ISSUE 175 | NOVEMBRE 2016

Femmes

MAGAZINE

DOSSIER

LUXEMBOURG, LES DEUX VISAGES DE L'IMMOBILIER

&

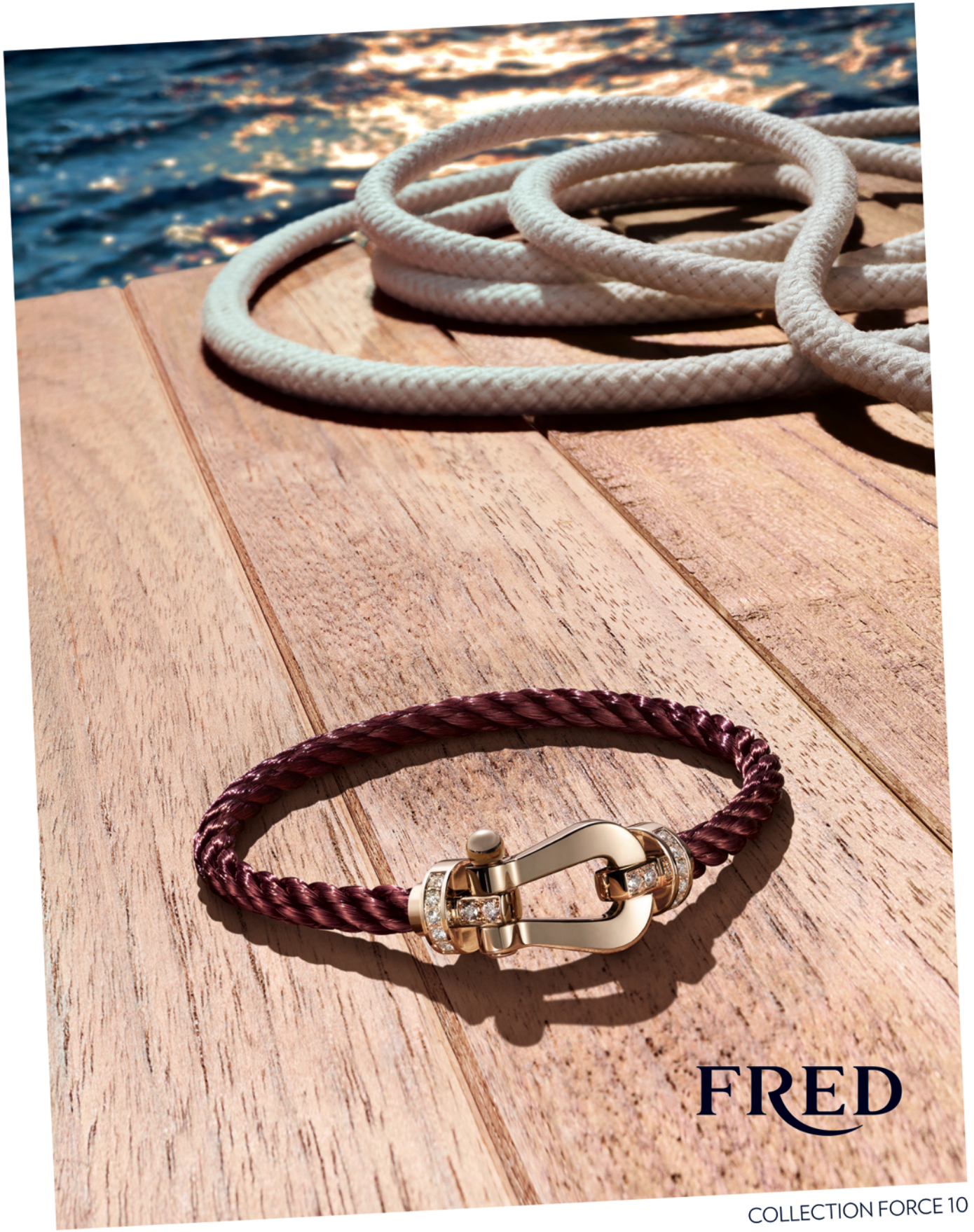
BUSINESS

HELP, J'ENGAGE!

WE ARE FAMILY

S'EN SORTIR AVEC SON ADO!

100% FÉMININ & 100% LUXEMBOURGEOIS | 3€



COLLECTION FORCE 10

huberty

BIJOUTERIE fondée en 1919

Grand-Rue, 40 - L-1660 LUXEMBOURG

www.bijouterie-huberty.lu

Home sweet home

MARIA PIETRANGELI

Premiers frimas? Qu'à cela ne tienne, les tendances en matière de manteaux cet hiver font la part belle aux couleurs et autres impressions léopard.
L'hiver sera coloré ou pas... La mode demeure un incontournable à découvrir dans les pages de votre Femmes Magazine de Novembre.
Et la beauté également.
La course au rajeunissement, sur certaines stars, frise le pathétique quand l'abus de chirurgie esthétique est manifeste.
Ce stade ultime ne concerne qu'une population restreinte certes, mais l'engouement pour cette «jeunesse éternelle» touche de plus en plus d'individus. La médecine esthétique, qui, sans apporter des résultats identiques, propose une alternative à ceux et celles, qui, réticents à la chirurgie, souhaitent atténuer les signes du vieillissement. Rester jeune, c'est aussi une question d'alimentation, et «Décrypter les étiquettes alimentaires» c'est déjà un accès vers une alimentation plus saine. Le sport fait aussi partie des procédés qui favorisent le bien-être. Et quand le sport devient connecté, la technologie s'apparente à un véritable coach.
Femmes Magazine entretient depuis toujours, une relation privilégiée avec la Fédération des Femmes Cheffes d'Entreprise de Luxembourg, c'est ce lien qui a donné naissance à notre papier «Business» qui ce mois-ci traite de recrutement. Sans trahir aucun chef, ni aucune cheffe d'entreprise, nous savons qu'il s'agit là de la fonction la plus compliquée du poste de dirigeant.
Bien sûr, il est possible de professionnaliser au maximum la fonction, et parvenir à recruter la personne qui convint à un poste définit. Mais est-ce que cela garantit l'alchimie avec les autres membres de l'équipe?
Notre article finance vous donnera les moyens de diminuer vos impôts.
Le dossier du mois est consacré à l'immobilier, semaine du logement oblige. Notre article consacré à la maison vous explique comment aménager votre nid douillet, quelles sont les matières et les couleurs associer, quelles sont les nouveautés en matière déco et vous livre une foule de bonnes adresses.
Notre rubrique «Enfant» évoque, ce qui, pour certaines fait partie du quotidien, la cohabitation avec un ado. Il nous est suggéré de nous mettre à la place d'un ado pour tenter de le comprendre et éviter ainsi l'affrontement.
«Cas d'école» évoque l'autonomie, comment le leur apprendre et ce que cela signifie: avoir la plein conscience de ses actes.
Et notre série d'interview: Eric Bompard et Albertine, Phil Deken, John Haverty, Reza Kianpour, Phyllis Pereira qu'ils soient artiste, designer, créatif ou pas, ils vous passionneront.
Vous tenez en mains votre revue préférée mais n'hésitez pas à aller sur le web, inscrivez-vous à notre newsletter qui une fois par semaine met à l'honneur une Business-Woman, lance les invitations à nos évents, et surtout... donne des informations indispensables...
Bonne lecture

OURS

DIRECTION
Maria Pietrangeli & Patricia Sciotti

RÉDACTRICE EN CHEF
Maria Pietrangeli

PHOTOGRAPHE
Christian Wilmes

CONSEILS EN COMMUNICATION
Julie Bénière, Pierre Dugué, Alexandrine Florian & Kévin Martin

MISE EN PAGE
Alinéa communication
Audrey Ridremont

RÉDACTEURS
Dr François Agudo / Alix Bellac / Julie Bénière / Lisa Beys / Sarah Braun / Dr. Jean-Marc Charles Antonio Da Palma Ferramacho / Magali Eylenbosch / Raphaël Ferber / Frédéric Frabetti Godefroy Gordet / Aurélie Guyot / Christine Mick / Maria Pietrangeli / Michèle Rager / Jeanne Renauld / Carmen Rimondini / Karine Sitarz / Dr. Oswaldo Mazariegos Solis /Kévin Storme / Valérie Théveniaut /

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

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

ABONNEMENT - 11 numéros / an
Coupon à envoyer à Femmes Magazine avec preuve de paiement
Nom: .....
Prénom: .....
Adresse: .....

Luxembourg 33€ / Pays frontaliers 35€
À verser sur le compte BGL
LU29 0030200166890000

CIM CONTRÔLE 2015
20 200 exemplaires
www.femmesmagazine.lu
join us!

COVER
Mannequin: Marlène R. pour l'agence Notoys / Photographe: Christian Wilmes / Hair artist: Dessange / Make-up artist: Nina pour M.A.C. Comestics
Stylistes: Julie Bénière & Sarah Braun / Production: Julie Bénière, Sarah Braun et Maria Pietrangeli

Sommaire

Mode

06 LAST MINUTE!

08 DREAM LIST
La liste de nos envies

14 CATWALK
Hervé Léger et Chloé

16 INTERVIEW CRÉATEUR
Quand Éric Bompard rencontre Albertine, «une tablée de filles autour de dentelles et de cachemire»...

18 TRENDS

20 MODE
Le show des manteaux

34 DRESS CODE
A carreaux

36 BLOG PARTY FASHION

37 MAKING OF

Wellness

82 BEAUTÉ
Anti-âge: La médecine esthétique: le grand boom

84 L'AVIS DE LA RÉDAC
Marc Jacobs - Divine Décadence

86 BEAUTY CASE

88 BLOG PARTY BEAUTY

90 NOTRE EXPERT BEAUTÉ
Rajeunissement du cou et du décolleté

92 HEALTHY
Savoir décrypter les étiquettes alimentaires

94 SEXO
Les adultes errent

96 SANTÉ
Geek et sportif, c'est possible!

99 CONCOURS

Magazine

38 LUI
Phil Deken, la vie comme un jeu

40 ELLE
Nanny McPhyphy

42 NOS EXPERTS EN DROIT
Le temps de travail supplémentaire

44 DOSSIER
Luxembourg, les deux visages de l'immobilier

56 FOCUS
Passion brocante: la chasse aux trésors

58 BUSINESS
Help, j'engage!

60 INTERVIEW BUSINESS
Patrick Gregorius: «L'authenticité de l'échange est essentielle»

62 ACTU BUSINESS

64 FINANCES
Opération réduction d'impôts

66 ADEM

Tribu

98 CAS D'ÉCOLE
Et si nous parlions d'autonomie?

100 FOR KIDS

102 WE ARE FAMILY
S'en sortir avec son ado!

104 BOOKS

105 WANTED

Have fun

67 ONLINE

68 IN THE CITY

70 À VOIR

71 À LIRE

72 À ÉCOUTER

74 CHRIS A TESTÉ
Une journée sans téléphone

76 INTERVIEW CULTURE
John Haverty, festin visuel

78 SAVE THE DATE

Art de vivre

106 CUISINE
Viva Corsica

108 RECETTES

109 WINE LOVERS

110 IT-CAR
Smart Fortwo Brabus: Urban Sportscar

111 INTERVIEW DESIGNER
Made in Luxembourg - Reza Kianpour

112 INTÉRIEURS
Dans notre bulle

116 MOODBOARD
Au coin du feu

118 BLOG PARTY LIFESTYLE

120 VOYAGES
Carcassonne et les citadelles du vertige

122 HOROSCOPE

Poiray

PARIS

Collection Ma Première

La montre aux bracelets interchangeables

83 GRAND RUE L - 1661 LUXEMBOURG

www.poiray.com

Last minute!

SARAH BRAUN

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

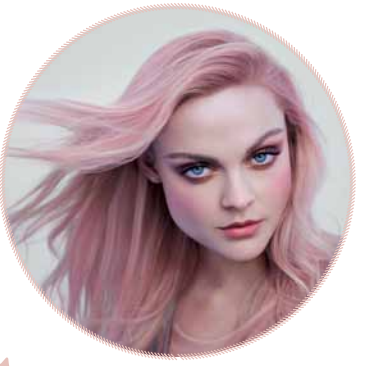
30

30 minutes
(le temps de survie d'un sac de croissants laissé sur la table). Vous avez dit gourmand?

Yummy!

23 novembre. Retenez bien cette date: ce sera alors l'occasion de découvrir la nouvelle création Ladurée pour les fêtes. Soit deux coques de macarons moelleuses, saupoudrées de noix de coco râpée et garnies d'un crémeux à la noix de coco et de zestes de citron vert. On salive déjà.

⟶ *Macaron Citron Vert Coco, à partir du 23 novembre dans les pâtisseries Ladurée.*



La sortie make-up à ne pas manquer

Voilà plusieurs années qu'on ne rate pas un seul des nouveaux produits Urban Decay. Et quand, pour les fêtes, la marque sort une nouvelle déclinaison de son best-seller, la palette Naked, c'est la nouvelle qu'on attendait! On trépigne déjà d'impatience.

⟶ *Urban Decay, palette Naked Ultimate Basics, à partir du 1er novembre.*

Entendu à la rédac

« Je peux mettre ton poids comme chiffre du mois? »

Smeg s'habille en rose

Lorsque esthétique rétro et haute technologie font bon ménage, cela donne ce tout nouveau lave-linge Smeg dissimulé derrière une porte et doté d'un lavabo fonctionnel le tout disponible en 3 teintes pastel.

⟶ *Smeg.*

COUP DE COEUR

Pour les Mookies!
A se faire ramener d'une escapade parisienne: on fond pour ces petites gourmandises totalement addictives. Meringues craquantes et moelleuses, recouvertes d'éclat de pistaches ou de noisettes, de copeaux de chocolats… C'est à La Meringaie, qui nous avait déjà ravies avec ses créations toutes en meringues, crèmes et fruits, que l'on doit cette petite merveille.

⟶ *La Meringaie, 21 rue de Lévis, Paris 17e.*

La reine des collabs'

Parce que c'est quand même le géant suédois qui a donné ses lettres de noblesse à l'exercice de style qu'est la collab', on est impatientes, cette année encore, de découvrir la collection capsule dessinée Humberto Leon et Carol Lim, le duo créatif aux commandes de la direction artistique de Kenzo. Rendez-vous le 3 novembre!

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

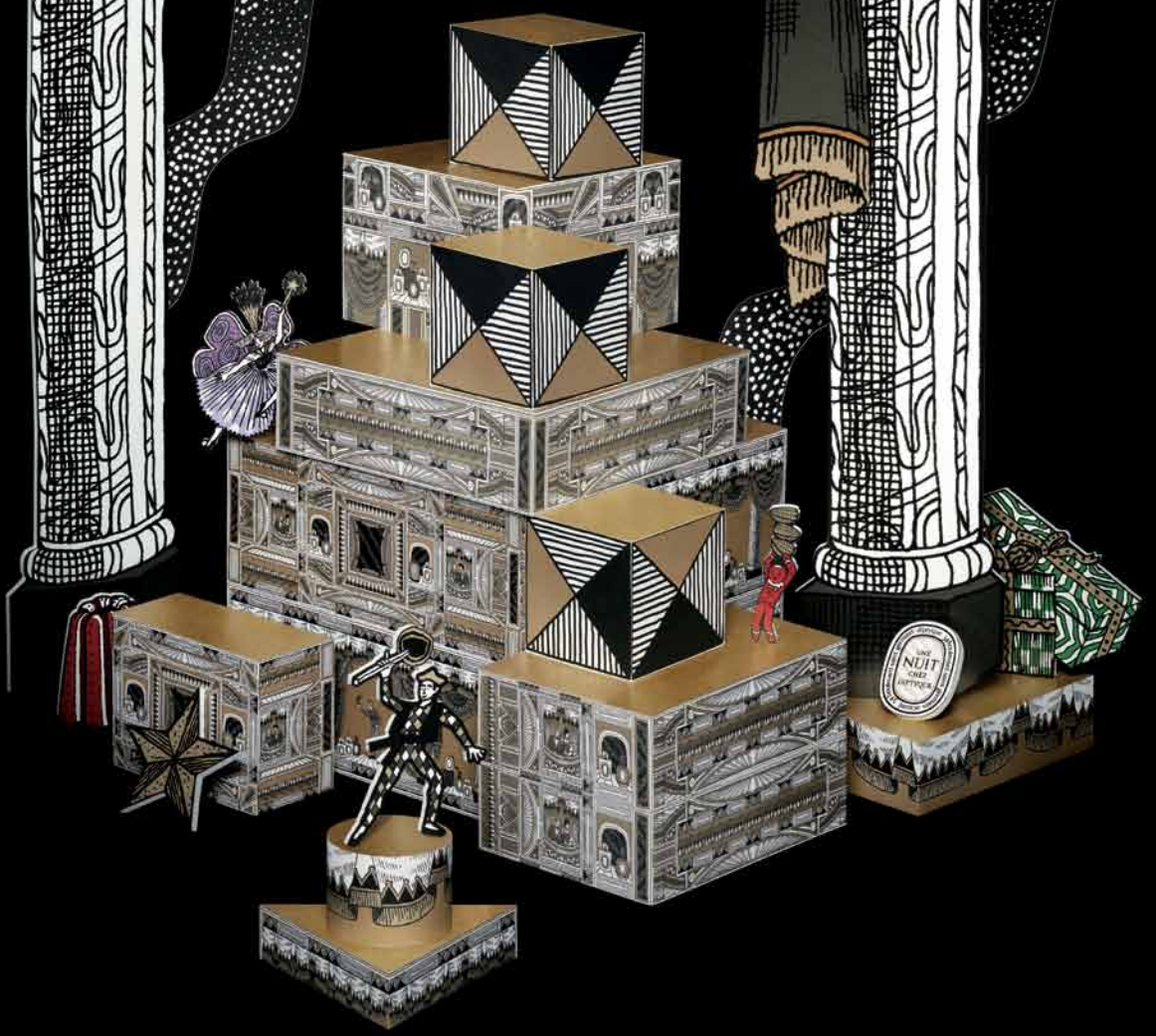
Espace bulthaup Luxembourg
32, route d'Arlon
L-8008 Strassen
Tél.: +352 45 45 04
b.bulthaup@anc.lu

bulthaup

La liste de nos envies

**Les fêtes approchant, il est temps de faire un peu de repérage pour aiguiller notre cher ami le Père Noël…
Beaux vêtements, bijoux étincelants, jus rares, souliers clinquants…
Passage en revue des objets de désir de la saison.**

SARAH BRAUN



00

NOIR COMME L'ÉBÈNE

02

09

La rédac'

01

03

08

04

07

06

05

À vos marques, prêtes, shoppez!

00. Diptyque / ***01.*** La Redoute x Wanda Nylon / ***02.*** Mariage Frères / ***03.*** Dom Perignon / ***04.*** Rituals
05. Mint & Berry / ***06.*** Mai Piu Senza pour Zalando / ***07.*** Michael Kors / ***08.*** Etam / ***09.*** Jérôme Dreyfuss

PLUIE D'OR

02

09

03

08

01

04

07

06

05

À vos marques, prêtes, shoppez!

/ **01.** Michael Kors x Fujifilm Instax Collaboration / **02.** Lancôme / **03.** Harpes & Francart / **04.** Michael Kors
05. Christian Dior / **06.** Barbara Bui / **07.** Swarovski / **08.** Prada / **09.** Engelsrufer

HARPES & FRANCART

JOAILLIERS . ARTISANS . CREATEURS

La griffe de la tradition et du modernisme

NOS PIÈCES UNIQUES SONT TOUTES CONÇUES SELON L'ART DE LA JOAILLERIE ET RÉALISÉES AU SEIN DE NOTRE ATELIER.

141, route de Trèves, L-6940 Niederanven
Centre commercial *Les Arcades*
Tél.: 26 74 70 58

Ouvert du mardi au vendredi de 9h30 à 18h30,
le samedi de 9h00 à 16h00.

Colliers & pendentif aux trois visages
Or 18ct, diamants blancs/noirs
7.635.- €

Maryse Hoffmann
BIJOUTERIE HORLOGERIE

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

ROSE AMOUR

02

09

La rédac'

03

08

04

07

01

05

06

→ *À vos marques, prêtes, shoppez!*

01. Hunkemöller / ***02.*** Ted Baker / ***03.*** Diptyque / ***04.*** Eric Bombard x Albertine / ***05.*** Primark
06. Adidas Originals / ***07.*** Cœur de Lion / ***08.*** Ginger / ***09.*** Juttu

01

02

03

04

À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Bijouterie-Horlogerie Maryse Hoffmann / ***02.*** Topshop / ***03.*** Etam / ***04.*** Littala Maribowl

HERVÉ LÉGER

MAX AZRIA

Comme à l'accoutumée, c'est une collection ultra féminine et glamour que célèbre Hervé Léger. Robes qui subliment les courbes féminines, lanières qui sculptent les formes, jeu de matières et de transparence – presque dans un esprit bondage – le créateur signe là une collection sulfureuse et sexy, tout en grâce, véritable ode à la féminité.

La rédac'

TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE

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

La rédac'

«LA FEMME CHLOÉ PÉTILLE. ELLE EST LÉGÈRE, PRIMESAUTIÈRE ET AVENTURIÈRE. DÉSINVOLTE.»
CLARE WAIGHT KELLER

CHLOÉ

CLARE WAIGHT KELLER

La femme Chloé, cette saison, a des envies d'aventure, d'évasion et de liberté. Clare Waight Keller associe le cuir, à des gigantesques capes aux motifs ethniques qui contrastent avec l'évanescence de ses blouses vaporeuses oversized. Une héroïne d'Easy Rider romantique et moderne, sauvage et insaisissable, qui invite au rêve.

QUAND *Eric Bompard* RENCONTRE *Albertine*

«UNE TABLÉE DE FILLES AUTOUR DE DENTELLES ET DE CACHEMIRE…»

LA COLLAB' LA PLUS CHAUDE DE L'HIVER? SANS HÉSITER CELLE QUE SIGNE ÉRIC BOMPARD AVEC ALBERTINE. LES DEUX MAISONS FRANÇAISES ONT ASSOCIÉ LEUR SAVOIR-FAIRE ET LEURS UNIVERS POUR CRÉER UNE LIGNE DE SOUS-VÊTEMENTS EN CACHEMIRE ULTRA DÉSIRABLE. DES DESSOUS DÉLICATS, COMME UNE INVITATION À UNE DÉLICIEUSE DOUCEUR DE VIVRE, TELLE EST L'ESSENCE DE CETTE COLLECTION QUI NOUS A INFINIMENT FAIT ENVIE. RENCONTRE CROISÉE AVEC ANÉMONE ET CAROLINE ANTHON, FONDATRICES DE LA MARQUE ALBERTINE, ET LUCILLE LÉORAT, DIRECTRICE ARTISTIQUE DE LA MAISON BOMPARD.

SARAH BRAUN

Anémone et Caroline Anthon

Qui de vous deux est à l'origine de ce projet?
Anémone et Caroline Anthon: C'est nous! Avec ma sœur et co-créatrice Anémone, nous sommes des fans de la maison Éric Bompard. Nous adorons les belles matières. Donc faire de la lingerie avec du cachemire nous inspirait énormément… Presque jusqu'à l'obsession! Comme pour toutes nos collections Albertine, finalement, nous créons souvent pour nous, en espérant que cela plaise aux autres femmes.

C'est la toute première collaboration de la maison Bompard. Qu'est-ce qui vous a séduit chez Albertine?
Lucille Léorat: Le caractère très féminin, estival et frais de la marque. Et aussi une prise de contact simple, sincère et sympa avec Caroline et Anémone!

Et vous, Anémone et Caroline, qu'est-ce qui vous a attiré dans la maison Bompard?
A&C. A.: Nous avons surtout eu un gros coup de cœur pour l'équipe créative Bompard. Une vraie rencontre, avec une complicité instantanée. Un vrai coup de foudre créatif.

Anémone et Caroline, qui est Albertine?
A&C. A.: Pour la petite histoire, notre grand-père, un homme charismatique, du nom d'Albert, était à la tête d'une usine de confection de lingerie et balnéaire dans notre région de la Drôme… Vous comprenez d'où vient le nom et ce besoin de poursuivre l'histoire familiale (sourire)? Ajoutez à cela le peu de marques de créateurs à dessiner de jolis maillots de bain… Notre destin était tout tracé!

Lucille, souhaitez-vous rajeunir votre image avec un tel partenariat?
L.L.: En aucun cas: la cohabitation de clientes de tous âges est l'une de nos plus grandes fiertés! En revanche, ce qui nous a beaucoup inspirées, c'est la manière toute personnelle qu'ont Caroline et Anémone de s'adresser à leurs clientes. C'est spontané, sincère, super mode. Toujours fait avec goût et légèreté.

Racontez-nous comment s'est ébauchée cette collection.
A&C. A.: Nous sommes venues joyeusement et naïvement avec des tonnes d'idées dans nos carnets. Nous avons ensuite échangé avec Lucille

Lucille Léorat

et son équipe et avons travaillé pour fusionner nos deux ADN et ainsi créer une mini collection reprenant les codes des deux maisons: le sérieux et savoir-faire en tricotage d'Éric Bompard et notre touche plus féminine et plus 'trendy'.
L.L.: Nous nous sommes super bien entendues! Les filles sont arrivées avec leur fantaisie et leurs souhaits. Nous avons travaillé sur une vision commune «mode», et tout cela a ensuite été développé avec l'exigence de fabrication, de coupe et de finitions qui font notre renommée.

Travailler à six mains, est-ce compliqué?
A&C. A.: Pas du tout et surtout très amusant. Une tablée de filles autour de dentelles et cachemire. Le temps passe très vite et les sessions de travail ont immédiatement pris un atour des plus agréables!
L.L.: Caroline et Anémone ont fait les premières esquisses, puis nous avons pris le relais avec les fiches techniques. Tout cela en bonne intelligence et communication. Avec des séances d'essayage de bodies et de culottes en vidéo (sur toutes les fesses du bureau) et quelques bons fous rires à la clé (rires)!

Cette collection s'affirme comme l'un des snobismes de l'automne. Êtes-vous d'accord avec cette vision?
A&C. A.: Je ne parlerais pas de snobisme, mais je dois avouer que, depuis que c'est paru dans la presse féminine, nous avons beaucoup de demandes de la part de nos amies, et surtout de nos clientes, qui ont hâte de pouvoir porter leur body en cachemire!
L.L.: «Snob» n'est ni Albertine ni Bompard! Mais effectivement, j'ai l'impression qu'on a réussi à surprendre!

Qui est la femme Éric Bompard x Albertine?
A&C. A.: Toutes celles qui adorent le contact du cachemire et qui flasheront sur nos créations. Et nous espérons qu'elles seront nombreuses.
L.L.: La femme capable de coup de cœur. Et un brin audacieuse (sourire)!

Lucille, quelle est votre pièce préférée?
J'aime toute la collection, et particulièrement le body moutarde et le gris perle qu'on peut porter devant, en V, ou derrière en ras-de-cou, avec ses deux jolies culottes.

Et vous Anémone et Caroline?
Caroline: Le body lingerie, car j'adore les bodies. Surtout en hiver!
Anémone: Le body-pull col rond, gris et bordeaux: chic et moderne à la fois.

Cette collaboration va-t-elle être renouvelée les saisons prochaines?
A&C. A.: Pourquoi pas? On a encore plein d'idées dans nos tiroirs!
L.L.: J'approuve. Et cela a été un réel plaisir encore une fois.

Est-ce la porte ouverte à d'autres collaborations pour la maison Bompard?
L.L.: On vous réserve la surprise!

TRENDS

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

AURÉLIE GUYOT

Expo

MONDANITÉS

Cette exposition événement, précédemment présentée à Paris, a enfin été inaugurée à New York. L'occasion de découvrir – ou de redécouvrir – la garde-robe de la Comtesse Greffulhe, dont la beauté et l'élégance légendaires ont inspiré Marcel Proust et les plus grands couturiers de son temps. Cette personnalité hors du commun vécut la fin du Second Empire, deux Républiques, deux guerres mondiales, connut la Belle Époque, les Années folles, et régna sur le gotha durant un demi-siècle, accompagnant l'histoire de la mode et de la Femme.

→ ***Proust's Muse, The Countess Greffulhe,*** jusqu'au 7 janvier au FIT de New York. Plus de détails sur ***www.fitnyc.edu*** et via ***#ProustsMuse sur Twitter et Instagram.***

Tendances

TOUTES EN CUISSARDES!

Cara Delevingne, Rita Ora, Kendall Jenner ou encore Bella Hadid ne sortent plus sans elles. Et on comprend pourquoi, car arborer une paire de cuissardes, c'est gagner 10 points d'assurance et le double en sexyness! Plates ou à talons, en nubuck ou cuir mat, noires ou colorées… les cuissardes sont les nouvelles stilletos. À porter avec une petite robe noire, pour les plus classiques, ou un joli short en cuir pour les plus audacieuses!

Expo

CLICHÉS

Cap sur Rotterdam pour admirer les plus beaux clichés du photographe culte Peter Lindbergh. Ses clichés de mode font actuellement partie de la mémoire collective: Kate Moss, cigarette à la main et le regard perdu pour le *Vogue* Italia, Eva Herzigova de dos et nue, Linda Evangelista, Sandra Bullock, Nicole Kidman, Carey Mulligan ou encore Uma Thurman… elles sont toutes passées sous son objectif mises en scène et sublimées. Sublime, c'est effectivement le mot!

→ ***A different vision of fashion photography,*** jusqu'au 12 février. Plus de renseignements sur ***www.kunsthal.nl***

Mode

FROUS-FROUS

On a adoré les porter sur nos épaules cet été… on en redemande donc pour cet hiver! Les volants sont en effet partout: sur nos sacs comme chez Fendi, sur nos souliers comme chez Repetto, et, bien sûr, sur nos blouses, nos jupes et nos petits pulls. En simple bordure discrète pour pimper un top, ou version oversize comme chez Saint Laurent, on aime leur légèreté, surtout dans une version colorée.

Beau livre

CONSEILS D'AMIES

Un livre écrit à quatre mains, dans lequel les auteurs présentent leur parcours professionnel de femmes passionnées travaillant dans les métiers de la mode: styliste ou mannequin, acheteuse ou attachée de presse, designer ou journaliste. Elles nous dévoilent leurs dressings, leurs bonnes adresses et leurs coups de cœur. De quoi compléter les conseils d'Inès de la Fressange ou de Caroline de Maigret!

→ ***Fashion Inside, de K. Balas et Angèle Rincheval Hernu aux Éditions de la Martinière***

Imaginez un monde sans gravité

Imaginez la fin de l'attraction terrestre et de la pression du temps. Vous vous sentez joyeuse, légère, exaltée.

Dotée de la technologie TruStructive™, **la NOUVELLE Collection Lift Dynamique Bio-Performance** revitalise votre peau en réveillant son incroyable pouvoir raffermissant. Boostez le renouvellement cutané pour redonner une apparence jeune et sublimée à votre peau.

Bio-Performance Lift Dynamique Crème Visage, Soin Yeux et Sérum

SHISEIDO
GINZA TOKYO

Le show des manteaux

FOURRURE POP OU LÉOPARD, PARDESSUS D'HOMME EN GROSSE LAINE, TRENCH VINYLE… LES MANTEAUX DE LA SAISON SORTENT LE GRAND JEU ET AFFIRMENT LEUR POTENTIEL FASHION. PASSAGE EN REVUE DES TENDANCES DE LA SAISON QUI VONT VOUS TENIR CHAUD!

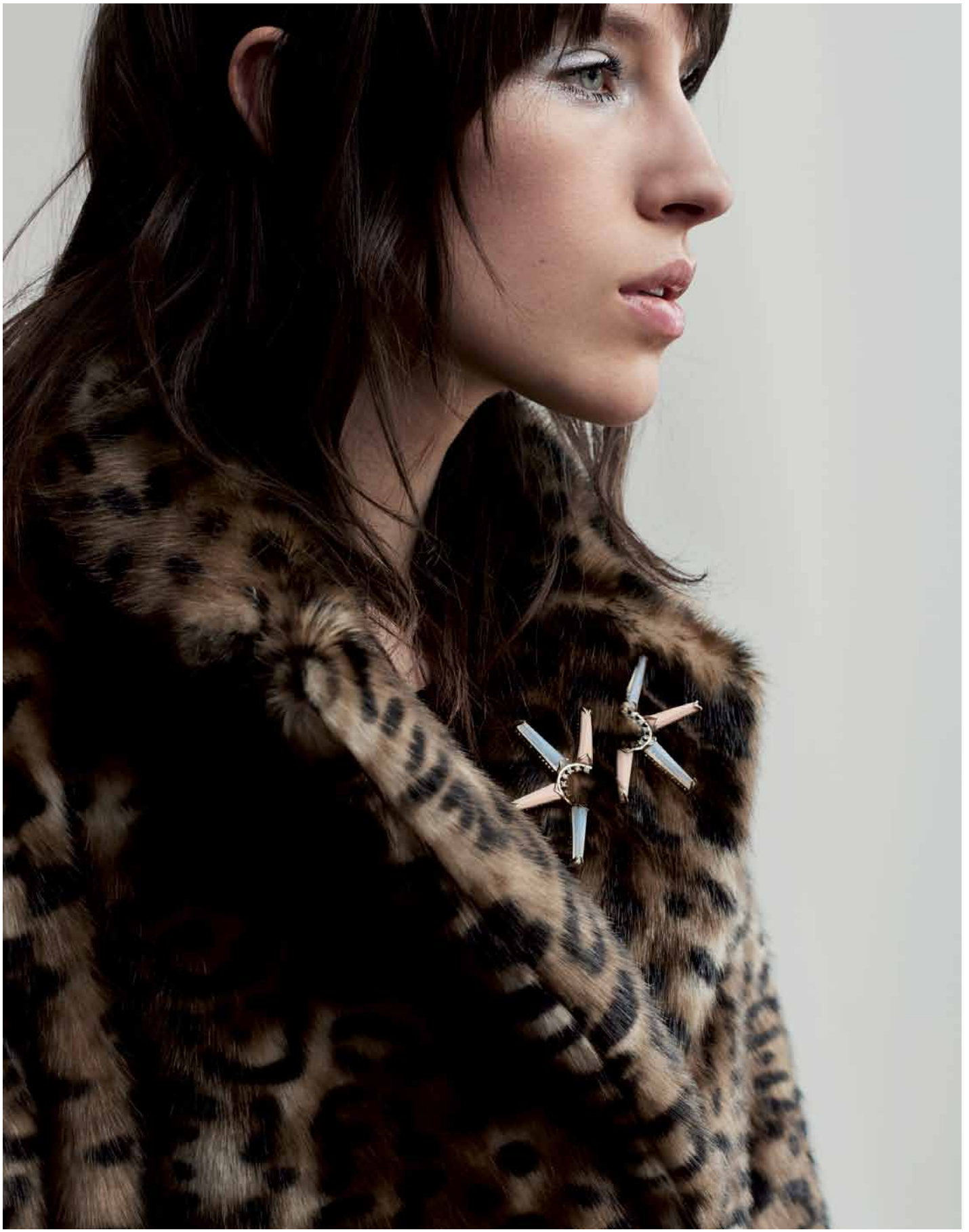
TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE

PEPE JEANS LONDON

ATELIER R X LA REDOUTE

FILIPPA K

COS



& OTHER STORIES

SANDRO

EDONÉ

TARA JARMON

Bigor
BIJOUTERIE

PANDORA
UNFORGETTABLE MOMENTS

La Belle Etoile - City Concorde - Topaze Mersch -
Cactus Ingeldorf - Cora Foetz - Walfer Shopping -
Cactus Redange - Cora Messancy

Nouvelle Boutique en Ligne:
www.bigor.com

MAISON SCOTCH

Bigor
BIJOUTERIE

La Belle Etoile - City Concorde - Topaze Mersch - Cactus Ingeldorf - Cora Foetz - Walfer Shopping - Cactus Redange - Cora Messancy

Nouvelle Boutique en Ligne:
www.bigor.com

Hairdreams by M.H.

