Fax : +352 27 04 83 72

Route d'Echternach - 2712 Waldhof Luxembourg | Ouvert de mercredi à dimanche et jours fériés de 11h00 à 01h00 « en continu ».

# Fabio Godinho, CORPS EXPOSÉS

REPÉRÉ AVEC L'HÉGÉMONIE QU'A PRISE *HÔTEL PALESTINE*, L'UNE DE SES PLUS IMPORTANTES CRÉATIONS, MONTÉE EN 2013, (À L'OPDERSCHMELZ LES 11 ET 12 OCTOBRE POUR LE FESTIVAL TOUCH OF NOIR 2016), L'ACTEUR, PERFORMEUR ET METTEUR EN SCÈNE, FABIO GODINHO, SUR CES QUATRE DERNIÈRES ANNÉES, NOUS A COMPLÈTEMENT CLOUÉS.

GODEFROY GORDET



© Marco Godinho.

On connaissait déjà bien son frère Marco, pour l'avoir interviewé plusieurs fois, mais pas d'amalgame. Même s'ils partagent beaucoup, les deux hommes ont leurs propres identités, leurs parcours, leurs idées, leurs rêves. Le premier de la fratrie, exultant dans les arts plastiques, le second, Fabio, est lié corps et âme à la scène. Le théâtre, et par extension tout ce qui y attrait, les variables d'un corps en représentation, un corps spectaculaire, celui de l'artiste, celui qu'il met en scène, qu'il invente pour la scène, celui que Fabio Godinho nous a conté ici...

Né au Portugal, à quelques kilomètres

de Lisbonne, Fabio n'a que trois ans quand ses parents décident d'émigrer au Luxembourg, pour s'implanter à Echternach. Aujourd'hui complètement intégré au pays, l'artiste exulte dans son travail artistique et s'impose comme l'un des metteurs en scène les plus prometteurs du Grand-Duché.

Passionné par le théâtre depuis «*un événement, un texte, une pièce, une épreuve*», un instant qu'il ne peut préciser, d'autant plus loin qu'il se souvienne, Fabio Godinho a toujours été attiré par les arts du spectacle. «*Adolescent, j'ai fait de la danse, de la guitare, du chant, et je trouvais que le théâtre était l'endroit qui permettait*

*de rassembler tous ces différents arts scéniques.*» De la naissance de sa passion à aujourd'hui, s'en suit un parcours détonnant, de sa formation au Cours Florent à Paris et en parallèle à l'Université d'Études théâtrales à la Sorbonne, il y a 10 ans, «*afin d'avoir la formation pratique et théorique*», en passant par la création de sa compagnie Théâtre de Personne (compagnie tdp) en 2009, pour tout récemment connaître le succès à Avignon avec son *Des voix sourdes* de Bernard-Marie Koltès et aujourd'hui travailler avec la compagnie MAVRA sur *Play Loud* de Falk Richter.



Après un si brillant parcours, jalonné d'expériences diverses, on a fini par définir l'artiste comme un acteur, performeur et metteur en scène. Différents positionnements artistiques; à propos desquels Fabio ne voit pas réellement de nuances. *«Pour moi un acteur est forcément aussi performeur et metteur en scène. Je suis pour un artiste complet, celui qui touche aux différents métiers du théâtre. Je pense que cela fait partie de la curiosité de l'artiste et du créateur.»* Clairement donc, entre le théâtre, la performance et la danse contemporaine, chacun de ses intérêts artistiques rassemble, chez lui, le même point commun: celui du corps. *«Il est effectivement important pour moi, car c'est lui qui s'expose à la foule, aux spectateurs, c'est lui qui va devoir s'exprimer avec toutes ses possibilités.»* Le metteur en scène est un virulent passionné des possibilités qu'offre l'expression corporelle, *«j'essaie à chaque fois de faire sortir l'énergie du corps, de faire en sorte qu'il ne soit pas éteint, mais que la flamme reste toujours allumée».*

En 2008, l'artiste commence ses expérimentations en faisant sa première performance pour l'exposition *Sometimes be here and there at the same place*, en collaboration avec son frère Marco, à l'institut Camoes au Luxembourg. Là, dans cet exercice, il trouve une nouvelle puissance théâtrale. C'est la première fois qu'il confronte son corps comme performeur dans un lieu d'exposition, *«on a travaillé sur la distance qui nous séparait de notre lieu de vie de l'un à l'autre. Il y avait quelque chose que je recherche encore beaucoup aujourd'hui au théâtre c'est le moment présent.»*

Un an après, Fabio Godinho monte, avec Julien Rochette, Luca Besse et Delphine Sabat, la Compagnie Théâtre de personne (tdp), avec laquelle ils présentent *Le privilège des chemins*, d'après Pessoa, au Festival d'Avignon. Un moment charnière dans sa carrière: Pessoa, pour le jeune metteur en scène a alors une force symbolique, *«il y a quelque chose de très mystérieux avec Pessoa, car c'est un auteur qui a écrit toute sa vie sans jamais être éditée de son vivant».*

En 2010, autour du texte de Stéphane Mallarmé *Un coup de Dés jamais n'abolira le Hasard*, Fabio Godinho retourne à la performance, et cette fois-ci au Mudam. Là, il dessine les strates d'une affection profonde pour la musique, le son... Il parle alors de *«composition visuelle des mots et du rythme qu'ils évoquent»*. Cette performance lui permet de créer une partition musicale à travers un texte poétique, *«comme ce texte de Mallarmé a une construction typographique très particulière cela laissait beaucoup de possibilités pour créer une partition lors des espaces*



© Kasia Kozinski

*vides».* Dès lors, le son prend une importance toute particulière dans son travail scénique, *«j'aime beaucoup l'immédiateté que la musique a sur le corps humain».* Pour l'artiste, la musique permet d'oublier, un instant, les soucis du quotidien, autant que le théâtre, mais d'une autre façon, *«j'ai du mal à envisager l'une de mes créations sans une création sonore.»*

Finaliste du Prix Théâtre 13 / Jeunes Metteurs en scène avec *Hôtel Palestine* de Falk Richter, Fabio Godinho trouve avec cette pièce créée en 2013, un envol fulgurant. La pièce questionne les changements dans le monde islamique, perçus depuis 2003. Une pièce à forts enjeux donc, où on trouve, comme l'explique Fabio, *«Des comédiens interprétant des personnages s'entraînant à vivre leur propre existence.»* Une mise en abîme qui montre l'envers du décor, comme l'affectionne le portugais qui ne veut pas *«cacher tout au spectateur et ne pas faire semblant d'être quelqu'un d'autre. Montrer que c'est toujours les acteurs qui sont en train de jouer des personnages. Quand l'acteur est complètement noyé par le personnage j'ai du mal à croire à ce que je vois.»*

Fort du succès critique d'*Hôtel Palestine*, le jeune créateur, peu après, s'attaque à l'écriture et signe *Que la terre m'étouffe si j'agis faussement* qu'il crée en 2014. Une pièce qui questionne à nouveau son origine, sa nationalité, *«arrivant à Paris j'ai été confronté, plus qu'auparavant, à ces questions. J'étais un Portugais du Luxembourg, qui maintenant était en France? J'avais envie d'écrire sur ce sentiment et de mettre ça en lien avec cette Europe dans laquelle on vit aujourd'hui».* Auteur, Fabio Godinho traite l'idée de «territoire», et de fait, se place comme un créateur engagé, *«chacun s'engage à sa façon et de la manière qui lui semble le plus juste».* Metteur en scène, Fabio Godinho se

laisse aller sur cette création, prenant des libertés avec son propre texte, adaptant, changeant, afin d'être au plus proche de ce qu'il veut raconter, *«quand un texte est déjà écrit il faut parfois trouver d'autres chemins afin de montrer ce que tu veux avec ta mise en scène».* La difficulté de monter son propre texte réside dans la distance à prendre entre celui-ci et sa création scénique. Ainsi, le metteur en scène, et l'acteur, qu'il a été ici, ont dû vivement travailler à prendre du recul. Néanmoins, *«cela permet aussi de sentir les choses de l'intérieur. Du coup tu es à l'intérieur et à l'extérieur de ta création».*

Dernièrement, Fabio Godinho et sa compagnie se sont lancés dans un Koltès: *Des voix Sourdes*. Un choix de textes plus que d'auteur, *«c'est un texte qui a une composition très fragmentée et qui, grâce à une écriture jeune et pas toujours aboutie, permet à un metteur en scène de proposer de multiples possibilités scéniques».* Sur cette dernière création, le metteur en scène veut partager un univers et un texte méconnu de Koltès, une pièce radiophonique qui n'est pas forcément destinée à la scène, *«j'ai fait un grand travail sonore, car il y a un musicien sur scène et qui travaille du début à la fin de la pièce des sons en direct. Le spectateur intègre une atmosphère, un univers dans lequel tout est son et dans lequel il pourrait fermer les yeux et écouter la pièce».*

Une dernière création qui a déjà connu une belle vie entre des représentations au Théâtre du Centaure et au Festival d'Avignon OFF, et qui logiquement pousse et motive le jeune artiste à s'engager sur d'autres projets, prochainement avec la compagnie MAVRA sur la pièce *Play Loud* de Falk Richter. Et pour la suite, Fabio Godinho a *«encore tellement de désirs et de rêves»...*



Save  
the date

Danse



## JE DANSE PARCE QUE JE ME MÉFIE DES MOTS

On retrouve Kaori Ito dans un duo avec son père, Hiroshi Ito, un sculpteur, qu'on suit dans cette nouvelle création originale de la danseuse, chorégraphe et réalisatrice japonaise après ses prestations dans *Islands of no memories*, *Plexus*, *Asobi*, puis dans l'opéra *House of the sleeping beauties* et la pièce de théâtre *Le Bourgeois gentilhomme*. Un spectacle qui traite logiquement de la filiation, de ce lien unique qui relie ces deux amoureux de l'art. Cela donne une œuvre bouleversante d'intensité.

Vendredi 7 et samedi 8 octobre (20h),  
Grand Théâtre (Luxembourg)  
→ [www.lestheatres.lu](http://www.lestheatres.lu)

Concert



## LAURA PAUSINI

Connue entre autres pour son titre phare «La Solitudine», la chanteuse italienne certainement la plus populaire du monde vient au Grand Duché présenter son dernier album (le 16<sup>e</sup> en italien, best-of compris), intitulé «Simili». Mais au vu de sa riche carrière, marquée par plusieurs collaborations avec des artistes reconnus tels que Madonna, Phil Collins, Michael Bublé ou Hélène Ségara, on s'attend naturellement à écouter ses plus grands tubes, de «Io canto» à «Invece no», et tant d'autres...

Jeudi 13 octobre (20h), Rockhal  
(Esch-sur-Alzette)  
→ [www.rockhal.lu](http://www.rockhal.lu)

Concert



## DIDA

Vous fondez pour le blues et les chansons à texte? Alors on vous conseille d'aller écouter Dida, cette artiste israélienne qui nous vient de New York où elle a été diplômée avec les honneurs de la célèbre New School. Guitariste-chanteuse, elle chante d'une voix douce et chaleureuse, sans artifice et tout en émotions, sur des morceaux de jazz, de blues ou des balades... Bref, Dida a du charme à revendre.

Vendredi 14 octobre (20h30), au CAPE  
(Ettelbruck)  
→ [www.cape.lu](http://www.cape.lu)

Théâtre



© Giovanni Cittadini Cesil

## PAR-DELÀ LES MARRONNIERS

Cette pièce remet sur le devant de la scène les trois dadaïstes qu'ont été Jacques Vaché, Arthur Cravan et Jacques Rigaut, tous muets par ce goût de la remise en cause permanente, de l'insolence, de la liberté de penser autrement, de contester l'ordre moral et le raisonnement unique. Mis en scène par Jean-Michel Ribes (le directeur du Théâtre du Rond-Point à Paris), elle sonne comme un hommage à « ces moqueurs de génie dont les textes et la vie nous libèrent de l'acharnement du bon sens et de la tyrannie des certitudes. » Plus qu'un divertissement, une réflexion sur la liberté.

Samedi 29 octobre (20h),  
Grand Théâtre (Luxembourg)

→ [www.lestheatres.lu](http://www.lestheatres.lu)

Expo



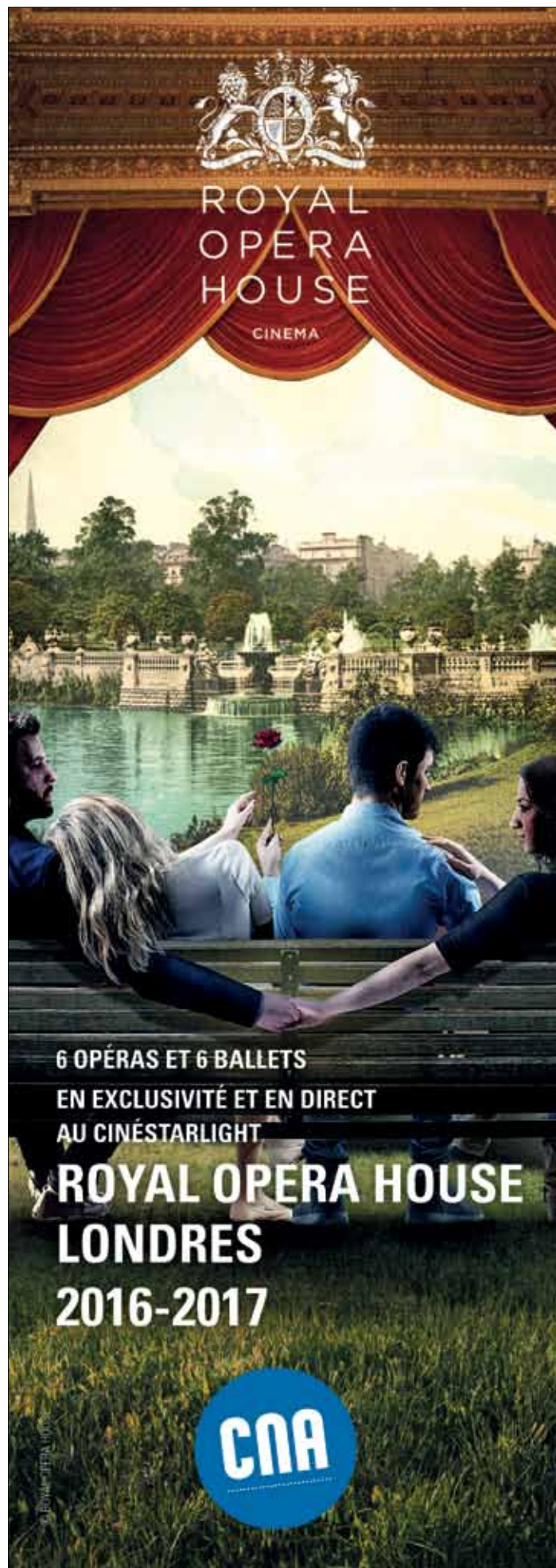
Armand Strainchamps

## ARMAND STRAINCHAMPS

Cette expo organisée par Art Work Circle, dont on vous parlait déjà dans notre précédent numéro, se poursuit encore ce mois-ci. L'artiste luxembourgeois Armand Strainchamps nous fait voyager au House 17 à travers ses différents univers, du jeu au sport en passant par les créatures animales et les figures humaines... Une succession d'œuvres dont les liens donnent lieu à plusieurs histoires. Bref, une exposition colorée, dynamique, ludique, qui titille les lois de l'apesanteur.

Jusqu'au 9 novembre (de 9h à 18h),  
House 17 (Luxembourg)

→ [www.artworkcircle.lu](http://www.artworkcircle.lu)





Concert

## BEN HARPER & THE INNOCENT CRIMINALS

Six ans après son premier passage au Luxembourg, Ben Harper effectue son come-back sur notre sol accompagné de the Innocent Criminals, qu'il retrouve pour la première fois en huit ans. L'artiste américain, qui multiplie les casquettes (auteur, compositeur, interprète), avait fait de ses retrouvailles avec ce groupe une priorité depuis un certain temps et vient présenter son treizième album, *Call It What It Is*, sorti en avril dernier. Entre nouveaux morceaux et tubes qu'on connaît tous, on ne se privera pas d'aller danser sur la voix de cette star en puissance.

Vendredi 21 octobre (20h30), Rockhal  
(Esch-sur-Alzette)

→ [www.rockhal.lu](http://www.rockhal.lu)



Théâtre

## GAINSBOURG, GAINSBARRE, FAUT VOIR...

Cette pièce est l'occasion de réécouter les chansons de Serge Gainsbourg, des plus récentes aux plus anciennes, celles qui retracent sa vie et qui marquent ses rencontres avec ces femmes pour lesquelles le chanteur français a tant écrit: Brigitte Bardot, Jane Birkin, Bambou ou sa fille Charlotte Gainsbourg. C'est aussi un voyage entre ses deux personnalités, l'excentrique d'un côté, l'introverti de l'autre, auquel nous invite Hervé Sogne, qui incarne Gainsbourg comme le personnage multiple et complexe qu'il était, un personnage cynique et sensible à la fois qui, sans doute, s'était créé un personnage médiatique pour mieux se protéger.

Vendredi 21, samedi 22, lundi 24  
et vendredi 28 octobre (20h),  
Théâtre des Capucins (Luxembourg)

→ [www.lestheatres.lu](http://www.lestheatres.lu)



Danse

## IL RITORNO

Vous vous souvenez peut être d'Opus, cette fascinante interprétation aussi corporelle que musicale de quatuors de Dimitri Chostakovitch dont les artistes de la compagnie australienne Circa nous avaient gratifiés. Les revoilà avec *Il Ritorno* d'Ulisse de Monteverdi, un spectacle beau et puissant qui fusionne l'art acrobatique et l'opéra baroque avec la musique de Monteverdi. Et une question en guise de fil rouge: le héros grec réussira-t-il à rejoindre sa femme Pénélope avant qu'elle ne succombe aux assauts de ses prétendants?

Mardi 25 et mercredi 26 octobre (20h),  
Grand Théâtre (Luxembourg)

→ [www.lestheatres.lu](http://www.lestheatres.lu)



www.luxembourgartweek.lu

## Luxembourg Art Week

### POSITIONS

A selection of  
international galleries

### TAKE OFF

The fair with  
affordable artworks

### SALON DU CAL

Cercle Artistique de Luxembourg

9-13 November 2016

HALLE VICTOR HUGO LUXEMBOURG

With the support of



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

Privileged Sponsor



Partners



# Balades automnales

à deux pas de chez vous en Moselle française

Réservez un séjour avant le 18 octobre  
et recevez 2 entrées à la journée pour Center Parcs\*

\*code FEMMES16

Charme

| Insolite

| Bien-être

| Découverte



*Loft Secret de la forêt à Niderviller*

CléVaca.ices

A partir de 250 € le week-end pour 2 personnes



*Hébergement insolite au Parc animalier  
de Sainte-Croix à Rhodes*

CléVaca.ices

A partir de 195 € la nuit pour 2 personnes



*Chalet du Kohlberg à Dabo*

CléVaca.ices

A partir de 58 € la nuit, gîte 6 personnes

\*Retrouvez tous nos week-ends sur

[www.moselle-tourisme.com](http://www.moselle-tourisme.com)



Moselle Tourisme  
+33 (0)3 87 37 57 63 ou 69  
[reservation@moselle-tourisme.com](mailto:reservation@moselle-tourisme.com)



Crédits photos: J-C KANN Moselle Tourisme, La Nostalgie de Niderviller, Morgane BRICARD, Gite Heliert

# Se faire plaquer

CELA DÉBUTE PAR «FAUT QU'ON PARLE». DE QUOI? DE NOTRE PROCHAIN VOYAGE EN AMOUREUX? DE LA NOUVELLE COULEUR DU MUR DE LA CHAMBRE? NON, UNE CONVERSATION QUI COMMENCE AINSI NE LAISSE EN GÉNÉRAL PAS PRÉSAGER UNE ESCAPADE À DEUX OU UN CHANGEMENT DE DÉCORATION DE LA MAISON. ON L'A TOUTES VÉCU, QU'IL S'AGISSE D'UNE HISTOIRE LONGUE OU NON, QU'ON AIT 20 ANS OU PLUS DE 40, QUAND ON AIME ET QUE L'AUTRE NE NOUS AIME PLUS, ÇA PIQUE LES YEUX, TRÈS FORT. MAIS PAS QUE. RÉCIT DE MES PREMIÈRES HEURES POST RUPTURE ET CONSEILS AVISÉS POUR GÉRER LA TEMPÊTE.

