

Femmes

MAGAZINE

SPÉCIAL MARIAGE

FOCUS

MARIAGE: BACK TO BASICS

MODE

NUITS BLANCHES



DOSSIER

MARIAGE 3.0

L'Enfant Roi

Crèches Montessori



La confiance commence par le partage

L'ENFANT ROI - CRÈCHES MONTESSORI

Am Piesch - Atrium - Findel - Weimershof - Europe - JFK - Grünwald - Capellen



www.lenfant-roi.lu



Une année sous le signe du sourire

MARIA PIETRANGELI

Dossier mariage, alors? À votre avis? Se marier, est-ce encore tendance ou non? Il semblerait que oui... Le mariage est redevenu «In», et que surtout, la toile fait définitivement partie du processus... Les robes de mariée version rideaux de salle à manger ou déguisement sont définitivement mises au rebut, place aux créateurs, à l'épuré, au sobre et à l'élégance. Des robes de mariée aux robes de princesse, il n'y a qu'un pas... Notre interview «Elle» est la princesse Tessy de Luxembourg, le parcours de conte de fée d'une jeune femme inspirante qui aujourd'hui, est une authentique «ambassadrice» du Luxembourg. Illustrant la rubrique «Business» sur l'enregistrement des marques, Laurent Schonkert, à la tête de la chaîne de supermarchés Cactus, nous confie la position de l'entreprise qu'il dirige. Et parmi les artistes, chacun dans son domaine de prédilection, les interviews de Mike Bourscheid, Aino Maija Metsola, Carl Adalsteinsson, Caroline Castigliano et... Christian Louboutin.

Ce mois-ci, notre édition n'a pas oublié de faire la part belle à la santé et au bien-être, résolutions du début d'année obligeant... Notre journaliste s'est intéressée à Rebecca Leffler, une porte-parole du mouvement healthy, qui nous a révélé ses trucs et

astuces pour vivre mieux. Les allergies chez les enfants, sont de plus en plus nombreuses, elles engendrent un paramètre important: leur indispensable gestion au sein des structures d'accueil. Alternative à la pharmacopée occidentale, l'acupuncture soulage les douleurs et apaise, elle a bien évidemment des limites mais demeure une médecine douce. L'article sur le bio vous permettra de distinguer le vrai du faux, de décoder les étiquettes afin de faire rimer bio avec qualité.

Pour cette année qui démarre, un seul petit changement à lire dans notre rubrique «Saveurs». Avec «Un chef, un produit», notre journaliste part à la rencontre d'un artiste des fourneaux du cru qui présente, en fonction de la saison, un produit et explique comment il le choisit et, surtout, de quelle manière il l'acommode. Pour cette première, nous avons sollicité le chef doublement étoilé Ilario Mosconi afin qu'il nous parle de la truffe noire d'Ombrie.

Il ne me reste qu'à m'associer à toute mon équipe pour souhaiter à nos lecteurs (trices) et clients (es) une année constructive, résolument placée sous le signe de l'optimisme et de la bonne humeur.

OURS

DIRECTION

Maria Pietrangeli & Patricia Sciotti

RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

PHOTOGRAPHE

Christian Wilmes

CONSEILS EN COMMUNICATION

Julie Bénére, Pierre Dugué,
Alexandrine Florian & Kevin Martin

MISE EN PAGE

Alinéa Éditions et communication Sàrl
Audrey Ridremont

RÉDACTEURS

Dr François Agudo / Alix Bellac / Julie Bénére /
Lisa Beys / Sarah Braun / Antonio Da Palma
Ferramacho / Magali Eyllenbosch / Raphaël
Ferber / Frédéric Frabetti / Godefroy Gordet /
Aurélien Guyot / Maria Pietrangeli / Michèle
Rager / Jeanne Renaud / Carmen Rimondini /
Karine Sitarz / Dr. Oswaldo Mazariegos Solis /
Kevin Storme / Valérie Thévenaut /

SOCIÉTÉ ÉDITRICE

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

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

ABONNEMENT - 11 numéros / an

Coupon à envoyer à Femmes Magazine
avec preuve de paiement

Nom:

Prénom:

Adresse:

Luxembourg 33€ / Pays frontaliers 35€

À verser sur le compte BGL

LU29 0030200166890000

20 200 exemplaires

www.femmesmagazine.lu

join us!



COVER

Mannequin: Nathalie R. pour l'agence Notoys / Photographe: Christian Wilmes / Hair artist: Roberto Manzo pour Eric et Laurent / Make-up artist: Nina pour M.A.C. Cosmetics
Stylistes: Julie Bénére / Production: Julie Bénére et Maria Pietrangeli

Sommaire

Mode



- 06 LAST MINUTE!
- 08 INTERVIEW CRÉATEUR
Christian Louboutin, l'homme
qui sublime les femmes
- 10 EVENT
- 11 TRENDS
- 12 CATWALK
Rime Arodaky & Theia
- 14 INTERVIEW CRÉATEUR
Caroline Castigliano
- 16 MODE
Nuits blanches
- 26 MAKING OF
- 28 BLOG PARTY FASHION
- 29 DRESS CODE
Blueberry night

Magazine



30 FESTIVITÉS & RÉCEPTIONS

- 32 DOSSIER
Mariage 3.0
- 40 FOCUS
Mariage: back to basics
- 42 ELLE
Princesse Tessy de Luxembourg
Born to be strong
- 44 LUI
Carl Adalsteinsson
Pour une culture décentralisée
- 46 BUSINESS
Protéger son business
- 48 INTERVIEW BUSINESS
Laurent Schonckert:
«Notre marque est une composante
essentielle de notre image»
- 49 ACTU BUSINESS
- 50 FINANCES
Une banque pour la vie
- 51 NOS EXPERTS EN DROIT
- 52 ADEM

Have fun



- 53 ONLINE
- 54 IN THE CITY
- 56 À VOIR
- 58 À LIRE
- 60 À ÉCOUTER
- 61 SAVE THE DATE
- 64 INTERVIEW CULTURE
Mike Bourscheid, n'exclure rien ni personne
- 66 DOSSIER HOROSCOPE

Wellness



- 76 BEAUTÉ
Une année sous le signe du glam,
du green et du fun!
- 80 L'AVIS DE LA RÉDAC
Gel de comblement rides visage et cou
- 81 CONCOURS
- 82 BEAUTY CASE
- 83 BLOG PARTY BEAUTY
- 84 HEALTHY
Bio, distinguer le vrai du faux
- 88 SEXO
Tous pervers!
- 90 SANTÉ
Des aiguilles au secours de tous
nos petits maux

Art de vivre



- 105 UN CHEF, UN PRODUIT
- 106 RECETTES
- 107 WINE LOVERS
- 108 INTERVIEW DESIGNER
Passion couleurs - Aino-Maija Metsola
- 110 INTÉRIEURS
Du nouveau en cuisine
- 116 MOODBOARD
Eh bien brunchons, maintenant!
- 118 BLOG PARTY LIFESTYLE
- 119 IT-CAR
Audi RSQ3:
Cross-over pour femme pressée!
- 120 VOYAGES
Glisse et glace en Comminges
- 122 HOROSCOPE

Tribu



- 90 WE ARE FAMILY
Les allergies chez les enfants:
La prise en charge en structure d'accueil
- 92 CAS D'ÉCOLE
Coaching parental, pédagogique ou
scolaire: à quoi ça sert?
- 94 FOR KIDS
- 96 WANTED
- 98 DREAM LIST
Le temps des communions...
- 104 BOOKS

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



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



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

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

KARLIE KLOSS



#GiveBrilliant

THE VALENTINE'S DAY COLLECTION

Starting at €49

Last minute!

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

5

C'est le nombre de jours qu'il faudrait
pour un week-end parfait.
Comment ça la semaine de deux jours
n'est pas une option?



L'obsession parfumée

Les filtres à parfums. Oui, oui vous aviez bien lu. Signés Martin Margiela, Glow et Blur sont des huiles sèches parfumées à associer avec les jus de la marque, que l'on applique en sortant de la douche pour les personnaliser. Glow est un accord néroli, pamplemousse, bergamote et rose, qui apporte un effet coup de soleil, tandis que Blur, insufflé une bonne dose de sophistication avec ses effluves jasmin et musc. On a adoré le concept (et ça fonctionne aussi avec votre parfum préféré!)

→ Glow et Blur, Martin Margiela



Coup de foudre make-up

Vous souvenez-vous de vos premiers émois quand vous avez ouvert votre première palette Naked. Préparez-vous à revivre la même sensation avec la collection de Kate von D qui sera (enfin) disponible le 18 janvier sur l'eshop Sephora. La papesse américaine du tatouage a créé une gamme ultra complète, qui va être indubitablement très vite érigée au rang de must have, et notamment Lock-ip Hydrating Primer, une base qui soigne la peau en même temps qu'elle assure une tenue irréprochable du maquillage. Pour un teint parfait.

→ Kate von D. Beauty, en exclusivité chez Sephora

Entendu à la rédac

<<-Ca va, ce matin?
-Non, je suis enrhumé,
je suis au bord de ma vie!>>



COUP DE CŒUR

Samba! Après avoir illuminé notre hiver avec un opening Faity tale, Christian Louboutin nous emporte dans une samba endiablée avec sa collection printemps-été... Coup de cœur de la rédac pour le modèle Girlistrappi, qu'on imagine déjà sur nos gambettes hâlées dévoilant nos orteils laqués de corail. Vivement le printemps!

→ Christian Louboutin, Girlistrappi



Le gri-gri du mois

Depuis que l'on sait qu'Aurélie Bidermann a pris ses quartiers chez Poiray, on est complètement dingues à la rédac. Et pour démarrer l'année sous les meilleurs auspices, on va se dépêcher de shopper ce bijou aux allures de talisman, qui va irrémédiablement nous porter chance.

→ Aurélie Bidermann, Collier trèfle émaillé



Le soin qui annonce le printemps

On a autant craqué sur la couleur vert menthe, so fresh, que sur le complexe Sparkling Water Complex®, Hydra Sparkling du Masque Mousse Hydratant Sublimateur. Texture moelleuse, qui gorge la peau d'une hydratation intense et l'infuse d'une lumière pure. Lumière + éclat + hydratation = l'équation parfaite pour amorcer 2017 en beauté.

→ Givenchy, Masque Mousse Hydratant Sublimateur Hydra Sparkling, disponible à partir du 26 janvier chez Paris 8

OFFRES
DESIGN.
JUSQU'À
-30%



6 janvier - 21 février

BoConcept®
Design Danois depuis 1952

Christian Louboutin

L'HOMME QUI SUBLIME LES FEMMES

JEUDI 15 DÉCEMBRE, 18H30, NOUS NOUS RENDONS AU PLACE D'ARMES POUR Y RENCONTRER LE CHAUSSEUR LE PLUS ICONIQUE DE CES DIX DERNIÈRES ANNÉES. SA SIGNATURE? DES SEMELLES ÉCARLATES, ACCESSOIRE Ô COMBIEN SEXY ET OBJET DE TOUTES LES CONVOITISES. IL INAUGURE CE SOIR-LA SON PREMIER MAGASIN À LUXEMBOURG. L'EFFERVESCENCE RÈGNE SUR LA VILLE. ET NOMBREUX SONT LES FANS À L'ATTENDRE DANS LA BOUTIQUE PENDANT QUE NOUS PAPOTONS. CHRISTIAN LOUBOUTIN, DIEU VIVANT? PEUT-ÊTRE PAS, MAIS PRESQUE, TANT SES CRÉATIONS ONT CONTRIBUÉ À CRÉER UN MYTHE AUTOUR DE SON UNIVERS. ET POURTANT, LOIN DE S'ENFERMER DANS SA TOUR D'IVOIRE, LE CHAUSSEUR S'EST PRÊTÉ AU JEU DES QUESTIONS - RÉPONSES EN TOUTE COMPLICITÉ.

SARAH BRAUN



Vous venez d'écrire un conte de Noël qui évoque l'histoire d'un cordonnier en quête de fortune.

Vous identifiez-vous à ce personnage?

Ce récit m'a été inspiré par un nouveau sac que je viens de dessiner. Sa sortie coïncidait avec le moment où nous travaillions sur les nouvelles vitrines pour les fêtes. Au studio, nous nous sommes alors fait la réflexion que ce serait vraiment une bonne idée d'écrire une histoire pour accompagner cette campagne. Noël est une période toujours charmante. Et puis, à dessiner des souliers et des sacs, n'y décelez-vous pas, vous, un petit côté Cendrillon?

La magie de Noël vous inspire-t-elle particulièrement?

En fait, cela dépend du pays dans lequel je me trouve. La magie de Noël est associée au froid, à la neige, à la montagne. Je suis Français, cela fait donc partie de mon patrimoine. Je l'associe aux couleurs rouge, vert et blanc. Pourtant, si je suis à l'étranger, sous le soleil, en Asie ou au Brésil, étrangement, ce folklore ne me manque pas. Je ne suis pas attaché aux fêtes en particulier... Halloween, les anniversaires...

Vous avez pourtant la réputation d'être très proche de votre famille...

Je le suis. Autant la famille est importante pour moi, autant j'aime l'idée des «sans famille». D'ailleurs, de 16 à 20 ans, avec Olivia, ma meilleure amie, nous organisons des réveillons pour nos copains qui étaient seuls à cette période de l'année. Nous avions même un rituel: chacun apportait un cadeau et ensuite nous faisions une grande loterie. C'était rigolo. Puis, s'ils ne nous plaisaient pas, nous pouvions nous les échanger. Aujourd'hui, j'éprouve encore de la nostalgie en repensant à ces moments.

Les femmes de votre vie portent-elles des Louboutin?

Évidemment! Mes sœurs sont, depuis la première heure, mes plus grandes fans. Je n'ai jamais besoin de chercher trop loin pour leur faire plaisir (sourire).

Avoir grandi choyé par vos sœurs et votre mère explique-t-il votre destinée?

Sans aucun doute. Je viens d'une famille dans laquelle le pouvoir était du côté des femmes. Mon père n'était pas toujours présent, au contraire de ma

mère. Et j'ai quatre sœurs. Cela fait une énorme différence, bien sûr. Être issu d'une famille matriarcale m'a amené à mieux comprendre leur univers.

Que regardez-vous en premier chez une demoiselle? Ses pieds?

Non, et justement, c'est même devenu un petit jeu pour moi. J'observe, d'abord chez les femmes que je rencontre, leur voix, leur attitude, leur charme, leurs manières... J'essaye ensuite de deviner ce qu'elles portent aux pieds. Enfin, seulement, je regarde. J'avoue, je me trompe rarement (sourire).

Le choix des souliers est-il révélateur de la personnalité?

Pour les personnes qui y sont sensibles, comme moi, oui, bien sûr. Les chaussures sont très importantes car elles subliment le langage du corps. Un sac reste un accessoire. Les souliers, quant à eux, impactent sur la démarche, modifient la silhouette.

Un très haut talon est-il plus sexy qu'un soulier décolleté?

L'un ne va pas sans l'autre. C'est surtout une question – subtile – de proportions. Certaines hauteurs vont nécessiter un décolleté plus échancré que d'autres.

Pour être glamour, pensez-vous que le décolleté de la chaussure doit laisser entrevoir la naissance des orteils?

Cette partie du corps possède le même pouvoir érotique que le creux des seins ou la chute des reins. C'est important de laisser entrevoir suffisamment de peau, sans trop en dévoiler. Rester dans la suggestion, la sensualité. Nombreuses sont les femmes à ne pas oser ou à trouver cela indécent.

La tendance actuelle est aux sneakers. Vous approuvez ou vous déplorez?

J'approuve! J'aime toutes les formes de chaussures sauf les sabots. Je déteste leur musique, le son qu'ils émettent quand ils rencontrent le sol. Chaque talon a un son qui lui est propre. Celui du sabot m'évoque plus un cheval qu'une élégante dame (rires)!

Les souliers sont-ils un héritage que l'on se transmet?

Non, je les perçois comme un coup de cœur. Je les associe à un moment.

Quel est le plus beau compliment que vous ayez reçu à propos de vos souliers?

Laissez-moi vous raconter cette belle rencontre. Nous sommes dans les années 90, une jeune

filles en Louboutin croise un garçon dans la rue. Subjugué, il se retourne sur elle. Il décide alors de lui courir après et l'interpelle: «Mademoiselle, vos semelles sont rouges!» Ils commencent alors à bavarder... et de cette rencontre est née une belle histoire d'amour. Plus tard, il lui a révélé qu'il n'aurait jamais osé l'aborder sans ce flash écarlate! Avoir rendu cette idylle possible et avoir ainsi contribué à rendre des gens heureux... voilà le plus beau compliment que j'ai pu recevoir.

Vous venez de lancer une ligne beauté : rouge à lèvres, vernis et parfum. Quel est le fil rouge avec l'univers des souliers?

Tous sont des artifices destinés à rendre les femmes encore plus sexy. Toutes mes créations visent à susciter le désir, à faire jaillir la petite flamme dans le regard de leurs amoureux.

Les fragrances Christian Louboutin affichent des prix en moyenne deux fois plus élevés que les parfums de luxe 'classiques'. Comment expliquez-vous cet écart?

La confusion tient du fait que beaucoup pensaient que mes créations étaient des eaux de parfums, alors qu'il s'agit de parfum. La concentration plus forte justifie cette différence de prix. Cette polémique a d'ailleurs fait couler beaucoup d'encre dans la presse.

Votre boutique est ouverte depuis près de six mois. Êtes-vous content d'avoir une adresse au Grand-Duché?

Je suis très heureux! Et j'apprécie d'autant plus qu'elle est située, en plein cœur de la rue Philippe II, au milieu de nombreuses maisons de luxe, comme à Bruxelles, d'ailleurs (la boutique belge est située dans le quartier du Sablon, ndlr).

Quelles différences remarquez-vous entre la Luxembourgeoise et la Parisienne?

Ici, les femmes marchent davantage et cela se répercute sur la hauteur de leurs talons. Elles vont opter pour du plat en journée et garder les stilletos pour le soir. C'est difficile de trotter sur 13 centimètres tout au long de la journée.

Toutes les femmes savent-elles marcher avec des talons?

Absolument. Je n'ai jamais rencontré de femmes qui aiment porter des souliers hauts et qui ne sachent pas marcher avec. Si elle en a vraiment le désir, et même si cela est périlleux dans un premier temps, elle parviendra toujours à déambuler avec grâce.



INAUGURATION DE LA BOUTIQUE *Christian Louboutin*

Jeudi 15 décembre, les femmes avaient revêtu leurs plus beaux souliers pour rencontrer leur idole, Christian Louboutin, venu en personne pour l'inauguration de sa première boutique au Grand-Duché.

Pour l'occasion, nombreuses sont les personnalités du pays à avoir répondu présentes, à l'instar de la bourgmestre Lydie Polfer, de son Excellence monsieur l'Ambassadeur de France Guy Yelda ou de Gauthier Destenay ainsi que Stéphane Bern, grand ami du créateur...

Femmes Magazine était de la partie... Quelques clichés pour immortaliser cette fabuleuse soirée.



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

DRESSCODE

Voici une exposition originale et inattendue que nous propose le Musée des Arts décoratifs de Paris... Vous pourrez y découvrir près de 300 vêtements et accessoires, symboles des prises de libertés et des infractions faites à la norme vestimentaire, aux codes et aux valeurs morales. Robe volante, pantalon féminin, jupe pour homme, smoking pour femme, mini-jupe, baggy ou blue-jeans, aujourd'hui devenus emblématiques, mais qui ont tous marqué une rupture, provoquant à leur apparition de virulentes critiques, voire des interdictions. Forcément, on adhère!

→ **Tenue correcte exigée, au Musée des Arts Déco jusqu'au 23 avril.**
Plus de détails sur www.lesartsdecoratifs.fr



© Jean-Paul Gaultier, photo by Guy Maréchal

Mode



AND THE WINNER IS..

Le site américain *Fashionista* a dévoilé la liste des influenceurs les plus célèbres. Pour établir ce classement, ont été pris en compte le nombre de followers, les éventuelles collabs ou encore les gros titres dans Google News.

Chiara Ferragni (aka *The Blonde Salad*) reste en tête. Suivent sur le podium Aimee Song (*Song of Style*) puis Kristina Bazan (*Kayture*). Stay tuned!

Livre



© Taschen

CLICHÉS

Nous vous présentons, il y a quelques semaines, la rétrospective qui lui est consacrée au Kunsthof de Rotterdam... Pas de panique si vous ne pouvez vous y rendre, voici un ouvrage inédit qui regroupe les plus beaux clichés de Peter Lindbergh: Kate Moss, Linda Evangelista, Naomi Campbell, Christy Turlington, Amber Valetta, Milla Jovovich... La liste est longue, tant les plus grands de la Mode exigeaient de collaborer avec lui. Et ces photos peuvent dorénavant rejoindre votre bibliothèque!

→ **Peter Lindbergh. A Different Vision on Fashion Photography. Nouveauté aux éditions TASCHEN.**



IN DA CLUB

Le Comité de Direction de la Chambre syndicale de la Haute Couture a annoncé les noms de six nouveaux invités au calendrier de la Fashion Week.

Georges Hobeika, Maison Rabih Kayrouz ou encore Mi Nielsen comptent parmi les heureux élus qui défilent entre le 22 et le 26 janvier. Ce seront donc 17 Maisons qui participeront officiellement à la Fashion Week Haute Couture parisienne. Bienvenue à elles!

Livre



BELLE PLUME

La cultissime blogueuse Betty Autier lance son livre! 180 pages de photos, d'anecdotes, de conseils et d'astuces. À 33 ans, la jeune femme revient sur son parcours et vous dévoile les dessous de son métier et de sa réussite. Car il s'agit bel et bien d'une véritable success-story pour Betty, qui gère désormais toute une équipe: "des traductrices, plusieurs agents, une assistante..." De quoi éveiller des vocations...

→ **Betty de Betty Autier, chez Flammarion.**
À suivre sur Instagram et via [#bettybook](https://www.instagram.com/bettybook).

RIME ARODAKY



Cette saison, Rime Arodaky nous invite à plonger au cœur de l'océan avec une collection d'inspiration Naïade.

Les robes, ultra fluides et près du corps, donnent à la mariée des airs de sirènes.

Les étoffes jouent avec la lumière et subliment les courbes. Elle insufflé un vent de modernité, en s'inspirant dans les codes urbains en associant un jupon fluide à un crop top, qui, il faut l'avouer, a littéralement affolé la rédac. On aime aussi la grâce des inserts de dentelles, qui ajoute une pointe de nostalgie aux créations.



TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE

«J'AIME CES PETITES CHOSES
QU'ON NE REMARQUE PAS
AU PREMIER REGARD
ET QUI POURTANT FONT
PRESQUE TOUT»
RIME ARODAKY





«INSPIRATION CAN COME
FROM ANYWHERE AT ANYTIME...
AND IT'S NEVER
THE OBVIOUS CHOICE»
DON O'NEILL



THEIA



Les sources d'inspiration de Dan O'Neill traversent les âges, les époques, les courants et les modes, à l'image de ses collections qui nous invite à revivre les grandes heures de la Grèce Antique. Les mannequins défilent telles des vestales, dans des robes immaculées qui dévoilent leurs épaules graciles et dorées. Sur leur tête des couronnes de fleurs, pour la touche bohème, que l'on retrouve également dans plusieurs modèles, entièrement réalisés en dentelle.



Caroline Castigliano

PEUT-ON ÊTRE À LA FOIS BUSINESS WOMAN ET CRÉATRICE D'EXCEPTION? IL SUFFIT D'OBSERVER LA FORMIDABLE CARRIÈRE DE CAROLINE CASTIGLIANO POUR RÉPONDRE PAR UN GRAND OUI. DEPUIS 1991, LA STYLISTE RÉGNE EN MAÎTRE SUR L'EMPIRE DES ROBES DE MARIÉE AU ROYAUME-UNI ET A DÉJÀ CONQUIS LE MONDE ENTIER. CETTE VISIONNAIRE A SURTOUT À CŒUR DE CONTRIBUER AU RÊVE D'UNE VIE: LA CONSÉCRATION DE L'AMOUR.

SARAH BRAUN

Rien ne prédisposait Caroline Castigliano à devenir l'une des créatrices de robes de mariée les plus en vue du XXI^e siècle. Enfin, presque. Si elle s'essaie à la danse et à l'art dramatique et embrasse une carrière d'actrice pour la BBC à tout juste 12 ans, elle s'est initiée aux rudiments de la couture avant même de savoir écrire. «J'ai appris à coudre à l'âge de 5 ans et, à 10 ans, je réalisais mes propres vêtements.» La toute jeune Caroline a des doigts de fée, mais se laisse happer par la vie. À 22 ans, après avoir joué dans de nombreux films et téléfilms, elle arrête le cinéma et prend le temps de se poser. Quelle destinée désire-t-elle vraiment? Coup du sort, elle rencontre un business man qui décèle également chez elle un sens infaillible des affaires.

Il l'exhorte à sauter le pas. Elle se lance. Fin des années 80', le monde du sportswear pique sa curiosité. «J'avais en tête de concevoir un kit de sport de survie, avec des vêtements de haute couture et des haltères de couleurs vives, que l'on puisse emporter dans sa valise partout avec soi. Je suis allée à New York et j'ai vendu ce projet à Macy's, Neiman Marcus et Blommingdale's!» La chance du débutant? Sans doute, mais surtout un flair remarquable qui la conduit à Miami, pays où le culte du corps est à son apogée. Elle y conçoit des lignes de vêtements de sport qui font fureur. Malgré le succès, elle sait que la passion est ailleurs. Une autre voie lui tend les bras. «À partir du moment où j'ai compris que j'allais poursuivre ma carrière dans la couture, je me suis très vite rendu compte que j'allais dessiner des robes de mariée. J'ai conscience d'avoir eu la chance de réaliser un rêve de gamine...» En 1991, elle lance sa première collection. L'engouement ne tarde pas, les choses s'accroissent. Caroline happe les influences, observe les femmes, cerne leurs attentes et, surtout, sait se renouveler au gré des



© Fabrice Laroche, 2015

tendances. Les mariages religieux ont cédé la place aux cérémonies civiles. Place à la liberté. La féerie jaillit des actes du quotidien les plus prosaïques et lui donnent matière à créer.

Si elle réalise des créations sur mesure, elle veille aussi à dessiner une ligne plus abordable, afin que chacune puisse s'offrir la robe de ses rêves, celle qui viendra sublimer sa silhouette. Elle accorde également une large place au conseil, fondamental: «c'est la tenue du jour le plus important de votre vie». Elle nous glisse d'ailleurs à l'oreille qu'elle fait parfaitement confiance aux vendeuses de la boutique Bliss Bridal, à Luxembourg. «Il est important de travailler avec quelqu'un qui comprend les silhouettes et les tissus, afin de trouver la robe parfaite.»

Hors de question de finir cette entrevue, sans l'interroger sur les tendances 2018. Caroline évoque la simplicité des tenues, les belles matières, les lignes fluides, peu de détails. De la dentelle. Mais surtout, elle souligne l'envie - nouvelle - de ne pas passer tout le grand jour dans la même tenue. Aussi a-t-elle dessiné des robes qui évoluent, comment ce modèle, rehaussé d'une veste avec un col montant, des manches longues et boutonnée dans le dos - dans un style très conservateur - qui, une fois la nuit tombée, pourra être enlevée pour laisser place à une robe plus red carpet, mais surtout très glamour. La créatrice est visionnaire et éprise de liberté, ne nous l'avions vous pas dit?

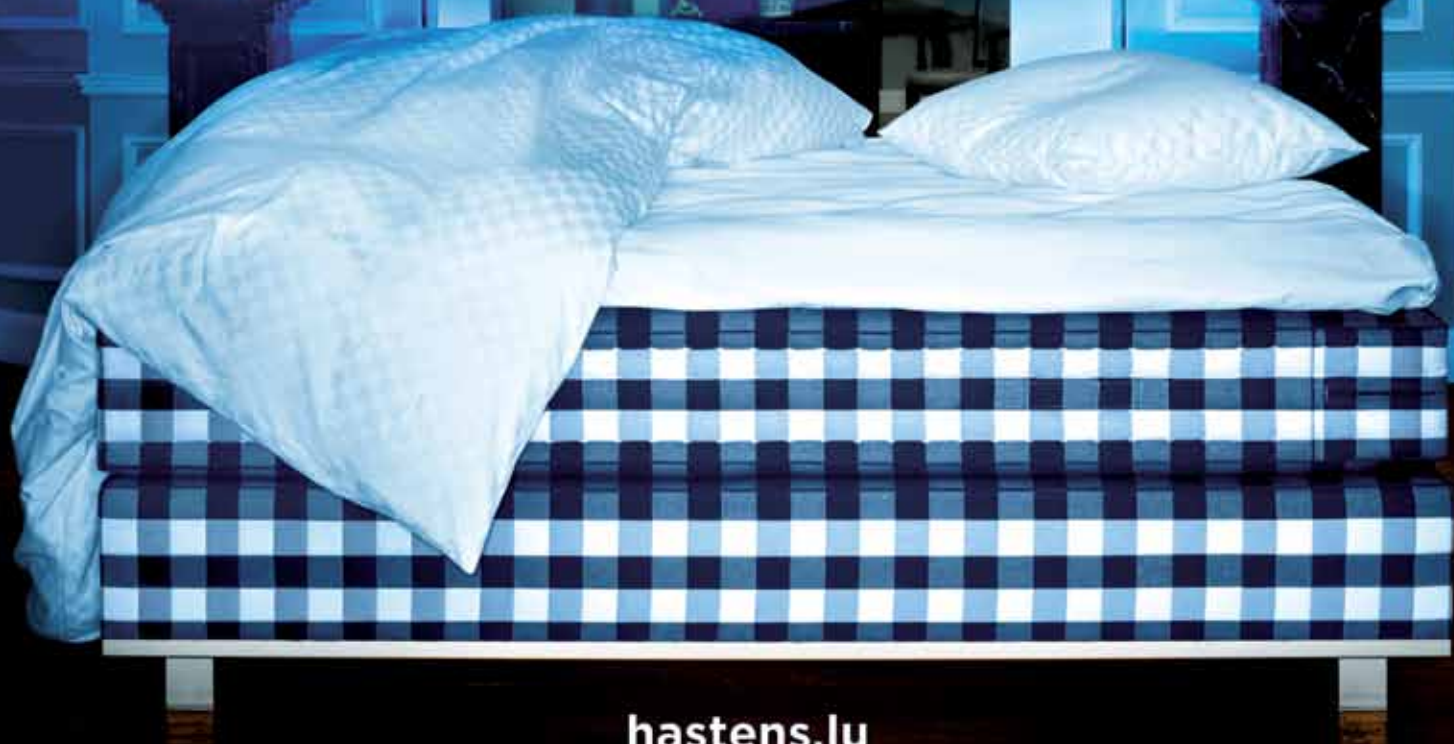




Hästens

Since 1852

Crafting Sleep
Since 1852



hastens.lu

HÄSTENS STORE LUXEMBOURG CITY

13 RUE DU CURÉ L-1368 LUXEMBOURG TEL: +352-26262462 info@hastens.lu

HÄSTENS LUXEMBOURG FIISCHENCONCEPT

4 FUUSSEKAUL L-9156 HEIDERSCHIED TEL: +352-26889433 info@hastens.lu

HÄSTENS STORE KNOCKE-HEIST

DUMORTIERLAAN 82 B-8300 KNOCKE TEL: +32-50334619 info@hastens-knocke.be



Nuits blanches

PARMI LES PLUS BEAUX MOMENTS DU GRAND JOUR, CELUI OÙ VOUS FEREZ VOTRE APPARITION DANS VOTRE ROBE DE MARIÉE. CETTE SAISON, SI LE BLANC EST TOUJOURS À L'HONNEUR, ON AFFECTIONNE ÉGALEMENT LES COLORIS IVOIRE OU BLANC CASSÉ, DANS UN ESPRIT BOHÈME CHIC, TRÈS ROMANTIQUE. ON RAFFOLE DES JEUX DE MATIÈRES, DES VOLUMES ET DES DÉCOUPES. BOUTONS ET DÉCOLLETÉS DANS LE DOS POUR INSUFFLER UN PEU DE GLAMOUR, MANCHES LONGUES POUR UN STYLE PLUS CONSERVATEUR. LIGNES FLUIDES, QUI ÉPOUSENT LES COURBES. UN SEUL DIKTAT: L'ÉLÉGANCE ET LA DÉLICATESSE... L'AMOUR FERA LE RESTE.

TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE

LAURE DE SAGAZAN









BY SIEBENALER

Atelier de création sur mesure
Robes de soirée / Robes de mariage

Visit me @ www.bysiebenaler.com



info@bysiebenaler.com

Tél.: 691 68 55 59

30, Hammhafferstroos
L-6552 Berdorf / Luxembourg



Célébrez vos plus beaux moments
au 18 Place d'Armes...



La Cristallerie

A La Cristallerie, restaurant gastronomique
une étoile Michelin ou dans nos caves voûtées ;
des lieux empreints de charme pour organiser
mariages et événements privés ou professionnels.

Nous pouvons accueillir jusqu'à 48 convives en repas assis
ou 150 en cocktail,



Hôtel Le Place d'Armes

18 Place d'Armes • L-1136 Luxembourg
+352 27 47 37 301 • sales@hotel-leplacedarmes.com
www.hotel-leplacedarmes.com





MARIAN MIGUEZ
Spa Beauté

la plus belle des mariées!



Forfait mariage

Jour J-6 semaines

Pour préparer la peau
à un éclat-lumière maximum:

3 soins du visage «Thalasso», tous les 15 jours

Jour J 4-5 jours

Peeling corps «Or» et enveloppement «Or»
à la fleur d'armoise et de passion

Massage relaxant finition poudre dorée

French manucure gel

Épilation demi-jambes/aisselles

3 séances solarium

Jour J

Maquillage OFFERT

Prix forfait 495 euros

20 rue du Kiem | L- 8328 Capellen

Tél.: 30 99 85 | Fax: 30 51 83

mmiguel@pt.lu | www.esthetique-miguel.lu

Lundi 12h-19h Mardi-Vendredi 09h-19h Samedi 09h-12h

Pour votre mariage
-20%



0,50 ct TWVS1
1.540,- €

1,09 ct TWVS1
3.695,- €

1,87 ct TWVS1
8.900,- €

Maryse Hoffmann
BIJOUTERIE HORLOGERIE

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









WedZem

*Le premier site
de mariage participatif!*



*Et si vos invités vous
offraient votre mariage?*



www.wedzem.lu

DONNEZ DU GOÛT À VOS ÉMOTIONS

By MC

MARCOTULLIO
RÉCEPTIONS LUXEMBOURG



(+352) 27 17 75 35

Aqua Viva - 6 rue Johny Flick Entrée B
L-1550 Luxembourg

marcotullio.lu

Backstage

Le comble de l'élégance? Convoler en plein cœur de Luxembourg.

En chaque femme sommeille une princesse qui rêve d'ouvrir le bal dans la grande salle somptueuse du Cercle Cité. Le mariage relève bien souvent de l'univers du conte de fées. À jour d'exception, robe prestigieuse, comme celle dessinée par Caroline Castigliano, la créatrice anglaise de renom, dont on peut trouver les robes chez Bliss Bridal.

Nous y avons aussi déniché un sublime headband de la créatrice Jennifer Behr, qui apporte une touche bohème à Nathalie, notre mariée d'un jour. Les diamants sont toujours le «girl's best friend ever», à l'instar des boucles d'oreilles (Bijouterie Huberty), que l'on associera à une jolie montre bijou. La nôtre est signée de la maison Poiray. Au doigt, une perle immense et éclatante, une création de la création Huberty, qui viendra sublimer l'anneau marital. Enfin, high heel Manolo Blahnik (Smets Concept Store) pour convoler et s'envoler vers des jours heureux. Il n'en fallait pas moins.

Nous remercions chaleureusement tous nos partenaires pour cette cover féérique: l'agence Notoys, les boutiques Bliss Bridal, Poiray, et Smets, ainsi que la bijouterie Huberty. Un grand merci à Eric & Laurent et M.A.C. Cosmetics pour avoir mis en beauté, Nathalie Rey, pour l'agence Notoys. Et enfin, et surtout, à Christian Wilmes qui a donné corps à notre vision du mariage.

//////
SARAH BRAUN



→ Nathalie porte une création Caroline Castigliano (Bliss Bridal), un headband Jennifer Behr (Bliss Bridal), des escarpins Manolo Blahnik (Smets Concept Store), des boucles d'oreilles et un solitaire (Bijouterie Huberty), une montre Poiray. Le maquillage est signé Nina Stevens pour M.A.C. Cosmetics, tandis que la coiffure a été laissée aux soins de Roberto Manzo pour Eric et Laurent.




