

Femmes

MAGAZINE

DOSSIER

LE MARIAGE EST UNE FÊTE



MODE
DIS-MOI OUI!

BUSINESS

LE MARIAGE À PETIT PRIX, UN CRÉNEAU PORTEUR

DS 7 CROSSBACK

INNOVATION
ET SAVOIR-FAIRE SIGNÉS PARIS



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

 4,9 – 6,0 L / 100 KM  128 – 137 G CO₂ / KM

Informations environnementales : <http://www.dsautomobiles.lu/fr/univers-ds/consommation-a-l-usage.html> - Plus de renseignements auprès des DS Stores.

DS STORE LUXEMBOURG - 5, RUE ROBERT STUMPER, L-2557 LUXEMBOURG,



DS AUTOMOBILES

SPIRIT OF
AVANT-GARDE



DS 7 CROSSBACK

DSautomobiles.lu

/CLOCHE D'OR - TEL. +352 402266

The Siemens logo is displayed in a white rectangular box at the top left of the advertisement. The word "SIEMENS" is written in a bold, teal-colored, sans-serif font.

Le Groupe BSH est titulaire d'une licence pour la marque Siemens, marque déposée par Siemens AG.



Tirez le meilleur du temps disponible. Tout comme votre four.

Les fonctions préchauffe rapide et coolStart des nouveaux fours Siemens iQ500 vous offrent plus de temps pour vous surpasser.

siemens-home.bsh-group.com/lu

Siemens. Le futur s'installe chez vous.

Excellente année 2018

MARIA PIETRANGELI

Ouf les fêtes sont terminées ! L'heure est à présent à la détox, et au retour vers une hygiène de vie plus saine. D'ailleurs, notre journaliste beauté s'est demandé ce qui faisait courir les filles...

Avec la nouvelle année sont arrivées des nouveautés dans votre magazine. Nous avons décidé, chaque mois, de laisser la parole à un(e) chercheur (se) du LISER (Luxembourg Institute of Socio-Economic Research) : on oublie les pipettes, les tubes à essai et les éprouvettes, vagues souvenirs de nos cours de chimie en laboratoire. Les chercheurs (se) du LISER ont un rôle important et trop souvent méconnu du grand public. Conditions de vie, développement urbain et mobilité, marché du travail sont les trois départements de ce centre de recherches scientifiques en sciences sociales. Le résultat de leurs différents travaux a pour objectif l'amélioration des conditions de développement du tissu social et économique du pays et permet l'ajustement et la mise en œuvre de ses politiques économiques et sociales. Pour ce premier article, le choix s'est porté sur « L'impact du logement et de la nationalité des partenaires sur le couple ». Un sujet en parfaite adéquation avec la thématique de ce premier numéro de l'année, consacré en grande partie au mariage. Du mariage à petit prix au listing de tout ce à quoi il faut penser pour le grand jour, sans oublier la tenue, vous découvrirez au fil des pages, tout ce que vous devez savoir pour aborder le jour J en toute sérénité. Et puisqu'il est question de sérénité, nous nous sommes également penchés sur la législation qui abonde dans ce sens, au regard de la récente réforme fiscale : le moins que l'on

puisse dire, est qu'il est préférable

de se marier... Dans ce numéro, nous abordons également la nouvelle réforme des crèches, qui promet une gratuité de 20 heures pour les enfants, ainsi que les aides pour aller étudier à l'étranger.

Et bien sûr, vous retrouverez également toutes les rubriques et personnalités que vous adorez. A commencer par Aline Forçain, cette jeune femme passée du dessin à la peinture, venue au Luxembourg par amour et d'ores et déjà adoptée par la scène artistique du pays. Le chef Roberto Fani qui, deux ans après l'ouverture de son restaurant, vient de décrocher sa première étoile au guide Michelin. Bénédicte Degesst, femme au grand cœur qui s'investit pour aider les autres. Christian Ries, conservateur au Natur Musée, passionné de jazz et d'écologie, qui se consacre à la recherche et à la publication en organisant des congrès et des conférences. Enfin, Nancy Wendt, une wedding planner, est à l'honneur de notre rubrique Business pour évoquer le boom des mariages à petits prix.