CHRISTINE MICK

Il a claqué la porte. Je suis restée scotchée sur le canapé en me demandant si j'allais survivre. La dignité n'est pas ce qui me caractérise dans les premières minutes suivant le départ de Jules. Après les insultes d'usage que je ne relayerai pas ici, les larmes, le nez rouge, le demi-pot de Nutella, les 15 clopes d'affilée et les 3 mojitos-gin to, j'ai décidé de me faire mal un bon coup. Je me tape toutes les photos et visualise les lieux où il m'a dit je t'aime. Je relis les mots et je compte les cadeaux. Ensuite arrive la playlist spéciale déprime. Cela dépend bien sûr de l'âge. Je suis un peu vieille, mais je pense surtout posséder une culture musicale assez diversifiée. J'oublie Céline Dion avec son «pour que tu m'aimes encore» parce que non je ne ferai pas de bagages pour d'innombrables vendanges et je ne pourrais jamais me changer en or. France Gall et son «Résiste» m'aide un peu, mais rien ne vaut un bon Archive avec le célèbre «Fuck you» avant le cultisme «Love is a losing game» d'Amy Winehouse. Mes premières heures de célibat s'apparentent à un banquet géant composé de mets aussi hétéroclites que caloriques. Manger beaucoup ne sert à rien, il faut le savoir les filles, sauf à stocker du gras. Vient ensuite ce temps encore plus idiot durant lequel je rafraichis ma messagerie toutes les trois secondes, le raccourci clavier «pomme-R» fonctionne à plein régime. Je surveille mon portable, je relis les textos en cherchant un prétexte pour le rappeler. Je pense à un tee-shirt oublié (celui que je porte depuis 2 heures), une pièce d'identité, un gel douche... mais je cesse d'être naïve. Il m'a jeté... et à part me dire de tout garder, je ne vois pas en quoi cela m'avancerait. Arrivent les copines, pas toujours de bon conseil dans ces cas-là. J'ai droit aux «on t'avait prévenue», «maintenant tu vas pouvoir prendre du temps pour toi, te ressourcer, penser à l'essentiel», «garde le meilleur». Il y a aussi le classique «il ne te méritait pas». C'est une évidence... il vient de me plaquer. La question suivante est «il a quelqu'un d'autre?». Dans 99% des cas, la réponse est oui, car soyons lucides, un homme ne part pas pour retrouver sa mère, même si

elle est bonne cuisinière.

Bref, j'ai juste envie d'aller me coucher tôt pour être en forme demain matin afin de commencer à déprimer dès le lever du soleil. Au lieu de cela, je continue à boire. La règle absolue qu'aucune de nous n'ignore, mais que personne n'applique: ne jamais appeler quand on est pompette (voire bourrée). J'ai appelé. Il n'a pas répondu. Je n'ai pas laissé de message. J'en profite pour remplacer «Amour» dans mes contacts par «SaleLâche». J'hésite à le virer de ma liste d'amis sur les réseaux sociaux pour garder un œil sur lui et ses activités. Je me promets de ne pas céder à la tentation de publier des photos sur lesquelles je ferai semblant de m'éclater. Cela le conforterait dans sa décision et le rapprocherait encore plus de sa jeune nouvelle amie avec qui il s'affiche déjà, elle le fait tellement rire! Certes, il est plus facile d'amuser une petite nymphette de

22 ans qu'une experte en vannes – que je suis –. Je finis par me dire que nous n'avions rien à faire ensemble. Il adore les trekkings et le camping, je n'aime que la plage et les palaces. Il est plutôt blockbuster, et moi cinéma d'auteur.

Pourtant, le lendemain, je me traîne au rayon développement personnel d'une grande enseigne, je prends l'adresse d'une voyante, d'un magnétiseur, d'un marabout, d'un coach amoureux et je fais des paris stupides: «Si le feu est vert quand tu arrives c'est qu'il t'aime encore». Le feu est aussi rouge que mes yeux. Une fille qui pleure est une fille qui se vengera. J'ai beau-

coup pleuré. J'adore les plats froids, mais je ne me suis pas vengée. Je me suis dit que plus jamais je ne tomberai amoureuse, car quand on tombe on se fait mal. Mais il y a des pansements. Leur rôle est de contribuer à la fermeture de la plaie. J'en ai utilisé quelques-uns avant que les blessures ne cicatrisent et que mes yeux se remplissent à nouveau de paillettes. Et puis un jour... sans que l'on sache pourquoi, on démarre une autre histoire. Et là, on remercie Gérard Blanc d'avoir écrit cette chanson. Et on est prête à se faire nouvelle pour que le feu reprenne ou s'inventer reine pour qu'il nous retienne (merci Céline)!

**«Je me tape toutes les photos et visualise les lieux où il m'a dit je t'aime. Je relis les mots et je compte les cadeaux. Ensuite arrive la playlist spéciale déprime.»**

## FOOD OBSESSION: LE BURGER SUCRE

Une briochette, des biscuits voire un petit cake rond pour remplacer le bun, une garniture ultra régressive à base de crème, de lamelles de fruits, de pépites de chocolat ou de glace... Voici le dessert so chic et so trendy qu'il faudra servir à vos convives cet automne!

→ *Food / News*



## HARO SUR LE SUCRE!

Après avoir été persona non grata pendant des décennies, le gras est devenu notre meilleur ami, et c'est au tour du sucre d'être diabolisé et banni de nos assiettes. Favorisateur de cancers, responsable de la cellulite, responsable de nombreuses pathologies, le sucre est notre meilleur ennemi. Comment réduire sa consommation de sucre? Quels sucres favoriser? On vous dit tout sur le régime cétogène!

→ *Healthy / Diététique*

## RENCONTRE AVEC AURÉLIEN GOUGAUD

LITHIUM ENTREMÊLE DEUX VOIX. ELLE. LUI. UNE RENCONTRE. LITHIUM EST SON PREMIER ROMAN ET EST EN LICE POUR PLUSIEURS PRIX. NOUS AVONS RENCONTRÉ AURÉLIEN GOUGAUD.

→ *Culture / Livres*

## LES 25 SACS TENDANCE DE LA RENTRÉE!

Vos enfants ont leur cartable. Vous, votre tout nouvel it-bag. Mais lequel choisir? Nous avons sélectionné pour vous les 25 modèles les plus désirables de la saison!

→ *Mode / Conseils Mode*



## UNE FEMME, UN MÉTIER

La Luxembourgeoise Caroline Hornung est chercheuse en psychologie et enseigne à la faculté de Luxembourg. Nous l'avons rencontrée.

→ *Business / Interview*



## CHEVEUX: LES TENDANCES DE LA SAISON!

Le bun est-il toujours trendy? La frange, je coupe ou je laisse pousser? Est-ce que le bronde est toujours tendance? Autant de questions capitales que vous vous posez et auxquelles on a répondu!

→ *Beauté / Cheveux*



## CES POMMES, J'EN FAIS QUOI?

La pomme furieusement tendance en cette fin d'année? Eh bien oui! Et ça tombe bien, c'est LE fruit de saison. Comment la cuisiner pour changer des traditionnelles tartes, crumble et compotes? Nous avons déniché 30 idées ultra inspirantes sur Pinterest.

→ *Food / Astuces*



# L'huile de palme, *un danger?*

UTILISÉE DEPUIS LONGTEMPS PAR LES INDUSTRIELS,  
L'HUILE DE PALME EST DEPUIS QUELQUES ANNÉES DÉCRIÉE PAR DES ASSOCIATIONS  
QUI DÉNONCENT LES CONSÉQUENCES DE SON UTILISATION SUR LA PLANÈTE...  
ET SUR NOTRE ORGANISME.

LISA BEYS



## ***Qu'est-ce que l'huile de palme?***

On obtient l'huile de palme en pressant à chaud la pulpe des gros fruits rouges du palmier à huile. Elle est principalement utilisée dans l'agroalimentaire, appréciée pour sa consistance, sa durée de conservation et son faible coût. Ce sont les pays d'Asie qui sont les plus grands consommateurs de cette huile.

## ***L'huile la plus consommée au monde***

La grande majorité (80%) de l'huile de palme consommée dans le monde l'est pour un usage alimentaire.

La consommation mondiale pourrait atteindre 40 millions de tonnes en 2020! L'huile de palme est aujourd'hui la plus utilisée dans le monde (25% de la consommation mondiale en 2010), devant l'huile de soja (24%), de colza (12%) ou encore de tournesol (7%).

On la retrouve dans les plats cuisinés comme les pizzas, les viennoiseries, les biscuits apéritifs, les soupes, les chips, le pain de mie, la pâte à tartiner, les gâteaux, etc.

## ***Quelles sont ses conséquences sur notre santé?***

Avec sa forte concentration en acides gras saturés, dont l'huile de palme est composée pour moitié, cette dernière contribue aux maladies cardio-vasculaires en augmentant le taux de mauvais cholestérol. À ce stade, il n'y a pas d'obligation d'affichage: l'huile de palme figure le plus souvent dans les compositions des aliments sous la

CASINO 2000 présente

**SALON** 8<sup>È</sup> ÉDITION

**ARTISANAT**






L'ART & LA PASSION

29 & 30 OCTOBRE 2016



plus de  
**90**  
EXPOSANTS

**ENTRÉE & PARKING GRATUITS**  
**HORAIRES : 11H00 - 19H00**

[www.casino2000.lu](http://www.casino2000.lu)     



SODAPOPOP YUZU  
SODAPOPOP CACTUS PEAR  
SODAPOPOP HERBAL CLASSIC  
SODAPOPOP LIQUORICE INTENSE





**NATURALLY  
SWEET**

**UNLIKE  
MOST MEN**



[www.the-drinking-ape.com](http://www.the-drinking-ape.com)



  | Instagram Disponibles chez: **food2go**  **PALL CENTER** 



## «LA CULTURE DU PALMIER À HUILE EST SOUVENT ACCOMPAGNÉE D'UNE DÉFORESTATION INTENSE.»



mention discrète d'«huile végétale». Figurant dans les pâtisseries et les aliments préculinés, ces derniers sont de toute façon déconseillés dans le cadre d'une alimentation équilibrée et doivent être consommés avec modération.

### ***Huile de palme et déforestation, un couple dangereux***

La culture du palmier à huile est souvent accompagnée d'une déforestation intense. Ainsi, selon un rapport de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), le développement des palmiers à huile serait responsable de près de 80% de la déforestation en Asie du Sud-Est (Malaisie). En asséchant des tourbières, en brûlant les forêts, d'énormes quantités de gaz à effet de serre, naturel-

lement stocké, sont relâchées dans l'atmosphère: cela aggrave le réchauffement climatique.

### ***Quelles conséquences pour la biodiversité?***

De nombreuses associations comme WWF (World Wide Fund) alertent le grand public sur les menaces pesant sur les dernières forêts tropicales abritant orangs-outangs, éléphants ou encore les dernières populations de tigres. La biodiversité est menacée par ce phénomène de déforestation. Chaque année de nombreuses espèces endémiques, dont 5 000 orangs-outans, seraient victimes de l'exploitation des palmeraies en raison de la réduction de leur milieu de vie.

L'empiétement sur l'habitat de ces espèces crée de nombreux conflits entre

hommes et animaux, mais aussi des conflits sociaux liés à des déplacements forcés de populations.

### ***Comment agir?***

Il est conseillé, dans la mesure du possible, de privilégier les produits sans huile de palme. Il faut bien décrypter les étiquettes alimentaires: une huile végétale ne sera pas forcément plus saine pour la santé ou respectueuse de l'environnement. Aujourd'hui, de plus en plus de produits portent la mention «sans huile de palme»: on peut se demander s'il s'agit d'une réelle prise de conscience de son impact écologique ou de la crainte des critiques négatives liées à la mauvaise image du produit?





**SOS  
VILLAGES D'ENFANTS  
MONDE**

Soutien à l'éducation et à la santé, la grande diversité

### À propos de SOS Villages d'Enfants Monde

L'association luxembourgeoise SOS Villages d'Enfants Monde soutient la construction de Villages d'Enfants SOS et met en place des programmes de renforcement des familles, des programmes éducatifs et de santé ainsi que des programmes d'aide d'urgence. Offrez un avenir meilleur aux enfants dans l'un des 134 pays où nous sommes actifs.

**Soutenez notre action sur [www.sosve.lu](http://www.sosve.lu)  
ou au 490-430**

**Avec le généreux soutien de CBP QUILVEST**



**OLIVIER**

hôtel restaurant séminaires

### Gastronomie libanaise



OLIVIER est l'adresse idéale pour l'organisation de tous vos repas et événements privés ou professionnels.

Dans un cadre spacieux et contemporain, le restaurant vous propose, du lundi au vendredi, une cuisine à dominance méditerranéenne et orientale qui surprendra et éveillera vos papilles. Le weekend uniquement sur demande.

Profitez de nos 9 salles et salons privatifs et modulables pour organiser vos événements en toute sérénité. Parking aisé et gratuit pouvant accueillir 100 voitures.

Dès les premiers rayons de soleil, une magnifique terrasse est mise à disposition.

140A, route d'Arlon, Strassen  
Tél.: 31 36 66  
[www.hotel-olivier.com](http://www.hotel-olivier.com)  
[contact@hotel-olivier.com](mailto:contact@hotel-olivier.com)

# INSPIREZ, SOUFFLEZ, ZÉNIFIEZ... *Travaillez!*

VOTRE VIE PROFESSIONNELLE RESSEMBLE À UN MARATHON? VOUS TERMINEZ LA SEMAINE FAÇON LIMACE? VOUS SOUFFREZ RÉGULIÈREMENT DE MIGRAINES, DE REFLUX GASTRIQUE OU DE MAUX DE DOS? ATTENTION: SI LE STRESS OCCASIONNEL EST UTILE, LE STRESS PERMANENT VIDE LES BATTERIES... JUSQU'À L'ÉPUISEMENT!

MICHÈLE RAGER



## IL EXISTE DES MINI-EXERCICES, À PRATIQUER INCOGNITO SANS QUITTER SON PC, POUR ÉVACUER UN STRESS

Même si cela semble difficile à admettre, le stress est, dans un premier temps, utile à l'organisme. Il permet au corps de mobiliser l'ensemble de ses possibilités afin de réagir à une situation extraordinaire. C'est grâce à ce réflexe que l'on devient plus performant, les neurones en éveil et les muscles prêts à l'effort. Un système de survie, hérité de nos ancêtres préhistoriques: le stress leur sauvait la peau lorsqu'ils étaient confrontés à un ennemi ou un animal sauvage, en les préparant à fuir ou à se battre. Dans la vie professionnelle, le stress vous rend plus dynamique et concentré avant un exposé ou un examen. Mais, cela reste plus difficile de se battre contre des collègues agaçants! Il faut donc trouver d'autres parades afin de prévenir certaines tensions nocives. Car si celles-ci persistent, divers troubles apparaissent rapidement.

## **SOUS LA COUETTE**

Le processus est toujours progressif, comme un élastique que l'on tend à chaque fois un peu plus, sans savoir quand il risque de craquer. Or, il arrive un moment où les symptômes physiques envahissent le quotidien. Les dernières recherches en biologie ont prouvé que lorsque l'organisme vit un stress répété, il secrète du cortisol de manière prolongée et anarchique. Cette hormone entrave le fonctionnement des cellules nerveuses: voilà pourquoi on présente davantage de troubles de concentration et de pertes de mémoire. Puis, des soucis de sommeil, des douleurs (dos, ventre, tête...), des digestions difficiles... Dans le monde du travail, on subit des tensions sur lesquelles on n'a peu de contrôle mais qui épuisent nos batteries nerveuses et physiques. Afin de les recharger, la priorité demeure le sommeil. Même si le



Le **sport** comme vous ne l'avez jamais vu.



**Nouveau Concept** inédit et unique à Sandweiler.  
Bruce Fernandes et son équipe vous accueillent  
tous les jours pour vous faire découvrir  
une approche différente du sport en salle.

**DÉPASSEMENT DE SOI**

**ARTS MARTIAUX**

**DANSE**

**SPORTS DE FORCE**

**COURS POUR ENFANTS**

**ESPACE DE JEUX**

Pour plus d'informations,  
n'hésitez pas à nous contacter.

Zone Industrielle Rolach (Hall 4),  
L-5280 Sandweiler  
Gsm: +352 621 47 88 88 [info@octogonegym.lu](mailto:info@octogonegym.lu)  
[www.octogonegym.lu](http://www.octogonegym.lu)



By **WATERBIKE**

**EXCLUSIF  
À LUXEMBOURG!**

**-10%**

Sur présentation  
de cette annonce!



**Soin visage O2 Extrapur**  
**Amincissement Lipo-Ligth**

**wnb.lu**

**P** A 150M DU PARKING  
DU GLACIS

2, boulevard  
de la Foire  
L-1528 Luxembourg  
Tél.: 26 97 60 10





nombre d'heures passées sur l'oreiller reste une donnée très personnelle, un minimum de six heures et un maximum de neuf heures de sommeil sont indispensables, tant au niveau mental qu'émotionnel et physique.

## TOUS DEBOUT!

Quand, durant ces six derniers mois, avez-vous dansé, couru, troqué votre temps de cantine contre une balade ou un cours de fitness? Les coupables de notre sédentarité sont clairement identifiés: nos écrans (télé, tablette, ordinateur...) et notre mode de vie plus enclin à préférer les chaises que les baskets. Du coup, nous passons plus de dix heures installés dans un fauteuil (qu'il soit de bureau et face à la télé)... En nous plaignant d'être trop épuisée pour bouger alors que notre éreintement est directement provoqué par nos attitudes de mollusque. Face à cette situation inquiétante, le Professeur François Carré, cardiologue et médecin du sport, auteur de "Danger sédentarité" (éditions du Cherche Midi), ne mâche pas ses mots: "Nous ne mesurons pas à quel point nous nous mettons en péril, en ne pratiquant pas un minimum d'activité physique chaque jour. Tout notre corps est conçu pour marcher, nager, courir sur de longues distances. Rester assis, c'est perturber nos hormones, notre circulation sanguine, nos neurotransmetteurs, etc. Voilà pourquoi on perd en qualité de vie et en longévité. Il y a une réelle urgence à cette prise de conscience. Car la sédentarité tue. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) signale qu'il s'agit même la dixième cause de mortalité dans le monde."

## UN PAS APRÈS L'AUTRE

Au bureau, bougez dès que la moindre occasion se présente: marchez durant les conversations téléphoniques, troquez la pause café contre quelques volées d'escaliers à monter et descendre, déplacez-vous plutôt que d'envoyer un mail... Afin de vous motiver à cumuler les kilomètres, investissez dans un podomètre ou un bracelet connecté: il en existe des simples à mini-prix à d'autres, plus perfectionnés et calculant, outre le nombre de pas effectués, les escaliers grimpés, les calories brûlées...

L'objectif? Entre 7.000 et 10.000 pas par jour. Si vous ne désirez pas investir, il existe des applis gratuites ou à mini-prix sur Smartphone (Runtastic, Pacer-podomètre, etc.). Enfin, la plupart des salles de sport bénéficient d'horaires larges (par exemple, dès 7 heures, jusqu'à 22 h, les jours fériés, etc.); si vous en choisissez une proche de votre job, vous pourrez vous y rendre aisément avant le bureau, à l'heure de midi ou en sortant du travail.