OrientX™
 CATERING SERVICES



CATERING
SERVICE TRAITEUR
CUISINE ORIENTALE

5, Rue Alphonse Weicker
 L-2721 Luxembourg-Kirchberg
 Tél. : 26 68 71 95

 OrientX Kebab Lounge

www.orientx.com

PHOTOGRAPHY
**raoul
somers** sarl



112 Avenue de la Faiencerie,
 L-1511 Luxembourg
 Tél.: 31 14 55 - 621 149 394




www.raoulsomers.com

IT'S FASHION

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

Anouk
Kalenes



» En attendant le printemps, chouchoutez vos oreilles avec ces earmuffs en laine (Burberry) ou en suède et peau de mouton (UGG). Ils vous apporteront chaleur et douceur.
www.luxessed.com |   






Carmen
Baustert

» J'affectionne les tenues très féminines, mais quand j'ai envie d'un look plus masculin j'associe ce pantalon en Prince de Galles avec des derbies. Mais vernies, pour conserver une petite touche girly.
www.clothesandcamera.com |   

Émilie
Higle



» Cet hiver, que j'aille skier à la montagne ou que je parte en city trip, j'opterai quoiqu'il advienne pour le manteau style teddy bear qui protège du froid et me donne envie de cocooner dedans! Une pièce très forte et très stylée selon la façon dont on le porte!
www.mylittlefashiondiary.com |   



Julie
Louve

» Rien de mieux que de s'envelopper dans une fausse fourrure pour boire son vin chaud, comme celle-ci de chez Zara.
www.thelouvestory.com |   

BLUEBERRY NIGHT

Le +



M.A.C. COSMETICS
+ CHRISTIAN LOUBOUTIN

La rédaction



SANDRO

Denim, peau lainée et patches, ce blouson très 90's cumule les bons points.



ZARA

Coup de cœur pour les broderies ton sur ton et les clous qui upgradent le modèle.



PAUL HEWITT

Noir et métal doré, un bracelet de force minimaliste et chic.



LE

LOOK MANGO

Inspiration tokyoite pour ce look aux accents underground. Boots à paillettes, veste en jean et peau lainée viennent sublimer ce bleu ultra dark, star de la nuit.



COS

Bleuet oversize, un classique qui réchauffera le look.



BARBARA BUI



BCBG



PETITE MENDIGOTE

On aime le talon carré et l'aspect or vieilli de ces boots étincelantes.



FESTIVITÉS & RÉCEPTIONS 2017



An der Broutgaass

Amateur de cuisine italienne et française, à la fois authentique et raffinée, rendez-vous à la Brasserie An der Broutgaass pour être assurés de vivre un événement à la hauteur de vos attentes. Que ce soit pour une fête familiale – baptême, mariage, communion, anniversaire – ou pour un banquet d'affaires, la Brasserie An der Broutgaass vous offrira une offre personnalisée – jusqu'à 70 convives – dans un cadre chaleureux, raffiné et intimiste. Le chef veillera à vous concocter un menu personnalisé, en fonction de vos envies et de votre budget, dans le plus pur respect des traditions. À souligner que les lieux peuvent être privatisés selon vos envies.

8, rue des Prés, L-8039 Strassen
Tél.: 26 31 03 16

➡ www.ambg.lu



H&B Catering

Mariages, baptêmes, communions, fiançailles, autant d'événements qui donnent l'occasion de créer de belles fêtes. Pour tous ces moments précieux, Johan Herelixka et Laurent Bouchend'Homme ont à cœur de mettre en œuvre tout leur savoir-faire afin d'apporter une couleur unique à tous vos événements. À domicile ou dans l'une des plus belles salles de la Grande Région, quelle que soit votre fête – du dîner en petit comité au banquet fastueux, en passant par les cocktails de mariage – soyez assurés qu'elle soit inoubliable, grâce à leur cuisine, savant mélange de terroir et de modernité dans le plus pur respect du produit et leur professionnalisme. On aime également le soin particulier apporté à la relation avec le client: chez H&B Catering, un seul et même interlocuteur pour une communication fluide, garantie du succès de la collaboration. Et d'ailleurs, le mieux est encore de s'en référer à lui...

41 rue Notre Dame, L-2240 Luxembourg
Tél.: 691 984 014

➡ www.hb-catering.eu



La Table du Belvédère

Au cœur de la place de l'Europe, entre la Philharmonie et le Mudam, la Table du Belvédère accueille mariages et réceptions privées dans un cadre d'exception. Une équipe de professionnels en cuisine comme en salle vous proposera un menu adapté à votre budget qui satisfera vos attentes les plus exigeantes pour un moment inoubliable. Salle de banquet pour 120 personnes et 3 niveaux d'espaces modulables.

Capacité: de 60 à 200 personnes.
Banquets privés du lundi au dimanche,
midi et soir sur réservations.
4 place de l'Europe, L-1499 Luxembourg
Tél.: 43 02 59 022

➡ www.latabledubelvedere.lu



La Pipistrelle

Nichée au cœur de la vieille ville dans le quartier du Grund, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, la Pipistrelle vous propose un «chez vous ailleurs».

Quatre suites tout confort dans un écrin de roche qui servait autrefois de rempart à la forteresse de Luxembourg.

Un pied-à-terre en plein cœur de l'Histoire pour votre plaisir ou celui de vos amis à l'occasion de votre mariage.

26, montée du Grund, L-1645 Luxembourg
Tél.: 621 300 351 - contact@lapipistrelle.lu

➡ www.lapipistrelle.lu



La P'tite Maison

Depuis son ouverture, La P'tite Maison s'est imposée comme une véritable référence avec sa cuisine qui mêle terroir, tradition et raffinement. Véritable épicurien, emporté par la passion et l'amour des bonnes choses, le chef Paul-Henri Chahmerian réalise une cuisine inventive et raffinée, avec le souci constant de sublimer les produits de saison. Ajoutez à cela un cadre véritablement exceptionnel, et vous obtiendrez l'équation parfaite pour tous vos événements. Que ce soit en intérieur – grâce à ses deux étages, qui se prêtent à toutes les fantaisies – ou en extérieur avec son sublime jardin d'hiver – dans lequel trône un piano – ou la magnifique terrasse une fois les beaux jours revenus, La P'tite Maison vous offrira un cadre idyllique, avec la possibilité de jouer sur les ambiances. Dîner intime en petit comité, walking diner – jusqu'à 150 personnes – cocktail de mariage, banquet dominical... tout est possible, le chef et son équipe sont à votre disposition pour élaborer un événement sur mesure, et surtout inoubliable, tant pour les yeux que pour les papilles.

100 rue de Rollingergrund, L-2040
Luxembourg, Tél.: 27 99 90 09
➡ www.laptitemaison.lu



Le Royal

Pour le jour le plus important de votre vie, l'hôtel Le Royal, idéalement situé au cœur de la ville, met tout son talent et son expertise à votre disposition pour la préparation de ce grand moment. Un savoir-faire gastronomique conjugué au cadre des salons entièrement personnalisables, fera de votre réception de mariage un événement unique, du plus intime au plus grandiose. Ce service sur-mesure vous est également proposé chez vous ou dans la salle de vos rêves! Pensez à réserver des chambres tout juste rénovées pour accueillir vos invités. Élégance, luxe et confort pour un jour inoubliable!

12, Boulevard Royal, L-2449 Luxembourg
Tél.: 241 61 61

➡ www.leroyalluxembourg.com

MARIAGE 3.0

SARAH BRAUN



Si comme moi, vous êtes nées dans les années 80, nul doute que la première fois qu'Internet s'immisçait dans le monde de mariage remonte à cet épisode de *Friends* dans lequel Joey obtenait, *on line*, son autorisation pour célébrer les noces de Chandler et Monica. Depuis, la toile est devenue une ressource inépuisable pour organiser la cérémonie, que ce soit à grand renfort de tableaux Pinterest – dignes des plus grands magazines de déco – ou pour consulter des blogs afin d'y dénicher la robe de ses rêves. Mais bien plus, le World Wide Web est surtout devenu un segment ultra lucratif en matière de mariage...

Les blogs ont donné le La, et très rapidement – surfant sur la vague du succès – les pionnières sont parvenues à en faire une activité à part entière. Puis les différents prestataires y ont décelé l'opportunité formidable de se créer une vitrine à l'échelle nationale, voire internationale. Enfin, dernières arrivées dans le paysage, les applications se sont érigées au rang d'outils incontournables au service de l'organisation.

Nous avons sélectionné pour vous la crème de la crème pour que le plus beau jour de votre vie ressemble enfin à vos rêves de petites filles.

GÉNÉRATION BLOG

Vous n'avez pas les moyens de vous offrir les services d'un wedding planner? Vive les blogs de mariage! En l'espace d'une petite décennie, ils sont devenus la référence en la matière et ont plus d'un tour dans leur sac.

Et c'est vrai qu'il y a de quoi perdre la tête quand on commence à lister tout ce qu'il faut faire, surtout lorsque l'on a un job à temps plein et que les journées défilent à la vitesse de la lumière. Clémentine, du Tumblr *Mes P'tits Bonbons*, reconnaît s'être vite noyée dans les préparatifs, même si elle a eu deux années devant avant le jour J. «J'aurais aimé m'offrir les services d'un *wedding planner*, mais cela n'était hélas financièrement pas possible.

J'ai alors commencé à lire de long et en large les blogs qui concernaient le mariage. Comment s'organiser? Où trouver tel ou tel élément? J'étais complètement novice.

Et ce qui paraissait évident pour certains ne l'était pas forcément pour moi! La lecture de ces billets m'a permis de m'informer – de me rassurer aussi – et ils m'ont accompagnée dans chacune des étapes.» Les blogs se sont donc révélés d'une aide précieuse, à tel point qu'il lui a semblé naturel de rendre la pareille,

«VOUS N'AVEZ PAS LES MOYENS DE VOUS OFFRIR LES SERVICES D'UN WEDDING PLANNER? VIVE LES BLOGS DE MARIAGE! EN L'ESPACE D'UNE PETITE DÉCENNIE, ILS SONT DEVENUS LA RÉFÉRENCE EN LA MATIÈRE ET ONT PLUS D'UN TOUR DANS LEUR SAC»

en partageant, elle aussi, ses préparatifs et, surtout, ses bons tuyaux sur son propre site Web. «Me confier à propos de ma propre expérience me semblait être un juste retour des choses. Mes articles liés au mariage font d'ailleurs partie des plus lus sur mon blog. Je savais qu'en évoquant les différentes étapes de la préparation, il y aurait des futures mariées qui, comme moi, liraient ces posts et seraient à leur tour rassurées ou mieux informées. Il y a tant à faire et tellement de choses auxquelles il faut penser!»

Même son de cloche pour Carmen, auteure depuis cinq ans du blog Clothes & Camera et fondatrice de la communauté Blogger_lu. Digital native dans l'âme, Internet et ses méandres n'ont (presque) plus aucun secret pour elle. La toute jeune blogueuse de 25 ans s'apprête, elle aussi, à convoler, puisque son fiancé depuis désormais sept ans vient de lui demander sa main. Nous sommes allées poser quelques questions à cette experte 3.0, afin de nous enquêter de ses tips:

Qu'est-ce qui vous a incitée à créer votre blog?

J'ai lancé mon blog, Clothes and Camera, en 2011, alors que je commençais mes études en Allemagne. Passionnée de mode, j'ai toujours eu de me tenir au courant des dernières tendances. J'ai vite découvert à quel point Internet pouvait nous rendre beaucoup de services gratuitement. Les blogs sont accessibles 24h sur 24 et mis à jour quotidiennement. On peut suivre des influenceuses de notre pays comme d'autres du monde entier. Connaissez-vous quelque chose de plus inspirant? Une source plus riche et plus vivante? Une fois qu'on a découvert ce monde, on a envie d'en faire partie. Je me suis très vite prise au jeu.

Y avez-vous raconté votre demande en mariage?

Même si je ne partage pas vraiment ma vie privée sur mon blog, j'ai eu envie d'annoncer la nouvelle à mes followers. Bien sûr, après mes amis proches (sourire)! Les préparatifs d'un mariage relèvent d'un processus créatif qu'il est intéressant de partager. Et cela, sans forcément y évoquer sa vie personnelle à proprement parler. Et en effet, cela s'est très vite révélé très enrichissant.

Avez-vous envie de mettre en scène la cérémonie sur votre blog?

Je vais régulièrement partager les préparatifs avec mes lectrices. C'est un vrai parcours du combattant (rires)! Il y a tant à faire! Alors, autant que mon expérience puisse leur permettre de s'y retrouver! Cela dit, j'ai remarqué que ce sont surtout mes véritables copines qui lisent ces billets.

Utilisez-vous Pinterest?

Pinterest est le meilleur wedding planner du monde (rires)! J'y ai eu très souvent recours pour élaborer le thème de mon mariage, avec notre décoratrice Nancy Wendt, du blog luxembourgeois The Party Ville (<https://thepartyville.com>).

Quel regard portez-vous sur la médiatisation de plus en plus importante du mariage?

Je ne comprends pas les gens qui exhibent leur mariage à la télévision, et plus généralement ceux qui étalent leur vie privée aux yeux de tous. Pour moi, c'est un jour vraiment particulier, de l'ordre de l'intime. Il ne me viendrait pas à l'idée de le partager avec la terre entière! C'est tellement saugrenu (sourire).

Désormais, des sites participatifs permettent aux invités de financer les noces. Auriez-vous songé à passer par un tel procédé?

J'ai entendu parler de ce genre de sites. Leur succès est incroyable! Cela dit, je doute que ce procédé aurait fonctionné pour nous. Nous avons la chance que nos parents puissent financer une partie de notre mariage, et nous préférons payer le reste nous-mêmes. C'est notre façon à nous de remercier les gens qui viendront célébrer notre amour.

Pensez-vous utiliser Internet pour votre liste de mariage?

Nous avons décidé de ne pas en faire, car notre maison ne sera pas encore finie le jour J. Nous ne saurions pas où stocker tous ces cadeaux (sourire)! Nous avons donc opté pour une cagnotte. L'argent que nous recevrons sera utilisé pour l'aménagement de notre demeure.

Avez-vous prévu un hashtag pour que vos invités publient les photos de vos noces sur Instagram?

Comme c'est mon réseau favori, j'espère bien y retrouver des photos de mon mariage. Je suis d'ailleurs toujours à la recherche d'un hashtag original. Si quelqu'un a une idée, qu'il me m'envoie un petit mail (rires)!



LES BLOGS DE MARIAGES INCONTOURNABLES

➡ LE PLUS BEAU JOUR DU RESTE DE MA VIE

Coup de foudre pour ce «Carnet d'inspirations pour toutes les amoureuses» au nom aussi poétique et romantique qu'évocateur. Derrière ce bien joli patronyme, une Belge, Virginie, qui n'a créé son blog qu'au retour de sa lune de miel. Atypique, néanmoins ultra riche en infos, ce site aborde des sujets aussi divers que des DIY pour réaliser ses photophores, des récits de jolis mariages, en passant par un carnet de (très bonnes) adresses ou des idées d'escapades à deux. Bref, un vrai site pour les amoureuses (qui continuent à l'être même dix ans après les noces!)

www.leplusbeaujourdurestedemavie.com

➡ LA MARIÉE EN COLÈRE

Règle#1 : Ne jamais contrarier la mariée. Le nom est amusant et l'histoire l'est tout autant. Nathalie fait partie des pionnières, et devant la montagne de préparatifs - et bien plus l'envers du décor - elle a d'abord voulu pousser un «coup de gueule». Et puis, elle a transformé toute cette énergie en un site positif, au ton décalé, afin d'aider les novices comme elles à s'y retrouver dans les affres de la course au wedding day. Journaliste de formation, elle manie très bien la plume, mais est aussi habile de ses dix doigts, comme en témoignent ses jolis DIY. Depuis, elle a élargi ses sujets, et sa cible, puisque désormais elle y évoque aussi la formidable aventure de la maternité. Drôle et inspirant.

www.lamariéeencolere.com

➡ LA MARIÉE AUX PIEDS NUS

Oubliez robe meringue et réception à la Kardashian. La mariée aux pieds nus joue dans la cour des cérémonies «simples et délicates». Alors qu'elle prépare ses noces en Californie, Nessa se délecte des blogs US. Formée notamment à la décoration et aux loisirs créatifs, elle trouve la matière inspirante et cela l'incite à lancer son propre blog. Depuis, elle a même écrit plusieurs guides sur le sujet (et son site contient une petite bibliographie très poétique) et elle est même devenue wedding planner. Forcément, on s'y rue pour trouver des idées déco - dans une veine très bobo et romantique -, mais le site regorge également de bons conseils. Doit-on vous préciser que vous pouvez lui faire confiance les yeux fermés?

www.lamariéeauxpiedsnus.com

➡ LA FIANCÉE DU PANDA

La fiancée du panda, c'est Maëlis, une Parisienne qui a convolé en 2010. Au départ, son blog avait plus vocation de journal intime, et il a pris un peu plus d'ampleur au fil des jours au point de devenir un job à part entière. L'esprit panda, elle l'explique, c'est «un hommage aux petits bonheurs de la vie à deux, et surtout la vocation d'aider les couples à créer un événement qui leur ressemble et non une couverture standardisée destinée à faire le buzz sur les réseaux sociaux». On aime notamment le fait que monsieur n'ait - pour une fois - pas été délaissé, puisqu'elle lui consacre une rubrique «Le Marié».

Lui aussi a le droit de rêver un peu!

www.lafianceedupanda.com/

LES APPLIS INDISPENSABLES

➡ WEDZEM

Le concept?

Toute nouvelle venue sur le marché, WedZem est une liste de mariage participative qui permet aux futurs mariés de se faire offrir leurs propres noces en guise de cadeau!

Le fonctionnement?

Plutôt que d'offrir une ménagère à l'effigie de la Gëlle Fra qui finira au fond du placard, ou un énième robot ménager qui prendra la poussière sur le plan de travail de la cuisine...

WedZem propose aux invités de participer aux dépenses en prévision du grand jour: du DJ au traiteur, en passant par le financement des tenues, ou du lâcher de colombes à la sortie de l'église! C'est vous qui décidez.

En plus d'être un pot commun, WedZem propose un espace blog, accessible à tous les invités. Le couple peut ainsi partager chacun des moments des préparatifs, y déposer des photos, ainsi que toutes les informations pratiques pour le jour des noces. Enfin, les futurs mariés ont également la possibilité de remercier leurs proches via ce site.

On aime...

Ultra complète, l'application possède également une fonctionnalité «wedding planner», avec une multitude d'informations destinées à aider les futurs mariés à organiser leurs noces: robe, playlist, traiteur...

www.wedzem.com



Après votre mariage
continuez à nager
dans le bonheur.

Ouvrez une liste de mariage
auprès de Voyages Emile
Weber et partez pour une
destination de rêve.

Contactez l'une de nos
agences ou renseignez-vous
sur notre site.



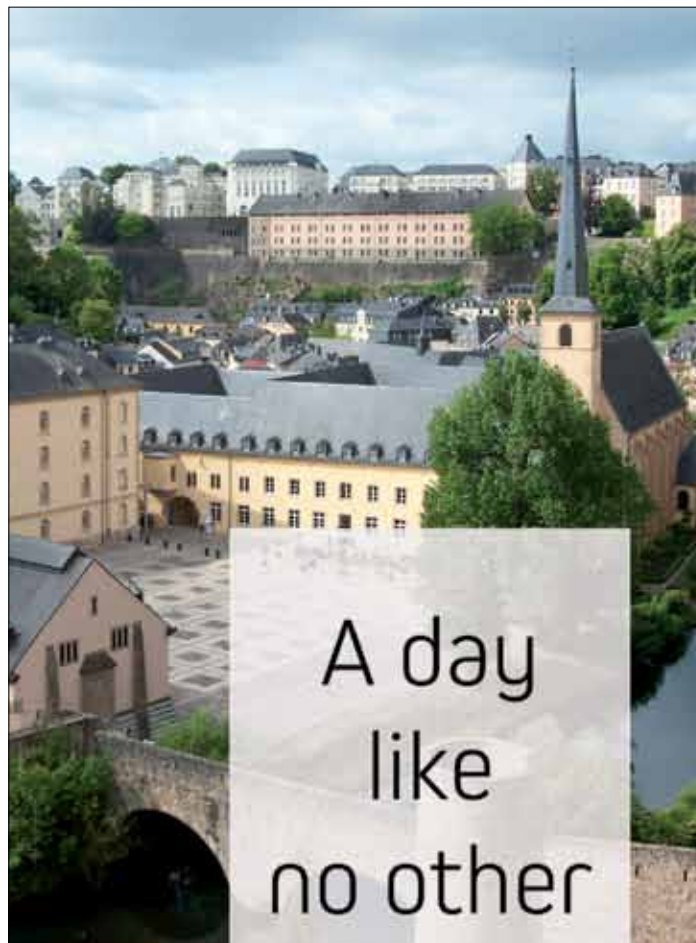
infotel : 40 28 28-1 www.emile-weber.lu



voyages

emile weber

#ischtklasse reisen



A day
like
no other

Un lieu unique
pour un mariage
à la hauteur de vos rêves

neimenster.lu



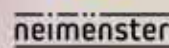
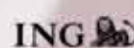
neimënster

Centre Culturel de Rencontre
Abbaye de Neumünster

28, rue Münster L-2160 Luxembourg

+352 / 26 20 52 937 joelle.cottong@neimenster.lu

facebook.com/neimenster [@neimenster](https://twitter.com/neimenster)



«TOUT LE MONDE N'EST PAS CENDRILLON AVEC SA MARRAINE LA BONNE FÉE À PORTÉE DE MAINS. L'APPLI THE KNOT LOOK BOOK RECENSE DONC QUELQUE 8000 ROBES DE MARIÉE, ISSUES DES TOUTES DERNIÈRES COLLECTIONS, CLASSÉES PAR MARQUES, COUPES, MATIÈRES ET PRIX»

→ HITCHED WEDDING PLANNER

Le concept?

Hitched Wedding Planner vous permettra de gérer tous les détails de votre mariage, de A à Z.

Le fonctionnement?

Un rétroplanning, organisé en 50 tâches prédéfinies, et calculé en fonction de la date de vos noces. Rien n'a été oublié, du traiteur au message de rappel pour ne pas omettre de vous faire envoyer vos bagages sur le lieu de votre lune de miel. Il est également possible de personnaliser sa to-do list. Dans tous les cas, avec cette appli, vous êtes certaines de ne rien oublier.

On aime surtout...

La partie consacrée au financement. Cela vous permet de mieux visualiser ce que vous dépensez pour chacune des composantes du mariage et, éventuellement d'ajuster. Non, ça n'est pas sérieux de consacrer 66% du budget à votre tenue!

→ WEDDINGS

Le concept?

Cette application en anglais est uniquement consacrée à la décoration. On y vient pour s'inspirer ou pour y trouver des idées originales de DIY.

Le fonctionnement?

L'application Weddings est structurée en différents thèmes (Élégance rustique, Moderne et argent, Vintage...), eux-mêmes organisés par couleur. Lorsque vous cliquez sur un thème, Weddings vous présente toutes les façons de le décliner. De la tenue au menu, en passant par les faire-part, chacun des postes du mariage est abordé.

On aime surtout...

Pour chaque thème, Weddings vous propose six idées de Do It Yourself différentes. Weddings, à télécharger sur l'AppStore

→ EVERNOTE

Le concept?

Evernote est la version 3.0 du gros dossier que nos mères trimballaient tout le temps sur elles (Souvenez-vous, le grand livre du mariage de Monica, dans Friends!) On peut y ranger tout ce que l'on veut, l'espace est illimité.

Le fonctionnement?

Vous pouvez y classer tous vos devis, factures, échantillons, cartes de visite, photos d'inspiration... L'appli Evernote synchro-

nise l'ensemble des post-its, croquis, photographies, sites web, plans, et autres documents les plus divers et variés, que vous pouvez ensuite retrouver sur vos tablettes, GSM et/ou laptop. Bien moins encombrant!

On aime surtout...

Plus aucune excuse pour votre tendre moitié de ne pas être au courant des préparatifs, puisque vous pouvez partager, en temps réel, les informations avec lui. Avec Evernote, impossible qu'il ne se sente pas concerné!

www.evernote.com/intl/fr

→ APPY COUPLE

Le concept? Gérer les invités, le logement, une galère? Ça, c'était avant Appy Couple!

Le fonctionnement? Tous ceux qui sont passés par là vous le diront, gérer les invités relève véritablement du casse-tête chinois. Qui vient – et ne vient pas? Où les loger? Comment expliquez à Papy Gast que la cérémonie et la fête ne se déroulent pas dans la même ville... Bref, Appy Couple vous propose de prendre en charge – au moins virtuellement – toute la logistique autour des invités.

On aime...

La possibilité de créer son faire-part en ligne. www.appycouple.com

→ THE KNOT LOOK BOOK

Le concept?

The Knot Look Book est une application entièrement consacrée à la robe de mariée. C'est quand même le B.A.-Ba!

Le fonctionnement?

Entre les grandes maisons, les boutiques multimarques, les petits créateurs, les collections capsules et les collabs, difficile de s'y retrouver et de tomber la perle rare. Et quand, en plus, il faut prendre en compte sa silhouette, le style des noces, et les délais pour les essayages... Tout le monde n'est pas Cendrillon avec sa marraine la Bonne Fée à portée de mains. L'appli The Knot Look Book recense donc quelque 8000 robes de mariée, issues des toutes dernières collections, classées par marques, coupes, matières et prix.

On aime...

La possibilité de faire aussi son repérage de bague de fiançailles en ligne. Quitte à ne pas bouger du canapé, autant le faire bien! <https://www.theknot.com/fashion/wedding-dresses>



steffen
traiteur

LE GOÛT DU BONHEUR



WAGNER

www.bijouterie.lu



AURODESIGN

WEDDING RING COLLECTION

www.vdbvr.be



Interview

SANDRINE NOEL

«4000 mariages environ ont été rendus possibles grâce à WedZem!»



Qui êtes-vous, Sandrine?

Je m'appelle Sandrine Noel, je suis Luxembourgeoise, d'origine belge et j'ai tout juste 43 ans. De formation, je suis assistante sociale. Après avoir travaillé une douzaine d'années dans le secteur social, j'ai géré pendant cinq ans, ensemble avec mon époux, des crèches et foyers de jour. Nous étions à la tête d'une soixantaine d'employés, ainsi que de cinq structures. Je suis une femme qui adore entreprendre et relever les challenges, cette aventure WedZem représente une nouvelle étape dans ma vie professionnelle. Je dois dire, que le secteur du mariage est un secteur des plus agréable!

Comment vous est venue l'idée de créer WedZem?

En fait, WedZem est un projet qui a vu le jour, il y a maintenant un peu plus de deux ans, en France. J'ai découvert le concept en regardant un reportage à la télévision. L'idée m'a plu, j'ai trouvé le projet intéressant et novateur. J'ai donc contacté les fondateurs à Paris, le courant entre nous est tout de suite passé et très vite la décision a été prise de reprendre la franchise pour le Luxembourg et la Belgique!

Quelle est votre cible?

WedZem est né d'un double constat: non seulement le coût exorbitant d'un mariage le rend de plus en plus difficile à concrétiser, mais, également son organisation, sa nature même, ont évolué en

même temps que les mœurs. La plupart des couples qui choisissent de se passer la bague au doigt vivent ensemble avant le grand jour, et un grand nombre d'entre eux ont déjà des enfants. Aussi, les traditionnelles listes de mariage, avec leurs équipements ménagers, leurs couverts en inox et leurs draps de maison n'ont plus lieu d'être. Les besoins ont changé de place chronologique: ils se situent avant la noce, et non plus après.

Depuis la création, en 2014, combien avez-vous rendu de mariages possibles?

4000 mariages environ ont été rendus possibles grâce à WedZem!

Quel est le plus gros montant récolté? Le plus petit?

Le plus petit montant de participation a été 5 euros, et le plus élevé 1500 euros.

Comment les invités réagissent-ils à cette initiative?

Le concept rencontre un grand succès! Tant du côté des invités, qui peuvent ainsi participer à un cadeau vraiment utile que du côté des futurs mariés, qui voient leur rêve devenir réalité. Personnellement, je trouve la formule beaucoup plus personnelle et émotionnelle!

Faire une liste de mariage, c'est définitivement has been?

Si le Luxembourg célèbre en moyenne 1750 mariages chaque année depuis 2009 (Source: Statec), la plupart des couples vivent déjà ensemble avant de s'unir officiellement, la traditionnelle liste de mariage n'a donc plus trop de succès. De plus, le rapport aux cadeaux est de plus en plus décomplexé, et on n'hésite plus à se faire offrir le mariage de ses rêves. Finalement, WedZem est la liste de mariage qui colle à son époque!

Quelle est la prochaine étape?

Aujourd'hui, le site se développe à l'international, non seulement avec le lancement au Luxembourg et en Belgique, mais également en Espagne, aux États-Unis et dans les pays scandinaves. Bientôt, vous pourrez trouver en ligne une sélection de prestataires de mariage au Luxembourg. Dès 2017, que vous recherchiez vos alliances, un traiteur de mariage ou encore les plus belles robes, notre équipe vous recommandera les six meilleurs prestataires du pays, en passant par les photographes de mariage, jusqu'au lancer de lanternes de princesse. Bref, tout ce qui contribuera à rendre cette soirée inoubliable!

Et à plus long terme?

Nous projetons dans un futur proche, de proposer aux futurs mariés, les services d'une conseillère wedding en ligne, comme c'est déjà le cas sur WedZem en France. Ce service mettra gratuitement à disposition des fiancés toute une équipe qui les épaulera dans la recherche de leurs prestataires, les demandes de devis, etc. et ce, tout au long des préparatifs. Finalement, notre projet est de permettre à tous les couples souhaitant se marier de réaliser leur rêve, et ce, grâce à leur entourage.



Profitez de la fête, **H&B CATERING S'OCCUPE DU RESTE!**

MARIAGES, BAPTÊMES, COMMUNIONS, FIANÇAILLES, MAIS AUSSI ANNIVERSAIRES OU BANQUETS D'ENTREPRISE, JOHAN HERELIXKA, EN CHARGE DU RELATIONNEL, ET LAURENT BOUCHEND'HOMME, LE CHEF, METTRONT EN ŒUVRE TOUT LEUR SAVOIR-FAIRE POUR APPORTER UNE COULEUR UNIQUE À VOS ÉVÉNEMENTS.

UNE CUISINE SIGNATURE

Leur valeur ajoutée réside dans le choix d'une cuisine traditionnelle et du terroir – focalisée sur l'amour des produits – mais mâtinée d'influences contemporaines, pour lui apporter une modernité sans jamais rien ôter à son authenticité. S'appuyant sur des produits locaux, souvent bio, mais toujours choisis avec raison et passion, Laurent, le chef, concocte une cuisine sincère et inventive, qui respecte le produit et se détache de tout superflu, afin de laisser avant tout toute la saveur première des aliments s'exprimer.



UNE OFFRE 100% SUR MESURE

Que ce soit pour un dîner d'exception en tête-à-tête ou un événement grandiose pour 450 convives, H&B Catering mettra tout en œuvre pour proposer une prestation unique et personnalisée. Ils travaillent ainsi avec le Casino Luxembourg Forum d'Art

Contemporain, mais également avec les plus belles salles de Luxembourg et de la Grande Région pour vous offrir un cadre prestigieux. Et parce que chaque occasion est unique, ils ne disposent pas de carte préétablie, mais composent, à chaque fois, un menu en fonction de vos envies, de vos désirs, mais aussi de votre budget et de vos convictions alimentaires. Végétariens, végétaliens, intolérants au gluten ou au lactose sont ainsi assurés d'avoir des suggestions qui répondent à leurs impératifs. Les enfants aussi auront droit à leur menu personnalisé.

L'EXCELLENCE À DOMICILE

L'autre point fort de H&B Catering et de vous proposer une solution à domicile qui vous permet de recevoir chez vous, avec tout le confort, le professionnalisme l'exigence et le savoir-faire d'une prestation de grand chef. «Nous prenons tout en charge, et apportons tout le matériel, pour vous offrir le même service que si vous étiez au restaurant. Nous pouvons prendre également en



charge les boissons, mais il est également possible que les clients s'en occupent eux-mêmes, et ce sans droit de bouchon.»



PRIVATISEZ LE CASINO

H&B Catering vous offre également la possibilité de privatiser la grande table du ca(fé)sino les jeudis soirs – dès 20 personnes – à l'occasion des nocturnes du musée, mais également les vendredis après-midi, après la cérémonie civile, pour vos cocktails de mariage. Au menu, buffet d'înatoire à partir de 25 euros par personne et forfaits boissons pour n'avoir qu'à profiter du moment. Il est aussi possible de réserver les lieux les week-ends, pour venir bruncher en toute convivialité. Une idée originale pour les baptêmes, ou tout simplement pour passer un moment gourmand avant de profiter des expositions du Casino Luxembourg Forum d'Art Contemporain.

Mariage:

BACK TO BASICS



GRANDE NOUVELLE POUR LES PRINCESSES QUI SOMMEILLEN EN NOUS.
EN 2017, SE MARIER EST REVENU DANS LES MŒURS. MIEUX ENCORE, IL EST DEVENU COMPLÈTEMENT
HYPE ET LES TRADITIONS L'EMPORTENT HAUT LA MAIN.

SARAH BRAUN

Eh oui, on peut vivre au XXI^e siècle, être ultra connectée, ne pas quitter son laptop et son GSM, et rêver de vieilles dentelles et d'une traîne longue comme celle de Diana quand elle a convolé avec le prince Charles, d'une cérémonie pieuse qui dure des heures et des heures – et tant pis pour les convives qui baillent – et d'un banquet hors du temps dans un château millénaire, qui ne serait pas sans évoquer la fête étrange du *Grand Meaulnes*...

STATUT: MARIÉE

Le mariage était tombé en désuétude dès lors qu'il n'a plus revêtu la fonction d'étape obligatoire pour fonder un foyer. Pire, il s'est alors vu affublé d'une image carrément péjorative de «corde au cou». Le cacher était devenu un art dans lesquels nombreux étaient passés maîtres. Avec,

à la clé, tant de déconvenues pour les célibataires à s'y frotter inconsciemment. Règne des alliances égarées, des statuts brouillés... «C'est compliqué, on traverse une période difficile en ce moment.» Que celui ou celle qui n'a jamais entendu cette phrase lève sa main (sans anneau). Oups. Quelle ne fut pas notre joie de découvrir que désormais, se marier est redevenu un statement. D'où est partie cette révolution? On ne saurait l'expliquer, même si le monde et la société actuels qui partent à vau-l'eau ne sont sans doute pas étrangers à ce retour aux valeurs fondamentales que sont l'amour et la famille.

Le mariage fait désormais partie de ces nouveaux actes militants destinés à redonner un sens à nos pâles existences, en remettant l'amour au goût du jour. Finie l'ère du libertinage, des tromperies, du one-

shot standardisé par des sites de rencontres comme Tinder ou Adopte Un Mec...

On est redevenues fiers de cocher la case «en couple» sur Facebook, et de publier nos photos d'amoureux – en vacances, au resto, sur le canapé, au zoo... – sur Instagram, accompagnés du hashtag #biglove #forever. Certains sont même allés jusqu'à créer un blog pour mettre en scène le plus beau jour de leur vie... Le pire? On ne trouve même plus ça gnangnan. À présent, on a envie de crier sur tous les toits que l'on s'aime et on a surtout une furieuse envie de l'afficher, avec un rutilant anneau autour du doigt.

Il faut le reconnaître, cet engouement en faveur du mariage – et par extension du couple – est plutôt bon signe, finalement, car cela revient à placer l'amour et la famille au premier plan. On en a (enfin)

«LE PIRE? ON NE TROUVE MÊME PLUS ÇA GNANGNAN»

terminé avec le règne des workaholics, des femmes qui faisaient passer leur carrière avant leur vie personnelle, au détriment de leurs véritables envies et de leur horloge biologique.

Vous y voyez une marche arrière quant à l'émancipation féminine, vous? Que nenni, cela signifie davantage un retour du libre arbitre et à la possibilité de faire enfin ce que l'on veut vraiment. Bref, il ne tient qu'à nous de réaliser nos rêves de petites filles que de nombreuses années de féminisme nous avaient conduites à laisser au placard.

PLUS PRÈS DE TOI, MON DIEU

Et quitte à célébrer l'amour, autant le faire en bonne et due forme. Devant tous ses oncles et ses amis réunis, et tant pis pour ceux qui se boudent. «On avait songé à aller se marier à l'île Maurice ou à Las Vegas, confie Magali, 35 ans, issue d'un foyer recomposé dont les relations ne sont pas vraiment au beau fixe. D'autant que la mère de mon futur mari est très catholique et à cheval sur les traditions. Nous avions peur d'aller au clash. Et puis finalement, nous nous sommes demandé ce qui nous ferait véritablement plaisir, quelle cérémonie nous ressemblait vraiment. La réponse s'est imposée d'elle-même. Un grand et beau mariage, en blanc, à l'église et tout le tralala. J'en rêve depuis mes premiers Walt Disney, c'est dire (sourire)! Alors, nous espérons bien qu'ils sortiront tous le drapeau blanc pour cette grande journée. On le mérite bien, non?» Même son de cloche pour Nora et June. Elle est de confession musulmane, lui est anglais. Union impossible? Même pas peur. Ils ont bien sûr opté pour une union civile, mais peu importe les préjugés. «Nous nous aimons profondément et c'est là tout ce qui compte. Nous nous sommes rencontrés en 2013 sur notre lieu de travail. Nous avons mis plus d'un an et demi à présenter nos deux familles. Ça

s'est pourtant super bien passé, au point de nous faire regretter d'avoir tant attendu, d'ailleurs. Je pense qu'il faut arrêter de s'en remettre aux qu'en-dira-t-on et suivre son cœur. C'est encore ça le plus important», explique June, avec qui nous avons bavardé lors de son enterrement de vie de garçon autour d'une pinte de Guinness au centre-ville.