À l'extérieur de nos frontières, Maryline Lambelin, designer québécoise, revient sur la success-story de sa marque de stickers muraux Adzif et son nouveau défi Gautier studio. La Française Laure de Sagazan, qui, en plus de dévoiler sa nouvelle collection de robes de mariée, vient d'ouvrir sa première boutique à New York, fourmille de jolis projets...

Nous pourrions vous souhaiter une année magique, pleine de rencontres enrichissantes et d'instantanés inoubliables. Mais, 2018 sera avant tout ce que vous aurez décidé d'en faire. Toute l'équipe de Femmes Magazine se joint à moi pour vous souhaiter une année positive.

OURS

DIRECTION

Maria Pietrangeli

RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

ASSISTANTE

Nicky Jacquemart

PHOTOGRAPHE

Julian Benini

CONSEILS EN COMMUNICATION

Julie Bénére, Alexandrine Florian,
Kevin Martin & Vanessa Berners

MISE EN PAGE

Alinéa Éditions et communication Sàrl
Julie Mallinger

RÉDACTEURS

Alix Bellac / Julie Bénére / Lisa Beys /
Sarah Braun / Antonio Da Palma
Ferramacho / Magali Eylenbosch / Frédéric
Frabetti / Godefroy Gordet / Aurélie Guyot /
Christine Mick / Maria Pietrangeli / Michèle
Rager / Jeanne Renauld / Carmen Rimondini /
Mathieu Rosan / Karine Sitarz / Kévin Storme /
Valérie Théveniaut

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

Modèle : Céline Fischer | Photographe : Julian Benini | Hair stylist : Ferber hair & style |

Make Up artist : Justine Chery – MakeUp Artist | Styliste : Julie Bénére | Production : Julie Bénére |

Lieu : Lecuit Opto-Technical

Sommaire

Mode



- 08 LAST MINUTE!
- 10 DREAM LIST
Oh preppy days !
- 14 CATWALK
Schiaparelli & Stéphane Rolland
- 16 INTERVIEW CRÉATEUR
Laure de Sagazan, la Romantique
- 18 MODE
Dis-moi oui !
- 34 MAKING OF
- 36 DRESS CODE
Marron show !
- 38 TRENDS

Magazine



- 40 DOSSIER
Le mariage est une fête
- 43 CONCOURS
- 50 FESTIVITÉS & RÉCEPTIONS
- 52 BUSINESS
Le mariage à petit prix, un créneau porteur
- 54 INTERVIEW BUSINESS
« Ne pas négliger l'expérience et les conseils des prestataires »
- 55 ACTU BUSINESS
- 56 FOCUS
Réforme fiscale : un équilibre précaire
- 58 FINANCES
- 60 ADEM
- 61 NOS EXPERTS EN DROIT
- 62 ELLE
Bénédicte Degeest, un cœur en hiver
- 64 LUI
Christian Ries, touches vertes et notes bleues
- 66 SOCIÉTÉ



Have fun

- 67 ONLINE
- 68 IN THE CITY
- 70 INTERVIEW CULTURE
Aline Forçain
- 72 SAVE THE DATE
- 76 À ÉCOUTER
- 77 À LIRE
- 78 À VOIR

Wellness



- 80 BEAUTÉ
Qu'est-ce qui fait courir les filles ?
- 83 BEAUTÉ
Haro sur le sucre et vive le gras !
- 86 L'AVIS DE LA RÉDAC
- 87 BEAUTY CASE
- 88 SANTÉ
Dépistage des cancers: mieux vaut prévenir...
- 90 HOROSCOPE ANNUEL
- 96 HEALTHY
Et si on se mettait au yoga ?