## MINI-SOLUTION, MAXI-RÉSULTATS

On ne pourra jamais se libérer de tous les stress. En revanche, on peut prévoir une série de mini-exercices, à pratiquer incongnito sans quitter son PC, pour retrouver illico le sourire du Dalai-lama:

➡ Offrez-vous un moment de palming: placez la paume des mains sur chaque œil et fermez les doigts afin de vous retrouver dans une obscurité totale. Effectuez ce geste durant quelques minutes, aussi souvent que nécessaire.

➡ Nourrissez-vous de sourires: confortablement installée, les yeux fermés, imaginez qu'une personne que vous aimez vous sourit avec une immense gentillesse. Concentrez-vous sur cette image et laissez-la se diffuser dans votre tête et votre corps.

➡ Testez l'acupression digitale: avec le pouce de la main droite, appuyez sur le point situé entre le pouce et la base de l'index gauche pendant 10 secondes. Relâchez et recommencez 3 fois.

➡ Bouchez-vous les oreilles: les espaces paysagers se sont multipliés dans les sociétés. Ce qui augmente le bruit de fond permanent et provoque une perte d'efficacité, des problèmes de concentration et un épuisement nerveux et physique. Le prix du silence? Environ 5 € pour des boules quies qui filtrent les sons, sans vous couper du monde.

D'autres exercices: Florence Vertanessian, Relax'Minute, 12 jours pour être bien dans son corps et dans sa tête, Ed. Jouvence.

## MA TROUSSE D'URGENCE

**L'avis du pro-1:** Danièle Festy, pharmacienne et auteur de "Aromapsy, les huiles essentielles pour vaincre stress, anxiété,

dépression...", (Ed Quotidien Malin, www.editionsleduc.com): "La réponse de l'aromathérapie au stress est à la fois agréable, puissante (mais non violente), 100% naturelle et améliore l'estime de soi. Ainsi, la racine d'angélique s'adresse aux personnes vite découragées, indécises. L'encens aide à recentrer l'esprit qui s'égare. Les agrumes nous rendent notre bonne humeur..." Quelques gouttes à masser sur le poignet ou à respirer se révèlent déjà efficaces.

**L'avis du pro-2:** Michèle Boiron, pharmacienne homéopathe: "L'homéopathie peut être conseillée en première intention, face à des troubles anxieux, ou pour faciliter le sevrage de médicaments. En cas de situation aiguë (un exposé, un examen, un entretien), je propose le Sédatif PC (en pharmacies). Si le stress vous rend amorphe: gelsenium. Pour les excités: argentum nitricum. Pour les hypersensibles qui passent du rire aux larmes: ignatia. Et ce, à raison de 5 granules en 15 CH, trois fois par jour ou au moment des symptômes."

## Un défatigant express et pas cher

Bâillez! Loin d'être un signe d'ennui, ce geste, grâce à la libération d'endorphines, stimule la vigilance et fournit un bol d'oxygène à nos neurones somnolents. En exigeant la pénétration de l'air jusqu'au plus profond des poumons, il fouette la circulation sanguine et diminue le taux de gaz carbonique sanguin aux effets soporifiques. Pratiquez-le sans entrave et accompagnez-le d'étirements musculaires. Normalement, la simple lecture de ce paragraphe devrait entraîner une multitude de bâillements... juste parce que le fait de les évoquer les suscite!

# MICRO NEEDLING

UNE NOUVELLE ÈRE DANS L'UTILISATION D'APPAREILS POUR LES SOINS COSMÉTIQUES.  
UN TRAITEMENT AGISSANT EN PROFONDEUR.  
/ DIE NEUE ÄRA DER APPARATIVEN KOSMETIK.  
TIEFENWIRKSAME BEHANDLUNG



DÉCOUVREZ CETTE NOUVELLE TECHNIQUE  
RÉVOLUTIONNAIRE PERMETTANT  
UN RAJEUNISSEMENT DE LA PEAU GRÂCE  
À DES MICRO-AIGUILLES STIMULANT  
LA RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE.

DES RÉSULTATS VISIBLES EN 6 SÉANCES:

- peau plus ferme et éclatante
- diminution des rides, ridules et taches
- diminution des cicatrices d'acné  
et réduction des pores.



**Babor Beauty Spa**  
**Alexa Ballmann**  
11 r. de la Gare L-5353 Oetrange  
Tél.: 26 35 08 23

**Destination Beauté**  
32 rue de la Libération  
L-4210 Esch-sur-Alzette  
Tél.: 26 54 05 86

**Babor Beauty Spa**  
10 B r. G.-D. Charlotte - centre  
Marisca L-7560 Mersch  
Tél.: 26 32 21 23

**Institut de Beauté**  
**Alia-Eischen Pia**  
81 Grand-Rue  
L-9905 Troisvierges  
Tél.: 99 81 82

**Elle Tao**  
89 rue de Luxembourg L-8140  
Bridel  
Tél.: 26 33 00 44

**Science of Beauty**  
3, Routscheed dans la Syrdall  
Schwemm L-6939 Niederanven  
Tél.: 34 93 63 22

**Centre Magga**  
Place aux Onous, 3 B-6760 Ethe  
& Rue de la Jonction, 27  
B-1791 Athus  
Tél.: (+32) 63 38 93 06  
Gsm: (+32) 477 794 798

**Salon Doris**  
47 Rue Pierre Wiser  
L-9092 Ettelbruck  
Tél.: 81 73 01

# Les nouveaux gestes beauté

## ANTI-ÂGE

SARAH BRAUN



Si l'on veut s'assurer un teint frais et surtout un visage lisse le plus tard possible, adopter de bons gestes beauté est primordial. En la matière, vous souvenez-vous de la période où cela consistait à appliquer un soin de jour et un soin de nuit – et parfois un contour des yeux – et où vous vous astreigniez à une séance gommage + masque le dimanche soir, devant une série? Eh bien sachez que désormais cette ère du less is more est bel et bien révolue. Désormais, la lutte contre les signes de l'âge par une multitudes de nouveaux gestes, de nouvelles habitudes, de rituels extraordinaire – à effectuer chez soi ou en institut – pour la chouchouter et afficher une peau lisse et belle, malgré les années qui défilent. Le point sur les toutes dernières innovations qui vont révolutionner notre routine de soin.

### LA NUTRICOSMÉTIQUE

Pour lutter contre rides et ridules, désormais on peut se tourner vers des cosmétiques à boire ou à manger. Au point de remplacer définitivement nos tubes de crèmes et autres lotions? La nutricosmétique a vu le jour en Asie – comme souvent! – et rencontre un succès sans précédent au Japon où l'on peut dénicher une multitude d'aliments beauté: jus aux enzymes, boissons enrichies à la vitamine E et aux polyphénols, et même des bonbons au collagène! On dit souvent que la beauté viendrait de l'intérieur et que nous sommes ce que nous mangeons. Et il est vrai que, bien souvent, la peau accuse nos carences et une hygiène de vie parfois houleuse. Partant de ce constat, les laboratoires cosmétiques se sont penchés sur une nouvelle génération de soin, qui permettrait de soigner de l'intérieur. C'est ainsi qu'ont vu le jour des ampoules, comprimés et boissons aux promesses alléchantes. Attention, ces hybrides ne sont pas à confondre avec



Les nouvelles solutions pour rajeunir

## WELL AGING CONCEPT



## RÉSULTATS DÈS LA 1<sup>ère</sup> SÉANCE



UN SAVOIR-FAIRE DE PLUS DE 40 ANNÉES, DES  
PROFESSIONNELS À VOTRE SERVICE POUR UNE VÉRITABLE  
RÉVOLUTION DANS LE DOMAINE DU RAJEUNISSEMENT

NON INVASIF ET  
SANS EFFET SECONDAIRE

**OFFERT**  
UN BILAN CUTANÉ  
PERSONNALISÉ

REVEAL cartographie votre peau en profondeur  
en un clin d'œil et fournit immédiatement  
un bilan très précis de son état votre experte  
en analyse cutanée se basera sur le résultat  
obtenu afin d'établir votre programme de soin  
personnalisé le plus efficace.

ET RETROUVEZ AUSSI EN BOUTIQUE

The  
Science  
of Staying Young

cellcosmet  
Switzerland



BOUTIQUE + INSTITUT  
FRANÇOISE



80 Route de l'engwy,  
9060 Bertrange  
+352 45 20 47

institut-francoise.lu  
boutiquefrancoise.com

INSTITUT  
Annette  
Weber-Krier



45  
ans

Fondé en 1970

Envie d'une peau éclatante  
et lumineuse, testez le Micro Needling,  
la grande nouveauté anti-rides.



Le Micro Needling est une méthode utilisant des  
micro-aiguilles qui provoquent une réaction  
régénérante de la peau et qui garantissent  
une fermeté durable.

**Les résultats sont assurés dès la 1<sup>ère</sup> séance:**

- les cicatrices, vergetures et rides sont atténuées,
- le volume du visage est restauré,
- la texture cutanée est améliorée,
- l'éclat du visage est retrouvé.

Contactez votre esthéticienne qui réalisera un diagnostic  
personnalisé de votre peau et vous proposera la cure  
Micro Needling adéquate.

1, rue Philippe II Luxembourg-ville  
Tél.: 22 58 41 | [f](#) | [www.weber-krier.com](http://www.weber-krier.com)

des compléments alimentaires, mais se situeraient plutôt à la croisée entre ces derniers et les produits de beauté classiques.

### Comment est-ce que ça fonctionne?

La clé de voûte de ces produits consiste à absorber par voie orale des principes actifs, des minéraux et des nutriments – aux vertus similaires à ceux des produits qui agissent par voie topique – et qui viendront nourrir et hydrater la peau en profondeur. L'idée est d'atteindre le derme et l'hypoderme, quand nos soins de beauté traditionnels n'agissaient que sur les couches les plus superficielles de la peau, qui présentent le désavantage d'être destinées à la détérioration. Les principes actifs sont donc absorbés au niveau de l'intestin et voyagent ensuite à l'intérieur de notre corps, grâce à des transporteurs. Une fois que ces principes entrent dans notre sang, ils peuvent donc abreuver la peau de leurs bienfaits. L'action de ces produits est donc bien plus ciblée et profonde.

### La nutricosmétique peut-elle complètement remplacer notre routine traditionnelle de soin?

Non, quand nos produits de beauté vont apporter une réponse immédiate – éclat, lissage, réduction des pores – lors de l'application, la nutricosmétique, elle, agira plus en profondeur et sur du long terme. Elle vient plutôt compléter l'action des produits topiques en multipliant les bienfaits des crèmes et en potentialisant leurs résultats.

### Y a-t-il des risques?

#### Des précautions à prendre?

Le risque de surdosage existe, le mieux étant toujours de demander conseil à un spécialiste ou au pharmacien, en lui précisant bien tout ce que l'on absorbe chaque jour. Des nutriments comme le sélénium ou de la bêta-carotène (un antioxydant très populaire) s'ils sont surdosés ont des effets secondaires qui peuvent aller jusqu'au cancer de la peau. C'est donc à prendre au sérieux. Bien sûr, on respecte la posologie, doubler les doses ne fera pas agir le produit plus vite et ne le rendra pas plus efficace. Quant aux femmes enceintes ou qui allaitent, prudence est également de rigueur, et il leur est déconseillé d'y avoir recours.

Enfin, patience est de mise, les premiers résultats n'apparaissent qu'au bout de trois mois de traitement.

### Notre sélection

Hanaïa Skin Éclat du teint, Evoleum, sur [evoleum.fr](http://evoleum.fr) – Complexe de Lumière



→ Complexe de Lumière Active, D Lab Nutricosmetics.

Active, D Lab Nutricosmetics, disponible sur [shop.dlabparis.com](http://shop.dlabparis.com) - Pure Gold Collagen®, disponible en pharmacie et parapharmacie.

### LE MULTIMASKING

Appliquer un seul masque sur l'ensemble du visage? *Updaté* et tellement réducteur. Pourquoi cela? Parce que, si vous observez bien la peau de votre visage, vous constaterez que toutes les zones n'ont pas les mêmes besoins, ni les mêmes soucis, d'ailleurs. Alors, oui, votre marque anti-âge était formidable pour les petites ridules au coin des yeux, mais beaucoup trop riche pour votre nez, qui affiche un taux de sébum plus important.

### On procède comment?

Tout l'art du multimasking réside dans l'habileté à juxtaposer les produits, sans les superposer. Pour ce faire, rien de mieux qu'une application au pinceau, qui garantit précision et douceur.

### Étape 01: La guerre des boutons (et de la peau grasse)

La zone médiane du visage (front – nez – menton) est souvent plus grasse et sujette aux comédons et autres points noirs. Les pores y sont souvent dilatés et elle brille plus. L'objectif? L'assainir, sans la déshydrater, et réguler la production de sébum

responsable de toutes ces imperfections. On choisit une formule purifiante douce – à base d'argile ou de charbon, par exemple – ou un produit légèrement exfoliant qui assurera une peau nette.

**Notre sélection:** Masque Argile Pure, L'Oréal Paris – Masque Pureté Sebo Végétal, Yves Rocher – Ça y est, c'est fini, Masque insolemment purifiant, HapsatouSy (en exclusivité chez Sephora) – Masque boue purifiant matifiant Zinc et cuivre, Sephora – Masque Crème aux Résines Tropicales, Sisley.



→ Masque Argile Pure, L'Oréal Paris.

### Étape 02: De l'eau sur les joues

Sur les joues, on apportera de l'hydratation – voire un peu de lipides si la peau est vraiment très sèche et mature – pour leur apporter du confort et que la peau soit lisse et éclatante.

**Notre sélection:** Masque Réhydratant Hydra Life, Dior – Sérum en masque, Kenzoki – Masque Expert Ultra-Hydratant & Repulpant, Décléor – Masque Crème Anti-Soif Multi-Hydratant, Clarins.



→ Masque Crème "Anti-Soif" Multi-Hydratant, Clarins.

institut de beauté  
**CLARINS**  
*l'intemporel*  
"du temps pour Lui, du temps pour Elle"



Place à l'innovation  
Beauté

**Soins Dermo-esthétiques:**

- Rajeunissement - acide glycolique
- Taches pigmentaires - acide lactique
- Acné - acide salicylique
- Eclat du teint - acide de fruits

**La radio fréquence:**

- Un effet lifting sans chirurgie pour le visage et le corps
- Stimulation et amélioration de la fermeté des tissus
- Un effet tenseur immédiat
- Un rajeunissement interne

**La mésothérapie:**

- Une technique simple, indolore et invisible  
S'utilise dans le rafermissement cutané et la prévention des premières rides

**L'Intemporel Ville**

Lun-Sa de 10h à 19h  
7, rue du Fossé, Luxembourg  
Tél.: 26 47 89 68

**L'Intemporel "Shopping village"**

7j/7 jusqu'à 20h  
Pall Center, Oberpallen  
Tél.: 26 62 17 64

**L'Intemporel "Pall Center" Steinsel**

Ma-Sa de 10h à 19h  
Pall Center Steinsel  
Tél.: 27 84 93 43

**-20 euros**  
à partir de 85 euros  
de prestations  
cabine

# Concours

JOUEZ AVEC **FEMMES MAGAZINE**  
ET **PLURYAL® SKINCARE** ET GAGNEZ UN LOT DE 5  
COSMÉTIQUES DE LA GAMME **PLURYAL® SKINCARE**  
D'UNE VALEUR DE 220 EUROS.  
LE LOT COMPREND UN DAY MUST EMULSION / DAY  
MUST CREAM, UN MOON MUST SERUM, UN PURE  
MUST (EAU MICELLAIRE), UN EYE MUST GEL  
ET UN BB MUST.



Le traitement anti-âge dans sa globalité. Les soins Pluryal® Skincare sont des produits de soin à haute performance, qui incorporent une formule anti-âge exclusif hautement efficace.

POUR JOUER, IL SUFFIT DE RÉPONDRE  
À LA QUESTION SUIVANTE:  
QUEL EST LE NOM DU COMPLEXE INNOVANT DANS LA  
COMPOSITION DES PRODUITS **PLURYAL® SKINCARE**?

RÉPONSE\*: .....

**Tentez votre chance, il y en a 10 à gagner!**

NOM: .....

PRÉNOM: .....

ANNÉE DE NAISSANCE: .....

TYPE DE PEAU (SÈCHE, MIXTE, GRASSE\*)

ADRESSE COMPLÈTE: .....

TÉLÉPHONE: .....

EMAIL: .....

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

\*Voir sur femmesmagazine.lu

\*\* Entourez la bonne réponse

Envoyer ce bon UNIQUEMENT sur carte postale, avant le 31 octobre 2016 à :

Femmes Magazine - Concours Pluryal® Skincare

74 rue Ermesinde - L-1469 Luxembourg

Offre réservée aux personnes majeures - Une seule réponse par adresse -

Règlement du concours sur demande.





→ Hanaia Skin Fermeté de la peau, Evoleum

**Étape 03: Un ovale plus ferme et une peau plus tonique**

Passé la quarantaine, les contours du visage accusent les signes du temps. La peau perd en tonus et en fermeté et l'ovale apparaît plus flou. La mission: dynamiser les contours et lisser la peau du cou et du décolleté, qui a autant besoin d'attention que le visage.

**Notre sélection:** Gravitymud, Glamglow (en exclusivité chez Sephora) - Masque Resculptant V - Rides @ Lifting, Yves Rocher - Dermask Spot Jet Neck & Chin Lift, Dr.Jart+ (en exclusivité chez Sephora) - Sculptwear Masque Crème lissant et raffermissant, Clinique.



→ Masque Resculptant V - Rides @ Lifting, Yves Rocher.

**Étape 04: Des rides et ridules lissées**

Le front et le contour des lèvres accusent rapidement les signes de l'âge et sont les zones sur lesquelles les rides sont souvent le plus visibles. On y pose donc un masque à action anti-âge qui va combler les sillons, redensifier la peau et ainsi redonner un aspect lisse au visage.

**Notre sélection:** Masque à la Rose Noire, Sisley - Absolue L'Extrait Sérum-en- Masque Ultime à la Rose, Lancôme (disponible à partir de mi-octobre) - Masque Gel Miel Réparateur Abeille Royale, Guerlain.



→ Absolue L'Extrait Sérum-en-Masque Ultime à la Rose, Lancôme.

**Étape 05: Le regard éclairé**

On le sait, les yeux ont besoin d'un soin adapté et de formule légère et très hydratantes, pour lisser les signes de l'âge mais aussi la fatigue qui provoque cernes et poches.

**Notre sélection:** Patchs Lissants Défatigants au Bleuet Apaisant, Klorane - New Dimension Crème yeux raffermissante effet combleur, Estée Lauder - X-treme Look Soin Expert Yeux Anti-Age, Rexaline - Masque Contour des Yeux, Sisley.



→ New Dimension Crème yeux raffermissante effet combleur, Estée Lauder.

# BIO-PERFORMANCE LIFTDYNAMIC

RÉCOMPENSÉE PAR 24 PRIX DE LA PRESSE ET FAISANT L'OBJET DE 109 BREVETS,  
LA GAMME BIO-PERFORMANCE EST LA LIGNE CULTE DE SHISEIDO.

**Bio-Performance** cible les trois principales préoccupations anti-âge:

- L'altération du contour du visage (relâchement)
- L'altération du teint (manque d'uniformité, taches sombres, pigmentation, rougeurs et pores dilatés)
- L'altération de la texture de la peau (rides et sécheresse)

**Nouvelle découverte:** la cause des poches subdermiques. Les dernières recherches de Shiseido se sont attachées aux causes des signes de vieillissement. Ainsi, une analyse de la couche sous cutanée a révélé que lorsque les glandes sudoripares rétrécissent, les poches subdermiques s'élargissent et provoquent un relâchement cutané.