La beauté est en chacune de vous, laissez la rayonner!

Olaplex | Paul Mitchell | Alcina | Wella

- Coiffeur homme et dame / Conseil en relooking
- Chignon / Créateur
- Maquillage de jour, soirée et mariage

31, rue Principale, L-5480 Wormeldange
Tél.: 26 74 74 75
www.hairdreams-by-mh.lu

Ouvert du mardi au jeudi de 9h à 18h, le vendredi de 9h à 20h et le samedi de 8h à 18h.
A partir de janvier, ouvert le lundi de 9h à 18h.

La rédac'

ZADIG ET VOLTAIRE

ELEVEN PARIS

Bigor
BIJOUTERIE

La Belle Etoile - City Concorde - Topaze Mersch -
Cactus Ingeldorf - Cora Foetz - Walfer Shopping -
Cactus Redange - Cora Messancy

Nouvelle Boutique en Ligne:
www.bigor.com

A CARREAUX

LE LOOK ZALANDO

Le tartan revient en force cette saison. Exit son petit côté sage et austère, il se fait casual et baroudeur associé au denim et à une pièce forte: la salopette.

GIORGIO ARMANI BEAUTY + YVES SAINT LAURENT

CHRISTIAN LOUBOUTIN

La touche glam du look: la minaudière cloutée, carrément rock.

& OTHER STORIES

Le talon carré signe son retour. On l'adore sur ces bottines vernies qui vont nous suivre toute la saison.

BARBARA BUI

HERVÉ LÉGER

THE KOOPLES

Cuir, tartan, rouge et noir: un sans-faute pour cette cape, un rien grunge, mais hautement désirable.

PEPE JEANS LONDON

On adore la forme senventies et les découpes ultra féminines qui sculptent la silhouette.

S.OLIVER

Forme droite et carreaux noirs et rouges. Easy chic.

adran montres & bijoux

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

IT'S FASHION

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

Anouk Kalenes

Pour cet automne, j'ai choisi un manteau bleu de HUGO (Hugo Boss). J'aime son côté intemporel: je pourrais facilement le porter pendant plusieurs saisons d'automne - hiver. C'est un bon investissement.

www.luxessed.com |

Carmen Baustert

Trouver un manteau qui va avec tout n'est pas facile. Voilà pourquoi j'ai opté pour ce modèle bleu foncé à la coupe droite de chez Mango. Et quand je veux y ajouter un peu de peps, je l'associe avec des écharpes colorées.

www.clothesandcamera.com |

Emilie Higle

Vrai coup de cœur pour les bombers cette saison. On en trouve chez tous les créateurs! L'un de mes favoris, le classique de chez Alpha Industries, très facile à porter pour un look casual ou chic.

www.mylittlefashiondiary.com |

Julie Louve

Mon perfecto en cuir, un classique intemporel et parfait pour la mi-saison. Il va avec tout, mais j'ai choisi de l'associer à une jupe midi et des sneakers. J'adore la ligne que cela fait, à la fois chic et décontractée.

www.thelouvestory.com |

Backstage

Ambiance boudoir et sensuelle pour une édition de novembre charmeuse. Shootée par Christian Wilmes dans l'une des chambres de l'hôtel Le Place D'armes, Marlène s'est laissée aller au jeu de la séduction. À la fois mutine et sage, vêtue d'un combi-short Erès, elle s'est lovée tantôt dans une incroyable (fausse!, on prône le *fur free* à la rédac') fourrure vert menthe Tara Jarmon ou dans la maille douce et chaude des cachemires Éric Bompard. Photographiée au saut du lit – ou presque, le make-up nude réalisé par Nina pour M.A.C. Cosmetics donne l'illusion parfaite – chignon défait signé Dessange, mais toujours glam' et jamais sans ses bijoux. Si les diamants sont les meilleurs amis de la femme, nul doute que l'or est son plus bel amant: montre en acier "Garner" Michael Kors et bijoux Argument chez Passe-moi l'sel Chérie.
Comme à l'accoutumée, nous remercions tous nos partenaires pour cette très jolie cover: Franck Leloup et l'hôtel Le Place D'armes, l'agence NoToys, Christian Wilmes, Dessange, M.A.C. Cosmetics, les agences de presse UPR et Tan-Dem, Éric Bompard, les boutiques Tara Jarmon et Michael Kors à Luxembourg, Passe-moi l'sel Chérie et les bijoux Arguments.

SARAH BRAUN

Marlène porte un combishort Erès et un manteau en fourrure Tara Jarmon et un pull Eric Bompard. Elle est accessoirisée avec une montre Michael Kors. Joncs et collier à shopper chez Argument et chez Passe-moi l'sel Chérie.

PHIL DEKEN LA VIE COMME UN JEU

APRÈS UNE CARRIÈRE DANS LA COMMUNICATION, PHIL DEKEN SE FAIT PLAISIR, UN ŒIL RIVÉ SUR L'OBJECTIF ET LA PLUME AFFÛTÉE À L'HUMOUR.

KARINE SITARZ

«JE PARCOURS LE MONDE AVEC UN CRAYON À GRANDE OUVERTURE ET UN OBJECTIF TOUJOURS BIEN TAILLÉ.»

Philippe Desquesnes, alias Phil Deken, s'est offert «une nouvelle vie», nourrie de ses passions, après une jeunesse heureuse et insouciante passée en France et un quart de siècle mené tambour battant d'abord dans l'univers de la chimie où il passe 15 ans puis dans celui de la consultance. «Une vie dans les airs» avec escales dans toute l'Europe et aux États-Unis et un atlas ouvert sur 40 pays avec à la clef de belles destinations (Patagonie, Nouvelle-Zélande, Angleterre).

En 2011, Philippe pose ses valises au Luxembourg, pays qu'il ne connaît pas, même si ses racines s'y trouvent. Sa femme Patricia qui travaille dans la finance venant y ouvrir une boîte. Un décor qui lui va bien, une «ville à la campagne» qu'il aime parcourir à pied ou en VTT. Une aubaine surtout, car il peut tirer un trait sur son rythme de folie et se bâtir une vie remplie d'émotions artistiques et de relations amicales. Ce féru de peinture du 19e siècle, de photo et d'art contemporain évoque ses visites aux musées et aux galeries d'art, ses rencontres avec Marita Ruiter et André Simoncini dont il salue le travail, son amour pour la nature, les arbres et les roses et ses amitiés féminines. «70% de mes potes» précise-t-il. La rencontre de Philippe avec la photo remonte à l'adolescence alors qu'il fréquentait un club photo et passait des heures dans son labo. Au fil du temps bien des photographes le marqueront: Joel-Peter Witkin, Roger Ballen, Sebastião Salgado, Gianni Berengo Gardin… Mais ce qui fait courir Phil, c'est la street photographie. Lorsqu'il découvre Rome en 2012 c'est un tel coup de cœur qu'il déclenche un projet de livre. Le bébé *Urbs - Fragmenta Romana* verra le jour fin 2014. C'est un bel objet (confectionné de A à Z par Philippe) traversé d'une centaine de photos (toutes verticales!) qui révèlent «la beauté des petites choses de la grande ville». Un regard décalé, des clichés qui tissent des liens avec «la musique des mots» (Phil écrit), des traductions qui ont permis de belles rencontres et au final des expos (Maison de l'Europe à Luxembourg, Academia Belgica à Rome). Phil poursuit l'aventure à Londres et «travaille» avec enthousiasme sur plusieurs séries dont «Thank You Charles» à la Saatchi Gallery qu'il aimerait un jour offrir au fameux collectionneur! Il planche aussi sur un recueil de poèmes et de textes courts «sans prétention» et un projet de composition lui trotte dans la tête (10 ans de piano classique au compteur!). Pourtant, Phil ne se prend pas trop au sérieux lui qui avoue: «je pratique la vie, la photo, l'écriture et la musique comme un jeu».

Son film fétiche

«Sleuth»
de Joseph L. Mankiewicz, bon pour les neurones!

I ♥ LU

Le château de Larochette, à l'ombre duquel vivait son arrière-grand-mère.

Son parfum

La rose du confit de Florian!

Sa cantine

«Schéiss» aux Arquebusiers pour la table, le vin au verre, la lumière et l'accueil.

Q30

BORN TO CHALLENGE[1]

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

Nos meilleures offres sur : www.instantsinfiniti.lu > Q30
#borntochallenge

à partir de **299 €/mois**[2]

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

INFINITI

EMPOWER THE DRIVE

Réservez votre essai privilégié dans votre centre INFINITI.

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

[1] Née pour le défi [2] Offre de prêt à tempérament avec dernière mensualité majorée réservée aux particuliers, valable du 01/11/2016 au 30/11/2016 sur toute la gamme. Taux annuel effectif global et taux débiteur fixe 0% pour une durée maximale de 36 mois, sans acompte obligatoire. Exemple représentatif : prêt à tempérament : TAEG fixe 0% : prix au comptant pour un véhicule neuf Infiniti: 48.000€ TVAc, acompte : 9.000€, montant du prêt : 39.000€, 35 mensualités de 550€, dernière mensualité majorée de 19.750€, montant total dû à tempérament : 39.000€. Sous réserve d'acceptation du dossier par Alpha Credit S.A. (Prêteur), rue Ravenstein 60/15, 1000 Bruxelles. Annonceur : Centre Infiniti Luxembourg, 535 route de Thionville, L-5887 ALZINGEN/HESPERANGE. Prêt à tempérament. TAEG fixe 0% ; exemple pour Infiniti Q30 1.5d 6MT : prix au comptant toutes remises déduites 24.029€. Acompte 2.450€. Montant à financer 21.579€. 35 mensualités de 299€, dernière mensualité majorée 11.114€. Montant total dû 21.579€.

NANNY MCPHYPHY

UNE VOLONTÉ DE FER ENROBÉE DE DOUCEUR, LA TRAJECTOIRE TRACÉE PAR PHYLLIS PEREIRA INTERPELLE. SON AMOUR DE TOUS LES ENFANTS LUI PERMET AUJOURD'HUI DE VIVRE SEREINEMENT DE SA PASSION.

ALIX BELLAC

«RIEN N'EST JOUÉ D'AVANCE, IL FAUT SE PROJETER DANS LE POSITIF ET VERS LA LUMIÈRE»

Il est des destins qui se révèlent sur le tard, des parcours sinueux sur lesquels on serait tenté de ne pas parier. Et pourtant... Parachutée en France à l'adolescence, éloignée de ses grands-parents adorés restés sous le soleil du Cap-Vert et qu'elle ne reverra qu'une fois ou deux, Phyllis vit une adolescence qu'elle qualifierait, dans son désir de ne blesser personne, d'un peu difficile. Elle apprend très vite le français mais peine à s'intéresser à une chose à la fois. "Douée dans plusieurs domaines, j'entreprenais mais me lassais très vite" confie-t-elle mi-figue mi-raisin. "Mais ce qui m'épanouissait était de rendre service aux autres". 'Working maman', la première partie de sa vie sera tout de même consacrée à l'éducation de ses enfants. Ferme mais aimante, elle dispense une éducation stricte, un tantinet "old school" mais qui porte ses fruits. Aujourd'hui secrétaire de direction dans un grand groupe cosmétique, styliste à Londres et photographe, ses trois filles sont ses fleurs de noblesse. En 2006, plus tout à fait mère puisque ses enfants volent de leurs propres ailes, pas encore grand-mère (elle a depuis lors 4 petits-enfants), la profession de nounou qu'elle avait voulu tenir éloignée, la rattrape et la femme d'action prend le pari de changer de vie. A 46 ans, loin d'être bilingue en anglais mais maîtrisant parfaitement le français, le portugais et la langue des signes, elle se jette dans l'inconnu et débarque en Écosse pour un poste de "super nanny" dans une famille qui l'attend avec impatience. Son expérience, sa disponibilité, son coeur bon et généreux en font une nounou très prisée.

"Je ne suis pas du genre à asséner 'Ceci est ma vocation' mais chaque fois que je voulais "raccrocher", ma réputation m'avait devancée et une nouvelle mission m'attendait!". D'une famille l'autre, les enfants s'attachent (et elle aussi!) mais fidèle à son tempérament, elle ne reste pas plus de deux ans dans un même foyer. Évidemment, chaque départ est douloureux mais à l'instar d'une Nanny McPhee, une fois les bases acquises - un petit devenu indépendant, une fillette maîtrisant suffisamment les subtilités de la langue française - la nounou d'enfer s'envole vers une nouvelle mission et des parents soulagés de la voir arriver. Nombreux sont maintenant les enfants qui auront appris de bien belles choses de "Fifi" et "son carnet de bal" de nounou ferait pâlir de jalousie bien des nurses tant les sollicitations sont nombreuses! De Londres à la Suisse, des États-Unis au Luxembourg, ses "petits" forment une belle mosaïque de bambins épanouis et... bien élevés! La réputation de la fringante quinquagénaire l'a même amenée à s'occuper d'enfants de célébrités mais chut, secret professionnel oblige! Exerçant son métier avec passion et bien que cela soit loin d'être le but premier de cette femme de foi, Phyllis jouit maintenant d'une certaine aisance financière qui lui aura fait défaut une bonne partie de sa vie. "Rien n'est joué d'avance" martèle-t-elle. "Il faut se projeter dans le positif et vers la lumière. Le fait de croire en soi amène, sinon le succès, au moins le courage de persévérer". Il est en ce moment au Luxembourg, deux petites jumelles bien heureuses d'avoir encore pour quelque temps, la fée Phyllis à leur chevet...

Son parfum

White Musk de Body Shop. Il m'a été offert il y a plus de 20 ans et je ne m'en lasse pas. En eau de toilette, huile parfumée ou élixir, j'en use et en abuse.

I ♥ LU

Je passe presque tous les jours près du **pont Adolphe**. Je suis chaque fois charmée par la pureté de ses lignes rehaussées par l'écrin de verdure tout autour.

Son restau:

"Les Cocottes" où tout est très bon et très frais. Mention spéciale pour les tartes aux légumes et les boulettes de viande.

Sa chanson:

Au-delà du côté un peu caricatural du personnage, **Céline Dion** semble être une belle personne. J'aime beaucoup la dernière chanson que JJ Goldman lui a écrite, hommage à son amour pour son mari.

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

www.alternativesjp.com

Le temps de travail supplémentaire

Me. Frédéric Frabetti & Me. Carmen Rimondini

Tout contrat de travail doit, entre autres, prévoir le nombre d'heures à prester par le salarié auprès de son employeur.
En principe, le contrat de travail à temps plein prévoit une durée journalière de huit heures et une durée hebdomadaire de 40 heures.
On considère le travail supplémentaire, tout travail qui est exécuté, sur demande ou sur base d'une autorisation préalable de l'employeur, par le salarié au-delà des limites journalières ou hebdomadaires par rapport à la durée du travail normal, tel que prévu par les dispositions légales ou par le contrat de travail, sans que la durée du travail indiquée dans le contrat de travail puisse dépasser le cadre légal.
Aux termes de l'article L. 211-5 du Code du travail, la durée du travail journalière et hebdomadaire maximale normale ne peut pas excéder huit heures par jour et quarante heures par semaine. A titre de travail supplémentaire, le salarié ne peut pas prester plus que deux heures supplémentaires par jour et huit heures par semaine soit 10 heures par jour et 48 heures par semaines.
Les limites ci-dessus indiquées sont les limites absolues et elles ne peuvent pas être dépassées en matière de durée du travail. Toute prestation d'heures supplémentaires est subordonnée à une procédure préalable de notification ou d'autorisation du ministre du Travail prévue à l'article L.211-23 du Code du travail. Il est important de souligner que le recours à des heures supplémentaires est limité aux cas exceptionnels suivants:

01 Pour prévenir la perte de matières périssables ou éviter de compromettre le résultat technique du travail;

02 Pour permettre des travaux spéciaux tels que l'établissement d'inventaires ou de bilans, les échéances, les liquidations et les arrêtés de compte;

03 Dans des cas exceptionnels qui s'imposeraient dans l'intérêt public et en cas d'événements présentant un danger national.

Des heures supplémentaires peuvent aussi être prestées, dans des cas dûment justifiés et sans incidence directe sur le marché du travail, à la seule condition que l'employeur respecte la procédure préalable de notification auprès de l'Inspection du Travail et des Mines prévue à l'article L.211-23 du Code du Travail.
Il se pose la question de savoir si le salarié pourrait être contraint de prester les heures supplémentaires par son employeur. La réponse à la question doit être nuancée.
En effet, la situation est différente s'il s'agit d'un contrat de travail à temps plein ou bien d'un contrat de travail à temps partiel. En principe, et en général, dans le premier cas de figure, le salarié est tenu de prester les heures supplémentaires si l'employeur, au préalable décide de recourir à la prestation d'heures supplémentaires et si le nombre d'heures ne dépasse pas le cadre légal.
Dans le cas d'un contrat de travail à temps partiel, le salarié n'est pas tenu de prester des heures supplémentaires.
En effet, dans ce cas, les heures supplémentaires peuvent être prestées seulement d'un commun accord entre le salarié et son employeur et cela dans les limites et modalités fixées dans le contrat de travail.

Les heures supplémentaires prestées par le salarié doivent être compensées par du temps de repos rémunéré à hauteur d'une heure prestée par une heure et demie de temps libre.
Si pour des raisons inhérentes à l'organisation de l'entreprise, la récupération ne peut pas être faite selon les modalités ci-dessus indiquées ou bien si le salarié quitte l'entreprise avant d'avoir pu récupérer les heures supplémentaires, le salarié a droit pour chaque heure supplémentaire prestée au paiement de son salaire horaire normal majoré de 40%.

Quant au paiement des heures supplémentaires, la jurisprudence constante prévoit que le salarié qui réclame le paiement des heures supplémentaires, et ces dernières sont contestées par l'employeur, doit en rapporter la preuve.
Il appartient au salarié de prouver qu'il a effectivement accompli des heures excédant la durée légale en dehors des heures prévues dans son contrat de travail, mais il doit aussi rapporter la preuve que les heures ont été prestées à la demande de l'employeur et avec son accord.

En ce qui concerne la demande de l'employeur d'exécuter des heures supplémentaires, elle ne doit pas être express, mais peut résulter des circonstances de la cause (C.S.J. 01.07.2016, N°41657 du rôle).

La présence de l'employeur sur le lieu de travail en même temps que le salarié prestant les heures supplémentaires présuppose l'accord tacite de l'employeur pour les heures supplémentaires prestées.

LA CONSTRUCTION EN BOIS MASSIF

RAPIDE
ECOLOGIQUE
ECONOMIQUE
PERSONNALISABLE

32, Domaine Schmiseleck L-3373 Leudelange
T.: +352 621 638 123 ▪ F: +352 37 89 34
www.emji.lu ▪ info@emji.lu
immo.Emji

EmJi s.à r.l.

LUXEMBOURG
les deux visages de l'immobilier

ALORS QUE LA SEMAINE DU LOGEMENT VIENT À PEINE DE S'ACHEVER, LE MINISTRE MARC HANSEN L'A RAPPELÉ, LA QUESTION DU LOGEMENT DEMEURE «L'UNE DES PLUS GRANDES PROBLÉMATIQUES DE NOTRE PAYS», AU POINT QUE LE MINISTRE A ANNONCÉ QU'ELLE ÉTAIT DÉSORMAIS UNE «PRIORITÉ DU GOUVERNEMENT ACTUEL». ET POURTANT, EN PARALLÈLE À CE CONSTAT, L'ON VOIT SORTIR DE TERRE DES NOUVEAUX QUARTIERS, DANS LESQUELS TRÔNENT FIÈREMENT DE FLAMBANTS NEUFS ET RUTILANTS IMMEUBLES QUI OFFRENT À LEURS HABITANTS UN CONFORT ULTRA HAUT DE GAMME. C'EST UN FAIT, LE PARC IMMOBILIER DU LUXEMBOURG EST PLUS QUE JAMAIS À DEUX VITESSES.

SACHA SALOMON

À Luxembourg 79% des résidents sont propriétaires, et 85% confessent être heureux, contre 64% des locataires (Source: étude ING réalisée en juin 2016). Posséder son chez-soi est donc une source de bonheur inépuisable. À condition d'avoir les moyens. Si la même étude met en lumière que nombreux sont les Luxembourgeois natifs à jouir de leur habitation via un héritage, pour le reste des propriétaires, cela engendre la contraction d'un crédit, voire d'une hypothèque (pour 39% d'entre eux).
Si les taux n'ont jamais été aussi bas, et auraient tendance à inciter à l'achat, devenir propriétaire à Luxembourg est malheureusement réservé à une élite. Aujourd'hui encore, acheter lorsqu'on est seul – et sans revenus pharaoniques – reste pour bon nombre du domaine de l'impossible. 2015 a en effet été marqué par une hausse significative (+ 5.4% par rapport à l'année 2014), même si l'on avait constaté un léger recul sur le second semestre.

39%

DES RÉSIDENTS ONT UNE HYPOTHÈQUE

79%

DES RÉSIDENTS SONT PROPRIÉTAIRES

UNE POLITIQUE GOUVERNEMENTALE QUI VEUT SOUTENIR L'ACCESSION À LA PROPRIÉTÉ

C'est l'une des raisons qui a ainsi poussé le gouvernement à revoir sa politique immobilière en mettant l'accent sur les habitations sociales, qui sont à l'heure actuelle le plus gros besoin – et le plus urgent – du parc immobilier luxembourgeois. Dès 2017, en effet, le Fonds du Logement va ainsi subir une restructuration qui lui permettra in fine d'étendre son champ d'action. Si depuis 1979, 1830 familles ont pu trouver un logement en location et 1495 biens immobiliers ont été vendus grâce au Fonds du Logement, c'est encore trop peu, et ils entendent bien pouvoir offrir dans les années à venir la possibilité à davantage de foyers de se loger, au meilleur prix, et ainsi conserver leur place de leader sur le marché des biens subventionnés. Arlette Bour, en charge de la communication pour le Fonds du logement explique en effet que «de nombreuses lourdeurs administratives entraînent des retards conséquents sur la viabilisation des terrains. Notre objectif, en 2017, est de bénéficier de démarches facilitées pour aller plus vite et ainsi étendre notre parc immobilier.»
Même constat au Kirchberg, qui dispose en effet de nombreuses parcelles pour l'heure vacantes, et qui s'offre résolument comme un lieu de vie en devenir parfaitement idéal. Proximité du centre-ville, et surtout d'un quartier d'affaires les plus prolifiques de la capitale. Tout comme le ban de Gasperich, le Kirchberg jouit en effet de la présence de toujours plus de bureaux, mais n'offre en contrepartie que peu de logements et encore moins de commerces, qui en feraient un quartier attractif. C'est ainsi sur ce dossier que le Fonds du Kirchberg entend travailler dans les années à venir avec différents projets immobiliers. Les premiers biens du Domaine de l'Europe – situé dans le quartier du Kiem – viennent ainsi d'être mis en vente, avec un prix d'appel à 3900 euros le mètre carré.
À l'occasion de la Semaine du Logement, le Fonds d'urbanisation du Kirchberg a également annoncé présenter prochainement un projet dont les prix «ont baissé de manière significative», avec un mètre carré en moyenne autour «autour de 4200 euros, au lieu de 7000 ou 8000 euros auparavant», grâce au système des baux emphytéotiques.

Toujours dans l'optique d'encourager les résidents, la ministre de la Famille Corinne Cahen a également annoncé début octobre la signature d'une entente avec l'ABBL (l'Association des Banques et Banquiers Luxembourgeois) visant à rendre possible la suspension des crédits immobiliers durant le congé parental. «Aujourd'hui, trop de familles ne peuvent se permettre de prendre un congé parental parce qu'il induit une diminution de revenus. Or, avec les crédits contractés, ce n'est parfois pas possible», rapportaient le 10 octobre dernier nos confrères de L'Essentiel. Pour ce faire, les clients devront ainsi s'en enquérir auprès de leur établissement bancaire, chaque dossier étant négocié au cas par cas.

CL IMMOBILIÈRE

A vos côtés depuis 2004

Vous désirez acheter, vendre,
ou louer un bien immobilier?

En choisissant CL Immobilière,
vous optez pour un partenaire privilégié,
compétent, efficace et dynamique.

Parlez-nous de votre projet immobilier,
CL Immobilière s'occupera du reste!

CL IMMOBILIERE
39, rue Léon Jouhaux, L-4155 ESCH/ALZETTE
Tél. : +352 26 53 41

www.cl-immo.lu

Interview

LE FONDS DU LOGEMENT

«se loger est un besoin primaire»

ARLETTE BOUR, CHARGÉE DE COMMUNICATION POUR LE FONDS DU LOGEMENT EST REVENUE POUR NOUS SUR LE BILAN DE LA SEMAINE DU LOGEMENT ET SUR L'AVENIR DU FONDS DU LOGEMENT.

La Semaine du Logement vient de s'achever, quel bilan tirez-vous?
Le bilan de la Semaine Nationale du Logement est éminemment positif pour le Fonds du Logement. Nous avons fait la promotion de nos projets à la vente et avons été à la rencontre de nos clients et des citoyens, de façon plus générale. Ce fut également l'occasion d'expliciter encore plus clairement nos missions et de préciser notre rôle de service au citoyen.

Lors de l'inauguration de la Semaine du Logement, le ministre Marc Hansen a annoncé que la question du logement était «l'une des plus grandes problématiques de notre pays», au point de devenir une «priorité du gouvernement actuel». Comment expliquez-vous qu'il soit si difficile d'accéder à un logement à Luxembourg?
Il est évident que se loger est un besoin primaire et recèle une haute importance pour tout à chacun. Le coût du terrain de façon globale, au Grand-duché de Luxembourg ne facilite pas vraiment l'accès à la propriété. Pour tempérer l'augmentation du coût de l'immobilier, le Fonds, en tant que promoteur public, reste propriétaire du terrain sur lequel est construit le logement et le met à disposition de l'acquéreur par l'intermédiaire d'un droit d'emphytéose sur 99 ans. Le principe est que l'acquéreur ne supporte pas le coût du foncier, mais paie une redevance annuelle indexée sur l'échelle mobile des salaires.

En moyenne, par rapport à un promoteur privé, à quel pourcentage se chiffre la différence de prix au mètre carré? Comment parvenez-vous à diminuer les coûts?
Nous calculons nos prix de vente par rapport au coût de construction; chaque projet est ainsi différent et les infrastructures incluent aussi un prix variable. Il n'est donc pas possible de donner un prix moyen au mètre carré.

Vous avez annoncé une restructuration en 2017 qui devra rendre plus facile vos démarches et ainsi pouvoir toucher un public plus large. Comment cela va-t-il se mettre en place? Qui sera concerné par cette restructuration?
Nous tendons vers toujours plus d'efficacité en renforçant nos équipes afin d'augmenter et de diversifier notre offre et ainsi rationaliser notre programme de construction d'ensembles.

Concrètement quels sont vos objectifs?
Le Fonds a pour ambition, dans les années à venir, de conforter sa position sur le marché des biens subventionnés tout en poursuivant ses efforts en matière de communication et de service au citoyen.

1495

DEPUIS 1979, 1495 BIENS IMMOBILIERS ONT ÉTÉ VENDUS PAS LE FONDS DU LOGEMENT

NOUVEAU www.athome.lu/demenager

Trouvez votre déménageur sur atHome.lu

atHome.lu

Luxembourg lives here

«PLUSIEURS PROMOTEURS VONT VERS LA CRÉATION DE BIENS IMMOBILIERS POURVUS DE TOUTES LES COMMODITÉS, AFIN DE SÉDUIRE UNE CLIENTÈLE TOUJOURS PLUS EXIGEANTE, ET SURTOUT, EN QUÊTE D'UNE QUALITÉ DE VIE ET D'UNE SÉRÉNITÉ»

VERS UN STANDING TOUJOURS PLUS LUXE

En parallèle à ce besoin de logements à loyers modérés, d'autres projets voient le jour, et visent clairement les plus fortunés d'entre nous. À l'image de l'immeuble connecté Infinity au Kirchberg – dont la livraison est prévue pour 2019 – plusieurs promoteurs vont vers la création de biens immobiliers pourvus de toutes les commodités, afin de séduire une clientèle toujours plus exigeante, et surtout, en quête d'une qualité de vie et d'une sérénité. Les promoteurs ont ainsi flairé le bon filon et ont très vite saisi que de telles aspirations étaient monnayables.
Et au prix fort.
Comme l'a expliqué Olivier Bastin (Immobel) à nos collègues du *Wort*, l'immeuble connecté Infinity, en plus d'offrir des logements de haut standing – loggias pour chaque appartement, hauteur sous plafond frôlant les trois mètres et vue imprenable sur la capitale –, inclut dans ses charges une foule de services, réels facilitateurs du quotidien. Cela commence par la mise en place d'une conciergerie, dans laquelle deux personnes travailleront à temps plein du lundi au samedi, afin de répondre aux demandes – assez simples – de la vie quotidienne: trouver un taxi, une baby-sitter ou une personne pour l'entretien, se faire livrer son repas.
Un service qui sera facturé en sus des charges à hauteur de 80 euros par mois et par appartement. Le projet Infinity est également pourvu d'un service baptisé «Bring me boxes», qui consiste en un mur de boîtes – dont certaines sont réfrigérées de façon à pouvoir recueillir des denrées périssables – qui permettront aux habitants de l'immeuble de pouvoir se faire livrer (presque) n'importe quand leurs colis, évitant ainsi la torture de devoir se rendre à la Poste.
Totalement inédit et novateur pour le pays, le projet est un vrai succès, et les biens mis en vente ont aisément séduit les acheteurs – aux profils variés – soucieux de gagner en qualité de vie et de gagner du temps.

Les chiffres 2015 de l'Observatoire de l'Habitat

Prix moyen pour un appartement: **461 000 euros,** soit 5156 euros le m² (pour une nouvelle construction), soit une hausse de 7,7%.
Loyer moyen pour un appartement: **1384 euros**
Loyer moyen pour une maison: **2557 euros**
Croissance démographique: **+2,4% en 2015**
Pour suivre le marché et connaître les dernières actualités relatives au logement au Grand-Duché, rendez-vous sur le site du gouvernement **http://observatoire.ceps.lu.**

Tusculum
agence immobilière
Firmitas, Utilitas, Venustas.

Nouveau Projet à KUNTZIG
Résidence «Les Nonettes»

| Programme neuf | Clé en main |
| 9 Pavillons | Accompagnement des acquéreurs |
| Livraison Mai 2018 |

Un Cadre de Vie Idéal,
à deux pas du Grand-Duché

Tusculum Immo
33-39 Rue Basse L-3813 Schifflange
Tél.: 26 36 53 40
contact@tusculum.lu

aedifis
bureau immobilier & partners

L'immobilier, par passion!

ACHAT - VENTE - LOCATION - ESTIMATION

Une agence qui vous offre tous les services dans le domaine de l'immobilier depuis 15 ans.

Nous vous proposons un large choix d'appartements et de maisons en location ou en vente. Nous mettons en œuvre tout notre professionnalisme pour vous offrir un service de qualité et toujours avec le sourire.

18 Val Ste Croix, L-1370 Luxembourg
Tél.: 25 40 60 - Gsm: 621 317 300
aedifis@pt.lu - www.aedifis.com

CONCIERGE DE LUXE, LE NOUVEAU MÉTIER DE L'IMMOBILIER

On l'a vu avec le projet Infinity: dans les années à venir, le service sera la valeur ajoutée qui fera toute la différence. Si le système de conciergerie est inscrit au cœur de ce projet, il n'est pas le seul, et de plus en plus de promoteurs se dirigent vers cette prestation très haut de gamme, qui est en train de faire son petit nid à Luxembourg.
Parmi les nouveaux visages de ce pan de l'immobilier, la conciergerie Angels in the House. Lancée en début d'année, la conciergerie ambitionne un certain art de vivre dans notre société, mais également dans les foyers luxembourgeois. Première cible visée, les particuliers, afin de leur offrir tout un éventail de prestations aussi diverses que recruter du personnel de maison, organiser une escapade en amoureux, prendre des billets d'avion ou programmer un massage. Mais bien plus Angels in the House voit dans l'immobilier de haut standing, un «secteur de niche en pleine expansion», annonciatrice d'un virage dans les mentalités et dans la façon d'envisager un bien immobilier.

Interview

À la tête d'Angels in the House, Virginie Huvelle, à qui Femmes Magazine est allée poser quelques questions.