Tribu

- 98 CAS D'ÉCOLE
Les déclencheurs de détermination scolaire
- 100 BOOKS
- 102 FOR KIDS
- 104 WE ARE FAMILY
Quoi de neuf dans les crèches ?
- 106 WANTED

Art de vivre



- 108 INTÉRIEURS
Cuisine à vivre
- 112 MOODBOARD
Bouquet de roses
- 114 INTERVIEW DESIGNER
La positive attitude de Maryline Lambelin
- 115 ÉVÉNEMENT
Miss Luxembourg
- 116 IT-CAR
Subaru Impreza : Soft Comeback
- 117 UN CHEF, UN PRODUIT
- 118 RECETTES
- 119 WINE LOVERS
- 120 VOYAGES
Jordanie, entre mer Rouge et déserts roses
- 122 HOROSCOPE

MASERATI GIBLI
IT SAYS EVERYTHING
YOU'D LIKE TO BE SAID ABOUT YOU.



MASERATI
Ghibli

RETROUVEZ LE NOUVEAU GIBLI A PARTIR DE 68 900 €^[1]
RENTING FINANCIER A PARTIR DE 699 €/MOIS (HTVA)^[2]

Subtil équilibre de puissance, d'élégance et de confort, Ghibli concentre toute l'âme Maserati. Le son mythique de ses motorisations V6. La pureté de son design racé. La noblesse de ses matières... Tout dans cette berline vous invite à réaliser vos rêves de performance.

Garantie 3 ans - Kilométrage illimité.



GARAGE INTINI SA
8 B ROUTE DE LONGWY
8080 BERTRANGE
LUXEMBOURG

[1] Ghibli GranLusso à 78.900 € TVAC. Prix tarif au 01/09/2017. Modèle présenté : Ghibli GranLusso à 82.600€. Dans la limite des stocks disponibles. [2] Maserati Financial Services - Renting financier avec option d'achat de 20% sur une durée de 60 mois sur Maserati Ghibli. Valable uniquement à des fins professionnelles. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Alphalease, dénomination commerciale d'Alpha Crédit S.A., société de leasing, rue Ravenstein 60/15 - 1000 Bruxelles. RPM Bruxelles. BCE : 0445.781.316. IBAN: BE72 0017 2508 8416. Cet exemple est basé sur les conditions tarifaires valables au 01/09/2017, prix catalogue du véhicule € 56.942,15 (HTVA), acompte de € 7.379,70 (HTVA). Ces conditions peuvent fluctuer en fonction du marché. Annonceur : Maserati Financial Services s.a., rue Jules Cocq 12 a - 1160 Bruxelles. RPM : Bruxelles. BCE 0400.354.731. IBAN FCAB: BE 86 4829 0250 6350. Veuillez contacter votre concessionnaire Maserati pour en savoir plus. La photo présentée ne correspond pas au loyer communiqué. Consommation en cycle mixte (l/100 km) : 6,2 - Émissions de CO2 gamme (g/km) : 162. Photo et coloris non contractuels. E.R. : Bram Vanhengel, Maserati West Europe, Blarenberglaan, 6 - 2800 MALINES. Retrouvez plus d'informations sur: WWW.MASERATI.LU

 **DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ.**

Last minute!

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

500

c'est le nombre de calories d'une part
de galette des Rois à la frangipane
(on dit ça, on ne dit rien, hein...)



Paris vs Naples

Les deux sorties littéraires qui vont
nous occuper tout le mois de janvier
(enfin au moins la première semaine) ?
Une Vie sans fin du très Parisien
Frédéric Beigbeder, aux éditions
Grasset (qui y livre ses secrets
pour être immortel) et le tome 4
de la saga *L'Amie prodigieuse* d'Elena
Ferrante (chez Gallimard) !



The place to be!

Si on n'est pas encore allé se délecter
de ses succulents falafels, on s'y rue en
janvier. Ouvert le 8 décembre dernier,
le pop-up store Chiche ! fait honneur
à la traditionnelle boulette de pois
chiche qu'il décline à l'envi. Fondé sur
le modèle solidaire qui a fait le succès
de son voisin Syriously, Chiche ! s'offre
comme la sensation du moment,
promesse d'une délicieuse rencontre.