«CHEZ SHISEIDO, L'ARGENT MÉTALLISÉ PARÉ D'UNE LÉGÈRE TOUCHE DORÉE  
EST UN SYMBOLE DE HAUTE TECHNOLOGIE; LA GRADATION ORANGE REPRÉSENTE UN ÉLAN D'ÉNERGIE  
QUI SURGIT DU PLUS PROFOND DE SOI.»



## Le Sérum Lift Dynamique

**Son rôle:** Liftant/Raffermissant/Anti-rides.

**Les résultats:** Le Sérum Lift Dynamique associe fermeté et résistance à un soin lissant. Vous retrouvez confiance en votre peau et son potentiel.



## La Crème Lift Dynamique

**Son rôle:** Liftant/Raffermissant/Anti-rides.

**Les résultats:** Votre peau est hydratée en profondeur, comme repulpée, votre visage retrouve ses contours, votre peau paraît plus jeune.



## Le Soin Yeux Lift Dynamique

**Son rôle:** Liftant/Raffermissant/Anti-rides profondes / Anti-cernes.

**Les résultats:** L'hydratation et l'éclat ont un impact visible sur le contour de l'œil, qui paraît retendu. Votre confiance en vous augmente à mesure que votre peau retrouve ses capacités.

**SHISEIDO**  
GINZA TOKYO



## Rouge à lèvres satin soyeux Christian Louboutin

CHRISTIAN LOUBOUTIN SAIT MIEUX QUI QUICONQUE RENDRE LES ARTIFICES FÉMININS COMPLÈTEMENT DÉSIRABLES. IL RÉITÈRE AVEC UNE COLLECTION DE ROUGES À LÈVRES INCENDIAIRES, AUX NOMS AUSSI POÉTIQUES QU'ÉVOCATEURS. COULEUR PROFONDE, RAISON ONCTUEUX, LE ROUGE À LÈVRES SATIN SOYEUX S'OFFRE COMME UNE ARME DE SÉDUCTION MASSIVE.



**Julie Bènière**



Un packaging plus que réussi, une couleur profonde, une texture onctueuse, une hydratation intense... Plus qu'un rouge à lèvres, c'est un objet de créateur que j'aime utiliser juste parce qu'il est hautement désirable. Enfin, un rouge à lèvres aussi beau à porter qu'à appliquer.



Le ruban de soie qui transforme le rouge à lèvres en sautoir. Usage un peu trop original à mon goût.



**Sarah Braun**



C'est un véritable bijou: regardez-moi ce tube! Il est superbe. La couleur se pose très facilement, il est très onctueux et ne dessèche pas les lèvres. J'aime son petit côté mat – j'ai choisi la teinte Youpiyou, un rouge orangé – qui sera juste parfait pour cet hiver.



Aussi sublime soit-il, le tube est assez lourd, surtout qu'il vaut mieux l'avoir sur soi, car il nécessite quelques retouches en cours de journée.



**Audrey Ridremont**



Surprenant packaging pour le rouge à lèvres satin soyeux de Louboutin! J'avais choisi la couleur rose bikini, super pop pour l'été quand on a le corps bien bronzé.



Au final, le tube est assez encombrant et assez lourd, il ne peut pas se glisser dans la poche... Je trouve le prix démesuré pour un rouge à lèvres dont la tenue est moyenne.



**Maria Pietrangeli**



Marque mythique s'il en est une, Louboutin résonne dans l'esprit des femmes... ok pas toutes mais... une majorité... Le rouge à lèvres est un véritable bijou, que les accro peuvent porter autour du cou... Seconde peau une fois appliquée, il hydrate les lèvres et permet un impeccable fini. Je suis complètement addict.



Le petit bémol est sans doute le prix quelque peu élevé pour un rouge à lèvres, au regard de la consommation excessive que je fais de ce genre de produit.



**Alexandrine Florian**



Une fiole magique livrée dans un somptueux écrin serti par un ruban de soie pour celles qui désirent le porter comme un bijou autour du cou. J'ai craqué littéralement pour le packaging du rouge à lèvres mais aussi sur la couleur Bikini. Un rosé légèrement satiné et ultra doux. Une couvrance optimale en un seul passage. Les lèvres sont hydratées et l'odeur discrète du rouge à lèvres est agréable.



Bien que ce rouge à lèvres est un vrai collector je m'attendais à ce qu'il soit un peu plus longue tenue.



**Julie Mallinger**



C'est dans sa boîte vernie noire que l'on découvre le magnifique packaging du rouge à lèvres Louboutin. Je n'avais encore jamais vu un tube de RAL autant travaillé, au point de pouvoir le porter comme un véritable bijou! J'ai choisi le classique, rouge, plutôt pour l'hiver, vu sa teinte et qu'il est hyper hydratant! Moi qui aime plutôt les mats, j'ai adoré la sensation sur les lèvres.



Je trouve que la tenue est limite, peut être que l'application d'un crayon à lèvres est nécessaire!



# Lumière!

## Couleur et soin: l'éclat en ligne de mire

CET AUTOMNE, LE CHEVEU SERA BRILLANT OU NE SERA PAS. MATIÈRE LISSE, INCANDESCENTE ET SAINE, LES EXPERTS DESSANGE ONT SÉLECTIONNÉ QUATRE NOUVEAUX SOINS EXCLUSIFS POUR SUBLIMER VOTRE CHEVELURE, LA COLORER EN DOUCEUR ET Y INFUSER UNE LUMIÈRE ÉPOUSTOUFLANTE. JAMAIS VOS CHEVEUX N'AURONT ÉTÉ SI BEAUX.

### SMARTBOND!

#### Colorer son cheveu et nourrir la fibre au cœur?

C'est le point fort de la technologie Smartbond L'Oréal Paris. Cet additif révolutionnaire, que votre expert Dessange associera à votre coloration habituelle protège le cheveu lors des colorations et des balayages. Formulé à partir d'acide maléique, de céramides et de polymères, Smartbond préserve la fibre qui conserve ainsi brillante et douce, même après la couleur. Un traitement en salon que l'on prolongera à domicile, grâce au forfait Smartbond qui comprend un soin à utiliser en complètement une fois par semaine pour un éclat et une douceur durables.



### COLORATION SO PURE COLOR

#### Envie de changer de couleur tout en douceur?

Découvrez une toute nouvelle gamme de coloration permanente sans ammoniaque, sans parabens, enrichie d'extraits de plantes organiques certifiées. Formulée à base d'un complexe unique enrichi en phytokératine, qui offre une meilleure reconstruction de la structure du cheveu et une protection optimale, la gamme Coloration So Pure se compose de plus de 50 nuances profondes, inspirées de la nature, pour un éclat sans égal, une brillance incroyable et un résultat subtil et naturel. Jamais votre couleur n'aura autant attiré le regard.

### LISSAGE NATUREL

#### Une matière lisse et incroyablement brillante, ça vous tente?

Découvrez une technologie révolutionnaire qui vous permettra d'éliminer 95% des frisottis, de détendre vos boucles tout en leur apportant une brillance éclatante et une douceur incroyable qui perdurera jusqu'à quatre mois. Grâce à un complexe restructurant de protéines, associé à un complexe de perle et de la soie, Lissage Naturel lustre le cheveu tout en lui apportant brillance et force. Et le procédé est si doux qu'il peut être combiné à une couleur ou un balayage le même jour et peut être effectué sur des cheveux traités chimiquement. Offrez-vous le luxe d'un cheveu lisse et brillant comme la soie pour longtemps.

### BALAYAGE MINÉRAL

#### Besoin de lumière?

Dernière innovation arrivée tout droit des États-Unis, le Balayage Minéral est LA solution douce et efficace pour colorer et éclaircir, tout en préservant l'éclat et la douceur du cheveu. Grâce à une palette infinie de nuances naturelles, garantie sans ammoniaque ni parabens, la technique permet une couverture de 100% des cheveux blancs et d'éclaircir de 3 à 3 tons (et jusqu'à 5 pour les nuances de blond). Sa formule unique, à base d'huiles d'argan et de coco et de phytokératine – parfumée aux huiles essentielles de jasmin et de bois de santal pour une expérience aromatique unique – apporte en plus tous les éléments nutritifs nécessaires pour que le cheveu resplendisse de santé.

**DESSANGE**  
PARIS

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

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

80 route de longwy,  
City Concorde- Bertrange  
Tél.: 26.25.91.86

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



## Sophistiquée

Alors que les lotions classiques contiennent de l'eau, la lotion Sisley est élaborée à partir d'eau de caviar exclusive distillat obtenu par hydrodistillation des perles de caviar. Nec plus ultra, elle lifte et raffermi pour une peau plus lisse et plus douce.

→ **Lotion Essentiel Caviar Luxe. La Prairie.**



## Bien-être intense

Issu de la gamme Activ'age, ce soin active les fonctions fondamentales de la peau et compense les signes d'altération liés à l'âge et à l'influence de l'environnement. Masque haute technologie qui offre à la peau, un moment de fraîcheur absolue.

Masque fraîcheur et confort.

→ **Maria Galland.**



## Exception

Un fond de teint anti-âge pour lutter désormais également contre les signes visibles du vieillissement comportemental et offrir ainsi une action anti-âge complète. Il réussit la prouesse d'offrir un maquillage à l'effet rajeunissant immédiat.

→ **Sisleja le teint. Sisley.**



## Efficacité

D'un geste délicat, le Bi-Phase libère la peau de toute impureté, pour lui redonner éclat et fraîcheur. Il élimine les maquillages les plus résistants et les particules de pollution présentes à la surface de la peau.

→ **Le Bi-Phase Visage. Chanel.**



## Magique

Inspiré des techniques de maquillage Backstage, Dior invente son premier correcteur couleur multifonction: 1 stick, 2 textures, 3 zones d'application, 4 teintes expertes pour cibler et neutraliser. Correcteur Couleur Instantané Teint - Yeux - Lèvres.

→ **Fix it Color. Dior.**



## Uniformisation

Le sérum de base qui réduit les taches pigmentaires et colorations est désormais complété par un concentré sublimateur qui apaise la peau et prévient l'apparition de futures taches.

→ **Even Better Clinical. Clinique.**



## Talisman contre le temps

Riche en beurre de cupuaçu et cire de jojoba, ce soin offre un toucher baume moelleux. Une formule élégante, légère et douce constituée d'une combinaison d'éléments hautement hydratants pour contribuer à maintenir la souplesse et le confort de la peau.

→ **Orchidée Impériale Black. Guerlain.**



## Ralentissement

Une formule active, avec trois ingrédients santé: des racines anti-oxydantes de Baicaline, du Bifidus dérivé de probiotiques et l'eau minéralisante de Vichy. Des filtres UVA/UVB pour une sensorialité unique complètent cette formule qui réduit l'impact de l'Exposome et ralentit le vieillissement de la peau.

→ **Slow Age. Vichy.**



## Must have

Absolument liftant, raffermissant et... Anti-rides, ce soin indispensable permet de densifier les traits du visage.

Le Sérum Lift Dynamique associe fermeté et résistance à un soin lissant pour un résultat impressionnant.

→ **Sérum Lift Dynamique. Shiseido.**



YVES ROCHER

CRÉATEUR DE LA COSMÉTIQUE VÉGÉTALE\*

# TEST IT LOVE IT

Plus de 5 millions\* de femmes  
déjà séduites



Découvrez le soin qui vous correspond.  
Votre diagnostic de peau personnalisé offert en magasin\*\*.

\*Le nombre de clients ayant acheté au moins 1 produit parmi les principales gammes de soins visage Yves Rocher dans les 12 derniers mois dans le Monde.

\*\*Offre valable du 4 au 31 octobre 2016 dans tous les magasins Yves Rocher.



yves-rocher.be





Dr. Oswaldo Mazariegos-Solís

# Le travestisme

## Une pathologie? Un choix ou un style normal?

### Définition:

Le Travestisme est l'action de s'habiller avec des vêtements du sexe contraire. Le terme vient de l'Italien, travestito, adjectif qui signifie déguisé ou costumé.

### Pathologique ou normal?

En principe le Travestisme n'a rien de pathologique. D'autant plus qu'il y a des cultures où les gens s'habillent différemment.

Les Arabes, les Africains avec leurs longs manteaux. Le Pape ou les anciens prêtres Mayas avec leurs habits très colorés, avec leurs bijoux en pierres semi-précieuses, l'or maya, c'est-à-dire le jade, et les maquillages avec l'achiote - variété de safran - et même les toréadors en Espagne.

Il s'agit donc plutôt d'un style de vie, d'une coutume, d'un moment historique ou d'une influence imposée. Parfois les racines se trouvent très loin dans notre inconscient. Des fois l'inconscient personnel et ses traumatismes de l'enfance, d'autres fois l'inconscient collectif.

Le problème d'un travesti vient donc plutôt de l'entourage de celui-ci plutôt que de lui-même.

La cravate - masculin par excellence - était par exemple un ornement féminin autrefois.

Et les femmes d'aujourd'hui? Est-ce que nous les accusons de se travestir parce qu'elles portent de plus en plus le pantalon, autrefois réservé aux hommes? Madame Merkel qui s'habille systématiquement avec ses jolis pantalons serait-elle travestie? Bien sûr que non. Elle se trouve dans un milieu de «machos» et elle a besoin de se protéger. C'est tout!

Et Madame Le Pen? Et la plus grande danseuse de «tablao flamenco» Carmen Amaya - 1913-1962 - qui a osé, pour la première fois, utiliser le pantalon au lieu des longues robes de deux - trois mètres alors qu'elle était une femme à part entière... Et Madame Christine Lagarde? Et j'en passe!

Parfois, en thérapie, je trouve les raisons de cette variété d'ornements vestimentaires. Voyons:

Un patient qui a trop souffert pendant son enfance de la relation œdipienne avec sa mère, sévère et froide, autoritaire et indifférente, a été marqué inconsciemment par ce type de relation inadéquate. Eh bien, une fois adulte il a - maintenant de moins en moins - l'envie de s'habiller de façon féminine, dans le but de trouver une solution à sa solitude lorsqu'il était un gamin. Il s'agit d'une sorte d'identification avec l'objet œdipien et de trouver un équilibre indispensable pour sa survie émotionnelle. C'est un désir profond de compensation avec une mère que nous tous, nous idéalisons toujours.

Et justement pour comprendre l'envergure du problème s'il y a bien un bon exemple le voici, le prix Nobel de Littérature 1954, Ernest Hemingway né le 21 juillet 1899 et mort le 2 juillet 1961.

Sa mère, une protestante fanatique, castratrice et autoritaire - même avec son mari qui était médecin - avait imposé à son fils, le petit Ernest, de s'habiller comme une gamine jusqu'à l'âge de 11 ans. À tel point qu'avec sa grande sœur, Marcelline, elle - la mère les appelait «mes jumelles».

Le futur prix Nobel de Littérature la détestait évidemment. Il disait de sa mère, qu'elle était si têtue, qu'elle était capable de provoquer le suicide d'une mule! Et bien une fois adulte, Hemingway est devenu un homme à femmes et passionné pour les «corridos de toros». Il a même écrit un livre à propos de la mort d'un torero: «Mort l'après-midi».

Une fois libéré de la néfaste influence de sa mère, il a donc trouvé la solution à son travestisme imposé par elle. Les corridos, car un homme habillé de belle façon, mais féminin, fait face à la mort. Ainsi, un vrai homme travesti, comme autrefois lui-même, qui a le mérite d'affronter la mort. Il a ainsi pu récupérer son équilibre émotionnel par rapport au traumatisme et souffrance imposés lorsqu'il était un enfant.

En termes psycho analytiques: rien n'est par hasard et tout s'explique si nous nous donnons la peine de bien chercher la cause avec l'aide d'un psychiatre, un psychanalyste ou un sexologue.

Au final: habillez-vous comme vous le voulez, oubliez les critiques et si cela vous préoccupe, donnez-vous le temps de trouver les raisons!

## IT'S BEAUTY

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



Anouk Kalenes



» Je viens de découvrir *Le Lift* de Chanel, une crème anti-âge pour le visage et le cou. Légère, lissante et non-gras, elle est parfaite pour booster ma peau cette saison. N'attendez pas les premières rides pour commencer à utiliser des crèmes anti-âge. Je le fais depuis mes 21 ans.

[www.luxessed.com](http://www.luxessed.com) |



Carmen Baustert



» Avec le début des jours froids, c'est le retour du rituel du crémage des mains. J'opte pour celles de L'Occitane, car elles sont riches en beurre de karité, mais jamais trop grasses.

[www.clothesandcamera.com](http://www.clothesandcamera.com) |



Émilie Hagle



» Après les vacances et le soleil, je prends soin de ma peau avec le *Sérum Eclat* anti-taches Caudalie. C'est le produit que j'intègre dès septembre à ma routine de soin. Il sublime et uniformise le teint, corrige les petites taches qui peuvent survenir après trop d'expositions au soleil: un incontournable pour retrouver un teint parfait en automne!

[www.mylittlefashiondiary.com](http://www.mylittlefashiondiary.com) |



Julie Louve



» Le masque Lancôme *Hydra Zen Masque* est indispensable après le retour des vacances pour réhydrater la peau en profondeur!

[www.thelouvestory.com](http://www.thelouvestory.com) |

# L'épilation électrique

L'ÉPILATION LASER EST LA MEILLEURE TECHNIQUE POUR SE DÉBARRASSER DES POILS. ON UTILISERA LE LASER ALEXANDRITE POUR LES PEAUX CLAIRES, LE LASER NYAG POUR LES PEAUX FONCÉES. MOINS EFFICACES, LES LAMPES FLASH (IPL) ET AUTRES DIODES PEUVENT DONNER DES RÉSULTATS. CÉPENDANT, LORSQUE LE POIL EST BLANC OU GRIS, LA SEULE TECHNIQUE EFFICACE RESTE L'ÉPILATION ÉLECTRIQUE. CELLE-CI EST AUSSI PERFORMANTE DANS LES «POUSSES PARADOXALES» (APPARITION DE POILS DANS UNE ZONE INITIALEMENT GLABRE) ET LE DUVET. L'ÉPILATION ÉLECTRIQUE NE PEUT ÊTRE PRATiquÉE QUE PAR UN MÉDECIN FORMÉ À LA TECHNIQUE.

## Le principe de l'épilation électrique

L'épilation électrique détruit les cellules qui sont à l'origine du renouvellement du poil. Ces cellules sont situées au fond du canal pilosébacé, au niveau du bulbe.

La Thermolyse est un courant de haute fréquence produisant une température suffisante pour détruire les cellules germinatives du follicule pilosébacé responsable de la croissance du poil.

## Épilation électrique:

La zone à épiler est nettoyée avec une solution antiseptique. Un filament gainé stérile ou une aiguille, à usage unique, est glissé dans le canal pilosébacé et parallèle au poil. Une impulsion électrique détruit la racine du poil qui est ensuite retiré à la pince. Le poil sort sans résistance, entouré de la gaine et de son bulbe.

La précision du geste est fondamentale pour obtenir un bon résultat. Elle s'acquiert avec l'expérience et beaucoup de pratique.

En fin de séance, une crème antiseptique et cicatrisante est appliquée sur la zone épilée.

Points forts: Épilation vraiment définitive quel que soit le poil.

Type de peaux: Tous types de peaux.

Fréquence: 1 séance toutes les 3 à 5 semaines en fonction de la zone à traiter.

Conseil à domicile: Pas d'épilation à la cire pendant le traitement, écran total et éviter l'exposition solaire après les séances, crème cicatrisante sur les éventuelles petites croûtes cutanées.



Dr. Jean-Marc Charles

## Existe-t-il des contre-indications à l'épilation électrique?

Oui. En cas de fièvre ou d'infection bactérienne. Un bouton de fièvre, même à distance, peut se propager sur la surface épilée. Le grain de beauté (naevus pileux) ne peut être épilé, à moins d'avoir l'avis d'un dermatologue. Elle est notamment à proscrire pour les femmes enceintes, les personnes portant un dispositif implantable métallique, les personnes ayant un système immunitaire affaibli, sous traitement pour l'acné et sous chimiothérapie/radiothérapie. Autre chose à noter: il faut éviter de s'exposer au soleil pendant deux semaines, avant et après une séance.