Amour, toujours. Quand tu nous tiens.

LA PANOPLIE AD HOC

En 2017, on délaisse les créations toutes en meringue ou colorées - ô rage, ô désespoir - pour revenir à la sobriété du blanc, dans toutes ses nuances. Les patrons des robes de nos aïeules sont redevenus ultra désirables dans les mains des plus grands créateurs, dont les collections se révèlent délicieusement désuètes. Dentelle de Calais ou Chantilly et plumetis, soie sauvage, coupe sobre et fluides. Plus c'est classique, plus on aime. Quand on ne décide pas de porter la tenue que portait sa maman ou sa grand-maman, comme la transmission d'un héritage, que l'on espérera bien voir sur sa fille dans 20 ans! Dans le même esprit, de plus en plus de marques se lancent dans l'aventure de la collection capsule mariage. Cette année, c'est notamment en Sessun que l'on va se dire oui. La petite marque française nous avait déjà planté une flèche (d'amour) dans nos cœurs en 2015 avec sa première collection «Oui». Elle réitère cet hiver avec tout un vestiaire bridal, disponible dès février. La ligne se composera au total d'une vingtaine de pièces, toujours fidèles à la philosophie de la maison, toute en poésie et en finesse: onze robes minimalistes, deux jupes fluides, une combinaison, et plusieurs tops romantiques... Une vraie collection coup de cœur.

Autre indice sur le baromètre de la tendance évidente du retour à la tradition sacrée du mariage? Karl Lagerfeld himself a

lancé, au printemps dernier, une collection de bijoux en collaboration avec Frederick Goldman Inc, composée de bagues de fiançailles et d'alliances en diamants et métaux précieux. Si le Kaiser se lance dans l'aventure, il y a fort à parier que ça sera pour durer.

FRENCH WEDDING

Quant à la décoration, il semblerait que l'esprit guinguette et les mariages bobo aient également pris du plomb dans l'aile, tandis que l'on optera volontiers pour un lâcher de colombes. Pardonnez cette mauvaise plaisanterie, mais vous avez compris l'idée. En 2017, puisque retour aux traditions il y a, les excentricités seront remises pour revivre des noces dignes de nos aïeuls, brefs, comme dans un conte de fées, dans un lieu enchanteur et, surtout, authentique. Exit également les thématiques farfelues, d'un goût parfois douteux - chocolat, bonbons ou cirque... Exit d'ailleurs la notion même d'une thématique. On se marie, on n'organise pas un bal costumé, après tout! Une mariée en blanc et un futur époux en marine ou en noir. Des fleurs blanches, simples. Un orchestre plutôt qu'un DJ. Un vrai dîner assis sera préféré à un buffet champêtre. Une pièce montée en choux - à la vanille - en lieu et place qu'une cascade de macarons violette et réglisse. Et pourquoi pas un fumoir, pour les hommes de la partie, autrefois totalement mis à l'écart des festivités? En fil rouge, authenticité et simplicité. Des valeurs terrestres.

Et pour finir, pourquoi ne pas s'en remettre à cette coutume d'origine datée de l'époque victorienne, qui demandait aux futurs mariés d'arborer «quelque chose de vieux, quelque chose de neuf, quelque chose d'emprunté et quelque chose de bleu».

PRINCESSE TESSY DE LUXEMBOURG

BORN TO BE STRONG

AVEC L'ENTHOUSIASME QUI EST LE SIEN, ELLE A AIMÉ TÉMOIGNER DANS UN MAGAZINE DE "SON CHER PAYS". LA PRINCESSE TESSY NOUS A ACCORDÉ UN ENTRETIEN DANS LEQUEL TOUTE LA PUGNACITÉ DE CETTE PRINCESSE MODERNE SE RÉVÈLE.

ALIX BELLAC

«LA SYNERGIE
HOMME-FEMME
EST CRUCIALE
AFIN DE CRÉER UN
FUTUR SOLIDAIRE
ET CONSTRUCTIF
POUR NOS
ENFANTS»



Son parfum

Femme d'Hugo Boss

"La fragrance me correspond tout à fait et j'aime beaucoup le flacon."



I ♥ LU

"La forêt de **Niederborn**, où j'ai grandi. J'aime tout ici, le soleil qui filtre, l'air pur, les animaux et les gens que je peux y croiser."

Interviewer les femmes est un privilège, tant elles sont fortes et combatives. La Princesse Tessa ne fait pas exception et son parcours, au-delà d'un conte de fées contemporain, inspire. Chaleureuse, elle répond sans détour et avec humilité à toutes les questions abordées. Il ne fait aucun doute qu'elle a laissé un excellent souvenir dans les pays qui l'ont accueillie depuis son mariage avec le prince Louis, troisième fils des Altesse Royales Le Grand Duc Henri et la Grande-Duchesse Maria-Teresa. Leur avoir donné deux magnifiques petits-fils (les aînés des quatre de la nouvelle génération), n'est pas le moindre de ses faits d'armes. Un coup d'œil à sa biographie donne le tournis. Après une enfance paisible dans une famille attentive et aimante – années rythmées d'escapades, de cabanes en forêt et d'histoires – non pas de princesses, mais de pirates –, c'est sur les recommandations de son père qu'elle entame une carrière militaire. On connaît la suite côté cœur, mais du point de vue de l'accomplissement de soi-même, l'évidence est là. Formée dans une unité de combats, aguerrie à la conduite d'engins militaires, elle se porte volontaire pour une mission des Nations-Unies au Kosovo, unique membre féminine du contingent. Sa bravoure sera reconnue par l'OTAN et l'ONU. L'armée est loin maintenant, mais "cela me manque tous les jours" précise-t-elle. «J'ai énormément appris en cinq années de service, et les connaissances acquises me servent tous les jours.» Le parcours de la jeune femme ne s'arrête pas là. Le graphisme, la psychologie traumatique, l'ergothérapie, les sciences

politiques font partie des disciplines auxquelles la Princesse s'est tour à tour intéressée. «J'ai un métier, mon époux également et ces valeurs de travail, d'apprentissage et d'autodiscipline, transmises par mes parents, sont les meilleures choses que je puisse léguer à mes enfants. Car mon rôle premier est celui de maman, mais je trouve aussi mon équilibre par mon métier et mon activité de bénévole.» Et quelle bénévole! La princesse Tessa est, entre autres, ambassadrice pour ONUSIDA et milite sans relâche pour faire connaître ce programme visant à l'éradication complète du virus du VIH. De son éducation, de son statut privilégié, mais aussi de l'amour de et pour «les trois hommes de sa vie», la jeune femme se nourrit pour offrir cet optimisme contagieux. «Souris-toi, la vie te sourira», aime-t-elle à répéter. «Bien sûr, je sais que le futur m'apportera des challenges à affronter comme dans toutes vies. Néanmoins tant que je resterai concentrée sur ce qui est important dans ma vie, tout ira bien. Vous savez, ajoute-t-elle, je connais bon nombre de princesses très inspirantes et elles ne portent pas nécessairement de couronne ou de titre. Être une femme est un privilège. Nous pouvons enfanter, nourrir la vie et même changer des vies. Maintenant plus que jamais, les femmes accèdent à des postes d'influence et peuvent inspirer les hommes. De mon point de vue, cette synergie est cruciale, afin de créer un futur solidaire et constructif pour nos enfants.»

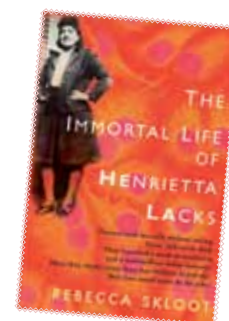
Tessa de Luxembourg est définitivement une "ambassadrice" du Luxembourg. Et des nations réunies.



Son restau:

Bei da Geidel

"Ce restaurant me rappelle nos innombrables repas d'enfance, au cours desquels nous dégustions de la Cancoillotte."



Son livre:

The Immortal Life of Henrietta Lacks. "Offert par quelqu'un de cher à mon cœur, ce livre très inspirant m'a accompagné durant mes études médicales."

„Un parquet noble
Böhm : **le bien-être
à domicile.**”

**PARQUET
BÖHM**



Parquet Böhm S.à r.l.
L-6871 Z.A. Wecker
10, Op Huefdréisch
Tél: +352 347115
www.parquetboehm.lu



CARL ADALSTEINSSON

POUR UNE CULTURE DÉCENTRALISÉE

FORMÉ À LA MUSIQUE ET À LA MÉDIATION CULTURELLE DE L'ART, CARL ADALSTEINSSON CONNAÎT UNE CARRIÈRE FULGURANTE. AU CAPE DEPUIS DEUX ANS, IL VEUT Y ÉLARGIR LES PUBLICS DES ARTS PLURIELS.

KARINE SITARZ

«FAIRE BOUGER
LES LIGNES
EN MATIÈRE
D'HABITUDES
CULTURELLES»



Son film fétiche

"La série «House of Cards», résumé des magouilles politiques américaines."



"Les forêts

pour se ressourcer et se remettre en forme."



Né au Grand-Duché, Carl Adalsteinsson (37 ans) a grandi dans un environnement multiculturel. Son père est islandais, sa mère luxembourgeoise et, à la maison, on parlait l'anglais. Tout jeune, il se tourne vers la musique, en famille et à l'école de musique puis au Conservatoire. Percussions, piano et chant font partie du quotidien de l'ado qui se produit dans de petits ensembles avant de rejoindre Paul Mootz, son prof, et le Concours international de Percussion. Carl se découvre une fibre d'organisateur, s'intéresse aux coulisses et aux contacts avec les artistes et le public. Il tire donc un trait sur ses anciens rêves de musicien d'orchestre et s' imagine dans le management culturel. Avant la fac, il prend une année sabbatique et travaille dans la communication au Conservatoire, au Grand Théâtre et à la radio 100,7 où il propose un «Museum a Gespräch» avec de jeunes musiciens. Ses études conduisent Carl à l'Université d'Hildesheim puis à l'Université de Provence. Un cursus franco-allemand axé arts et public. À Aix-Marseille, il est séduit par son prof Jean-Charles Bérardi qui a marqué la sociologie de l'art. Mais, pour Carl, si la théorie c'est bien, la pratique c'est encore mieux! Aussi enchaîne-t-il les stages dans de petites structures où l'on doit

être polyvalent, puis travaille deux ans pour le festival de Salzbourg, avant de rejoindre la toute jeune Philharmonie. «Rainy Days», backstage, il fait ses armes avant de passer à la production et, avec Matthias Naske, de s'atteler à la fusion OPL-Philharmonie. Carl évoque quelques moments inoubliables comme cette soirée avec Mstislav Rostropovitch, peu de temps avant qu'il ne décède. En 2014, Carl quitte la capitale et le prestigieux navire de la musique pour s'amarrer au Centre culturel d'Ettelbruck, au sein duquel il est maître à bord. «C'est bien de changer, surtout après dix ans», dit celui qui se familiarise avec les arts pluriels et relève les défis d'un centre décentralisé. Si Carl a mis la pratique entre parenthèses, il écoute toujours beaucoup de musique. Éclectique, il aime le classique, le jazz et la world et se plaît à dénicher des pépites via le site de streaming Qobuz. Autres passions? La vie de famille avec sa femme et ses trois enfants et... l'aviation ultra légère, sa manière à lui de coller au mythe qui veut que les Islandais du pays (à commencer par son père) travaillent tous pour des compagnies aériennes! Il aime voyager surtout en Australie où il a noué des amitiés et en Islande. Un vœu pour 2017? «Que la culture soit vraiment une part du quotidien!!



Son parfum

"L'odeur de l'herbe coupée."



Sa cantine

Le bistro-resto «Owstelligleis» à Hostert "pour son cadre convivial et sa belle carte de vins."

Q30

BORN TO CHALLENGE¹

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€/mois²**

crédit auto
0%²

INFINITI By LENTZ Luxembourg
535, route de Thionville L-5887 Alzingen/Hesperange
Tél.: +352 44 45 45 600
Email: contact.lu@bylentz.lu



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 CO₂: 103 g/km. Photo non contractuelle

¹ Née pour le défi ? Offre de prêt à tempérament avec dernière mensualité majorée réservée aux particuliers, valable du 01/01/2017 au 31/01/2017 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€.

PROTÉGER *son business*

EN TANT QUE CRÉATEUR OU PROPRIÉTAIRE D'ENTREPRISE, VOTRE MARQUE, VOS APPELLATIONS DE PRODUITS, VOS INVENTIONS CONSTITUENT L'IDENTITÉ MÊME DE VOTRE BUSINESS. LES PROTÉGER EST DONC ESSENTIEL.

JEANNE RENAULD



«Bien que la situation se soit déjà bien améliorée ces dernières années, beaucoup d'entreprises n'ont toutefois pas encore conscience de l'importance de protéger sa marque, ses produits, ses services, ses techniques», déclare Olivier Laidebeur, conseil en propriété industrielle chez Office Freylinger. Pourtant, «sans dépôt ni enregistrement de sa marque ou de ses inventions, il n'y a pas de droit». Et ce qui constitue le cœur du business d'une entreprise, ce qu'elle a mis plusieurs années à construire, ce qui relève de son identité et de sa réputation, se retrouve alors exposé à des risques non négligeables. Usurpation d'identité, contrefaçon,

interdiction d'usage... les conséquences peuvent être désastreuses. «Même si l'on utilise une certaine appellation depuis des années, si celle-ci n'est pas déposée, n'importe qui peut, du jour au lendemain, enregistrer une marque sous ce nom et interdire son utilisation à toute autre personne», prévient Olivier Laidebeur.

SE CRÉER UN DROIT

Pour empêcher une telle situation, une seule solution: se protéger. Et quels que soient sa taille ou son domaine d'activité, chaque entreprise est en mesure de définir sa propriété intellectuelle. Comment? En déposant sa marque, son

brevet et/ou son modèle. Bien souvent, un projet cumule en effet plusieurs droits. Ainsi, la marque concerne un nom, un logo ou encore un slogan, autant d'éléments qui distinguent un produit/service de ceux de ses concurrents. Une marque peut être déposée indéfiniment, moyennant un renouvellement tous les dix ans, pour des services ou produits bien spécifiques. Une même appellation peut alors désigner plusieurs produits, pour autant qu'ils appartiennent à des classes différentes. «C'est le cas par exemple de la marque Mont-Blanc: l'une commercialise des stylos de luxe, des montres, de la maroquinerie; l'autre des desserts», indique

Olivier Laidebeur. «Les deux cohabitent sans problème, chacun se limitant à son secteur d'activité.»

Le brevet, quant à lui, se réfère à une invention technique nouvelle et d'application industrielle. Il la protège pendant vingt ans, période au terme de laquelle elle devient accessible à tous.

Les modèles, enfin, s'attachent à l'apparence d'un produit: une interface de logiciel, une bouteille ou un emballage par exemple. Ils doivent produire une impression globale différente de ce qui existe déjà, et sont protégés durant cinq fois cinq ans, après renouvellement.

L'OUVERTURE À PLUSIEURS RECOURS

Une fois la marque, le brevet ou le modèle déposé et enregistré, l'entreprise bénéficie alors de certains outils pour protéger son activité, y compris sur le web. La propriété intellectuelle permet par exemple de préserver son territoire commercial en bloquant l'enregistrement ultérieur par un tiers d'une marque ou d'une invention identique ou similaire à la sienne. C'est ce que l'on appelle une procédure d'opposition. «Entre 30 et 40% des marques subissent une telle opposition, mais dans 90% des cas, on parvient à résoudre le problème à l'amiable, en définissant à nouveau correctement les contours de chacun», mentionne l'expert d'Office Freylinger.

«Si toutefois on a manqué le coche et que la marque qui nous ressemble a déjà été enregistrée, on peut alors procéder à une action judiciaire, une action en annulation ou en interdiction d'usage», poursuit Olivier Laidebeur. Cette démarche s'effectue pour l'instant auprès du tribunal. «Elle pourra bientôt être directement introduite auprès de l'Office Benelux de la Propriété intellectuelle, ce qui permettra d'accélérer et d'alléger la procédure», ajoute-t-il.

À côté de ces divers outils, le titulaire d'une marque peut également disposer d'une surveillance douanière au sein de l'Union européenne afin d'identifier et de saisir d'éventuelles contrefaçons.

«USURPATION D'IDENTITÉ, CONTREFAÇON, INTERDICTION D'USAGE... LES CONSÉQUENCES D'UNE NON-PROTECTION PEUVENT ÊTRE DÉSASTREUSES»

Mais pour que l'enregistrement de la marque, du brevet ou du modèle soit totalement efficace et pour pouvoir mettre en place ces différents recours, il est primordial de réaliser une veille permanente. C'est notamment le rôle des cabinets spécialisés en propriété intellectuelle.

LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE, UN ATOUT COMMERCIAL

D'un point de vue plus concret, pour protéger sa marque ou son modèle, l'entreprise doit en faire la demande auprès de l'Office Benelux de la Propriété intellectuelle. Pour le brevet, il faut s'adresser à l'Office de la Propriété intellectuelle du ministère de l'Économie du Grand-Duché, la couverture étant dans ce cas nationale. Ces protections peuvent être étendues à l'Union européenne ainsi qu'à l'international. Une analyse minutieuse doit être menée à ce sujet afin de déterminer dans quel(s) pays le dépôt est opportun, en fonction du produit, du marché, du secteur d'activité, etc. Et parce que l'argent constitue bien souvent le nerf de la guerre, on est en droit de se demander combien coûte un tel dépôt. «Pour l'entreprise, on considère en moyenne que l'enregistrement d'une marque représente un coût de trente centimes par jour pour le Benelux, un euro pour l'Union européenne. Le coût ne doit et ne peut donc pas être un frein», précise Olivier Laidebeur.

Sans oublier que le dépôt d'une marque, d'un modèle ou d'une invention, outre l'accès aux différents recours précités, apporte également une certaine valeur ajoutée à l'entreprise. «La propriété intellectuelle, on peut s'en servir soi-même, la donner en franchise ou en licence à un tiers en contrepartie de redevances financières, ou encore la vendre», explique l'associé d'Office Freylinger. «De plus, une entreprise bien protégée éloigne les concurrents de son territoire. Cela permet de préserver et de gagner des parts de marché, tant d'un point de vue commercial que technologique.» Un avantage supplémentaire, qui démontre, une fois de plus, l'intérêt de bien se protéger.

0,30€

POUR L'ENTREPRISE, ON CONSIDÈRE EN MOYENNE QUE L'ENREGISTREMENT D'UNE MARQUE REPRÉSENTE UN COÛT DE TRENTE CENTIMES PAR JOUR POUR LE BENELUX

Laurent Schonckert:

«NOTRE MARQUE EST UNE COMPOSANTE ESSENTIELLE DE NOTRE IMAGE»

JEANNE RENAULD



CHAÎNE DE SUPERMARCHÉS BIEN CONNUE AU GRAND-DUCHÉ, CACTUS ACCORDE UNE IMPORTANCE TOUTE PARTICULIÈRE À LA PROTECTION DE SA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE. EXPLICATIONS AVEC LAURENT SCHONCKERT, SON ADMINISTRATEUR DIRECTEUR.

En quoi protéger sa marque est-il primordial pour votre entreprise?

Cactus fait partie du quotidien des Luxembourgeois. Si nous leur demandions ce qu'est Cactus, la très grande majorité d'entre eux serait capable de dire qu'il s'agit d'un supermarché. Près de 50 ans après le lancement de notre premier magasin, à Bereldange, nous avons donc construit une identité et développé des valeurs autour de la marque Cactus. Notre marque constitue à cet égard une composante essentielle de l'image de notre entreprise.

Que comprend la propriété intellectuelle de Cactus?

Elle englobe de nombreux éléments. Avant tout, il s'agit de préserver la marque Cactus en tant que telle: son appellation, son logo. À côté, d'autres enseignes, greffées à Cactus, sont également protégées. C'est le cas par exemple du Club Vin sur Vin. Enfin, nous protégeons certaines appellations de produits, des emballages particuliers ou des labels que nous avons créés. Citons à titre d'exemple, le café Bruno, le packaging de lait Cactus ou encore le label «Fleesch vum Lëtzebuerger Bauer» pour la viande. En tout, nous avons enregistré 46 marques actuellement.

Ces marques sont-elles protégées uniquement au Luxembourg?

Cactus est protégé à l'échelle européenne, pour un très grand nombre de classes étant donné nos activités étendues. Les autres marques, elles, sont déposées pour le Benelux, ou plus largement au sein de l'Union européenne. C'est une décision que nous prenons en tenant compte de différents facteurs: l'importance de la marque pour Cactus, le risque de confusion, le budget nécessaire... Car, bien sûr, plus la protection est large, plus le coût est important. Il s'agit donc toujours d'adopter un réflexe coûts/avantages. Nous ne sommes pas non plus dans une démarche de «protéger pour protéger». Notre objectif n'est pas de bloquer une marque à l'infini, si nous ne l'utilisons pas ou plus.

Que vous assurent le dépôt et l'enregistrement d'une marque?

Nous travaillons avec un cabinet spécialisé qui effectue ce que l'on appelle, dans le jargon, une surveillance permanente pour savoir si telle ou telle marque est utilisée phonétiquement ou graphiquement par un tiers. Si une marque se révèle douteuse, si nous estimons qu'il existe un risque de confusion avec notre propre marque, la propriété intellectuelle nous permet d'agir. Différents degrés d'intervention sont possibles. La première étape consiste à envoyer une lettre de mise en demeure. Elle est généralement suivie d'une discussion avec, à la clé dans la plupart des cas, un accord à l'amiable. En cas de litige important, nous pouvons aller jusque devant les tribunaux, mais il s'agit d'une situation que j'ai très rarement rencontrée au cours de ma carrière. C'est une démarche assez fastidieuse, qui a un coût important. Déposer, enregistrer, renouveler autant de marques puis en assurer la surveillance représentée en effet un certain budget. Pour notre entreprise néanmoins, cela importe peu. Car la marque Cactus – et toutes celles qui gravitent autour –, nous les avons bâties avec des connotations positives et elles constituent pour nous notre fonds de commerce.

Actu business

RAPHAËL FERBER

Distinction



ING "meilleure banque globale d'Europe 2016", selon The Banker

Difficile d'y voir clair dans la course aux distinctions bancaires... Cinq mois après le prix de meilleure banque au monde 2016 (et du Luxembourg) décerné à BNP Paribas par la revue financière de renommée internationale Euromoney, c'est au tour de ING d'être auréolé du titre de meilleure banque globale d'Europe occidentale en 2016, un prix attribué cette fois par The Banker, spécialisé dans l'information financière globale, lors d'une soirée organisée à Londres début décembre. Le magazine financier du groupe Financial Times a également attribué le titre de meilleure banque au Luxembourg, en 2016, à la Bil, qui se félicite, par la voix de son président du comité de direction, Hugues Delcourt, que ses «bonnes performances et la qualité de (son) projet d'entreprise soient reconnues par des experts du secteur.»

Distinction



Claude Wagner, entrepreneur de l'année

Un serial entrepreneur, voilà comment l'on présente Claude Wagner, qui a été élu entrepreneur de l'année en décembre dernier par EY Luxembourg. Ancien banquier, il est aujourd'hui à la tête d'un groupe (CWA) de plus de 800 salariés, qui se décline en trois activités principales: le métier de la construction et du bricolage (Bati C, Batiself, Hoffmann Schwall, etc.), la distribution de produits sport (Intersport, Citabel, S-Cap, etc.) et la distribution de mobiliers de jardin et de cuisine (Mobilier Jardin, Wolf-Moritz, etc.) Mené par sa passion d'entreprendre, Claude Wagner a commencé à créer à partir du début des années 2000 le groupe CWA, marqué donc par une série de lancements, de reprises ou de rachats de plusieurs enseignes. «Les différentes acquisitions ont été avant tout une question d'opportunités», affirme-t-il modestement.

High-Tech



LBH Immo joue avec la réalité virtuelle

Un masque «HTC Vive», deux manettes et deux capteurs, voici le nouvel atout séduction de la société de promotion immobilière LBH Immo, située à Bonnevoie, et qui détient six agences partenaires (Mainstreet, MGA Sarl, Abri&co, Thor Immo Invest, Cophilux Immo et Mabro SA). Le but? Transporter ses clients potentiels dans l'un des appartements du projet «Les Hauts de Kirchberg», une résidence de haut standing dont les biens sont proposés à la vente. C'est la start-up française Cognityk qui a modélisé les deux appartements en question, que l'on visite virtuellement grâce au masque. Il est ainsi possible de modifier en temps réel la nature du revêtement de sol, les dimensions des carrelages, la couleur des murs, ou d'ajouter du mobilier dans toutes les pièces. Saisissant.

Une banque pour la vie

APRÈS LA CRISE FINANCIÈRE, LA FIDÉLISATION DE LA CLIENTÈLE EST DEVENUE UN ENJEU DE TAILLE POUR LE SECTEUR BANCAIRE. QUELLES MÉTHODES LES BANQUES METTENT-ELLES EN PLACE POUR ESPÉRER GARDER LEURS CLIENTS DE L'ENFANCE JUSQU'AUX VIEUX JOURS?

JEANNE RENAULD

Ces dernières années, la crise économique a fortement ébranlé la confiance des consommateurs envers le monde financier. Face à ce public plus méfiant et face à l'avènement d'acteurs concurrents – les FinTech par exemple –, les banques traditionnelles doivent non seulement acquérir de nouveaux clients mais aussi réussir à les retenir tout au long de leur vie.

EMPÊCHER LE MULTI-BANKING

Car si depuis la crise, la confiance remonte petit à petit, la fidélité, elle, reste encore fragile. Nombreux sont ceux qui n'hésitent pas à changer de banque ou à diversifier leur portefeuille au sein de plusieurs établissements. D'après une récente étude, seulement 55,1% des personnes interrogées à travers le monde déclarent probable qu'elles restent dans leur banque principale au cours des six prochains mois. Parallèlement, seuls 15,9% se disent susceptibles d'acheter un autre produit auprès de leur banque (source: World Retail Banking Report 2016, Capgemini & Efma). Parmi les raisons qui expliquent cette volatilité, on retrouve une insatisfaction en termes de produits proposés ou d'expérience client.

Comme dans beaucoup de domaines, la clientèle exige un service personnalisé et de qualité: un accompagnement ciblé, des produits adaptés, des conseils répondant à ses propres besoins, etc. Les banques ont aujourd'hui saisi l'importance de prendre en compte ces attentes et d'être aux petits soins pour leurs clients. Dans cette optique, elles tentent de les fidéliser en développant différents outils.

LA FIDÉLISATION, UN GRAND DÉFI

À l'instar d'autres établissements, de nombreuses banques utilisent la technique des «points», calculés par exemple en fonction du nombre d'opérations effectuées. Elles offrent ainsi des bons de réduction dans des enseignes, des places de concert ou de cinéma, des promotions pour des voyages, etc. Il peut aussi s'agir de bons à valoir sur les services financiers eux-mêmes ou de primes basées sur le solde du compte bancaire. Une autre méthode de fidélisation bien connue consiste à offrir au client un package de produits bancaires... mais pas seulement. Souhaitant se positionner comme des fournisseurs de services, les banques proposent désormais des assurances en tout genre. Grâce à cette «enveloppe» qui rassemble en un même endroit différents services utiles à la vie quotidienne, la bancassurance apparaît comme un partenaire indispensable. Enfin, pour sortir leur épingle du jeu, les établissements misent aussi sur le digital. Après le PC banking, ils s'attaquent au mobile. Présente dans une poche ou un sac à main, à travers un écran, la banque se rapproche ainsi de ses clients et répond à leurs demandes en temps (presque) réel. Accessible en tout lieu et à tout moment, cette agence virtuelle sécurisée permet de personnaliser la relation, même à distance, et d'accroître la fidélité.

VERS UNE NOUVELLE FORME DE BANQUE?

Près de dix ans après le début de la chute des cours des marchés boursiers, le secteur est toujours engagé dans cette démarche destinée à regagner la confiance de ses clients et à les retenir. Et on le voit, pour y parvenir, il doit avant tout cerner, comprendre et répondre de façon pertinente à leurs besoins personnels. Le défi ne pourra être relevé qu'en continuant à imaginer des pratiques et services innovants, qui incitent à repenser le modèle même de la banque.

«SI DEPUIS LA CRISE,
LA CONFIANCE
ENVERS LES
BANQUES REMONTE
PETIT À PETIT,
LA FIDÉLITÉ, ELLE,
RESTE ENCORE
FRAGILE»



Me. Frédéric Frabetti & Me. Carmen Rimondini

La responsabilité du comptable

Dans ses rapports avec ses clients, le comptable et l'expert-comptable s'appuient sur les documents et informations transmis et recueillis pour établir les bilans et autres documents comptables. En principe, le comptable est débiteur d'une obligation de moyens. Son devoir est d'exécuter la mission qui lui a été confiée, avec toute la compétence et le soin que l'on est en droit d'attendre d'un professionnel normalement éclairé et diligent.

Pour mettre en cause la responsabilité de son comptable, le client doit démontrer une faute commise dans l'exercice de ses fonctions. Les obligations qu'il assume sont en général des obligations de moyens. Le professionnel est tenu à une obligation d'efforts. En présence d'une obligation de moyens, pour mettre en cause la responsabilité du comptable, c'est au client de démontrer que ce dernier n'a pas mis en œuvre tous les moyens mis à sa disposition pour mener à bien sa mission.

Il appartient donc au client de démontrer que le comptable a commis une faute.

Il est donc judicieux de bien déterminer dans une convention de prestations de services la mission détaillée du comptable qui va de l'encodage des factures jusqu'au dépôt et enregistrement des bilans et comptes de résultat. Ainsi, il y a aura moins de contestation possible sur les prestations à exécuter et les factures émises à ce titre, sachant que le principe est de fixer un montant forfaitaire pour la réalisation de certaines prestations.

Ainsi, les parties veilleront à inscrire quelles sont les obligations du comptable, mais également celles du client qui doit dans des délais raisonnables permettre au comptable d'effectuer sa mission en respectant à juste titre les délais légaux de dépôt des déclarations de TVA trimestrielles ou annuelles et des bilans. En effet, c'est lui que revient de transmettre à échéances régulières sa comptabilité et l'ensemble des documents comptables permettant au comptable d'effectuer sa mission. Une confiance réciproque doit s'établir entre les parties, et il est certain que le comptable ne pourra pas établir un bilan reflétant l'image d'une société et de sa situation financière que si cette dernière lui communique l'ensemble des opérations et des pièces justificatives liées à son activité, ceci dans des délais raisonnables.

A titre d'exemple, pour le dépôt des comptes annuels et des comptes consolidés, dans sa circulaire n°16/03, le Registre de Commerce et des Sociétés de Luxembourg a fixé les nouveaux tarifs concernant les dépôts des comptes à compter du 1er janvier 2017 et à ce titre:

- s'ils sont déposés au 31.07.2017: prix normal soit 19,00.-HT
- si le dépôt est tardif soit au 31.08.2018 : 50,00.-HT
- si le dépôt est effectué entre le 30.09.2017 et le 30.11.2017: 200,00.-HT
- s'il est effectué après le 30.11.2017 : 500,00.- HT

Le client refusera de payer un tarif pour dépôt tardif des comptes s'il n'est pas responsable de ce dépôt tardif, de sorte qu'il serait judicieux d'informer de façon formelle l'ensemble des clients de cette nouvelle tarification afin de leur imposer des délais raisonnables pour la transmission de leur comptabilité.

Prenons un autre exemple, s'agissant du calcul de la plus-value relative à la vente d'un immeuble en intégrant les travaux déjà réalisés auparavant dans la valeur de l'immeuble réévaluée le jour de la vente. Si ces travaux ont déjà été déduits lors de l'imposition des loyers respectifs, ils ne pouvaient plus être réintégrés sous peine de permettre au contribuable de profiter deux fois de la déduction fiscale pour les mêmes travaux.

Cette erreur aurait pu être facilement évitée, si la société avait pris le soin de s'informer auprès de l'administration compétente, car il est évident que le contribuable ne peut profiter deux fois de la même déduction fiscale. Le comptable peut commettre une erreur sur le régime fiscal d'une opération. Sa responsabilité n'est pas systématiquement engagée, car le client n'a pas subi une imposition indue, mais une imposition qu'il n'avait pas prévue. Il appartient au client de démontrer qu'il n'a pas passé l'acte de vente en raison de l'estimation erronée du comptable et qu'il aurait donc renoncé à son projet de vente de l'immeuble si il avait été suffisamment et correctement averti du montant des impôts à payer. On faut donc inviter les parties à rédiger dans un contrat de prestations de services leurs droits et obligations réciproques afin de privilégier une bonne entente entre parties, car la bonne tenue d'une comptabilité est la base de l'exercice d'une activité commerciale saine.

Candidate's opportunities

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



Schelpe Isabelle

→ EMPLOI RECHERCHÉ

domaines de la logistique, finance,
assistante de direction et médical.

→ COMPÉTENCES

Maîtrise des outils MS Office, logiciel SAP,
Logiciel de gestion du temps.

→ ATOUTS

Aisance relationnelle, volonté
d'apprendre, organisée et structurée,
polyvalente.
Très bonnes capacités d'expression orale
et rédactionnelle, sens de l'organisation.

Grâce à mon expérience professionnelle, très polyvalente, dans
divers domaines tels que la logistique, le secteur de la finance
ou le secteur médical ou en tant qu'assistance de direction,
je souhaite à présent mettre mon expérience au profit d'un
employeur à la recherche d'une personne motivée,
flexible et discrète.

Certificats: IFBL agent de transfert et de registre certifié,
IFBL comptable OPC junior certifié.

Titulaire d'un certificat supérieur de logistique.

Langues: français et anglais.

D'origine iranienne, j'habite depuis 2004 au Luxembourg,
pays qui me fascine pour sa multi-culturalité.
Diplômée et expérimentée en physiothérapie,
je cherche un emploi comme masseuse chez un salon de massage
ou bien un stage dans un hôpital.

Dotée d'un fort sens du relationnel, j'aime mettre mes capacités au
service des autres. Je me suis spécialisée dans le traitement
des troubles sensoriels, mais je suis aussi expérimentée pour exercer
les techniques de rééducation posturale,
les techniques d'aspirations trachéales et rhino-pharyngées.

En attente d'homologation de mon diplôme,
je reste toute disposée à vous prouver ma motivation,
afin de mettre mes atouts et capacités à votre service.

Sobhani Sheida

→ EMPLOI RECHERCHÉ

Physiothérapeute en processus
d'homologation, masseuse, massage
corporel, sportif et aussi anticellulite.

→ COMPÉTENCES

Troubles sensoriels et leur traitement,
rééducation des troubles d'équilibre.

→ ATOUTS

Spontanée, active, sérieuse, aisance
relationnelle.



Parra Scary

→ EMPLOI RECHERCHÉ

Compliance officer, quality assurance,
risk officer, internal audit.

→ COMPÉTENCES

Esprit d'analyse, esprit de synthèse,
réactivité.

→ ATOUTS

Organisée, polyvalente, goal focus.

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

Au fil de mon parcours, j'ai développé de bonnes
compétences de communication, tout en assurant le bon
déroulement du processus d'affaires, en conformité avec
les principes de l'entreprise et son cadre réglementaire.

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

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

PETIT APERÇU DE CE QUI VOUS ATTEND SUR
NOTRE SITE CE MOIS-CI...



J'AIME LA GALETTE, SAVEZ-VOUS COMMENT?

Évidemment, on adore la galette des Rois à la redac! C'est d'ailleurs l'un des high lights de l'année! Du coup, on s'est mis en tête de toutes les tester pour vous livrer notre top 5. Les cinq meilleures galettes du Luxembourg, c'est sur www.femmesmagazine.lu.

→ **Food / Actus**



ARRÊTER LA VIANDE? VRAIE BONNE IDÉE OU FOOD INTOX?

Les cantines vegan fleurissent çà et là et on nous répète à l'envi que la viande n'est bonne ni pour nos organismes ni pour la planète. Alors, info ou intox?

→ **Style / Healthy**



5 BONNES RAISONS D'AIMER L'HIVER

Oui, il fait froid et les nuits sont plus longues que les jours. Mais quand même, l'hiver c'est super chouette, et on va vous le prouver en cinq points!

→ **Société / Actus**



LA GALETTE D'YVES JEHANNE

Passion galette oblige, nous avons demandé à Yves Jehanne, chef pâtissier du Place d'Armes et fondateur des Sucrés du Lux, de nous confier sa recette star!