→ **Chiche ! 99 route d'Esch,
Luxembourg (Réservation via
Facebook : @Chiche Luxembourg)**

Entendu à la redac

« Chaque fois que j'allais voir des miss, je mangeais des fruits! »



Teint sur mesure

Quatre teintes pour démultiplier les possibles.
Apporter de l'éclat au teint, sculpter
les contours, accrocher la lumière, afficher
une mine délicieusement dorée en plein
cœur de l'hiver ou briller de mille feux,
les quatre nuances des Custom Drops
s'apprennent à illuminer notre routine make-up
teint. Le concept ? Un highlighter présenté
en flacon pipette, à mélanger à son fond
de teint ou à porter seul, selon l'effet désiré.
Brillant !

→ **Lancôme, Teint Idole Ultra
Wear Custom Drops, 15 ml 39,90 €**



La collab' la plus incroyable du début d'année

Quand le géant suédois s'associe à Tom
Dixon, cela va nous donner l'envie subite
de balancer notre vieux canapé pour s'offrir
l'une des créations nées de cette rencontre
incroyable ! Baptisée Delaktig, cette collection
de canapés entièrement modulables, a
été pensée comme un lieu de vie à part
entière. Tantôt canapés, tantôt lits, une chose
est sûre, on a très envie de s'y blottir !

→ **Collection Delaktig, Ikea x Tom
Dixon, disponible à partir de février 2018.**



On fait des pâtés?

En croûte ! Les cochonnailles signent
leur retour en grâce (sans mauvais jeu
de mots !). Véritable exercice de style
culinaire qui a même le droit à son
Championnat du monde organisé par
la Confrérie du Pâté en croûte, son
succès réside en trois points délicats :
« une pâte croustillante, un jus ou
une gelée puissante en saveur, et une
farce généreuse et gourmande »,
selon l'artisan-charcutier, auteur d'*Un
Charcutier dans ma cuisine*
(aux éditions Tana).

Derhy ♥ Kids



JUNIOR



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

Oh preppy days!

Voici revenu le temps des cérémonies
et l'occasion pour nos chers bambins
de se mettre sur leur 31.

Ambiance grand soir et red carpet
pour de (trop) jolies tenues de fêtes !



BLANC
COMME
NEIGE



→ à vos marques, prêtes, shoppez !

00. Baby Dior 01. Baby Dior / 02. Jacadi I said So / 03. Sergent Major / 04. Guess Kids

BLEU AU CŒUR



→ À vos marques, prêtes, shoppez !

01. H&M / 02. Laure de Sagazan / 03. Aymara / 04. Guess Kids

ANGE
IMMACULÉE



→ À vos marques, prêtes, shoppez !

01. CKS Kids / 02. Baby Dior / 03. Scapa / 04. Twinset Junior

SCHIAPARELLI

BERTRAND GUYON



Pour la maison Schiaparelli, Bertrand Guyon a imaginé une collection épurée et éthérée oscillant entre les univers du ballet et les codes stricts de l'office wear. Blazer réchauffent des bustiers évanescents, tandis que de larges poches plaquées structurent des combinaisons fluides, le tout dans un esprit monacal. Étincelant.



TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE



«CE QUE J'AIME
CE SONT LES PETITES SURPRISES,
LES CHOSES CACHÉES
QUE L'ON NE VOIT PAS TOUT
DE SUITE.»
BERTRAND GUYON





La rédaction

« J'AI UN LIEN AFFECTIF
AVEC TOUTES MES ROBES.
ELLES SONT LE REFLET
D'UN INSTANT PARTICULIER,
D'UNE RENCONTRE,
D'UNE ENVIE, D'UNE ÉMOTION. »
STÉPHANE ROLLAND



STÉPHANE ROLLAND

STÉPHANE ROLLAND



Stéphane Rolland a dessiné une collection antique. Des Cassandres défilent dans des robes de vestales aux lignes contemporaines, entre candeur et sex-appeal. Quelques touches de noir viennent ponctuer cette ligne aux accents graphiques. Une collection minimaliste.