## Y a-t-il un risque de contamination?

Aucun. Les aiguilles étant stériles et à usage unique.

## Y a-t-il des marques post épilatoires?

Au niveau du visage, il y a une légère inflammation qui disparaît en quelques heures. Des croûtelles peuvent apparaître chez certains sujets environ 24 heures après le traitement à l'électrolyse. NE PAS GRATTER, laisser cicatriser. Ces croûtelles dureront quelques jours (48 heures habituellement). Appliquer un écran solaire (ÉCRAN ET NON FILTRE) sur ces régions lors d'exposition solaire. Sur le corps, des petits points rouges peuvent apparaître dans les quatre jours suivant la séance et disparaissent en une à trois semaines selon la capacité de la peau à cicatriser.

## Peut-on s'épiler entre les séances d'épilation électrique?

Lorsque l'on commence une épilation électrique, il est déconseillé de s'épiler entre les séances. En effet, si l'on s'épile, certains poils vont échapper au cycle pileaire et réapparaître seulement au cycle pileaire suivant, ce qui va allonger le temps global nécessaire au traitement. Si l'on était tout de même obligé de le faire, cela ne peut en aucun cas provoquer une rechute et faire repousser les poils déjà détruits.

## Quels résultats peut-on escompter?

Les poils traités sont détruits dans pratiquement 100% des cas, mais tous les poils ne sont pas en phase de croissance ou phase anagène. L'épilation électrique n'est évidemment pas efficace sur les poils en phase de repos et de destruction. Cela explique la nécessité de plusieurs séances espacées pour avoir un résultat sur l'ensemble de la surface pileaire. Le nombre de séances est évalué par le praticien et dépend de chaque configuration. En moyenne, il faut compter cinq séances pour une zone de surface modérée (lèvres, menton) sur une période de 12 à 18 mois. Les résultats sont définitifs, de rares poils peuvent réapparaître en étant passés inaperçus au traitement, une séance d'entretien en viendra alors à bout.

## Peut-on s'exposer au soleil?

Non. Le soleil et les UV sont à éviter pendant environ deux à trois semaines après une séance. Autrement, il y a un risque de pigmentation superficielle qui mettra six mois à disparaître. Une crème écran total est fortement conseillée.



# Hairdreams DENSITÉ<sup>+</sup>

la solution aux  
problèmes de cheveux!



Vous souffrez de chutes de cheveux, vous avez les cheveux fins et vous manquez de volume? Vous avez déjà essayé divers produits capillaires Anti-Chute ou Volume, mais avez malheureusement constaté qu'ils n'avaient pas réalisé ce dont vous rêviez: PLUS-DE DENSITÉ, et IMMÉDIATEMENT?!

**Nous avons pour vous LA SOLUTION:** grâce au système DENSITÉ<sup>+</sup>, votre partenaire Hairdreams vous aidera, en un tour de main, à obtenir une merveilleuse densité capillaire naturelle. Pour cela, des cheveux naturels sont ajoutés à votre chevelure de manière totalement innovante. Le parfait atout pour votre coiffure de rêve...



## GRATUIT

Brochure d'information et bonus de 50 euros! Demandez dès maintenant et gratuitement: La brochure DENSITÉ<sup>+</sup> Hairdreams - ainsi qu'un bon cadeau de 50 euros à valoir sur votre première pose de Hair Creations.

Demandez-le dès maintenant:  
[crm@hairdreams.com](mailto:crm@hairdreams.com)

# L'ORGANISATION MATÉRIELLE

## *une lisibilité du travail et un indicateur d'intérêt scolaire*

LA RENTRÉE PASSÉE, LE RYTHME INTÉGRÉ, L'EMPLOI DU TEMPS ENREGISTRÉ,

L'ANNÉE PEUT RÉELLEMENT COMMENCER, OU PRESQUE.

EN EFFET, UNE ANNÉE BIEN LANCÉE EST UNE ANNÉE ORGANISÉE! CERTES, VOUS MAÎTRISEZ LES HORAIRES, L'EMPLOI DU TEMPS SCOLAIRE ET EXTRASCOLAIRE, LES TEMPS «LIBRES», ET VOUS SAVEZ JONGLER! MAIS, QU'EN EST-IL DE L'ORGANISATION MATÉRIELLE DE VOTRE ENFANT?

VALÉRIE THEVENIAUT



## «COMBIEN D'ÉLÈVES, ARRIVÉS EN CLASSE, S'APERÇOIVENT QU'ILS N'ONT PAS LE BON CAHIER, LA FEUILLE D'EXERCICES OU LE MANUEL DE LA MATIÈRE EN COURS?»

L'un des premiers signes de décrochage scolaire est la désorganisation matérielle de l'élève: confusion de cahiers et classeurs, de manuels, perte de feuilles, oublis de matériel... Les effets sont immédiats: exercices non effectués, leçons non apprises, contenu non maîtrisé, désamour de la matière... Quelques semaines après la rentrée, les enseignants s'assurent que l'élève maîtrise l'organisation de son travail, repère les fonctions des différents contenants de ses apprentissages: cahiers, classeurs, manuels, mais aussi agenda, cahier de liaison... Cela fait généralement, en classe, l'objet d'une heure d'études dirigées ou de vie de classe dans la semaine. De plus, l'enseignant veille à la bonne identification et à la juste utilisation du matériel au cours de l'enseignement de chaque discipline. Cela est déjà rassurant. Qu'en est-il à la maison et quelle conduite vigilante adopter pour commencer l'année dans la cohérence?

### 01 LE NÉCESSAIRE PARTENARIAT

Pour les parents, la tâche est plus ardue: le langage scolaire, les codes, le rythme, l'organisation ne sont pas ceux de leur entreprise ou de leur fonction et cela leur échappe parfois. Il reste alors l'inévitable logique de réussite: la volonté de partenariat avec les enseignants. En accord ou pas avec ces derniers, inutile de montrer votre désaccord à votre enfant, une organisation matérielle structurée est indispensable à la lisibilité de son travail ainsi qu'à la démonstration de l'intérêt que vous portez à l'enseignement dispensé. Rares sont les enfants, jeunes ou adolescents, qui arrivent à s'organiser efficacement sans l'intervention de leurs parents. Attention, il ne s'agit pas de trier et ranger à leur place mais de les inciter à s'organiser en posant les bonnes questions: «Quelles matières travailles-tu demain? Peux-tu vérifier que tu emportes les cahiers et manuels appropriés?» L'inventaire visuel est quelquefois nécessaire, mais votre enfant vous en saura gré!

### 02 LA PRÉPARATION DU CARTABLE

Cela peut vous sembler futile, mais combien partent le matin sans la conscience du contenu de leur cartable?

Combien d'élèves, arrivés en classe, s'aperçoivent qu'ils n'ont pas le bon cahier, la feuille d'exercices ou le manuel de la matière en cours? Ceux-là se tortillent ou s'écrasent sur leur chaise dans l'appréhension que leur oubli soit identifié par l'enseignant et en oublient d'écouter cours et consignes.

Les voyez-vous?

Ils sont réellement à plaindre, car ils ne peuvent, en aucun cas, profiter de l'enseignement à ce moment-là. Alors, avant de blâmer qui que ce soit, on prépare son cartable, emploi du temps et agenda en mains, le soir de préférence, pour dormir tranquille et pouvoir éventuellement parer à un oubli le lendemain matin.

### 03 LA VALSE DES CAHIERS, CLASSEURS ET MANUELS

Une vraie valse, oui! Les supports varient d'une matière à l'autre, d'un enseignant à un autre et, bien que l'on sache lire, il nous arrive d'effectuer quelques faux pas. Une astuce? Elle est simple, peu coûteuse et fiable: le codage par couleur. Il s'agit d'associer la couverture du cahier, celle du manuel, et une couleur que l'on reportera sur l'emploi du temps. Si votre enfant décide de coder les matières de Français en bleu par exemple, il suffira d'harmoniser les couvertures des cahiers et manuels, ou d'y apposer des pastilles de couleur et de colorier la case «Français» de l'emploi du temps en bleu. Le tour est joué, une couleur par matière! Vous décidez ensuite, avec lui, de créer une liste «Matière-Couleur» que vous éditez en double exemplaire: une pour lui, une pour la réserve et la réserve, c'est vous.

### 04 L'ESPACE DE TRAVAIL ET LE PETIT MATÉRIEL

Il est essentiel que votre enfant s'approprie une zone identifiée comme son espace de travail. La raison en est simple: travailler toujours au même endroit permet d'adopter instantanément la posture nécessaire aux apprentissages. Au moment où votre enfant s'assied, il rentre dans la peau d'un élève qui s'exerce. De plus cet espace doit être organisé, éclairé et régulièrement rangé: imaginez un cockpit d'avion dans lequel les commandes seraient inaccessibles et vous comprendrez comment l'élève peut perdre un temps fou à redresser la barre,

c'est-à-dire à retrouver le cahier de maths sur lequel il a les consignes de l'exercice demandé. Temps perdu, esprit confus!

Pour le petit matériel, crayons, gommes, équerres et autres, l'astuce est simplissime: une réserve généreuse gérée par les parents s'avère être une excellente solution aux pannes et oublis. Pas de panique!

N'oubliez pas que votre enfant, même grand, est un chantier en construction dont vous êtes le maître d'œuvre, il est le grand chantier de votre vie! Souvenez-vous que rien ne se fait dans la précipitation, mais que tout arrive grâce à l'organisation. Alors, avant de perdre patience face aux oublis et confusions, rappelez votre bienveillance et montrez-là à votre enfant.

Chaque erreur, surtout en début d'année, doit être constructive. La conscience de votre utilité et votre vigilance sur l'organisation sauront témoigner de l'importance que vous accordez à votre chantier en cours: l'éducation de votre enfant. Alors, joyeuse efficacité!

À  
découvrir!

- ➔ Pour les plus jeunes, un poème de Pierre Ruaud, «Pour la rentrée»
- ➔ Un site d'aide à l'organisation: [www.gommeetgribouillages](http://www.gommeetgribouillages)
- ➔ Pour les collégiens, «Les 7 règles» sur [www.sitetechno.info](http://www.sitetechno.info)
- ➔ «Gérer son matériel scolaire», une ressource pédagogique sur [www.apprenons.eu](http://www.apprenons.eu)
- ➔ Un livre conseillé aux parents d'adolescents: «La discipline positive pour les adolescents» de Jane Nelsen et Lynn Lott, aux éditions du Toucan. Un livre qui traite avec adresse et humour des paradoxes de l'adolescence et du décodage nécessaire pour accompagner l'enfant sans perdre patience.



# *Famille nombreuse* **FAMILLE HEUREUSE?**

UNE FAMILLE TYPE SE COMPOSE DANS LA PLUPART DES CAS D'UN COUPLE AVEC UN OU DEUX ENFANTS. AU-DELÀ, ON PARLE DE "JOLIE" FAMILLE, MAIS DERRIÈRE CE MOT SE DISSIMULE EN RÉALITÉ LE TERME DE FAMILLE NOMBREUSE AVEC TOUS LES CLICHÉS QUI S'Y APPARENTENT. ALORS? FAMILLE NOMBREUSE, FAMILLE HEUREUSE?

---

CHRIS MICK



## LA MOYENNE DE L'UE EST ACTUELLEMENT DE 1,58 ENFANT PAR FEMME, LE LUXEMBOURG AVEC 1,50 SE PLACE AU 16<sup>E</sup> RANG SELON UNE ÉTUDE EUROSTAT. (2014)

Les émissions de télé-réalité nous offrent volontiers des immersions au sein de familles nombreuses, perçues comme un phénomène de société au même titre que «Brian l'amoureux du tuning» ou «Belinda, 17 ans et accro de la chirurgie esthétique».

Nous avons parfois droit au portrait de Jocelyne, maman de sept enfants. La télé nous présente la bonne famille catholique dans lesquelles les jupes plissées, le vouvoiement et tous les prénoms composés sont de rigueur. Elle s'oppose à celle qui vit dans une maison en perpétuels travaux dans laquelle règne une ambiance de fête foraine, où chacun hurle des prénoms empruntés aux acteurs de séries américaines. Difficile avec de tels clichés de comprendre que certains éprouvent un réel désir de construire une famille nombreuse. On se félicite de l'arrivée d'un premier enfant, on acclame le deuxième, car l'enfant unique fait lui aussi l'objet d'a priori parfois douteux. Le troisième interroge et propulse le ménage au rang de "jolie famille".

Le quatrième suscite de vraies questions, avec en tête celle de savoir s'il s'agit d'un accident ou d'une véritable envie. "Et la pilule, tu ne connais pas? Mais tu vas le garder? Ben dis donc ton mari... Ben avec les allocs que tu toucheras, plus besoin de travailler". Comme s'il était si difficile de comprendre que parfois, deux êtres souhaitent avoir plus que deux enfants sans que cela ne résulte d'une étourderie ou d'un manque d'informations sur les méthodes contraceptives. Toutefois, se lancer dans l'aventure nécessite quelques aménagements d'ordre financier et logistique dans une société pour laquelle la norme se résume à deux enfants. La voiture comporte un minimum de sept places, c'est un indispensable pour se

déplacer ensemble. La maison est grande et la cuisine regorge d'appareils ménagers divers et variés censés faciliter le quotidien de tous. Le frigo (toujours plein) doit pouvoir contenir assez de réserves pour éviter la galère du super-marché plus d'une fois par semaine, et... la corvée du linge ne s'arrête jamais. Fanny, maman de cinq enfants est devenue une véritable spécialiste de la bonne affaire, elle nous livre ses secrets et astuces de chef de tribu. Question courses, elle excelle dans la chasse aux promotions, les têtes de gondoles, les formats familiaux et la foire aux gros volumes, qui constituent son terrain de jeu. Elle essaie de tenir compte des goûts de chacun, mais ne pousse pas le détail jusqu'à la compote fraise banane pour l'aîné quand la cadette ne jure que par celle aux pommes ananas. Son credo? L'adaptation de chacun aux goûts de tous. Elle nous soutient que les enfants issus de famille nombreuse développent des qualités de sociabilité et de solidarité supérieures aux autres. Ils sont indépendants et peu matérialistes et savent ce qui signifie le mot partager. C'est la raison pour laquelle souvent ils sont perçus comme "plus sympas". Pourquoi? Tout simplement par ce qu'ils sont moins gâtés qu'un enfant unique. Et le motif n'est pas uniquement financier. Les jouets sont partagés, souvent recyclés. Le plus jeune ignore qu'il est possible de porter un vêtement neuf, il jongle avec la garde-robe des plus anciens. Vous possédez une collection permanente d'habits allant du un au dix ans! Les grands aident les petits, mais ne deviennent pas corvéables à merci pour autant, ils ne se transforment pas en assistants ou nounous pour parents débordés. À la question de l'amour partagé, Fanny nous répond qu'il se

multiplie. Et le sommeil? Nous savons toutes que même avec un enfant nous ne dormirons plus jamais de la même façon, mais à partir de trois vous ne dormez plus du tout. Et les vacances? Certes il devient un peu plus compliqué de déplacer une tribu dans un hôtel club en plein mois d'août et les amis ne vous proposent pas forcément de les rejoindre dans la maison de location du Luberon. Peu importe, il existe toujours des solutions pour divertir les petits lardons. Dans une société égoïste et individualiste tournée dans un monde du chacun pour-soi terni par l'angoisse de l'avenir et la peur de l'autre, une famille nombreuse est une réponse à contrer cette crainte, valeur refuge quand tout s'effondre.

### *Pour les femmes, famille nombreuse rime avec temps partiel*

Selon Eurostat, 37,5% des femmes travaillent à temps partiel au Luxembourg. Toutefois, seulement 15,8% des femmes sans enfant optent pour ce type de contrat, elles sont 34,9% avec un enfant, 48,8% avec deux et 51,6% avec trois ou plus. Nous noterons que si le nombre d'enfants exerce un impact direct sur le temps de travail des femmes, il n'affecte nullement celui des papas! Vous avez dit égalité?

## FOR KIDS

## Congé parental: il va falloir encore attendre!

Décidément, la réforme du congé parental n'en finit pas de diviser et de faire parler d'elle. Pour les parents, une seule question demeure: quand la loi entrera-t-elle, enfin, en vigueur? La ministre Corinne Cahen s'était engagée à ce que la loi soit votée avant la fin 2016, mais au regard des nombreux rebondissements, il paraît fort peu envisageable que ses promesses soient tenues.

Si la ministre avait prévu qu'aucune demande faite avant son entrée en vigueur ne serait prise en compte, premier revirement le 15 juillet dernier, date à laquelle la ministre a tweeté qu'il était possible de déposer une demande de congé parental dès à présent pour une prise en compte dès qu'il serait mis en place. Pour les parents dont il s'agit du premier congé parental, la demande doit être faite à l'employeur deux mois avant le congé maternité, six mois pour ceux dont il s'agit du second. Par ailleurs, cette demande anticipée devra être suivie d'un nouveau dépôt de dossier une fois la réforme entrée en vigueur, sans quoi la requête ne saurait être prise en compte.

Le CSV était à l'origine de la flexibilité de cette nouvelle version du congé parental. Il revient à la charge en cette rentrée, avec de nouveaux amendements. Alors que le projet du gouvernement prévoyait un congé de six mois, le principal parti d'opposition en réclame huit, et demande qu'il soit encore plus souple avec notamment la possibilité pour les parents de fractionner le temps de travail par tranche de 20%. Enfin, dans un souci d'égalité, les chrétiens-sociaux font apparaître leur souhait de voir un seul montant de 1992€ calqué sur le montant du salaire social minimum, quel que soit le demandeur, alors que le gouvernement prévoyait une allocation de remplacement, calculée en fonction des revenus du demandeur, et pouvant atteindre les 3200€. La ministre a quant à elle laissé la porte ouverte à ces nouvelles revendications.

La suite au prochain épisode.

## LOGEMENT DES ÉTUDIANTS: À AMÉLIORER

On le sait, se loger quand on est étudiant n'est pas une mince affaire. Le Luxembourg ne déroge pas à la règle avec une offre de chambre universitaire largement insuffisante. En effet, l'Uni ne possède que 991 chambres – situées pour la plupart dans le sud du pays près des locaux de la nouvelle université – pour environ 6 200 étudiants, et a enregistré une hausse des demandes de 80% en quatre ans. Par chance, la majorité des étudiants étant résidents, ils ont l'opportunité de pouvoir vivre au domicile familial. Du côté des chiffres, il faut compter 360€ pour une chambre de 15m², avec salle de bain et cuisine partagée, 440€ pour des chambres de 19m². Pour un studio privé de 22m², il faut déboursier 595€ chaque mois.

## LA CUEILLETTE DES POMMES, C'EST MAINTENANT!

Profitions encore des derniers jours cléments pour programmer des activités extérieures en famille. Idéale en cette saison, la cueillette des pommes, proposée par Les Vergers de Steinsel! Il sera encore possible de s'y adonner jusqu'à mi-octobre. Pour plus de renseignements, consultez la page Facebook des Vergers de Steinsel, ou un petit coup de fil au 661 333 300.

➡ **Quand?** les jeudis, samedis et dimanches de 14h à 18h.



## FASHION SCULPTOR AVEC FEYROUZ ASHOURA

Une fois n'est pas coutume, voici un atelier pour les plus grands. Designer de mode, Feyrouz Ashoura propose un atelier de sculpture, mais dans une matière qui partage de nombreuses propriétés avec le tissu : le papier. Attention, les workshops Art Freak sont réservés aux membres Art Freak. Aucune expérience requise, pas de matériel à apporter.