→ **Food / Recette**

SOLDES: LES 10 MUST HAVE A SHOPPER DE TOUTE URGENCE

Et si, pour une fois, on faisait les soldes à bon escient. Plutôt que de se ruiner sur une robe glitter – sérieusement? – qu'on ne portera jamais (pour rappel, NYE est déjà loin derrière vous), pourquoi ne pas en profiter pour investir dans des pièces iconiques qui vous vont suivre des années durant?

→ **Mode / Conseils mode**



©Comptoir des Cotonniers



CE LAIT CONCENTRÉ-SUCRÉ, J'EN FAIS QUOI?

Parmi les boîtes de conserve qui traînent au fond du placard, il y a souvent du lait concentré-sucré. Réminiscence de nos goûters d'enfant, il va devenir votre meilleur allié pour réaliser des desserts ultra gourmands (et régressifs)

→ **Food / Astuce**



Steffen Traiteur s'offre un nouveau look

En cette fin d'année, la maison Steffen se place sous les feux des projecteurs avec une toute nouvelle campagne. En ligne de mire? Toujours cette envie forte de moderniser la marque, de conserver une place de leader sur le marché de la Grande Région, et d'affirmer ses valeurs. Baptisée Le Goût du bonheur, sa nouvelle campagne entend rendre hommage au leitmotiv de la maison «nourrir en qualité, de façon éthique et esthétique». Ainsi, le parti pris a été de souligner le choix de la maison Steffen Traiteur de travailler avec des fournisseurs de proximité, de privilégier les circuits courts, dans le souci de garantir la fraîcheur et la qualité nutritionnelle des aliments, tout en minimisant l'impact sur l'environnement. Visuellement, ce renouveau est flagrant. Fond noir, produits dans leur plus simple appareil. Sobriété, minimalisme et épure sont les maîtres mots de cette nouvelle campagne qui va droit à l'essentiel et véhicule des valeurs fortes. A souligner que cette nouvelle campagne s'accompagne d'un tout nouveau site web, responsive, afin de garantir une expérience d'utilisation optimale.

→ www.steffentraiteur.lu

vol(t)age a ouvert rue Philippe II

Un an après avoir ouvert sa première boutique-atelier, quartier gare, la maison a ouvert ses portes en plein cœur de la ville, rue Philippe II, afin d'y représenter l'excellence luxembourgeoise en matière de création et de côtoyer des marques de prestige et de haute couture.

«La boutique vol(t)age se veut être l'ambassadrice et le reflet d'un esprit luxembourgeois résolument ouvert et tourné vers l'excellence pour contribuer à sa façon à l'édification d'une image inattendue du Grand-Duché que chaque visiteur ramènera chez lui», explique Claudie Grisius, CEO et co-fondatrice de la maison, créée en 2011.

Cette fois encore, Claudie et Stéphanie Grisius ont choisi de faire confiance à l'architecte d'intérieur Jean-Claude Lazard pour donner un cadre enchanteur à leurs créations.

→ www.vol-t-age.com



Hélène Mack est de retour à Luxembourg

C'est devenu un véritable rituel. Hélène Mack, notre astrologue star et amie sera présente à Luxembourg du 16 au 24 janvier 2016, et vous donne rendez-vous dans les bureaux de Femmes Magazine, pour vous aider à déchiffrer votre thème astral.

Astrologue depuis plus de 30 ans, Hélène s'est toujours passionnée pour cette discipline, qui demande travail et rigueur. Comme elle se plaît à le souligner, «l'astrologie permet à l'individu de se relier à son monde intérieur et de relier celui-ci à l'univers et à ses énergies. Elle permet de révéler l'authenticité de l'être humain.» Elle se révèle donc être une aide précieuse en cas de problème d'ordre affectif, ou professionnel, afin de comprendre pourquoi on en est arrivé là. Et pour ce faire, Hélène déchiffrera votre thème astral, afin de vous aider à avancer dans votre vie.

→ Pour une consultation, vous pouvez prendre rendez-vous chez Femmes Magazine, 74 rue Ermesinde, au 26 45 85 86 ou au 621 284 380 de 9h à 18h.

Fire & Health, le tout nouveau concept fitness à Luxembourg

Idéalement situé dans la zone artisanale de Bascharage, facile d'accès et doté d'un vaste parking privé gratuit et un accès aisé, Fire & Health promet de révolutionner l'offre fitness au Grand-Duché. Son leitmotiv? «Strong, fit, powerful & sexy». Tout est dit. Son point fort? Une offre fitness sans machines, mais une multitude de cours collectifs, en petit comité – bien plus motivants! Au programme, des cours de Pole Dance Fitness, de l'Exotic Dance, mais aussi de la Glam Danse ou Pole Silk. Mais le club se veut avant tout familial et offre également plusieurs cours pour les enfants, comme de la Zumba Kids. Une offre de coaching privé est également disponible.

→ Fire & Health, 47-49 zone artisanale op Zaemer, Bascharage
Tél.: 621 62 05 62



Leicht Küchen AG récompense Ytter Design

Lancée par LEICHT, la plateforme Global Kitchen Design dédiée aux meilleurs designs de cuisine annonce ses premiers lauréats nationaux et internationaux. Christiane Montenach, fondatrice d'Ytter Design au Luxembourg rafle la première place. Global Kitchen Design est une plateforme lancée par LEICHT à l'automne 2015 et vise à récompenser les cuisines les mieux conçues afin de renforcer les liens entre les revendeurs, les planificateurs et les clients de tous les pays. A l'occasion des Global Kitchen Design Award, un jury de professionnels indépendants a sélectionné trois projets internationaux auxquels a été attribué le prix Global Kitchen Design Award. Christiane Montenach pour YTTER DESIGN a obtenu le premier prix pour une cuisine élégante et communicative installée dans une maison individuelle. Les experts ont apprécié «les excellentes finitions et la qualité des matériaux ainsi que la richesse des détails et l'intégration dans le contexte global, qui ont permis de réaliser une cuisine élégante et communicative dans un espace extrêmement limité.» Toutes nos félicitations à la lauréate.



Jo Malone London s'est installé Philippe II

A la croisée de la tradition et de la modernité, incarnant la quintessence du style anglais dans tout son raffinement et son élégance, la maison Jo Malone London s'est imposée dans le secteur de la parfumerie avec un concept très novateur, celui de fragrances à associer. Ainsi, chacune de ses créations, toujours élaborée à partir de deux senteurs principales – à l'instar de Basil & Neroli, l'un des jus iconiques de la marque –, peut être portée seule ou être combinée à une autre fragrance de la maison afin de créer un parfum unique et totalement inédit. La maison s'installera rue Philippe II, au numéro 29. A ce sujet, Franck Besnard, managing director Benelux, a confié sa grande joie de pouvoir enfin s'installer au Grand-Duché – a fortiori à ce très bel emplacement – afin de pouvoir faire découvrir l'univers incroyable – car c'est bien de cela qu'il s'agit – de la maison Jo Malone London.

→ Jo Malone London, 29 rue Philippe II, Luxembourg





LA LA LAND

→ *Comédie musicale américaine de Damien Chazelle, avec Ryan Gosling, Emma Stone, J.K. Simmons.*

On en parle depuis si longtemps qu'on avait l'impression de l'avoir manqué dans les salles obscures. Cette comédie musicale, qui s'est dévoilée au début de l'automne et qu'on verra dès la fin du mois de janvier, met en lumière le duo Ryan Gosling – Emma Stone, associés plusieurs fois au cinéma (*Crazy, Stupid, Love* et *Gangster Squad*). Romantique à souhait, le film a émerveillé les festivals qu'il a parcourus. Il conte en chanson le destin de ces deux rêveurs, dont le coup de foudre les tire d'un quotidien banal fait de cafés à servir, d'auditions manquées et de morceaux de piano joués dans des clubs miteux... Plongé dans la vie trépidante hollywoodienne, ce duo risque de nous faire vibrer et rêver autant qu'eux.



QUELQUES MINUTES APRES MINUIT

→ *Film fantastique américano-espagnol de Juan Antonio Bayona, avec Lewis MacDougall, Sigourney Weaver, et Felicity Jones.*

On s'attend à vivre un moment magique et certainement émouvant, en bonnes amatrices de films fantastiques que nous sommes (certaines d'entre vous en tout cas), avec *A Monster Calls*. Adapté du roman de Patrick Ness, un romancier anglo-américain spécialisé dans la littérature pour enfants, cette fable raconte comment le jeune Conor fuit son quotidien, la maladie de sa mère, l'intimidation de ses camarades et la fermeté de sa grand-mère, en s'échappant dans un monde imaginaire peuplé de créatures extraordinaires. Mais comme bien souvent, c'est cette échappatoire qui va permettre au jeune homme de tirer certaines leçons afin de mieux affronter la douleur éprouvée dans le monde réel.



JACKIE

→ *Drame américain de Pablo Larraín, avec Natalie Portman, Peter Sarsgaard et Greta Gerwig.*

Les critiques sont d'ores et déjà sous le charme de ce biopic avec Natalie Portman, qu'on a vue dernièrement dans *Planétarium*, et dont la prestation remarquée au festival de Venise en 2016 lui vaut, depuis, une pluie d'éloges. L'actrice américaine joue ici Jacqueline Bouvier Kennedy, la veuve du 35^e président des États-Unis, John F. Kennedy, lequel vient d'être assassiné à Dallas en ce jour du 22 Novembre 1963. On se retrouve alors au plus près de cette First Lady, admirée pour son élégance et sa culture, qui essaie de surmonter son traumatisme pour mieux mettre en lumière l'héritage politique de son mari et célébrer l'homme qu'il fut.



LA GRANDE MURAILLE

→ *Film historique chino-américain de Zhang Yimou, avec Matt Damon, Pedro Pascal et Willem Dafoe.*

On qualifie *La grande muraille* de film chinois le plus ambitieux de l'histoire. Avec un budget estimé à 135 millions de dollars, il est ainsi le plus cher jamais tourné en Chine. Reste à savoir si cette ambition se mesure également à l'écran, où l'on s'apprête à retrouver avec plaisir Matt Damon, un des acteurs les plus en vue d'Hollywood, qui nous a pas mal convaincu (encore) dans *Jason Bourne* et *Seul sur Mars*. Le pitch est succinct puisqu'on se retrouve sur les remparts de la muraille la plus célèbre du monde, en plein combat mené par une faction armée d'élite, un combat livré au nom de l'humanité... On est curieux de voir ce que ça va donner.



FONCIERE

depuis 1982

MARC & MAX HOBSCHEIT

NOUS ACHETONS DE PRIVÉS OU D'AGENCES

Terrains,
immeubles à rénover ou à démolir
pour la création de nouveaux logements.
Maisons avec meubles destinées à la location.

MARC HOBSCHEIT 691 160 330

MAX HOBSCHEIT 621 188 500

Coup de cœur

— JADE CHANG —

Journaliste, spécialiste du monde l'art, Jade Chang a longtemps travaillé pour les pages culture de médias prestigieux tels que la *BBC*, le *Los Angeles Times Magazine* ou *Glamour*. Elle s'est en partie inspirée de l'histoire de sa propre famille pour écrire *Les Wang contre le monde entier*, son premier roman.



LES WANG CONTRE LE MONDE ENTIER

Mauvais placements, crises de subprimes, effondrement de la Bourse: Charles Wang, à la tête d'une entreprise de cosmétiques à Los Angeles, se retrouve ruiné. Adieu la villa de Bel Air, les écoles privées de ses deux plus jeunes enfants, la parure de bijoux et toilettes luxueuses de son épouse, le mécénat pour la galerie new-yorkaise d'art contemporain de sa fille aînée. De la splendeur passée, il ne reste rien, si ce n'est Ama, la vieille nourrice, et la somptueuse Mercedes vintage. Mais Charles Wang n'a pas dit son dernier mot: sa fortune, il sait où la récupérer. En Chine, sur la terre de ses ancêtres, confisquée par les communistes... Et voici la famille Wang au complet à bord de la Mercedes de collection, embarquée dans un road trip sous haute tension. Direction New York d'où, si tout se passe bien, les Wang s'envoleront pour la Chine. À travers ce périple familial, Jade Chang s'attaque aux mirages de l'*american dream* chinois, maniant ironie mordante et humour noir pour évoquer les rêves et les déceptions de la famille Wang; sans oublier au passage de se moquer, avec sa façon enjouée, du snobisme de la scène littéraire et artistique new-yorkaise...

→ Jade Chang - Belfond



LE SAUT DE L'ANGE

Nuit noire et pluvieuse sur le New Hampshire: au détour d'une route, une voiture fait une violente embardée. Au volant, Nicole ne se souvient de rien, sauf d'une chose: sa fille, qui était avec elle, a disparu. Si les recherches de la police confirment la présence d'une autre personne lors de l'accident, le mari de Nicole prétend que l'enfant n'a jamais existé... Qui croire? Que s'est-il réellement passé cette nuit-là? Wyatt Foster, aidé de la détective privée Tessa Leoni, décide de creuser un peu plus. Nicole possède-t-elle toutes ses facultés mentales? Pourquoi Thomas se dérobe-t-il aux questions de la police? Alors que la mémoire de Nicky lui fait défaut, le duo de détectives met peu à peu à jour un passé qu'il aurait mieux valu laisser enfoui.

→ Lisa Gardner - Albin Michel



NE PARLE PAS AUX INCONNUS

Ce devait être une fête, une libération, la fin du lycée et des interdictions, la fin des «ne parles pas aux inconnus»... Le début d'une vie loin de son pavillon de banlieue, dans lequel elle se sent à l'étroit. Camille cherche une issue. Depuis que Eva, son amoureuse polonaise a disparu, la jeune femme se cogne au silence comme un papillon à une ampoule. Alors, elle décide de prendre la route pour la chercher. Un voyage au cours duquel elle croquera ces étrangers dont ses parents lui disaient de se méfier et qui tous, à leur manière, l'aideront à trouver ce qu'elle ne cherchait pas: elle-même. Et si les secrets les mieux gardés étaient seulement les moins regardés? Les inconnus, parfois, sont ceux dont on croit tout connaître...

→ Sandra Reinflet - JC Lattès

BOLD

MAGAZINE

ACTUALITÉ

LES FOOD TRUCKS

CULTURE

ACTU CINE

TENDANCE

TRUE LIFE

NINII: FRITES, JAMBON BLANC ET GLITTER

BESTIAIRE LUDIQUE

BOLD IS IN THE KITCHEN

AY, TEQUILA!

LÀ HAUT SUR LA MONTAGNE

LES 10 ANS DU MUDAM

EXPLORATION

SKATEPARK PEITRUSS

RETROUVEZ VOTRE MAGAZINE LIFESTYLE × URBAIN × LUXEMBOURGEOIS
SUR WWW.BOLDMAGAZINE.LU +   



DUO ROSA - RETURN

→ *Déjà disponible / House*

Premier album du Duo Rosa, composé de la soprano Stephany Ortega et la pianiste Lena Kollmeier, *Return* invite à découvrir certains classiques de la musique avec une touche de féminité et de couleurs. Un disque qui retrace le parcours de la chanteuse à voix Stephany Ortega, partie de République dominicaine pour s'installer au Grand-Duché et y poursuivre son parcours musical. De l'Europe à l'Amérique Latine, le Duo Rosa retourne aux origines de la soprano, pour livrer une ballade intense autour des grands compositeurs luxembourgeois, français, espagnol ou latino. C'est autour de «mélodie» et «canción» signées de grands noms tels que Camille Kerger, Debussy, Duparc, Chasson, Granados, Falla, Piazzolla, Villa-Lobos ou Solano, que le Duo Rosa nous conte ce voyage entre deux continents fortement liés.



VITALIC - VOYAGER

→ *1^{er} 20 Janvier / Electro*

Sur ces quinze dernières années, Vitalic a sorti quelques titres définitivement cultes entre *Stamina* ou *Poison Lips*. Pape d'une techno redéfinie, influencée par ses racines françaises, alimentée par des rythmiques tonitruantes, survitaminées, et saupoudrée d'un zeste de sonorités expérimentales, Vitalic tient dans ses mains comme une formule magique. Trois albums auront suffi à Pascal Arbez-Nicolas pour conquérir la scène techno internationale, et en voilà un nouveau qui ne passera pas inaperçu. Faisant suite au superbe *Film Noir*, un EP plutôt sombre sorti en juin dernier, *Voyager*, lui, semble rejoindre les affections du compositeur en retrouvant ce côté cosmique et rétrofuturiste propre au français. À l'image du titre *Waiting For The Stars* en feat avec David Shaw, ce quatrième album sonne juste, distribuant à foison les sons disco pop des 80's, que Vitalic affectionne tout particulièrement.



CHUCK BERRY - CHUCK

→ *2017 / Rock'n'Roll*

Voilà 38 ans que Chuck Berry n'a rien sorti, et pour cause. À 90 ans, il a déjà derrière lui un immense passé dans la musique, ce genre de parcours que peu de musiciens connaissent. Pionnier du rock, intronisé au Temple Rock and Roll of Fame, sur la liste des 100 plus grands artistes de tous les temps de Rolling Stone Magazine, Chuck Berry a influencé des générations d'artistes et compte d'innombrables titres mémorables à son palmarès, de *Johnny B. Good* à *Roll Over Beethoven* ou *Maybellene*. Autant de chansons qui ont fait sa légende. Il revient aujourd'hui accompagné de son fils Charles Berry Jr., à la guitare, et sa fille Ingrid Berry, à l'harmonica, de son fidèle bassiste Jimmy Marsala, du pianiste Robert Lohr et du batteur Keith Robinson. Un grand groupe donc, formé pour l'enregistrement de ce nouveau disque sobrement baptisé *Chuck* et qui, a priori, scellera la carrière de la légende, comme l'a expliqué Chuck Berry: «*Now I can hang up my shoes!*»



THE XX - I SEE YOU

→ *1^{er} 13 janvier / Indie Electro*

Un double XX pour un trio britannique qui, sur les huit dernières années, est passé d'une merveille de «début album» *XX* (2009), à un immense second album *Coexist* (2012), puis à cet ambitieux *I See You*, prévu pour le 13 janvier. «Une nouvelle ère» pour le groupe qui n'a rien sorti depuis quatre ans, enchaînant hauts et bas pour finalement respirer à nouveau avec ce troisième disque. On ressent donc de vifs changements, tant dans la composition de l'album que musicalement. Même s'il porte bien la signature du trio, *I See You* s'éloigne vaguement du modèle, livrant une musique aux tessitures bien plus électroniques. *On Hold*, titre électro pop de lancement a percuté nos oreilles comme une locomotive en pleine course, d'abord dans la douleur, mais très vite, on s'est dit que The XX avait bien de quoi nous surprendre. Encore.

Save
the date

Théâtre



Expo



PICASSO ET LES ANIMAUX

Le Cercle Cité nous fait découvrir certaines œuvres céramiques et graphiques de Picasso, inédites au Luxembourg, jusqu'à la mi-janvier! Cette exposition s'intéresse surtout aux multiples interactions entre l'œuvre céramique et l'œuvre graphique de l'artiste espagnol, tout en suivant la thématique des animaux. Picasso se servait de l'animal pour exprimer des sujets essentiels à ses yeux: la vie, la lutte, la guerre, la paix, le sacrifice et la mort. En grand connaisseur des mythes et des utilisations de l'animal dans l'histoire de l'art, il a réactualisé des significations qui ont chargé l'imaginaire humain depuis l'Antiquité.

Jusqu'au 15 janvier 2017
au Cercle Cité (Luxembourg)
→ www.cerclecite.lu

Théâtre



LA PUTAIN DE L'OHIO

On a hâte de découvrir cette nouvelle comédie burlesque du TOL, qui continue sa plongée dans l'absurde avec cette pièce de l'auteur israélien Hanokh Levin, mise en scène par Frédéric Frenay, qui remplace à l'affiche *Du Ciel*, que l'on avait plutôt bien apprécié en fin d'année. Le titre ne laisse que peu de place au doute: ça commence en dessous de la ceinture, avec ce mendiant de 70 ans qui rêve de s'offrir les services d'une prostituée avant de s'éteindre, mais qui se retrouve incapable de passer «physiquement» à l'acte. Ce qui ne l'empêche pas de rêver à la Putain de l'Ohio, cette prostituée si riche qu'elle ne fait même plus payer ses clients...

Les 19, 20, 26, 27 et 28 janvier 2017, 1, 2, 3,
10, 11, 12, 15, 16 et 17 février
au Théâtre ouvert Luxembourg
→ www.tol.lu

DOM JUAN

Cette pièce de Molière retravaillée par Myriam Muller a tellement plu la saison dernière au Grand-Duché, que la voici reprogrammée en janvier. L'occasion d'apprécier, à nouveau pour certaines, la prestation des douze comédiens et notamment du magnifique binôme formé par Jules Werner et Valéry Plancke, en Dom Juan et Sganarelle, que tous les médias du Luxembourg ont salué. Entre moments de silence et grosse montée en température, la pièce a de quoi nous emballer. Bref, une version inventive, pertinente, extravagante et subtile, qui va même s'exporter à Nancy, Caen, Châlons-en-Champagne et Rouen.

Les 5 et 6 janvier 2017 (20h)
au Grand Théâtre (Luxembourg)
→ www.theatres.lu

Danse



© Richard Haughton

UNTIL THE LIONS

On se souvient de ses duos avec Sidi Larbi Cherkaoui, Juliette Binoche ou Israel Galván et de ses prestations avec sa compagnie. Cette fois, le danseur et chorégraphe britannique Akram Khan revient au Grand Théâtre avec quatre musiciens et deux danseurs. Au programme, un kathak, une forme de théâtre dansé qui puise son origine dans le sud de l'Inde, adapté d'un immense poème du monde issu de la culture indienne. Until The Lions raconte ainsi l'histoire d'Amba, une princesse mythique qui réclame vengeance après avoir été enlevée le jour de ses noces. Le ballet explore les thèmes du genre, de la sexualité, et les changements que les forces du temps imposent au corps.

20 et 21 janvier (20h)
au Grand Théâtre (Luxembourg)
→ www.theatres.lu

Théâtre



FUMISTES!

Avec cette pièce écrite à travers les textes d'auteurs fumistes et ceux des nombreux autres cercles littéraires contemporains où s'inventa un rire nouveau, Jean-Marc Chotteau fait revivre une époque de trente ans qui s'acheva brutalement avec l'éclatement de la Première Guerre Mondiale. Cette pièce savoureuse s'amuse ainsi des monologues de Jules Moy, Alphonse Allais et de plusieurs auteurs de la Belle Époque. Les trois acteurs célèbrent ainsi à travers un florilège de textes aussi irrésistibles les uns que les autres, cet esprit fumiste, fait de non-sens et de provocation, un soir du printemps 1914 dans un café-concert imaginaire, Le Mouton Noir.

Jeudi 26 janvier 2017 au Centre des arts
pluriels (Ettelbruck)
→ www.cape.lu

Concert



THE TEMPER TRAP

On n'est pas mécontent de voir bientôt débarquer les Australiens de The Temper Trap sur la scène de l'Atelier, groupe de pop-rock que l'on avait découvert avec Fall Together, un titre facile d'accès qui a tourné dans notre tête un petit bout de temps. Le quatuor vient surtout présenter son troisième album, Thick As Thieves, qui nous semble très harmonieux, composé de morceaux toujours aussi entraînants, énergiques, frais et mélodieux. Bref, du rock accessible qu'on vous conseille de venir découvrir.

Le 29 janvier à l'Atelier (Luxembourg)
→ www.atelier.lu



Concert

BASTILLE

Les Britanniques de Bastille reviennent avec un nouvel album, *Wild World*, qu'on peut découvrir ce mois-ci sur la scène de la Rockhal, après un premier opus *Bad Blood* qui avait connu un immense succès grâce notamment aux titres *Pompeï*, *Things We Lost In the Fire* ou *Oblivion*. Entre pop entraînante et morceaux plus zens, ce dernier opus reste dans la lignée de son prédécesseur. «L'album parle de l'interaction avec le monde et à l'intérieur du monde, et comment trouver ces connexions qui rendent la vie de tous les jours plus fun et qui nous donnent envie de se lever le matin» a affirmé le chanteur Dan Smith.

31 janvier à la Rockhal (Belval)

→ www.rockhal.lu



Expo

CECIL'S BOX BY EMILCERAMIC

Au Cercle Cité toujours, Emilceramic propose une installation poétique, expérimentale et ludique, visible sept jours sur sept dans une vitrine de la rue du Curé. Des créations d'artistes qui s'inscrivent dans le cadre du projet «CeCil's BOX», lequel a pour objectif de présenter au public des interventions variées et originales émanant du domaine des arts appliqués. C'est également une manière de soutenir la création locale en offrant une visibilité «sur rue» à des artistes invités. Anecdote amusante: c'est dans ces mêmes vitrines qu'Emilceramic a découvert les céramiques de Colette Probst-Wurth (1928-2008), artiste à laquelle il rend hommage dans son installation.

Jusqu'au 12 février au Cercle Cité (Luxembourg)

→ www.cerclecite.lu

LA BOHÈME

LUNCH & DINNER



AU CŒUR DE MERSCH, À 15 MINUTES
DE LUXEMBOURG-VILLE, LE RESTAURANT
LA BOHÈME VOUS ACCUEILLE
DANS UN CADRE EXCEPTIONNEL.



VENEZ DÉCOUVRIR
NOTRE MENU
SAINT-VALENTIN À 65€
MARDI 14 FÉVRIER AU SOIR
EN OUVERTURE
EXCEPTIONNELLE

Menu

AMUSE BOUCHE

Cannelloni de foie gras à la mangue

1^{ÈRE} ENTRÉE

Vitello à la truffe

2^{ÈME} ENTRÉE

Raviole ouverte de langoustine
et sa bisque émulsionnée

LA PAUSE

Sgropino à la fleur de cactus

PLATS AU CHOIX

Lotte en habit vert
ou

Suprême de poulet jaune fumé au foin

DESSERT

La déclaration

Formule Lunch

entrée + plat + dessert à 18€

2, Rue d'Arlon L- 7513 Mersch

Tél.: +352 26 32 27 67 | Fax: +352 26 32 27 63

info@restaurantlaboheme.lu | restaurantlaboheme.lu

Mike Bourscheid, N'EXCLURE RIEN NI PERSONNE

GODEFROY GORDET



EN 2015, À L'OCCASION D'UNE EXPOSITION AU CENTRE D'ART NEI LICHT DE DUDELANGE, NOUS ÉTIIONS TOMBÉS SUR DES PHOTOS D'UN CERTAIN MIKE BOURSCHIED, DÉGUISE EN BALLE-RINE D'UN NOUVEAU GENRE, MANIPULANT DE DRÔLES DE MARIONNETTES, SORTES DE SCULPTURES DE TISSUS. LÀ, SOUS LE TITRE *YOU INHERITED THAT FROM YOUR FATHER! WE DANCE OUR NAME*, SE PROFILAIT UN TRAVAIL PERFORMATIF ET SCULPTURAL TRÈS COMPLEXE QU'ON AVAIT LAISSÉ MURIR DANS NOS ESPRITS UN CERTAIN TEMPS AVANT DE FINALEMENT SE DÉCIDER À RENCONTRER CET ARTISTE LUXEMBOURGEOIS. UN HOMME LOGÉ ENTRE VANCOUVER ET LUXEMBOURG, UN ARTISTE IMMERGÉ DU 1^{ER} AU 3^E DEGRÉ, UNE PERSONNE FURIEUSEMENT PARTAGÉE ENTRE LA RÉALITÉ ET SES PASSIONS...

«LA BIENNALE, CE N'EST PAS COMME LES J.O. JE SUIS LUXEMBOURGEOIS, J'AI UN PASSEPORT LUXEMBOURGEOIS, JE PARLE LA LANGUE, MES PARENTS SONT D'ICI, MAIS CE N'EST PAS LE PLUS IMPORTANT»

D'un père saxophoniste, qu'il a vu jouer des centaines de fois, Mike Bourscheid passe une enfance heureuse au Luxembourg. C'est à ses 19 ans, après son BAC, qu'il décide de partir étudier les Arts plastiques dans le sud de la France, à l'université d'Aix-en-Provence. Là, il fait la rencontre de deux étudiants des Beaux Arts de Berlin et se rend compte de son intérêt pour les Beaux Arts, «Ils m'ont montré ce que c'était d'apprendre l'art.» Il fait donc une demande pour intégrer l'UdK Berlin (Universität der Künste Berlin) où il étudie pendant six ans. Là-bas il rencontre sa femme – la plasticienne Vanessa Braun – et trace les pour-tours de ses problématiques artistiques.

Aujourd'hui, et ce depuis 2012, il vit entre son studio de Luxembourg et celui de Vancouver où il passe le plus de temps. «Pour moi, c'est plus facile de travailler au Canada, il y a plus de possibilités au niveau des matériaux, j'ai davantage de place, j'ai un petit woodshop... Il est plus évident de trouver un espace comme celui-ci à Vancouver qu'à Luxembourg.»

Luxembourg est alors bien loin, pourtant Mike Bourscheid y est souvent présent, pour exposer, mais aussi pour y faire des rencontres. «Luxembourg est un lieu de rencontre et de transition. Ça me surprend toujours. J'y rencontre souvent des artistes intéressants qui sont là pour seulement deux semaines ou un mois, et repartent ensuite parcourir le monde.» De plus, le Grand-Duché porte quand même ses racines, et de fait, il a une forte influence sur son travail plastique. «De nombreuses choses différentes m'influencent ici, comme le langage pictural du Luxembourg, mais aussi le temps passé avec ma mère dans les salons de thé à regarder mon père jouer de son saxophone.» Malgré tout, Mike Bourscheid n'est pas qu'un artiste luxembourgeois: «J'ai des influences de tous les endroits dans lesquels j'ai vécu, Vancouver, Berlin, la France. C'est plus complexe, je ne suis pas un vrai artiste du Grand-Duché.»

Pas luxembourgeois à 100% donc, mais c'est quand même à lui qu'on a confié le pavillon du Luxembourg à la Biennale de Venise... Une chance pour l'artiste de 32 ans, de participer à certainement l'une des plus importantes plateformes internationales de l'art contemporain, «La biennale, ce n'est pas comme les J.O. Je suis Luxembourgeois,

j'ai un passeport luxembourgeois, je parle la langue, mes parents sont d'ici, mais ce n'est pas le plus important. Je suis honoré de représenter le Grand-Duché, mais, surtout, de faire quelque chose pour mon pays et travailler avec la scène culturelle locale.» L'important pour lui n'est pas de parler du Grand-Duché, ou du rapport qu'il entretient avec lui, mais plutôt du moment présent, de ce qu'il est actuellement, «je me compose de différents éléments. L'être humain ne se définit pas qu'en fonction de son pays d'origine. Pour réaliser les pièces de la biennale, j'ai dû apprendre de nouvelles techniques, de nouveaux langages liés à la matière, des compétences qui ont toutes un héritage culturel propre à leurs origines.»

Ainsi, Bourscheid développe principalement un travail sculptural, «largement fondé sur la sculpture. Et certaines sculptures ont besoin d'une performance pour prendre vie pour changer.» La performance change le caractère d'une création, mais chacune d'elles n'a pas nécessairement besoin d'une performance. Là est la nature du travail de Mike Bourscheid, «certaines sculptures ont déjà une nature de performance, on comprend tout de suite que ça pourrait être un outil de performance.»

Chez Bourscheid c'est la performance qui dominera la représentation, dans le sens où celle-ci est multidisciplinaire. «Je ne parle pas un langage de théâtre, de musique ou d'installation, tout ça s'entremêle.» Et, ici, la mode y est aussi fortement présente. «Ce qui m'intéresse c'est qu'avec la mode on entre dans la culture populaire. Je m'intéresse beaucoup à la mode, j'adore lire Vogue ou Dazed and confused. Ça m'inspire beaucoup pour mes costumes.» Pour l'artiste, la mode a une grande force motrice, «si l'on regarde le patron d'un pull-over, parfois, ce ne sont que des centimètres qui changent, mais ça peut influencer tout un mouvement. C'est souvent ça l'idée. Créer du neuf. Mais il n'y a pas de neuf sans du vieux.» En effet, dans le travail de Mike Bourscheid, l'influence de la mode est prédominante, mais pas que... On y retrouve un peu des costumes d'Oskar Schlemmer du Bauhaus ou de ceux de David Bowie, quelque chose

qui vient des danseurs Marie Chouinard ou Michael Clark et un certain criticisme à la Mike Kelley. Car Mike le revendique lui-même, son travail est critique, mais pas sans plusieurs niveaux de perceptions. «Tout dépend de la personne qui voit mon travail. Il y a des gens qui aiment voir ça au 1^{er} degré et d'autres qui veulent s'engager au 3^e. Si j'ai réussi mon travail, c'est qu'on peut parler de différents degrés de perception.» En définitive, son travail artistique reflète vraiment l'homme qu'il est, «de prime abord souvent on rigole de mes créations, et ensuite on se dit, 'merde, mais ça parle d'autre chose'. En allemand ça s'exprime par le mot 'Komisch': quelque chose qui met un peu mal à l'aise, car on ne peut ni en rire ni en pleurer.»

Le Pavillon du Luxembourg sera donc bien gardé pour cette 57^e Biennale d'Art de Venise, qui s'ouvrira le 13 mai 2017. De ce qu'il a déjà pu nous en dire, pour ses performances et costumes, Mike Bourscheid s'est inspiré du lieu, un appartement loué pour l'occasion dans un quartier très local de Venise, une notion très importante pour l'artiste. «Quand on entre dans le pavillon, on voit tout de suite quelque chose de très intime. J'ai inventé des personnages qui pourraient habiter cet espace, en créant des sculptures et performances pour les différentes salles. J'ai aussi beaucoup pensé au public, chaque salle a une atmosphère propre et les gens peuvent y passer du temps. C'est un peu comme des fleurs qui sont posées sur une table, ça change beaucoup.» Une intervention globale dans les cinq pièces de l'appartement qui s'inspire de notre monde, notre quotidien. «Je n'y parle pas forcément des événements récents, il n'y a pas une sculpture Trump, par exemple. Mon travail parle d'ouverture. Je ne veux exclure personne, car dans le monde beaucoup de gens sont exclus. Cela me touche profondément, donc je ne veux pas parler de la politique qui prend part à cela. Mon message principal est que tout le monde s'accepte comme il est.»

Horoscope 2017

signe par signe

ÉTABLI PAR HÉLÈNE MACK

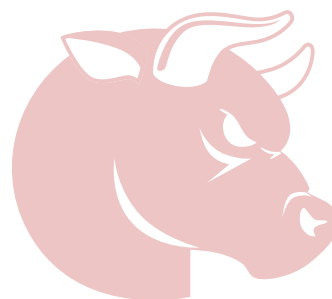
Bélier

DU 21 MARS AU 20 AVRIL -
LONGITUDE ZODIACALE: 0° À 30°



Taureau

DU 21 AVRIL AU 20 MAI -
LONGITUDE ZODIACALE: 30 À 60°



UNE PROGRESSION REMARQUABLE!

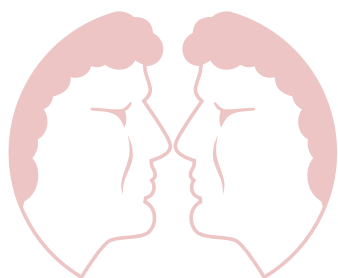
En 2017, vous êtes sous les feux de la rampe, rien ne vous empêchera de progresser vers vos objectifs. Saturne sera votre guide et maître encore toute cette année, vous rappelant vos engagements et autres obligations, tout en calmant votre tempérament, parfois explosif! Au passage, il vous invite à une certaine sagesse: fini les emportements et emballements successifs, sans vraiment réfléchir, même si Uranus est présent dans le dernier décan, qui vous mène aux actions impulsives, aux imprudences. Le dynamisme qui vous caractérise est toujours impressionnant, votre défi sera de maintenir ce que vous avez acquis. Uranus est dans sa dernière année de transit dans votre signe et vous permet de cheminer dans votre évolution, de prendre conscience de votre réalité et de changer ce que vous voulez: découverte de nouveaux paradigmes, nouvelles rencontres affectives pour certaines... Cela vous demandera sans doute un engagement sur le long terme, mais vous êtes prêtes à assurer sur tous les fronts. C'est au printemps, au moment de votre anniversaire, que vous commencerez à voir les résultats. Mars et Vénus seront de concert dans votre signe et nul doute que l'amour frappera à votre porte, bien disposé avec Saturne en Sagittaire et en opposition avec Jupiter en Balance, vos efforts seront récompensés et vos engagements solides.

LA DÉCOUVERTE D'UNE VOIE!

L'année 2017 se montera généralement très généreuse avec vous, tant professionnellement qu'amoureusement. Vous serez protégée des aléas de la vie et celle-ci va reprendre un cours presque normal. Pour celles qui cherchent un emploi, qui veulent rencontrer l'amour ou vivre en couple, 2017 sera une année prospère que vous mènerez avec confiance. Le deuxième semestre apportera les changements adéquats pour trouver l'équilibre recherché, soyez à l'écoute des synchronicités que l'univers vous envoie... La belle Vénus, en ce début d'année, sera bénéfique pour une nouvelle beauté, un relooking que tout le monde remarquera. Chaque moment partagé avec vos proches, vos amis ou collègues sera source de joie et de bonne humeur... sans être ni dans l'attente, ni dans les résistances ou le contrôle de votre vie, vous aimerez profiter du le moment présent, qu'il soit facile ou difficile, vous acceptez vos responsabilités, votre destin avec gratitude pour ce que vous avez, rien n'est jamais parfait ou linéaire, tout est impermanent et c'est cela que vous pouvez découvrir cette année et trouver votre voie, celle de l'authenticité, du regard que vous porterez sur vous et des actes que vous poserez pour évoluer dans la direction que vous choisirez. Enrichissez-vous d'échanges, loin de la routine et vous aimerez cette nouvelle voie avec Amour et gratitude. Bravo!