Comment expliquez-vous le succès du concept de conciergerie de luxe depuis quelques années dernières années?
Le succès des conciergeries haut de gamme s'explique par le fait que la plupart de nos clients n'ont pas le temps de s'occuper de leurs tâches quotidiennes et souhaitent optimiser leur temps tout en obtenant un service de qualité et personnalisé avec toute la discrétion requise. Faire appel à une conciergerie haut de gamme, c'est s'offrir le luxe de gagner du temps!

Luxembourg s'y est mis assez récemment, le marché était-il très demandeur?
À Luxembourg la tendance est plutôt aux conciergeries d'entreprise où les services proposés sont spécialement conçus et adaptés aux professionnels. Du côté des résidences haut de gamme, nous avons la chance d'être dans un pays où l'immobilier est en forte extension et où la conciergerie a de belles années devant elle.
Enfin pour les privés, la tâche s'avère plus difficile. Le concept n'est pas encore intégré dans les mentalités, pour le particulier qui a déjà des habitudes bien ancrées, auxquelles il n'a pas forcément envie de déroger.

Pourquoi avoir fait le choix de vous associer à des immeubles de haut standing?
Il s'agit d'un secteur de niche en pleine expansion. Cela est d'autant plus le cas dans l'immobilier de haut standing où les promoteurs souhaitent proposer un service supplémentaire en mettant à disposition de leurs clients un concierge physique ou mobile en charge de gérer les demandes.

Avec combien de résidences travaillez-vous?
À l'heure actuelle, nous avons en gestion trois résidences de haut standing dont deux équipées d'un espace wellness. Nous mettons un concierge physique à disposition de deux d'entre elles. Nos concierges sont en charge des services du quotidien comme le pressing ou le nettoyage du véhicule, mais également des services pour animer le spa comme un coach personnel, un masseur, etc.

Comment s'est noué le partenariat? La demande vient-elle des promoteurs ou de votre part?
La demande vient des promoteurs et agents immobiliers qui sont nos contacts privilégiés. Depuis quelque temps, on observe une demande plus prononcée de la part des promoteurs qui voient dans les services de conciergerie une réelle valeur ajoutée.

Quel est le profil de vos clients?
Principalement des hommes et femmes de 35 à 50 ans, avec un poste à responsabilité.

Un tel concept est-il voué à être réservé à une élite ou peut-il se démocratiser dans les années à venir? Devenir plus accessible? S'étendre?
Nous pensons sincèrement que ce concept n'est pas réservé à une élite dans la mesure où nous vivons actuellement dans une société où le rythme de vie est soutenu avec des agendas surchargés.
La panoplie de services que nous offrons est vaste et s'adapte très bien à un jeune manager en recherche de services du quotidien comme le pressing ou la réservation de transport; qu'à une clientèle haut de gamme avec des services plus prestigieux.

SP immo

Achat | Vente | Location | Syndic | Assurances

TOUTES TRANSACTIONS IMMOBILIÈRES

1, place du Marché | Remich
12, rue de l'Eau | Esch-sur-Alzette

Tél.: 00352 27 07 59 10
info@immosp.lu | www.immosp.lu

Membre de

IMMOBILIÈRE Romain THILL SARL

Achats | Ventes | Locations

Depuis 1976
Nous vous proposons des biens et nos services de qualité depuis 40 ans et nous vous accompagnons de la mise en vente de votre bien, jusqu'à la signature de l'acte notarié.

Une équipe à votre service
Toute notre équipe sera heureuse de vous accueillir afin de vous proposer toute notre gamme en matière de maisons, appartements ou de terrains et trouver avec vous, le bien qui vous correspond.

Agence de proximité
Notre agence spécialiste des transactions immobilières de votre région.

Nous vous accueillons du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 19h00, le samedi de 10h30 à 17h30 sans interruption.

Nous parlons luxembourgeois, Allemand, Français, Anglais et Portugais.

10, route de Longwy
L-4750 PÉTANGE
Téléphone (+352) 50 17 47
Télécopie (+352) 50 35 34
www.immo-rthill.lu

Création BG Communication

Interview

«LES IMMEUBLES AVEC CONCIERGERIE SONT CERTES UN LUXE, MAIS UN LUXE QUI ENGENDRE DU SERVICE ET QUI VA PERMETTRE DE CRÉER DE L'ÉCONOMIE»

LE SERVICE COMME VALEUR AJOUTÉE

Quand on est une femme, mère, que l'on travaille, gagner du temps est une guerre de chaque instant.
C'est ce qui a convaincu Delphine de recourir aux services d'une conciergerie privée.

Bonjour Delphine, pouvez-vous vous présenter brièvement?
J'ai 40 ans et vis – et travaille – au Luxembourg depuis 18 ans. Je suis séparée et maman de trois enfants.

Connaissiez-vous le concept?
Absolument pas! En revanche, je connaissais bien les services de conciergerie professionnelle, pour avoir pu en bénéficier dans plusieurs des sociétés pour lesquelles j'ai travaillé. C'est très confortable de pouvoir avoir accès à différents services, sans avoir à sortir du bureau: pressing, fleurs, chocolats, produits de beauté... Cela est non seulement très pratique, mais représente un gain de temps considérable.

Qu'est-ce qui vous a décidé à recourir aux services d'une conciergerie privée?
Pour l'instant c'est encore à l'étude, mais j'avoue être vraiment intéressée. J'étais à la recherche de personnel pour différents services, notamment l'entretien de mon logement – je vis dans une maison individuelle – et l'idée de passer par une société qui regroupe toutes mes demandes apporte sans aucun doute un gage de qualité supplémentaire. Un service de conciergerie agit comme un filtre qui effectue une présélection, et qui permet, in fine, d'avoir davantage confiance dans les prestataires choisis.

Au quotidien, quel confort ce service vous apporte-t-il?
En tant que mère de trois enfants, séparée, avec un travaille à temps plein qui me demande également de partir très régulièrement en voyage, le temps vient souvent à me manquer dans une journée. Le manque de temps est sans doute le mal du siècle (rires). Aussi, ne pas avoir à m'occuper moi-même de chercher une femme de ménage, une baby-sitter pour sortir le vendredi soir, ou de courir au pressing est un vrai gain de temps pour moi.

Une telle prestation a bien sûr un coût. Cela se justifie-t-il?
C'est vrai que cela représente un certain budget, mais au regard du confort de vie que cela apporte, je pense que le coût est vite absorbé par le côté pratique qu'apporte une conciergerie privée. De la même manière, je suis également une grande adepte des «drive», qui permettent de faire les courses en quelques clics. Cela se répercute également sur le ticket de caisse, c'est sûr, mais cela me simplifie tellement la vie!
Forts de leur succès, les services de conciergerie font désormais partie intégrante de projets immobiliers de haut standing. Un tel service pourrait influencer votre choix?
Même si je n'envisage pas de renoncer à l'espace qu'offre le choix d'une maison individuelle, je trouve que ce nouveau concept est très intéressant. J'ai vécu au Canada, il y a quelques années, et de la même façon, j'avais choisi mon logement non pour sa superficie ou son emplacement, mais pour les services qui étaient proposés par l'immeuble: garage, sauna et un concierge. C'est à la fois confortable et rassurant. Ce nouveau mode de vie est très américain, et je pense que cela va de plus en plus s'étendre. Aux États-Unis, ils sont très focalisés sur le service, ce qui est une bonne chose, car cela permet de créer des emplois.

À l'heure où certaines personnes ont des difficultés à se loger, est-ce qu'une telle offre ne peut pas paraître exagérée?
Je reconnais qu'un tel service est réservé à des personnes jouissant d'un certain pouvoir d'achat. Je pense qu'il est important que le pays développe des solutions de logements pour toutes les personnes qui souhaitent s'y installer, quels que soient leurs revenus. Tout le monde n'a pas les mêmes moyens. Ça n'est pas nouveau et ça n'est pas prêt de changer. En revanche, je ne pense pas que l'un doit se faire au détriment de l'autre, mais en parallèle. Et les immeubles avec conciergerie sont certes un luxe, mais un luxe qui engendre du service et qui va permettre de créer de l'économie.

Millebierg
agence immobilière

Conseils et estimations gratuits de votre bien.

Bénéficiez de notre expérience professionnelle dans l'immobilier au Grand-Duché. Nous serons vos interlocuteurs privilégiés à même de vous conseiller et de vous guider dans la réalisation de vos projets.

ACHAT - VENTE - LOCATION - ESTIMATION

6, rue Windhof | L-8384 Koerich
millebierg@pt.lu
www.aim.lu | Tél.: 26 10 80 15
agence.immobilière.millebierg

laforêt WILTZ

L'immobilier au Nord du Luxembourg

Achat - Vente - Location
Maisons - Appartements - Terrains

Envie d'espace,
d'un cadre de vie calme et agréable?
Laissez-vous surprendre par le charme
du Nord du Luxembourg

Laforêt Wiltz, votre spécialiste immobilier dans le Nord du Grand-Duché vous guidera dans tout vos projets avec professionnalisme, sympathie et transparence.

21 Rue des Tondeurs, L-9570 Wiltz
Tél.: 26 95 37 09 - GSM: 661 417 131
wiltz@laforet.lu
www.laforet.lu/agence_LaforetWiltz |

19E SEMAINE DU LOGEMENT: UN FRANC SUCCES!

Cette 19e édition organisée dans le cadre de "Home and Living Expo" s'inscrit comme le plus important rendez-vous dédié au logement, à la construction et à la rénovation du Luxembourg.

Du 15 au 23 octobre, les nombreux visiteurs ont pu profiter d'une information aussi complète que possible sur l'offre de logements et de nombreux services y afférents, présentés par les administrations publiques, promoteurs publics et privés, organisations professionnelles, banques, associations privées, etc.

Tout en conservant son identité propre et ses spécificités, la Semaine nationale du logement assure son développement en s'associant au projet "Home and Living Expo". En regroupant des acteurs complémentaires – voire indissociables – en matière de logement, la Semaine nationale du logement a souligné son rôle essentiel de plateforme d'information destinée au grand public et représentative de l'offre du marché immobilier aussi bien en termes de produits et de services que de conseils.

Le public a ainsi eu l'occasion d'obtenir des renseignements précieux sur les différentes aides de l'État en matière de logement ainsi que sur les conditions de prêts bancaires et d'épargne-logement. Il a aussi pu se faire une idée du marché immobilier grâce à une présentation de beaucoup d'offres de location et de vente immobilières au Luxembourg.

Pour un grand nombre d'entre eux, la 19e Semaine nationale du logement a aussi permis de se renseigner sur les solutions concrètes et alternatives en matière de la durabilité et de l'assainissement énergétique et écologique ainsi que sur les mesures et aides financières concernant les énergies renouvelables.

Communiqué par le ministère du Logement

LE FONDS DU LOGEMENT, EN ROUTE VERS 2017

PLACÉ SOUS LA TUTELLE DU MINISTÈRE DU LOGEMENT, LE FONDS DU LOGEMENT EST UNE STRUCTURE ÉTATIQUE DONT L'AMBITION PREMIÈRE EST D'ÊTRE UN PROMOTEUR SOCIAL. À CE TITRE, IL ASSURE UN RÔLE DE CONSTRUCTEUR AFIN DE FACILITER L'ACCESSION AU LOGEMENT.

CONSTRUIRE ET RÉNOVER

Le Fonds du Logement propose des logements, dans tout le pays, dont les composantes sont au nombre de trois: sociale, environnementale et économique.
«Pas d'amalgame. Notre mission première est de construire et rénover des biens immobiliers pour ensuite les proposer à la location ou à la vente à des personnes éligibles selon différents critères sociaux et familiaux», explique Arlette Bour, en charge de la communication pour le Fonds du Logement. «Nous ne nous occupons pas de tout ce qui a trait aux aides au logement.»

UN LOGEMENT ACCESSIBLE POUR TOUS

Depuis 1979, 1830 familles ont pu trouver un logement en location et 1495 biens immobiliers ont été vendus grâce au Fonds du Logement.
Sa philosophie? Le logement au service du citoyen.
Partant du constat que se loger – un besoin pourtant fondamental – devenait de plus en plus difficile pour les personnes aux revenus modérés, le Fonds propose tous types de logements.
Son but? Favoriser la mixité sociale, tout en apportant des réponses qualitatives en matière d'accession au logement.
Le Fonds propose ainsi des biens à la location et à la vente destinés à différents publics: familles nombreuses, étudiants, associations, personnes à mobilité réduite. Arlette Bour nous explique en effet: «Dans la mesure du possible, chaque projet initié par le Fonds comporte un ou deux logements pour les personnes à mobilité réduite».

2017 EN LIGNE DE MIRE

La Semaine du Logement vient de s'achever et avec elle le constat que se loger relève chaque jour un peu plus du parcours du combattant: problèmes pour viabiliser les terrains, lenteurs administratives, coûts toujours plus élevés… Le Fonds, à travers sa restructuration, souhaite conserver et étendre encore davantage sa position sur le marché des biens subventionnés, en se plaçant toujours en premier lieu au service du citoyen.
«C'est bien là notre valeur ajoutée par rapport aux promoteurs privés», affirme Arlette Bour.
Dès 2017, le Fonds du Logement entend être encore plus actif et réactif, en misant notamment sur l'augmentation et la diversification de son offre afin de permettre à davantage de familles de bénéficier de leur aide pour se loger.

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

PASSION *brocante:* LA CHASSE AUX TRÉSORS

EN CE DIMANCHE OÙ JE ME PENCHE SUR LA RÉDACTION DE CET ARTICLE, LA PLACE GUILLAUME, MALGRÉ LES PREMIERS FRIMAS ET SOUS UN SOLEIL RADIEUX, AFFICHE UN BIEN JOLI TAUX DE FRÉQUENTATION. LA RAISON? LE TRADITIONNEL VIDE-GRENIER, DONT C'EST LA DERNIÈRE ÉDITION DE L'ANNÉE.

SARAH BRAUN

«PAR CETTE ÈRE DE LA CONSOMMATION KLEENEX OÙ TOUT A VOCATION À FINIR À LA POUBELLE, NOMBREUX SONT CEUX À REPENSER LEUR FAÇON D'ACHETER, EN SE DIRIGEANT VERS DAVANTAGE DE DURABILITÉ.»

Et cette année encore, il a largement attiré les chalands et les badauds, pour qui l'événement est devenu incontournable.
Et l'on y croise toute sorte de public. Des chineurs fous et ultra aguerris à l'exercice, au hipster en mal d'une nouvelle enfilade 70's vintage pour décorer son loft, en passant par les joyeuses familles qui viennent y trouver l'affaire du siècle et passer leur dimanche, ou les fashionistas qui espèrent y dénicher le it-bag vintage dont elles n'osent même pas rêver… C'est une foule incroyable et hétérogène qui, chaque dimanche de la saison estivale, arpente les allées de la brocante de la capitale du pays. Pourtant, il y a quelques années encore, l'exercice était réservé aux véritables aficionados, de ceux qui ne rechignent pas à se lever dès potron-minet et en maîtrisent toutes les tactiques pour revenir le coffre plein de (très) bonnes affaires. Pire, les brocantes et autres vides dressings souffraient d'une image de misérabilisme. On y allait parce qu'on n'avait pas les moyens de s'offrir du neuf. Alors, comment expliquer un tel retournement de situation?

RETOUR AUX ORIGINES

Bien sûr, le spectre de la crise et de l'ère de précarité que nous connaissons n'est en rien étranger à ce regain d'amour pour les brocantes, qui, il faut le souligner tout de même, font intrinsèquement partie de nos traditions populaires. Car qui dit brocante dit bien acheter moins cher, ou tout du moins au meilleur prix. Mais cette recherche de bonne affaire est loin d'être le moteur principal de cet engouement, qui a connu une ascension fulgurante depuis le début de la décennie. En effet, plus largement, les brocantes et vide-greniers participent à une vision plus raisonnée de nos modes de consommation. Lassés du matériel technologique ultra pointu dont l'obsolescence programmée nous incite à renouveler nos achats régulièrement, par cette ère de la consommation Kleenex où tout a vocation à finir à la poubelle, nombreux sont ceux à repenser leur façon d'acheter, en se dirigeant vers davantage de durabilité. «Acheter neuf n'est pas économique, et surtout pas écologique», explique Marion, que nous avons rencontrée place Guillaume. «Et j'aime l'idée que les meubles qui se trouvent chez moi aient du vécu, une histoire. Cela leur donne un sens. Et au moins, je ne connais pas l'angoisse du neuf et je n'ai pas peur de les griffer. Ces appartements où tout est immaculé me fond froid dans le dos, c'est tellement impersonnel», explique la dynamique quadragénaire, employée dans le secteur de la banque.
Et c'est vrai que l'affectif, l'émotionnel contribuent largement au vif succès des

vide-greniers. Il y a sans aucun doute un petit effet de nostalgie dans cette tendance qui surfe sur la vague du «c'était mieux avant», dans une époque assez trouble et instable. Les pourfendeurs de ces valeurs sont alors à la recherche de pièces qui évoquent leur jeunesse, pour les chineurs les plus âgés, ou l'image d'une vie plus libre, plus insouciante, pour les plus jeunes. Quoi qu'il en soit, les brocantes participent à un retour aux origines, aux vraies valeurs, voire une réelle volonté de valoriser notre patrimoine et s'offrent comme une pause dans un quotidien souvent haletant.
Jusqu'à en devenir un véritable business? Si le vintage est indubitablement devenu tendance depuis quelques années, force est de constater qu'il a été aussi vite récupéré par le marketing pour devenir un business rutilant dont le but est bel et bien de séduire le client déçu du consumérisme ambiant dans lequel il baigne. Le nombre de brocantes et autres vide-dressing explosent, les friperies et boutiques de seconde main fleurissement un peu partout dans les capitales. Même Emmaüs, l'association française fondée par l'Abbé Pierre en 1954 pour venir en aide aux plus démunis s'est vue pourvue d'un e-shop ouvert depuis l'automne 2015, même si Maud Sarda, cofondatrice et directrice chez Label Emmaüs, avait alors confié son souci d'en faire un site «à contre-courant des valeurs traditionnelles, en préservant les valeurs d'entraide et de solidarité chères à l'association.»

LES VÊTEMENTS AUSSI

Si c'est plutôt le secteur de la déco qui avait initié le mouvement, très vite la mode du vintage s'est étendue à nos dressings. A en témoigner par l'essor incroyable des sites de vente en ligne consacrés aux secondes mains, et les vides dressings qui pullulent un peu partout dans le pays. Bel exemple de cette incroyable tendance, la cinquième édition de la Sneakermess, à la Rockhal fin septembre, a attiré quelque 1800 visiteurs – passionnées de sneakers – certes, mais surtout à la recherche de la perle rare pour laquelle ils n'hésitent pas à débourser des sommes incroyables. «Le panier moyen se situe aux environs de 600 euros pour deux paires», nous confie Arnaud Velvelovitch, programmateur de la Rockhal.
Courant octobre, c'est le traditionnel vide-dressing des Rotondes qui s'apprête à faire full house. Fabien Rodrigues et Marta Vidal, les organisateurs, ne sont pas inquiets.
Les stands sont bookés depuis des mois et la fréquentation sera sans aucun doute à la hauteur de leurs attentes.
En effet, on assiste de plus en plus à une démocratisation du seconde main dans l'industrie de la mode. Effet de la crise là encore sans aucun doute, mais quand on interroge les modeuses adeptes de l'exercice, acheter vintage relève plus d'une volonté affirmée de refuser de céder aux sirènes de l'uniformisation, pour se concentrer sur des belles pièces, de créateurs souvent, et ainsi de sortir du lot en refusant les standards et les diktats que nous assènent les marques de fast-fashion et la plupart des grandes enseignes. «Regardez le buzz qu'a fait le manteau Zara imprimé sur internet à Londres. Toutes les filles sont habillées pareil. Au moins, en achetant des pièces vintage, je suis sûre que je ne vais pas me retrouver avec la même tenue que la fille assise en face que moi dans le bus, plaisante Marie, 33 ans, et accro aux vides dressings.
C'est aussi un moyen de trouver des perles rares, des pièces juste incroyables. Et de pouvoir s'offrir des créations de grandes maisons à des prix fous. Une fois, dans une friperie à Bruxelles, j'ai trouvé une robe Yves Saint Laurent, de l'époque de Saint Laurent, complètement dingue, pour moins de 50 euros. Ce n'est même pas le prix de certaines robes chez Zara!»
Durabilité, économie, convivialité et écologie, la passion de la brocante affiche des valeurs fortes, qui en font une tendance de fond, dont les consommateurs ne sont pas prêts de se lasser.

HELP, J'ENGAGE!

EN VOILÀ UNE EXCELLENTE NOUVELLE: VOTRE ENTREPRISE SE PORTE BIEN ET VOUS AVEZ BESOIN D'ENGAGER. HORS DE QUESTION TOUTEFOIS DE VOUS LANCER TÊTE BAISSÉE DANS UN TEL PROCESSUS. UN RECRUTEMENT, ÇA SE CONSTRUIT. PAS À PAS.

JEANNE RENAULD

Pour une entreprise en plein développement, réussir son recrutement est essentiel, tant pour sa santé économique que pour la bonne cohérence de son équipe. Il s'agit d'un véritable défi, une sorte de pari sur l'avenir qui doit prendre en compte les risques et les opportunités d'une telle décision. Avant de se lancer, il est donc essentiel de bien réfléchir à sa situation financière. Car engager représente un certain coût, qu'il faut être en mesure d'assurer chaque mois. Et pour éviter toute erreur de casting, mieux vaut tenir compte de quelques conseils.

CERNER SES BESOINS

Comme pour toute nouvelle démarche, la première étape consiste à bien définir où l'on va. Quels sont les besoins de l'entreprise? Quelles sont les compétences et qualités recherchées? Que puis-je proposer en termes de conditions d'emploi, d'évolution? Autant de questions qu'il est nécessaire de se poser en amont de ses recherches. Un tel travail préliminaire aide à définir précisément le profil attendu et, dès lors, à attirer des candidats qui y correspondent.

Cette phase de réflexion stratégique permet également d'anticiper les changements provoqués par l'arrivée d'un nouveau collaborateur.
En effet, de par sa personnalité, son savoir-faire, sa plus-value, chaque employé récemment engagé vient en partie modifier le système établi.
Dans le cas du remplacement d'un salarié qui quitte son poste par exemple, il est bon de s'interroger sur la pertinence d'embaucher un profil similaire au précédent. «Le manager présuppose qu'un collaborateur décalqué du précédent sera gage de performance. Il s'appuie sur ce que les évolutionnistes appellent "les causes proximales", celles liées à un environnement stable et à une structure qui marche bien.
Or, peu d'entreprises aujourd'hui connaissent un contexte et un rythme stables; les crises, les obligations d'innover, les réorganisations, les fusions multiculturelles, nécessitent une permanente remise à jour des prérequis», indique Agnès de la Bourdonnaye, dans son ouvrage *Les Techniques de recrutement de A à Z*.

UNE ANNONCE PERCUTANTE

Tout comme le candidat cherche à se démarquer, l'entreprise doit elle aussi parvenir à se distinguer sur ce grand marché de l'embauche. Exit les annonces standards! Il existe un véritable intérêt à présenter sa culture et ses valeurs, à créer une histoire autour de la marque, et ce, à travers l'offre d'emploi. Cette dernière doit bien sûr comprendre les caractéristiques essentielles d'une telle publication, comme la description du poste, les compétences, les aptitudes et l'expérience demandées, les missions à remplir, le lieu de travail, le type de contrat… Mais en étant plus personnalisée, l'offre sera susceptible d'attirer des candidats en adéquation parfaite avec la société.

Comme l'explique Christelle Hirth, Marketing Executive chez jobs.lu, «il est primordial pour les entreprises de bien décrire le poste à pourvoir et les avantages proposés, afin de se rendre plus attractives auprès des candidats». Dans cette optique, le chercheur d'emploi sera particulièrement attentif à ces trois aspects: le contenu de l'annonce (pour 62% des personnes interrogées), la notoriété de l'entreprise (14%) et la rémunération (11%) (source: Enquête «Bien-être des collaborateurs: qu'en pensent les candidats?», *jobs.lu/Great Place to Work Luxembourg, 2016).*

LE RECRUTEMENT EN LIGNE EN PLEIN BOOM

Une fois l'annonce rédigée, il faut à présent la diffuser sur les bons canaux. Les supports sont multiples: journaux papier, job boards, communautés web spécialisées, agences d'emploi, cabinets… Chacun d'entre eux répond à un besoin, à une cible et à un budget spécifiques. Parmi les outils les plus prisés par les candidats, on retrouve les sites d'emploi: 89% des chercheurs d'emploi déclarent les consulter. Deux tiers d'entre eux les ont même placés en premier choix (source: Enquête «Bien-être des collaborateurs: qu'en pensent les candidats?»). «Gratuit pour les candidats et ouvert à tous, le recrutement en ligne est devenu incontournable. Les job boards, tels que jobs.lu, sont aussi accessibles à toutes les entreprises qui recrutent et/ou qui veulent renforcer leur marque employeur», précise Christelle Hirth.

Dans une logique de recrutement 2.0, les réseaux sociaux s'imposent désormais eux aussi comme un canal indispensable. Permettant d'accélérer le processus de recrutement, ils regroupent des profils riches et variés, en recherche active ou à l'écoute de toute nouvelle proposition. Ainsi, 40% des employeurs sondés utilisent les réseaux sociaux classiques tels que Facebook pour recruter, 35% la presse spécialisée, 27% les réseaux sociaux professionnels (LinkedIn, Viadeo), 24% les cabinets de recrutement et 21% les sites d'offres d'emploi (source: Étude de rémunération Luxembourg, Hays Luxembourg, 2016).

«TOUT COMME LE CANDIDAT CHERCHE À SE DÉMARQUER, L'ENTREPRISE DOIT-ELLE AUSSI PARVENIR À SE DISTINGUER SUR CE GRAND MARCHÉ DE L'EMBAUCHE»

LA RENCONTRE, ESSENTIELLE

Sur base des CV collectés, il est alors possible d'effectuer une sélection des candidatures pertinentes. L'entretien doit ensuite permettre de vérifier si le profil du futur collaborateur colle avec le poste recherché et les valeurs de l'entreprise. Il ne s'agit pas ici de passer en revue le CV transmis. Non. Mais bien de parvenir à échanger autour du métier et du secteur d'activité, des compétences du candidat, de ses attentes, de sa motivation… C'est également l'occasion d'évaluer le potentiel d'évolution de la personne. Dans un monde en mutation constante, à côté des compétences déjà acquises, faire preuve de flexibilité et d'adaptabilité est tout aussi primordial. Enfin, pour le recruteur, l'entretien d'embauche constitue un excellent moyen de captiver son interlocuteur, en présentant les atouts de la société et en montrant qu'en tant qu'employeur, il est en mesure de répondre à ses attentes. Car il ne faut pas l'oublier, le candidat a lui aussi le choix.

Le futur employé retenu, le travail n'est pas pour autant encore terminé. Comme le précise Agnès de La Bourdonnaye, «assurer le suivi après l'embauche, c'est recruter durablement». Une démarche d'accueil et d'accompagnement doit donc être mise sur pied. Le but? Instaurer une relation de confiance avec le nouveau salarié, l'intégrer au sein de l'équipe de façon harmonieuse, le fidéliser et réussir ainsi pleinement son recrutement.
Il ne reste plus qu'à…

62%

POUR 62% DES CANDIDATS, LE CONTENU DE L'ANNONCE CONSTITUE LE CRITÈRE LE PLUS DÉCISIF POUR POSTULER À UNE ANNONCE.

Patrick Gregorius:

«L'AUTHENTICITÉ DE L'ÉCHANGE EST ESSENTIELLE»

JEANNE RENAULD

MEMBRE DU COMITÉ DE DIRECTION DE BGL BNP PARIBAS ET DIRECTEUR DES RESSOURCES HUMAINES DU GROUPE BNP PARIBAS AU LUXEMBOURG, PATRICK GREGORIUS NOUS LIVRE SES QUELQUES CONSEILS POUR UN RECRUTEMENT RÉUSSI.

BGL BNP Paribas est l'un des principaux employeurs au Luxembourg. D'après vous, quelles sont les grandes étapes à respecter pour réussir son recrutement?
La première étape est de bien cerner le profil recherché. Pour cela, il est primordial de s'accorder avec les responsables sur les compétences et aptitudes attendues. Ensuite, il faut poster une offre qui parle aux personnes susceptibles d'être intéressées, aux bons endroits et avec les bons mots. Enfin, l'entretien de recrutement doit venir confirmer l'engagement du candidat.

À cet effet, quels canaux utilisez-vous?
Nous utilisons tous les canaux connus, mais pas simultanément. Nous postons nos annonces sur nos sites Internet, les réseaux sociaux et les job boards. Nous réalisons de moins en moins d'annonces papier. En revanche, nous sommes très présents sur les salons de recrutement et dans les cercles d'étudiants. Nous entretenons à ce titre des relations privilégiées avec les écoles et universités. De façon ponctuelle, nous faisons également appel à des chasseurs de têtes pour certains profils.

Quels conseils donneriez-vous à tout manager qui souhaite recruter?
Au-delà de pouvoir recenser et observer les compétences et aptitudes recherchées, l'authenticité de la discussion et la crédibilité de l'interlocuteur sont à mes yeux plus essentielles qu'une «méthode». Un entretien de recrutement est un échange, non un interrogatoire formaté ou une revue du CV. En étant à l'écoute du candidat, le recruteur doit se montrer valorisant, convaincant sur sa capacité à l'embarquer et à le motiver. Il faut insister tout autant sur ce que nous avons à proposer et sur notre attractivité, que sur ce que nous attendons du candidat.

Chez BGL BNP Paribas, vous avez mis en place un «Graduate Program» destiné aux jeunes diplômés. Les différentes générations doivent-elles aujourd'hui être recrutées différemment?
La génération Y et la génération Z, qui arrivent sur le marché de l'emploi, nous obligent à prendre conscience de l'évolution de leurs attentes vis-à-vis de l'employeur, que ce soit en termes de progression, d'organisation du travail, de flexibilité, d'humanité ou d'innovation. Cela nous incite à réviser nos offres d'emploi en adaptant notre langage et en proposant des défis attrayants. Nous devons aussi rester flexibles, pour pouvoir ajuster les parcours professionnels aux attentes des graduates.

Une fois recruté, quelles sont les actions mises en place pour intégrer le nouveau collaborateur?
Nous sommes en train de développer une application et un processus d'*onboarding* pour accompagner au mieux les nouveaux venus. Cet outil doit les aider à se sentir bien au sein de l'entreprise et les former aux particularités du Groupe, afin d'être opérationnels rapidement. En parallèle, les responsables pratiquent un feedback régulier aux collaborateurs pour qu'ils puissent adopter les bons réflexes et s'approprier nos convictions partagées.

BGL BNP Paribas a obtenu la certification «Top Employer 2016 Luxembourg» pour l'excellence de ses conditions de travail. Quels sont les éléments mis en œuvre pour favoriser l'engagement de vos collaborateurs?
La formation, le développement des talents, la mobilité, les perspectives d'évolution et la flexibilité du temps de travail sont autant d'éléments qui contribuent à renforcer la motivation de nos collaborateurs. Nous avons aussi développé plusieurs actions en faveur du bien-être au travail.

Cette mise en avant de la culture d'entreprise est-elle essentielle pour inciter les talents à postuler?
Elle est essentielle, mais pas suffisante. De plus, elle ne doit pas seulement exister sur papier. Il faut surtout pouvoir véhiculer qu'elle est vécue en entreprise de manière concrète et effective.

Recruitment Made Simple!

jobs.lu

Expert du recrutement en ligne au Luxembourg, dans la Grande Région et à l'international

Actu business

Anniversaire

Dix bougies pour LuxConnect

Dix ans, ça se fête! Et les salariés de LuxConnect, entreprise luxembourgeoise spécialisée dans les centres de données, n'ont pas oublié de célébrer cet anniversaire. C'était en octobre, au Tramsschapp, au Limpertsberg, en présence du Premier ministre Xavier Bettel, s'il vous plaît! Cette société, dirigée aujourd'hui par Roger Lampach, a été créée par l'État luxembourgeois le 10 octobre 2006. Son but? Créer, exploiter et gérer des centres de données, mais aussi développer et exploiter le réseau de fibres optiques reliant le pays aux data centers situés à l'étranger et le réseau reliant les centres nationaux d'accès à internet aux centres primaires nationaux. Les centres de données de LuxConnect hébergent des clients ICT nationaux et internationaux provenant du secteur financier, de l'e-commerce, du gaming, de la sécurité informatique… En juin dernier, LuxConnect inaugurait son quatrième et nouveau centre de données baptisé DC1.3, situé au ICT campus à Bettembourg. Avec ses 5.500m² de surface disponible pour des serveurs, le DC1.3 a porté la surface «IT» à un total de 14.700m².

Droit

Vilret-Avocats rejoint Kleyr Grasso

Le cabinet Kleyr Grasso a renforcé son département assurances et réassurance en s'alliant à Vilret-Avocat, fondé en 2000 par Me Karine Vilret. Me Karine Vilret rejoint l'étude en qualité d'associée, en compagnie de Matthéo Perrin, juriste, qui se consacre principalement à l'assurance depuis 2011. Avocate expérimentée et reconnue sur la place depuis de nombreuses années, Me Karine Vilret prend la responsabilité du département assurances et réassurance de Kleyr Grasso. Depuis 2000, Vilret-Avocat se consacre majoritairement à la matière assurance et à la réassurance, et ses imbrications dans le droit financier et le dispositif de lutte anti-blanchiment. «Grâce à ce renforcement de notre département assurances et réassurance, nous affirmons encore plus notre place dans ce domaine d'activité sur le marché juridique luxembourgeois et nous offrons ainsi davantage de services diversifiés par nos avocats hautement qualifiés» a souligné le cabinet Kleyr Grasso.

Aéroport

Volotea arrive au Findel

La compagnie aérienne espagnole low cost, «Volotea» va bientôt faire son apparition au Findel. À partir du mois d'avril 2017, ses Boeing 717 (125 places) assureront les liaisons entre Luxembourg et Nice deux fois par semaine. L'avion partira à 17h25 du Sud de la France pour atterrir en ville à 19h.
Dans l'autre sens, les passagers décolleront du Findel à 19h25 et arriveront à 21h05 à Nice. L'aéroport accueille également (mais on le sait depuis plusieurs mois) les avions de Ryanair, qui assureront bientôt les vols à destination de Londres, Porto, Lisbonne, Madrid et Milan.