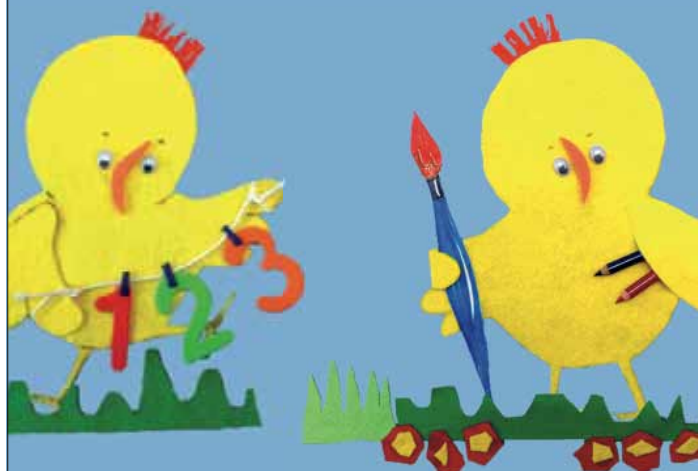
➡ **Langues:** en luxembourgeois, français, allemand et anglais.

➡ **Pour toute information et inscription:** artfreak@mudam.lu, Tél. +352 45 37 85 531

➡ **Tarif:** 7€ / session.



Ecole Maternelle & Crèche  
**LES POUSSINS**  
DE 18 MOIS À 6 ANS



Votre enfant évoluera dans un espace calme, sécurisé et chaleureux, encadré par du personnel expérimenté.

Accueilli avec bienveillance, il apprendra à son rythme, de manière ludique et s'épanouira dans un groupe de 10 ou 15 enfants.

- PROGRAMME ÉVOLUTIF VARIÉ
- POSSIBILITÉ D'APPRENDRE L'ANGLAIS
- SALLE DE PSYCHOMOTRICITÉ DE 60m<sup>2</sup>
- GROUPE DE THÉÂTRE
- GRANDS JARDINS ET VÉRANDAS

12, Boulevard Baden Powell  
L-1211 BONNEVOIE  
Tél.: 49 36 38 - Fax: 40 41 54  
poussins@pt.lu  
[www.poussins.lu](http://www.poussins.lu)



**BIBISKIDS**

Crèche & Garderie  
by Bibi Lanners

OUVERTURE DE LA CRÈCHE  
À GREVENMACHER  
EN OCTOBRE 2016

OUVERT TOUTE L'ANNÉE



+ 352 621 189 070

+ 352 621 122 610

chèques-services acceptés

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



71, route de Trèves  
L-6793 Grevenmacher  
12, route de Filsdorf  
L-5671 Altwies  
(Mondorf-les-Bains)



bibi@bibiskids.lu



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

# Wanted

MINI RIDER



→ Zara



→ Adidas Originals



→ Rik Flak



→ Fred Perry Kids



→ Scotch and Soda



→ Liu Jo Junior



→ Element



→ Pepe Jeans Junior

partyshop

**HALLOWEEN 2016**

+ DE 10 000 REFERENCES  
EN BOUTIQUE !



**PARTYSHOP GARE**

17 rue de Hollerich  
L-1741 Luxembourg  
Tel : 27 12 58 34

**PARTYSHOP JUNGLINSTER**

7 rue Nicolas Glesener  
L-6131 Junglinster  
Tel : 26 78 09 88

*Le Marquis  
&  
De Lily*

*Votre Nouvelle Boutique  
de Chaussures Enfants*

  
**BANALINE**  
PARIS 1910 - PARIS 2010



**NOS MARQUES**

| MAXIME | BANALINE |  
| STONES AND BONES |  
| BABYBOTTE | TROPEZIENNES | IGOR |  
| BANA & CO |

33, avenue Monterey  
L-2163 Luxembourg  
Tél.: 26 27 06 68

Ouvert le lundi de 14h à 18h,  
du mardi au samedi de 9h à 18h.



# Books



## Quelles valeurs partager et transmettre aujourd'hui?

→ **Abdennour Bidar - Albin Michel**

Ce livre se présente en deux parties, qui s'appuient sur les grands thèmes définis pour l'EMC (enseignement moral et civique) : culture de la sensibilité et du jugement (empathie, fraternité, pudeur, altruisme, prudence, tolérance, esprit critique...), culture de la règle, du droit et de l'engagement (politesse, loyauté, bien commun, courage, dévouement, fidélité...). Il cite nombre de philosophes des lumières et leurs successeurs, mais aussi des paroles de sages issues des cultures religieuses, pour montrer qu'elles portent elles aussi une part d'universel partageable par tous en toute laïcité.



## Il pleure, que dit-il?

→ **Priscilla Dunstan - JC Lattès**

Décoder enfin le langage caché des bébés. Grâce à ses capacités hors normes, oreille absolue, mémoire des sons, l'auteure a pu décrypter la signification des pleurs des nourrissons. C'est une révolution pour les parents qui comprennent tout à coup ce que leur bébé leur dit! Priscilla Dunstan a confirmé sa première découverte par de nombreuses recherches menées autour du monde. Quelle que soit leur nationalité ou ethnie, les nouveau-nés humains s'expriment dans une langue universelle reposant sur des réflexes physiologiques. La classification des pleurs des nourrissons permet d'écouter son bébé, pour que dès sa naissance, les parents sachent reconnaître les causes de ses pleurs.



## Souffrances à l'école

→ **Souffrances à l'école**

Un grand nombre d'enfants et d'adolescents ne sont pas heureux à l'école. Dès la maternelle, ils sont confrontés à une double exigence d'apprentissage et de socialisation, qui est à l'origine de la plupart des souffrances scolaires. Sans parler du malaise de nombreux enseignants qui rejettent sur eux. En cas de difficultés, certains baissent les bras et se réfugient dans une attitude de décrochage. D'autres, atteints de phobie scolaire, ne parviennent plus à aller en classe. Les derniers, tout aussi désemparés, réagissent par des actes de violence ou de harcèlement que d'autres vont subir sans pouvoir se défendre. L'auteure, pédopsychiatre, explique les mécanismes de cette souffrance, comment la repérer et l'interpréter d'abord, et comment aider l'enfant à retrouver le bonheur d'apprendre. Mais aussi comment prévenir la souffrance scolaire car une scolarité douloureuse laisse des traces toute la vie.



## Théories folles de l'Histoire

→ **Philippe Delorme - Presses de la Cité**

Jeanne d'Arc était un homme. Elle a bien trompé son monde, mais, heureusement, des historiens plus malins que les autres ont percé à jour la stratégie de la Pucelle, devenue grâce à leur sagacité le Puceau. Une affirmation parmi d'autres défendue avec passion par des centaines voire des milliers d'individus. Le monde dans lequel nous emmenent les théories folles de l'Histoire est bien étrange, construit à l'envers du nôtre par une liberté de pensée mal comprise. Tantôt stupéfiant, tantôt hilarant, il est souvent aussi inquiétant, tant le pouvoir de nuisance de ces « penseurs » apparaît inversement proportionnel à la crédibilité de leurs arguments.



## Guérir grâce à la neuroplasticité

→ **Norman Doidge - Belfond**

De la naissance à la mort, notre cerveau ne cesse de se transformer en se remodelant, afin de s'adapter à son environnement. La recherche médicale a appris à exploiter ces étonnantes capacités afin de supporter- et même de guérir- certaines pathologies qu'on aurait cru incurables. Grâce à des exercices de concentration, une infirmière voit ses insupportables douleurs chroniques disparaître en quelques semaines. Un homme rendu aveugle à la suite d'une maladie auto-immune recouvre la vue en méditant. Un enfant souffrant de retard intellectuel apprend d'un seul coup à parler en écoutant de la musique... Après le succès de son premier livre, Norman Doidge poursuit sa plongée dans l'univers fascinant de la neuroplasticité et nous livre, avec la même passion et la même pédagogie, un panorama unique et très complet des dernières avancées de ce médecin de pointe.

# VW TIGUAN: *à maturité*

EN ADOPTANT UN GABARIT PLUS IMPOSANT ET UN LOOK PLUS SÉRIEUX, LE NOUVEAU TIGUAN MONTE EN GAMME POUR MIEUX AFFRONTER UNE CONCURRENCE DE PLUS EN PLUS FÉROCE DANS LE SEGMENT DES SUV'S DE TAILLE MOYENNE.

ANTONIO DA PALMA FERRAMACHO POUR CARCOACH.LU



Produite entre 2007 et 2016, la première génération du Tiguan a eu une carrière particulièrement longue, un indice de son succès! C'était alors le premier SUV compact de VW qui n'avait que le gros Touareg à proposer. La deuxième génération, présentée à Francfort en 2016, a donc un défi de taille à relever d'autant que les concurrents sont de plus en plus nombreux dans ce segment.

## UN LOOK PLUS VIRIL

La première mouture du Tiguan arborait des lignes douces et légèrement arrondies qui, associées à un gabarit compact, lui donnaient un aspect féminin assez apprécié de vous Mesdames. Le nouveau change de registre en grandissant (61mm plus long et 30mm plus large) et en adoptant un style plus musclé comme en attestent ses galbes tendus et ses arêtes qui délimitent des formes plus carrées. La finition optionnelle «R-line» amplifie davantage cette connotation masculine avec des boucliers majorés par de larges prises d'air, des bas de caisses plus bas et des roues de grand diamètre. Cette tendance se retrouve dans l'habitacle dont le style très sobre s'apparente aux dernières réalisations de la marque comme la nouvelle Passat par exemple. Le tout dégage ce fameux sentiment de sérieux et de robustesse propre aux produits du constructeur de Wolfsburg.

## TECHNOLOGIE À GOGO

La concurrence de plus en plus rude dans le secteur automobile a ses avantages. Ces dernières années, les constructeurs ont débordé d'imagination en proposant des modèles de plus en plus variés et séduisants, mais là où ils se différencient

aussi c'est en développant une technologie embarquée de plus en plus pointue. Ce dernier point, moins visible pour «monsieur et madame tout le monde», mérite qu'on s'y attarde car il participe à nous faciliter la vie tout en contribuant à la préserver! Nous voulons parler des fameuses aides à la conduite comme, pour les plus simples, la navigation GPS, la suspension pilotée, les boîtes automatiques de dernière génération, les radars de recul avec caméra intégrée, etc. Mais les nouveaux systèmes vont encore plus loin avec le régulateur de vitesse adaptatif qui gère vitesse et distance sur autoroute, la détection et l'évitement d'obstacle qui freine et dévie la voiture automatiquement, le «Park Assist» qui gare la voiture toute seule, la reconnaissance des panneaux de signalisation, l'affichage tête haute ou encore la gestion automatique des grands phares... Bref, la liste est longue pour ce nouveau Tiguan et on ne peut que vous conseiller de prendre le temps d'en discuter avec votre concessionnaire lors de la commande de votre voiture. Vous serez étonnées par ce qu'une voiture peut faire pour vous de nos jours!

## CONFORT ET SÉCURITÉ

Notre Tiguan d'essai disposait du moteur Diesel 2.0TDI de 150 ch équipé de la boîte automatique DSG à 7 rapports et de la transmission aux quatre roues 4motion. Cette définition correspond à celle d'une personne qui fait plus de 25.000 km par an et qui recherche confort et sécurité. Bien sûr, d'autres versions sont disponibles en moteur Diesel et essence qu'il conviendra de considérer en fonction de votre profil d'utilisation. Au volant du nouveau Tiguan, on a apprécié son niveau de confort ainsi que sa tenue de route; des caractéristiques auxquelles participe la suspension pilotée DCC optionnelle que l'on vous conseille vivement. Pour le reste, l'environnement du poste de conduite est clair et ergonomique comme pour tous les produits du groupe VW, sans parler du niveau de finition et de qualité perçue qui ne souffre pas la moindre critique. Bref c'est du sérieux!



→ *Allure plus imposante*  
→ *Confort et comportement routier*  
→ *Offre technologique*

→ *Moteur sonore à basse vitesse*

→ *Style trop sobre*

→ *Options nombreuses*



→ *Prix de base: 25.740 EUR*

*Prix de base de la version testée: 35.700 EUR*

# Cuisiner

## AVEC ET POUR LES KIDS

DANS CHAQUE ENFANT SOMMEILLE UN TOP CHEF QUI NE DEMANDE QU'À S'EXPRIMER. PUISQU'ILS ADORENT METTRE LA MAIN À LA PÂTE, ON LES FAIT PASSER DERRIÈRE LES FOURNEAUX. AU MENU: EXPÉRIENCES, ÉCLATS DE RIRE ET DÉGUSTATION!

MAGALI EYLENBOSCH

Vous connaissez l'adage, «C'est en forgeant qu'on devient forgeron.» En cuisine, c'est pareil! Lire ou voir, ne suffit pas. Pour apprendre, il faut tester, mélanger, ajuster, goûter..., bref aller au charbon. Alors, on profite d'une journée en famille pour enfiler les tabliers et revoir avec les kids le b.a.-ba de la gastronomie.

### CHOISIR UNE OU PLUSIEURS RECETTES

C'est toujours plus agréable de cuisiner un produit que tout le monde aime. Ce qui ne veut pas dire qu'il faut forcément miser sur les coquillettes-jambon. Les enfants mangent toujours plus facilement ce qu'ils ont préparé eux-mêmes... C'est l'occasion d'élargir leurs horizons. A chaque âge ses plaisirs. Il y a actuellement une tripotée d'ouvrages qui proposent des recettes «pour enfants». Encore faut-il cibler les envies des enfants en question. Vers trois ou quatre ans, ils testent le contact avec l'aliment et ne restent pas concentrés très longtemps. Choisissez une recette, salée ou sucrée, qui ne nécessite pas ou peu de cuisson. À six ou sept ans, ils raffolent des plats ludiques. Soyez créative. Avec les jolies couleurs des légumes, l'assiette devient un tableau et un gâteau au chocolat ressemble à un hérisson! Juste avant l'adolescence, ils veulent faire comme les grands et s'attendent à être considérés comme tels. Piochez néanmoins les recettes des menus dans des livres bien illustrés. Une photo, ça aide toujours à comprendre un geste. Dans tous les cas, orientez le choix des enfants, mais en leur laissant malgré tout la décision finale. C'est important!

### IL N'AIME RIEN!

La nourriture est souvent source de conflits entre les parents et les enfants. Cuisiner peut-être un moyen de leur faire aimer différents aliments, mais ce n'est pas une fin. Ne profitez pas de leur enthousiasme pour lancer: «On commence par une salade d'endives et crevettes grises, ensuite, il y aura un boudin noir chou de Bruxelles, et on terminera par une mousse au café.» Vous risquez d'avoir des déserteurs dans les rangs.

### ENCADREZ L'ACTIVITÉ

En général, en cuisinant, vous fredonnez «Laaaaa cuisiine de ma viiiiie!!!!» Sachez qu'un petit monstre peut vous la transformer en zone sinistrée en 15 minutes chrono. Entre le jaune d'œuf qui s'échappe de sa coquille cassée et vient s'écraser sur le carrelage, le chocolat fondu qui dégouline du plan de travail et vient tapisser l'intérieur des tiroirs et la poêle, encore bouillante, posée sur le joli plateau en plastique offert par mamy, vous risquez rapidement d'être dépassée si vous ne gérez pas. Cuisiner, ça se passe step by step, en veillant toujours à ce que le plan de travail reste propre. Quand on démarre avec les bons codes, tout roule.

### DE A À Z

La cuisine, ce n'est pas uniquement mélanger quelques ingrédients, les cuire et les avaler. C'est aussi une démarche plus intellectuelle, basée sur le plaisir et le partage. Mettez les formes. D'abord, il faut choisir les bons ingrédients. Emmenez les enfants faire les courses au marché, apprenez-leurs à choisir de beaux légumes ou des fruits bien mûrs. Préparez tout ce dont vous allez avoir besoin avant de commencer, afin de vous faciliter la vie. Expliquez aussi que toute la famille va déguster ce qui a été préparé et veillez à dresser joliment la table. Une belle serviette, un petit photophore et quelques fleurs font toute la différence! Et qui sait, dans quelques années, lorsque vous rentrerez du boulot, vous aurez peut-être d'excellentes surprises!





A la recherche d'un traiteur pour votre dîner de gala, cocktail, événement privé, inauguration de magasin ou lancement de produits?



Pour votre événement: le savoir faire au goût du jour, nous innovons tout en vous proposant une cuisine sincère, un service et un accompagnement sur mesure.

De 2 à plusieurs centaines de personnes, nous vous offrons notre expertise pour que votre fête devienne un événement!

Le **+** : Privatisez le restaurant Ca(fé)sino pour vos événements ou profitez de l'exclusivité de leur salle de réception «l'Aquarium», en plein cœur de Luxembourg.

### H&B Catering

41 Rue Notre Dame, L-2240 Luxembourg  
Tél. : +352 26 27 02 79  
contact@hb-catering.eu

## PÉITRY RESTAUBERGE



Un menu lunch à 27 euros tous les midis en semaine (entrée, plat, dessert).

Dans un cadre cosy et très élégant, le restaubege Péitry vous invite à déguster une cuisine du terroir, élaborée à partir de produits de qualité, frais et de saison.

Et pour tous vos événements - privés et professionnels - profitez de notre vaste salle de réception, de notre salon, de la véranda et de la terrasse qui vous permettront d'accueillir jusqu'à 80 convives.

Ouvert du mardi au vendredi de 12h à 22h, le samedi de 19h à 22h et le dimanche de 12h à 14h30.

**A seulement 20 min de Luxembourg ville.**

18, Route de Luxembourg  
L-6910 Roodt-sur-Syre  
Tél.: 26 78 75 98  
[www.peitry.lu](http://www.peitry.lu)

# CHIPS DE LÉGUMES D'HIVER

Pour 1 grand bol de chips à partager entre amis. Préparation: 10 minutes Cuisson: 8 à 12 minutes suivant les légumes

Ingrédients: 400 g de betteraves + 400 g de carottes + 400 g de panais + 6 cuillerées à soupe d'huile végétale + Sel fin.

**01** Préchauffez le four à 200°C.  
Lavez et épluchez les betteraves.  
Coupez les betteraves à la mandoline (adults only!), sur une épaisseur de 3 à 4 mm.  
Lavez et épluchez les carottes avec un économe. Vous pouvez même garder les épluchures de carottes pour les chips.  
Continuez à éplucher les carottes avec l'économe en faisant de longues lamelles.  
Faites de même avec les panais.

**02** Veillez à séparer chaque légume, car les temps de cuisson sont différents.  
Versez 2 cuillerées à soupe d'huile végétale sur chaque légume et remuez bien.  
Versez les légumes sur trois plaques de four différentes.  
Enfournez les légumes: les carottes pendant 8 à 10 minutes, les panais 10 à 12 minutes et les betteraves 10 à 12 minutes également.  
Après 5 minutes de cuisson, utilisez une grande spatule pour retourner les légumes afin d'obtenir une cuisson uniforme.  
Restez près du four pour sortir les légumes dès qu'ils sont cuits.  
Salez légèrement les chips à la sortie du four.



## FOOD AVEC LES KIDS



Carrie Solomon  
Éditions de La Martinière.

Cuisiner avec ses enfants est toujours un plaisir.  
Du moins, tant qu'il n'est pas entravé par la difficulté d'une recette reléguant l'enfant au simple rôle de spectateur: "non, tu ne

découperas pas ce rôti de boeuf avec mon couteau électrique". Terminée la frustration. Grâce à Carrie Solomon, la transmission devient ludique. Les recettes et les ustensiles sont adaptés aux petites mains, sans oublier le goût et les besoins nutritionnels des enfants. Le jeu entre en cuisine, avec des préparations aux formes étonnantes (Tartine ours, Bonhomme de poulet croustillant) et des plats mis en scène de façon amusante (Nids d'oiseaux de spaghetti aux boulettes, Galette-lanterne au potiron), parfois expliqués pas à pas. Voici 60 recettes salées et sucrées, à réaliser du matin au soir, pour l'incontournable goûter, l'apéro comme les grands, mais aussi les sorties en famille avec des lunch-box gourmandes. Un livre de cuisine pour accompagner ses enfants sur le chemin de l'autonomie, les convertir au goût des bonnes choses, en cultivant la joie de cuisiner ensemble.