Gémeaux

DU 21 MAI AU 21 JUIN -
LONGITUDE ZODIACALE: 60°À 90°

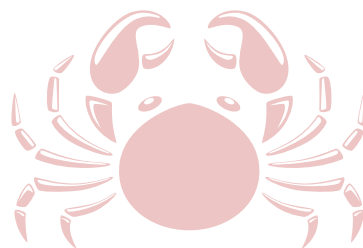


UNE ANNÉE ÉTONNANTE!

En 2017, vous pourrez profiter du confort de la planète Jupiter en Balance, formant un beau trigone avec votre signe. Retrouver l'harmonie ne sera pas un vain mot. Vous pétillerez d'impatience de vous engager dans de nouvelles aventures professionnelles. La communication sera d'actualité et les partenariats sympathiques: vous pourrez hésiter avant de vous engager et c'est normal, Saturne opposé à votre signe vous donnera le top, suivez les signes pour ne pas vous tromper! Vous vous adapterez facilement à vos nouveaux choix, vos amours seront emprunts d'humour et de fous rires, c'est parfait pour vous qui aimez vous sentir entourée et utile pour ceux que vous aimez. De longues soirées amicales vous attendent et vous collaborerez facilement à de nouveaux projets. Essayez de garder les pieds sur terre pour aller jusqu'au bout de ces projets, l'un après l'autre, restez sage et ne vous éparpillez pas! Uranus dans le dernier quart du Bélier secoue vos certitudes, mais vous vous sentez portée cette année par l'amour, poussée à l'action avec un temps de soulagement. Un bien joli programme amies Gémeaux vous attend, un nouveau cycle apparaît pour votre évolution, sachez avec justesse prendre le train en marche.

Cancer

DU 22 JUIN AU 22 JUILLET -
LONGITUDE ZODIACALE: 90°À 120°



UN SOUFFLE DE FRAICHEUR!

Un début d'année 2017 encore un peu laborieux, vous n'avez peut-être pas encore corrigé certains détails de votre vie passée. Or c'est votre problématique, vous ne pouvez pas résoudre les problèmes des autres, malgré votre bonne volonté. Vous n'êtes pas dans leur tête! Vous ne pourrez pas faire changer les personnes qui ne veulent pas avancer! Cela ne sert à rien de s'accrocher, il est temps de lâcher ce passé qui peut vous miner et d'avancer. Au fil des mois qui viennent, vous retrouverez l'esprit tranquille et le bonheur simple des bonnes choses. Un début d'année qui tague un peu quant à vos amours, vous avez certainement des choses à mettre au point. Puis, à partir d'avril, un retour au calme, vous rattraperez le temps perdu. L'amour sera bien présent durant le deuxième semestre: rencontres ou réconciliations vous permettront de retrouver le bonheur et le sourire au fil des mois. Quant à vos affaires professionnelles, c'est une année d'évolution, si vous avez une belle proposition, n'hésitez pas en tournant en rond ou en demandant l'avis de vos proches, acceptez-la. La planète Mars est sur votre chemin, le courage et l'engagement pourront être bénéfiques, vous vous affirmerez avec brio et pourrez être fière de vous. Vous aurez le soutien inconditionnel de vos amies qui comptent beaucoup pour vous. Accrochez-vous et suivez vos intuitions.

Lion

DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT -
LONGITUDE ZODIACALE: 120° À 150°



UNE AMBITION SOCIALE RECHERCHÉE!

Une année 2017 coupée en deux. Le premier semestre est plutôt galvanisant, sous le signe de la passion, vous travaillez à peaufiner et consolider votre ambition sociale sous la houlette d'un bon Jupiter en Balance bénéfique pour vous et, surtout, des relations internationales avec Saturne en Sagittaire. Si des projets se manifestent de ce côté-là, c'est le moment de les saisir! Le monde des médias et de la communication ne saurait vous échapper non plus, vous pourriez avoir une chance insolente. Le trigone Uranus et Saturne gouverne cette période, profitez-en avec sagesse, vous fourmillez d'idées et on vous suivra, habile et concentrée. Mercure et Mars augmenteront vos capacités d'énergie pour avancer. Vers juin, un coup de foudre n'est pas impossible, ou, du moins, une rencontre inopinée fait battre votre petit cœur. Si vous êtes célibataire, pas de problème, mais si vous êtes en couple, cela peut changer la donne. Avec Vénus en opposition en Verseau, peut-être avez-vous rencontré une âme sœur, mais pas forcément le grand amour. Attendez quelques mois avant de changer votre vie amoureuse... C'est le second semestre avec l'entrée de Jupiter en Scorpion qui permettra cette fonction. L'été sera chaud, rayonnant. Vous serez belle, vous aurez une vie sociale très active vous permettant de relever pas mal d'invitations servant votre approche professionnelle. C'est néanmoins une période durant laquelle vous devriez tout de même lever le pied et vous ressourcer.

Vierge

DU 23 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE -
LONGITUDE ZODIACALE: 150° À 180°



BELLE MUTATION!

En 2017, Saturne et Pluton vous offrent une force étonnante pour décider de votre existence. On peut vous reprocher parfois d'être une femme froide, réservée, à l'abri de la lumière... souvent effacée, pudique et modeste. Cette année, vous mettrez de la pureté, de la sensibilité dans vos aspirations humaines. Quel bel exemple de dévouement humain dans votre existence. Grâce à toutes ces qualités, on pourra compter sur votre indulgence, votre tolérance, votre fidélité dans vos amitiés et vos amours et votre efficacité dans le domaine professionnel, et c'est pour cela que vous serez appréciée. Prévoyante et excellente organisatrice, de nombreuses rencontres vous mèneront à une élévation intellectuelle, comblant ainsi vos souhaits. Vous serez capable de prendre quelques risques, tant dans le registre amoureux que professionnel, centrée, vous mettrez en place judicieusement votre plan pour multiplier vos chances de réussite, vous comprenez vos erreurs passées. Avec l'opposition de Mars et de Neptune en Poissons, vous élevez votre conscience vers la spiritualité et vos rencontres dans ce domaine combleront vos attentes. Et, comme il n'y a jamais de hasard, un chemin d'études se dessine qui servira vos bases à la fois psychologique et physique, peut-être le yoga ou autres discipline de bien-être intérieur. Félicitations!

Balance

DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE -
LONGITUDE ZODIACALE: 180° À 210°



IL EST OÙ LE BONHEUR?

Plusieurs cycles en 2017 vous concernent. La suite du retour de Jupiter dans votre signe jusqu'à l'été, l'aspect sociable et tolérant de la Balance est mis en exergue, vos facultés à lier tout le monde dans tous les sens trouvent de la matière aux développements... C'est aussi un signe de partage, de communication, de travail en équipe et de coopération, de diplomatie même, Jupiter trouve ici un terrain et des moyens d'action qui vous sont aisés et favorisent l'expression de votre bonne humeur et de votre optimisme naturel. Il peut aussi s'agir d'une période impliquant une notion de justice ou de médiation, une recherche active d'un consensus dans un travail, ou une indécision dans un partage surtout... décidez! La Balance, malgré sa sensibilité et sa sociabilité, est un signe cardinal d'action, ne l'oubliez pas... Bien sûr, vous pourrez encore douter, hésiter dans vos décisions durant ce premier semestre, car l'impact de Pluton en Capricorne éveille des inquiétudes. Quant à Saturne en Sagittaire, il fait peser certaines obligations familiales, grâce à l'appui d'Uranus en Bélier, cela passera vite et devrait apaiser vos craintes. Le cycle de Jupiter qui n'arrive que tous les 12 ans, est présent pour rétablir un équilibre et apaiser vos tensions. Étant une femme passionnée, vous ne resterez pas inactive, vous vous investirez à fond et serez d'une efficacité redoutable dans votre travail. Ce côté Jupitérien rendra votre quotidien plus léger et agréable. Votre bonheur il sera partout, dans les petites choses que vous ferez et penserez ou seule l'harmonie comptera.

Scorpion

DU 23 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE -
LONGITUDE ZODIACALE: 210° À 240°

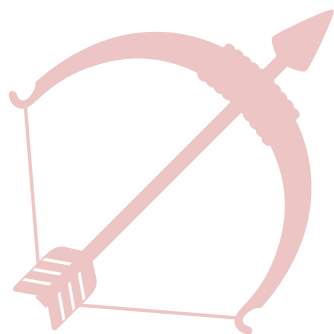


LE TEMPS DU RENOUVEAU!

Le début d'année 2017 protège vos amours. Vénus, Mars et Neptune en Poissons sont de votre côté, vous définissant comme une grande amoureuse, instants romantiques ou passionnels, des bonheurs partagés, de complicité vous mettront du baume au cœur. Comme bien souvent après une période compliquée, vous parvenez à retrouver une certaine ferveur au quotidien. Toujours au service de vos instincts, c'est cette détermination qui vous sert à atteindre vos objectifs. Qui pourrait vous résister? En un mot, vouloir c'est pouvoir, ainsi cette force qui vous anime est la plus précieuse de vos forces morales. Du côté du travail, vous assurez vos arrières, la planète Saturne bénéfique vous prouve simplement que vous recherchez l'honnêteté et authenticité que vous offrez à ceux qui vous entourent et vous attendez en retour la même chose d'eux. Jour après jour, vous parviendrez à vous épanouir dans vos activités. Enfin, Uranus en Bélier vous met en demeure de toute impulsivité, mais vous fait avancer aussi sur le chemin spirituel où vous cherchez la paix et la sérénité intérieure. Le second semestre ne démeritera pas non plus, puisque Jupiter fera son entrée en septembre dans votre signe, ouvrant un nouveau cycle pour un an œuvrant pour satisfaire vos souhaits. De nature curieuse, vous aimerez apprendre et partager votre savoir.

Sagittaire

DU 22 NOVEMBRE AU 22 DÉCEMBRE -
LONGITUDE ZODIACALE: 240° À 270°



UN NOUVEL ÉLAN!

En 2017, vous subissez la continuité du transit de la planète Saturne dans votre signe pour la deuxième année, et notamment les seconds décans, moins difficiles que l'an dernier, car Jupiter est en meilleur aspect en Balance. Ceci dit, ces deux astres peuvent toujours compliquer votre vie pratique et financière. S'ajoute le conflit avec Neptune en Poissons et vous voici projetée dans un premier semestre. Touchée, sans pourtant vous démoraliser, vous traverserez cette période avec l'optimisme que l'on vous connaît, les projets ne manqueront pas pour sortir de la morosité: vous aurez une vue plus large de ce que vous voulez faire ou entreprendre. Pour celles qui cherchent des partenaires ou associés en affaires, vous aurez de la chance, le Petit Poucet passera sur leur chemin pour les aider. Pour certaines, un renouveau dans le travail, un grand coup de vent dans votre carrière ne devrait pas vous effrayer; des circonstances imprévisibles pourront vous placer sur une nouvelle voie, vous serez très heureuse de pouvoir enfin avancer dans ce domaine. Uranus pourra vous apporter cette nouveauté. Jupiter vous ouvrira le chemin de la créativité, même si le poids des responsabilités commence à vous peser, prenez conseil et entourez-vous de personnes expérimentées, ce qui pourra vous rassurer.

Capricorne

DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER -
LONGITUDE ZODIACALE: 270° À 300°

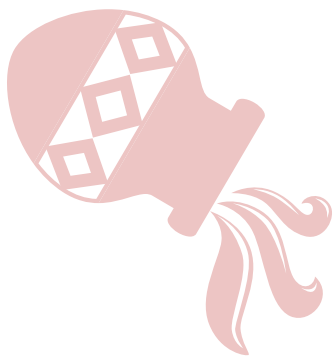


UNE FACE CACHÉE SE DÉVOILE!

L'année 2017 commence par une nouvelle Lune très active dans votre signe, accompagnée par Pluton qui continue toujours son chemin en Capricorne. Cette configuration en conflit avec Uranus Bélier, aura encore des conséquences d'une remise en question profonde, ce qui se passe à l'intérieur de vous comptera énormément, ce travail personnel a commencé pour certaines depuis 2009 et continuera encore jusqu'en mai 2018. Les prises de conscience se manifestent et il ne sert à rien de vouloir contrôler les choses ou de résister aux changements. Vous êtes ce changement! Soyez patiente si vous attendez des résultats dans votre travail et continuez vos occupations en donnant le meilleur de vous-même. Concernant votre vie affective, la présence de Jupiter en Balance vient compliquer vos histoires de couple: séparations ou réconciliations peuvent donner lieu aussi à une réflexion profonde voire une renaissance, car les Capricornes sont sur ce chemin, qui certes met du temps, mais qui finira par devenir comme un diamant taillé pour briller de toute sa splendeur. Le deuxième semestre sera meilleur avec l'appui de Jupiter bénéfique, cette fois en Scorpion, un signe ami, une voie spirituelle peut se manifester et vous aidera considérablement à comprendre le sens de votre vie. Une libération que peut confirmer Saturne votre planète, qui transite en Sagittaire offrant ainsi une belle leçon de sagesse.

Verseau

DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER -
LONGITUDE ZODIACALE: 300° À 330°

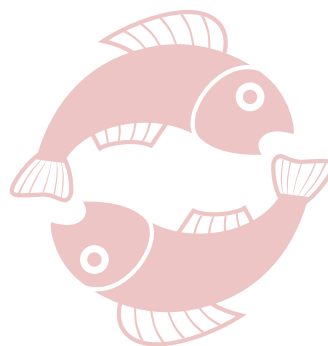


LA VIE AVANT TOUT!

L'année 2017 se profile dans une continuité plutôt positive durant le premier semestre, grâce à la présence harmonieuse de la planète Jupiter en Balance en aspect bénéfique pour vous, une vie sociale riche en rencontres est possible. Les choses vous sont facilitées par des relations humaines plus authentiques, plus vastes et épanouissantes. Vos espoirs se renforcent grâce à des réalités tangibles. Cette base sûre va vous permettre de prendre les élans nécessaires pour parvenir à vos objectifs de longue portée. Vous aurez des facilités à décrocher des accords officiels, autorisations administratives en tous genres pour vos projets. Très sollicitée, vous le serez et ne manquerez pas de répondre à l'appel pour renforcer votre travail d'équipe s'il en est ou pour nouer des liens commerciaux, échanger des compétences. Côté cœur, vos liens affectifs au sens large évoluent vers davantage de profondeur et d'authenticité, ce qui paradoxalement va se réaliser de façon légère, dans un climat d'insouciance, de gaieté. Il est à prévoir de grandes discussions en famille ou avec votre partenaire, dans lesquelles il sera question de la mise en place de nouveaux projets d'aménagement de votre cadre de vie, de changements bénéfiques. C'est aussi une période propice aux demandes en mariage ou de pacs. Vous focalisez vos énergies sur la construction de votre vie, tout en révisant les bases de vos motivations profondes. Des prises de conscience productives vous mènent à bâtir solidement votre vie durant cette période.

Poissons

DU 20 FÉVRIER AU 20 MARS -
LONGITUDE ZODIACALE: 330° À 360°



UNE ANNÉE PLUS LUMINEUSE!

Cette année 2017 promet de belles éclaircies dans votre vie, et ce dans tous les secteurs. En effet, vous allez bénéficier directement des influx de Mars dans votre signe, vous apportant l'énergie de fond et les élans précis qui vous permettront de concrétiser des plans d'action, particulièrement pour débloquer d'anciennes situations. Vous hésitez moins à parler de ce que vous ressentez en dehors de la logique mentale, votre créativité est au rendez-vous et vous permettra d'éviter des problèmes inutiles. Votre compassion vous rend populaire, vous pourrez dorénavant vous dégager des idées préétablies, de cette vision partielle de vous-même et des choses induites par vos expériences personnelles, par votre milieu ou votre éducation. Il faut entendre une autre raison, car il y a tout un univers qui vous échappe, auquel vous n'avez pas été préparée et qui, pourtant, possède ses lois, parfois sévères. L'autre surprise, c'est Saturne et Uranus, ce duo de choc, qui aura bien des répercussions sur votre émotionnel, les événements et transformations qui vous arriveront. Saturne restera aux commandes de votre évolution, sa dissonance avec Neptune se dissipe progressivement, mais continuera à vous surcharger de travail, et de responsabilités. On ne peut pas dire que votre cœur soit en hibernation en ce début d'année, même si Saturne frustre vos élans, vos attentes ou que la situation que vous traversez ralentit vos projets. Vous êtes galvanisée par Mars en transit dans votre signe, et revitalisée en amour par Pluton.

Si vous voulez officialiser votre relation, vous pouvez le faire.

Une année sous le signe DU GLAM, DU GREEN ET DU FUN!

SARAH BRAUN



Quand nous avons abordé au sein de la rédaction la thématique du sujet Beauté de cette première édition de janvier, nous sommes évidemment parties sur les bonnes résolutions post fêtes de fin d'année.

Cependant, est-ce vraiment une brillante idée que de s'imposer une To-Do list de commandements improbables, qu'on ne tiendra sûrement jamais et qui vont nous faire culpabiliser encore davantage? **#badmood**

Alors, pour cette nouvelle et belle année, il sera plutôt question de «way of life». Pas une grande révolution, pas de préceptes abracadabrants ni de challenges irréalisables, mais une philosophie. Simplement quelques petits gestes à adopter chaque jour pour tendre vers une meilleure santé, un teint plus clair et éclatant, une énergie retrouvée et, surtout, une sérénité à toute épreuve. En fil rouge, l'idée que la vraie beauté jaillit de l'intérieur. **#feelgood**

Et pour ce faire, nous avons rencontré Rebecca Leffler, l'une des plus emblématiques porte-paroles du mouvement healthy. Auteure des guides Green, glam & gourmande et Green, glam & happy (tous deux parus aux éditions Marabout), cette Américaine, ancienne journaliste cinéma, notamment pour Canal+, nous a raconté comment elle était passée du tapis rouge au tapis de yoga.

Comment avez-vous évolué de l'univers du septième art à celui du wellness?

J'y suis venue progressivement. J'ai eu des problèmes de santé. Je n'avais pas une vie très saine. Attention, je n'abusais pas de l'alcool ni ne prenais de drogues (rires)! Mais je dormais peu, je subissais beaucoup de pression et était constamment stressée. Une remise en question était donc nécessaire. En parallèle, aux États-Unis, le mouvement green était

en pleine ascension. À Hollywood, les smoothies et les jus verts étaient devenus le nouvel it-accessoire. J'ai lu pas mal de choses sur le sujet. Je trouvais le green super intéressant, même s'il manquait cruellement de fun. J'ai donc eu l'envie d'y apporter ma propre vision, et de l'exporter en France, où il n'était pas encore très répandu.

En quoi votre approche est-elle différente?

Je viens de l'univers des red carpets, je voulais donc prouver que le green pouvait être glam et procurait du plaisir. Vous aimez les épinards à l'eau, vous? C'est tout simplement infect (sourire)! Mixez plutôt du chou kale avec des bananes, du lait végétal et des dattes, et vous obtiendrez un plat savoureux. Et surtout, je ne voulais surtout pas me prendre au sérieux.

Les gourous vegans actuels le sont trop, selon vous?

On peut, en effet, reprocher au militantisme de faire peur. Jusqu'à ce qu'ils ne soient vraiment un phénomène de mode, les mouvements végétariens – et vegan à plus forte raison – étaient franchement teintés d'austérité et de manque d'ouverture d'esprit, avec une large tendance à diaboliser. Or, mon but était de me sentir bien et non de donner des leçons de vie.

Depuis, le mouvement a rencontré un franc succès, au point de devenir un statement sur les réseaux sociaux...

Oui, et avec le risque que cela comporte de glisser vers l'orthorexie (quand on contrôle de façon excessive ce que l'on mange, ndlr.). Le problème est qu'ils véhiculent une image lisse et parfaite, qui, au lieu d'inciter, va plutôt démotiver et décourager. Je suis contre cette utilisation de Facebook et autres Twitter et Instagram.

Quand on poste pour partager, c'est ok, mais il ne faut pas que cela glisse vers le narcissisme...

L'intolérance au gluten, vrai problème de santé ou phénomène de mode?

Avant d'être diagnostiquée intolérante au gluten, j'étais la première à m'en moquer (rires)! Quand mes amies ont commencé à suivre des régimes «no glu», je ne cessais de leur clamer «but I love gluten» (rires). Même chose dans la pâtisserie près de chez moi, qui proposait des gâteaux gluten free. Jusqu'au jour où je n'ai plus pu en absorber le moindre gramme. Et là, j'étais bien contente de pouvoir me rendre dans mon petit salon de thé sans gluten (rires). Tout ceci m'a amené à un constat: à chacun sa vision du healthy. Finalement, à chacun sa conception d'une vie saine. Chaque personne doit trouver ce qu'il lui fait du bien.

Vous êtes également végétarienne.

Comment vous êtes-vous détachée de la viande?

Cela faisait déjà plusieurs années que je n'en mangeais plus. À présent, je suis vegan, la plupart du temps, mais je n'aime pas les étiquettes, pour la simple et bonne raison que je ne le suis pas à 100%. C'est très contraignant. Cela induit de ne pas porter de fibres issues du monde animal, comme le cuir ou la soie, de ne consommer ni miel ni œufs ni produits laitiers. Cela demande même d'être attentif à la composition des médicaments. Je m'habille avec des marques éthiques aussi souvent que je le peux. J'utilise des cosmétiques non testés sur animaux. Mais je ne suis pas milliardaire non plus, et tout ceci représente un coût. Je fais donc de mon mieux.



Êtes-vous sensible à la souffrance animale?

Oui, et de plus en plus, même si mon grand-père était boucher. Je n'ai pas grandi dans une maison pleine de mignons petits animaux (rires).

Votre famille a-t-elle facilement accepté vos choix diététiques?

Dossier épineux. D'autant plus qu'au début, j'étais très excitée par tout ce que j'apprenais, j'étais donc dans une démarche très didactique. Plus je leur donnais des conseils, plus ils se braquaient. Quand j'ai lâché prise, ils ont commencé à être sensibles à ma philosophie. Cette expérience a d'ailleurs été très instructive et a largement influencé ma démarche. Je n'écris pas pour les vegans convaincus, mais pour montrer que, quels que soient son budget, son âge, son style de vie, on peut aller vers une vie plus green.

Vous prônez donc l'indulgence avant tout...

La culpabilité est l'ennemie du bien. Ma philosophie? Faire attention la plupart du temps, tout en s'octroyant quelques petits écarts. Je l'ai constaté sur moi-même. Je vais mieux quand je ne suis pas green, du matin au soir et du soir au matin, comme je voulais l'être au début. Les régimes drastiques sont ennuyeux et impossibles à tenir dans la durée. Aujourd'hui, je le suis à 90%. Les 10% sont ceux de la joie, ceux du verre de vin dégusté autour d'un bon repas entre amis. Rire est le meilleur sport du monde. Manger doit rester un plaisir avant tout chose. Le stress est bien plus néfaste que la nourriture, pour l'esprit autant que pour le corps. D'autant plus qu'il entraîne la production de cortisol, qui gêne la digestion. Il a aussi été scientifiquement prouvé la majeure partie de la sérotonine, par exemple, était produite par l'intestin. Pour aller bien, il faut commencer par faire attention à ce que l'on met dans son assiette!

Après le gras dans les années 90, c'est autour du sucre d'être diabolisé. Qu'en pensez-vous?

Ah, le sucre! Le nouvel aliment à abattre (rires)! Mais on en fait trop, et on met tout et n'importe quoi derrière l'adage: «le sucre, c'est le mal». C'est vrai pour le sucre blanc, raffiné. Mais celui des fruits, des dattes ou du miel est bon pour la santé. On en a besoin pour le bon fonctionnement du corps, du cerveau notamment. Et il reste une source incontestée de plaisir. Il faut revenir à plus de modération. Tout est une question d'équilibre.

SHAPE YOUR BODY!

DES SÉANCES
ULTRA PERFORMANTES,
EFFICACES ET PUISSANTES,
DES RÉSULTATS RAPIDES
ET DURABLES DANS LE TEMPS !

BILAN
D'ANALYSE
ET DEVIS
GRATUIT



Améliore
la silhouette,
élimine cellulite
et graisses,
raffermit les zones
relâchées.

Imperium 400

OBTENEZ DES RÉSULTATS
A LA FOIS SUR LA PERTE DE CENTIMÈTRES,
SUR LE RAFFERMISSEMENT DE LA PEAU.



BOUTIQUE + INSTITUT
FRANÇOISE



80 Route de Longwy,
8060 Bertrange
+352 45 20 47

institut-francoise.lu
boutiquefrancoise.com

Du lundi au jeudi de 9 h à 20 h
Le vendredi de 9 h à 21 h
Le samedi de 9 h à 19 h

«ET ÉVITEZ LES RÉOLUTIONS DU GENRE, "JE NE BOIRAI PLUS JAMAIS UN VERRE DE VIN OU JE NE MANGERAI PLUS JAMAIS DE BURGER!" CELA NE FERA QU'AUGMENTER LA PRESSION ET LA CULPABILITÉ. AIMEZ-VOUS. ON NE PEUT ÊTRE BIEN AVEC LES AUTRES QUE SI ON L'EST D'ABORD AVEC SOI-MÊME»



Quelle est votre obsession healthy du moment?

L'avocat est toujours mon best friend for ever (rires), mais ces derniers temps, je confesse une passion pour les superfoods, comme le tocotriénol. C'est une poudre blanche, au goût de vanille, ultra concentrée en vitamine E. Je l'ajoute aux boissons chaudes. C'est de saison. Je consomme également beaucoup d'aliments adaptogènes, comme le maca auquel on prête la vertu de rééquilibrer le système endocrinien en cas de déséquilibre, et qui est excellent pour lutter contre la fatigue, les petites baisses de régime. On l'ajoute aux jus, smoothies ou dans son granola, par exemple. Les superfoods ont vraiment des pouvoirs incroyables.

Un conseil detox pour se remettre d'aplomb après les fêtes?

Bien s'hydrater, on n'y pense pas assez en hiver. L'eau de coco est le meilleur remède anti-hangover que je connaisse.

Avec le jus de citron dans de l'eau chaude, un geste detox qui date de la nuit des temps!

Vos pouvez aussi réaliser un smoothie anti-hangover avec du matcha, qui augmente le métabolisme, de l'eau de coco, de la purée d'amandes, des épices pour lutter contre l'inflammation, des noix du Brésil, source de sélénium, et du tocotriénol pour sa richesse en vitamine D, qui aidera à lutter contre les baisses de moral, les sautes d'humeur.

Comment remédier aux excès sans culpabiliser?

Les meilleurs conseils qu'on m'aient donné sont ceux de maman: vivez dans le moment présent. Vous avez exagéré la veille, rien de grave! Prenez chaque nouvelle journée comme un nouveau chapitre à écrire. Détachez-vous de ce qui vous a pesé la veille et allez de l'avant. Concentrez-vous sur le positif. Et évitez les résolutions du genre, «je ne boirai plus jamais un verre de vin ou je ne mangerai plus jamais de burger!» Cela ne fera qu'augmenter la pression et la culpabilité. Aimez-vous. On ne peut être bien avec les autres que si on l'est d'abord avec soi-même.

Et le sport dans tout ça?

Je suis accro au yoga, qui m'a vraiment permis de trouver un équilibre entre le corps et l'esprit. J'ai commencé en regardant les vidéos de Strala Yoga de Tara Stiles sur YouTube (une discipline qu'elle a créée en mêlant yoga, danse, fitness et stretching, ndlr.). J'ai tout de suite accroché. Mais, là encore, à chacun de trouver le sport qu'il affectionne. L'essentiel est de pratiquer un peu tous les jours. Mieux vaut courir 15 minutes tous les matins que de faire un marathon tous les mois. Il faut bouger au quotidien.



TOUT NOUVEAU CONCEPT DE SALLE FITNESS
BIENTÔT À BASCHARAGE



Studio Fire

- Pole Dance Fitness (initiation, débutant, intermédiaire)
- Trapèze Fitness • Pole Silk • Exotic Dance



Studio Health

- Body Pump • Body Balance • Kangoo Power
- Zumba Fitness • Zumba Kids • Body Jam
- CxWorx • Pound Fitness

N'attendez plus, venez nous rejoindre pour découvrir
nos autres cours collectifs!

47-49 Zone artisanale Op Zaemer, L-4959 Bascharage
Tél.: 621 620 562 - fireandhealth@gmail.com

INSTITUT

LA MAISON DE LA BEAUTÉ

Une équipe de professionnelle
au service de votre bien-être



**Découvrez notre nouveau soin anti-âge,
véritable gymnastique faciale,
résultats garantis après le 1^{er} traitement.**



Géraldine, notre spécialiste anti-âge vous propose la nouvelle hydradermie: un effet lifting spectaculaire en 60 min avec un massage anti-âge qui stimule les muscles peauciers et profonds de votre visage.

**Découvrez la thérapie asiatique
et ses bienfaits pour votre corps et votre esprit.**

Patrick, thérapeute énergétique depuis 15 ans, pratique le massage préventif qui évite tout dérèglement digestif et prévient des refroidissements et des soucis respiratoires. Il permet aussi d'éviter les douleurs rhumatismales et articulaires grâce au maintien dans le corps d'un équilibre énergétique harmonieux.



Centre de beauté à la pointe de l'innovation:

Concept Anti-âge / Minceur

Cellu M6 by LPG • Ultrasons • Drainage lymphatique • Universal contour wrap
Cure thalga • Cure détox alimentaire • Micro-perforation • Lift by LPG
• Lifting coréen • Peeling Environ

Centre arbre de vie

Réflexologie plantaire chinoise et Thai • Thérapies énergétiques

Centre de Pédicure médicale diplômé

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



Gel de comblement rides visage et cou

FORMULÉ À PARTIR D'UN ACTIF RÉVOLUTIONNAIRE - L'HUILE OZONÉE -, COMBINÉ À DEUX TYPES D'ACIDES HYALURONIQUES, LE GEL DE COMPLEMENT OZONO PROMET DE REPULPER LES VISAGES LES PLUS CREUSÉS PAR LES SIGNES DU TEMPS. SES PROMESSES? UN EFFET FLASH INSTANTANÉ, VISIBLE DÈS L'APPLICATION, ET DES RÉSULTATS À LONG TERME: PEAU MIEUX NOURRIE, TRAITS LISSÉS, RIDES COMBLÉES. DOTÉ D'UNE FORMULE MOELLEUSE, POUR DÉCUPLER L'EXPÉRIENCE SENSORIELLE, IL S'APPLIQUE MATIN ET SOIR, SUR LE VISAGE ET LE COU.



Julie Bènière



J'ai aimé le flacon pompe joli, sobre au touché velours, tout juste sorti d'une officine. Il distribue un soin à la texture fraîche qui pénètre très rapidement dans la peau. À utiliser idéalement avec une crème en complément. Dès la 1^{ère} utilisation, on ressent immédiatement la peau du visage plus tendue et sur le long terme l'effet galbant est indiscutable.



L'odeur surprenante presque indescriptible m'a dérangé!



Sarah Braun



Une texture fraîche qui illumine immédiatement le teint. La peau est repulpée et veloutée. Le flacon pompe délivre la juste dose de produit.



Le flacon aurait pu être un peu plus joli, je ne suis pas fan de son conditionnement très médical. Quant à l'odeur, elle est vraiment très, très surprenante...



Audrey Ridremont



Un plus pour la bouteille qui n'est pas en plastique mais bien en verre, avec une finition matte hyper agréable au toucher et qui évite les traces de doigts indésirables! Après la première application et après pénétration du gel, la peau est plus douce. Après quelques jours d'utilisation, j'ai remarqué que ma peau était beaucoup plus lisse et repulpée.



Rien n'est indiqué en français dans la notice. Le gros bémol est l'odeur du gel, très forte et très désagréable.



Maria Pietrangeli



Un sérum ultra frais qui, ne colle pas et qui permet aisément l'application du soin de jour. Les résultats sont perceptibles assez rapidement, la peau est souple, soyeuse, hydratée. Après quelques semaines d'application, les imperfections ont disparu, la peau semble purifiée, elle est radieuse.



Un petit bémol toutefois, la pénétration complète du produit nécessite quelques minutes... un peu trop pour des femmes pressées...



Alexandrine Florian



Un sérum très facile d'utilisation de par son flacon pompe qui est vraiment pratique. Une texture agréable, fluide qui pénètre rapidement. Un effet liftant qui est visible dès la première application. Je l'ai très vite adopté et l'utilise parfaitement avant une crème, ma peau est hydratée et repulpée.



L'odeur peu agréable.



Emmanuelle Muller



Ce gel a une texture très agréable. Il ne colle pas, contrairement à certains autres, et s'applique très facilement: une petite quantité suffit. Grâce à sa pénétration rapide au niveau du derme, l'application du soin de jour peut se faire dans la foulée. J'ai ressenti un effet liftant, uniformisant. Mon maquillage "tient" mieux car la peau est hydratée en profondeur. Le véritable effet de ce gel se voit au bout de quelques heures.



L'odeur! J'attends de mon produit de soin qu'il m'apporte une sensation de réconfort lorsque je le sens. Le packaging ne m'a pas séduit non plus: le flacon en verre est lourd, pas pratique en déplacement! L'écriture et les mentions produits, un peu trop basiques à mon goût.

ELIMINER LES POILS

pour toujours !



le traitement le plus perfectionné au monde

Le laser Light Sheer® à diode vous garantit de vous débarrasser des poils indésirables en quelques séances, de façon hautement sécuritaire, quelle que soit la partie du corps, tant pour les hommes que pour les femmes. Il est sécuritaire, rapide et doté d'une tête refroidissante qui permet de vous épiler avec le maximum de confort. L'épilation au laser Light Sheer® à diode est une méthode éprouvée. Un très grand nombre d'études scientifiques démontre de façon concluante que cette technique donne d'excellents résultats, et de très longue durée.

Institut de beauté doté de la dernière technologie

BEAUTY by Ana LOUNGE

www.beauty-lounge.lu

Ana LINK-DE MATOS

MAQUILLAGE PERMANENT

belle pour toujours !



ESSAYEZ VOUS-MÊME

Wiltz

27, rue des Tondeurs
Tél: 95 91 71

Ettelbruck

5a, rue Prince Jean
Tél: 27 03 33 70

MARIA GALLAND
PARIS

alexandro PAYOT

Concours

JOUEZ AVEC FEMMES MAGAZINE
ET L'INSTITUT DE BEAUTÉ ANNETTE WEBER-KRIER
ET GAGNEZ UN SOIN VISAGE ÉCLAT EXFOLIANT,
VÉRITABLE SOIN ANTI-ÂGE REPULPANT
QUI UTILISE LA MÉTHODE RÉVOLUTIONNAIRE
DE LA MICRODERMABRASION.



La microdermabrasion est le traitement préventif et correctif par excellence. Elle stimule la régénération cellulaire et la production de cellules jeunes. À l'aide soit d'un jet de microcristaux projetés sur la peau soit d'une tête diamantée, la microdermabrasion enlève toutes les cellules mortes. Dès le premier traitement, la peau est plus éclatante, plus douce et visiblement exfoliée.

POUR JOUER, IL SUFFIT DE RÉPONDRE
À LA QUESTION SUIVANTE:
EN QUELLE ANNÉE A ÉTÉ CRÉÉ L'INSTITUT DE BEAUTÉ
ANNETTE WEBER-KRIER?

*Tentez votre chance, il y a 15 soins
à gagner!*

ENVOYEZ VOS NOM, PRÉNOM,
NUMÉRO DE PORTABLE ET LA RÉPONSE
PAR MAIL AVANT LE 31 JANVIER 2017 À:
CONCOURS@FEMMESMAGAZINE.LU

En participant, vous acceptez de recevoir la Newsletter de Femmes Magazine.



Vitalité

Grâce à la technologie du Sparkling Water Complex, ce soin gorge votre peau d'une hydratation intense et l'infuse d'une lumière pure. Complexe exclusif, il est capable de recréer au cœur de la peau l'effervescence d'une eau pétillante pour maximiser l'hydratation et apporter une nouvelle énergie pour un résultat intense.

→ **Hydra Sparkling. Givenchy**



Concentré d'actifs jeunesse

Imaginez un soin qui, chaque matin, «filtre» l'éclat naturel de la peau, sans effet de texture, sans résultat maquillage, pour une transformation spectaculaire du teint et une luminosité vibrante. Dior révèle Dreamskin Advanced, la version upgradée de son produit culte.

→ **Dream Skin. Dior.**



Longue tenue

Un nouveau «rouge» pour s'amuser en toute liberté. Un crayon pop pour redéfinir les lignes du maquillage des lèvres, suivre son intuition et oser, pour créer son propre style.