Concours

Le nom du meilleur créateur d'entreprise dans l'Artisanat 2016 dévoilé le 24 novembre

Ils sont cinq à être encore en lice pour hériter du titre du meilleur créateur d'entreprise dans l'Artisanat 2016, un concours organisé pour la 4e fois par la Chambre des Métiers en collaboration avec BGL BNP Paribas.
Pour connaître le nom du lauréat, il faudra suivre de près ou de loin la cérémonie officielle organisée au siège de la BGL le 24 novembre prochain, en présence de personnalités politiques et économiques du Luxembourg.
Qui sont ces cinq candidats? Commençons par Laura Fontani, qui, après une carrière dans la finance, a créé en 2013 sa glacerie artisanale baptisée «Bargello». Shkelqim Bardoniqi, lui, a ouvert son propre salon «Imperial Hair Concept» en 2014 au Limpertsberg. La même année, Daniel Clarens a fondé un atelier de communication, «101Studios», en compagnie de Marc Laroche, photographe. Miguel Carvalho, de son côté, a lancé son entreprise de construction et rénovation. Et enfin, Asan Pilici est la tête de son entreprise de toitures depuis 2013, à Diekirch. Pour la 4e édition de ce concours organisé tous les deux ans par la Chambre des Métiers, le jury a reçu une trentaine de candidatures. Le gagnant repartira avec un chèque de 7.500 euros.

H&B CATERING

AND YOUR PARTY BECOMES AN EVENT

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

HOUSE OF TRAINING

Prenez de la hauteur avec nos formations

Catalogue de formations 2017

Vous êtes employé ou employeur et souhaitez faire évoluer vos connaissances et compétences ou celles de votre personnel ? Découvrez notre vaste éventail de formations dans 18 domaines d'activité différents ! House of Training : votre partenaire de référence en matière de formation professionnelle continue

Informations supplémentaires et inscriptions sur
www.houseoftraining.lu

Opération RÉDUCTION D'IMPÔTS

DIMINUER SES IMPÔTS, ON EN RÊVE TOUS… EN CETTE FIN D'ANNÉE CIVILE, LE MOMENT EST VENU D'ANTICIPER. ET D'INVESTIR POUR FAIRE BAISSER SA PROCHAINE DÉCLARATION DE REVENUS. PETIT TOUR D'HORIZON DES PRATIQUES LES PLUS INTÉRESSANTES AU LUXEMBOURG.

JEANNE RENAULD

Pour payer moins d'impôts, il n'existe pas de solution miracle. La meilleure méthode pour y parvenir consiste à investir. Et ce dès à présent. Plusieurs placements sont en effet soutenus par la loi luxembourgeoise et considérés comme des dépenses déductibles. À l'approche du 31 décembre, il reste donc encore à chaque contribuable deux petits mois pour profiter d'une série d'avantages fiscaux.

DÉDUIRE SON ASSURANCE-VIE

Particulièrement attractives dans notre pays, les assurances-vie couvrent le décès, l'invalidité, la maladie ou l'accident. Les primes versées dans le cadre d'un tel contrat sont déductibles des revenus imposables, à hauteur de 672€ par an (avec une majoration pour le conjoint et les enfants faisant partie du ménage). Seules conditions: l'assurance doit être souscrite pendant une durée de dix ans minimum, auprès d'une compagnie agréée au Grand-Duché. Outre cet avantage fiscal non négligeable, l'assurance-vie représente également un excellent moyen de diversifier son patrimoine, d'organiser sa succession ou sa retraite.

«PLUSIEURS PLACEMENTS SONT SOUTENUS PAR LA LOI LUXEMBOURGEOISE ET CONSIDÉRÉS COMME DES DÉPENSES DÉDUCTIBLES»

RETRAITE ET AVANTAGES FISCAUX

Pour accompagner le vieillissement de sa population, le gouvernement soutient d'ailleurs largement la préparation à la pension. La nouvelle réforme fiscale qui sera mise en application l'an prochain prévoit un abattement de 3200€ chaque année, pour tout contribuable disposant d'une assurance prévoyance-vieillesse ou pour toute personne de moins de 40 ans qui possède un plan de retraite complémentaire. Comme l'a précisé Pierre Gramegna, le ministre des Finances lors de la présentation des grandes lignes de la réforme en février dernier, il s'agit d'un «encouragement pour les jeunes à préparer leur retraite le plus tôt possible».

DEVENIR PROPRIÉTAIRE

Et la pension n'est pas la seule préoccupation de l'État luxembourgeois. Il souhaite également accompagner les jeunes dans leurs projets immobiliers. Car si 69% des ménages luxembourgeois sont propriétaires (source: STATEC, 2013), l'accès au logement représente encore un défi majeur pour le pays. En effet, d'après une étude menée par ING, 15% des résidents interrogés déclarent qu'il est difficile ou très difficile pour eux de rembourser leur crédit hypothécaire chaque mois. 94% d'entre eux estiment également qu'il est de plus en plus difficile d'acheter une maison pour les nouveaux arrivants sur le territoire (source: ING International Survey, Homes and Mortgages, septembre 2015). Dans ce cadre, les primes liées à un contrat d'épargne-logement – destiné à financer la construction, l'acquisition ou la rénovation de sa résidence principale – sont également déductibles fiscalement. Pour cela, le plan doit être souscrit auprès de l'une des trois caisses agréées et établies au Grand-Duché. Et bonne nouvelle, dès 2017, le plafond augmentera pour les personnes de moins de 40 ans. Parallèlement, un emprunt immobilier peut lui aussi contribuer à une réduction d'impôts, que l'habitation soit située au Luxembourg ou dans un pays frontalier (Belgique, France, Allemagne). Vous hésitiez à investir dans la pierre?

Optimisez votre épargne

et bénéficiez des **déductions fiscales** prévues par la loi[1] !

A la BCEE, constituer une épargne et réduire sa charge fiscale vont de pair. Souscrivez les 4 produits qui vous permettront de faire d'une pierre deux coups : **S-PENSION, BHW, Ialux-Safe Cover** et **Ialux-Study Cover** !

Demandez conseil auprès de votre agence BCEE et simulez le montant maximal que vous pouvez déduire de votre revenu imposable annuel sur **www.bcee.lu** !

[1] *Au sens de l'art. 111 L.I.R.*

SPUERKEESS

Äert Liewen. Är Bank.

Banque et Caisse d'Epargne de l'Etat, Luxembourg, établissement public autonome, 1, Place de Metz, L-2954 Luxembourg, R.C.S. Luxembourg B 30775
www.bcee.lu tél. (+352) 4015-1

Candidate's opportunities

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

Elsa Delgado

EMPLOI RECHERCHÉ
Réceptionniste.

COMPÉTENCES
Aide-comptable, secrétariat.

ATOUTS
Flexible, dynamique, rigoureuse, bonne présentation.

Etant titulaire d'un diplôme de fin d'études secondaires techniques de l'école de Commerce et de Gestion, j'ai acquis à travers les années une bonne expérience dans le domaine du secrétariat et de la comptabilité. Je m'intègre facilement aux nouvelles conditions de travail et je peux travailler en équipe ainsi que toute seule selon les exigences de mon employeur.

Jessica Giovanetti

EMPLOI RECHERCHÉ
Traitement des salaires, RH.

COMPÉTENCES
Langues (FR, IT, EN),
Logiciels RH (Gesper, TiM, KeyFormations, Keypaie).

ATOUTS
Bon relationnel, minutieuse, discrète.

Après sept années dans les Ressources Humaines, où j'ai exercé et évolué dans les principales matières de ce domaine telles que le recrutement, les évaluations, la formation, le dialogue social ainsi que les projets RH, je suis à présent à la recherche d'un poste dans le traitement des salaires. Je possède un excellent relationnel et suis très à l'aise avec les chiffres. J'apprends facilement à utiliser de nouveaux programmes informatiques et je travaille aussi bien sur Mac que sur PC. Je suis actuellement des cours de luxembourgeois et n'hésite pas à m'inscrire à des formations de perfectionnement dès que l'occasion s'en présente. Je me mettrai volontiers à la disposition d'un employeur à la recherche constante d'une amélioration de la qualité du travail, tout en accompagnant l'évolution des compétences professionnelles de ses employés.

Assia Jarmouni

EMPLOI RECHERCHÉ
Events Manager, Communications, Public Relations, Media broadcaster, Gallery assistant, Travel assistant agent.

COMPÉTENCES
Communication skills, Sales support, Events Management, Fast-paced, Multi-tasked.

ATOUTS
Creative, Enthusiastic, Dynamic, Team player.

Holding a Bachelor degree in commercial sciences, I have been working for 8 years in the investment funds industry in charge of the customer relationship and as a support to the sales officers. This allowed me to develop robust skills in communication and sales with always the concern of the detail and the constant concern to supply a high-quality service.
Since two years, I have been producing and broadcasting a radio show for a Luxemburgish local radio. In addition, I worked as assistant for exhibitions and travel agencies. Hard worker, ambitious, and multi-tasked, I also organize every type of events for any sorts of occasions: I will ensure that your events are taken in charge from A to Z.

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

ONLINE

SARAH BRAUN

FOOD OBSESSION: LES ENERGY BALLS

Alternative saine à la tartine de nutella à 16h, bourrées de vitamines et de bonnes choses, ultra ludiques et franchement gourmandes, on fond pour les energy balls qui débarquent à l'heure du goûter.
Toutes les recettes qui nous ont fait craquer!

⟶ *Food / Recettes*

LES MEILLEURES FRITES DE LUXEMBOURG

L'hiver approchant, on a troqué nos envies de melon-burrata par des frites. Oui, on est comme ça. On en a testé plein et on vous dit où il faut aller pour manger les meilleures!

⟶ *Food / News*

GUIDE DE SURVIE POUR ARBORER DES LÈVRES LAQUÉES DE NOIR

On l'a vue sur les podiums. La plupart des marques de cosmétiques s'y sont essayé: la bouche ultra sombre, voire noire, sera de mise cette saison. Exercice périlleux, on en convient.
On vous donne toutes les astuces pour la porter fièrement!

⟶ *Beauté / Make-up*

LE ROSE D'HIVER

On oublie ses a priori: oui on peut porter des couleurs claires et du pastel par grands froids. On se jette à l'eau avec le rose, et on vous explique comment le porter cet hiver sans avoir l'air d'avoir juste enfilé ses fringues d'été ni ressembler à un Barbe-à-Papa!

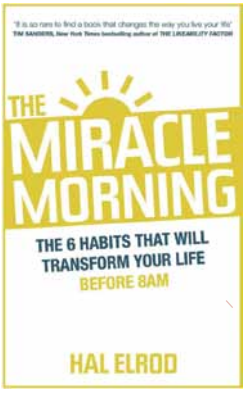
⟶ *Mode / Conseils Mode*

© Chloé

ON S'EST LEVÉES À 5:30 PENDANT UNE SEMAINE!

L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt, paraît-il. Les tops ont succombé à la tendance *Miracle Morning*. Anna Wintour se lève dès potron-minet depuis des décennies. Et Hal Herold n'en vante que les bienfaits dans un ouvrage entièrement consacré au phénomène Miracle Morning. Est-on plus productive quand on avance le réveil de deux heures tous les matins?
On a testé!

⟶ *Healthy / Découverte*



ÊTRE LOOKÉE EN HIVER: DO & DON'T

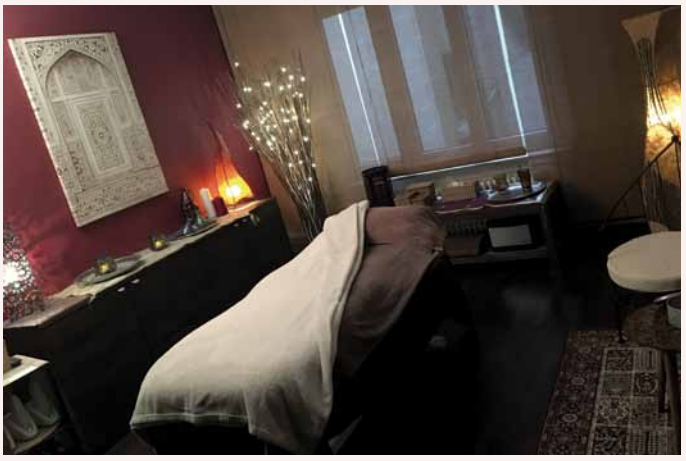
Comment rester ultra stylée quand il fait -10°C et que l'on n'a qu'une envie, s'emmitoufler dans des mailles douillettes et des manteaux immenses? Toutes nos astuces!

⟶ *Style / Conseils Mode*

CES CHÂTAIGNES, J'EN FAIS QUOI?

On les adore grillés sur le marché de Noël, et aussi avec du potiron dans une soupe réconfortante... En purée, en crème, salé ou sucré... découvrez plein d'idées pour les cuisiner cet hiver!

⟶ *Food / Astuces*



L'institut Gaïa devient l'institut Cybèle

Les esthéticiennes Caroline Mancini et Jenny D'Altri (anciennes Gaïettes) auront le plaisir de vous accueillir dans leur nouvel institut.
Dans la continuité de la philosophie que Gaïa, elles continueront à contribuer à votre bien-être dans un espace toujours aussi chaleureux et dans une ambiance bienveillante et apaisante en plein cœur du centre-ville.

Cybèle, 3 rue des Capucins, Luxembourg-ville,
Tél.: 26 20 10 84 - www.institutdebeautecybele.com

La Crèche Hummelnascht ouvre ses portes

La Crèche Hummelnascht accueille vos enfants à partir de 2 mois jusqu'à 4 ans. Située à proximité de la forêt et dotée d'un grand jardin, la crèche offre un cadre propice aux activités d'extérieurs et aux promenades au grand air. Dans un cadre chaleureux et une ambiance familiale, l'équipe propose toutes sortes d'activités, ateliers ludiques, promenades, jeux de plein air, massages pour bébé (sur inscription) afin d'aider les enfants à s'épanouir. Dans une démarche éthique et écologique, la crèche travaille avec des couches lavables sur demande. Langue véhiculaire: luxembourgeois. Chèques services acceptés (clientèle frontalière incluse). Repas équilibrés, livrés par Pro Actif.

Crèche am Hummelnascht, 18 rue Berg, Flaxweiler,
Tél.: 26 78 70 95, GSM: 691 113 709
www.creche-am-hummelnascht.lu

Femmes Magazine et Notoys: le casting!

Envie d'embrasser une carrière de mannequin, d'être le nouveau visage de demain?
Femmes Magazine et l'agence de modèles Notoys organisent un grand casting, le 26 nombre prochain…
Pour retrouver toutes les informations, rendez-vous sur notre page Facebook et inscrivez-vous à notre newsletter sur notre site internet!

www.femmesmagazine.lu

Les plus grands chefs en bocaux? Boco débarque au Grand-Duché!

Après la France, la Suisse et la Belgique, les Frères Ferniot s'apprêtent à conquérir Luxembourg avec leur concept Boco. Parce qu'ils rêvaient de concilier le bon et le sain, Vincent et Simon se sont associés à plusieurs grands chefs pour concocter des recettes généreuses et savoureuses, servies dans des bocaux à emporter. Et parce que bien manger doit être accessible à tous, ils ont tenus à rester dans une fourchette de prix très bon marché. Pour moins de 10 euros, Boco vous permet de vous régaler chaque jour de recettes originales et inventives, salées ou sucrées, qui varient en fonction des saisons et de l'inspiration des chefs. Parmi les chefs qui collaborent, Régis Marcon, Emmanuel Renaut, Jean-Michel Lorrain ou encore Christophe Michalak et Philippe Conticini pour les desserts. A souligner également des formules Menus et des Apéro Boco, tous les jours dès 17h30. A tester sans plus tarder!

Boco, Galerie Utopolis, 45 avenue J.-F. Kennedy, Luxembourg (Kirchberg), Tél.: 26 43 00 43, www.boco-lu.com

©David Richiuso

Institut L'Intemporel: joyeux 10 ans!

En 2016, l'institut L'Intemporel soufflera ses 10 bougies.
Depuis 2006, la maison de beauté a su conquérir le cœur des femmes, d'abord au centre-ville, avant de s'installer également à Oberpallen et Steinsel, grâce à son savoir-faire et son expérience.
A découvrir, les soins experts de la ligne Clarins, et, dernière nouveauté en date, plusieurs prestations dermo-esthétique avec la marque Dermopro. Se former et toujours se renouveller est inscrit au cœur de l'ADN de l'intemporel et assurer, depuis une décennie son succès et sa réputation. Du 12 au 22 novembre, venez découvrir l'étendue de leur expertise en matière de beauté, notamment grâce à des animatons Clarins et DermoPro, et bénéficiez de promotions exceptionnelles! Rendez-vous sur la page Facebook de L'Intemporel pour suivre toutes les actualités.

L'Intemporel Ville 7, rue du Fossé, Luxembourg-ville, Tél.: 26 47 89 68
L'Intemporel "Shopping village", 2 rue d'Arlon - Pall Center, Oberpallen, Tél.: 26 62 17 64
L'Intemporel "Pall Center", 6 rue Paul Eyschen, Steinsel, Tél.: 27 84 93 43

OUNI, dernière ligne droite avant l'ouverture!

L'idée a été lancée en 2014 et s'apprête à devenir réalité pour les six fondatrices de la première épicerie sans-emballage du Luxembourg. Parce qu'elles en avaient marre des emballages qui encombraient les poubelles et qui étaient parfaitement anti-écologiques, elles ont lancé l'idée, un beau jour à la cantonnade sur Facebook. Depuis, OUNI comte 561 membres. Courant novembre, OUNI ouvrira ses portes rue Glesener, au 55. On pourra y acheter non seulement des produits secs: céréales, légumineuses, muesli ou café, mais également des produits frais comme du fromage, du pain... et même des cosmétiques et des produits d'hygiène et d'emballage. Ethique, révolutionnaire et inédit au Grand-Duché, OUNI a conquis les cœur de la rédac'.

OUNI, 55 rue Glesener, Luxembourg (gare), Ouvert du lundi au vendredi de 10 h à 20 h et le samedi de 10 h à 17 h. www.ouni.lu

IRIS

Thriller français de Jalil Lespert avec Romain Duris, Charlotte Le Bon, Jalil Lespert.

A la réalisation de la série Versailles, et notamment du biopic Yves Saint-Laurent et du drame ***Des vents contraires***, Jalil Lespert s'est construit ces dernières années une jolie réputation en France. Une réputation qui pourrait s'étoffer avec ***Iris***, dans lequel il joue aux côtés de Romain Duris et de l'ancienne miss météo de Canal +, Charlotte Le Bon, laquelle enchaîne les rôles depuis trois ans.
Dans ce film, Iris, la femme un riche banquier, disparaît en plein Paris et Max (Romain Duris), un jeune mécanicien endetté, pourrait bien être lié à son enlèvement. Évidemment, les enquêteurs découvrent que la réalité est bien plus complexe que ça...

LES ANIMAUX FANTASTIQUES

Film fantastique américain de David Yates avec Eddie Redmayne, Katherine Waterston, Colin Farrell.

Les fans d'Harry Potter ne manqueront la sortie de ce spin-off, premier volet d'une trilogie qui conte les aventures de Norbert Dragonneau, auteur du livre ***Les Animaux Fantastiques*** qu'étudiait le célèbre sorcier aux lunettes rondes. C'est J.K. Rowling elle-même qui s'est chargée d'écrire le scénario des trois films adaptés du livre éponyme. Dans ce premier opus qui débute en 1926, Norbert Dragonneau rentre d'un périple à travers le monde où il a répertorié un bestiaire extraordinaire de créatures fantastiques. Une série d'événements trouble alors ses études et le monde de la magie s'en trouve menacé.

PLANÉTARIUM

Drame français de Rebecca Zlotowski avec Natalie Portman, Lily-Rose Depp, Emmanuel Salinger.

Alors qu'on a entendu parler d'elle à peu près dans tous les médias lors de la récente promotion de ***La danseuse***, film présenté au Festival de Cannes et dans lequel elle tient l'un des rôles principaux, Lily-Rose Depp partage ici l'affiche avec Natalie Portman. Les deux incarnent des sœurs médiums qui finissent leur tournée mondiale et sont repérées par un célèbre producteur de cinéma, désireux de tourner un film follement ambitieux. Une ambition qui laisse peu à peu place à la rivalité, alors que l'Europe plonge dans le fascisme...

ALLIES

Film de guerre américain de Robert Zemeckis avec Brad Pitt, Marion Cotillard, Lizzy Caplan.

Ce film a alimenté la machine à ragots, obligeant Marion Cotillard à démentir une aventure qu'on lui prêtait avec Brad Pitt, son partenaire à l'écran, pour expliquer le divorce de ce dernier d'Angelina Jolie. La similitude avec cette love-story brisée aujourd'hui et née sur le tournage de Mr and Mrs Smith était trop tentante...
Alliés a d'une certaine façon d'ores et déjà fait le buzz, on attend maintenant de voir ce que donne à l'écran cette rencontre entre l'agent secret Max Vatan et la résistante française Marianne Beausejour, qui débute lors d'une périlleuse mission derrière les lignes ennemies en Afrique du Nord en 1942. Et si leur relation survivra aux tensions liées à la guerre...

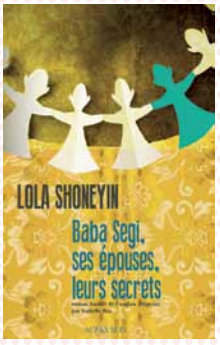
La rédac'

Coup de cœur

— LOLA SHONEYIN —

Lola Shoneyin est née en 1974, elle vit à Lagos où elle s'occupe de l'Ake Arts and books Festival. Baba Segi, ses épouses, leurs secrets, son premier roman, traduit ou en cours de traduction dans une dizaine de langues, a reçu le Pen Okland 2011 Joséphine Miles Literary Award.

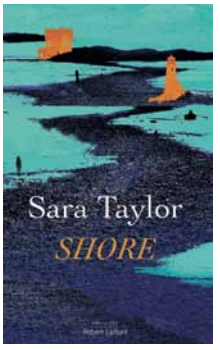
© Gilles Friceau



BABA SEGI, SES ÉPOUSES, LEURS SECRETS

La jeune Bolanle, malgré les études qu'elle a menées brillamment et qui pourraient lui assurer un avenir différent, devient la quatrième épouse de Baba Segi, de vingt ans son aîné. Elle n'est pas la bienvenue dans la maisonnée et son existence se complique quand les mois passent et qu'elle ne tombe pas enceinte… Débuté avec l'humour enlevé d'un vaudeville polygame, le roman tourne au drame, pour dénoncer l'hypocrisie d'une société qui exalte la maternité et dénie toute autonomie à la femme.

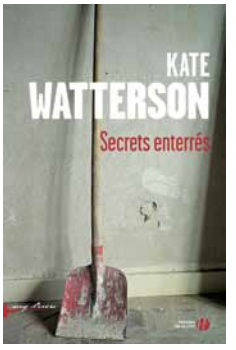
→ *Lola Shoneyin - Actes Sud*



SHORE

Au large de la Virginie, un archipel oublié du monde entier, Shore, abrite depuis des siècles deux familles marquées par des femmes de caractère. Sur le rivage, on croise des routes parsemées de coquilles d'huîtres, des maisons délabrées, abandonnées par des femmes enceintes dans la misère, fuyant des hommes violents capables de meurtre. Ces mêmes femmes s'adonnent à la magie noire. Elles luttent contre la violence des hommes, les dangers de la pauvreté et l'addiction.

→ *Sara Taylor - Laffont*



SECRETS ENTERRÉS

Ellie MacIntosh, inspecteur de la crim' de Milwaukee, dans le Wisconsin, se rend dans le nord de l'état à la suite d'un coup de fil de son grand-père, qui a découvert une tombe anonyme sur sa propriété. Arrivée sur les lieux, Ellie comprend que son aïeul lui cache quelque chose lorsqu'il prétend tout ignorer de l'identité du squelette… Rappelée de toute urgence par son supérieur, elle n'a pas le temps de fouiller la question. Chad Brown un agent de patrouille vient d'être assassiné, à peine une semaine après Fielding, un collègue dont il était très proche…

→ *Kate Watterson - Presses de la cité*

La rédac'

S.H.I.Z.U.K.A. – YOU'RE STRUGGLING IN THE DARK

En novembre | Electro

Je vais être concis: ça déboîte! Force est de constater que le jeune messin monte en puissance avec ce dernier opus, qu'il décrit comme «*introspectif*». Caustique, le son de S.h.i.z.u.k.a. relève de l'électronique, principalement, mais souvent, tangue vers la techno. Antony Dokhac tient le projet S.h.i.z.u.k.a depuis 2003, avec une force incroyable. Quelques disques dark électro, ambient, plus tard voilà qu'on retrouve le compositeur, toujours chez Kito Kat Records et avec de plus en plus de choses à nous dire. *You're struggling in the dark*, profite de belles influences entre Autechre et Aphex twin, sans pour autant s'y enfermer. Immersif, ce dernier disque l'est puissamment, tant il pousse à nous faire entendre une musique qui nous transporte dans notre propre imaginaire.

JUSTICE – WOMAN

Le 18 novembre | Electro

Voilà un moment que *Audio, Video, Disco* nous caressait les oreilles, on avait presque oublié ce que ça fait d'avoir un bon Justice sous la main... Pour ça on se remémorait souvent leur petit premier †... Ce temps est révolu, car nous voilà en présence d'une nouvelle pépite électronique. Pour vous en assurer, partez simplement découvrir *Safe and Sound* le premier single de l'album qui occupe largement le net ces temps-ci. Disco, frais, groovy, ces dernières notes feraient bouger l'oncle Boris, sans même qu'il n'ait commencé à boire. Derrière on s'est régalé de *Randy*, second titre lâché par le duo français. Les producteurs conservent leur style pastoral, à grands coups de réverb' mais avec des accents bien plus lourds, animal ou sanguin, on hésite encore, en même temps toujours sous le protectorat de Ed Banger Records et Because Music, ça ne nous étonne plus tellement.

DNCE – DNCE

Le 18 novembre | Pop - rock

Il y a un côté pop énervante chez DNCE, c'est simple, on arrive plus à entendre *Cake By The Ocean*, qui nous avait rongé le cerveau pendant des semaines l'année dernière. Mais on doit bien l'admettre, tout ça est bien positif et nous donne le melon, et c'est bien nécessaire: «winter is coming»... Quoi qu'il en soit, le quatuor pop rock américain nous sert un premier album, logiquement hyper attendu, et les 200 millions de vues YouTube de leur premier single ne peuvent le nier. Tenu fermement par Joe Jonas et Jack Lawless, ce groupe à la mode de Los Angeles, ne voudrait pas lâcher une miette de sa belle ascension, surtout après le succès de leur EP *SWAAY*. En bref, la déferlante DNCE s'effacera peut-être comme elle est venue, ou finira par exulter d'un album en platine, toujours est-il qu'on va en bouffer pendant des mois, alors autant relativiser pour garder la pêche.

METALLICA – HARDWIRD... TO SELF-DESRUCT

Le 18 novembre | Métal

Voilà 1000 ans que Metallica déverse ses flots de heavy métal dans le monde, au plus grand bonheur d'un public varié qui ne saurait s'attarder sur les clichés. Malgré leur style très trash, Metallica est à l'unanimité, l'un des groupes majeurs de ce siècle. Une réputation scellée depuis *Nothing Else Matters* en 1992, un titre qui nous a convaincus que Metallica n'était pas qu'un groupe de plus. Soit, voilà une quinzaine d'années qu'ils nous transportent, et pour ce dixième album, ils ont placé la barre très haute. D'abord, ils nous gratifieront d'un double album, ensuite, à l'image de leur promo et des quelques titres qui ont fuité lors de leur tournée *Metallica by Request*, on gage que l'album soit aussi énorme que *Death Magnetic*, un prolongement de celui-ci, comme a pu l'indiquer le bassiste Robert Trujillo. En somme, du bon, comme souvent avec eux, et à entendre le titre éponyme déjà disponible, on y croit à 100%.

FISCHER
1913

MÄI BÄCKER

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

Une journée sans téléphone

J'AI POUR HABITUDE DE PRENDRE DES NOTES SUR MON TÉLÉPHONE, DANS UNE SALLE D'ATTENTE, À LA CAISSE D'UN SUPERMARCHÉ (OU PENDANT LES BOUCHONS LE MATIN). L'IDÉE DE TRANSCRIRE MES IDÉES SUR CE SUJET M'ANGOISSAIT AVANT DE GLISSER MES DOIGTS SUR LE CLAVIER. JE DEVAIS TESTER «UNE JOURNÉE SANS TÉLÉPHONE», PAS CERTAINE D'AVOIR COMPRIS... UNE JOURNÉE SANS TÉLÉPHONE FIXE? APRÈS VÉRIFICATION, NON, IL S'AGISSAIT BIEN D'ABANDONNER MON APPAREIL GRIS ARGENTÉ FLANQUÉ D'UNE POMME PENDANT 24 HEURES. POURQUOI NE PAS ME DEMANDER DIRECTEMENT DE MARCHER NUE DANS LA RUE? RÉCIT DE MA JOURNÉE HORS DU TEMPS.

CHRISTINE MICK

Je suis de celles qui ont connu les cabines téléphoniques, le Minitel, les photos argentiques, les walkmans et les 45 tours. Imaginer un jour pouvoir converser avec la planète, partager l'immédiateté d'un moment avec ses amis, accéder à sa musique en un clic ou obtenir une réponse à une question aussi bête que «quel âge a Céline Dion?» relevait de la science-fiction.
Et pourtant, j'ai connu cette révolution. Je possède cet appareil nommé GSM qui est devenu aussi précieux dans mon sac à main que mes clés de voiture et mes papiers d'identité. J'angoisse quand son niveau de chargement affiche «10%». Heureusement, il est possible de l'alimenter en voiture ou à l'aide de batteries d'appoint. Je stresse quand je pense l'avoir égaré. Bref je n'imagine pas un instant me trouver sans lui à mes côtés.
Mon test commence. La première étape consiste à trouver le moyen de me réveiller demain... Comment faire puisque ma sonnerie favorite, minutieusement choisie dans ma bibliothèque musicale ne retentira pas? Je me suis depuis longtemps séparée de mon radio-réveil en forme de cœur, et je n'ai pas de coq près de chez moi. Dois-je veiller? J'appelle une amie geek en lui expliquant la situation.
Elle rit, mais accepte la mission que je lui confie.
La première étape accomplie, je m'endors sereinement. Oui, mais... elle doit m'appeler or, j'ai pour tâche de ne pas me servir de mon portable!
Je me relève et retrouve un vieux réveil poussiéreux au fond de l'armoire, j'arrache les piles de la télécommande de la TV pour charger le vestige. Là je m'endors vraiment en me disant que, demain, j'envoie un pigeon voyageur à la rédaction pour signaler ma défection sur cet article.
Driiiiiiing! Je sursaute, me lève en jetant un œil encore fermé à mon précieux à qui je dois dire adieu pour la journée. Aucune info concernant le trafic routier, je ne vois pas qui me nargue au bord d'une plage de sable blanc en écrivant «bon lundi à tous», qui est amoureux, bourré, «merveilleusement bien» ou «en colère», je ne peux pas faire un selfie ou choisir ma musique quand je monte en voiture. Pas grave, j'appellerai les copains!
Mais non, j'écoute gentiment la matinale de France Inter en essayant de comprendre la rubrique géopolitique de Bernard Guetta. J'arrive au bureau, jette mon sac en hurlant «j'ai perdu mon portable», je relève mes mails via mon ordinateur et cherche à savoir qui peut bien m'indiquer le lieu et l'heure de mon prochain rendez-vous.
Plus le temps passe, plus je me dis que, s'il venait à arriver quelque chose, je ne le saurais pas. Nous vivons dans une société dans laquelle les individus sont joignables en permanence, et si le répondeur se déclenche, ils n'ont même pas la patience de laisser un message. L'instant, l'immédiateté s'imposent pour le superflu qui est devenu nécessaire. Je me demande si Charles Ingalls aurait appelé Caroline pour lui dire qu'il serait en retard parce qu'il coupait du bois dans la forêt. Et puis, je me fiche de ce qu'aurait fait le patriarche. Moi, j'ai juste l'impression d'être coupée du monde, je me sens seule sur une île déserte, alors que je respire des micros particules dans un brouhaha indescriptible.

> «Une journée sans portable est plus éprouvante qu'une journée sans tabac et plus insupportable que la journée de la gentillesse»

Une journée sans portable est plus éprouvante qu'une journée sans tabac et plus insupportable que la journée de la gentillesse. Je le cherche sans cesse, c'est pire que d'avoir le sentiment d'avoir laissé un robinet ouvert à la maison, de sortir sans maquillage ou sans culotte, voire d'avoir oublié son fils à l'école. Mais j'attends quoi de si important? Que mon patron me harcèle? Que mon père me fasse promettre d'être à l'heure pour le repas dominical? Lasse de ce test, je me mets en quête d'une cabine téléphonique pour rendre les armes, expliquer que cet article est le pire de l'année. Je ne trouve pas de cabine, je craque, j'appelle avec mon GSM, quelqu'un décroche. Je revis. Merci la technologie!

CULTURE, BONS PLANS, APÉRO,... CONSULTEZ NOTRE AGENDA

Femmes
MAGAZINE

PS: N'HÉSITEZ PAS À ENVOYER VOS EVENTS À AGENDA@FEMMESMAGAZINE.LU

ALINEA COMMUNICATION

John Haverty, FESTIN VISUEL

GODEFROY GORDET

JOHN HAVERTY EST UN ARTISTE NÉ EN 1986 À BOSTON DANS LE MASSACHUSETTS, AUX USA. RÉSIDANT AUJOURD'HUI À CAPE COD, LE PLASTICIEN EST PASSÉ IL Y A PEU À LUXEMBOURG POUR Y RAFLER LE LUXEMBOURG ART PRIZE. IL S'AGIT DE L'UNE DES BOURSES LES PLUS PRISÉES DU PAYS, QUI, CETTE ANNÉE, RÉCOMPENSE LE TRAVAIL ARTISTIQUE DE L'AMÉRICAIN, ENTRE COULEURS PSYCHÉDÉLIQUES, PERSONNAGES TOURMENTÉS, ACCUMULATIONS, MOUVEMENTS: UN VOYAGE INTÉRIEUR…

Passionné par la création artistique et le voyage, c'est en combinant les deux qu'il donne à voir des peintures puissantes et attirantes. Rencontre avec cet artiste américain très prometteur.