*Wine  
lovers*



Conseil  
d'Arnaud Vaingre,  
sommelier à Vinoteca.



### LOPEZ DE HEREDIA VINA TONDONIA 2004 RIOJA:

Un domaine mythique espagnol, qui chaque année lance sur le marché des millésimes «prêts à boire». Ici la finesse et la structure dominant et s'accorderont parfaitement au goût prononcé des chips de légumes. 27.90€

### DOMAINE DES LYS IGP CÉVENNES LA PETITE SYRAH 2013

Une Syrah de la région d'Uzès pas très loin des Cévennes, gourmande et riche à la fois. Sa structure dominera facilement la douceur de la patate douce et la puissance des lentilles. 8.30€



### Où le trouver?

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

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

# CROQUETTES AUX LENTILLES ET PATATES DOUCES

Pour 10 croquettes rectangulaires. Préparation: 10 minutes - Cuisson: 30 minutes.

**Ingrédients:** 350 g de patate douce + 150 g de lentilles corail + 35 cl d'eau + 1/2 gousse d'ail + 75 g de fromage râpé + 50 g + 50 g de chapelure + 1 oeuf + Huile d'olive (pour la plaque de cuisson)

**01** Épluchez la patate douce et coupez-la en petits cubes. Mettez-les dans une casserole. Ajoutez les lentilles et l'eau. Chauffez sur feu moyen jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et l'ensemble cuit: comptez 12 minutes. Laissez ce mélange refroidir.

**02** Préchauffez le four à 180 °C. Ajoutez l'ail émincé, le fromage râpé, 50 g de chapelure et l'oeuf. Mélangez bien avec une spatule. Lorsque la préparation est bien homogène, façonnez des croquettes à la main. Elles peuvent être rectangulaires, carrées, ovales... Il faut faire attention à ce qu'elles soient de la même épaisseur et pas trop grosses, pour assurer une cuisson homogène. Versez les 50 g restant de chapelure dans une petite assiette et recouvrez les croquettes de chapelure sur toutes leurs faces. Déposez les croquettes sur une plaque légèrement huilée. Enfouez pendant 18 minutes. Servez tiède aux enfants. On mange avec les mains!





## IT'S LIFESTYLE

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



Marie-Laure Moreau



Sans gluten et sans lait!

### ROCHERS COCO

Pour 4 personnes. Préparation 10 minutes.

Cuisson 17 minutes à 250°C

**Ingrédients:** 120 grammes de noix de coco râpée + 70 grammes de sucre + 2 blanc d'œuf

- 01 Préchauffez votre four pendant 15 minutes à la puissance maximale.
- 02 Pesez vos ingrédients et mélangez d'abord le sucre et la noix de coco.
- 03 Battez les blancs d'œufs légèrement quelques secondes.
- 04 Versez les blancs d'œufs au reste des ingrédients et mélangez bien de manière homogène.
- 05 Après avoir disposé une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de cuisson, formez avec vos mains des boules de coco et déposez-les.
- 06 Enfourez au moins 17 minutes (mais surveillez la cuisson, il faut que les boules soient dorées).
- 07 Dégustez!

**Mon conseil:** il faut que les rochers soient dorés, donc surveillez bien votre four!

➡ [marielofashionglutenfree.blogspot.lu](http://marielofashionglutenfree.blogspot.lu) |   



Frédérique Theisen

### PLANCHE À CLÉS

**Matériel:** planche en bois, vieilles clés, clous, œilletons à vis, marteau, pinces, peinture acrylique de différentes couleurs, pinceau.



- 01 Nettoyez la planche en bois et peignez-la dans la couleur de votre choix, laissez sécher.

+

- 02 Pliez délicatement les pointes des clés avec les pinces et peignez-les de différentes couleurs, laissez sécher. Rajoutez une 2<sup>e</sup> couche de peinture.



=



- 03 Clouez les clés pliées sur la planche. Pour la fixation, insérez les 2 œilletons à vis dans la partie supérieure de la planche avant de l'attacher au mur. Votre planche à clés est prête à être utilisée!

➡ [www.fredkeandfriends.lu](http://www.fredkeandfriends.lu) |   



Claudia Zanchetta



### SOUPE AU POTIRON, AIL ET POMMES DE TERRE

Pour 4 portions - Temps de préparation: 20 minutes - Temps de cuisson: 25 minutes

**Ingrédients:** 500gr de potiron + 2 belles pommes de terre Bintje + 2 gousses d'ail + persil + sel + poivre + 10cl de crème fraîche

- 01 Peler le potiron et le couper en morceaux pas trop gros. Éplucher et laver les pommes de terre puis les couper en morceaux.
- 02 Faire sauter le potiron et les pommes de terre avec du beurre dans une cocotte. Ajouter l'ail et le persil, puis saler au gros sel et poivrer. Recouvrir d'eau et laisser cuire pendant environ 25 minutes.
- 03 Mixer les légumes et servir avec de la crème fraîche.

**Mon truc en plus:** pendant la cuisson de la soupe, je fais sécher des tranches de lard au four pour avoir des chips de lard en accompagnement.

➡ [claudiavousregale.wordpress.com](http://claudiavousregale.wordpress.com) |   



# INÉDIT

# CAMPAGNE D'EXCEPTION

DU 11  
AU 22 OCTOBRE

OUVERT LE DIMANCHE 16 OCTOBRE DE 14H À 18H30



Votre intérieur sur mesure

Chambre • Dressing • Bibliothèque • Salon • Bureau • Toile Tendue  
Meuble TV • Eclairage • Table • Placard • Chaise • Sous-pente

Zone artisanale, Weyler | 6700 Arlon | +32 (0)63 45 65 90 | [www.le-dressing.be](http://www.le-dressing.be)

# Open space

AURÉLIE GUYOT



LA RENTRÉE EST À PRÉSENT BIEN ENTAMÉE, MAIS FORCE EST DE CONSTATER QUE LE CŒUR N'Y EST PAS FORCÉMENT... NOUS AVONS DONC PLANCHÉ SUR UN DOSSIER DESIGN QUI VOUS REDONNERA LE CŒUR À L'OUVRAGE ET REMOTIVERA LES TROUPES! CAR IL EST QUESTION CE MOIS-CI DE BUREAUX, D'ORGANIZERS ET DE CASIERS À DOSSIERS: COMMENT CRÉER CHEZ SOI UN ESPACE TRAVAIL PRATIQUE, CONFORTABLE ET OÙ IL FAIT BON S'INSTALLER DURANT DE LONGUES HEURES STUDIEUSES? VOICI NOS CONSEILS ET LES DERNIÈRES NOUVEAUTÉS DÉCO ET MOBILIER POUR UNE REPRISE DESIGN ET EN DOUCEUR.

→ Direct D-Sign





Paravent, Desio

## DÉLIMITEZ L'ESPACE

On a trop vite fait de s'aménager un coin de table de cuisine ou de plan de travail pour sortir à la va-vite ses dossiers ou son ordi. Mais, comme son nom l'indique, la cuisine ou le salon ne sont pas dédiés à la relecture du dernier rapport, au règlement des factures ou à l'envoi d'emails. Autant de concentration en moins, mais aussi une perte de temps, car il vous faut à chaque fois tout ranger pour tout redéballer par la suite. Commencez donc par penser à l'organisation de vos espaces et à délimiter un coin bureau. Inutile de prévoir l'équivalent d'une salle de bal, un pan de mur de 1.5 mètre de longueur associé à un espace profond d'environ 1 mètre (de quoi vous permettre tout de même de vous asseoir et de bouger sur votre chaise...) suffit. Prenez garde à avoir suffisamment d'arrivées électriques, à bénéficier d'une couverture WiFi satisfaisante, voire une prise téléphonique, selon vos besoins.

Une fois cet espace virtuellement défini, il est temps de le concrétiser physiquement! À vos pinces à papier et autres rouleaux. Rien de tel qu'une couleur murale différente pour de suite comprendre visuellement que la pièce assure une nouvelle fonction. Au-delà des couleurs tendance de la saison, voici quelques conseils de 'chromothérapie'; car chaque couleur a en effet sa vibration propre, avec des influences plus ou moins positives sur nous. Et pour un espace de travail, où la concentration et l'action sont de mises, quatre couleurs sont préconisées:

Le bleu indigo est censé stimuler l'intuition...

Le jaune citron encouragera votre vitalité et votre concentration intellectuelle (à choisir en nuance acidulée, pour un maximum d'effet).

Le vert est un tranquillisant, il apporte repos et fraîcheur. Idéal donc quand il s'agit de gérer sa paperasse et de régler les factures.

Et enfin toutes les nuances de blanc, couleur qui selon les chromothérapeutes rend plus productif...

Alternative à la peinture, les tapisseries se prêtent parfaitement à l'exercice, en plus d'être furieusement tendance. Les motifs sont de rigueur! Bien sûr, on évite les imprimés qui donnent mal au crâne, mais les papiers peints aux teintes scandinaves signés Boråstapeter apportent une belle touche d'originalité, tout en se fondant harmonieusement dans le décor. Pour plus de personnalité, la vénérable maison britan-



DESIGN FOR PASSION



Cloud Sofa de Marcel Wanders pour MOOOI

Profitez de nos conditions spéciales à l'occasion de l'ouverture de notre nouvelle vitrine



LE MEILLEUR DU DESIGN EN MOBILIER ET ECLAIRAGE CONTEMPORAIN

SIDE SA 22 Zone Artisanale Weyler 6700 Arlon  
+32 (0)63 23 33 22 info@side.be www.side.be

## LA TENDANCE EST AU BUREAU DANS SA FORME LA PLUS SIMPLE. IL SE FAIT LÉGER, GRAPHIQUE ET AÉRIEN.



nique Cole and Son édite parmi les plus beaux motifs. On est archi-fan du modèle Flamingos ou Palm Jungle. Enfin, pour terminer de bien identifier cet espace, vous pouvez ajouter un paravent afin de créer une frontière physique entre votre coin bureau et le reste de votre intérieur. Oubliez les paravents kitch de famille, ils se font aujourd'hui pointus et contemporains. Mention spéciale au modèle Desio beige et rose poudré, qui intègre des niches en bois faisant office de rangement; gros coup de cœur également pour le modèle japonisant contemporain Hamilton. Ce type de mobilier laisse passer la lumière, habille la pièce et peu se replier/déplier à l'envie.

### NE LAISSEZ PAS L'ACCESSOIRISATION AU HASARD

L'étape de l'organisation des espaces étant franchie, il est temps de passer à l'aménagement. Bien entendu, un beau bureau s'impose. La tendance est au bureau dans sa forme la plus simple et la plus épurée: pieds aériens, planche minimaliste en guise de plan de travail voire même demi-tréteau fixé au mur comme le modèle simplissime de Drugeot Labo. Dans le même esprit, la table d'architecte – comme celle repérée chez Sig Nature – avec son plateau rabattable permet de gagner de l'espace et réduit le bureau à sa plus simple expression. Autre option, les secrétaires nouvelle génération trouvent aussi leur public, à l'instar du beau modèle rond et noir de D-Sign qui se ferme et s'ouvre en un tour de main. Plus conventionnel dans la forme mais

tout aussi design, on aime aussi beaucoup le modèle aux pieds colorés et acidulés vu chez Womb.

Les chaises se font quant à elles hyper graphiques, et osent des silhouettes plus avant-gardistes. Un combo parfait à associer aux bureaux décrits plus haut. On a craqué sur le modèle Portobello, légèrement japonisant. Beaucoup plus osé, Alki est à mi-chemin entre le fauteuil et le tabouret. Pointu à souhait, on est complètement fan!

Pour habiller votre mur et vous permettre de ranger vos documents, quelques étagères peuvent s'avérer utiles. Les casiers aux formes déstructurées shoppés chez Produits Intérieurs Bruts se marieront bien à l'esprit design que l'on souhaite insuffler à ce nouvel espace. Les organizers Ferm Living, au fond coloré, sont idéaux également. N'hésitez pas à les cumuler pour un bel effet déco, et, parce que c'est important aussi, pour avoir plus de rangements...

Ce système d'organizer mural se décline également pour les fournitures, et on a d'ailleurs repéré un modèle sympa chez On Range Tout. Pour achever cette déco/organisation murale, vous pouvez également fixer une ardoise, et tant qu'à faire le modèle édité par Reine Mère, qui a le mérite de ne pas faire tableau de maîtresse d'école, et reste très beau à regarder. Ne perdez pas de vue qu'autant de rangements malins fixés au mur, c'est autant de place gagnée sur le bureau!

En parlant de bureau, attaquons-nous à présent à son accessoirisation. Jouez aussi la carte du design côté lumineaire. Les lampes Kave Home ou Madame Stoltz nous ont particulièrement enthousiasmées. Pour compléter, des paniers de

FURNITURE & INTERIOR DESIGN SHOWROOM 500 M<sup>2</sup> GIFT STORE SPACE PLANNING LIGHTING ACOUSTICS RUGS

HOMework.



REED**AND**SIMON

reedandsimon.com 7A rue de Bitbourg ZI Hamm L-1273 Luxembourg T 27 04 30 1

**vitra.**



## EN IMAGES

rangements, porte-revues ou porte-documents métalliques effet grillage sauront se faire discrets. Et n'oubliez pas que même les porte-crayons et plateaux à trombones se mettent au diapason en sachant aussi se faire trendy... Ne relâchez pas vos efforts et regardez du côté d'Universo Positivo ou d'Etoiles and Company pour dénicher des accessoires pratiques et sexy!

Vous n'aurez dorénavant plus aucune excuse pour remettre en lendemain le travail que vous pouvez faire aujourd'hui! On parie même qu'avec un tel espace bureau... vous en redemanderez. Les organizers Ferm Living, au fond coloré, sont idéaux également. N'hésitez pas à les cumuler pour un bel effet déco, et, parce que c'est important aussi, pour avoir plus de rangements... Ce système d'organizer mural se décline également pour les fournitures, et on a d'ailleurs repéré un modèle sympa chez On Range Tout. Pour achever cette déco/organisation murale, vous pouvez également fixer une ardoise, et tant qu'à faire le modèle édité par Reine Mère, qui a le mérite de ne pas faire tableau de maîtresse d'école, et reste très beau à regarder. Ne perdez pas de vue qu'autant de rangements malins fixés au mur, c'est autant de place gagnée sur le bureau!

En parlant de bureau, attaquons-nous à présent à son accessoirisation. Jouez aussi la carte du design côté lumineaire. Les lampes Kave Home ou Madame Stoltz nous ont particulièrement enthousiasmées. Pour compléter, des paniers de rangements, porte-revues ou porte-documents métalliques effet grillage sauront se faire discrets. Et n'oubliez pas que même les porte-crayons et plateaux à trombones se mettent au diapason en sachant aussi se faire trendy... Ne relâchez pas vos efforts et regardez du côté d'Universo Positivo ou d'Etoiles and Company pour dénicher des accessoires pratiques et sexy!

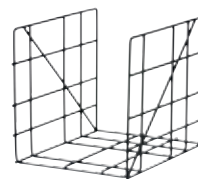
Vous n'aurez dorénavant plus aucune excuse pour remettre en lendemain le travail que vous pouvez faire aujourd'hui! On parie même qu'avec un tel espace bureau... vous en redemanderez.



→ Étagère, Becquet



→ Paniers de rangement, Etoile and Company



→ Porte document, Ferm Living



→ Porte document, Fkelly Hoppen

### Actu

Reconnu comme un pionnier du design industriel français, Roger Tallon fait l'objet d'une rétrospective hommage au musée des Arts Décoratifs de Paris. Cette exposition aborde toutes les facettes de sa personnalité et de son travail dévoilés aujourd'hui grâce aux archives (dont il a d'ailleurs fait don au musée) avant sa disparition en 2011. En 60 ans, il a imposé une approche du design radicalement nouvelle, à la fois ancrée dans l'univers de l'industrie et très ouverte à tous les domaines de la création contemporaine. Son héritage a tellement façonné notre quotidien que l'on a fini par oublier que son nom est attaché à celui du Corail, du TGV Duplex, du funiculaire de Montmartre et de la maquette de la revue Art Press. On lui doit des objets restés emblématiques: l'escalier hélicoïdal Module M400, le service de table 3T et le téléviseur Téléavia P111. Autant d'aspects qui vous seront présentés à travers les objets réalisés, les dessins et les maquettes de ses projets.

**Roger Tallon, le design en mouvement, jusqu'au 8 janvier 2017.**  
Plus de renseignements sur [www.lesartsdecoratifs.fr](http://www.lesartsdecoratifs.fr)

**jlh**  
GARDEN  
DESIGN

UN JARDIN  
COLORÉ  
TOUTE  
L'ANNÉE

SIGNATURE  
D'EXTÉRIEUR

**JLH Garden Design**

15, rue des Prés  
L-8089 Bertrange  
+352 621 53 26 85

[jlh@jlh.lu](mailto:jlh@jlh.lu)

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

Conception

Réalisation

Entretien

Conseil



Lorma Kreation SA  
**KÜCHEN  
DRIES**  
DESIGN & KREATION

**CUISINES INDIVIDUELLES**

DEPUIS 1989



**CUISINES DE POGGENPOHL & HÄCKER**

**TABLES & CHAISES**

**PORTES COULISSANTES & PLACARDS SUR MESURE**

**KÜCHEN DRIES**

Kiricheneck 3  
L-9990 WEISWAMPACH  
T. +352 97 81 97  
[info@kuechendries.lu](mailto:info@kuechendries.lu)

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



# COMPLEXE SIMPLICITÉ

## MARINA BAUTIER

AURÉLIE GUYOT



### Sa source d'inspiration

Le mobilier en bois bien construit des 60's et 70's.



Taschen



Lexington

### Dans son dressing

Mon jeans.

➔ Suivez toute l'actualité de Jan Kath sur [www.jan-kath.de](http://www.jan-kath.de)

Voici quelques saisons déjà que les créations douces et minimalistes de la designer belge Marina Bautier nous tapent dans l'œil. Ça tombe bien, elle participe ce mois-ci au salon INTERIEUR de Courtrai pour y promouvoir les dernières nouveautés de son label. On décide donc de profiter d'une escapade bruxelloise pour en apprendre davantage sur cette jeune créatrice talentueuse, élue designer de l'année 2014. Elle nous raconte son parcours, ses inspirations, ses projets et ses collaborations. Vous aussi, laissez-vous charmer par l'apparente simplicité de Marina! Marina Bautier revient au plat pays au début des années 2000, juste après ses études d'art et de design à Londres. «Je me suis rapidement installée comme designer indépendante, après une expérience d'une année dans un bureau d'architecture», nous explique-t-elle. Elle se décrit comme étant «rigoureuse» et «entrepreneur». Sa signature? Un très bel équilibre entre lignes minimalistes, silhouettes épurées et tonalités naturelles, qui peuvent parfois nous renvoyer à des influences scandinaves ou asiatiques. Une fausse simplicité cependant, car ses créations ont nécessité des heures de dessins et d'intenses réflexions! Son travail a déjà séduit de prestigieux éditeurs, comme Ligne Roset en France, Case Furniture en Angleterre, et même les Japonais d'Idée. Un de ses coups de cœur

revient au suédois Swedese, entreprise pour laquelle elle a imaginé le fauteuil Cruiser: «c'était ma première vraie rencontre avec un éditeur, aussi fabricant. J'ai visité l'usine à plusieurs reprises, et j'ai développé ce produit en étroite collaboration avec les équipes Swedese».