→ **Le Rouge Crayon de couleur. Chanel.**



Hydratation extrême

Ce soin permet à la peau de retrouver sa capacité naturelle à retenir l'eau: intensément hydratée, elle reste fraîche et éclatante en toutes circonstances. Bi-sérum «Anti-soif».

→ **Bi-sérum «anti soif» Hydra-Essentiel. Photo C. Alrans. Clarins.**



Glossy

Baume liquide à l'huile de cerise aux propriétés nourrissantes: l'alliance unique entre le soin nourrissant d'un baume et la brillance d'un gloss.

En un seul geste, les lèvres sont nourries et sublimées d'une couleur glossy. 14 teintes disponibles.

→ **Le baume liquide. Yves Rocher.**



Just perfect

Il est désormais plus facile que jamais de recréer un teint lumineux, velouté, tout confort sans trace et sans effet masque, mais également de le réinventer à chaque moment de la journée, quelle que soit son envie de look et de beauté.

→ **Teint idôle ultra wear. Lancôme.**



4ème génération

Capitalisant sur ses innovations précédentes, la crème Orchidée Impériale est non seulement un soin complet d'exception, mais elle est également conçue pour limiter son impact environnemental.

→ **Orchidée Impériale. Guerlain.**



La Parisienne

Joli bouquet floral et fruité, cette eau de toilette est un «coup de cœur». Féminine et légère, elle respire la joie de vivre, la joie d'être une femme et d'habiter dans l'une des plus belles villes du monde.

→ **Mademoiselle Azzaro.**



Double action

Innovation scientifique de la marque, le complexe Hydra-repulpant, synergie du meilleur des sciences et de la nature, réunit de façon inédite, un trio d'actifs, capables d'agir à la fois en surface et en profondeur: double acide hyaluronique, silicium, extrait d'hibiscus pour une peau intensément et durablement hydratée, pulpeuse, tonique et lisse.

→ **Lait hydra-repulpant. Lierac.**

IT'S BEAUTY

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



Anna Katina



➡ Cet hiver, j'ai fait mon shopping beauté chez Kiehl's. Ma peau est (sincèrement) nettement moins sèche depuis que j'utilise le soin Ultra Facial Cream, matin et soir. Un petit masque de temps en temps et c'est tout, je n'utilise rien d'autre. Ce soin est véritablement bluffant!

www.annakatina.com |



Betty John



➡ Vous cherchez une solution rapide pour la peau sèche les jours d'hiver? Appliquez simplement trois gouttes de sérum BIOEFFECT EGF sur votre visage avant d'aller dormir, et laissez le sérum faire la magie! Au bout de trois jours, seulement, votre peau sera hydratée et éclatante!

bettyfashionlounge.com |



Claude Marx



➡ Mon secret contre les lèvres gercées pendant l'hiver: le mythique baume Carmex!

www.imaginehetheswallows.com |



Ivânia Santos



➡ Il est très important de toujours protéger ses mains, parce que c'est la partie du corps qui est le plus exposée durant l'hiver. Mon coup de cœur va pour la marque L'Occitane, qui offre plusieurs gammes, toutes plus hydratantes et nourrissantes les unes que les autres! Et j'adore leurs parfums!

www.ivaniasmode.com |

DES AIGUILLES

au secours de tous nos petits maux

À LA RECHERCHE D'UNE MÉDECINE DOUCE, EFFICACE ET INOFFENSIVE?
OUBLIEZ VOTRE PEUR DES PIQÛRES... CAR CELLES-CI NE FONT MÊME PAS MAL!
ET PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DE L'ACUPUNCTURE, UNE THÉRAPIE ASIATIQUE MILLÉNAIRE.
DÉSORMAIS ADAPTÉE ET PRATiquÉE PAR NOS PRATICIENS OCCIDENTAUX.

MICHÈLE RAGER



COMMENT ÇA MARCHE?

Selon les Asiatiques, la maladie surgit lorsque les énergies internes (les Qi) ne circulent plus correctement dans notre corps. Le but de l'acupuncture est donc de rétablir un cheminement normal de ces énergies à travers les méridiens. Lesquels sont des lignes virtuelles correspondant à des organes (foie, reins, cœur) ou à des fonctions (digestives, respiratoires, etc.). Le médecin place de très fines aiguilles à environ 3 - 4 millimètres sous la peau, très précisément sur certaines zones. Les points peuvent également être stimulés en faisant passer, dans les aiguilles, un courant électrique à basse fréquence (électropuncture) ou un rayonnement laser. Certains points doivent être chauffés, au moyen de bâtonnets d'ar-moise (ressemblant à de gros cigares).

QU'EN PENSENT LES THÉRA- PEUTES "TRADITIONNELS"?

Il y a ceux qui haussent les épaules en évoquant l'effet placebo. D'autres penchent en faveur de l'acupuncture, à condition qu'elle soit évidemment pratiquée par des personnes ayant suivi une formation spécifique et reconnue. Enfin, quelques scientifiques ont tenté de comprendre: ils en ont conclu que la stimulation des points agit sur le système immunitaire, hormonal et nerveux. Ainsi, elle permet notamment une libération d'endorphines, des hormones atténuant la douleur et fournissant un état de bien-être naturel.

POUR QUELLES INDICATIONS?

Si la plupart des troubles sont susceptibles d'être soignés par l'acupuncture, cette thérapie donne surtout de bons résultats dans les rages dentaires, les rhumatismes, les torticolis, les sciatiques, le stress, les troubles digestifs (colite, constipation), le sevrage tabagique, les entorses, les contractures musculaires, les blessures sportives, les sinusites, le rhume des foins, etc. Elle soulage également les règles douloureuses, comme elle traite les pannes sexuelles et même l'impuissance. Elle apaise les angoissées et fait dormir les insomniaques.

«EN ASIE, ON PAYE UNIQUEMENT SON MÉDECIN LORSQU'ON EST EN BONNE SANTÉ. EN REVANCHE, SI L'ON TOMBE MALADE, C'EST QU'IL N'A PAS CORRECTEMENT EFFECTUÉ SON BOULOT DE PRÉVENTION!»

C'EST RECOMMANDÉ CHEZ LES FUTURES MAMANS?

Oui, car elle évite la prise de médicaments parfois non conseillés chez la future maman. Tout en soignant des désordres propres à ces neuf mois. Ainsi, elle permet d'éliminer les nausées, les maux de dos et les hémorroïdes. Afin de faciliter la venue de bébé, elle favorise l'ouverture du col de l'utérus et assouplit le périnée. Pour celles qui ne désirent pas la péridurale, les aiguilles (restant en place jusqu'à la délivrance) accélèrent le travail et atténuent la douleur. Après l'accouchement, elle efface les gênes de l'épisiotomie ainsi que les contractions utérines.

C'EST UN BON PLAN DETOX EN JANVIER?

Les toxines, ce sont toutes les substances nuisibles à notre bien-être. Soit celles produites par l'environnement (la pollution, les produits chimiques, le tabac) ou par de trop nombreux stress. Même si notre organisme est armé pour les éliminer, il a parfois besoin d'un coup de pouce. Surtout en cas de baisse de la vitalité, d'une peau couleur brouillard, des troubles digestifs, d'une fatigue tenace, des maux de tête et des kilos en trop. Afin d'améliorer les symptômes, le travail d'élimination de certains organes, tels le foie, les reins, les intestins, les poumons et la peau, peut être dopé. Et là, c'est l'acupuncture qui remporte la palme de la thérapie detox! Ses aiguilles décompressent ces organes et en peu de séances, on observe déjà de bons résultats.

PLEIN LE DOS?

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) reconnaît l'efficacité de l'acupuncture dans un certain nombre de pathologies, dont "les douleurs lombaires basses". On n'hésite donc pas à consulter un thérapeute en cas de douleurs aux dos et aux articulations. Ses détracteurs l'accusent de soulager sans guérir la cause? Vrai. Mais, les antidouleurs prescrits par les médecins occidentaux ne "guérissent" pas plus l'origine des maux!

QUELLES SONT SES LIMITES?

L'acupuncture reste inefficace pour guérir les fractures, les maladies cardio-vasculaires, les lésions organiques, les fonctions perdues (paralysie, etc.). Et, bien sûr, les cancers, le sida, etc. En revanche, elle atténue les effets secondaires (douleurs musculaires et neurologiques, nausées...) des chimiothérapies.

QUELLES SONT LES CONTRE-INDICATIONS?

Il n'en existe pas vraiment... mis à part la peur des aiguilles. Et encore! Les enfants et les très douilles ne doivent pas hésiter à consulter s'ils sont séduits par l'acupuncture: le praticien utilisera alors ses doigts dans le but d'effectuer une pression des points (digitopuncture) ou pratiquera des massages sur ces zones. Une précaution primordiale: vérifiez si les aiguilles sont, soit stérilisées (et pas seulement passées à l'alcool), soit à usage unique. La condition sine qua non pour ne pas transmettre d'infections (hépatite, sida...) d'un patient à l'autre.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE?

Lors du premier rendez-vous, le médecin interroge son patient, examine l'ensemble de l'organisme, palpe la zone malade, etc. Après avoir posé le diagnostic (et le médecin est le seul habilité à le faire!), il place ses aiguilles, entre 4 à 10, en général, mais le nombre ne fait pas l'efficacité. Lesquelles demeurent en place une vingtaine de minutes. Quelque 5 à 10 consultations sont prévues. Plus on est jeune et plus la pathologie est récente, mieux l'acupuncture fonctionne et plus ses résultats sont rapides.

EST-CE QUE ÇA FAIT MAL?

Une légère gêne est ressentie lors de la pose des aiguilles, mais pas plus qu'une injection ou bien moins qu'une prise de sang. Cette désagréable sensation disparaît vite au bénéfice d'un engourdissement ou de légers picotements.

Le praticien passe un coton imbibé d'alcool afin de désinfecter l'épiderme avant de placer l'aiguille. Parfois, une petite goutte de sang perle à la surface de la peau lorsque celle-ci est enlevée.

QUI SONT LES DÉÇUS?

Ceux qui en attendent trop (non, ce n'est pas une thérapie miracle!) et ceux qui sont trop pressés: en effet, sur des troubles très anciens, on constate parfois une aggravation des symptômes avant l'évolution promise. Néanmoins, sans amélioration après 4 à 6 séances, mieux vaut se diriger vers une autre méthode.

Une vieille dame chinoise

L'acupuncture est née en Chine, voici plusieurs millénaires. Elle a débarqué sur notre vieux continent vers 1930, avec de légères simplifications, afin de pouvoir être appliquée par nos praticiens occidentaux. Comme d'autres médecines chinoises, elle considère l'organisme comme le point de rencontre de deux énergies opposées et complémentaires: le yin (force féminine) et le yang (force masculine). Un déséquilibre entre le yin et le yang provoque divers troubles. L'acupuncture permet d'identifier et de corriger la dysharmonie en implantant des aiguilles sur les points appropriés. Ceux-ci sont au nombre de 700, mais pas de panique si votre praticien ne les connaît pas tous!

➔ Des praticiens?

L'ABADIC, l'Association Belge des Acupuncteurs Diplômés de Chine fournit des adresses de thérapeutes au Grand Duché de Luxembourg. Sinon, demandez conseil à votre médecin généraliste.



Dr. François Agudo

Tous pervers!

Voilà une accroche un peu provocatrice, non?

Quelles intentions dissimulez-vous?

Nous avons abordé, il y a quelques mois, le thème de la norme. Il me semblait intéressant d'explorer l'autre versant, le côté obscur, celui de la «perversion». Ou pour être plus précis, celui des **paraphilies**, qui est le nom qui a remplacé ce terme (apparu en 1980 dans la 3^e version du Manuel des pathologies mentales de l'association américaine de psychiatrie).

Et, comme vous vous en rendez compte vous-même, nous sommes tous un peu pervers ou paraphiles, pour notre plus grand plaisir. Enfin, je vous le souhaite.

Vous m'étonnez et m'intriguez un peu?

J'espère bien! (sourire) Je vais essayer d'être clair et synthétique, ce qui en ce domaine constitue une gageure. Nous allons définir d'abord ce qu'est une paraphilie.

La paraphilie (du grec *para* «après de, à côté de» et *philia* «amour, porter de l'intérêt à») décrit des pratiques sexuelles qui diffèrent des actes habituellement considérés comme normaux. Elle serait une sexualité atypique, marginale, «déviante».

Dans la classification internationale des maladies, on retrouve les paraphilies dans la rubrique «Troubles de la préférence sexuelle», selon le DSM-V, ce sont «des impulsions sexuelles répétées et intenses, et fantasmes sexuellement excitants ou comportements impliquant: des objets inanimés (fétichisme), l'humiliation ou la souffrance (non simulée) du sujet lui-même ou de son partenaire (sadomasochisme), des enfants ou individus non consentants (pédophilie, exhibitionnisme, voyeurisme, frotteurisme, sadisme, nécrophilie), se prolongeant au moins six mois, causant du désarroi ou une détérioration du fonctionnement social, occupationnel ou autre domaine important».

La définition commune repose sur «des préférences et tendances», la définition psychiatrique sur «l'excès», la souffrance et l'inadaptation à notre «environnement social». Qui varie en fonction des lieux et des époques.

Mais comment, au niveau individuel, reconnaître ce qui relève de «l'originalité», voire du jeu érotique, de ce qui est pathologique ou anormal?

Ce qui est pathologique ou «anormal» revêt deux aspects: «sociétal, sociologique» et individuel, personnel.

Sur le plan sociologique, cela se décline à nouveau sur deux versants. Le moral et l'éthique. Le moral serait ce qui s'impose, indépendamment de l'individu et de la société. L'éthique ce qui se rattache à la morale, mais «modulé» par l'époque et le lieu, plus ou moins «ouverts» et tolérants.

Notons en passant que l'homosexualité était autrefois considérée comme une perversion! Aujourd'hui, cela semble totalement invraisemblable. Malheureusement, il existe encore des pays où c'est encore le cas. On voit ici la «variabilité» en fonction de l'époque et du lieu...

L'exhibitionnisme, et son pendant le voyeurisme, sont interdits et réprimés par la loi, mais dans des lieux voués à cela (clubs échangistes, plages naturistes) et entre personnes consentantes... c'est différent. Ce sont deux exemples de la relativité des choses.

En revanche tout ce qui imposé, d'une manière ou d'une autre, à autrui, et certaines pratiques, restent quelle que soit l'époque ou le lieu, condamnables. On pourrait alors citer trois «tabous» fondamentaux et «transversaux» ->

> La pédophilie,

> Le sado-masochisme «vrai», avec tortures physiques et psychiques (incluant ainsi le viol, et d'autres pratiques si non consenties par exemple le frotteurisme. Vous pouvez vous frotter dans le métro à votre partenaire s'il le veut bien... Pas à n'importe qui)

> L'inceste (même si certaines sociétés sont plus permissives sur le plan de l'inceste, avec des mariages entre frères et sœurs et cousins/cousines... mais adultes)

Sur le plan personnel, on peut parler de pathologique en se fondant sur la définition psychiatrique. Pensées obsédantes depuis plus de six mois et entraînant souffrance pour l'individu, et dans une certaine mesure, l'entourage.

Il n'y a donc pas nécessairement besoin de passage à l'acte pour être paraphile? Et cela peut-il être répréhensible sans passage à l'acte?

Bien sûr, on peut être paraphile sans passage à l'acte, de façon pathologique ou pas. Et cela peut, surtout dans le cas de la pédophilie, être répréhensible sans passage à l'acte.

Mais tout cela dépend de plusieurs critères. Il vaut mieux être «pervers polymorphe», comme l'aurait dit Freud, que «mono-paraphile obsessionnel» ou tristement «normal» (et je vous renvoie ici à notre entretien sur la norme)

Pouvez-vous expliquer davantage?

Je vais essayer par un exemple de dessiner une «frontière». Imaginez un altalciphile (amateur des talons hauts)... Si votre partenaire aime que vous portiez des talons hauts... il y a fort à parier que c'est un homme. En effet, les talons hauts ont tendance à accentuer votre cambrure... Mettre en valeur votre fessier. Quoi de plus normal qu'il vous encourage à en porter? Cela stimule sa libido, vous fait vous sentir davantage désirée... Vous en «profitez» tous les deux...

Imaginez maintenant qu'il ne s'intéresse à vous que lorsque vous en portez... Cela devient plus délicat, surtout si par exemple vous constatez que malgré vos efforts, son excitation disparaît en même temps que vous retirez vos chaussures à hauts talons (ce qui dans certaines situations peut être nécessaire)...

Que penseriez-vous si n'importe quelle femme qui en porte l'attirait de façon irrésistible... Votre relation m'apparaîtrait encore plus menacée...et que penseriez-vous alors si la simple vue de chaussures à talons aiguilles le mettait dans tous ses états, voire s'il s'excitait simplement sur les chaussures? Voilà un exemple de glissement de la fantaisie vers le pathologique.

Vous pouvez ainsi vous faire une idée pour chacune de vos tendances paraphiles... Appliquez ce raisonnement à votre attirance pour les hommes barbus, ou chauves...

Ou toute fantaisie qu'il vous plaira d'imaginer...

Tout serait donc question de dosage?

En partie, oui, mais pas seulement. Certaines paraphilies, même faiblement dosées... sont plus difficiles à vivre que d'autres.

Mais plusieurs paraphilies, bien dosées... sont simplement des façons de sortir de la routine, de s'amuser, et au final enrichir la relation en prenant du plaisir.



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**

cora se met au vert

SOUCIEUX D'ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SES CLIENTS, CORA CONCORDE LES SOLlicITE RÉGULIÈREMENT QUANT À LEURS HABITUDES D'ACHAT, LEURS ENVIES, LEURS BESOINS. DE PLUS EN PLUS DE FAMILLES ONT AINSI SOULIGNÉ LEUR SOUHAIT DE CONSOMMER MIEUX, DE SE NOURRIR DE FAÇON PLUS SAIN. C'EST POURQUOI CORA CONCORDE A DÉCIDÉ DE CRÉER UN TOUT NOUVEL ESPACE «LE BIO», ET S'EST AINSI IMPOSÉ COMME LE RÉFÉRENT AU GRAND-DUCHÉ.



«LE BIO»

Sébastien Ledig, manager du rayon épicerie sucrée, salée et cafés, le confirme: «en l'espace d'une année, le nombre de produits du rayon épicerie bio/alimentation diététique – aliments sans gluten, hypocaloriques... – est passé de 300 à 1500 références, tant la demande est forte. Cela nous a donc semblé une évidence de lui consacrer un espace, afin de permettre au client de mieux s'y retrouver». Ainsi, dans un souci de guider le consommateur, l'espace «Le Bio» se matérialise par une signalétique vert clair. De plus, une équipe a été entièrement dédiée à ce rayon. Pour ce faire, cora concorde a recruté des vendeuses, Alicia et Amandine, elles-mêmes consommatrices de produits biologiques au quotidien, afin d'être dans une relation d'authenticité et de sincérité

avec leur clientèle et de se porter garants de la qualité.

En ligne de mire, la volonté clairement affichée de s'imposer comme le leader et la référence en la matière. «Nous ne voulons pas concurrencer les magasins spécialisés explique Stéphane Modéré, Manager de département Epicerie, mais offrir aux consommateurs une autre alternative pour se nourrir. La clientèle qui achète bio est avide de découvertes, nous voulons leur apporter de nouveaux produits régulièrement pour susciter leur intérêt. Nous voulons aussi pouvoir offrir à ceux qui n'osent pas franchir le cap la possibilité de le faire, leur permettre de changer leurs habitudes en douceur», explique Irini Ansiaux, chargée de communication pour cora concorde.

UNE DEMANDE TOUJOURS PLUS GRANDE

Benjamin Bessière, Manager de département Produits Frais, explique notamment que ce projet s'inscrit dans une démarche à long terme. Depuis plus d'un an, l'offre de produits biologiques était en évolution constante: par exemple, le rayon fruits et légumes a ainsi pris de plus en plus d'ampleur. Désormais, notre rayon frais se compose de quelque 500 références. «Notre objectif est bel et bien d'offrir autant de choix que dans un rayon fruits et légumes «classique», et de faire de cet espace une véritable boutique à part entière au sein du magasin», poursuit encore Stéphane Modéré. L'espace «Le Bio» a donc pris forme à l'avant de l'hypermarché: 200m2 sont entièrement consacrés aux produits biologiques: s'y côtoient un primeur, un rayon crèmerie, des produits d'épicerie sucrée et salée, des biscuits, cafés et thés. Plusieurs références de produits d'entretien et de cosmétiques sont également présentes. Un rayon est quant à lui dédié aux aliments sans gluten – une demande de plus en plus forte – et aux produits diététiques. Enfin, on y trouve une large gamme de produits végétariens et vegans, deux tendances qui sont en pleine expansion.

La beauté aussi!

Parce que le biologique s'applique aussi à l'univers de la beauté et des cosmétiques, la parapharmacie cora concorde offre à ses clients pas moins de 700 références pour prendre soin de soi, tout en préservant l'environnement.



CONSUMER AUTREMENT

Parce que cette initiative s'inscrit dans un projet de consommation durable, l'espace «Le Bio», propose également plusieurs références de produits en vrac, afin de lutter contre la surconsommation d'emballages. Pour l'heure, le vrac ne concerne que de l'épicerie sèche, comme des légumes secs ou des graines, et le rayon primeur, «mais ce n'est qu'un début!», renchérit Stéphane Modéré.



Born to be a star

Nous avons demandé à Sébastien Ledig la meilleure vente de son rayon. Et le grand gagnant est... la pâte à tartiner Nocciolata, Rigoni di Asiago: «Non seulement, c'est une super alternative à la pâte à tartiner bourrée d'huile de palme, mais surtout c'est un vrai bon produit, avec une belle qualité, et surtout très, très bon! Parole de gourmand!»

OFFRIR LE MEILLEUR

S'ils sont bien conscients que cette tendance healthy est au départ née d'un phénomène de mode, les différents managers de cora concorde y voient surtout le signe d'une nouvelle façon de consommer et sont convaincus que cette tendance va s'inscrire dans la durée. Le choix a donc été fait de s'approvisionner autant que possible chez des producteurs locaux. Plusieurs fournisseurs sont également basés en Allemagne, pays

pionnier dans le secteur.

Du côté des marques, une attention toute particulière a été portée afin de sélectionner le meilleur qualité/prix: Nature bio (le label biologique du groupe cora), Lima, Moulin des Moines, Verival, Rigoni, Celnat, Moulin du Pivert, Alnatura, Thés de la Pagode, Grillon d'or, Jardin bio, Schär, Damhart, Cereal...

Chaud devant!

cora concorde propose également plusieurs variétés de pains biologiques, pétris, façonnés et cuits sur place et élaborés à partir de farines bio, blanches et spéciales.

Notre conseil? Une bonne tranche de pain bio fait sur place, tartiné de Nocciolata: voilà une façon idéale pour commencer la journée du bon pied!

Bio, *distinguer le vrai du faux*

LA PLUPART DES CONSOMMATEURS PRIVILÉGIENT LES PRODUITS BIO PARCE QU'ILS SONT CENSÉS NE PAS NUIRE À L'ENVIRONNEMENT ET CONTENIR MOINS DE PRODUITS CHIMIQUES... COMMENT BIEN LIRE LES ÉTIQUETTES ET CHOISIR SES PRODUITS? LES ALIMENTS BIO SONT-ILS VRAIMENT MEILLEURS POUR LA SANTÉ?

LISA BEYS



LE BIO, UN ÉTAT D'ESPRIT ?

C'est plus qu'un simple mode d'agriculture et d'élevage: c'est un état d'esprit qui se veut plus respectueux de l'homme et de la nature. L'agriculture biologique se justifie par un engagement de respect de la nature et par un rejet des excès d'une agriculture industrielle polluante. Il allie respect de la nature, de l'homme et de l'animal.

LA «JUNGLE» DES LABELS

Les critères de certification sont très variables d'un pays à l'autre et d'une certification à l'autre. Des contrôles plus ou moins stricts permettent la mise en place d'une certification, cette dernière étant garantie par un label (BioLabel, Ecocert, AB, Cosmebio, Demeter...), définissant des critères qui s'expriment sous forme de pourcentages.

PRODUIT BIO OU NATUREL?

Le bio est un secteur lucratif. Nombre d'entreprises utilisent des couleurs, des images, des slogans, mais également des logos qui ont pour unique but d'induire le consommateur en erreur et de lui faire croire qu'il achète bio. La mention «origine naturelle», par exemple, ne signifie pas que le produit est bio! Les exigences des labels varient: par exemple, pour bénéficier de la certifi-

cation, un label peut interdire parfums, colorants de synthèses, parabens, silicones, exiger que 95% des ingrédients naturels... mais permettre que 10% seulement du total des ingrédients soient issus de l'agriculture biologique.

LE BIO EST-IL RÉELLEMENT MEILLEUR POUR LA SANTÉ?

Déterminer si le bio est meilleur pour la santé ou non est très complexe.

En septembre 2012, des chercheurs de l'université de Stanford ont publié une étude dans la revue *Annals of Internal Medicine* portant sur les niveaux de nutriments, de produits toxiques et sur les effets cliniques du bio sur la santé. Ils ont conclu que le risque de trouver des pesticides dans les aliments bio est inférieur de 30 % par rapport aux aliments conventionnels.

LES ALIMENTS BIO SONT-ILS PLUS NUTRITIFS?

Non, le bio ne serait pas de meilleure qualité nutritionnelle. Néanmoins la communauté scientifique reste divisée sur la question. En effet, les quantités de vitamines, minéraux, ou encore de protéines ne diffèrent pas significativement entre les aliments bios et conventionnels. D'éminents cancérologues ont pris position en faveur du bio, en raison de l'importance des antioxydants, présents en grande quantité dans ces produits, et de leur teneur très significativement inférieure en résidus polluants et en pesticides cancérigènes.



Votre bien-être au naturel



Kuvings votre nouvel allié santé

Adopter une nutrition saine
et booster votre énergie

Un extracteur de jus à rotation lente
qui vous permet d'obtenir des jus stables
et riches en nutriments tout en garantissant
l'authenticité du goût et la qualité des aliments.



ÉOLÉSENS

Des huiles essentielles, végétales et hydrolats
biologiques au service de votre santé.

59 Grand-Rue, L-3394 Roeser
Tél.: 26 78 57 31
www.vitalmed.lu

«LE BIO RASSURE ET OFFRE UN SENTIMENT
DE SÉCURITÉ AUX CONSOMMATEURS
PAR SA VOLONTÉ DE TRANSPARENCE,
ET LES INDUSTRIELS L'ONT BIEN COMPRIS»



ALORS, COMMENT CHOISIR?

Le bio rassure et offre un sentiment de sécurité aux consommateurs par sa volonté de transparence, et les industriels l'ont bien compris. Il faut donc examiner soigneusement les critères de sélection qui sont employés pour labelliser un produit bio et ainsi faire son choix en toute conscience.

CONSOMMER DU BIO

Ne vous fiez pas à l'aspect des produits: les fruits de formes et de tailles diverses et les légumes terreux sont le signe d'une culture sans engrais chimique. Les emballages en papier kraft ou recyclés et les bouteilles en verre montrent la préoccupation des acteurs de ce marché d'utiliser des matériaux naturels et recyclables. Privilégiez les produits locaux!

Que contrôler avant d'acheter?

- Vérifier que le produit est labellisé, s'assurer des critères requis.
- Se méfier des allégations trompeuses.
- Bien lire la liste les ingrédients, leur quantité et leur origine.
- Choisir son distributeur: l'endroit où l'on achète les produits est important, car il implique toujours une politique de management et de distribution.

ISSUE 170 | MAI 2016



ISSUE 171 | JUIN 2016



ISSUE 172 | JUILLET/AOÛT 2016



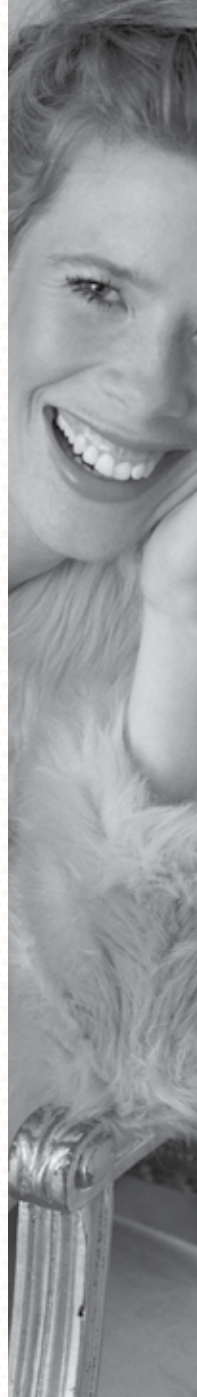
ISSUE 173 | SEPTEMBRE 2016



ISSUE 174 | OCTOBRE 2016



ISSUE 175 | NOVEMBRE 2016



Femmes

MAGAZINE

EST VOTRE MAGAZINE 100% FÉMININ
& 100% LUXEMBOURGEOIS!

RETROUVEZ-NOUS SUR WWW.FEMMESMAGAZINE.LU

ET SUR



Les allergies chez les enfants:

LA PRISE EN CHARGE EN STRUCTURE D'ACCUEIL

DE PLUS EN PLUS D'ENFANTS PRÉSENTENT DES ALLERGIES ALIMENTAIRES AVEC DANS LA PLUPART DES CAS DES INTOLÉRANCES AUX ŒUFS, AUX CACAHUÈTES ET AUTRES FRUITS À COQUE AINSI QUE LES LÉGUMINEUSES, LE LAIT OU LE POISSON. AVEC UN DIAGNOSTIC CONFIRMÉ ET DES INSTRUCTIONS CLAIRES ÉMANANT DES PARENTS, LIÉES NOTAMMENT AU TRAITEMENT À ADMINISTRER EN CAS DE RÉACTION ACCIDENTELLE, IL EST TOUT À FAIT POSSIBLE DE LAISSER SON ENFANT EN CRÈCHE OU À L'ÉCOLE.

CHRIS MICK



Au Luxembourg, les allergies concernent 4 à 7% des enfants avec des réactions immédiates parfois importantes, allant de l'urticaire à des vomissements ou chocs allergiques voire des œdèmes du larynx. Des études internationales attestent que 10% à 40% des enfants atteints connaissent de graves crises pouvant entraîner la mort. La guérison naturelle représente seulement 10% des cas. Seuls des tests de provocation en milieu hospitalier peuvent donner une idée de l'ampleur de l'allergie et permettre de suivre son évolution.

Lors de la grossesse et durant la première année, il est possible de prévenir certaines allergies du nourrisson en bannissant certaines familles d'aliments susceptibles de déclencher une réaction. Certains spécialistes préconisent également l'allaitement jusqu'à l'âge de six mois - la mère devant toutefois éviter certains produits - ou l'utilisation de laits hypoallergéniques.

Notons que les produits à base de soja ne possèdent aucun intérêt préventif. Avant l'âge d'un an, on évite de donner un kiwi, du céleri, ou des crustacés à bébé, en raison du fort pouvoir allergisant de ces ingrédients. Si malgré toutes ces précautions, vous constatez qu'au moment de la digestion, votre enfant se tortille dans tous les sens, s'il peine à s'endormir, fait une diarrhée ou présente des plaques d'eczéma, il est possible qu'il souffre d'allergie. Ne cédez pas à la panique et faites-vous aider par un pédiatre afin d'établir le diagnostic. Un bébé allergique au lait de vache peut émettre de petits sifflements quand il respire et avoir des rougeurs sur la peau, notamment autour de la bouche. À cela s'ajoutent des gaz et des vomissements fréquents. Après la prescription d'un test cutané, d'une prise de sang ou d'un test de provocation par les aliments, le médecin préconise généralement un régime spécifique. Toutefois, ce type d'intolérance disparaît

après quelques années (4 et 6 ans), il est très rare qu'une allergie aux protéines de lait subsiste tout au long de sa vie. L'allergie à l'œuf est assez méconnue, elle apparaît vers l'âge d'un an et une éviction prolongée de cet aliment permet de passer au stade d'une intolérance. À titre d'information, le blanc d'œuf serait plus allergisant que le jaune, avec des symptômes cutanés ou respiratoires. Et l'hérédité? Si les deux parents sont allergiques, il y a 80% de risques pour l'enfant de développer le symptôme, 50% si un seul des parents l'est. Cependant, une absence totale d'allergie chez les parents n'empêchera pas un petit d'en rencontrer une.

Sonia est maman de Billie. Depuis sa naissance, la petite fille souffre d'allergies alimentaires très graves. On a dénombré plus d'une vingtaine d'aliments, dont certains figurent dans la «top» liste, et d'autres sont plus rares comme la moutarde et le lupin. Si les parents savent gérer l'alimentation de l'enfant, ils sont en proie à de sérieux doutes quand il s'agit de confier leur enfant à un membre de la famille ou une structure d'accueil. «Mon quotidien s'organise autour de ma fille, je lui donne tout le temps la même chose pour minimiser le risque. Ma fille ne supporte pas le lait, les œufs, la viande rouge, mais aussi tous les aliments contenant du gluten comme le pain, les gâteaux, les pizzas. À cela s'ajoute un rejet complet des oléagineux. Autant vous dire que le choix est très restreint, elle ne participe que très rarement à des goûters d'anniversaire et nous allons peu au restaurant. Sa grand-mère lui a donné un petit morceau de gâteau il y a quelque temps, convaincue que ce dernier ne contenait aucune trace de lait... ce n'était pas le cas et ma fille s'est retrouvée à l'hôpital. Nous avons essayé de réintroduire certains aliments en réalisant des tests, mais pour l'instant sans grand résultat... Pourtant, j'ai appris à faire confiance à la crèche qui s'occupe d'elle quand je travaille, notre collaboration est excellente et pour l'instant, je ne déplore

**«TOUTES LES CRÊCHES
DU GRAND-DUCHÉ PROPOSENT
GÉNÉRALEMENT DES REPAS SPÉCIAUX.
IL NE FAUT PAS HÉSITER À REDOUBLER
DE VIGILANCE (ET DE QUESTIONS)
AU MOMENT DE L'INSCRIPTION
DE VOTRE CHÉRUBIN»**

aucun incident. Je n'ai pas vraiment le choix, mais nous essayons tous de mener une vie normale». Retenons qu'un enfant non soumis au produit allergène est un enfant en parfaite santé, tout à fait capable de mener les mêmes activités que les autres! Depuis quelques années, le service pédiatrique d'immuno-allergologie du CHL s'intéresse de près à ce phénomène. Les responsables insistent sur l'éducation du patient allergique, mais aussi celui de son entourage.

L'ensemble des aliments qui sont à bannir doit être très bien connu de tous, au même titre que l'explication des risques encourus. La trousse de secours avec le protocole écrit sur la conduite à adopter doit être disponible immédiatement, quel que soit l'endroit où se trouve l'enfant. Le site du CHL nous apprend aussi que la recherche sur l'allergie à l'arachide et aux autres fruits à coque progresse, les premiers protocoles de désensibilisation ont permis de la guérir. L'un d'eux, nommé ORONUSS est en cours, il ne faut pas hésiter à se renseigner (<https://www.chl.lu/fr/tags/allergie>).

Même si la recherche progresse et que les prises en charge se généralisent dans les différentes structures de garde, les parents demeurent inquiets à l'idée de laisser leur enfant et cela est tout à fait légitime. Chacune d'entre nous est déjà stressée à l'idée de reprendre le travail après bébé ... nous nous posons de nombreuses questions sur le déroulement de la journée de notre prince(ss)e, sur ses activités, son rythme de vie et ses relations avec le personnel et les autres enfants ... mais en cas «besoins spécifiques», l'anxiété ne peut qu'augmenter. Toutes les crèches du Grand-Duché proposent généralement des repas spéciaux. On ne trouve que peu de détails sur leurs sites internet respectifs, mais il ne faut pas hésiter à redoubler de vigilance (et de questions) au moment de l'inscription de votre chérubin. Rencontrer l'équipe encadrante pour exposer la situation est indispensable. À programme de la réunion: explications et révision du plan d'urgence, tour des activités pour examiner un éventuel risque allergène (on pense aux ateliers cuisine et aux anniversaires). De façon générale, les crèches sont bien informées sur la question et connaissent les protocoles, mais il est préférable de s'en assurer.



**Chaque enfant est unique,
nous nous adaptons à son rythme.**



- ★ Nous proposons des produits frais et variés à chaque repas.
- ★ Les compotes du jour sont préparées sur place et adaptées à l'âge des enfants.
- ★ Chaque semaine des ateliers culinaires pour enrichir la découverte gustative et visuelle.
- ★ Dans un cadre familial, une équipe multilingue, accompagne l'évolution de l'enfant à travers de multiples attentions tendres et éducatives.

Crèche / Nurserie

21, rue de Linger | L-4755 Pétange | tél.: 26 50 02 91

Crèche

33, rue Marie-Adélaïde | L-4757 Pétange | tél.: 26 65 40 12

Ouvert du lundi au vendredi de 6h30 à 19h00

www.lacreechenchantee.lu

COACHING PARENTAL, PÉDAGOGIQUE OU SCOLAIRE: *à quoi ça sert?*

LES BONNES RÉOLUTIONS DE DÉBUT D'ANNÉE, VOUS CONNAISSEZ?