La passion vient souvent jeune chez ce genre de personne. Elle prend le pas sur tout. «J'ai toujours aimé créer. Depuis mon plus jeune âge, je dessine».

Grand voyageur, c'est au cours des nombreux trips autour du monde qu'il a pu accomplir que son inspiration a grandi. «Le fait d'être exposé à de nombreuses cultures m'a aidé à construire le style que l'on voit maintenant dans mes peintures.»

Fort d'un parcours inspirant, John rentre pourtant à l'université en 2005, sans savoir ce qu'il veut étudier.

Finalement et logiquement lancé dans un cursus artistique à l'Université du Massachusetts, il passe un an et demi à s'essayer à de nouvelles formes d'art, de la gravure au bois.

Bien qu'il ne soit alors pas encore peintre, il aime l'idée de le devenir. «J'aimais la couleur, mais je n'avais aucune idée de comment la travailler.»

À la fin de l'année 2009, il fait la rencontre du professeur Trevor Richardson, directeur de la Galerie Herter à l'Université: «c'est là que j'ai commencé à travailler sur des dessins à grande échelle, jusqu'à 20X30».

Il s'éprend alors pour la création sur grand format, sur lequel son esprit est le plus libre, capable de courir et jouer comme il le souhaite, «je suis un travailleur compulsif». Ainsi, l'exposition pour son BFA (*Bachelor of Fine Arts*) est un immense moment pour lui. Pour celle-ci, il crée cinq grands dessins en noir et blanc très détaillés en à peine six mois. «C'était une grande quantité pour une période si courte. Je ne sais toujours pas comment j'ai pu faire ça.» Mais il l'a fait, et de là, est né son travail autour des grands formats.

Finalement diplômé en 2010, il déménage dans une maison de vacances à Cape Cod, où il passe six mois à dessiner pour les

écoles d'études supérieures, «ce fut ma première idée de ce qu'était être un artiste à temps plein».

Il connait donc de nombreux grands moments dans sa courte carrière. Mais l'année 2016, dans son ensemble, l'a profondément marqué. «J'ai participé à un tas d'expositions de groupe, fait quelques peintures uniques, j'ai été accueilli dans un programme de résidence d'artistes, et, surtout, j'ai remporté le Luxembourg Art Prize.» La vie a beaucoup changé ces trois dernières années, pour John Haverty, mais il est resté les pieds sur terre. Chez lui, il n'y a pas une journée type mais deux, «comme je vis deux vies».
Trois mois dans l'année, durant l'été, il s'installe à Martha Vineyard et travaille pour une compagnie aérienne, «durant ces trois mois, je partage une maison avec cinq, six collègues, et je travaille sur la table de la cuisine».
Les neuf derniers mois de l'année, il «travaille une semaine, ou quelques mois dans un autre lieu. Je ramène mon travail artistique avec moi, dans mes chambres d'hôtel ou les salles de repos des aéroports». Dans sa maison de Cape Cod, il n'y a finalement pas d'atelier, de studio, John préfère la lumière de la cuisine et la vue sur la plage qu'il traverse quelquefois, «entre-deux pour prévenir les crampes dans les mains».

Son processus créatif, John Haverty l'a calibré tout au long de son parcours, lors de son BFA, quand il s'est mis à créer un grand dessin en noir et blanc. «Bon Dieu! J'ai appris ici tout ce qu'il fallait faire ou ne pas faire!» S'éreintant à dessiner sur du papier fin, fixé au mur par des punaises, au fil des années, il s'est décidé à changer sa pratique. Tout en finalisant son BFA, il a commencé à aborder la couleur, à changer de support, pour un papier de meilleure qualité, et enfin, créer des bases de travail solides, «croquis au crayon, lumière, application des couleurs, finitions. J'ai changé mes formats aussi.
J'ai besoin d'être sur de grandes échelles pour être à l'aise.»

Proche du trip chamanique, la peinture de John Haverty porte en elle une force introspective ultra visible.
«Chaque peinture est un voyage personnel». Attaché aux albums rétro des années 60-80, à la culture du skateboard, et à la culture Hot Rod, l'Américain mélange ses intérêts avec ses voyages, «mais je préfère que chacun regarde mon art par lui-même, développe sa propre opinion et apporte son imagerie autour de mes œuvres».
Lunatiques, étranges, féériques, beaux, ou laids, tout dépend, les dessins de l'artiste John Haverty le racontent, «quand je travaille, je me perds. Je suis comme un enfant curieux dans un pays des merveilles psychédéliques.» Ses stylos peuvent ainsi passer des heures sur des détails, des lignes qui l'hypnotisent.
Chaque ligne ou point est important pour lui, faisant de son travail une peinture complexe. Mais rarement l'idée qui le guide est complète, «chaque jour est différent, il y a de l'inconnu dans le processus créatif. Comme chaque jour est différent, chaque humeur est différente.»

Circus © John Haverty

Plus tard en contemplant la pièce finie, il retrouve les sentiments et pensées qui l'ont parcouru durant ce voyage. «J'ai des photos qui montrent la réalité de mon passé. Mais mes tableaux montrent les sentiments de mon passé.»

C'est un peu comme ça qu'est apparu le collage dans sa pratique et son projet monumental de collage, ce tableau géant qu'il a commencé en 2013: Gangrene.
«Mon art, comme l'infection, est un collage qui continue de croître organiquement. *Gangrène* présente un festin visuel ambigu, qui met en lumière des problèmes embarrassant la société…» *Gangrène* est une œuvre visuellement violente qui capte l'œil fortement. La plupart des peintures qui constituent la fresque ont été créées dans sa vingtaine, une période déroutante et pleine de frustration pour beaucoup de gens, et ses peintures évoquent nombreux de ses sentiments. Pourtant, John Haverty ne se considère pas comme une personne en colère. Les raisons de cette violence viennent d'ailleurs. «Ado, je regardais beaucoup de films d'horreur. Le frisson d'être effrayé et l'amour des monstres classiques sont mélangés à mes voyages et m'influencent beaucoup.
A Cape Cod, ma maison du bord de plage est plutôt sinistre. Parfois, je sens que je suis en présence d'esprits.
Je pense que, d'une certaine façon, tout cela m'intéresse.»

Par son travail monumental, le peintre donne à voir des œuvres immersives devant lesquels le spectateur s'implique autant psychologiquement que physiquement. «J'ai du mal à utiliser les mots pour expliquer mes peintures. L'intérêt pour moi est visuel. Sur Instagram, on peut voir des milliers de peintures superbes en quelques secondes. Mon objectif est de capter l'attention du spectateur plus qu'une poignée de secondes.»

Lauréat du Luxembourg Art Prize 2016 en septembre dernier, John Haverty s'est trouvé complètement abasourdi. «Je participe à beaucoup de choses du genre, et 99% me sont rejetées. Je suis parfois dans les finalistes, et ça me suffit. Là, entouré de neuf grands artistes, ça a été incroyable de gagner». Avec cette bourse, il va pouvoir participer pleinement aux résidences qu'on lui propose, et notamment la JTHAR Artiste Residence à Joshua Tree.
«Pour moi, ce prix était la seule façon de l'envisager pleinement.» Le prix propose également l'occupation de la Galerie Hervé Lancelin durant une exposition solo en 2017. Pour cet événement, John Haverty a déjà quelques idées: «je travaille dessus déjà depuis mon retour. Tu peux voir la progression de mon travail sur mon Instagram: Oddillustrations». Un emballement total pour cet artiste américain si prometteur qui, bientôt, honorera Luxembourg. «J'étais là pendant cinq jours, j'ai pris beaucoup de photos. Je ferai un tableau qui racontera mon temps passé au Luxembourg.» Une œuvre qui sera donc présente lors de l'exposition à la Galerie Hervé Lancelin et qui, pour sûr, illustrera l'objectif ultime que poursuit le peintre John Haverty: «simply paint to live. Do what you love».

Save the date

RAPHAEL FERBER

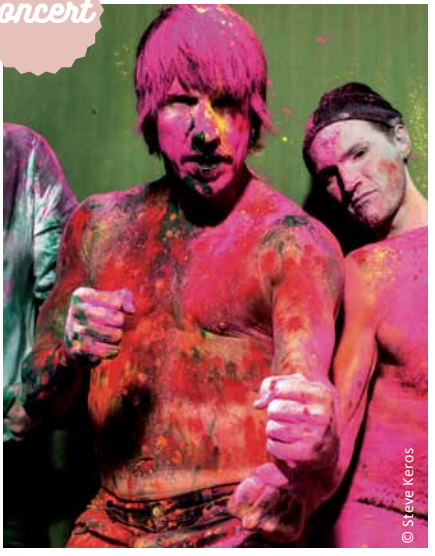
Concert

POL BELARDI'S FORCE

Ils sont quatre Luxembourgeois à former ce jeune groupe de modern jazz, ex-«4S», aujourd'hui nommé «Pol Belardi's Force», et proposent une musique teintée d'influences très larges, de la musique électro à la musique classique, du pop-rock au hip-hop… Fort d'un deuxième album sorti en 2014, *Delusions of Grandeur*, le quatuor nous sert du modern jazz original pour un bon moment de plaisir en perspective.

Vendredi 11 novembre à 20h30, au CAPE (Ettelbruck).
www.cape.lu

Concert



RED HOT CHILI PEPPERS

Si vous avez la chance de posséder l'un des 6000 billets mis en vente début juillet, vous risquez de vivre un grand moment à la Rockhal devant l'un des plus grands groupes de rock de l'histoire (plus de 60 millions d'albums vendus). Il n'a fallu que 19 minutes pour que le concert soit «sold out» au début de l'été, c'est dire l'attente que suscitent les «Red Hot», auteurs de leur 11e album *The Getaway*, au Grand-Duché. Alors, prêtes?

Vendredi 11 novembre à 20h30, Rockhal (Esch-sur-Alzette)
www.rockhal.lu

Spectacle

KYAN KHOJANDI

Révélé par la série Bref, gros succès diffusé sur la chaîne cryptée Canal + il y a maintenant quatre ans, Kyan Khojandi débarque à la Kulturfabrik pour présenter son deuxième one-man-show (le premier était plutôt passé inaperçu, en 2008). Dans *Pulsions*, Khojandi partage ses sentiments et ses histoires personnelles dans ce style spécifique qu'on lui connaît.
A Paris, son spectacle cartonne. A voir!

Mercredi 16 novembre à 20h, Kulturfabrik (Esch/Alzette)
www.kulturfabrik.lu

Danse

MOOD(S)

Dans sa nouvelle création, la chorégraphe finlandaise Anu Sistonen exprime à travers le travail de cinq danseurs, d'une chanteuse et d'un musicien, la multitude d'humeurs qui nous traversent dans nos moments de solitude ou de convivialité. Pour cela, elle s'est notamment inspirée des œuvres du photographe Miikka Heinonen, établi au Luxembourg, et avec lequel elle avait déjà collaboré pour *Image X*, et dans le marimba, instrument au registre un peu plus grave que le xylophone et partie intégrante de cette nouvelle chorégraphie.

Mardi 29 novembre et mercredi 30 à 20h, Grand Théâtre (Luxembourg)
www.theatre.lu

Concert

JAIN

Révélation française l'an dernier avec son album *Zanaka*, passé disque d'or, Jain fait un crochet par le Luxembourg alors qu'elle s'est lancée depuis le début du mois sur les routes de l'Hexagone. On aime sa musique aux influences variées, fruit d'un parcours personnel qui l'a fait voyager du Congo à Dubaï, ces rythmes africains sur laquelle elle chante en anglais. Propulsée sur le devant de la scène par *Come*, qui a largement inondé les ondes, Jain séduit à l'étranger, comme à Londres, où ses derniers concerts affichaient complet.

Mercredi 30 novembre à 20h30, Rockhal (Esch/Alzette)
www.rockhal.lu

Danse

GRUPO CORPO

Pour ses 40 ans d'existence, la compagnie brésilienne a mis au point deux créations, *Suite Branca* et *Dança Sinfonica*, qu'on va pouvoir apprécier au Grand Théâtre.
La première installe la vingtaine de danseurs dans un décor aux allures de glacier géant, pour une prestation imaginée par une ancienne danseuse du groupe, Cassi Abranches, et le musicien Samuel Rosa.
La deuxième, conçue par Rodrigo Pederneiras, revisite les meilleures œuvres de la troupe pour nous offrir une (parfaite) synthèse de ses 40 années de danse.

Mercredi 16 et jeudi 17 novembre à 20h, Grand Théâtre (Luxembourg)
www.theatre.lu

Théâtre

MYOUSIC

Un dialogue sans paroles, juste un musicien, le batteur Julian Sartorius qui joue avec tout ce qui l'entoure, voilà comment Dimitri de Perrot a conçu son premier solo avec un but qu'il poursuit durant une heure vingt: rendre audible les sentiments et les pensées sans les nommer, en se concentrant sur l'échange entre émetteur et récepteur, dialogue muet avec le public. Aimé au Luxembourg pour le duo qu'il forme habituellement avec Martin Zimmermann, Dimitri de Perrot séduit ici dans le silence.

Vendredi 18 novembre à 20h, Grand Théâtre (Luxembourg)
www.theatre.lu

Théâtre

PHEDRE(S)

On retrouve dans cette pièce mise en scène par Krzysztof Warlikowski (*Un Tramway nommé désir, Contes africains, Cabaret Varsovie*…) Isabelle Huppert, incarnation de toutes les Phèdre dépeintes dans la multitude de textes consacrées à l'héroïne née des tragédies grecques. Qui est Phèdre et qu'a-t-elle à nous dire? C'est à cette question que l'actrice française nous répond sur scène au gré de ses métamorphoses.

Samedi 26 novembre à 20h et dimanche 27 à 15h, Grand Théâtre (Luxembourg)
www.theatre.lu

ABONNEMENTS DE NOËL

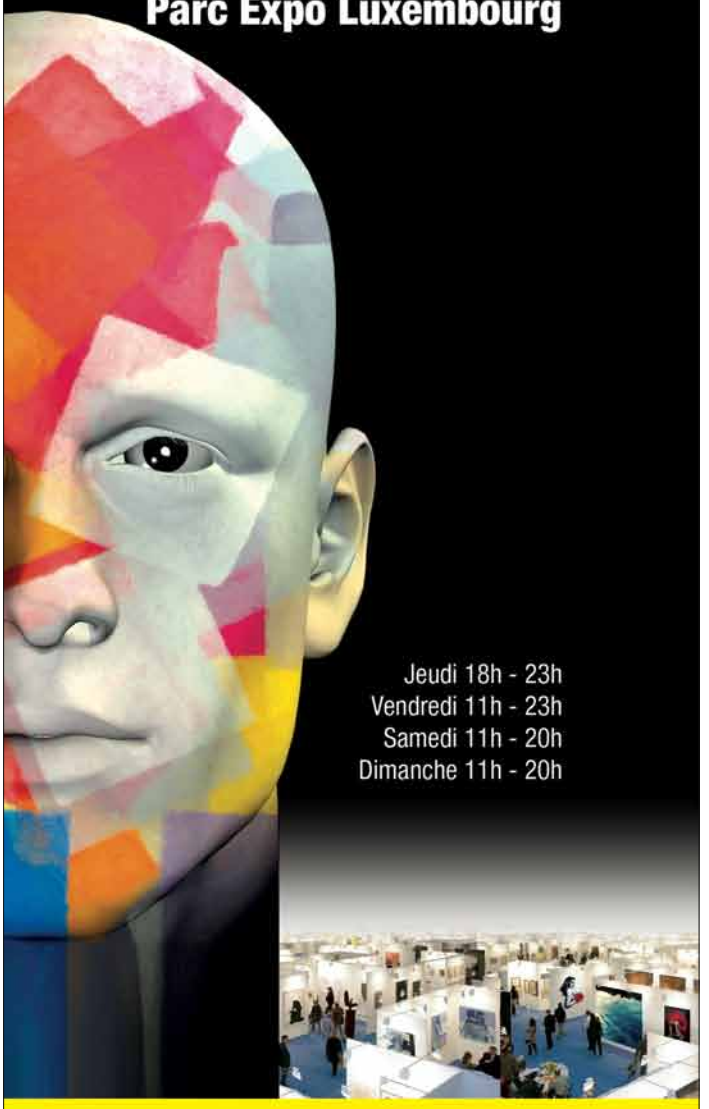
philharmonie.lu

1re foire internationale d'art contemporain

Luxembourg
ART FAIR

80 galeries sélectionnées

8-9-10-11 déc. 2016
LUXEXPO - Hall 2
Parc Expo Luxembourg



Jeudi 18h - 23h
Vendredi 11h - 23h
Samedi 11h - 20h
Dimanche 11h - 20h

www.luxartfair.com

Anti-âge:

LA MÉDECINE ESTHÉTIQUE: LE GRAND BOOM

LES ANNÉES PASSENT, MAIS LE DÉSIR RESTE LE MÊME: CONSERVER UN VISAGE LISSE, FERME ET JEUNE, LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE. QUAND LES SOINS NE SUFFISENT PLUS, LA MÉDECINE ESTHÉTIQUE RESTE LA MEILLEURE ALTERNATIVE AVANT LA CHIRURGIE.

EMMA BRAGGIO

Que ce soit au Brésil – où règne le culte du corps et du visage parfaits – aux États-Unis ou en Asie, la médecine esthétique a le vent en poupe. Si en Europe nous accusons un léger retard, il y a fort à parier que l'écart va très rapidement s'amoindrir. L'on constate en effet une hausse significative du nombre d'interventions depuis un peu plus d'un an. Boom dû à la folie seflies, influence des réseaux sociaux… nombreux sont les facteurs à expliquer cette augmentation.

AGIR AVANT QU'IL NE SOIT TROP TARD?

Loin de l'idée que l'on peut s'en faire, la médecine esthétique séduit davantage les plus jeunes. Au Brésil ou aux États-Unis, par exemple, les femmes n'attendent pas le cap fatidique des 25 ans pour sauter le pas. Hérésie quand elles sont encore dans la fine fleur de leur jeunesse? Pas forcément. La première raison pour expliquer ce phénomène réside dans le fait que cette génération de jeunes femmes a parfaitement intégré la médecine esthétique dans les routines anti-âge, et ne la diabolise pas, comme ses aînées. Libérées des a priori et autres tabous, ces jeunes femmes osent donc plus facilement sauter le pas.
En outre, elles sont aussi conscientes que commencer tôt est, en fait, une vraie bonne idée. Comme de nombreux praticiens l'expliquent, la médecine esthétique présente ainsi des vertus préventives à ne surtout pas négliger, et permet ainsi d'anticiper les disgrâces engendrées par le poids des années. La médecine esthétique permet en effet d'agir avant que la ride ne soit trop profonde et donc plus difficile à corriger.
Si le Botox et les injections d'acide hyaluronique sont toujours – et largement – d'actualité, la recherche en la matière ne s'est pas arrêtée là, et plusieurs innovations ont fait leur apparition dans le domaine. Alors, la médecine esthétique, nouvelle fontaine de Jouvence?

POUR LE COU: LE RETOUR DES FILS TENSEURS

Oubliez fils d'or et autres fils crantés permanents dont les mauvais résultats avaient largement rendu la technique obsolète et décriée par la profession. Désormais, les fils à effet lift sont résorbables et les résultats sont carrément bluffants. Ils sont notamment plébiscités pour le cou, pour lequel on n'avait encore que peu de possibilités pour lutter contre le relâchement cutané, sa véritable bête noire.
Comment on procède? L'intervention nécessite une anesthésie locale, puis on insère des fils en collier autour du cou sous la peau à l'aide d'une aiguille, que l'on tire afin de mettre la peau en tension grâce à des mini-cônes qui s'accrochent alors aux tissus. Après l'opération? Il existe un risque d'œdème, de rougeur ou d'hématome, voire d'un pli cutané qui disparaît en deux à trois jours. Le résultat est visible dès trois semaines et sera optimal au bout de trois mois, quand la fibrose provoquée par la résorption des fils viendra stimuler la production de collagène.

À quelle fréquence? Il faut y retourner au bout de 18 mois.

LE LASER POUR LUTTER CONTRE LES TACHES PIGMENTAIRES

Depuis plusieurs années, le laser a prouvé son efficacité pour traiter les différentes lésions pigmentaires, comme les taches brunes, les angiomes, les kératoses séborrhéiques planes, les cernes très pigmentés, le Naevus d'Ota, les lentigos labiaux ou encore certaines pigmentations médicamenteuses... Pour ce faire, le médecin adaptera le choix du laser en fonction de l'étendue, et de la couleur – plus ou moins foncée – des taches pigmentaires. Il est plutôt conseillé d'avoir recours au traitement par laser à l'automne ou en hiver, car les séances doivent se faire sur peau non bronzée. À la suite de la séance, quelques croûtes peuvent apparaître et il faudra que la patiente applique une crème cicatrisante. À noter enfin que certaines taches ne pourront être qu'atténuées, le laser ne pourra les faire disparaître définitivement.

EFFACER LES RIDES ET REPULPER LA PEAU: LES INJECTIONS DE PRP

Largement pratiquées outre-Atlantique, les injections de PRP – plasma riche en plaquettes – étaient au départ utilisées en traumatologie et rhumatologie pour soigner l'arthrose, les tendinites ou la cicatrisation.
Comment on procède? Le praticien réalise tout d'abord un prélèvement sanguin, qui lui permettra de recueillir le plasma, ultra concentré en plaquettes. Puis le médecin va réinjecter ce plasma par mésothérapie dans les zones du visage à traiter.
Au bout de combien de temps voit-on les premiers résultats? Si l'on constate un effet coup de frais et une peau visiblement repulpée dès la première semaine, ce n'est que six à huit semaines plus tard que les effets sont véritablement remarquables.
Si la technique se révèle moins spectaculaire que des injections de comblement classiques, elle est néanmoins fortement indiquée pour des zones plus fines et fragiles, à l'instar du contour des yeux, le cou ou sur les épidermes très fins. Enfin, elle séduit surtout pour son effet naturel et sa dimension 'bio'.

L'ACIDE HYALURONIQUE SUPERSTAR

Si elles ont pu souffrir d'une réputation sulfureuse dans le passé, les injections d'acide hyaluronique nouvelle génération n'en demeurent pas moins la meilleure technique pour repulper la peau, dynamiser l'ovale, combler les rides ou lisser le grain de peau. Désormais, il existe en effet une large palette de produits et des gestes plus ciblés pour une réponse véritablement personnalisée et des résultats sur mesure. Et surtout, ces nouveaux produits n'engendrent pas – ou bien moins – cette impression de visage figé qui nuisait tant aux injections d'acide hyaluronique.
Parmi les dernières innovations, la technique très récente du Blanching, qui consiste à injecter de manière très superficielle un acide hyaluronique très fluide afin de défroisser le visage et de lisser les rides. En réaction, la peau blanchit alors très légèrement (d'où le nom de Blanching), avant de retrouver sa couleur originelle. Cette technique est préconisée notamment pour corriger une peau fripée sans lui apporter de volume ou sur les zones situées autour de la bouche ou des yeux.

RÉVEILLER LE REGARD: LA GREFFE DE SOURCILS

Afin de corriger les dérives d'une épilation intempestive ou pour rectifier le maquillage permanent qui n'accuse pas bien les effets du temps qui passe, la greffe de sourcils s'est imposée comme l'une des meilleures solutions. Cette technique est d'ailleurs en forte progression depuis quelque temps.
Elle s'effectue sous anesthésie locale: le chirurgien réimplante 100 à 200 greffons de cheveux, prélevés au préalable au niveau de la nuque, car c'est à cet endroit qu'ils sont les plus fins. La greffe comporte tout de même plusieurs effets secondaires, comme des gonflements des arcades sourcilières et des paupières, des petites croûtes, voire des hématomes. Puis, les poils tombent pour repousser dans les mois qui suivent l'intervention. Il faut tout de même compter jusqu'à une année avant de voir apparaître un résultat définitif.

RAJEUNIR DE FAÇON GLOBALE:

À l'origine, cette technique était destinée à traiter les tumeurs cutanées bénines. La réjuvénation photodynamique consiste en l'application d'un actif photosensibilisant, qui va réagir suite à l'application d'une source lumineuse (lumière du jour intense pulsée ou LED). La technique permet d'obtenir un photorajeunissement unique, totalement sûr et efficace, et ainsi de réduire la profondeur des rides et ridules et de diminuer le nombre de taches pigmentaires. La réjuvénation photodynamique permet en outre de lisser la texture cutanée grâce à une augmentation de l'activité cellulaire et des facteurs spécifiques de croissance de la peau. Après le traitement, la patiente doit poursuivre la cure avec l'application de soins cicatrisants. Moins onéreux que la médecine esthétique, ce traitement, s'il est efficace, est long et assez douloureux, et qu'il comporte de nombreuses contre-indications, comme le bronzage ou la prise de certains médicaments.

RAJEUNIR ET RAFFERMIR LES TRAITS: LA CRYOTHÉRAPIE

Totalement non invasive, la cryothérapie séduit pour son action rapide et visible dès la première séance. Le froid stimule l'élastine, le collagène et l'acide hyaluronique qui sont contenus dans les fibres de notre visage, et vient ainsi provoquer un raffermissement des tissus, et de l'ovale du visage. La cryothérapie permet non seulement d'agir sur le double menton et la tonification musculaire, mais il retend également les zygomatiques (le petit muscle qui agit au-dessus de la lèvre supérieure), traite les rides et ridules, et atténue la couperose. Le froid va en effet créer une vasoconstriction qui répare le vaisseau sanguin abîmé. Et, comme il ne se dilate plus, la rougeur disparaît. Couplée à la chromothérapie, et notamment avec l'application de la couleur orange, la cryothérapie s'est imposée comme l'une des meilleures techniques de rajeunissement non-invasive de médecine esthétique.

UNE PEAU PLUS FERME GRÂCE À LA RADIOFRÉQUENCE TRIPOLAIRE

La radiofréquence tripolaire a elle aussi souffert de débuts difficiles, mais les appareils de la toute dernière génération sont en passe de devenir le nouveau must have pour un visage plus jeune et plus lisse. La radiofréquence tripolaire stimule profondément le collagène au niveau du derme pour venir ainsi lutter contre la perte de fermeté.
Quand les résultats sont-ils visibles?
Dès la première séance, on constate une très nette amélioration de la densité de la peau, en raison de la chaleur.
Il faut toutefois persévérer avec six à huit séances pour constater un réel résultat. Au bout de trois mois de traitement, l'ovale est défripé, le cou lissé et le contour des yeux visiblement rajeuni.
Une contre-indication? Les peaux trop relâchées n'obtiendront pas le résultat espéré. Toutefois la technique demeure la meilleure alternative pour les peaux trop fines qui ne peuvent pas subir de traitement laser.

Marc Jacobs Divine Décadence

SIGNÉE DU MAÎTRE PARFUMEUR ANNIE BUZANTIAN, LA NOUVELLE FRAGRANCE MARC JACOBS SE PLACE SOUS LE SIGNE DU LUXE, DE L'ÉLÉGANCE, ET D'UN GLAMOUR PROFONDÉMENT DÉCADENT. UN JUS FLEURI ET SENSUEL QUI MÊME UN CŒUR DE FLEURS BLANCHES ENVOÛTANTES – GARDÉNIA, HORTENSIA, IRIS ET CHÈVREFEUILLE – AUX NOTES DE FOND CHAUDES ET SEXY DE LA VANILLE DU SAFRAN ET DE L'AMBRE LIQUIDE.
UN PARFUM SURPRENANT ET QUI NE LAISSE PAS INDIFFÉRENT.

Julie Bénière

+

Étant fan de la fleur d'oranger, j'ai immédiatement apprécié la dernière fragrance de Marc Jacobs. Un parfum floral et boisé, sexy et élégant, à porter le jour comme le soir. On remarque aussi le flacon, qui ne passe pas inaperçu, quoiqu'un peu imposant pour emporter avec soi, il peut être un véritable objectif de décoration dans votre salle de bains.

–

Le pampille noire qui complète le flacon n'est pas très pratique, il prend beaucoup de place sur mon étagère ultra-bondée de cosmétiques.

Sarah Braun

+

Le flacon est juste incroyable et en impose! Divine Décadence affiche une excellente tenue et laisse un sillage tout au long de la journée.

–

Quand j'ai lu qu'il mêlait de l'iris et de la fleur d'oranger – mes deux fleurs préférées en parfumerie – j'ai cru au coup de foudre. Hélas, ce sont les fleurs blanches qui dominent et leurs effluves ne font pas bon ménage avec ma peau claire de rouquine!

Audrey Ridremont

+

Mélange fruité exotique et floral. J'aime assez bien le résultat.
C'est un parfum aux allures luxueuses et aux odeurs sulfureuses.

–

Les odeurs épicées montent un peu à la tête. C'est un parfum enivrant pour celles qui aiment ce style de fragrance.
Flacon trop bling bling... en forme de sac à main "python, or et pompon" pas du tout à mon goût.

Maria Pietrangeli

+

Une fragrance surprenante, qui mêle à la fois un bouquet fleuri et un aspect boisé.
La pointe d'ambre en fait un parfum sensuel, doté de notes suaves, envoûtantes pour une tenue parfaite. Parfum audacieux et novateur, Divine Décadence de Marc Jacobs est une très jolie découverte.

–

Je n'aime pas le flacon, lourd, volumineux, et son look que je trouve absolutely «too much».

Alexandrine Florian

+

Si vous aimez les fragrances peu conventionnelles et qui sortent de l'ordinaire, c'est Divine Décadence qu'il vous faut.
Un parfum audacieux, une note d'insolence adoucie par sa fraicheur légèrement boisée.
Son flacon en forme de sac à main, teinté de vert émeraude et de python est un merveilleux hommage à ceux de la collection de Marc Jacobs. En plus d'être un parfum, c'est un véritable bijou.

–

Bien que mon coup de cœur pour l'originalité du flacon et pour la marque, les notes de fleurs d'oranger et de bergamote qui en ressortent me correspondent moins.

Valérie Theveniaut

+

L'audacieuse provocation du nom est confirmée dès la première vaporisation. Une accroche sensuelle et féline chatouille les narines pour laisser place, oh divine surprise, à la trace poudrée d'un bonbon anglais quelques heures plus tard. Ce parfum est une énigme et j'adore les énigmes.

–

L'écrin se veut certainement couture, mais l'effet, pour ma part, est extrêmement racoleur. L'extravagance pourrait se teinter de raffinement, j'y serais plus sensible.

W&B
Wellness and Beauty
By WATERBIKE

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

INSTITUT Annette Weber-Krier
Fondé en 1970

FOURNISSEUR DE LA COUR

Maquillage permanent

Pour être parfaite en toutes circonstances.

Trait eye-liner parfait - sourcils réguliers - lèvres dessinées et naturelles - regard affiné...

NOUVEAU
Détatouage et corrections

Avant

Après

Le maquillage permanent c'est:
- l'introduction de pigments minéraux sous les couches superficielles de la peau,
- une méthode sans risque et rapide,
- des résultats immédiats sans rougeurs, ni traces.

C'est Noël, choisissez un cadeau original en offrant un maquillage permanent!

1, rue Philippe II Luxembourg-ville
Tél.: 22 58 41 | www.weber-krier.com
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h
heures non-stop, samedi de 9h à 18h

absolutely MUST HAVE

Volupté

Un moment d'exception, d'un raffinement suprême. La fragrance iconique se diffuse alors subtilement comme une incitation à se laisser aller à la volupté. Délicatement parfumée, la peau est douce et hydratée, tout en conservant un toucher sec.

⟶ *Huile de corps N°5. Chanel.*

Exaltation des sens

Un soin qui se prépare quelques minutes avant son utilisation, et dans lequel les perles de rose rencontrent la base du sérum. Dès la première application, la peau est intensément hydratée, les rides s'estompent et l'éclat de la peau est sublimé.

⟶ *Absolue l'Extrait de rose Sérum Mask. Lancôme.*

Éclat

Complément idéal du rituel de démaquillage, ce soin s'utilise une à deux fois par semaine pour ôter le voile terne accumulé au quotidien et révéler une texture de peau métamorphosée.

⟶ *Gommage de Beauté. Guerlain.*

Impertinent

Inspiré par cette sensation si particulière d'une nuit prometteuse à Paris... un parfum de liberté, d'impertinence et d'audace. Un sillage addictif et résolument moderne. Un chypré sensuel et envoûtant.

⟶ *Tenue de Soirée. Annick Goutal.*

Coup d'éclat

Le concentré anti-âge, cocktail naturel d'antioxydants enrichi en huiles amazoniennes d'exception nourrit, repulpe et réduit les imperfections causées par le temps qui passe. Des soins bio, belges, eco-friendly et cruelty free.

⟶ *Concentré anti-âge. Seconde Nature.*

Intense

Ce nouveau rouge à lèvres, qui se décline dans une gamme de couleurs originales, repousse les frontières des couleurs. Mac vient de créer un spectre sans précédent de 24 nuances avec une extrême intensité.

⟶ *Lipensity. M.A.C. Cosmetics*

Harmonie

Ce gommage aux cristaux de sel de l'Himalaya fond sur la peau pour élimine délicatement les cellules mortes, tout en laissant un film hydratant et protecteur.

⟶ *Himalaya Scrub. Rituals.*

Sensualité

La Rose de Grasse s'invite pour la première fois dans une création dédiée au bain qui s'utilise sur la peau et/ou dans l'eau du bain. Une texture unique et des notes généreusement parfumées qui invitent au plaisir d'un bain d'or sensuel.

⟶ *Huile Divine. Dior.*

Activateur

Une texture nouvelle génération qui nourrit la peau en la comblant de fraîcheur. Une action fermeté qui se précise de jour en jour. La réponse adaptée aux besoins des peaux matures.