2013 marque un tournant dans sa carrière, car c'est l'année où Marina lance sa propre marque et inaugure sa boutique. «Nous rouvrirons d'ailleurs ce showroom 4 jours par semaine dès janvier, ce qui veut dire que j'organiserai plus d'événements et d'expositions que cette année, où le magasin n'était ouvert que sur rendez-vous. Je compte aussi intégrer plus de nouveaux produits à mes collections». Son actualité est en effet fort riche! Marina s'enthousiasme entre autres pour sa participation au salon INTERIEUR de Courtrai (du 14 au 23 octobre, plus de renseignements sur [www.interieur.be](http://www.interieur.be)) et publiera d'ailleurs son premier catalogue pour l'occasion. «J'attends également le lancement d'une collection dans le cadre d'une nouvelle collaboration avec une marque de renommée internationale...» Nous n'en saurons pas plus, il faudra patienter! Aux designers en herbe qui rêvent de se lancer, elle conseille de «s'accrocher et de suivre ses intuitions. Gardez confiance!». Voici aussi une belle philosophie de vie...



Réalisation @ Swedese Cruiser

Réalisation @ Bautier



Ferm Living

### Son objet culte

La céramique usuelle.



Bianca & Family

### Dans sa salle de bains

Je n'aime pas y passer du temps!





Mobilier  
Déco  
Objets



**ligne roset®**

BY MARINA BAUTIER

Sichel Home  
34 Rangwee L-2412 Luxembourg - Tél. : 50 47 48 - [www.sichel.lu](http://www.sichel.lu) - [sichelsa@pt.lu](mailto:sichelsa@pt.lu)

# Un peu de douceur



©Ikea

LES FRIMAS ARRIVENT, MAIS PAS QUESTION DE CÉDER À LA MOROSITÉ. ON FAIT ENTRER LA GAITÉ DANS NOS INTÉRIEURS À GRAND RENFORT DE PASTEL QUI VA APPORTER UN MAXIMUM DE DOUCEUR ET DE SÉRÉNITÉ. POUR UN HIVER AUSSI JOLI QU'UN ÉTÉ!

SARAH BRAUN



On aime le jaune citron imprimé qui apporte de la lumière et les lignes douces de ce fauteuil d'influence scandinave.

→ *Maison du monde*



©Monoprix



©La Redoute



On ne s'en lasse pas. En citron acidulé, le robot Artisan KitchenAid va apporter un bon coup de peps à notre cuisine.

→ *KitchenAid*



On compte les moutons dès l'heure du dessert avec ce joli service vert tendre.

→ **Monoprix**



Une lampe de table nacrée, qui évoque un joli coquillage trouvé au fond des mers. Girly et chic.

→ **Moooi**



On aime le verre givré bleu ciel de ce gros vase.

→ **Zara Home**



Un cousin rose layette, mais dans une matière néoprène inédite. Vos siestes n'auront plus la même allure!

→ **Nomess Copenhagen**



Une boîte à trésor de princesse, que l'on voit bien trôner dans notre salon!

→ **H&M Home**



Une table d'appoint vitaminée. Parfaite pour enchaîner les séries durant les week-ends pluvieux!

→ **Habitat**



Une méridienne aux lignes épurées qui invite à se prélasser.

→ **Ikea**



# Kirghizstan

## Steppes, yourtes et yack'n'roll



**DES STEPPES INFINIES, DES MONTAGNES QUI CHATOUILLENT LE CIEL, DES VESTIGES DE LA ROUTE DE LA SOIE, DES NUITS SOUS LA YOURTE, UNE POPULATION ACCUEILLANTE... LE KIRGHIZSTAN OFFRE DE MULTIPLES ATTRAITS. ENTRE INFLUENCES POST SOVIÉTIQUES ET TRADITIONS ORIENTALES, CE PETIT PAYS D'ASIE CENTRALE PROPOSE UN RÉEL DÉPAYSEMENT ET DES PAYSAGES GRANDIOSES.**

KÉVIN STORME

Kirghizstan. Pour le commun des mortels, ce petit pays d'Asie centrale n'évoque rien d'autre qu'une contrée en «stan». Un pays qui fait peur. Pourtant, le Kirghizstan est tout sauf effrayant. Sa population pratique un Islam modéré où persiste, le plus souvent, l'égalité hommes/femmes. Enclavée entre la Chine, le Kazakhstan, le Tadjikistan et l'Ouzbékistan, cette petite contrée de 5 millions d'habitants est restée à l'écart du monde, protégée par les derniers massifs de l'arc himalayen: le Pamir et les Tian Shan. Prenez un zeste de steppes mongoles, une pincée de sommets

népalais, une once de désert ouzbek, et vous obtiendrez un paysage unique. Bichkek, un million d'habitants, est la capitale du pays. Elle a un charme tout soviétique: de longues avenues bordées d'arbres et de bâtisses des années 60, des places rectangulaires où trônent des symboles délavés du Komintern, des statues de Lénine que l'on a oublié de déboulonner... Plus traditionnel, le bazar Och, dans la vieille-ville, est typique des marchés d'Asie centrale. On y retrouve tous les corps de métiers regroupés par secteur: cordonniers, forgerons, boulangers, maraîchers...

### «CANCUN KIRGHIZE»

Marre de la ville? Direction le lieu de détente préféré des habitants de Bichkek: le lac Yssyk Koul. D'une superficie de plus de 6000 m<sup>2</sup>, c'est une véritable mer intérieure. D'ailleurs, l'eau y est légèrement salée. Le lac est entouré de sommets de plus de 4000 mètres coiffés de neiges éternelles. Au nord, on trouve la plus grosse station balnéaire d'Asie centrale. Cholpon-Ata est surnommée le «Cancun kirghize». C'est un ancien lieu de villégiature de la nomenclatura moscovite. Aujourd'hui, la station a gardé la touche soviétique. Les pédalos

## «L'ÉTÉ, NOUS PARTONS EN TRANSHUMANCE DANS LA VALLÉE POUR FAIRE PAÎTRE LES VACHES DANS LES "JAILOO"»



ont toujours le même look qu'il y a trente ans, bâtis avec de vieilles planches de bois à la peinture écaillée. Rien ne semble avoir changé depuis Gorbatchev.

Sur les hauteurs de la ville, se trouve un immense champ de pétroglyphes. Des gravures datant de l'âge de bronze et du Moyen-âge ont été inscrites sur environ 900 roches dominant le lac. Elles représentent des animaux (mouflons, chevaux, vaches...) et des scènes de chasse. Le lieu aurait été utilisé par des prêtres locaux pour des sacrifices et des rites dédiés au soleil.

### TRANSHUMANCE VERS LES «JAILOO»

En continuant vers l'Est, on arrive à Karakol. Cette ville de 75 000 habitants est une exception dans l'architecture kirghize. Certes, on y retrouve toujours les avenues soviétiques bordées d'immeubles décrépis. Mais Karakol a aussi un quartier colonial qui ferait presque penser à certaines villes

latino américaines: des rues pavées et arborées, des bâtiments du 19<sup>e</sup> colorés, des maisons en bois... Et une superbe cathédrale orthodoxe, à quelques encablures d'une belle mosquée chinoise en bois fabriquée sans clou.

Karakol est surtout le point de départ vers de nombreux treks dans le massif du Tian Shan. Parmi les plus courus, les treks des vallées de Karakol et d'Altyn Arashan. Ce dernier peut se faire en deux jours. Dans la vallée, c'est un paysage de pub Milka qui attend le marcheur. Des vaches grassouillettes broutent une herbe grasse, sur fond de montagnes enneigées d'où dévalent des forêts de conifères. Seule différence avec les paysages alpins: les chalets sont remplacés par des camps de yourte où vivent des éleveurs semi-nomades. «L'été, nous partons en transhumance dans la vallée pour faire paître les vaches dans les "jailoo" (alpages en kirghize, Ndlr), explique un éleveur. Nous repartons dès septembre à Karakol où nous avons une maison en dur.» En kirghize, Altyn Arashan signifie «eau chaude». La vallée compte quelques sources où ont été aménagées des vasques où l'on se baigne dans une eau à 40 degrés. Après s'être dégrippé les muscles dans les sources, il est possible de pousser jusqu'au lac Ala Kul. Le lac n'a de 'cool' que le nom, car l'ascension pour y parvenir n'a rien de tranquille! En revanche, le site est somptueux: un petit lac bleu turquoise perché à 4000 mètres, entouré de pics acérés surmontés de neige éternelle.

### CARAVANSÉRAIL DU 15<sup>E</sup> SIÈCLE

De Karakol, la vallée des fleurs est plus facilement accessible que celle d'Altyn Arashan. On part du site spectaculaire de Jeti-Oguz: un canyon entouré de falaises de grès rouge, où coule une rivière. En la suivant pendant deux heures, on arrive dans la vallée. Du printemps à l'été, elle est tapissée de fleurs multicolores.

De Jeti-Oguz, on file vers l'ouest via la rive sud du lac Yssyk Koul, beaucoup plus sauvage. À Barskoon perdure la tradition des fauconniers. Les chasseurs traquent les animaux à l'aide d'un aigle. Plus on va vers l'est, plus le paysage change. Les alpages laissent la place à des steppes dénudées qui se confondent avec le ciel. À Tach Rabat, non loin de la frontière chinoise, se dresse la seule véritable attraction historique du pays. Mais quelle attraction! Un caravansérail datant du 15<sup>e</sup> siècle. Lové au milieu de steppes montagneuses, bordé par une rivière et des camps de yourte, cet ancien

relais qui accueillait les marchands de la route de la soie fait rayonner le paysage. À l'intérieur, des couloirs sombres mènent aux différentes parties du caravansérail.

### LAC MIROIR AU MILIEU DES STEPPES

En remontant vers le nord, après plusieurs heures de voiture sur des pistes défoncées, on parvient à la perle du Kirghizstan: le lac Son Koul. Ici, la terre se confond avec le ciel. Un ciel toujours changeant, qui semble se mirer sur une immense étendue d'eau, entourée, de-ci, de-là, de villages de yourtes montés à la belle saison. Les montagnes alentour glissent en pente douce vers le lac pour finir en tapis mou et verdoyant où viennent paître des chevaux, des yacks et des moutons. C'est le terrain de jeu idéal pour galoper à cheval dans un décor qui change au gré des heures et de la météo. Pour les randonneurs, les sommets offrent une vision panoramique du lac. La nuit, la voute céleste y est d'une pureté incomparable. Mais on ne devrait pas écrire tout ça. Pour que le Kirghizstan reste ce petit paradis méconnu, rien que pour nous et quelques autres aventuriers qui ont franchi le pas...

### Les bonnes adresses

#### ➤ On dort où?

À part à Bichkek, où il est possible de trouver quelques hôtels de luxe, l'hébergement est plutôt modeste. Le CBT (Community based tourism) propose de nombreux logements chez l'habitant, pas chers (environ 20 € la double avec petit déjeuner). Dans les steppes, nombreuses possibilités d'hébergement sous la yourte, avec un confort sommaire. À partir de 8€ par personne avec petit-déjeuner.

#### ➤ On se déplace comment?

De nombreuses marshrutka (des minibus) relient toutes les villes du pays à des tarifs dérisoires. Pour les trajets moins fréquentés ou pour plus de confort, possibilité de louer une voiture avec chauffeur via le CBT (environ 30€ la journée).

#### ➤ On mange quoi?

**Pas cher.** Les étals de rue proposent tout un tas de spécialités kirghizes pour moins d'un euro. La cuisine kirghize est excellente et variée, teintée d'influences chinoises, indiennes, russes et orientales.

**Plus cher.** Difficile de parler de plus cher, pour des restaurants qui offrent une cuisine très qualitative pour moins de 7€ avec entrée, plat, et dessert. Néanmoins, en dehors des grandes villes, difficile de trouver des restaurants dignes de ce nom. C'est avec vos hôtes, notamment sous la yourte, que vous trouverez les meilleures possibilités de repas.



# La Luxembourgeoise

## FEMMES MAGAZINE & MAHO

Une première édition annonciatrice d'une série placée sous les meilleurs auspices, La Luxembourgeoise, en collaboration avec le restaurant Rive Droite a été un vrai succès. Nos lectrices ont pu découvrir les services de conciergerie haut de gamme Angels in the House, bénéficier des conseils soins prodigués par Madame Clément, fondatrice de l'Institut Française, des conseils beauté dispensés par Danièle Arend directrice de l'Institut Weber Krier, tout en se délectant d'un cocktail créé spécialement par notre partenaire Jet Import. Un grand merci au chef des lieux qui a concocté un buffet ultra girly aussi joli que délicieux et pour la convivialité de la maison. Vivement la prochaine soirée!





# Ladies afterwork

## FEMMES MAGAZINE & LAND ROVER

Un événement comme une ritournelle qui revient à chaque rentrée et que l'on adore. Et, cette année encore, l'été indien a contribué à nous faire vivre ainsi qu'à nos convives un moment incroyable et presque magique. Le vendredi 23 septembre, Femmes Magazine et Land Rover se sont à nouveau associés pour un afterwork assez musclé! Sensations fortes pour nos lectrices qui ont pu faire des parcours en 4x4, accompagnées de l'un des charmants pilotes du staff Land Rover Luxembourg. Bonne humeur et fous rires garantis! La soirée s'est prolongée autour d'un buffet et d'un verre pour voir se coucher le soleil sur la carrière Cloos à Bridel. Un bien joli moment!





## Le signe du mois

### BALANCE DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

**Amour:** Avec un Saturne en bon aspect, vous avez parfois l'impression qu'un nouvel être est en train d'émerger en vous, et cela vous amène à une conscience plus aiguë sur votre pouvoir d'agir. **Travail:** Le trio de planètes chez vous recherche désespérément la conciliation ou la paix. Pluton vous demande un sacrifice, vous avez peut-être envie de vous libérer d'obligations. **Vitalité:** Votre quotidien et votre mode de vie vous donneront toute l'énergie dont vous avez besoin pour vous sentir bien.

### BÉLIER DU 21 MARS AU 20 AVRIL

**Amour:** Vous réagirez sereinement aux dissonances de Mars/Jupiter et tracerez votre route sentimentale en profitant du moment présent. **Travail:** La Lune noire en Scorpion, un état d'esprit révolutionnaire et des réactions excessives vous promettent du changement, mais prenez garde à ne pas frôler le «chamboulement». **Vitalité:** Vous aurez des projets plein la tête qui vous stimuleront physiquement, et vos journées vous paraîtront trop courtes.

### TAUREAU DU 21 AVRIL AU 20 MAI

**Amour:** Vénus et Lilith opposées à votre signe ne vous permettent pas véritablement de vous fixer, mieux vaut attendre que les choses se précisent. **Travail:** Mars et Pluton en bel aspect de soutien, vous serez farouchement optimiste devant des problèmes qui ne risqueront pas de vous gâcher cette période. **Vitalité:** Souriez, gardez vos heures de sommeil, même si le charme de votre conjoint vous invite à l'action.

### GÉMEAUX DU 21 MAI AU 21 JUIN

**Amour:** Avec l'entrée de Jupiter en Balance en bel aspect, l'émotion aura le beau rôle et votre vie

sentimentale sera plus passionnante! **Travail:** Mercure en Vierge vous incite à donner votre pleine mesure sur un projet qui vous demandera de la diplomatie et une bonne concentration. **Vitalité:** Saturne opposé vous conseille de prendre une tâche à la fois, de vous organiser, plutôt que de tout vouloir gérer en même temps.

### CANCER DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

**Amour:** Le duo Soleil, Jupiter en Balance et l'opposition de Mars vous met devant un choix important à régler, la sagesse sera votre meilleur atout. **Travail:** Mars au carré de Jupiter, un enjeu de taille dans votre travail et un vent de renouveau nécessaire plutôt en votre faveur marquera cette période. **Vitalité:** Pour mieux gérer vos émotions, pratiquez des techniques orientales, telles que le Tai-Chi, le Qi-Gong, ou la méditation.

### LION DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

**Amour:** Jupiter et le Soleil bénéfiques pour votre signe vous offrent des possibilités de contacts agréables et vous bercent dans une ambiance détendue. **Travail:** Tous les ingrédients seront présents pour faire de cette période votre succès. Jupiter vous protège des impondérables et vous gardez votre confiance. **Vitalité:** N'hésitez pas à pratiquer un sport, même doux, ou bien de la marche. Le principal est que ce soit régulier et que votre corps y trouve son compte.

### VIERGE DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

**Amour:** Mercure et les astres en Balance vous poussent à agir dans un sens de partage, toute autre résistance serait inutile. **Travail:** Mars et Pluton positifs viennent en soutien, vous aurez besoin de vous engager,

de donner le meilleur de vous-même dans votre activité professionnelle.

**Vitalité:** Vous commencez à retrouver force et énergie. La pression est tombée, et vous désirez vous accorder du temps pour vous-même.

### SCORPION DU 23 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE

**Amour:** Coup de pouces imprévus, les hasards de la vie vous mettront sur la bonne voie, la présence de Vénus dans votre signe peut faciliter l'harmonie des couples. **Travail:** Un gage de réussite avec Vénus et Mars positifs, tous les engagements signés devront être placés sous le signe de la tolérance avec la plus grande marge de manœuvre possible. **Vitalité:** Avec la présence de Vénus, vous savez à quel point vos sentiments peuvent prendre le contrôle des situations que vous rencontrez.

### SAGITTAIRE DU 22 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

**Amour:** Saturne chez vous en bel aspect avec Mercure, vous séduirez par une belle parole, mais attention à ne pas vous raconter trop d'histoires! **Travail:** Saturne se montre peu indulgent dans votre signe, n'essayez pas de compliquer les choses simples, on ne vous suivra pas si vous imposez vos idées et si vous jouez solo. **Vitalité:** Avec la présence de Saturne, parfois avec des hauts pouvant même se transformer en nervosité, et des bas ressemblant à de l'apathie.

### CAPRICORNE DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

**Amour:** Avec la présence de Mars dans votre signe, vos contacts avec les autres changeront et gagneront en profondeur et en loyauté.

**Travail:** Mars en conflit avec Jupiter dans le secteur de votre travail réveille des luttes de pouvoir, des questions financières à discuter. Suivez de près vos intérêts. **Vitalité:** Grâce à la présence de Mars, vous serez vive et inspirée durant tout ce mois.

### VERSEAU DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

**Amour:** Désireuse de paix et d'amour inconditionnel. Vous pourrez trouver un moyen pour exprimer tout cela en clair si vous voulez être comprise. **Travail:** Avec la bénédiction des astres en Balance, vous bousculerez vos habitudes, ne soyez pas extrémiste et n'exagérez rien, vous auriez intérêt à toujours conserver une attitude modérée. **Vitalité:** Gardez du temps et des forces pour vous.

### POISSONS DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

**Amour:** Méfiez-vous de votre tendance à fuir les conflits. Profitez plutôt de la belle Vénus en bel aspect avec Mercure à votre signe et de votre facilité pour donner. **Travail:** Grâce à Vénus avantageuse, ciel dégagé en ce début de période, vous mettrez en pratique de vrais choix bien pensés, vous assurerez une sécurité matérielle. **Vitalité:** Avec Vénus bénéfique, le domaine du bien-être est bien aspecté durant toute cette période.



Horoscope établi par HÉLÈNE MACK  
[www.astrodysee.fr](http://www.astrodysee.fr) / [mackhelene@gmail.com](mailto:mackhelene@gmail.com) / Consultation en ligne de qualité, paiement sécurisé par carte bancaire Tél.: +33 (0) 7 68 55 14 11





# LE CLOS DE LORRAINE

Site Historique de Cons-la-Grandville



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

---

RUE DU CHÂTEAU F- 54870 CONS-LA-GRANDVILLE  
Tél.: +33 3 82 44 99 00  
[contact@closdelorraine.com](mailto:contact@closdelorraine.com) | [www.closdelorraine.com](http://www.closdelorraine.com)





# LEISURE POOLS

WALLONIE · BRUXELLES SUD · LUXEMBOURG

Groupe ServiMat.be

## NAGER DANS LA QUALITÉ ET LE STYLE



## Evadez-vous dans votre piscine