CHACUN SE FIXE DES OBJECTIFS AVEC UNE DÉTERMINATION AFFIRMÉE ET SINCÈRE ET...

LES MOIS PASSENT. LA MOTIVATION S'ESTOMPE FACE AUX CHARGES QUOTIDIENNES, ELLE S'ÉMOUSSE ET S'ENVOLE! L'ÉROSION DE NOS DÉSIRS EST LE PIRE DES RENONCEMENTS, SURTOUT EN SITUATION D'APPRENTISSAGE. ALORS, FACE AU DÉCOURAGEMENT NAISSANT, ÊTRE BIEN ACCOMPAGNÉ S'AVÈRE SOUVENT SALUTAIRE. DEPUIS QUELQUES ANNÉES, LE COACHING SE DÉCLINE À TOUTES LES SAUCES, MÉLANGEANT DIFFÉRENTES TECHNIQUES ET ENVAHISSANT TOUS LES DOMAINES DE NOTRE VIE PROFESSIONNELLE ET PRIVÉE. MAIS EN QUOI CONSISTE-T-IL RÉELLEMENT?

VALÉRIE THEVENIAUT



«MIEUX VAUT METTRE À DISTANCE LES ÉMOTIONS QUE LES CONFLITS AUTOUR DES DEVOIRS ET DES RÉSULTATS QU'ILS GÉNÈRENT»

Le coaching est une pratique millénaire fondée sur l'art du questionnement, l'écoute active et la reformulation, le feedback positif, la prise de conscience et la considération positive inconditionnelle, des principes simples qui obéissent à un protocole rigoureux. Loin des différents usages abusifs du terme, le coaching professionnel se définit par trois fonctions précises et complémentaires: accompagner, mobiliser des ressources, fixer des objectifs. À la frontière de plusieurs métiers, le coach n'est ni un conseiller, ni un psychologue, ni un professeur particulier, ni un entraîneur, ni un formateur, et surtout pas un modèle: il est un professionnel du changement et on le remercie pour la question posée, car elle met en marche un processus d'éveil, conscient et constructif. Le coach n'est pas celui qui sait, même s'il s'avère très cultivé, car celui qui détient la solution, c'est vous! Voyons donc ce que vous savez du coaching scolaire, parental et pédagogique.

01 *Le coaching scolaire*

→ À qui s'adresse-t-il?

À des enfants, des adolescents scolarisés, de jeunes adultes poursuivant des études, c'est-à-dire à des élèves, des collégiens, des lycéens ou des étudiants confrontés à une difficulté ou un problème à résoudre dans leur parcours d'apprentissage et qui souhaitent les surmonter.

→ À quel moment peut-il être utile?

Dès que parents ou enfants identifient la difficulté sans arriver à y remédier. Ces difficultés peuvent être d'ordre divers: organisation temporelle et/ou matérielle inadéquate, résultats en baisse, méthodologie inefficace, angoisse face à un examen ou concours, baisse de la confiance en soi, concentration et motivation déficientes, difficulté à définir un projet d'études ou professionnel...

→ Quelles conditions en déterminent l'efficacité?

Première condition: les parents et enfants doivent être conscients de la nécessité de changer une situation ou un comportement qui devient nuisible aux apprentissages et aux résultats. Il est ensuite impératif que parents et enfants se concertent sur la nécessité de demander

l'intervention d'un professionnel.

Enfin, l'élève ou l'étudiant doit savoir que le coach ne va pas résoudre son problème comme par enchantement. Il se doit d'être l'acteur de son propre changement, et donc, être au clair avec ses attentes et décider de prendre son destin en main. Le coach l'aidera, par son questionnement, à définir ses objectifs et à trouver des ressources pour, finalement, mettre en place un plan d'action, mais il ne le fera pas à sa place. Une grande conscience des rôles et des tâches de chacun est donc fondamentale pour mener à bien cette démarche.

02 *Le coaching parental*

→ À qui s'adresse-t-il?

Dès qu'une problématique affecte un enfant, elle affecte également l'équilibre familial. Il est souvent nécessaire, afin que l'enfant se sente aidé et compris de se faire accompagner. La communication en famille sur les questions scolaires est quelquefois délicate, voire houleuse. Il ne sert à rien d'en rejeter la faute sur les uns ou les autres. Mieux vaut mettre à distance les émotions que les conflits autour des devoirs et des résultats génèrent.

→ À quel moment peut-il être utile?

Dès que les émotions prennent le pas sur les arguments, dès que l'idée d'un travail quelconque devient conflictuelle, dès que les devoirs deviennent une bête noire et empoisonnent la vie de famille.

Si votre enfant ne répond pas à vos attentes en matière scolaire, peut-être attend-il lui-même une compréhension ou une lecture de ses difficultés qu'il n'arrive pas à énoncer. L'intervention d'un professionnel permet alors de retrouver un dialogue constructif et productif. L'aider suppose de bien comprendre votre propre fonctionnement et le sien, vos attentes et les siennes.

→ Quelles conditions en déterminent l'efficacité?

Accepter de se remettre en question, accepter de ne pas être le parent parfait ou idéalisé est indispensable au processus de changement. Il ne s'agit en aucun cas de se sentir menacé par l'intervention d'un tiers, mais au contraire d'en accepter l'aide et le recul. Personne ne jugera vos valeurs éducatives, personne n'attendra

de vous que vous vous métamorphosiez en Super Copain pour vos enfants. Non, rien de tout cela n'arrivera. Lorsque vous changez de vêtements, vous restez la même personne, non? Il en va de même pour la communication, vous pouvez changer de canal comme sur votre télévision, mais rester le même père, la même mère, celui que votre enfant reconnaît.

03 *Le coaching pédagogique*

Un coaching qui s'adresse au corps enseignant et à tout professionnel de l'enfance n'est pas très courant.

Pourtant, il commence à porter ses fruits auprès de ceux qui y ont recours. Il n'est pas interdit de se faire aider lorsqu'on se sent démotivé après des années de carrière, en perte de dynamisme face à des classes chargées, en quête de nouveaux outils plus écologiques pour les élèves, pour l'équipe pédagogique ou pour soi-même. Là aussi, la conscience de la difficulté, l'acceptation d'une modification de fonctionnement sont indispensables à l'efficacité du coaching.

Sénèque l'avait compris: «Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.» En cette nouvelle année, je vous souhaite donc d'oser!

À découvrir

→ Une application utile pour adolescents connectés: **Goalmap** qui intègre hygiène de vie et objectifs sportifs aux objectifs scolaires.

→ «**Méthodo**, le coach des élèves: Mieux se connaître pour réussir» à partir de 12 ans aux éditions de Boeck.

→ Aux éditions Ellébore, un livre utile aux parents et aux enseignants: «**Le coaching pédagogique**» de Jean-Yves Bellego.

→ Un agenda malin: **CA Coaching Agenda**, de Bamboo qui intègre des phrases de motivation et valeurs positives à l'organisation de la semaine.

FOR KIDS

Prévention routière: une histoire de famille!

Vous souvenez-vous de l'initiative ultra ludique de la Bâloise Assurance pour sensibiliser les conducteurs à la prudence sur les routes?

Afin de commencer la prévention dès leur plus jeune âge, Game of Roads revient sous un angle familial.

En voiture avec les enfants: Protégez-les en devenant un meilleur conducteur!

«Devenir un meilleur conducteur»: N'est-ce pas essentiel pour protéger nos enfants en voiture? À côté de l'application, Bâloise Assurance a également lancé un blog, drive.baloise.lu, qui propose de nombreuses informations précieuses qui intéresseront tant les jeunes conducteurs que les conducteurs avertis comme une foule d'information sur le bon usage des sièges auto, des conseils pour lever le pied et adapter sa conduite...

Encore plus ludique, le blog propose une web série de 19 épisodes d'une trentaine de secondes, intitulée, #AuVolant qui raconte les aventures de conduite d'une bande d'amis.

Retrouvez-les sur drive.baloise.lu/auvolant/ et sur www.facebook.com/baloiseluxembourg/ pour partager ces histoires avec vos amis!



VISITE FAMILIALE «PICASSO ET LES ANIMAUX»

Pour commencer l'année et beauté et sous le signe de l'art, le Cercle Cité vous invite à découvrir en famille une sélection de céramiques, de gravures, de dessins préparatoires ainsi que des photographies de David Douglas Duncan provenant des collections des musées d'Espagne, d'Allemagne et des collections particulières. Un nouveau regard sur le processus créatif de Picasso dans ces différentes disciplines et des clés pour une meilleure compréhension de son œuvre et de sa personnalité en tant qu'artiste.

➡ **Le 14 janvier à 11h, au Cercle Cité, 2 rue Genistre, Luxembourg-ville. Entrée libre. Sans réservation.**



MOUW



Les bas et les chaussettes dansent la farandole. Les pulls se transforment en créatures étranges. Des petits monstres montrent le bout de leur nez en sortant de divers trous, manches et jambes de pantalon.

Mouw est un spectacle de danse théâtrale plein de créatures hors du commun, qui montrent qu'on peut parfaitement être différent. Des instruments de musique inhabituels, comme l'oud et le cor des Alpes, offrent une sonorité singulière.

La compagnie flamande De Spiegel a déjà été accueillie avec plusieurs productions pour la petite enfance (Bramborry, Cabanes, Niet Drummen). Dans Mouw, le public peut découvrir la voix et l'univers du chanteur luxembourgeois Jean Bermes.

- ➡ **Le samedi 21 janvier à 15h et à 17h et le dimanche 22 janvier à 11h (complet), à 15h et à 17h aux Rotondes, place des Rotondes, Luxembourg-Bonnevoie.**
- ➡ **Public: enfants d'1 an et demi à 3 ans**
- ➡ **Infos et réservation (conseillée): www.rotondes.lu, Tél.: +352 26 62 20 07**

LES AVENTURES D'ARCHIBALD ET THÉODORE... LE PONT INTERDIT, LE PREMIER TOME

Premier ouvrage d'une série de trois (les deux prochains seront publiés courant 2017) Les Aventures d'Archibald et Théodore évoque les péripéties d'Archibald qui, un jour, quitte sa prairie, bravant toutes les interdictions, pour s'aventurer dans le monde extérieur. Là, il rencontre Théodore... Enthousiasmé par ce nouvel univers qui s'ouvre à lui, Archibald va tenter de convaincre les habitants du village de le suivre... Passionnée par la nature et les animaux, l'auteure Fabienne Dumortier, qui vit non loin de Dudelange, a eu l'idée de cette histoire suite à une rencontre fortuite avec un lapin près d'un aéroport...

Découvrez tout son univers et les personnages sur www.archibaldet-theodore.com et suivez les actualités d'Archibald et Théodore sur leur page Facebook...

RÉFORME DU CONGÉ PARENTAL: CE QUI CHANGE

AU CŒUR DE LA RÉFORME DE LA POLITIQUE FAMILIALE, LA RÉVISION DE LA LOI CONCERNANT LE CONGÉ PARENTAL EST DÉFINITIVEMENT ENTRÉE EN VIGUEUR LE 1^{ER} DÉCEMBRE 2016.

PERMETTRE DE MIEUX CONCILIER VIE FAMILIALE ET VIE PROFESSIONNELLE

La parent a droit au congé parental dès qu'il a été affilié de manière continue à la sécurité sociale luxembourgeoise au cours des 12 mois précédant le début du congé. Le premier congé parental doit être pris consécutivement au congé de maternité (avec une exception pour les familles monoparentales) et est d'une durée de quatre à six mois – pour un temps plein – et de huit ou 12 mois pour un temps partiel. Le second congé parental, quant à lui, peut désormais être pris en cas de naissance avant les six ans accomplis de l'enfant (contre cinq jusqu'alors). À souligner que les demandes d'aménagement, pour le congé à temps partiel, doivent être décidées en accord avec l'employeur. Pour les parents ayant plusieurs contrats de travail différents, le congé parental à temps plein dépend d'un accord de tous les employeurs.



MISE EN PLACE D'UN REVENU DE REMPLACEMENT

L'indemnité de congé parental sera calculée individuellement sur la base des revenus déclarés par l'employeur et en fonction de la moyenne des heures prestées au cours de 12 mois qui précèdent le congé parental.

Forme de congé	Durée	Qui peut y prétendre?	Conséquence sur l'activité
Congé plein temps	6 ou 4 mois	Tous les demandeurs remplissant les conditions générales (notamment une durée de travail hebdomadaire ≥ 10 h/semaine)*	Aucune activité professionnelle permise pendant toute la durée du congé parental
Congé mi-temps	12 ou 8 mois	Conditions générales remplies, durée de travail hebdomadaire ≥ 20	Activité professionnelle réduite de 50 %
Congé fractionné (sur une période maximale de 20 mois)	4 x 1 mois à temps plein	Conditions générales remplies, durée de travail hebdomadaire ≥ 40 h/semaine) et accord de l'employeur nécessaire	Aucune activité professionnelle permise pendant les 4 mois de congé parental
	1 jour par semaine		Activité professionnelle réduite de 20 % par semaine pendant la durée du congé parental

* Attention: Seule forme possible pour les apprentis et les parents avec plusieurs employeurs.

Enfin, les deux parents pourront prendre leur congé parental en même temps.

Type de congé parental	Durée de travail moyenne (avant demande de congé)	Plafonds de l'indemnité mensuelle brute valables au 1er janvier 2017 (montants indexés)
Congé parental plein temps	40 h/semaine	1949,88 € - 3249,80 €
	30 h/semaine	1462,41 € - 2437,35 €
	20 h/semaine	974,94 € - 1624,90 €
	10 h/semaine	487,47 € - 812,45 €
Congé parental mi-temps	30 h/semaine	974,94 € - 1624,90 €
	20 h/semaine	731,21 € - 1218,68 €
	10 h/semaine	487,47 € - 812,45 €
Congé parental fractionné (1 jour/semaine)	40h/semaine	389,976 € - 649,96 €

ATTENTION À LA DATE DE DÉPÔT!

Pour les parents dont il s'agit du premier congé parental, la demande doit être faite à l'employeur deux mois avant le congé maternité, quatre mois pour ceux dont il s'agit du second.

Wanted

TOUT SCHUSSI!



Ambiance pistes enneigées, feu de bois au chalet, chocolat chaud et après-ski!

→ *Ikks Junior*



Pour skier tout schuss, sans avoir les cheveux dans les yeux ni froid aux oreilles.

→ *Petit Bateau*



Les plus petits ont aussi le droit de goûter aux plaisirs des sports d'hiver, à condition d'être bien emmitouflés!

→ *Marc'O Polo*



Incontournables à la ville comme sur la neige, les classiques Ugg se font un look cosy à grand renfort de maille.

→ *Ugg Kids*



Grosse maille douillette pour se jouer du froid polaire de l'hiver!

→ *Monoprix*



Indispensable, la doudoune avec sa capuche en fourrure, pour frimer aux pieds des pistes.

→ *Tommy Hilfiger*



Pause douceur avant de plonger dans les bras de Morphée avec ce coffret de trois albums Ernest et Célestine.

→ *Coffret avec 3 livres, Édition 2016, Gabrielle Vincent, Éditions Casterman*



Une règle d'or: être toujours bien équipé!

→ *Dragon*



Butterfly Valley et Caterpillar Haven: bien manger, en toute sécurité

De nos jours, les allergies alimentaires et autres intolérances sont devenues un réel problème de santé. De plus en plus d'enfants sont concernés et cela n'est pas toujours facile à prendre en charge par les collectivités. Quand cela n'est pas pris à la légère. Face à son constat, Cat a décidé d'en faire l'une des principales lignes du projet pédagogique de Butterfly Valley et Caterpillar Haven.

**«TOUS LES FRUITS ET LÉGUMES PROPOSÉS
AUX ENFANTS SONT CERTIFIÉS BIO,
ET AUCUN NE DÉROGE À LA RÈGLE»**

Cat, tout comme deux de ses trois enfants, sont intolérants au gluten. Un diagnostic tombé il y a sept ans, au moment où elle se décide, après déjà 13 années passées dans le secteur, à ouvrir sa propre structure. «Mon fils aîné, alors âgé de 11 ans, a bien réagi lorsqu'il l'a appris. En revanche, ma fille revenait chaque soir en pleurant parce qu'elle ne pouvait pas manger les mêmes choses que ses camarades. Je reconnais que ça n'est pas évident à gérer, mais avec un peu d'organisation et de bon sens, on peut aider les enfants à mieux vivre leurs allergies.»

Même son de cloche pour l'une des collaboratrices, Chrystelle, dont le fils souffre d'une grave allergie aux arachides. «La moindre trace d'arachide engendre un choc anaphylactique. Au début, son allergie faisait peur, il n'était même plus invité chez ses copains pour les goûters d'anniversaire. J'ai dû expliquer que je pouvais faire un gâteau, et que lui savait ce qu'il pouvait ou ne pouvait pas manger.»

Partant de ce constat, et avec l'aide d'une diététicienne spécialisée, elle a mis au point tout un protocole afin de prendre en charge les enfants souffrants d'allergies et d'intolérances alimentaires, mais également ceux qui, pour des raisons de santé ou éthiques, suivent un régime particulier. «Nous demandons un certificat de l'allergologue en cas de diagnostic médical établi, et dans tous les cas, nous en parlons longuement avec les parents afin d'aller dans le même sens et de tenir un seul et même discours. On ne doit pas prendre les allergies à la légère, la rigueur du suivi est fondamentale. Le dialogue et la confiance sont la base de notre relation, et cela fonctionne», explique Cat.

EDUQUER AU GOUT EN TOUTE SÉCURITÉ

Chaque semaine, les enfants auront ainsi droit à quatre menus – livrés par Sodexo – avec produits carnés (deux avec de la viande et deux avec du poisson): toute l'équipe a suivi une formation afin de connaître les bases de la diététique, comme les portions à servir en fonction de l'âge. Un menu végétarien est également prévu chaque semaine. Tous les fruits et légumes proposés aux enfants sont certifiés bio, et aucun ne déroge à la règle. De même, aucune boisson sucrée n'a le droit de cité dans la crèche: «nous ne servons que de l'eau et du lait.»

Enfin, aucun biscuit industriel ne trouve place au menu. C'est avec des bases saines que l'équilibre se construit. Afin d'éduquer le palais des enfants et leur donner de bons réflexes, différents ateliers culinaires sont programmés régulièrement. Un atelier sucré pour un atelier salé, et les petits chefs en herbe rapporteront leur création le soir, à la maison, pour la déguster en famille. Une initiative qui a le double avantage de ne pas les initier au grignotage.



Le temps des communions...

Il est bientôt venu le temps des communions, des festivités et autres cérémonies... Nos chères têtes blondes se la jouent ultra smart pour l'occasion... Passage en revue de tenues de rêve pour enfants sages.

SARAH BRAUN

00

JOLIES FÉES



→ *À vos marques, prêtes, shoppez!*

01. Gimp / 02. Twinset / 03. Baby Dior / 04. Jacadi

PETITS PRINCES



→ *À vos marques, prêtes, shoppez!*

01. Skotch & Soda / 02. Bonpoint / 03. State of Art / 04. C&A



JUNIOR



LA BELLE ETOILE: BERTRANGE ROUTE D'ARLON. TÉL.: 2828 2013



DUO DE CHOC



01



02



03



04

→ À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Petit Bateau / 02. C&A / 03. Bonpoint / 04. Jacadi

kenza lauro

Le spécialiste de la chaussure junior

UNE TRÈS BELLE SÉLECTION
DE SOULIERS POUR SUBLIMER
VOS TENUES DE CÉRÉMONIE



Chérie, Gucci, Romagnoli, Rondinella,
Zecchino d'Oro, Pom d'Api, Gallucci, Ugg...

4-6, Av. de la Gare L-1610 Luxembourg
Tél.: (+352) 40 30 83

81, Grand Rue L-1661 Luxembourg
Tél.: (+352) 24 17 28

City Concorde - 80, route de Longwy L-8060 Bertrange
Tél.: (+352) 44 84 81

12, rue de l'Alzette L-4010 Esch/Alzette
Tél.: (+352) 26 54 07 71

Little V.I.P.

Mode de 0 à 16 ans

UNE SÉLECTION DES PLUS BELLES MARQUES
FILLES & GARÇONS
POUR FAIRE DE LEUR COMMUNION
UNE JOURNÉE D'EXCEPTION



ARMANI, GUCCI, KENZO,
MONCLER, PAUL SMITH,
LAGERFELD, ALETTA, LOREDANA,
RALPH LAUREN, LES ENFANTS,
SIMONETTA, LANVIN, MONNALISA...

41, Grand Rue L-1661 Luxembourg
Tél.: (+352) 26 47 88 66

City Concorde - 80, route de Longwy L-8060 Bertrange
Tél.: (+352) 26 25 93 56



L'art d'être des parents séparés

→ Dr N-Eddine Benzohra & C. Barroux-Chabanol - Albin Michel

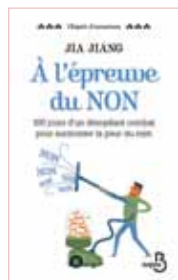
Les parents qui se séparent aimeraient pouvoir minimiser, voire dénier les effets de la rupture sur leurs enfants. Mais peu importe leur âge, ceux-ci s'en trouveront affectés. Pour surmonter la fracture de sa famille d'origine, l'enfant va avoir besoin de leur aide, quelle que soit la nouvelle structure, monoparentale (et souvent maternelle), ou recomposée, et/ou dans les va-et-vient entre ses deux parents. Nour-Eddine Benzohra, pédiatre, psychiatre, thérapeute familial, et Colette Barroux-Chabanol, ancienne rédactrice en chef de la revue *L'École des parents*, répondent aux questions que se posent les parents et soulèvent celles auxquelles ils n'ont pas pensé... même si elles fâchent. Les auteurs offrent ainsi aux couples séparés un véritable vade-mecum afin de les aider à rester parents et à favoriser l'épanouissement de leurs enfants.



C'est décidé, j'arrête d'être célib! 100 conseils pour trouver l'amour

→ Bénédicte Ann - Albin Michel

Multiplication des sites de rencontres et des applications de Smartphone, simplicité d'accès aux réseaux sociaux: de nos jours, les opportunités pour nouer de nouvelles relations foisonnent. Or, chacun regrette qu'il devienne paradoxalement de plus en plus difficile de nouer des rapports durables. Est-ce un effet pervers de cette trop grande facilité de la «phase d'approche»? Peut-être, répond la coach de vie, Bénédicte Ann, mais rien n'est irrémédiable, à condition de ne plus se fier au hasard et agir en stratège. C'est cette démarche que l'auteure dévoile dans son nouveau livre. S'appuyant sur des témoignages d'«auto-sabotage» amoureux dans son activité professionnelle, elle a mis au point une méthode qui assure à chacun de trouver – et de garder! – le ou la partenaire qu'il mérite.



À l'épreuve du non

→ Jia Jiang - Belfond

Jia Jiang est un jeune homme ambitieux qui se rêve en nouveau Bill Gates. Hélas, jusqu'ici, aucun de ses très nombreux projets n'a vu le jour. Ses idées sont pourtant bonnes. Et si c'était lui le problème? Et si la peur de voir ses idées rejetées l'empêchait d'avancer? Pour surmonter cette peur du Non, Jia Jiang imagine une thérapie originale: pendant cent jours, il va lancer des défis incongrus à de parfaits inconnus pour apprivoiser le refus, en comprendre la mécanique et réajuster ses demandes. Débute alors un incroyable challenge: il demande à un vigile de lui prêter 100 dollars, à un vendeur automobile de lui donner une leçon de vente, à un steward de faire une annonce dans un micro, à un fast-food de lui faire des donuts en forme d'anneaux olympiques... Et ça fonctionne! Entre témoignage et guide pédagogique, un livre vivant qui fait du bien, ponctuant de nombreux conseils pratiques pour retrouver confiance en soi et révolutionner sa manière de communiquer avec autrui.



Ces gestes qui parlent à votre place Les secrets du langage corporel

→ Jo Navarro & Pr. Marvin Kartins - Hugo & Cie

Négociation commerciale, rendez-vous amoureux, entretien d'embauche, achat d'un bien... Dans de nombreuses circonstances de la vie quotidienne, il faut s'assurer que nous sommes bien en phase avec notre interlocuteur et que celui-ci soit sincère. - Il dit que c'est sa meilleure offre – est-ce vraiment le cas? - Elle affirme qu'elle est d'accord – faut-il la croire? - Cette entrevue s'est parfaitement déroulée – est-ce le cas?

Les gestes, en effet, en disent long: un haussement de sourcil, des pieds qui tambourinent, un mouvement de recul... Ils sont souvent plus justes et plus explicites que les propos. Comment faire pour décrypter ces situations? Travaux scientifiques d'experts à l'appui, cet ouvrage apprend à décoder le langage non-verbal de ses interlocuteurs, en analysant leur comportement.



Le fasting

→ Jean-Baptiste Rives -Thierry Souccar Éditions

Un petit guide pratique, motivant et facile d'accès pour expliquer pourquoi on accumule des graisses au niveau de la taille et, surtout, comment les éliminer, grâce à une stratégie ultra-simple et ultra-efficace: le fasting. Le fasting est une forme de jeûne intermittent qui consiste à alterner une phase de jeûne de 16 heures (on saute le petit-déjeuner), avec une phase d'alimentation normale de 8 heures (par exemple, on prend un repas à 12h et un autre à 20h). En espaçant ainsi ses repas, on incite le corps à vider ses réserves de sucres pour qu'il utilise ensuite la graisse comme source d'énergie. Résultat: une perte de 3 à 5 kilos par mois.

Ilario MOSCONI

POUR COMMENCER L'ANNÉE SUR UNE NOTE ENSOLEILLÉE, NOUS AVONS RENCONTRÉ ILARIO MOSCONI. ORIGINAIRE DE LOMBARDIE, LE CHEF, DOUBLEMENT ÉTOILÉ, NE SÉLECTIONNE QUE LES MEILLEURS PRODUITS ITALIENS ET CULTIVE UNE CUISINE SAVOUREUSE ET RAFFINÉE.

MAGALI EYLENBOSCH

Ilario Mosconi officie depuis 30 ans derrière les fourneaux: «Au début, c'était un peu comme un jeu! Je voulais juste faire plaisir aux clients en quittant la salle et en passant en cuisine. J'ai fait de mon mieux, mais j'étais un autodidacte et je n'avais pas suivi les cours d'une école hôtelière. C'était pour moi une manière de voir si j'étais capable de créer des plats qui plaisaient, tout en restant fidèle à mes racines.» Le talent aidant, l'affaire devient de plus en plus sérieuse. «J'ai fait un stage chez le Chef Gualtiero Marchesi. C'est quelqu'un qui a beaucoup apporté à la nouvelle cuisine italienne. Grâce à lui, j'ai appris beaucoup de choses sur le travail des produits.» Ilario Mosconi est un passionné et l'étoile, c'est un peu comme la truffe sur les pâtes: «Une surprise totale! Grâce à ma cuisine, je fais voyager les Luxembourgeois à travers différentes régions d'Italie. Je m'inspire autant de la cuisine lombarde que de celle de la campagne sicilienne. Et j'apprécie toujours un bon risotto à la milanaise.»

Quel est le produit que vous aimez travailler en début d'année?

La saison de la truffe blanche se termine en décembre. La truffe noire d'Ombrie prend le relais de janvier à mars. Son parfum est unique et particulièrement subtil. C'est un produit qui doit être consommé frais. Toutes les méthodes de conservation détériorent l'aspect et les arômes de la truffe. Ce n'est pas forcément le cas de tous les produits. Par exemple, les tomates corbara, qui sont un véritable délice, peuvent être conservées toute l'année dans de l'eau salée.

Quelle est la taille idéale d'une belle truffe?

Je l'achète calibrée. Ça veut dire qu'elle pèse toujours entre 50 et 100g. C'est une taille idéale qui permet de réaliser de magnifiques copeaux.

Comment l'utilisez-vous dans votre cuisine?

Je la cuisine aussi bien cuite que crue. Elle peut être servie en entrée, avec une salade frisée, des pommes de terre froides, et une sauce aux lardons légèrement tiède.

Le mariage est particulièrement réussi et le contraste des températures est très intéressant. En plat, la truffe se marie à merveille avec la viande.

Comment conseilleriez-vous de la cuisiner lorsqu'on n'est pas un cordon bleu?

Le plus simplement du monde, juste en accompagnement d'un œuf brouillé. La truffe est un produit noble qui se suffit quasi à elle-même. Il suffit de laisser les arômes s'exprimer. Contrairement à la truffe blanche, qu'on ne sert que crue, elle peut aussi être utilisée dans une sauce. Elle apportera une note plus corsée.

Quel est le faux-pas à éviter?

Vouloir en faire trop et ne pas respecter l'équilibre des saveurs. La cuisine italienne est une cuisine de produits. La simplicité est souvent une valeur sûre. C'est toujours ma ligne de conduite. Et puis surtout, il faut goûter ce que l'on réalise.

Quel vin conseillez-vous lorsque la truffe noire est à l'honneur?

Cela dépend de la manière dont on la cuisine. On peut choisir un vin blanc avec une belle longueur en bouche ou un rouge avec de délicats arômes de sous-bois. Le goût de la truffe est une signature. Je préfère personnellement un vin qui puisse soutenir un véritable dialogue avec elle. Il doit avoir du corps, mais pas la dominer. Quelques bons crus du Piémont sont parfaits!

RIZ BRUN AUX ÉPICES CHAÏ

Ingédients: 50 g de riz brun rond cuit (25 g cru) + 100 ml de lait d'amande + 1 cuillerée à café de graines de lin moulues + 1 cuillerée à soupe de miel (cru de préférence) + 2 gouttes d'extract de vanille + ½ cuillerée à café de cannelle moulue + 1 lamelle de gingembre. **Garniture:** 1 poignée de framboises trempées à moitié dans le curcuma + 1 cuillerée à café d'amandes brutes effilées + 1 cuillerée à café de pistaches concassées + 1 cuillerée à café de pain d'abeilles + 1 cuillerée à café de curcuma moulu.

01 Dans une casserole, mélangez le riz rond cuit, le lait d'amande, la cannelle, la lamelle de gingembre, les graines de lin et l'extract de vanille.

02 Faites mijoter 10 minutes, en rajoutant du lait si nécessaire. Une fois la texture crémeuse, servez dans 1 bol, arrosez de miel et garnissez avec les framboises trempées dans le curcuma, les amandes brutes et les pistaches. Saupoudrez de pain d'abeilles et de curcuma.



AVOINE, FRAMBOISES, AVOCAT & CHANVRE

Pour 1 personne. Préparation: 5 minutes + Cuisson: 10 minutes

Ingédients: 50 g de gros flocons d'avoine + 1 blanc d'œuf + ½ cuillerée à café de graines de pavot + ½ cuillerée à café d'extract de vanille + 1 pincée de sel. **Garniture:** ½ avocat coupé en tranches + quelques framboises + 1 cuillerée à café de graines de chanvre.

01 Portez à ébullition 375 ml d'eau et ajoutez les flocons d'avoine. Laissez réduire à feu doux, en remuant jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Incorporez le blanc d'œuf, l'extract de vanille, le sel et les graines de pavot. Servez dans 1 bol et garnissez avec les tranches d'avocat, les framboises et les graines de chanvre.



GREEN PORRIDGE

Fern Green, aux Editions Marabout.

Près de 60 recettes de porridges délicieux, les chauds, ceux qui gonflent pendant la nuit, des ingrédients sains et bons pour le corps pour un réveil au top.

Des toppings energy food des graines, des fruits des épices.

Des bols bons pour le corps et l'esprit.

*Wine
lovers*



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



CIDRE DE GLACE CANADA PETIT FRISSON

Une variante de l'Eiswein que l'on connaît à Luxembourg, ici vinifié avec des pommes récoltées à -14°C. Un taux de sucre très élevé mais d'une superbe fraîcheur qui pourra parfaitement s'allier aux épices de ce plat.

ROCCA DI FABRI SAGRANTINO DI MONTEFALCO PASSITO 2006

Un vin rouge moelleux, vinifié avec des raisins passerillés du sud de l'Italie! C'est riche et gourmand à la fois, avec la structure d'un vin rouge et la douceur d'un grand liquoreux. Un accord mets / vins qui pourra en surprendre plus d'un.



QUINTA NOVA PORTO VINTAGE 2013

Ici le domaine Quinta Nova livre un Vintage 2013 d'une grande délicatesse! Riche et puissant, après 1h de carafe il s'assouplira pour s'accorder à merveille sur le cacao. Le mélange avec les dattes et le lait de noisette assouplira la jeunesse de ce grand vin!



Où le trouver?

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

vinoteca.lu
luxembourg

CACAO & CACAHUËTE

Pour 1 personne. Préparation: 5 minutes + Trempage: 1 nuit.

Ingrédients: 45 g de flocons d'avoine + 180 ml de lait de noisette + 2 dattes Medjool dénoyautées coupées en dés + 80 g de yaourt nature + 1 cuillerée à soupe de beurre de cacahuète + 1 cuillerée à soupe de cacao en poudre
Garniture: 40 g de mûres écrasées à la fourchette + 1 cuillerée à café de gruê de cacao + 1 cuillerée à soupe de granola graines de lin et figues (voir page 10).

01 Dans 1 bol, mélangez les flocons d'avoine, le lait de noisette, les dés de dattes Medjool, le beurre de cacahuète et le cacao en poudre. Couvrez et placez au réfrigérateur pour la nuit.

02 Le matin, incorporez le yaourt nature afin d'obtenir une texture homogène. Placez la moitié des mûres écrasées dans 1 verrine. Ajoutez le porridge et garnissez avec le gruê de cacao, le granola graines de lin et figues et le reste de mûres écrasées.



PASSION COULEURS

AINO-MAIJA METSOLA

AURÉLIE GUYOT



Petite applique
Tournebrille -
Tsé-Tsé

verre assoiffé
d'or - Tsé-Tsé



Dans son dressing

"mes tee-shirts, blancs
principalement."

Sa source d'inspiration

"la vie!"

➔ Suivez toute l'actualité
de Aino-Maija Metsola sur
www.ainomaijametsola.com
et www.marimekko.com.

Danemark, Suède et Finlande constituent le véritable Triangle d'or du design contemporain, et regorgent d'adorables concept-stores achalandés en mobilier épuré et autres objets en bois clair. Ce fameux «esprit scandinave» se décline dans nos habitats et fait référence en matière de bon goût. En parlant de bon goût, connaissez-vous la grande enseigne de déco Marimekko? Voici quelques années que les décorateurs et le grand public européen attendent chaque saison la présentation des nouveaux motifs créés par Aino-Maija Metsola, designer trentenaire officiant en Finlande pour le compte de cette Maison. Nous avons bravé le froid et sommes partis à sa rencontre. Ce qui frappe lorsqu'on rencontre Aino-Maija, c'est tout d'abord sa disponibilité et sa grande douceur. Un trait de caractère qui se retrouve d'ailleurs dans les formes et les couleurs qu'elle aime travailler, habile équilibre entre expressivité et poésie: «je pense que mon style est assez identifiable... même si pour moi il est très difficile de le définir!» nous explique-t-elle. «J'aime essayer différentes techniques. Je m'attache à créer des atmosphères fortes et j'accorde énormément d'importance aux couleurs.» D'où lui vient cette passion? «Je peins et dessine depuis que je suis toute petite!» Bien plus qu'un simple passe-temps, ce don pour le dessin la pousse à étudier le design graphique à l'Université

d'Helsinki, d'où elle sortira diplômée en 2008. Si elle travaille encore actuellement en tant que designer et illustratrice indépendante, elle a noué des liens très forts avec la plus connue des enseignes de déco Finlandaise, Marimekko. «Je travaille avec eux depuis 2006» s'enthousiasme-t-elle. «La collection 'Weather Diary', que j'ai imaginée pour eux, est l'une des réalisations dont je suis la plus fière.» Une collaboration prestigieuse, surtout pour une enfant du pays, qui lui vaut une reconnaissance bien au-delà des frontières finlandaises. En bonne passionnée de couleurs et fervente amatrice de la nature, Aino-Maija a également illustré des livres pour enfants (disponibles chez Gallimard). De quoi apprendre aux tout-petits les couleurs et les animaux avec de beaux ouvrages qui changent des imageries classiques. Que prévoit-elle en cette nouvelle année? «J'espère avoir le temps de me concentrer sur mes propres projets de peinture.» Du haut de ses 33 ans, Aino-Maija, qui «espère progresser chaque jour», conseille à la jeune génération «de travailler dur et de ne pas trop prêter attention au travail des autres designers. Trouvez votre voie et amusez-vous!» Une bienveillance qui remotive les troupes en cette rentrée. On vous avait prévenues, impossible de ne pas tomber sous le charme de Aino-Maija...



Son objet culte

"ma palette d'aquarelles."



Dans sa salle de bains

"ma brosse à dents."