⟶ *Crème Fine Acti'Âge. Maria Galland.*

VOTRE COMPLICE
COIFFURE ET BEAUTÉ

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

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

probst
DIFFUSION COIFFURE ET BEAUTE

& Nails Estetica

Dans notre institut toute la **gamme & soins CARITA** à votre disposition

CARITA
PARIS

ONGLES GEL | SOINS DU CORPS
SOINS VISAGE | MASSAGES
SPA MINCEUR | ÉPILATIONS
PÉDICURE MÉDICALE

Tél.: 26 31 15 14

AU SHOPPING CENTER la Belle Etoile SHOPPING CENTER

AU 1ER ÉTAGE ENTRÉE CACTUS HOBBI

IT'S BEAUTY

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

Anna Katina

Mon coup de cœur cette saison est ce rouge à lèvres bois de rose signé Lancôme. J'avoue une préférence vers les tons chauds quand il commence à faire froid, et cette teinte s'accorde à merveille avec mes codes vestimentaires de la saison et avec mon vernis à ongles!

www.annakatina.com |

Betty John

Dès que l'automne pointe son nez, c'est du bordeaux que je préfère porter sur mes ongles.
Mon coup de cœur va pour la teinte Malaga Wine de OPI.

bettyfashionlouge.com |

Claude Marx

Ses teintes sont parfaites pour l'automne mais je dois avouer que la palette Naked Urban Decay est vraiment l'un de mes must have, quelle que soit la saison.

www.imaginetheswallows.com |

Ivânia Santos

J'adore tous les produits de la marque RITUALS, et dernièrement ma préférence va pour les cinq produits de la ligne visage.
De petite taille, ils sont parfaits pour les "beauty bag" et permettent de les avoir toujours à portée de main. Coup de cœur notamment pour la crème anti-âge indispensable quand on a passé les 30 ans!

www.ivaniasmode.com |

LE BARBIER PAR EXCELLENCE

Kirchberg	c.c. Auchan	26 09 41 11
Bertrange	c.c. La Belle Etoile	26 31 01 70
Bertrange	c.c. City Concorde	26 44 04 37
Bereldange	c.c. Cactus	26 33 18 80
Esch-Belval	c.c. Belval Plaza 1	26 57 31 11
Mersch	c.c. Topaze	26 32 10 70

WWW.T-HAIR.COM

INSTITUT

LA MAISON DE LA BEAUTÉ

Apprenez à prendre soin de vous.

MÉSOLIFT CELLULAIRE

NEW GENERATION

Résultats visibles dès la 1ère séance

Technique efficace 100% naturelle permettant un rajeunissement de la peau grâce à des micro-aiguilles stimulant la régénération cellulaire.

- Peau plus ferme et teint plus frais,
- Diminution des rides et des ridules,
- Diminution des cicatrices d'acné et des taches de vieillesse,
- Les pores deviennent plus fins.

• Environ Peeling • Environ DF Ionzyme Machine •
• Micro perforation • Endermolift by LPG •
• Concept anti-âge •

ENVIRON stockist · LPG · THALGO · jane iredale

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

Rajeunissement DU COU ET DU DÉCOLLETÉ

Avec l'âge, le cou a tendance à se relâcher, laissant parfois apparaître un double menton ou un fanon (excès de peau sous le menton qui se plisse et s'affaisse).
De son côté, la peau du décolleté se dessèche et peut afficher prématurément des plissures, des ridules et un aspect fripé.

Dr. Jean-Marc Charles

TRAITEMENTS MÉDICAUX DU COU ET DU DÉCOLLETÉ

Ma peau du cou est irrégulière (taches, rides...)

Pour le traitement des rougeurs, des taches, le traitement se fera avec un laser pigmentaire, une lampe flash, un laser vasculaire.
On y associe l'acide hyaluronique utilisé soit comme volumateur soit comme agent hydratant; on utilise pour cette dernière indication des formes d'acide hyaluronique très peu réticulées qui hydratent la peau.
Mésothérapie et peelings améliorent la tonicité de la peau, stimulent la synthèse de collagène avec redensification dermique.

Contre les premières rides

On utilise d'abord des techniques de chauffe (laser infrarouge, radiofréquence...) ou des ultrasons focalisés qui vont générer du collagène.
Les ultrasons focalisés: contrairement au laser, ils agissent en profondeur en respectant la surface du derme et de l'épiderme. Ils relancent sans risque la production de collagène. Au fil des mois, la peau se retend.
À cela, on associe de l'acide hyaluronique très fluide et/ou des cocktails de vitamines façon mésolift, qui vont booster le renouvellement cutané. On préfèrera cependant la technique du PRP, qui utilise les propres plaquettes sanguines du patient pour stimuler ses tissus.

J'ai un double menton

Le cou peut devenir une zone d'accumulation du gras.
La radiofréquence est employée depuis plusieurs années pour améliorer la fermeté cutanée, avec des électrodes appliquées sur la peau à traiter. Aujourd'hui, ces courants d'ondes sont appliqués directement dans la peau grâce à des micro-aiguilles.
L'énergie dégagée provoque une régénération profonde, sans saignement.
La technique est pratiquement indolore et l'éviction sociale quasiment nulle.
La solution chirurgicale consistera en une lipolyse laser sous anesthésie locale, éventuellement associée à des séances de radiofréquence pour raffermir les tissus.

Mes tendons se voient

Lorsque la personne est assez maigre, la peau de la zone du cou peut faire comme des cordes, qui vieillissent beaucoup l'aspect général. Si les tendons sont davantage apparents quand le patient serre les dents, il s'agit d'un problème musculaire qui peut être traité avec des injections de toxine botulique.
Si ces lignes du cou ne sont pas accentuées quand la personne serre les dents, il s'agit d'une "corde cutanée" et le traitement sera le même que lorsque la peau perd en fermeté.

J'ai la peau qui perd en fermeté

D'abord discrète aux alentours de la quarantaine, la perte de fermeté devient réalité vers la cinquantaine.
Chez la femme jeune, on peut prévenir le relâchement du cou avec des injections d'acide hyaluronique au niveau du menton et de la mandibule. Les fils de suspension résorbables ou non: Il s'agit de petits fils crantés qui font comme un maillage.
Grâce à des petits cônes qui s'accrochent aux tissus profonds, une traction importante s'effectue sur les tissus relâchés qui créera une fibrose réalisant l'effet lifting.

Pluryal®
skincare
Le nouvel âge de la science esthétique

Reprenez le contrôle de votre jeunesse grâce au HA Boost Complex*

PROGRAMME jour

PROGRAMME nuit

***ACIDE HYALURONIQUE**
+
EXTRAITS DE FEUILLES DE GALANGA

Savoir décrypter les étiquettes alimentaires

SUCRÉ OU ALLÉGÉ? PAUVRE EN MATIÈRES GRASSES OU LIGHT? RICHE EN FIBRE OU SOURCE DE PROTÉINES? DIFFICILE DE S'Y RETROUVER DANS TOUTES CES APPELLATIONS AUX CONTENUS NUTRITIONNELS DIFFÉRENTS. ALORS, COMMENT FAIRE POUR BIEN DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES?

LISA BEYS

«PLUS LA LISTE DES INGRÉDIENTS EST LONGUE, PLUS LE PRODUIT A SUBI DE TRANSFORMATIONS ET PLUS IL EST SUSCEPTIBLE DE CONTENIR DES ADDITIFS»

Une avalanche de mentions, pas toutes utiles d'ailleurs

Sur les étiquettes, on trouve notamment: des allégations nutritionnelles, des mentions obligatoires ou facultatives, des logos, labels, et aussi d'autres informations relatives à la santé. Difficile parfois de s'y retrouver! D'autant que les données marketing sont nombreuses et pas forcément vérifiables.

Prêter attention au nombre et à l'ordre des aliments sur l'étiquette

Les composants d'un aliment sont toujours cités par ordre décroissant et sont le plus souvent exprimés en pourcentage. Cet indicateur permet de se rendre compte de la composition réelle du produit. Plus la liste est longue, plus le produit a subi de transformations et plus il est susceptible de contenir des additifs.

Produit périmé ou encore consommable?

Pour les produits alimentaires, il existe deux indications, à ne pas confondre. La DLC (date limite de consommation) est exprimée par la mention «à consommer jusqu'au…», suivie de l'indication du jour et du mois. Après la date indiquée, consommer la denrée comporte des risques pour la santé. En revanche, la DDM (date de durabilité

maximale) est exprimée par la mention «à consommer de préférence avant le». Après la date indiquée, l'aliment perd de sa saveur, mais reste néanmoins consommable.

Les produits sains ne sont pas forcément ceux que l'on croit

Le plus souvent, la présence importante de calories dans un aliment est liée à une abondance de lipides, c'est-à-dire de matières grasses. En effet, 1g de lipides fournit 9kcal à l'organisme, tandis que 1g de protéines ou de glucides en apporte quatre. Ainsi, un produit allégé en sucres n'est pas forcément moins calorique qu'un aliment standard, surtout s'il comporte beaucoup de matières grasses. Le seul moyen de le savoir, c'est de comparer les étiquetages nutritionnels des produits.

«Peut contenir des traces de...»

Il existe une liste d'allergènes fixée par l'Union européenne. Actuellement, elle comporte, entre autres, l'arachide, le lait, le soja, l'œuf, le poisson et les crustacés, les céréales contenant du gluten, les fruits à coque. On voit également fleurir des mentions de type «peut contenir des traces de...» ou «susceptible de contenir des...»: en effet, compte tenu des contaminations croisées, les fabricants ne peuvent en garantir une absence totale.

Alors, pourquoi lire les étiquettes?

Il s'agit d'un geste santé qui doit devenir une habitude lorsque l'on fait ses courses, sans pour autant virer à la paranoïa.
C'est un acte important, presque militant, qui permet de devenir un consommateur plus conscient et responsable.
Faites le test chez vous avec des produits du quotidien...
Et attendez-vous à des surprises!

Décoder les allégations

- **«Sans sucres ajoutés»: le produit n'a pas reçu de sucres supplémentaires lors de sa fabrication, mais il peut en contenir naturellement.**
- **«Artisanal»: le produit est élaboré par un artisan. Méfiez-vous de certaines allégations, comme «fermier» ou «campagne», qui ne font que suggérer une fabrication artisanale.**
- **«Du terroir»: le produit est fabriqué à partir de matières premières issues d'une aire géographique restreinte.**

A lire:

- **Collectif La Nutrition.fr, *Le bon choix au supermarché: 800 produits analysés pour votre santé*, Editions Thierry Souccar, 2016.**

ALaViTA
Produits biologiques et naturels

GO GREENER
GO VEGAN

Alavita sarl
7, rue Nicolas Glesener
L-6131 Junglinster
Alavita.lu
info@alavita.lu
T. 26 78 00 91

Dr. Frrançois Agudo

Les Adultes errent

Vous commencez par un calembour pour aborder un sujet «délicat» pouvez-vous l' expliquer?

Le sujet aurait pu porter plusieurs titres: relations extra-conjugales, infidélité. Cela reste un sujet brûlant et qui touche un grand nombre. Il est à l'origine de nombreuses ruptures ou divorces. C'est sur cela que je mets l'accent à travers le titre. Le pluriel a également son importance, car entre «l'infidélité ponctuelle» pendant un déplacement professionnel et «la double vie» il y a un fossé. De même entre la relation extra-conjugale «cachée» et celle «connue du partenaire officiel», se rapprochant alors davantage du libertinage, ou du «poly-amour» comme ont pu le décrire certaines auteures.
Sans compter que tout le monde n'est pas d'accord sur ce qui constitue ou non une infidélité (relations virtuelles sur internet, notamment).

L'adultère est-il si répandu et fréquent? Peut-on dire qu'en ce domaine la parité soit respectée?

La société (en tout cas en Europe) est de plus en plus indulgente pour cette «faute». La fidélité reste un devoir pour les époux (c'est une «faute civile») même si la transgression n'est plus pénalisée.
Les individus, notamment les célébrités, assument de plus en plus leurs infidélités, étalées dans la «presse people».
L'adultère est de plus en plus fréquent et de moins en moins un sujet tabou dont on n'ose pas parler; l'expérience en consultation le montre et l'on peut même affirmer que personne n'est à l'abri.
Les différentes enquêtes réalisées convergent. Environ 3 hommes sur 4 ont été infidèles ainsi que maintenant plus de 50% des femmes.
C'est plus sur la nature de cette infidélité que des différences persistent. Les hommes recherchent plus «le sexe», les femmes une relation clandestine stable, même si 10% d'entre elles environ sont «comme les hommes».
L'adultère existe même dans les pays où il est sévèrement réprimé par la loi, la sanction pouvant aller jusqu'à la peine de mort. Les mécanismes qui y poussent semblent donc être puissants puisqu'on est prêt à risquer sa vie. Preuve s'il en était besoin de la force de la pulsion sexuelle. Il est à ce titre remarquable que la principale pulsion de vie qui anime l'humain puisse être punie de mort. C'est en partie de cette puissance «obscure» que les sociétés et les religions, à travers les interdits et les tabous, ont cherché à se prémunir en tentant de la canaliser.

Comment expliquez-vous que l'adultère soit si fréquent et en augmentation? Quels en sont les principaux motifs invoqués?

Sur plan social, j'ai évoqué la plus grande permissivité et la possibilité offerte par le divorce de ne pas prolonger une relation insatisfaisante. Dans le même ordre d'idée la société valorise l'épanouissement personnel et la «quête du bonheur». Celui-ci ne se fait plus, pour le plus grand nombre, à travers une démarche religieuse, sociale ou politique. L'individu recherche la satisfaction de ses désirs et fuit les frustrations. On demande souvent au couple plus qu'il ne peut offrir.
La libération sexuelle (augmentant les tentations mais pas forcément la satisfaction), la dissociation de la sexualité et de la procréation, l'émancipation de la femme sont autant de facteurs favorisants.
Sans compter qu'avec l'allongement de l'espérance de vie… la vie de couple se trouve rallongée et donc plus difficile…
Le modèle du couple qui dure toute la vie a du plomb dans l'aile, remplacé par les couples «successifs».
Sur le plan biologique, l'espèce humaine semble faire partie de celles qui ne sont pas très douées pour la fidélité… même si cela correspond à un certain idéal romantique de la passion fusionnelle. Peu compatible avec un couple qui dure.
Gérard Leleu, médecin sexologue réputé, répertorie «3 grandes raisons» à l'adultère:

- Lorsque l'autre nous rend la vie «impossible» (41%)
- Lorsque l'on ressent un manque d'attention et de tendresse (36%)
- Lorsque l'on ressent une baisse du désir dans le couple (23%)

On pourrait résumer en disant que l'infidélité naît d'un manque créé par la diminution du sentiment amoureux (le désir et non l'amour) et d'une communication défaillante au sein du couple. On peut tromper un conjoint que l'on aime…

Vous exprimez une vision pessimiste du couple. L'adultère très fréquent et sonnant le glas du couple.

Je ne suis pas du tout pessimiste. Les couples heureux qui durent existent. Et l'adultère ne signe pas obligatoirement la fin du couple, il peut même parfois lui permettre de durer voire de se renforcer.

Maintenant c'est l'adultère sauvant le couple?

Non plus!! Il peut bien sûr lui être fatal et ne saurait être conseillé comme thérapie. Surtout si les conditions de celui-ci sont humiliantes pour le partenaire.

Que faire si l'on y est confronté? Et peut on l'éviter?

Si l'on a un doute sur la fidélité de notre conjoint, il faut en parler, chercher à rétablir le dialogue, retrouver la parole perdue. S'ouvrir de ses craintes, montrer que l'on tient à l'autre.
Si l'on découvre une preuve d'infidélité, si des sentiments partagés existent encore, il faut chercher à comprendre ce qui a conduit à cette situation. Et passée la période de la blessure narcissique, celle qui fait mal, rétablir la communication souvent rompue, et remédier à la situation. Se montrer plus attentif à l'autre, partager davantage. Si la sexualité est un des éléments constitutifs du couple elle n'en est pas le seul ciment. Combien de couples restent ensemble pour des raisons matérielles alors que l'amour a disparu?
Si l'on est celui qui trompe, alors je conseille la plus grande discrétion et de le faire dans le respect de l'autre. Parler de son infidélité sert seulement à se déculpabiliser et n'est pas constructif.

Pour l'éviter, ce qui finalement est la meilleure solution, c'est de toujours se montrer attentifs aux besoins de l'autres, à ses aspirations, à communiquer sur nos désirs et attentes et à renforcer le lien par des «activités communes non sexuelles», qui seront bien utiles si le désir du couple connaît un jour des ratés.

NOUVEAU NOM

Maman pense à nous.
Prends Natalben®

qui contient la forme active de la **vitamine B9**
afin de **protéger** de manière égale
tous les **bébés** et les **mamans**

DÈS LE DÉSIR DE GROSSESSE

C'est juste ce qu'il vous faut !
Quatrefolic + Vitamine **B12**
★ 1 capsule par jour

9 mois ou plus d'essentiels

PENDANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

NEW
Quatrefolic®
La forme de vit. B9 active pour protéger tous les bébés et toutes les mamans.

Priorité à la santé de votre bébé !

Natalben®, une gamme de compléments alimentaires
pour vous accompagner dès le désir de grossesse et jusqu'à l'allaitement compris.

Ce produit ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.
Parlez-en avec votre pharmacien, consultez votre médecin :
il pourra détecter d'éventuelles carences et vous donner les conseils nécessaires pour y remédier.

16NAT35

BENELUX EFFIK

Société pharmaceutique dédiée à la Gynécologie

GEEK ET SPORTIF, *c'est possible!*

CES ACCESSOIRES NE VONT PAS COURIR À VOTRE PLACE NI SCULPTER VOS ABDOMINAUX INCOGNITO ET ENCORE MOINS VOUS AFFINER MIRACULEUSEMENT, LÀ OÙ IL LE FAUDRAIT. EN REVANCHE, ILS SE PRÉSENTENT COMME DES COACHES VIRTUELS REDOUTABLEMENT EFFICACES, ET VOUS INCITENT À BOUGER MIEUX ET TOUJOURS PLUS. TOP DÉPART POUR DU SPORT CONNECTÉ!

MICHÈLE RAGER

LA MESURE DE TOUS LES EFFORTS DU QUOTIDIEN DOPE NOTRE MOTIVATION ET NOUS INCITE À BOUGER PLUS ENCORE.

ON MARCHE SANS COMPTER

Peu onéreux et facile à emporter, voici le "compteur d'activités". Un accessoire de base qui calcule les pas effectués, les calories dépensées, la distance parcourue, les moments plus actifs de la journée… Certains évaluent juste le minimum, tels les calories et le nombre de pas (l'Organisation Mondiale pour la Santé en recommande 1000 par jour), d'autres se synchronisent sur l'ordinateur pour évaluer les progrès. L'accessoire se porte comme bracelet ou peut être glissé n'importe où: dans une poche, un sac… Les modèles les plus basiques coûtent moins de 10€.

ON SAUTE EN RYTHME

C'est une activité simple comme un jeu d'enfant, parfaite pour muscler tout le corps et favoriser l'endurance, se pratiquant partout et à toute heure (à condition toutefois d'avoir des voisins sympas…), optez pour la corde à sauter! Laquelle constitue également un sport exterminateur de capitons: 15 minutes de pratique intensive correspondent à 30 minutes de footing ou de squash, à 45 minutes de natation ou à trois sets de tennis. Soit environ 650 à 820 kcal brûlées par heure. Pour éviter la lassitude, on oublie sa vieille corde à sauter datant des cours de récréation. Celles version 2016 sont high-tech avec compteurs de tours et de calories! (à partir de 13€, dans les magasins de sport).

ON MESURE SA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Afin que l'activité sportive offre davantage de résultats, tant sur l'endurance que le travail musculaire et la combustion des graisses, il est essentiel de réaliser ses efforts physiques à la bonne fréquence cardiovasculaire. Soit, celle qui reste dans une moyenne variant selon l'âge. Par exemple, entre 123 et 152 par minute, pour un trentenaire. Entre 117 et 144 pour un quadragénaire, etc. Celle-ci se mesure via une montre cardio ou à cardiofréquencemètre, qui évalue également les calories brûlées et la zone cible indiquant la période durant laquelle on améliore sa condition. Il existe de nombreuses marques de ces accessoires, conçus pour tous les sports qui bougent (sauf les aquatiques). La majorité est pourvue d'un cadran très lisible afin que les informations soient aisément accessibles pendant l'effort. Le port d'une ceinture abdominale et d'un émetteur mesurant le rythme cardiaque est indispensable, et ils sont quelquefois fournis avec la montre. Enfin, les plus sophistiqués de ces modèles se synchronisent ou se rechargent à un ordinateur, histoire de se rendre compte de ses progrès, d'analyser les séances précédentes, d'échanger avec d'autres sportifs, etc. Il existe aussi des montres spécifiquement conçues pour les joggeurs qui offrent diverses informations déjà retrouvées ailleurs: distance parcourue, durée… mais aussi un GPS intégré afin de ne pas se perdre en route et explorer d'autres pistes… (Montre cardiofréquencemètre à partir de 18€: Géonaute, Carmin, Polar, etc., dans les magasins d'électroménager et de sport).

ON DEVIENT DES MARATHONIENS DU QUOTIDIEN

Les derniers-nés de ces bracelets connectés représentent des bijoux de technologie! Le port de ceinture abdominale n'est plus nécessaire pour davantage de confort.

Et afin que chaque geste se transforme en défi sportif, ces trackers mesurent désormais la moindre de vos activités: les pas effectués, les étages grimpés, les efforts physiques même légers, mais aussi la masse graisseuse et musculaire, le temps et la qualité du sommeil…
Tout ça sans adaptation compliquée et valable 24h sur 24.
L'intérêt de ces données? On visualise concrètement l'impact des exercices, y compris ceux semblant les plus légers, sur notre condition physique. Ce qui dope encore la motivation à zapper l'ascenseur pour prendre l'escalier, se garer deux rues plus loin, prévoir une balade au parc… Cerise sur le gâteau de geek: les appels et notes de votre Smartphone s'affichent également sur l'écran. Histoire de rester connecté partout! (Tom Tom Touch, www.tomtom.com/fitness à partir de 150€).

ON NAGE EN MUSIQUE

Les lecteurs mp3, on connaît. Mais ceux étanches à 2 mètres qui permettent d'écouter de la musique dans l'eau sont moins réputés. Et pourtant, ils sont idéaux pour ceux qui ne trouvent que peu d'intérêt à enchaîner les longueurs ou s'ennuient rapidement à la piscine. L'accessoire peu encombrant s'emploie sous l'eau, via les écouteurs (fournis) qui se coincent sous le bonnet de natation. L'ensemble tient parfaitement bien en place, même en plongeant ou en barbotant vigoureusement… Outre la bibliothèque musicale, vous pouvez aussi télécharger un entraînement, sur mesure, avec des conseils de coach en fonction de vos objectifs (perdre du poids, nager sur une plus grande distance, nager pendant 45 minutes, etc.). Durant l'effort, l'accessoire communique vocalement les informations désirées (le temps écoulé, la distance parcourue, etc.) et vous motive régulièrement. Une fois au sec et face à votre ordinateur, tout l'historique des entraînements, l'évolution, etc. peut être retrouvé. (Lecteur de natation, à partir de 40€)

ON DANSE EN DEHORS DES DANCEFLOORS

Pas très neuves, mais toujours efficaces, les plates-formes à installer devant sa télévision ne cessent de se développer. Une fois qu'on y grimpe et que l'on suit les instructions du coach virtuel (via la console), on transpire, on se muscle, on se remet en forme, tout en restant dans son salon. C'est si ludique qu'on n'a pas l'impression de faire d'efforts! Il existe de nombreuses activités, pour ne pas se lasser, du yoga à la salsa, en passant par des exercices de fitness plus traditionnels et par la préparation au ski. Bonne idée pour ceux qui désirent se bouger, mais n'ont pas le temps/les possibilités/l'envie de fréquenter des salles de sport.
Ou qui rêvent d'une activité à pratiquer en couple, avec les enfants…
(Wii Fit U de Nintendo, à partir de 45€, www.nintendo-europe.com).

ON SE BOUGE VIA DES APPLIS

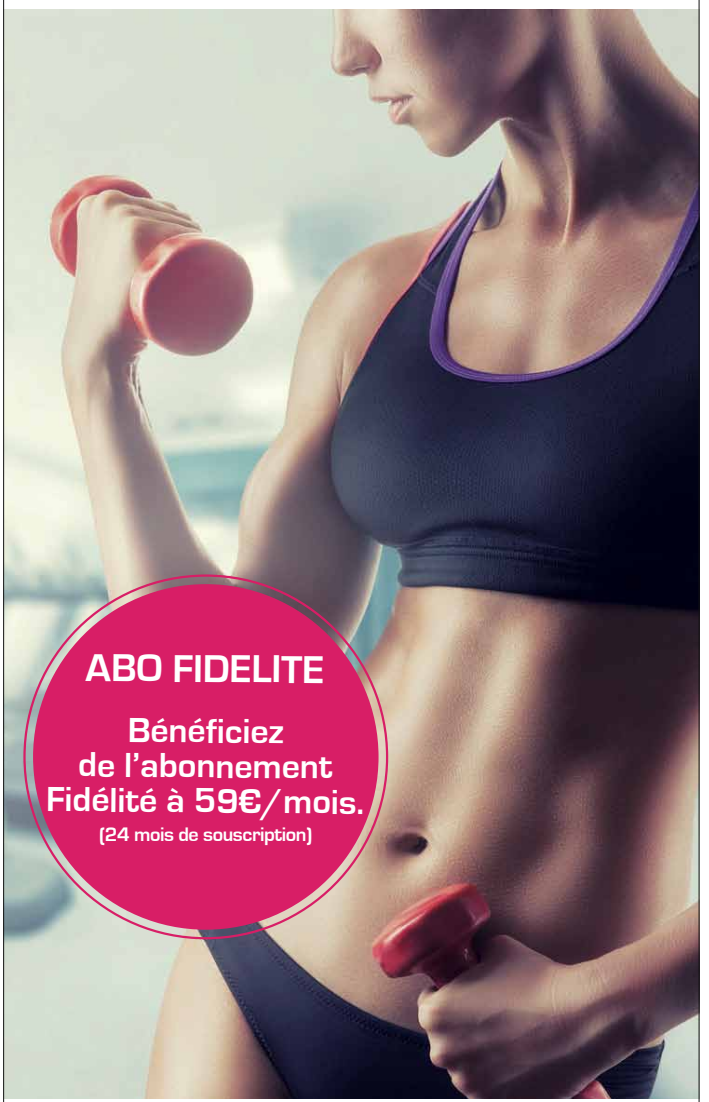
⟶ Cachez votre personnel trainer… dans votre Smartphone! L'appli "Sworkit" propose énormément d'entraînements différents, en fonction de vos objectifs, envies, temps disponibles, etc. Du pur travail cardio (sans qu'il soit nécessaire d'investir dans du matériel) au yoga, tout y est clairement expliqué, avec photos et vidéos à l'appui. (à partir de 2,99€, pour Apple et Android)

⟶ Plutôt poisson que coureur?
Speedo Fit suit vos progrès aquatiques, évaluant la distance parcourue, les nages, etc. Et repère même la piscine la plus proche. On applaudit aussi les vidéos expliquant certaines techniques, astuces, etc.
(gratuit, pour Apple et Android)

⟶ Avec "Simply Yoga Free", on découvre diverses postures via des vidéos et des conseils. (gratuit pour Apple et Android).

Lady fitness

LA SOLUTION **FORME** ET **MINCEUR**
EN 30 MINUTES!



Envie de mincir, vous tonifier ou simplement vous défouler, Lady Fitness vous propose une **méthode unique** à l'**efficacité prouvée.**

132 route d'Arlon
STRASSEN
Tél.:+352 26 31 10 39
contact@ladyfitness.lu
Parking gratuit à l'arrière

Rue Marcel Fischbach
KIRCHBERG
(entre Auchan et l'hôpital)
Tél.:+ 352 26 43 10 04
contactkirchberg@ladyfitness.lu

WWW.LADYFITNESS.LU

ET SI NOUS PARLIONS *d'autonomie?*

L'AUTONOMIE EST AUJOURD'HUI AU CENTRE DE TOUS LES DISCOURS: PARENTS, ENSEIGNANTS, MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE. ON EN PARLE ET ON EN PARLE, BEAUCOUP! OR L'AUTONOMIE, QUI PEUT SE DÉFINIR COMME LA CAPACITÉ À SE CONDUIRE SOI-MÊME, N'EST PAS INNÉE, NE S'ENSEIGNE PAS, NE SE TRANSMET PAS, ELLE SE CONSTRUIT.

VALÉRIE THEVENIAUT

Pour les adultes qui encadrent l'enfant et l'élève, il ne s'agit pas de fabriquer des «enfants-élèves autonomes» à tout prix, mais bien de prendre en compte plusieurs dimensions qui permettront aux enfants de construire, voire de conquérir, une autonomie véritable dans le respect de leur écologie. Trois dimensions liées semblent indispensables à cette conquête: le rapport entre apprentissage et niveau de développement, la définition d'un champ de compétences et la conscience des valeurs que l'on cherche à encourager.

01 Tout apprentissage doit intégrer le niveau de développement de l'enfant

Quel enseignant n'a pas constaté, au moins une fois dans sa carrière, qu'il avait mis en place une situation d'apprentissage si ambitieuse que sa classe en était toute bouleversée? Résultat: des élèves agités, chahuteurs, puis découragés devant l'ampleur de la tâche, un retour au calme qui passe par un durcissement de la discipline.
Un cuisant échec!
L'évaluation du niveau de développement des élèves appartient aux enseignants ainsi que le juste dosage des activités à mettre en place, «pas trop facile-pas trop difficile» pourrait-on résumer.
Des activités accessibles, mais comportant un réel obstacle à franchir. Un vrai défi d'équilibriste, certes, mais possible!
De même, il appartient aux parents de former leurs enfants à l'autonomie en leur proposant des actions que l'enfant, à ce stade de son développement moteur et affectif, pourra effectuer sans angoisses excessives. Si l'enfant, comme à l'école, connaît ses propres ressources, des situations telles que la participation à des travaux de bricolage ou à des préparations culinaires, la réflexion sur l'usage des écrans à la maison, l'organisation d'un voyage, deviendront de vraies plateformes d'autonomie. Mais leur donner la charge de la fratrie, les équiper d'un téléphone portable ou bien les laisser rentrer seuls suppose une véritable évaluation parentale de leur capacité à supporter ou à gérer des situations non encadrées par l'adulte et peut avoir de lourdes conséquences en raison d'une exposition prématurée à de réels dangers.
A chaque âge son autonomie.

02 À chacun ses compétences

Parents et enseignants ont un rôle à jouer dans cette conquête ainsi que tout intervenant adulte dans la vie de l'enfant, mais chacun dans son domaine. Chaque parent sait bien que s'il a le malheur de jouer à l'enseignant au moment des devoirs, le conflit poindra son nez dans l'heure qui suivra. L'enfant, pour éviter le conflit, peut aussi accepter une méthode contraire au sens de l'apprentissage et rapporter, en classe, un travail non

conforme aux attentes. Nombre d'enfants se sentent perdus entre la méthode de l'enseignant et celle du parent. Qui croire?
Montrer de l'intérêt pour le travail de l'enfant et le rendre autonome ne consistent, en aucun cas, à se transformer en un pédagogue que l'on n'est pas. Souvenez-vous du nécessaire partenariat avec l'enseignant, et écoutez votre fatigue. Vérifiez que le travail est effectué, mais le contenu appartient au propriétaire, votre enfant!
Là est sa prise de risques pour conquérir son autonomie, assumer les éventuelles erreurs pour comprendre. Pour construire son autonomie, il existe bien d'autres occasions de la vie familiale: organiser un goûter d'anniversaire, participer à la remise à neuf de sa chambre, choisir ses lectures, les émissions de télévision à regarder en famille, une destination de vacances, à quelles fins utiliser internet, toute occasion qui lui donne à réfléchir sur ses propres choix raisonnés au sein d'un groupe.

03 La conscience des valeurs que l'on cherche à encourager

Parler de solidarité, c'est bien!
Encore faudrait-il mettre en place des situations dans lesquelles l'élève pourra en comprendre la dimension. Accorder ses actes aux valeurs que l'on défend est l'enjeu d'une société cohérente.
C'est aussi donner un cadre rassurant aux enfants: que peuvent-ils penser d'un adulte qui prône la solidarité, mais qui favorise les plus débrouillards et qui encourage ceux qui sont prêts à «écraser» leur voisin pour se faire valoir?
Devenir autonome suppose la pleine conscience des conséquences de nos actes qu'ils soient scolaires ou sociaux. Combien de parents produisent un mot d'excuse pour un travail non fait alors qu'ils défendent l'honnêteté à la table familiale? Si l'enfant a conscience de sa défaillance, il vous demandera de l'aide la prochaine fois afin de mieux s'organiser. En revanche, s'il est systématiquement excusé, voire couvert par un parent, il échappera au privilège de devenir responsable de ses actes.
Nombre d'élèves donnent l'illusion de travailler tant qu'un des parents compense le travail non effectué, mais le jour où un travail du même type est demandé en autonomie, sans parents, l'illusion tombe. L'enfant aura appris qu'il doit construire lui-même ses apprentissages. Le parent, quant à lui, découvrira avec stupéfaction que son enfant n'est pas capable de réaliser seul un exercice qu'ils ont pourtant effectué de nombreuses fois ensemble! Qu'en déduire? Qui réfléchissait et comprenait? On ne peut donc pas développer l'autonomie de l'enfant en travaillant à sa place, ou en l'excusant systématiquement, c'est contradictoire.
L'école et vous, parents, défendez un certain nombre de valeurs dont vous êtes les garants. L'autonomie citoyenne concourt également à l'autonomie individuelle.
En demandant à un enfant ou un élève d'entrer dans une action autonome, demandez-vous quelle valeur cette action pourrait bien servir, s'il dispose des moyens pour résoudre la difficulté et si cela relève de votre rôle.
C'est aussi cela devenir grand!

A découvrir

- **Pour que vos enfants donnent le meilleur d'eux-mêmes,** *La psychologie positive* **d'Agnès Dutheil aux éditions Eyrolles.**
- **Dans la collection «Les Contes thérapeutiques», l'autonomie racontée aux enfants à partir de 4 ans, à travers** *Petite feuille n'aime pas le vent* **de Sylvie Sarzaud et Sylvain Mérot aux éditions Eyrolles.**
- **Pour les parents et enseignants,** *Accompagner les adolescents vers l'autonomie, un enjeu humain et social* **aux éditions Chronique Sociale.**
- **Une collection à partager avec les enfants pour ouvrir la discussion:** *Des livres pour réfléchir avec nos enfants sur le sens de la vie* **d'Isabelle Le Tarnec.**

Concours

JOUEZ AVEC FEMMES MAGAZINE ET GOLIATH
ET GAGNEZ UN MIROIR ENCHANTÉ.
LE MIROIR MAGIQUE DE GOLIATH RÉVÉLERA
AUX PETITES FILLES QUELLE PRINCESSE
SE CACHE EN ELLES.