Laure de Sagazan, *La Romantique*

SARAH BRAUN

ELLE VIENT D'OUVRIR UNE BOUTIQUE À NEW YORK DANS LEQUEL ELLE PERPÉTUE LE SAVOIR-FAIRE FRANÇAIS. SI LAURE DE SAGAZAN FAIT PARTIE DE CES CRÉATRICES À AVOIR FAIT SOUFFLER UN VENT DE BOHÈME SUR L'UNIVERS DU MARIAGE, ELLE NE S'EMBARRASSE PAS DE CARCANS POUR AUTANT ET CONTINUE DE CRÉER EN SUIVANT SES DOUX RÊVES. ROMANTIQUE INVÉTÉRÉE, ELLE A TROUVÉ DANS CET UNIVERS AURÉOLÉ DE DENTELLE (DE CALAIS) ET DE SOIE UN MOYEN D'EXPRESSION ET DE CRÉER SANS QU'AUCUN FREIN NE VIENNE LUI DICTER SES PRÉCEPTES.



Laure a fait ses armes dans le prêt-à-porter. Passée par la maison française Ba&Sh, elle décide, en 2011, de créer sa propre marque et avec elle, un univers à part entière. Elle fait partie des pionnières à avoir libéré la robe de mariée de ses frous-frous, pour révéler une future épouse naturelle, libre. Un brin sauvage, mais toujours profondément élégante. Car chez Laure de Sagazan, le bohème ne sacrifie rien à son désir d'exigence. Ses créations relèvent de la haute couture, tant le souci du détail est poussé à l'extrême. Elle ne cède devant aucun compromis. Le prix des matières flambe ? Qu'à cela ne tienne, ses clientes savent qu'elle doit autant sa renommée à la qualité des étoffes qu'elle sélectionne – auprès de ses fournisseurs qui la suivent depuis ses premiers jupons – qu'à son talent. Associer la dentelle de Calais et la soie ? C'est elle. Les coupes fluides et le corps qui se dénude sobrement ? C'est encore elle. Si elle ne peut qu'admettre qu'elle a ouvert la voie à toute une foule de créatrices, elle sait quels sont ses atouts et voit dans cette saine concurrence l'occasion d'aller encore plus loin et de faire toujours mieux. Son travail semblable à celui de l'une des petites souris du conte Cendrillon : sublimer la femme de façon imperceptible. « La robe parfaite ? C'est celle dans laquelle on se sent si bien qu'on l'oublie (sourire) ! C'est la tenue dans laquelle on se sent véritablement soi-même. Elle n'est pas un déguisement confectionné pour un jour en particulier, que l'on regardera avec incompréhension dix ans plus tard. Elle met en lumière le meilleur de soi, dévoile ce qui doit l'être. » Doigts de fée ou talent de magicienne ?



Il y a un peu des deux dans l'univers de Laure de Sagazan, qui vit un rêve éveillé depuis ses débuts.

AMOUR, QUAND TU NOUS TIENS...

Il faut dire qu'elle met un soin particulier à auréoler son quotidien. Quand on lui demande si elle se considère comme romantique, elle approuve. «Que ce soit à travers les vêtements que je porte, les livres que je lis, les films que je regarde, ou même, bien plus, ma vision des choses... je dois reconnaître qu'ils sont ceux d'une grande romantique. Le romantisme adoucit tellement le quotidien.»

Sa recette du bonheur? Sans aucun doute. Ainsi que les termes «Amour, après, et envie», ses trois ingrédients pour des noces heureuses. «Si l'on ne se rejoint pas sur ces trois points - pourtant évidents! - il y a fort peu de chances que le mariage s'inscrive dans la durée... L'amour ne suffit pas, parfois, il a besoin de l'envie, et encore plus de celle de l'après. Après la folie, après les débuts, après la fête... L'amour se construit un peu chaque jour!»

ÉCRIRE DE BELLES HISTOIRES

Chacune de ses créations appartient à un nouveau chapitre dans lequel l'intime se mêle à ses influences. Si elle garde toujours sa signature, elle la décline à l'envi.

Pour sa collection 2018, elle est allée puiser dans d'autres époques et se joue des lignes pour des pièces qui transcendent le corps féminin, grâce à une rigueur quasi architecturale. «C'est peut-être la grossesse qui m'a amené vers des lignes plus féminines», nous confie-t-elle. Coupe empire, taille basse, inspiration des années folles, elle puise dans la mémoire commune pour renouveler le style bohème et lui insuffler un peu de son imaginaire et, surtout, de son audace. Dévoiler un dos nu, une jambe, ou réhabiliter le pantalon ne lui font pas peur. «Une mariée n'est jamais aussi belle que dans une tenue qui lui ressemble. Pourquoi vouloir à tout prix mettre une robe lorsqu'on ne porte que des pantalons?»