YTTER DESIGN: DES CONCEPTS A VIVRE

Depuis 35 ans, Ytter Design s'est imposé comme la référence en matière de décoration et de design à Luxembourg. Véritable passionnée et architecte d'intérieur émérite, Christiane Montenach a créé une société à la hauteur de ses attentes et de ses ambitions. En pénétrant chez Ytter Design, ne vous attendez pas à entrer dans un magasin de meuble lambda. Ytter Design se veut créateur de concept, et rien d'autre.



UN SHOWROOM EXEMPLAIRE

Situé à Bertrange, le showroom Ytter Design offre 400m² de surface d'exposition. Dès la porte franchie, c'est l'ADN même de l'enseigne que l'on perçoit. Pas de meuble en série, pas de cuisines vues et revues, mais de véritables concepts – uniques et sur mesure –, reflet de l'exigence et du savoir-faire de la maison. Sur l'un des murs, un tableau en ardoise exhibe les dernières créations de la designeuse. Ytter Design conçoit des espaces à vivre, pensés en fonction de la personnalité de chacun de ses clients. Les standards et les normes? Très peu pour la maison, qui affiche résolument sa singularité dans le paysage.

UNE APPROCHE PERSONNALISÉE DU DESIGN

«Depuis toujours, nos clients nous demandent des concepts de décoration intérieure qui ne se limitent pas aux seules cuisines», évoque Christiane Montenach pour expliquer la genèse de sa société. Plus que des meubles, c'est un art de vivre que pense la designeuse, à chaque fois qu'elle se penche sur un nouveau projet. Elle ne parle pas de cuisines, mais de «symphonies» afin d'en dire toute l'osmose et l'élégance. Jouant avec les matières, les

tissus, les teintes, les formes, le mobilier, la lumière et l'acoustique, elle veille à toujours créer un univers unique, en harmonie parfaite avec les souhaits de ses clients. Si elle se laisse porter par leurs désirs, nul doute que la créatrice n'y apporte sa patte, singulière, celle à l'origine de son succès trentenaire.

UNE QUALITÉ HORS NORME EN LIGNE DE MIRE

Mais que seraient des plans parfaits, s'ils n'étaient pas exécutés dans des matériaux de la plus belle qualité. Tout naturellement, quand on passe à la réalisation, c'est vers des matières nobles que la designeuse se tourne. Pour les plans de travail, elle opte pour le Corian, l'ininox laminé à chaud, la céramique ou le verre... Elle affectionne également le granit noir – largement sollicité par sa clientèle, confesse-t-elle. Enfin, sa signature réside dans une esthétique minimaliste et épurée. Les aficionados de la couleur passeront leur chemin. Christiane Montenach préfère le charme intemporel de teintes sobres – noir, grège, gris... – aux coloris tendance qui ne durent qu'un temps. La réussite d'un projet est bel et bien quand celui-ci traverse les âges sans se faner...

DES PARTENAIRES PRESTIGIEUX

Portée par une telle exigence, Christiane Montenach a choisi de s'entourer de partenaires haut de gamme, garant de l'excellente qualité de ses concepts. Côté du mobilier cuisine, Ytter Design travaille avec des maisons telles que Leicht ou Valcucine. Pour les luminaires, le choix est varié parmi Secto Design, Foscarini, ou Flos. En matière de mobilier de décoration intérieure (tables et chaises), le studio a fait le choix de signatures à l'instar de Girsberger, La Palma, Cattelan Italia, Naver, MMOOD ou Capo d'Opera. Les luminaires ne sont pas en reste avec des marques de créateurs comme Ingo Maurer, même si la designeuse avoue avoir également un penchant pour les créations de la jeune pousse, garante du souci constat de renouveau de la maison luxembourgeoise. Enfin, même son de cloche pour l'électroménager. Parce qu'on ne plaisante pas avec des produits du quotidien, le choix d'Ytter Design s'est arrêté sur des marques de haut standing: Miele, Siemens, V-Zug, Gaggenou ou Subzero.

Du nouveau EN CUISINE



© Love Creative People

AURÉLIE GUYOT

Nouvelle année... nouvelle cuisine?
Et pourquoi pas?

Car créateurs et grandes enseignes de déco ont concocté pour nous cette année un très beau menu, aux saveurs bien équilibrées, entre fonctionnalités, design et originalité. Nous sommes allés les rencontrer, afin de tout découvrir et tout tester: nouvelles matières, nouvelles couleurs, nouveaux usages... et vous livrons dans ce dossier tous nos conseils et coups de cœur.

EFFETS DE MATIÈRES

Amateurs d'esprit loft et de tonalités minérales, soyez rassurés! La tendance 'industrielle' est toujours fortement représentée, constamment réinterprétée et réinventée. Ça tombe bien, on ne s'en lasse pas. Version 2017, cela donne au sol des nouveaux parquets ou carrelages imitation métal rouillé. Faciles d'entretien, ils apportent lumière et personnalité à la pièce. Évidemment, on est toujours aussi fan des carreaux de

ciment, avec un énorme coup de cœur pour les nouveaux modèles signés Carocim, déclinés en gris-bleu et agrémentés d'hirondelles esprit tattoo-vintage. Si le coût d'une telle installation vous freine, n'hésitez pas à disposer ça et là quelques tapis en vinyle Beija Flor. Leurs imprimés reproduisent à la perfection les effets de ces petits carreaux vintage. Le marbre est également une valeur sûre depuis deux saisons.

bamix[®] of Switzerland

BATTRE, MIXER
& BIEN PLUS ENCORE!

DÉCOUVREZ LE PLUS PETIT ROBOT DE CUISINE



PRATIQUE, POLYVALENT, PUISSANT ET SILENCIEUX,
VOTRE BAMIX DEVIENDRA VITE VOTRE ASSISTANT
QUOTIDIEN DANS LA PRÉPARATION
DE TOUS VOS REPAS.

Pour plus d'informations sur le produit,
rejoignez-nous sur notre site internet: **www.sogel.lu**
et retrouvez la liste des revendeurs Bamix.



7 Rue de l'Industrie, L-8399 Windhof
Tél.: 40 05 05 1 - Fax: 40 05 05 305

blanpur
cuisines

Blanpur, votre spécialiste
en cuisine équipée depuis plus de 20 ans.



Plan de travail
en quartz
au prix du stratifié
du 15 janvier
au 15 février*
(*voir conditions
au magasin)

Venez découvrir notre showroom.

Cuisine et mobilier sur mesure
Rangement/agencement de toute votre maison

385, Route de Thionville
L-5887 Hesperange
Tél.: 28 79 65 48
contact@blanpur-cuisines.lu

www.blanpur-cuisines.lu



© Ikea

Choisissez-le blanc veiné de gris, ou plus pointu, dans les verts. L'ardoise, autre matière noble, reste un best-seller et se pare même de violet pour plus d'originalité. Petit nouveau, le terrazzo est une alternative de choix. Ce matériau de construction est constitué de fragments de pierre naturelle et de marbre colorés agglomérés à du ciment, le tout poli jusqu'à obtenir le brillant d'une pierre naturelle. Point négatif: son prix, une fois n'est pas coutume! Bien sûr, des revêtements stratifiés existent et font très bien illusion.

Concluons par le dernier matériau incontournable, et qui ne risque certainement pas de passer de mode: le bois! Valeur refuge et chaleureuse, il est tout particulièrement apprécié dans sa version la plus brute possible, avec un bel aspect mat, magnifiant ses veines et ses nœuds. Essence d'exception, le bois Abonos est un bois de chêne massif millénaire fossilisé. Il fut conservé dans le lit des rivières, où, privé d'oxygène, il s'est teinté au fil des décennies de teintes uniques et très spécifiques, allant du blanc au gris, en passant par des nuances de miel et de nougats. L'effet fumé est saisissant et spectaculaire.

JEU DE COULEURS

Les couleurs vives et pop sont à proscrire. Tout se joue dans la nuance, la douceur et l'équilibre. Comme pour les matériaux, le naturel et le minéral sont plébiscités:

blancs, gris et noirs se mélangent et s'assemblent pour un effet luxe et sophistiqué. Si vous craignez de vous ennuyer, optez pour le bleu-gris, qui semble définitivement remporter tous les suffrages! Cette couleur scandinave habille élégamment la pièce sans l'écraser. On la préfère sur une crédence, pour une touche plus tranchée. Selon la luminosité de votre cuisine, n'hésitez pas à jouer la carte des camaïeux, on y associant un bleu denim ou céladon sur un mur. Les objets de déco se mettent au diapason pour compléter le tableau. Exit les effets glossy, un brin trop tapageurs! Le mat, le brossé, le fumé et le poudré sont du plus bel effet. Réveillez l'ensemble avec des touches de métal doré, comme les corbeilles de fruits graphiques grillagées vues chez Ferm Living. Complétez votre déco par des égouttoirs ou paniers de rangements empilables, mention spéciale aux modèles repérés chez Madame Stolz. Pour terminer, rien de tel qu'une touche de végétal pour redynamiser l'espace. Les jardinières Prêt à Pousser ne sont pas seulement de très beaux objets... elles vous permettent aussi de cultiver votre petit jardin d'herbes aromatiques! Le modèle Lilo contient une réserve d'eau, à renouveler une ou deux fois par mois d'après la start-up, et se gère de façon autonome. On a adoré l'idée et le rendu final de cette jolie réalisation. Une belle initiative et une jeune entreprise à soutenir.



→ On range tout



→ Bosch



MIWWELTREND



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

LA CASA MODERNA

Imaginez la cuisine de vos rêves,
nous la réalisons.



- La Casa Moderna vous accompagne dans tous vos projets de constructions, rénovations et aménagements.
- Une gamme contemporaine de meubles en bois massif fabriqués avec des matériaux de qualité.
- Avec des solutions personnalisées, une sélection parmi les plus grandes marques italiennes, nos experts élaborent et conçoivent vos projets.

94, Route de Diekirch, L-7220 Walferdange
Tél.: 26 33 04 28 - Gsm.: 621 613 320
lux@lacasamoderna.lu



DU NOUVEAU SUR LA TABLE

Voici déjà quelques saisons que designers et créateurs dépoussièrent les arts de la table. Nous vous avions déjà présenté la petite marque Animal Fabuleux qui revisite avec virtuosité le savoir-faire et les traditions de la porcelaine de Limoges. Le célèbre artiste tatoueur Tin-Tin a même signé avec eux une collection d'exception, baptisée Ecce homo, comprenant six assiettes illustrées d'un christ tatoué. Prenez-en plein les yeux sur www.animal-fabuleux.fr. Autre ambiance, mais même amour de l'artisanat pour Kermesse Sauvage qui fabrique à la main des ustensiles de cuisine dans son atelier situé en lisière de forêt de Crécy-en-Ponthieu, à l'entrée de la Baie de Somme. Comment ne pas tomber amoureux des couteaux à tartiner en bois ou de ces petits bols en merisier esprit japonais? Découvrez d'urgence ces produits poétiques et réalisés tout en respectant Mère Nature sur www.kermessesauvage.com. Plus mass-market mais tout aussi charmant, le nouveau service de vaisselle d'Ikea Finstilt fait également la part belle aux savoir-faire locaux à sa façon. Toutes les pièces ont un dessin différent et s'inspirent du folklore et de la

peinture suédoise classique de Kurbits du 18^e siècle. Rassurez-vous, exposé ainsi cela nous a également semblé très abstrait... Mais les assiettes, les tasses et les bols sont joliment et simplement fleuris, et ajouteront une touche d'été à votre table hivernale. Effets de matières, jeux de couleurs et de lumière, mais aussi touches déco et nouvelles vaisselles, vous avez toutes les cartes en main! Alors, nouvelle année... nouvelle cuisine? On parie que oui!



Remember

Actu

On ne présente plus Jean Nouvel, un des rares architectes contemporains à avoir vu éditer plus de cent de ses créations depuis 1987. Une belle exposition lui est consacrée et se dévoile au fil du musée des Art Déco de Paris. Des galeries du Moyen-Âge et de la Renaissance à celles dédiées aux XVII^e et XVIII^e siècles, mais également dans les espaces dédiés aux collections de design graphique et de publicité dont il a signé l'aménagement en 1998, Jean Nouvel a ainsi créé des situations inédites, comme autant d'interférences. L'occasion de découvrir ses pièces iconiques, qu'il développe depuis trente ans, ainsi que les fameuses gammes de meubles de bureau Less et Less Less.

Jean Nouvel, mes meubles d'architectes. Sens et essence.

Jusqu'au 12 février, plus de détails sur www.lesartsdecoratifs.fr.

ALL-INCLUSIVE

La cuisine de vos rêves au meilleur prix



ALL-INCLUSIVE

- ✓ Plan de travail en granit Black Tattoo (4 cm)
- ✓ Plaque de cuisson vitrocéramique
- ✓ Hotte aspirante
- ✓ Four
- ✓ Réfrigérateur
- ✓ Lave-vaisselle
- ✓ Évier Franke
- ✓ Poubelle
- ✓ Éclairage
- ✓ Livraison et montage

Cuisine adaptable

NOUVEAU SHOWROOM 97 CUISINES

Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 19h et le samedi de 9h à 18h
69, parc d'activités Mamer-Cap • L-8308 Capellen | Tél.: 26 30 30 1



Kichechef

cuisines, meubles...

Eh bien brunchons, maintenant!



QU'ON SE LE DISE, BRUNCHER EST TOUT UN ART. ET LA JOLIE VAISSELLE, UN ÉQUIPEMENT AD HOC ET QUELQUES BONS PRODUITS CONTRIBUENT ÉGALEMENT À FAIRE DE CE MOMENT, UNE VÉRITABLE FÊTE...

SARAH BRAUN



Une théière en forme d'arrosoir ! Il fallait y penser. Nous, on adore cette pièce qui fait déjà un peu entrer le printemps dans la maison.

→ *Serax*



Coup de cœur pour ce sucrier atypique et intrigant.

→ *Jonathan Adler*



Quand Issey Miyake signe un service à expresso, c'est tout en lignes douces et en épure.

→ *Issey Miyake x Litalla*



On aime les lignes rondes, dans un esprit vintage de cette mignonne bouilloire qui trouvera naturellement sa place sur votre plan de travail.

→ **Demo**



Ode à la slow food, la cafetière Chemex est incontournable pour les aficionados. Toute la famille sera fascinée de voir le précieux nectar s'écouler goutte à goutte, diffusant un arôme incroyable dans toute la maison.

→ **Chemex**



Bamix a remis le bon vieux mixer plongeant de nos grands-mères au goût du jour. On craque autant sur ses lignes contemporaines que sur sa polyvalence. Parfait pour les petites cuisines.

→ **Bamix**



Une théière délicate et précieuse.

→ **Zara Home**



Un filet d'or pour donner ses lettres de noblesse à ce joli service. Petit prix, maxi effet. On va adorer!

→ **H&M Home**



Pourquoi se contenter d'une planche à découper en bois uni quand on peut en avoir une imprimée cachemire?

→ **Zara Home**



Un coquetier primesautier que les enfants vont adorer!

→ **The Contemporary Home**



Un peu d'humour dès le matin, ça fait toujours du bien.

→ **Cafepress**

IT'S LIFESTYLE

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



Mauricette



Sans gluten!

JACK BE LITTLE CHORIZO RACLETTE

Pour 4 personnes. Préparation 10 minutes. Cuisson 50-60 minutes.

Ingédients: 4 mini-courges Jack Be Little + 6 tranches de chorizo doux + 8 tranches de fromage à raclette + 4 cuil. à soupe de crème liquide + poivre.

- 01 Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- 02 Coupez le chapeau des courges. Épépinez-les. Détaillez le fromage et le chorizo en morceaux.
- 03 Répartissez la crème dans les courges, le chorizo et le fromage. Poivrez.
- 04 Enfournerez 50 à 60 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant un couteau dans les courges, s'il n'y a aucune résistance, cela signifie qu'elles sont cuites.

→ www.mauricettefrenchfood.com |



Frédérique Theisen

DÉCORATION FLORALE POUR UNE TOUCHE DE PRINTEMPS EN HIVER

Matériel: Restes de papier cadeau, ciseaux, règle, crayon, pinces à tête ronde, pastilles adhésives.



- 01 Découpez des carrés de différents formats dans les restes du papier cadeau.

+

- 02 Pliez le carré dans la diagonale pour en faire un triangle, puis pliez celui-ci au milieu et une fois de plus avant de découper un demi-cœur le long du bord plié et de déplier la fleur.



=



- 03 Disposez une petite fleur sur une grande et fixez-la avec une pince. Répétez autant de fois que vous le voulez. Collez les fleurs avec les pastilles adhésives au mur pour votre touche florale.

→ www.fredkeandfriends.lu |



Claudia Zanchetta



LES PALETS DES DAMES

Pour 9 palets de dame - Préparation: 15 minutes – Cuisson: 12 minutes. **Ingédients:** 60 grammes de sucre cristal + 60 grammes de beurre demi-sel mou + 80 grammes de farine de blé (T45) + 1 œuf

- 01 Préchauffer le four à 180°.
- 02 Dans un cul de poule, mélanger le beurre avec le sucre jusqu'à obtenir une «pommade». Y ajouter l'œuf et mélanger au fouet à main pour obtenir un mélange onctueux. Ajouter la farine et l'incorporer au fouet également.
- 03 Déposer un papier sulfurisé sur une plaque allant au four. L'idéal étant d'utiliser une plaque perforée pour une meilleure répartition de la chaleur. Former des boules de pâte en s'aidant de 2 cuillères à café sachant qu'il faut une grosse cuillère à café bombée de pâte pour 1 palet de dame.
- 04 Afin d'éviter que les palets ne collent entre eux, veiller à bien les espacer car les boules de pâte vont fondre et s'étaler pendant la cuisson.

- 05 Mettre au four pendant 12 minutes et surveiller la cuisson. Les palets doivent être dorés sur les bords. A la fin de cuisson, attendre 2 minutes puis les déposer sur une volette ou une grille. Si vous réussissez à ne pas tous les manger à la sortie du four, laissez-les totalement refroidir avant de les mettre dans une boîte en métal pour les conserver.

Variantes: ajouter des pépites de chocolat ou des raisins secs trempés dans du rhum, les napper de chocolat fondu selon votre goût.

→ claudiavousregale.wordpress.com |

AUDI RSQ3:

Cross-over pour femme pressée!

DEPUIS SON LANCEMENT, LE Q3 JOUIT D'UN BEAU SUCCÈS EN SE DÉCLINANT À TOUTES LES SAUCES... MAIS QU'EN EST-IL DE SA VARIANTE EXTRÊME, LE RSQ3? C'EST CE QUE NOUS ALLONS DÉCOUVRIR!

ANTONIO DA PALMA FERRAMACHO



+ Look sobre et chic
Moteur explosif
Comportement sûr et efficace

Consommation
Tarif
Modèle en fin de carrière

€ Prix de base: 57.630 €TVA

Chez Audi, le label RS désigne la version la plus sportive du modèle concerné. La fameuse RS4 en est le plus bel exemple, puisqu'à ses débuts elle représentait la berline la plus performante de son époque. Depuis, pratiquement tous les modèles de la marque d'Ingolstadt y ont eu droit, mais le Q3 est le premier cross-over (ou petit SUV) à en bénéficier. Essai transformé?

COMME UNE PORSCHE

Quelle fut notre surprise lorsque Audi lança le RSQ3! Un petit SUV doté de la mécanique de l'Audi TTRS, le coupé sportif capable de damer le pion à la Porsche Cayman ou carrément la 911... Du moins en accélération. Alors, quand Losch nous proposa de tester la dernière version du RSQ3, on n'a pas hésité longtemps! Il faut reconnaître que pouvoir disposer de plus de 360 chevaux et de quatre roues motrices, dans une automobile qui passe pour un simple SUV diesel peut être très sympa!

L'AIR DE RIEN

C'est que son look BCBG ne laisse rien transparaître de ses aptitudes sportives... Tout au plus remarque-t-on son kit carrosserie aux boucliers plus enveloppants, ses jantes de diamètre plus généreux ou sa grosse sortie d'échappement ovale. Et si vous décidez de faire supprimer les logos sur la carrosserie de votre RSQ3, vous pourrez créer la surprise lors de relances ou autres démarrages aux feux rouges en

laissant quasiment tout le monde derrière vous! C'est que la puissance de feu du moteur 5 cylindres turbo est assistée par la fameuse traction intégrale Quattro – super efficace – et la boîte automatique S-tronic aux changements de rapports éclairs... Une véritable bombe sous camouflage!

SOBRE ET EFFICACE

À son volant, vous bénéficiez d'une position de conduite surélevée, mais pas trop, avec une ergonomie bien pensée et des commandes claires. C'est vrai que le design sobre de la planche de bord n'est plus tout jeune, et qu'il ne dispose pas des dernières nouveautés comme les instruments digitaux «virtual cockpit». Mais, comme toujours chez Audi, la qualité perçue et les finitions sont au rendez-vous. Notre exemplaire disposait d'une belle sellerie cuir noir agrémentée d'inserts de carbone et d'un ciel de toit assombri en alcantara, une superbe combinaison. L'espace à bord est de bonne facture et permet à quatre adultes de voyager dans un confort appréciable, tout au plus pourrait-on reprocher le volume du coffre, un peu juste pour les départs en vacances, ou pour transporter les poussettes des enfants. La conduite du RSQ3 s'est révélée à la fois agréable et efficace avec une réserve de puissance omniprésente qui donne l'agréable sensation de toujours en avoir sous la pédale... Une sensation qui s'accompagne du magnifique feulement de son moteur 5 cylindres qui pourrait se montrer un peu plus sonore à notre goût. Sûr, discret, confortable et efficace, le RSQ3 avance bien des arguments et, pour lui trouver des défauts, il faudra se tourner du côté du portefeuille avec un tarif coquet et une consommation conséquente, a fortiori si l'on aime solliciter la puissance présente sous le capot.

Glisse et glace en Comminges

CONCILIER SKI, CULTURE ET NATURE DURANT LES MÊMES VACANCES. C'EST L'INTÉRÊT DE DESCENDRE EN COMMINGES, UNE PETITE RÉGION DES PYRÉNÉES CENTRALES À FORTE IDENTITÉ. LOIN DES PISTES SURPEUPLÉES DES AUTRES STATIONS, LA GLISSE SE DÉCLINE ICI DE MANIÈRE FAMILIALE, DANS DES PAYSAGES GRANDIOSES.

KÉVIN STORME



Le Grand Hôtel domine la station de Superbagnères. © Wikimedia, Nataloché

Les Alpes c'est génial. Pour la randonnée, l'été. Pour le ski, à moins d'aimer les embouteillages avant d'arriver en station, les embouteillages aux remontés mécaniques, les embouteillages dans les locations de ski, les embouteillages dans... OK. On arrête là. Sauf à partir hors des périodes de vacances scolaires des Français, (qui s'étalent sur six semaines), mieux vaut mettre le cap plus au sud. Vers les Pyrénées, par exemple. Et plus particulièrement les Pyrénées centrales, dans le secteur du Comminges. Entre France et Espagne, la région offre des stations proposant des paysages à couper le souffle,

loin des grandes migrations hivernales. Cerise sur le gâteau, le patrimoine culturel est d'une richesse salvatrice en cas d'overdose de poudreuse. Mais si vous êtes descendue si bas, c'est avant tout pour le ski. En Comminges, le ski a un nom génial: Superbagnères. Fixé au sommet d'une montagne, le site de la station mérite bien son nom. Les seize remontées mécaniques permettent d'accéder aux sommets environnants jusqu'à 2 200 mètres. Elles donnent accès à une trentaine de kilomètres de pistes de ski alpin, dans un cadre somptueux, entouré de montagnes de plus de 3 000 mètres.

DES THERMES APRÈS LE SKI

Au-delà des possibilités de glisse, la station possède une véritable histoire. Elle est née au début du 20^e siècle, à l'époque du «Pyrénéisme», lorsque les grands alpinistes se lançaient à la conquête de l'imposante barrière séparant la France et l'Espagne. À l'époque, elle est reliée à la station thermale de Bagnères-de-Luchon par un train à crémaillère, aujourd'hui remplacé par un téléphérique. Elle a conservé son Grand Hôtel, typique des années folles, qui a longtemps trôné seul au sommet de la montagne. Aujourd'hui, des appartements plus récents s'y sont rajoutés, sans pour autant faire



Saint-Bertrand-de-Comminges est l'un des plus jolis bourgs du Piémont pyrénéen. © Wikimedia, Ffistorien

«EN PLUS D'ABRITER UNE «SUPER» STATION DE SKI, ELLE ABRITE UNE STATION THERMALE POUR SE RÉCHAUFFER APRÈS LES DESCENTES ENDIABLÉES»

perdre son charme à cette station isolée, qui attire essentiellement des Toulousains. Bagnères-de-Luchon est surnommée la «reine des Pyrénées». En plus d'abriter une «super» station de ski, elle abrite une station thermale pour se réchauffer après les descentes endiablées. Elle est digne des plus belles villes d'eaux françaises, avec son architecture art déco. Les thermes de Luchon sont célèbres pour leur Vaporarium, un bain de vapeur naturel unique en Europe. Orientés rhumatologie et voies respiratoires, ils sont spécialisés dans l'accueil des enfants en cure.

CITÉ MÉDIÉVALE

Un peu après Bagnères-de-Luchon, Peyragudes est l'autre grande station des Pyrénées centrales. Elle propose 60 km de pistes, accessibles par 17 remontées mécaniques. Elle est parfaite pour les débutants, avec des pistes baby et plusieurs remontées pour les novices. Les chevronnés ne sont pas en reste, avec des zones plus techniques: des œufs (bosses serrées), deux pistes de freestyle, une piste de fun cross, équipée d'un système ski movie (qui permet au skieur d'être filmé) et un boardercross. Moins sensationnelle, mais plus confidentielle, le Mourtis est la station la plus proche de Toulouse. Mieux vaut donc éviter d'y aller les week-ends hors vacances scolaires. C'est une station familiale, qui comporte 14 pistes de ski alpin. Elle est aussi un paradis

du ski nordique dans les Pyrénées, avec 45 km de piste. Après la glisse, place aux visites! Ça tombe bien, le secteur est plein de ressources. Saint-Bertrand-de-Comminges est perché sur une butte dominant le Piémont pyrénéen. C'est LE village typique de la région. La cité médiévale est entourée de remparts percés de trois portes. Elle recèle de nombreuses ruelles mystérieuses et peu fréquentées, ainsi qu'une cathédrale que l'on aperçoit à des kilomètres à la ronde. La cathédrale Sainte-Marie est devenue l'un des symboles du massif, sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. Elle abrite un cloître de toute beauté, avec notamment un pilier représentant quatre évangélistes. Par la galerie méridionale, la vue sur la campagne environnante est magnifique.

LE PAYS DE L'OURS

Toujours dans le Piémont, Aspet est bien connu des coureurs du tour de France pour son col éponyme. L'un des plus rudes de la «petite reine», avec des passages à 15 degrés. La bourgade en elle-même offre un bel aperçu de ce qu'est un bourg pyrénéen. Elle abrite quelques ruelles et édifices religieux typiques. En hiver, les vallées pyrénéennes sont généralement accessibles et permettent de jolies balades. Parmi les plus belles, celles de la Pique, du Lys, d'Oueil ou d'Arbas. Ce secteur, marqué par le pastoralisme, est réputé pour être le fief des ours des Pyrénées. Pas de panique, l'ensemble du

Les bonnes adresses

On dort où?

Grand Hôtel, à Superbagnères. Franchise 3 étoiles des «villages clubs du soleil», le Grand Hôtel est une institution. Il évoque la belle époque et offre un panorama à 360 degrés sur la chaîne des Pyrénées. Il est également équipé d'un jacuzzi et d'un sauna. Certaines formules incluent la location de ski et les remontées mécaniques. Semaine tout compris, à partir de 385 €. **Moins chère**, la région offre de nombreux gîtes ruraux dans les vallées : <http://www.gites-de-france-31.com/>

On mange où?

Hostellerie des 7 Molles.

De la bonne cuisine gastronomique du sud-ouest, à Sauveterre-de-Comminges. À partir de 29,50 € le menu.

Fromageries. Dans cette région d'alpages, les fromageries sont légion. Vous trouverez des panneaux les annonçant à tous les coins de route. On y produit principalement de la tomme et des fromages de chèvre. Exempts de toute pollution, les produits sont garantis 100% naturels.

massif en abrite une quinzaine. Vous avez donc très peu de chance de tomber sur l'un d'entre eux. Aucune attaque sur l'Homme n'a jamais été recensée ici. Excepté, très rarement, sur les moutons qui paissent dans les alpages.

SHOPPING ET BALADES EN ESPAGNE

De l'autre côté de la frontière, en Espagne, le Val d'Aran mérite un détour à plus d'un titre. La vallée, entourée sur deux de ses côtés par la France, est de dialecte occitan. Beaucoup de Toulousains viennent faire leur emplette à Bossost, à prix réduit: cigarettes, alcool, produits cosmétiques...

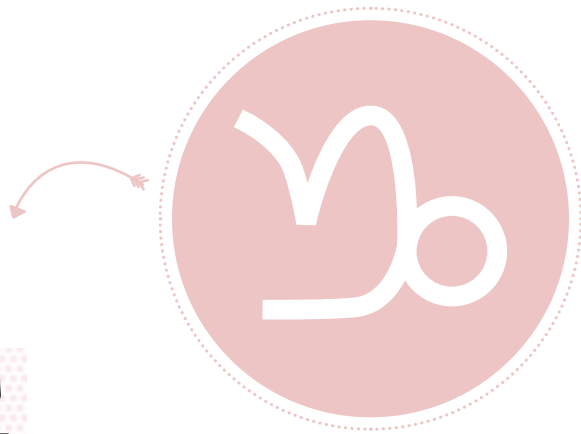
Bossost est aussi un joli bourg avec de belles rues colorées et une église pittoresque d'où partent quelques randonnées dans la montagne. Mais notre coup de cœur en Val d'Aran, c'est le bourg de Bausen. Perché sur une montagne, à l'écart de la route principale, le village est resté figé au Moyen-âge. Il est très peu fréquenté par les touristes, et les habitants n'hésitent pas à engager la conversation avec les curieux de passage.

Côté nature, avec des enfants, vous ne pourrez pas manquer l'Aran park.

Un parc animalier en pleine montagne pour approcher la faune des Pyrénées dans son habitat naturel: ours, loups, loutres, lynx, bouquetin... Ils y sont tous.

Et sous la neige, on se croirait presque dans un remake d'Into the wild.

Et si, après toutes ces émotions, les spatules vous démangent à nouveau, direction Baqueira Beret. Il s'agit de l'un des plus grands centres de ski des Pyrénées, le deuxième d'Espagne, avec 26 remontées et 78 pistes s'étendant sur plus de 100 km. Mais là, c'est presque les Alpes...



Le signe du mois

CAPRICORNE

DU 22 DÉCEMBRE
AU 20 JANVIER

Amour: La nouvelle Lune et Pluton en visite chez vous en conflit avec Jupiter sauront mettre le doigt sur vos manques et vous devrez sans doute colmater quelques brèches d'urgence.

Travail: Nouvelle Lune en conflit, vous vous situerez dans l'œil du typhon, attendez-vous donc à une coalition de forces extérieures pour vous faire bouger. **Vitalité:** Les planètes de passage chez vous demandent une certaine authenticité pour vous sentir en pleine possession de vos moyens.

BÉLIER

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Amour: Un début d'année flamboyant, vous serez sujette aux émotions fortes, aurez l'impression de vivre à cent à l'heure. Un grand désir d'une folle passion ou vous contenterez vous de fantasmer? **Travail:** L'ambiance n'est pas à la surchauffe, loin de là, votre travail vous réclamera de l'inspiration et de l'imagination, vous serez dans une période créative. **Vitalité:** Avec les planètes en Capricorne, évitez les excès de toute nature.

TAUREAU

DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Amour: Vous allez retrouver votre sex appeal en poussant votre conjoint à s'occuper un peu plus de votre petite personne. Vos exigences seront-elles à la hauteur de vos attentes? **Travail:** Soleil/Pluton bénéfiques, des prises de conscience de passion, de vocation, de la progression au sens large de votre travail. **Vitalité:** Une nouvelle Lune favorable pour gérer vos ressources avec prudence et dépenser votre énergie en conscience.

GÉMEAUX

DU 21 MAI AU 21 JUIN

Amour: Vos émotions sont assez contradictoires avec Saturne et Mars en conflit: vous pourrez vous enfermer dans le silence ou passer d'un état à l'autre sans prévenir.

Travail: Vous avez peut-être envie de liberté ou de vous détacher de quelque chose qui vous pèse, Uranus vous apporte ce vent de liberté pour prendre votre envol, mais avec sagesse. **Vitalité:** Adonnez-vous à la méditation et vous y trouverez source d'inspiration et d'évolution spirituelle.

CANCER

DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

Amour: Avec la nouvelle Lune opposée, vous aurez toutes les peines du monde à rester "zen" devant tant de bouleversements. Que vous le vouliez ou non, vous serez en ébullition de l'intérieur.

Travail: Un début d'année où vous pourrez vous mettre en lumière, avec un travail en profondeur qui ne demande pas de publicité. Gardez les choses pour vous-même. **Vitalité:** Prenez le temps de vous reposer, faites le point, prenez de bonnes résolutions.

LION

DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

Amour: Saturne en signe ami confortera votre vie privée dans un ancrage affectif harmonieux.

Travail: Vous êtes dans une période constructive et innovatrice, créatrice en un mot, c'est le moment de planter les graines de l'avenir, structurer votre travail. **Vitalité:** Vous le savez bien, l'amour constitue la meilleure des vitamines.

VIERGE

DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Amour: Meilleur climat affectif en ce début d'année avec la famille, c'est le moment de poursuivre le dialogue. Respectez vos enfants sans tout accepter et ils vous respecteront de même. **Travail:** Vous déborderez d'idées toutes plus audacieuses les unes que les autres, porté par le duo Soleil-Pluton vous n'avez de cesse de proposer vos lumières susceptibles d'éclairer vos partenaires sociaux. **Vitalité:** Une cure de diète et de détox sera la bienvenue après les fêtes.

BALANCE

DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Amour: Nouvelle Lune en Capricorne en conflit avec Jupiter en Balance, cette configuration est excellente pour vous donner envie de relever pas mal de défis et l'amour en est un. **Travail:** Le trio Soleil/Lune/Mercure en Capricorne va booster ce début d'année, attention aux humeurs rebelles, car vous se serez pas tout à fait maître de la situation. **Vitalité:** Continuez sur la voie que vous avez choisie, car vous avez très bien compris et analysé ce qui n'allait pas dans votre existence.

SCORPION

DU 23 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE

Amour: Mars conjoint Neptune en signe ami en soutien, cela vous donnera les moyens de mieux exploiter certaines ressources personnelles et de privilégier l'harmonie. **Travail:** La nouvelle Lune en Capricorne n'est pas pour vous déplaire, un joli vent de facilité et sans doute une belle opportunité à accrocher. **Vitalité:** Au lieu de brûler d'un coup toutes vos réserves, vous gèrerez votre énergie très sagement.

SAGITTAIRE

DU 22 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Amour: Jupiter favorable, de belles émotions enrichissent votre existence, car vous serez très sensible au beau et au bon. Une période d'évolution possible. **Travail:** Des projets en voie de réalisation vous prennent presque tout votre temps et votre énergie et c'est bien ainsi, vous plongez dans la vie active.

Vitalité: Votre petite voie intérieure vous permet de remettre certaines choses en question.

VERSEAU

DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Amour: Avec Jupiter favorable, en amour, vous avez la réputation de ne pas être conformiste et ce n'est pas cette période qui contredira cette tendance. Vous vous sentirez tout permis. **Travail:** Un début d'année où vous lutterez contre la routine et les habitudes et défendrez ardemment votre indépendance et vos vues personnelles. **Vitalité:** Quelques graines de sagesse vous permettront de garder un bel équilibre.

POISSONS

DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

Amour: Mars et Neptune chez vous, période d'effervescence, n'hésitez pas à communiquer à partir de votre être profond plutôt qu'à travers les masques de l'apparence. **Travail:** Quelques retards, des obligations de toutes sortes font de vous ce mois-ci, la plus mal lotie du zodiaque. Vous aurez le soutien de votre entourage pour retrouver le moral. **Vitalité:** En recherche d'évolution, vous serez peut-être en conflit avec vos tendances inconscientes, soyez patiente et continuez d'avancer.



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

Pour la touche finale à la décoration de votre cuisine.

Avec la MUM 5 HomeProfessional, offrez à votre cuisine le point final en termes de décoration. La MUM5 vous permettra de ravir à la fois vos papilles et vos yeux.

bosch-home.lu/mum5-HomeProfessional.html



BOSCH

Des technologies pour la vie





LE CLOS DE LORRAINE

Site Historique de Cons-la-Grandville



CHÂTEAU ET PRIEURÉ DE CONS-LA-GRANDVILLE
VOS ÉVÉNEMENTS D'EXCEPTION
SÉMINAIRES, RÉCEPTIONS, HÉBERGEMENTS

RUE DU CHÂTEAU F- 54870 CONS-LA-GRANDVILLE
Tél.: +33 3 82 44 99 00
contact@closdelorraine.com | www.closdelorraine.com