«Le Miroir Enchanté» est un jeu plein de magie qui s'adresse aux fillettes à partir de cinq ans. Place le curseur au dos du miroir sur «play», puis appuie sur le bouton en forme de cœur situé sur le devant du miroir et pose ta question enchantée. «Qui est la plus belle du monde?», «Les princesses vont aussi à l'école?» ou «Est-ce que je serai une princesse un jour?» et le miroir enchanté donne une réponse! Mais le miroir magique a encore bien d'autres pouvoirs. Il peut jouer de la musique, raconter des contes de fée et surtout, il peut te révéler quelle princesse se cache en toi! Pose-lui les questions suivantes: «Quelle princesse suis-je?» et il te posera quelques questions qui te permettront de découvrir si tu es.

POUR JOUER, IL SUFFIT DE RÉPONDRE
À LA QUESTION SUIVANTE:
QUEL ÉTAIT LE NOM DE L'ANIMAL INTERACTIF QUE NOUS AVIONS MIS EN CONCOURS L'AN DERNIER? UN INDICE, IL LISAIT DANS LES PENSÉES ET AVAIT ÉTÉ CRÉÉ PAR LA MÊME MAISON.

RÉPONSE*: .....

Tentez votre chance, il y en a 50 à gagner!

NOM: .....

PRÉNOM: .....

ANNÉE DE NAISSANCE: .....

ADRESSE COMPLÈTE: .....

.....

TÉLÉPHONE: .....

EMAIL: .....

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

Envoyer ce bon UNIQUEMENT sur carte postale, avant le 30 novembre 2016 à :
Femmes Magazine - Concours Goliath
74 rue Ermesinde - L-1469 Luxembourg

Offre réservée aux personnes majeures - **Une seule réponse par adresse** -
Règlement du concours sur demande.
*Voir sur femmesmagazine.lu

FOR KIDS

Congé parental: c'est oui!

Et la seconde bonne nouvelle, c'est qu'il prévoit d'être rétroactif pour tous les enfants nés après le 1er janvier 2016. La loi devrait entrer en vigueur le 1er décembre prochain. Ainsi, le congé parental nouvelle version permettra dorénavant de pouvoir choisir entre différentes formules, soit un congé plein de quatre ou six mois ou un congé à temps partiel de huit ou 12 mois. Un congé fractionnable est également prévu, permettant ainsi de passer à 80%. Avec toutefois un bémol puisque le congé parental à temps partiel nécessite l'accord de l'employeur préalable.
Quant à l'indemnité, elle disparaît donc, au profit d'un «revenu du remplacement», qui correspond pour un temps plein au salaire minimum non qualifié (soit 1922.96 euros), avec un plafond de 3204.93 euros. La ministre de la Famille Corinne Cahen a annoncé que les formulaires seraient disponibles dès la mi-novembre auprès de la CAE.

QUAND LES PARENTS S'ENTRAIDENT

Depuis le 12 octobre dernier, le Centre de Médiation asbl. propose un groupe de Coparentalité. Destiné à tous les parents qui vivent une situation de séparation – actuelle ou passée – conflictuelle.
Là, ils pourront poser des questions, partager de leur vécu avec d'autres parents dans une situation similaire, s'informer sur leurs droits, et, surtout, trouver du soutien, du réconfort et ainsi aller vers davantage de sérénité. Les rendez-vous se tiennent au Centre de Médiation de 18h30 à 20h30 aux dates suivantes:

- **Mercredi 16 novembre 2016 en français**
- **Mercredi 14 décembre 2016 en luxembourgeois**
- **Mercredi 25 janvier 2017 en portugais**

Inscription par mail ou par téléphone au Centre de Médiation asbl

Infos: Tél.: +352 27 48 34 – 53, Email: coparentalite@mediation.lu, **www.mediation.lu**

SOUVENIR DE GROSSESSE

Nostalgique de votre ventre de grossesse? L'artiste Nathalie Leger permet de garder une trace de cette heureuse période en réalisant un moulage de votre ventre de femme enceinte, puis ce moulage en plâtre est posé sur une toile et décoré en fonction de vos souhaits. Original et unique!
L'artiste réalise également des moulages des mains et des pieds de vos enfants.

Renseignements: legernathalie@hotmail.com

L'ÎLE AUX PARENTS: POUR RÉTABLIR LA COMMUNICATION

Quand parfois la communication avec ses enfants devient difficile, quelques conseils ne sont pas superflus. Fort de ce constat, L'Île aux parents, fondée par Dominique Herickx – consultant en ressources humaines, formé à l'animation des ateliers Faber et Mazlish – propose deux séries d'ateliers sur les thématiques suivantes : «Parler pour que les enfants nous écoutent, écouter les enfants pour qu'ils nous parlent» et «Jalousie et rivalité : gérer les conflits entre frères et sœurs», afin de rétablir la communication et ainsi resserrer les liens familiaux.
Programmes détaillés, renseignements et inscriptions sur le site **www.liap.lu**

DONI DONI OUVRE SES PORTES!

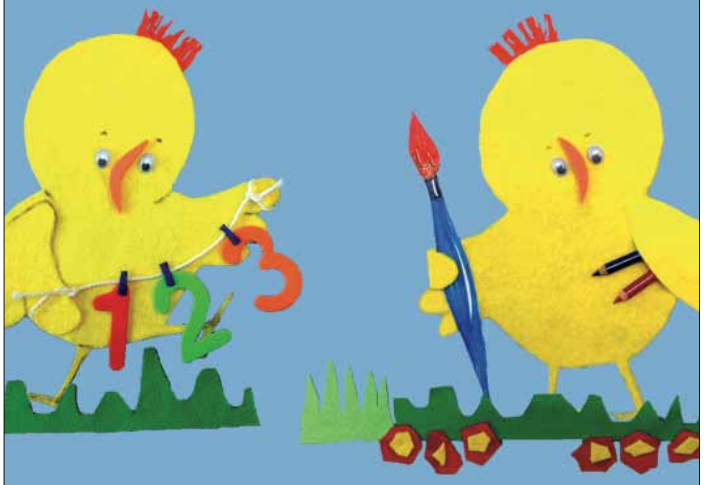
Au Mali, «doni doni» signifie «petit à petit». Partant des principes fondamentaux de la méthode Montessori, Doni Doni propose aux parents et aux enfants toutes sortes d'ateliers, pour l'un, pour l'autre ou pour les deux afin d'apprendre à se connaître, à se comprendre et permettre de bien grandir, en toute sérénité et en pleine conscience : maison des enfants, initiation à la pédagogie Montessori, mais aussi organisation de goûters d'anniversaire, l'offre est vaste et large et permettra de répondre à la curiosité de chacun.

Doni Doni, 66 rue de Mamer, L-8081 Bertrange
www.donidoni.lu

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 60M²
- REPAS FAITS MAISON
- 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

L'Île Aux Parents

présente...

DES FORMATIONS POUR AMÉLIORER
L'ÉDUCATION, ET FACILITER
LA COMMUNICATION AVEC VOS ENFANTS

DES ATELIERS POUR DÉVELOPPER

- votre communication bienveillante
- votre savoir-faire
- votre savoir-être parental
  d'après le livre FABER & MAZLISH:
  «Parler aux enfants pour qu'ils écoutent,
  les écouter pour qu'ils nous parlent...»

SIX ATELIERS DE 2H30

- les samedis en matinée
  26/11/16 - 03/12/16 - 10/12/16
  17/12/16 - 14/01/17 - 21/01/17
- les mardis en soirée
  22/11/16 - 29/11/16 - 13/12/16
  20/12/16 - 17/01/17 - 24/01/17

Des formations qui font du bien aux parents
et aux professionnels de l'éducation.

L'Île Aux Parents

Infos et inscription: **www.liap.lu**

Rue de Windhof, 3A, L-8360 Goetzingen
Centre agréé de formation professionnelle continue
Tél.: 30 94 12 - info@liap.lu

S'en sortir AVEC SON ADO!

CERTAINES CHOSES NE DEVRAIENT PAS CHANGER, LE PETIT POUPON MIGNON DANS SON BODY SUÇANT SON POUCE EST ENTRÉ DANS L'ÂGE DE LA PUBERTÉ. IL SE REBELLE ET VOUS PROVOQUE À LONGUEUR DE JOURNÉE. VOUS TROUVEZ CELA IRRATIONNEL, MAIS SURTOUT EXCESSIF. IL VEUT À LA FOIS DEVENIR UN ADULTE RESPONSABLE, MAIS AUSSI SE FAIRE CÂLINER COMME UN BÉBÉ. ET SI ON SE METTAIT À LA PLACE DE NOS CHERS ADOS AFIN DE MIEUX LES COMPRENDRE?

CHRIS MICK

Comme vous au même âge, votre ado doit faire face à des transformations physiologiques importantes. Nouvelle apparence (les boutons en font partie), pulsions inconnues et choix d'avenir composent son quotidien. Il se sent anxieux ce qui déclenche forcément des hauts et des bas sur le plan des émotions. Pour éviter de provoquer un conflit ou le braquer, il est nécessaire de prendre du recul face aux critiques systématiques qu'il est susceptible de vous adresser. Les spécialistes de la question sont formels sur le sujet, si vous êtes bien dans votre vie, il percevra une stabilité qui le réconfortera durant cette étape un peu compliquée de sa vie. Soyez positifs et prenez du temps pour vous sans culpabilité. Vous vous êtes mis entre parenthèses durant quelques années pour consacrer davantage de temps à ceux que vous aimez? Il est l'heure de repenser à vous et de renouer des liens sociaux et amicaux. Si vous êtes une maman solo, ne vous interdisez pas de sortir ou de passer des moments avec votre amoureux. Ces conseils sont valables quand les enfants sont petits, mais ils le restent aussi lorsqu'ils grandissent. Prendre soin de soi, c'est offrir une sécurité à votre adolescent en lui montrant un modèle d'adulte épanoui. Ils ont besoin d'exemples, c'est la raison pour laquelle vous devez toujours adopter l'attitude que vous voudriez qu'il observe. Le faire plier à des règles de conduite que vous ne suivez pas ne fonctionnera jamais: lui interdire de fumer quand vous consommez un paquet par jour ne fera que vous discréditer.

«LE VALORISER, LE RESPONSABILISER ET FIXER LES RÈGLES AVEC LUI L'AIDERONT À GRANDIR.»

ET SI LE DIALOGUE EST DIFFICILE À ÉTABLIR?

La situation est tendue, votre ado est à fleur de peau et vous ne parvenez pas à établir le dialogue. Retenez que les mots, mais aussi les intonations que vous utiliserez sont décisifs pour ne pas rompre communication. Parfois, il est indispensable de préparer son discours – si le sujet est important – pour parvenir à capter son intention et garder son calme. Choisissez vos mots, ne posez qu'une question à la fois et évitez toute remarque susceptible d'être perçue comme une agression. La pédagogie positive insiste sur la manière de construire ses phrases: on utilise la première personne avant d'introduire une critique. Des formulations comme «je suis déçue que tu me parles de la sorte, je ne comprends pas que tu m'aies menti...» sont moins radicales et inciteront votre enfant à se mettre à votre place. Il comprendra aussi vous n'approuvez juste pas son comportement, sans que cela ne soit pour autant lié à sa personnalité. Pour mieux l'écouter, n'hésitez pas à parlez moins... et à lui montrer que son attitude vous intéresse et vous questionne, en débutant vos réponses par «Tu»: «tu sembles», «tu as l'air»... Enfin, pour respecter sa jeune personnalité en construction, ne contestez pas sans cesse la façon dont il perçoit les choses. Donnez votre avis, émettez une opinion différente de la sienne pour vous confronter de manière pacifique.

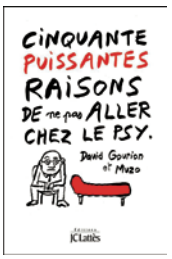
L'ADO, LE ROI DE LA NÉGO?

L'adolescent accumule parfois beaucoup de ressentiment pendant les années de vie commune. Il cherche à les évacuer en transgressant les limites que vous lui posez. Si cela demeure parfaitement normal, il ne s'agit pas de perdre votre autorité en imposant ce que nous pourrions intituler «les règles absolues», cela signifie simplement: celles qui ne sont pas discutables.
Les directives sont à privilégier pour placer davantage de confiance en lui. Le valoriser, le responsabiliser et fixer les règles avec lui l'aideront à grandir. Déterminer un cadre dans le cadre de négociations effectuées en famille sera plus facile à respecter et canalisera le besoin de confrontation. De la même manière, les sanctions en cas de désobéissance auront été définies, et sembleront donc moins injustes si elles tombent. La réflexion sur les conséquences des comportements et le délicat exercice de la négociation constituent des pas vers l'âge adulte.
Enfin, sachez que pour 80% des ados, la crise d'adolescence se passe bien. Gardez en mémoire que cette phase va se résoudre rapidement et n'imaginez pas toujours le pire, mais restez vigilants. Si votre enfant cumule plusieurs symptômes comme l'échec scolaire, la tristesse doublée d'un repli sur soi, n'hésitez pas à consulter des professionnels pour éviter que la situation ne se dégrade.

Le livre qui vous sauve la peau!

Paru le 28 septembre 2016, il est signé Frédérique Corre-Montagu chez Document jeunesse (broché).
A lire dès 13 ans, le *Guide de survie des ados* aborde les questions qui les travaillent, de la puberté aux rapports compliqués avec les adultes en passant par internet, les soirées et le harcèlement. On aime l'humour et l'impertinence du texte.

Books



50 puissantes raisons de ne pas aller voir le psy

David Gourion & Muzo - JC Lattès

Quand un psy prend la plume et s'amuse avec dérision des attaques dont sa profession est souvent victime, cela donne effectivement un texte décapant…
Raison 1: les psys ne servent à rien
Raison 2: les psys ne parlent pas
Raison 3: les psys sont plus fous que leurs patients…
Avec une postface qui veut remettre à leur juste place avec humilité et aussi avec humour de nombreuses idées reçues.

Les quatre saisons de la bonne humeur

Michel Lejoyeux - JC Lattès

Le professeur Michel Lejoyeux, l'auteur du best-seller *Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore* nous livre un programme précis et pratique – de l'hiver à l'automne – pour faire le plein d'optimisme et d'énergie. Une «ordonnance» pour toute l'année à partir des principes de vie qu'il utilise tant dans sa vie privée que dans sa pratique de la médecine. Toutes ses techniques sont validées médicalement et scientifiquement, elles sont naturelles, sans dangers ni additifs chimiques. On découvre également comment augmenter la production de sérotonine, l'hormone de la bonne humeur et comment baisser la noradrénaline, l'hormone du stress.

N'ayons plus peur

Thupten Jinpa - Belfond

Craquer et donner une pièce à un SDF qui la réclame, est-ce de la faiblesse?
Être celui qui vient toujours en aide aux amis qui déménagent, est-ce être une bonne poire?
Et si nous cessions d'avoir peur de donner?
Dans une société régie par une logique d'efficacité et de rentabilité, on pense souvent que trop d'altruisme, trop de bonté et de générosité est synonyme de faiblesse. Pourtant, explique Thupten Jinpa, c'est en ouvrant son cœur que l'on devient plus fort. Il puise dans son double héritage de bouddhiste et de chercheur à l'université de Stanford pour apporter les preuves scientifiques de ce dont il est intimement convaincu: cultiver l'altruisme permet de réduire les effets du stress sur son corps, de combattre la dépression, d'améliorer sa santé, d'aller au bout de ses projets pour, enfin, s'épanouir pleinement.

Sur l'esthétique

Edgar Morin - Robert Laffont

Comment définir le plaisir que nous éprouvons face à la beauté? Pour Edgar Morin, l'émotion esthétique est le miroir de l'émotion créatrice. L'artiste, pour créer, fait appel à des forces inconscientes (les corrections). De même, l'émotion esthétique qui saisit chacun de nous devant une œuvre est à la fois irrationnelle et rationnelle, puisqu'elle fait appel autant au sentiment qu'à l'intelligence.
Cette émotion esthétique est-elle utile?
Faisant écho à la catharsis de Platon, l'auteur démontre magistralement comment, en ces temps de crise, la beauté est un formidable antidote à la peur, à l'horreur, à l'angoisse, et à la mort.

Les Zenfants presque Zéro déchet

J. Pichon & B. Moret - Thierry Souccar

Après *Famille zéro Déchet, Ze guide* les auteurs reviennent avec un guide illustré pour encourager les enfants à être acteurs de la protection de l'environnement.
L'objectif: devenir un «héros du zéro» et sauver la planète. Changer le monde, c'est possible en agissant au quotidien. Ce sont nos super pouvoirs. Pour les guider à chaque étape, de drôles de héros aux superpouvoirs.
Un plan général en 12 actions «zéro déchet» à mettre en place au quotidien.
Les auteurs abordent ainsi toutes les activités des enfants: goûter, jouets, fêtes, vêtements, école… et proposent une arborescence en trois parties: découvrir, comprendre et agir.

Wanted

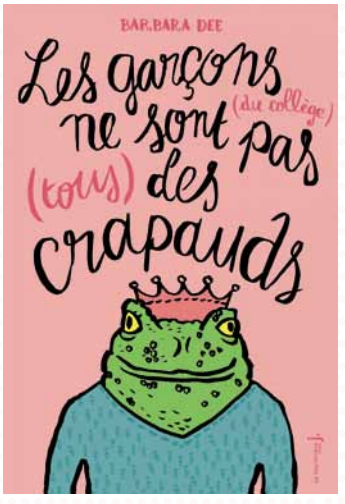
LITTLE STAR

Les paillettes sont à la fête et se portent en journée.
⟶ *H&M Studio*

Une robe de ballerine parfaite, à mi-chemin entre la fée et la princesse.
⟶ *Liu Jo Junior*

Quand les lignes old school rencontrent le glitter.
⟶ *Pepe Jeans London Junior*

Une doudoune toute moelleuse pour la cour de récré!
⟶ *Primark*



Saines lectures pour enfants sages.
⟶ *Editions de la Martinière*

Le sweat fait aussi partie du vestiaire de nos petites princesses.
On aime l'impression cornet de glace, ultra fun!
⟶ *COS*

Le doudou made in London.
So fluffy!
⟶ *Noodoll*

Un sac polochon tout doux pour transporter ses trésors.
Elle va adorer les pompons!
⟶ *Zara kids*

Viva CORSICA

L'ÎLE DE BEAUTÉ DÉCLINE UNE CUISINE DE CARACTÈRE, À L'IMAGE DE SES PAYSAGES ET DE SES HABITANTS. LÀ-BAS, LE MOT «TERROIR» PREND TOUT SON SENS, ET CE SONT LES PRODUITS LOCAUX QUI SONT ENCORE ET TOUJOURS SOURCE D'INSPIRATION.

MAGALI EYLENBOSCH

Ne dites pas à un Corse qu'il prépare de la cuisine française! Ce serait lui faire outrage.
Pourtant, peu de gens connaissent les préparations des autochtones, à moins d'avoir séjourné quelque temps sur l'île. Ici, les recettes se transmettent de génération en génération, même si, comme dans toutes les régions du monde, elles ont été appelées à évoluer. Nous sommes dans le sud, sur des terres entourées d'eau. La mer est un vivier magique qui apporte quotidiennement son lot de produits frais. Poissons, coquillages et crustacés sont régulièrement présents au menu. Mais la Corse est aussi un pays de bergers, d'éleveurs et d'agriculteurs.

LE FROMAGE, UNE TRADITION

Quelle que soit la région, en France, on ne badine pas avec le fromage. La Corse ne fait pas exception à la règle. Vous avez probablement entendu parler du brocciù, jadis recueilli dans un panier de jonc, le caciagia. Proche de la brousse, et fabriqué à partir de lactosérum (petit-lait) de chèvre et/ou de brebis, on l'utilise dans de nombreuses recettes, mais on peut également le consommer comme une faisselle – nature, sucré, ou agrémenté de fruits frais ou de confiture. Mais chaque région propose sa propre merveille aux gastronomes. Au centre de l'île, le Venaco, un fromage à pâte molle et à croûte lavée, est fabriqué par les bergers avec du lait cru. Dans le sud, place au Bastelica, un fromage de brebis tendre et crémeux. A l'Ouest, on ne jure que par le Niolo, dont la saveur se corse au fur et à mesure de son affinage, passant d'une saveur douce à légèrement piquante, ou franchement corsée.

FOCUS SUR LA CHARCUTERIE

La charcuterie est l'un des fleurons nationaux et fait partie des éléments essentiels de la gastronomie. Sa saveur est le résultat d'un savoir-faire incomparable et d'une technique d'élevage traditionnelle des porcu nostrale. Attention, aujourd'hui de nombreux produits peu qualitatifs ne sont fabriqués que pour les touristes. Ne vous laissez pas berner! Élevé en semi-liberté dans les régions de moyenne altitude, et nourri exclusivement de glands et de châtaignes, le porc corse se caractérise par une robe sombre, une taille moyenne, des oreilles longues et tombantes et un groin en pointe.
La race a été officiellement reconnue en 2006. Dégustez du prisuttu, un jambon sec au parfum de noisette, du lonzu, de la coppa ou du figatelli. Au moment de l'apéro ou en entrée, c'est juste magique!

DANS LA MARMITE

Comme je vous le disais, la cuisine corse a une forte identité et on mange parfois là-bas ce qui serait inconcevable de déguster dans le nord du pays. La châtaigne et les olives sont omniprésentes.
Elles entrent souvent dans la composition de certains plats mijotés particulièrement savoureux. Citons l'Émincé de Veau à la Châtaigne ou le Veau aux Olives. Plus étonnant? Sur l'île de Beauté, le merle n'est pas délaissé au profit de la grive. Bien au contraire! Il est considéré comme un produit noble. On le mange en sauce, ou simplement entouré de sauge et rôti.

SANTÉ!

Certains cépages se sont bien adaptés au sol corse et les coteaux bénéficient d'un ensoleillement exceptionnel. Les amateurs de bons vins pourront trouver leur bonheur et quelques vins du pays (AOC) méritent le détour. Si vous préférez la bière, goûtez la Pietra, produite à base de farine de châtaigne. C'est une découverte qui ne vous laissera pas indifférents!

SATURN LUXEMBOURG CITY

PARTENAIRE DE VOS ENVIES CULINAIRES!

A L'HEURE OÙ CHACUNE COURT APRÈS LE TEMPS, PRÉPARER DE BONS PETITS PLATS MAISON AU QUOTIDIEN RELÈVE DU TOUR DE FORCE! ET POURTANT DES SOLUTIONS EXISTENT: NOUS AVONS SÉLECTIONNÉ 4 APPAREILS QUI NOUS SIMPLIFIENT LA VIE, ET NOUS FONT GAGNER CE TEMPS PRÉCIEUX DONT NOUS MANQUONS TANT!

COOKEO CONNECT: POUR LES PRESSÉES!

Bien plus qu'un multicuiseur, cet appareil est un véritable assistant culinaire intelligent! Il cuit sous pression, à la vapeur ou en cuisson douce pour des recettes express toujours réussies. Des centaines de recettes préprogrammées vous permettent de cuisiner vite et bien vos petits plats quotidiens avec un départ différé pour pouvoir s'organiser! Et, cerise sur le gâteau, une application dédiée vous donne accès à plus de 200 recettes expliquées pas à pas et en images.

KITCHENAID ARTISAN: POUR LES ADDICTS DE LA PÂTISSERIE

Le must pour les amoureuses de la pâtisserie. Ce robot pâtissier se transforme en robot multifonction en ajoutant simplement l'un des accessoires vendus séparément. Pâte à pain, à pizza, à gâteaux mais aussi hachoir, râpe, presse-agrume, il a plus d'un tour dans son sac. Son design retro, sa finition robuste et son moteur à induction font de lui le parfait compagnon des cuisinières d'aujourd'hui.

COOKING CHEF: POUR LES PERFECTIONNISTES

De la meringue à la sauce béchamel, de la soupe moulinée au bœuf bourguignon en passant par les légumes râpés ou encore le caramel beurre salé, on peut dire que le Cooking Chef Gourmet est le robot cuiseur multifonction qui a tout pour plaire. Simple et intuitif, il cuit à température exacte et constante, mélange à intervalles réguliers et s'arrête lorsque la préparation est prête!

PASTA MAKER: POUR LES PASTAS LOVERS

Faire ses pâtes soi-même n'a jamais été aussi simple. Ajoutez les ingrédients, sélectionnez votre programme et appuyez sur le bouton de démarrage et le Pasta Maker s'occupe de tout: mélange, pétrissage, et extrudage pour des pâtes maison délicieuses en un clin d'œil. Il n'y aura plus qu'à choisir le type de pâtes souhaité grâce aux disques de formes fournis. Facile à utiliser il est aussi très simple d'entretien avec un accessoire spécialement conçu pour un nettoyage optimal.

A DÉCOUVRIR

⟶ **Ateliers Fun Cooking (gratuit)**
Samedi 5/11: Menus express pour femmes actives connectées
Samedi 12/11: Des menus sains en un tour de main? Oui, c'est possible!
Samedi 19/11: Epatez vos amis avec des cocktails maison inédits!
⟶ **Infos et inscriptions:** *blog.saturn.lu/saturn-luxembourg/category/funcoo-king*

KENWOOD KitchenAid® Moulinex PHILIPS

Saturn Luxembourg City | 45-47 Avenue de la Gare, L-1610 Luxembourg | Tél.: 26 64 64 56 6
blog.saturn.lu/saturn-luxembourg | www.facebook.com/saturnluxcity
Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 19h

BISCOTTU BROCCIOLLU À LA FARINE DE NOISETTE DE CERVIONE

Pour 8 personnes. Matériel: un moule à tarte de 5 cm de haut, deux culs-de-poule.
Ingrédients: Pour le crumble: 250 g de canistrelli à la noisette de Cervione + 125 g de beurre. **Pour l'appareil:** 500 g de brocciu + 150 g de sucre + 40 g de farine de noisette de Cervione + 20 g de Maïzena + 3 oeufs + 25 cl de crème liquide + 1/2 verre d'eau-de-vie de châtaigne du domaine de Mavela (ou un alcool de votre choix)

01 Concasser les canistrelli, incorporer le beurre en pommade et faire une pâte.

02 Dans un cul-de-poule, écraser le brocciu à la fourchette, incorporer la farine de noisette, la maïzena et la crème liquide.

03 Blanchir les oeufs avec le sucre dans un cul-de-poule en fouettant énergiquement.

04 Mélanger les deux préparations à la spatule, ajouter l'eau-de-vie de châtaigne.

05 Étaler la pâte et foncer le moule. Ajouter l'appareil et cuire à 150 °C au four pendant 50 minutes. Laisser refroidir sur un rebord de fenêtre.

© Sandra Mahut

DU PAIN, DU VIN, DES OURSINS

Nicolas Stromboni, Photographies de Sandra Mahut. Editions Marabout.

Un livre qui parle des produits: la charcuterie, les fromages, le vin, les viandes, les agrumes, les produits de l'eau, les maraîchers.
Des reportages chez les producteurs ou artisans, des portraits...
Un tour de Corse par toutes les routes, de montagnes ou par les côtes. Que mange-t-on vraiment en Corse? Qui sont les producteurs? Comment cuisine-t-on? Très simplement: assiette de polenta de châtaigne, brocciu, figatellu grillé et œuf sur le plat, omelette de brocciu, tourte aux herbes et au brocciu...
Une cuisine de produits bruts, des goûts forts, une cuisine paysanne ou de bord de mer, des plats longuement mijotés, ou une oursinade sur le port... la Corse, c'est aussi les vins corses, des agrumes extraordinaires comme le cédrat, de la charcuterie bien intense comme le figatellu. Découvrez les secrets du Lonzo, de la Coppa, du Fiadone...
La Corse reste la première destination de vacances des Français. Elle accueille plus de 3 millions de touristes par an.
Environ 120 recettes pour LE beau-livre de Cuisine qui manquait sur la Corse.

Wine lovers

Conseil d'Arnaud Vaingre, sommelier à Vinoteca.

QUINTA NOVA PORTUGAL PORTO SPECIAL RESERVE

Une idée jeune et moderne du Porto est livrée ici, dans cette cuvée aux accents de fruits rouges très pertinente. Le fruit et la gourmandise prennent clairement le dessus sur l'alcool, que l'on perçoit parfois un peu trop dans les Portos.
Ici, nous irons chercher l'accord entre l'onctuosité du cheese-cake et la puissance de la noisette.

JEAN BAPTISE ARENA 2014 BIANCO GENTILLE PATRIMONONIO CORSE

Un blanc typique de corse, avec beaucoup de caractère et de puissance, ce qui permettra de s'accorder parfaitement à la puissance du Brocciù.
Typiquement corse, le Bianco Gentille fait partie des cépages blancs à la plus forte personnalité.

Où le trouver?

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

vinoteca.lu luxembourg

MIGLIACCI À LA VULETTA, QUE LA FÊTE COMMENCE!

Préparation pour une douzaine de migliacci. Matériel: un batteur, une plaque allant au four, un pinceau.
Ingrédients: 250 g de farine T55 + 5 g de sel fin + 8 g de levure de boulanger + 20 cl d'eau (environ) + 400 g fromage frais égoutté la veille et coupé en petits dés + 1 tranche de vuletta taillée en lardons, blanchis et revenus légèrement + 1 figatellu taillé en rondelles + 12 feuilles sèches de châtaignier (environ)

01 **La veille:** faire tremper les feuilles de châtaignier dans de l'eau tiède pendant 3 heures. Les égoutter.

02 **Préparation de la pâte:** délayer la levure dans un peu d'eau tiède. Dans le batteur, verser la farine, le sel, la levure délayée et le reste d'eau. Faire tourner énergiquement jusqu'à l'obtention d'une pâte molle. Incorporer le fromage et la vuletta à la pâte sans trop mélanger et réserver au réfrigérateur.

03 **Le lendemain:** éponger à nouveau les feuilles de châtaignier. Huiler légèrement la plaque allant au four à l'aide d'un pinceau. Disposer les feuilles de châtaignier sur la plaque et y déposer de petites boules de pâte. Laisser lever 1 heure à température ambiante, puis aplatir ces pâtons avec la main.
Disposer les tranches de figatellu sur les pâtons. Laisser à nouveau reposer les migliacci 30 minutes.
Enfourner la plaque et cuire les migliacci à four chaud, à 230 °C, pendant environ une douzaine de minutes. Dresser sur des plats et servir chaud.

© Sandra Mahut

SMART FORTWO BRABUS: *Urban Sportscar*

LA PUCE DES VILLES OCCUPE LE PAYSAGE URBAIN DEPUIS BIENTÔT DEUX DÉCENNIES ET SA TROISIÈME GÉNÉRATION SE DÉCLINE AUJOURD'HUI EN UNE VERSION SUPERSPORTIVE «BRABUS», FRANCHEMENT TRÈS AGUICHEUSE. EN ROUTE POUR UNE BALLADE MUSCLÉE!

ANTONIO DA PALMA FERRAMACHO

\+
- *Gabarit pratique en ville*
- *Performances*
- *Boîte auto réactive*

\-
- *Consommation*
- *Manque d'espaces de rangement*
- *Prix*

€
- *Prix de base: 19.656 EUR*

Qui ne connaît pas Smart, la micro citadine qui se faufile dans la circulation, tourne dans un mouchoir de poche et se gare dans le moindre recoin? À sa genèse, il y avait l'horloger Nicolas Hayek – patron de Swatch – qui croyait dur comme fer au concept de sa montre bon marché appliqué à l'automobile. Il rêvait d'une petite voiture urbaine bon marché et écologique, mais après avoir frappé à la porte de nombreux constructeurs, il dut revoir ses plans et confia alors son projet à Mercedes. En découlera la Smart, une citadine hyper branchée à tendance premium, bardée des meilleures technologies… Ce qui explique ses tarifs élitistes.

LOOK SPORT & CHIC

Notre modèle est vêtu d'une robe noire et doté de la finition exclusive. Il se distingue des autres versions par sa double sortie d'échappement et ses roues de 17 pouces, montées en pneus sport taille basse. Son habitacle noir intégral se pare d'une belle sellerie cuir apposée sur les sièges et le dessus du tableau de bord, sur lequel trône un petit manomètre intégrant compte-tour et horloge… Un artifice qui fait très sport, mais dont la position déportée sur la gauche ne facilite pas sa lecture. Bien que l'espace à bord soit satisfaisant, on manque de rangements et ce n'est pas le minuscule coffre au-dessus du moteur (en position arrière) qui vous permettra de passer chez Ikea… Bref, c'est rikiki, mais qu'on s'y sent bien!

LET'S DRIVE!

La bonne position de conduite souffre néanmoins d'un volant uniquement réglable en hauteur (pas en profondeur), alors que son beau volant multifonction est recouvert de cuir doux rembourré pour une prise en main très agréable. Contact, démarrage… le petit trois cylindres de 900cm³ se réveille en émettant un son sportif assez sympathique. Ce moteur a tout d'un grand, il dispose du turbo et de l'injection directe pour développer 109 ch et produire des accélérations instantanées. Et comme la Brabus est uniquement disponible avec la nouvelle boîte de vitesse automatique à double embrayage (autrement plus douce et rapide que l'ancienne robotisée), sa conduite est un réel plaisir que ce soit en mode cool ou lorsque l'on décide d'utiliser les palettes au volant pour attaquer à la façon d'un pilote de F1! La vigueur de ses accélérations, mais aussi la sonorité particulière de son moteur, sont autant d'ingrédients pour nous donner la banane. Sa tenue de route n'est pas en reste, comme ont pu le constater les conducteurs de «grosses» voitures un peu à la peine lorsqu'il s'agissait de nous suivre sur les petites routes de notre beau pays… On a bien ri!

NOBODY'S PERFECT…

Bon, si on a bien aimé cette puce survitaminée, on n'en a pas moins décelé quelques petites lacunes… Par exemple, la consommation annoncée à 4,5 l/100 km en usage mixte est facilement multipliée par deux si on titille l'accélérateur! Elle se stabilise finalement à 7,5 l/100 km en usage pseudo raisonnable ce qui reste assez élevé pour le gabarit… Il y a aussi les bruits de roulements des gros pneus à basse vitesse ou du vent sur autoroute (mais que diable allions nous faire sur autoroute en Smart!?). Trois cylindres oblige, on sent une légère vibration du moteur au ralenti et, last but not least, la stabilité de la voiture peut surprendre lors des freinages musclés avec un léger louvoiement du train arrière, mais pas de panique, l'ESP veille au grain et nous avons plutôt aimé cet aspect de sa personnalité qui a le mérite d'impliquer sa conductrice! Finalement, il y a le prix qui, pour une si petite voiture, même sportive, est conséquent en version de base, voire prohibitif avec quelques options. Je sais, quand aime… mais quand même!

MADE IN LUXEMBOURG
REZA KIANPOUR

AURÉLIE GUYOT

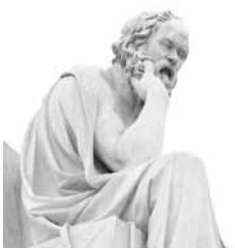
Designed by
Reza Kianpour

Designed by
Reza Kianpour

Il suffit parfois de regarder tout près de chez nous pour découvrir de nouvelles pépites. Reza Kianpour en fait partie. Ce designer travaille au Luxembourg, et nous l'avions découvert début 2015 lors de l'exposition Resolute – Design Changes, présentée au Casino Luxembourg, qui explorait l'état de la responsabilité sociale assumée par les graphistes. Pour l'occasion, le designer avait alors choisi de donner deux visions de cette phrase «Design changes the way we look at society. Our society changes the way we look at design». Une démarche inspirante, tout comme le travail de Reza et de son studio. Place aux présentations:
«Je suis originaire d'Iran, ma famille et moi sommes arrivés au Luxembourg lorsque j'avais neuf ans. Je suis aujourd'hui un citoyen du Grand-Duché!» Reza a étudié à l'ERG (École de Recherche Graphique), puis a enchaîné à l'Académie des Beaux Arts de Bruxelles, où il a appris le design et le mobilier. Ses diplômes et quelques stages en poche, il décide finalement de voler de ses propres ailes dès 2010, et lance son cabinet Kianpour & Partners.
Quelle est sa patte? Difficile à définir, il dit d'ailleurs qu'il ne croit pas aux styles: «je n'ai pas vraiment de signature. Je pense qu'il est primordial et même de la responsabilité des créateurs de rester sensibles et perméables aux tendances, aussi bien mondiales que locales.» Même hésitation lorsqu'on lui demande de nous parler des projets dont il est particulièrement fier… «Je n'ai pas l'habitude de tomber amoureux de mon travail. Ce que j'aime vraiment, c'est participer, apporter ma pierre à l'édifice lors du montage des projets.» Il nous parle alors de l'invitation qu'il a reçue de la part de Mobilier Bonn à l'occasion de l'édition Design City de 2016 ou encore de sa participation à l'exposition Resolute. De notre côté, nous retenons tout particulièrement sa lampe Unibody, une création Made in Luxembourg!
Que lui réserve l'avenir?
Des créations exigeantes et de belles commandes, on n'en doute pas. Reza travaille actuellement avec Casino Luxembourg pour designer l'identité visuelle du pavillon luxembourgeois de la 57e biennale de Venise. «Et j'espère, bien sûr, lancer de nouveaux objets et développer notre studio.»
Il nous annonce également participer à quelques expositions l'année prochaine, comptez sur nous pour suivre ses apparitions de près! Pour conclure, nous lui demandons quels seraient ses conseils aux jeunes designers qui souhaiteraient se lancer, comme lui, au Grand-Duché: «je serais donc déjà un 'vieux' designer?!» nous répond-il en riant; et finalement de répondre «n'arrêtez jamais d'apprendre».

Sa source d'inspiration

La philosophie



Statue de Socrate à Athènes

The Kooples

Dans son dressing

Je n'ai pas vraiment de vêtement préféré… mais je dois admettre que j'adore les chaussures.

Energetix

Son objet culte

je n'aime pas m'attacher aux objets… mais je dirais ma montre, un cadeau de ma mère.

Urban by THG

Dans sa salle de bains

je suis simplement reconnaissant de pouvoir prendre ma douche tous les jours!

Dans notre bulle

Couleur Chanvre

AURÉLIE GUYOT

«CONCENTREZ-VOUS SUR LES ROSES QUARTZ, LES CAMAÏEUX CRÉMEUX, LES BLEUS FUMÉS, LES GRIS PERLE.»

Dehors: le froid, la pluie, la grisaille. Dedans: des envies de chaleur, de douceur et de délicatesse. Nos intérieurs se mettent au diapason et se font plus que jamais cocons afin de nous aider à lutter contre le spleen météorologique de ce mois de novembre. Mais comment s'aménager ce nid douillet? Quelles sont les matières et les couleurs à associer? Quelles sont les dernières nouveautés en matière de déco et ameublement antidéprime? Voici tous nos bons conseils, nos coups de cœur et nos bonnes adresses.

CALMEZ LE JEU

Ce sont très logiquement les couleurs pastel qui s'imposent dans cet univers que l'on veut empreint de calme et de sérénité. On oublie donc les couleurs électriques ou trop vives comme les rouges pour se concentrer sur les roses quartz, les camaïeux crémeux, les bleus fumés ou encore les gris perle. Côté matières, la maille et son côté réconfortant sont tout indiqués, en grosses torsades tricotées ou bouillies pour un effet plus flou. Les effets fourrure sont aussi parfaits en petites touches pour faire monter la température d'un cran. Enfin, cette saison confirme le retour du crochet et du macramé. Comme quoi, tout peut arriver en matière de design!

Après la théorie, place à la pratique. Commençons par le gros canapé Nuvola, repéré chez Gervasoni; pièce maîtresse d'un salon, il plante le décor avec ses jolies rondeurs et ses effets de matières. Associez-le à des petits poufs. L'assise tricotée signée Lisa Van der Scheer donne envie de s'y enfoncer, et le pouf-pilule édité par Muskhane s'improvise même repose-pied. Le mariage des couleurs et des matières de ces deux petits meubles fonctionne à la perfection! Pour une sieste des plus douces, FR66 lance cet hiver un hamac d'intérieur en fourrure (synthétique of course!).

Canapé Nuvola
→ *Gervasoni*

Tapis en grosse maille
→ *Love Creative People*

Coussin pouf
→ *Muskhane*

«APRÈS L'ATTRAPE-RÊVE, LES CRÉATEURS VOUS PROPOSENT DES DÉCORATIONS MURALES EN TISSAGE ESPRIT GIPSY BOHO.»

Déco murale
→ Ferm Living

Assise de Lisa Van der Scheer
→ FR66

Hamac d'intérieur
→ FR66

Linge de lit
→ Scapa

ACCESSOIRISEZ

Il suffit de petits riens pour gagner en confort. Pour parvenir à l'effet douillet souhaité, pensez à accumuler les coussins de tailles, de couleurs et de matières différentes. Le coussin étant à la déco ce que la petite robe noire est au dressing, vous aurez l'embarras du choix!
Nous avons craqué pour la couleur rose blush du coussin-boudin Bed and Philosophy, qui a en plus le mérite supplémentaire d'arborer un message mantra. On adore aussi le bel effet tie & dye des coussins shoppés chez Whole, ou les rayures et les franges des modèles Etoile and Company. Bref, de quoi vous composer un joli ensemble sur un canapé, un lit, et pourquoi pas même au sol.
Nos petits objets du quotidien se font poétiques pour suivre la tendance. Chez Muskhane, on a en effet repéré un 'nid à rangement', qui vient ainsi remplacer délicatement et élégamment les coffres ou boîtes fourre-tout. Et nous n'avons pas pu résister au charme de l'applique nuage, vue chez Womb, qui complétera parfaitement ce bienveillant décor.

ADOPTEZ LES DERNIÈRES TENDANCES

Après l'attrape-rêve, les créateurs vous proposent depuis cette saison des décorations murales en tissages plus ou moins complexes, dans un esprit gipsy boho.
De beaux modèles en macramé frangé ou en grosse laine bouillie sont disponibles chez Ferm Living, mais n'hésitez pas à fouiller sur **www.etsy.com** ou **www.alittlemarket.com** pour dénicher des modèles plus originaux, souvent *handmade*.

Après le plaid, on (re)découvre le quilt, ou courtepointe. Le quilt se distingue de la couverture par le fait qu'il se compose d'au moins deux épaisseurs de tissu enfermant un rembourrage. Piqué ou brodé, vous pouvez étendre le quilt sur un lit ou un canapé pour vous pelotonner avec un bon roman et un mug de thé.
Chez Muskane toujours, on a flashé sur un modèle réversible et surpiqué.
Après les tapis, place aux futons! Plus confortables, permettant de s'y asseoir et de s'y prélasser, les futons se font plus sophistiqués pour nous aider à passer l'hiver. Placez-les autour d'une table basse, aux pieds d'un canapé ou de votre lit, pour apporter de la convivialité à votre pièce. Pour plus d'originalité et si la place vous le permet, variez les tailles et les couleurs. Mention spéciale aux futons Bed & Philosophy, faciles et pratiques à dérouler, re-rouler puis ranger!

TRICHEZ

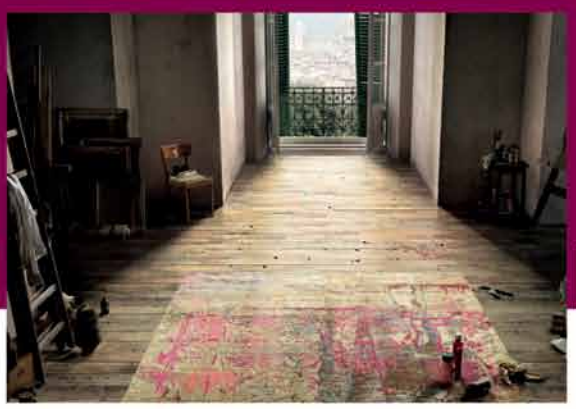
Qu'est-ce qui réchauffe, au sens propre comme au figuré, le plus une pièce?
Une cheminée! Si comme nous vous rêvez d'en avoir une, mais que vous n'êtes pas équipé, l'achat et l'installation d'un simple manteau fait le job. Les grandes enseignes de déco comme Maisons du Monde proposent un vaste choix, du plus simple au plus travaillé. Il vous restera à l'habiller, en y faisant par exemple courir une guirlande lumineuse et en complétant avec des grosses bougies (à défaut de pouvoir y flamber des buches…).
Trompez encore votre monde avec une tapisserie effet scrapwood. Sur un pan de mur dans un salon, cette illusion de planches de bois vieillies et travaillées crée une ambiance 'cabane' des plus cosy. Les modèles de papiers peints édités par le Studio Ditte sont parfaits. Préférez des tonalités claires pour apporter plus de lumière à votre pièce. Complétez votre décor par quelques objets déco en bois pour créer un rappel et renforcer le trompe-l'œil.
Impossible de résister à autant de confort et de douceur! On prend les paris qu'il fera bon cocooner chez soi, et qu'on ne verra – presque – pas passer l'hiver…

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. 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 sont présentés à travers les objets réalisés, les dessins et les maquettes de ses projets.
Robert Tallon, le design en mouvement. Jusqu'au 8 janvier.
Plus de renseignements sur:
www.lesartsdecoratifs.fr.

JAN KATH

EN EXCLUSIVITÉ CHEZ TAPIS HERTZ



tapis hertz

FOURNISSEUR DE LA COUR

Luxembourg-Ville: 44, Grand-Rue / T. 227 327
Shopping Center la 3elle Etoile SHOPPING CENTER / T. 26 310 240
www.tapishertz.lu

CHEZ SOI
DÉCORATION D'INTÉRIEUR

Chez Soi, votre décoratrice de fenêtre sur mesure.

Nadine vous reçoit tous les jours
afin de vous offrir les moyens de personnaliser
et de finaliser votre intérieur.

De la prise de mesures au devis, en passant par la commande, la confection ainsi que la livraison et le montage final, **Chez Soi** s'occupe de tout.

Un large choix de prestations s'offre à vous:

- Conseil sur les produits, le choix des couleurs et des tissus,
- Confection sur mesure de rideaux, tentures, stores américains et parois japonaises,
- Confection de nappes, chemins de table, coussins, et de divers accessoires,
- Tapis sur mesure,
- Habillement de chaises et de fauteuils.

42, rue Raymond Poincaré, L-2342 Luxembourg
Gsm: 661 260 266 - n.schmesser@chezsoi.lu
www.chezsoi.lu

La boutique est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 19h.
Samedi sur rendez-vous uniquement.

Au coin du feu

©Zara Home

L'HIVER ET LA PÉRIODE DES FÊTES APPROCHENT. QU'IL FERA BON SE LOVER DANS NOS SALONS, SOUS UN PLAID MOELLEUX, TOUT EN DÉGUSTANT UNE TASSE DE THÉ AU COIN DU FEU... LA TENDANCE EST AU BOIS, AUX COULEURS CLAIRES, ET NOËL ARRIVANT À GRANDS PAS, REHAUSSÉ D'UNE TOUCHE DE ROUGE ET D'OR. UN PETIT RETOUR AUX TRADITIONS POUR APAISER LES CORPS ET L'ESPRIT.

SARAH BRAUN

On aime l'aspect un peu wild de ce coussin moelleux.
→ BoConcept

©Kudu

©La Redoute

Profitez des senteurs chaudes et hivernales de cette bougie dorée.
→ Rituals

La marque française mythique ne fait pas que des cocottes, mais également de très jolis services à thé. Lignes simples. Chic et intemporel.

→ **Le Creuset**

Cette atypique lampe de table diffusera une lumière douce.

→ **Marset**

N'imaginez-vous pas ce bol rempli de chocolat chaud fumant au coin du feu?

→ **Ikea**

Un coussin tout doux.

→ **H&M Home**

Un mug qui vous guidera vers les cieux étoilés.

→ **Zara Home**

Pour les fêtes, la maison Mariage Frères sort une collection en hommage à Paris. Coup de cœur pour ce thé noir aux notes florales et fruitées ultra gourmand.

→ **Mariage Frères**

On aime l'influence scandinave de ce canapé ultra design.

→ **Pols Potten**

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

BREDELE

Pour 6 personnes. Préparation 10 minutes + 1h de repos au frais. Cuisson 5 à 10 minutes.
Ingrédients: 200g de farine (mix blanche spéciale "biscuit" sans gluten => elle est déjà sucrée, mais si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser de la farine normale, mais il faudra rajouter à la préparation 100g de sucre) + 70g de poudre d'amande + 1 œuf + 150g de margarine (sans lactose/ caséine) + 1 sachet de poudre à lever + 125g de sucre glace + le jus d'1 jus de citron + 1 blanc d'œuf.

01 Mélangez la poudre d'amande, l'œuf, la poudre à lever et le beurre et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte un peu sablée, comme une pâte à crumble... Formez une boule et placez la pâte une heure au réfrigérateur pour qu'elle durcisse.

02 Faites préchauffer votre four à 180°C.

03 Battez les blancs d'œufs légèrement quelques secondes.

04 Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, pas trop finement, et découpez-y vos biscuits avec des emporte-pièces.

05 Disposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que vos biscuits soient bien dorés. Laissez-les refroidir sur une grille.

06 Pendant ce temps, préparez le glaçage en mélangeant dans un bol le sucre glace, le jus de citron et le blanc d'œuf. Badigeonnez-en les biscuits. Laissez durcir avant de déguster.

→ marielolfashionglutenfree.blogspot.lu |

Frédérique Theisen

CALENDRIER DE L'AVENT

Matériel: 24 petits cadeaux (sucreries, gadgets, mots doux, etc.), 24 sachets en papier, ficelle, paire de ciseaux, étiquettes adhésives numérotées de 1 à 24.

01 Emballez un cadeau par sachet et fermez-le avec un bout de ficelle assez long.

+

02 Collez un numéro par emballage, en faisant attention de bien mélanger vos cadeaux. Vous pouvez encore décorer le sachet avec d'autres éléments de Noël, comme des étoiles...

=

03 Cherchez l'emplacement idéal pour attacher à hauteur différente les surprises de votre calendrier de l'Avent!

→ www.fredkeandfriends.lu |

Claudia Zanchetta

MOELLEUX SIMPLISSIME AUX POMMES

Pour 8 personnes - Temps de préparation: 20 minutes – Temps de cuisson: 35 minutes
Ingrédients: 200g de farine + 150g de sucre + 5 œufs + 2 sachets de sucre vanillé + 1 sachet de levure chimique + 125g de beurre doux + 2 ou 3 pommes (si possible bien juteuses, comme les Jonagored).

01 Préchauffez le four à 180° C. Dans un saladier, écrasez le beurre avec le sucre jusqu'à obtenir un beurre pommade.

02 Ajoutez les 5 œufs, puis la farine et la levure et mélangez bien.

03 Épluchez vos pommes à l'aide d'un économe et découpez-les en tranches très fines (vous pouvez le faire à l'aide de l'économe, sinon tranchez finement vos quartiers de pommes avec un couteau), puis incorporez-les à la pâte et mélangez le tout.

04 Beurrez un moule à manqué, et versez-y la pâte. Enfournez à 180°C pendant 35 minutes. A la fin de la cuisson, attendez quelques minutes avant de démouler.

Mon truc en plus: Dégustez-le tiède ou complètement refroidi, seul ou avec une boule de glace vanille pour encore plus de gourmandise.

→ claudiavousregale.wordpress.com |

SOS
VILLAGES D'ENFANTS
MONDE

Sous le Haut Patronage de S.A.R. la Grande-Duchesse

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 ou au 490-430

Avec le généreux soutien de CBP QUILVEST

Elevage Du Moulin des Wheatens

Depuis 11 années au Luxembourg, la priorité de Brigitte, est de produire de beaux chiens heureux en parfaite santé. Pour ce faire sélection rigoureuse et patience ont été nécessaire pour créer un élevage à la hauteur de ses attentes.

Naissances prévues pour la fin d'année. Réservez, dès aujourd'hui, votre chiot auprès de Brigitte.

SON OBJECTIF :

- **satisfaire les futurs propriétaires des ses chiots,**
- **s'occuper avec amour de ses chihuahuas et Spitz nains,**
- **les regarder grandir et s'épanouir au sein de sa propre maison.**

SES PRIORITÉS POUR CES CHIOTS :

- **une hygiène irréprochable,**
- **un suivi vétérinaire sans faille,**
- **beaucoup d'amour,**
- **un confort physique et psychologique.**

Elevage recommandé par Royal Canon et F.C.L (Fédération Cynologique Luxembourgeoise).

Bernede Brigitte
dumoulindeswheatens.atara.com
TÉL.: 691 653 702

PAYS CATHARE

Carcassonne et les citadelles du vertige

LE PAYS CATHARE ENGLOBE LA QUASI-TOTALITÉ DU DÉPARTEMENT DE L'AUDE ET UNE PARTIE DE L'HÉRAULT. SUR LES CONTREFORTS DES CORBIÈRES, IL SE FOND DANS UN DÉCOR DE PICS ACÉRÉS SURMONTÉS D'ANCIENNES FORTERESSES CATHARES. AU CENTRE, CARCASSONNE ET SA CITÉ OFFRENT UN DÉCOR DE CAPES ET D'ÉPÉES.

KÉVIN STORME

Peyrepertuse est la plus impressionnante des citadelles cathares. ©Henri Sivonnen, Flickr

Carcassonne est une cité féerique, qui a inspiré Walt Disney pour son château de La Belle au bois dormant. L'agglomération compte aujourd'hui 100 000 habitants, mais les touristes se concentrent essentiellement autour de la «Cité», classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.

La Cité est un ensemble médiéval unique en Europe. Ses imposantes fortifications occupent un éperon rocheux qui domine le cours de l'Aude, au pied de la barrière des Corbières. Riche de 2000 années d'histoire, elle est marquée par l'empreinte du catharisme, une religion qui s'est répandue, au Moyen-Âge, dans une bonne partie de l'Occitanie, et particulièrement l'actuel département de l'Aude. Suite à la croisade des Albigeois, au 13e siècle, elle devient une place forte royale. Jusqu'au traité des Pyrénées en 1659, elle constitue la frontière entre les royaumes de France et d'Aragon. Au 19e siècle, la ville est au bord de la démolition et sert de carrière de pierres. Pendant plus de 50 ans, de 1853 à 1911, Viollet-le-Duc et son successeur Paul Boeswillwald lui redonnent son aspect médiéval: destruction des constructions parasites entre les deux enceintes, couverture en lauze grise des tours, et restauration des décors… Dans les années 60, les tours gallo-romaines sont coiffées de tuiles.

DÉCOR DE CINÉMA

La Cité médiévale est entourée de remparts. Elle compte 52 tours, réparties sur une double enceinte mesurant trois kilomètres de long. La muraille intérieure comprend des parties de remparts gallo-romains. Durant le 13e siècle, les rois de France ordonnèrent la construction d'une seconde enceinte extérieure autour de la Cité, complétée par un fossé sec. Cet espace, entre les deux remparts,

La Cité, avec ses tours et ses remparts, offre des décors de capes et d'épées. ©Pablo Sanxiao, Flickr

Les bonnes adresses

On dort où?

Pas cher: Comme toujours, c'est sur AirBnb que l'on trouve les meilleurs rapports qualité/prix. Particulièrement hors saison.

Plus cher: Hôtel de la Cité. Un cinq étoiles, au cœur de la cité médiévale de Carcassonne. Il offre une escale historique, en dehors du temps. Une déco entre design minimaliste et néo baroque flamboyant. À partir de 200€ la double.

On mange où?

Pas cher: Le Trivalou. Loin des restaurants à touristes de la Cité, le Trivalou propose, de l'avis général, le meilleur cassoulet de l'Aude. A partir de 16€ le plat.

Plus cher: Doublement étoilé au Michelin, la Table de Franck Putelat est l'un des meilleurs restaurants du sud-ouest. Le chef qualifie lui-même sa cuisine de «classique fiction». Il détourne les plats traditionnels pour en faire des fictions. À partir de 39€ le menu.

Envie de fête?

Venir à Carcassonne pour faire la fête, c'est comme partir en Belgique pour faire du ski. Les noctambules audois se rabattent souvent vers Montpellier, Perpignan ou Toulouse. On trouve néanmoins quelques pubs et bars de nuit dans le centre de la ville basse. A 300 m de la cité médiévale, pour boire un verre sur des accents jazzy, le café la Métairie offre un point de vue exceptionnel sur la Cité. Très tranquille, mais typique.

les «lices», fut aplani, au moment où l'on élevait la deuxième muraille. Au 18e siècle, les Carcassonnais les plus pauvres y ont construit leurs habitations avant qu'elles ne soient détruites lors de la restauration de la Cité médiévale par Viollet-le-Duc. Aujourd'hui, les lices permettent de découvrir les différents caractères de l'architecture militaire et offrent de beaux points de vue sur la Bastide Saint Louis, les Pyrénées et la Montagne Noire.
L'accès à la Cité se fait par deux portes principales. La porte Narbonnaise, située à l'est, a été construite vers 1280 durant le règne de Philippe III le Hardi. Elle est composée de deux tours en éperon. Elle doit son nom à son orientation vers Narbonne. À l'ouest, la porte d'Aude fait face au fleuve éponyme. Elle est située près du château comtal. Cette porte, à l'aspect typiquement médiéval, a servi de décor pour de nombreux tournages de films comme *Les Visiteurs, Robin des Bois: Prince des voleurs*, ou encore *Le Corniaud*.

TRÉSOR AU FOND DU PUITS

Le château comtal est le monument le plus emblématique de la Cité. Il hébergeait les vicomtes de Carcassonne. Il a été érigé au 12e siècle. La forteresse imprenable est protégée par un fossé, dont l'entrée du donjon, siège du pouvoir, n'est accessible que par un pont et renforcée d'une barbacane (une fortification avancée).
Le théâtre a été créé en 1908, sur l'emplacement de l'ancien cloître Saint-Nazaire.
Il accueille, depuis 1957, le festival de la Cité. Au programme, des concerts de musique classique, pop, rock, variétés.
Carcassonne était aussi réputée pour ses puits. Elle en possédait 22, qui alimentaient l'ensemble de la Cité. Le grand puits, toujours sur pieds, est le plus ancien. Ses bordures sont du 14e siècle et ses colonnes et ferrures datent de l'époque Renaissance. Une légende rapporte que les Wisigoths, effrayés par l'arrivée d'Atilla, y auraient caché le trésor du Temple de Salomon. Il a été maintes fois fouillé, toujours en vain.

LES HÉRÉTIQUES AU BÛCHER À MINERVE

Au nord-est de Carcassonne, Minerve est un village fortifié, classé parmi les plus beaux villages de France. En 1210, les croisés installent leur siège devant Minerve pour y déroger les hérétiques cathares. Simon de Montfort, à la tête des croisés, promet de laisser la vie sauve à la population s'ils abjurent leur foi. Une condition refusée par la majorité des habitants, qui périssent sur le bûcher. Aujourd'hui, le village est surtout envahi de touristes qui viennent profiter de ses ruelles médiévales et de ses remparts dans un cadre naturel magnifique, entre gorges et ponts naturels.
Dans les Corbières, sur les contreforts des Pyrénées, se dressent fièrement les «citadelles du vertige», les châteaux cathares, perchés sur des éperons rocheux. À partir de 1229, débute le dernier chapitre de la résistance cathare et de l'autonomie occitane. Le roi de France intervient dans le conflit et pacifie rapidement la zone, annexée à la couronne royale. Les Corbières deviennent la nouvelle frontière sud du royaume de France.
Et comme toute frontière, il fallut la fortifier et la surveiller.

«LES CINQ FILS DE CARCASSONNE»

La plus célèbre forteresse est le château de Peyrepertuse. A 800 mètres d'altitude, c'est le plus bel exemple d'architecture militaire du Moyen-Âge. Elle égale, en superficie, la cité de Carcassonne. Bâtie par Saint-Louis, elle a protégé le royaume de France, jusqu'au traité des Pyrénées en 1659.
Quéribus est lui aussi perché sur un éperon rocheux. C'était le dernier bastion de la résistance cathare, à la frontière du royaume d'Aragon. Aujourd'hui, il offre un paysage de carte postale médiéval et un panorama magnifique sur la plaine du Roussillon.
Il se situe à côté du village de Cucugnan, où il est possible d'assister à un spectacle multimédia sur le célèbre curé de Cucugnan.
Les châteaux d'Aguilar, de Puilaurens et de Termes, bien que moins impressionnants, font aussi partie des «cinq fils de Carcassonne», une appellation qui désigne les forteresses du pays cathare.

PARFUM D'APOCALYPSE À BUGARACH

Pays d'hérésie et de légendes, rien d'étonnant à ce que les terres cathares soient le lieu de rassemblement de doux dingues aux délires mystiques et apocalyptiques. Ainsi, la réputation du Pech de Bugarach, point culminant des Corbières, atteint des sommets de popularité dans le courant New Age. Le site serait lié à des activités extraterrestres. En 2012, des milliers de visiteurs venus du monde entier se sont rassemblés sur les flancs de la montagne, pour échapper à l'apocalypse, prophétisée, selon certains, dans le calendrier maya. Grâce à ses prétendues propriétés telluriques particulières, Bugarach devait être épargné par l'Apocalypse. En attendant la fin du monde, la montagne offre surtout une vue magnifique sur une planète encore bien vivante, avec, au sud, les Pyrénées, à l'est, le Golfe du Lion, et, au nord, la Montagne noire.

Le signe du mois

SAGITTAIRE DU 22 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Amour: Avec le duo Saturne/Vénus dans votre signe, votre destin amoureux dépendra de la manière dont vous allez réagir et de votre attitude vis-à-vis de l'être aimé. **Travail:** Saturne et Vénus très présents dans votre signe, moins compatissants à l'égard des autres, vous cueillerez les bons moments dans un souci de vous faire plaisir en premier lieu. **Vitalité:** Jupiter vous remet en selle, vous libère des pressions et vous ouvre des perspectives d'avenir qui vous réconcilieront bientôt avec la vie.

BÉLIER DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Amour: Le duo Saturne et Vénus bénéfique vous éclaire, vous mettrez en examen une situation qui vous pèse et vous trouverez bien sûr la bonne solution. **Travail:** Telle une guerrière, vous appuierez votre détermination sur la dynamique positive de Mars en Capricorne pour faire avancer vos objectifs avec un engagement total. **Vitalité**: Avec Jupiter opposé, vous semblez vulnérable, ne gaspillez pas votre énergie.

TAUREAU DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Amour: Soleil et Mercure opposés à votre signe, votre rigidité ne vous rendra pas toujours service. Vous serez particulièrement hermétique à toutes discussions. **Travail:** Sous la protection de Mars en Capricorne, vos projets professionnels commenceront à prendre forme. Prenez le temps de vous organiser afin de ne rien oublier. **Vitalité:** Jupiter se chargera de rétablir votre équilibre en vous invitant à adopter une bonne hygiène de vie.

GÉMEAUX DU 21 MAI AU 21 JUIN

Amour: Saturne et Vénus opposés à votre signe, vous vous sentirez obligées de répondre aux obligations familiales. **Travail:** Avec l'ouverture de Jupiter en Balance, n'hésitez pas à approfondir vos connaissances, ce qui s'avérera un atout appréciable de progrès. **Vitalité:** L'arrivée de Jupiter en signe ami de la Balance vous redonne le moral, de quoi vous reprendre pour retrouver une certaine harmonie.

CANCER DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

Amour: Le Soleil bénéfique en soutien, vous réussirez à trouver le bon dosage entre simplicité et exigences envers votre partenaire. **Travail:** Parrainée par le Soleil et Mercure, cet aspect vous communiquera un changement dans vos habitudes, une ouverture vers plus d'authenticité qui vous conviendra. **Vitalité:** Fuyez les ambiances stressantes, même si ce n'est pas toujours facile, et n'accordez pas trop de crédit à vos petits accès de déprime.

LION DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

Amour: Vénus et Saturne au trigone de votre Soleil, soyez omniprésente dans tout ce que vous faites, une période de belles promesses. **Travail:** Uranus vous dynamise, vous n'hésiterez pas à prendre des risques et à miser sur les contacts. Cette attitude devrait vous réussir. **Vitalité:** Vous devrez sans doute gérer vos peurs et doutes, plus qu'une quelconque réelle défaillance de votre organisme.

VIERGE DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Amour: Vénus et Saturne conjoints en conflit avec votre signe, marier la douceur et la souplesse à la fermeté vous donnera des résultats plus satisfaisants. **Travail:** Mars et Pluton en bel aspect seront percutants, le moment est idéal pour prendre une décision audacieuse et quelques risques, lancez-vous un défi de taille. **Vitalité:** Vous disposerez heureusement d'une impressionnante énergie et surtout d'une volonté à toute épreuve de relever les défis de la vie.

BALANCE DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Amour: L'arrivée de Jupiter dans votre signe vous permettra de connaître un peu plus de bonheur. Communiquez davantage et essayez de dépasser vos soucis quotidiens. **Travail:** Vous commencez bien la période avec la complicité de Jupiter en visite chez vous. La communication passera bien et vous pourrez vous servir de vos talents de médiatrice. **Vitalité:** Une période à gérer le plus en conscience possible pour doubler quelques caps sensibles, Jupiter vous y aidera.

SCORPION DU 23 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE

Amour: Mercure conjoint à la Lune noire, vous serez interpellée ou préoccupée par quelques soucis de cœur, il y aura fatalement quelques séismes durant la période. **Travail:** Vous pourrez compter sur l'inspiration de Neptune en Poisson pour trouver dans la foi les solutions qui vous manquent. **Vitalité:** Préservez votre équilibre un peu menacé, apprenez à relativiser vos ennuis et attendez sans trop stresser.

CAPRICORNE DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Amour: Avec la présence de Mars chez vous en conflit avec Uranus, côté privé, vous opterez pour la liberté, chacun fera ce que bon lui semblera. **Travail:** Pluton et Jupiter se heurtent, une importante entrevue vous donne un accès inattendu; vous allez prendre le temps de réfléchir avant de vous décider. **Vitalité:** Un découragement latent face à une adversité que vous peinez à identifier et qui n'est en fait que le reflet de vos peurs.

VERSEAU DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Amour: Une période d'invitation, un bel aspect entre Jupiter et votre Soleil, quoi de mieux pour mettre votre indépendance au placard et vous laisser porter par vos amours. **Travail:** Jupiter joue en votre faveur, surtout si vos activités vous mettent en rapport avec les étrangers ou si vous travaillez sur des produits venant de pays lointains. **Vitalité:** Le bel aspect de Jupiter vous permet de chausser des lunettes roses.

POISSONS DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

Amour: Saturne et Vénus joueront les voyous, vous redécouvrirez l'élu de votre cœur, qui vous présentera une nouvelle facette de sa personnalité. **Travail:** Oubliez un peu les contrastes de Neptune et Saturne en conflit avec votre signe, recentrez-vous sur les potentiels que vous connaissez pour faire avancer votre travail. **Vitalité:** Pratiquez des activités qui vous aideront à décompresser et tournez-vous vers les autres.

Horoscope établi par HÉLÈNE MACK **www.astrodyssee.fr / mackhelene@gmail.com /** Consultation en ligne de qualité, paiement sécurisé par carte bancaire Tél.: +33 (0) 7 68 55 14 11

Belle & Zen

Votre parapharmacie

Belle & Zen

vous invite à découvrir

son **nouvel espace Bio**

avec plus de **700 références**

dans les domaines

de **la cosmétique**,

de **l'aromathérapie**,

des **compléments alimentaires**.

Belle et Zen ● City Concorde ● 80 route de Longwy ● L-8060 Bertrange

Ouvert du lundi au samedi de 8h à 20h et le vendredi de 8h à 21h.

LA RECETTE DE MIDI... À MINUIT

Avec le Replay sur PostTV,
revoir le programme qui vous plaît est tellement simple !

BAMBOO

TÉLÉ + INTERNET + TÉL. FIXE

POST LUXEMBOURG