Laure de Sagazan explore les siècles et l'histoire du costume, mais convoque aussi ses souvenirs de petite fille. Des réminiscences qui l'ont poussée à créer une ligne de vêtements de cérémonie

pour petites filles, joliment baptisée La Petite fille de la mariée. «Je pensais ces pièces comme une ode à l'enfance. En aucun cas, je n'ai voulu en faire des mini-mariées à l'américaine! Oh non, bien au contraire! L'idée était de créer des tenues en échos à celles de leurs mamans, mais en gardant toute l'innocence de cette période merveilleuse qu'est l'enfance...» Une aventure passionnante qu'elle a adoré vivre, au même titre que ses autres collaborations, comme avec la marque française Sézane. Elle nous suggère d'ailleurs que de jolis projets s'apprêtent à voir le jour, sans vouloir en dire davantage. Qu'à cela ne tienne, nous attendrons patiemment et lui laissons savourer la joie de tous ces bonheurs qui lui arrivent. Ses créations nous le racontent si bien...

**« LA ROBE PARFAITE ?
C'EST CELLE DANS LAQUELLE
ON SE SENT SI BIEN
QU'ON L'OUBLIE (SOURIRE)! »**



Dis-moi oui!

AUDACIEUSE, BOHÈME, VOLUPTUEUSE, ROMANTIQUE, MINIMALISTE,
RÊVEUSE OU FÉÉRIQUE... LES ROBES DE MARIÉES INVITENT À DÉBUTER
UN JOLI CONTE DE FÉES. INVITATION AU RÊVE ET AU VOYAGE
AVEC LES PLUS JOLIES CRÉATIONS DE L'ANNÉE...

TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE

VICTOIRE VERMEULEN











✂ **La Brasserie Beierhaascht** ✂
vous accompagne dans la réalisation
de vos événements privés,
cocktails ou repas familiaux



Capacité d'accueil

130 personnes sur le rez-de-chaussée,
60 personnes dans la mezzanine

Nous **concevons, organisons** et assurons
la **réalisation de vos événements**,
quelles que soient vos **exigences**.

Un repas de mariage qui comblera vos papilles :
avec **des créations culinaires gourmandes**
et choisies par vos soins, vos invités se régaleront.

Découvrez nos **menus mariages**
et nos **formules cocktails**.



240, avenue de Luxembourg
L-4940 Bascharage - Luxembourg
Tél.: 26 50 85 50
info@beierhaascht.lu
www.beierhaascht.lu



Mariage authentique :
votre vision, votre style.

10 ans
d'expérience



Pour que votre rêve devienne réalité,
faites appel aux services de The Party Ville !
Son équipe, hautement professionnelle, créera,
dans les moindres détails,
un projet répondant à vos exigences !



35 Rue de Beggen,
L-2221 Luxembourg



691 623 600



info@thepartyville.com

www.thepartyville.com









UN SERVICE TRAITEUR À LA HAUTEUR DE VOTRE ÉVÉNEMENT

POUR VOTRE MARIAGE OU TOUTE AUTRE OCCASION HEUREUSE, RVB CATERING VOUS CONCOCTE UN REPAS ADAPTÉ À VOS ENVIES, QUI RAVIRA VOS PAPILLES AINSI QUE CELLES DE VOS INVITÉS. ÉGALEMENT SPÉCIALISÉE DANS LA DÉCORATION, LA SOCIÉTÉ SE CHARGE DE RENDRE VOTRE LIEU DE RÉCEPTION EXCEPTIONNEL.

RVB Catering vous accompagne lors de tous vos événements précieux. Mariages mais aussi baptêmes, communions, anniversaires, banquets, repas d'entreprises... Sonia Pinternagel et son équipe mettent à votre disposition leur savoir-faire afin de donner à votre réception une dimension unique.

UNE CUISINE SAVOUREUSE D'ICI ET D'AILLEURS

Aux fourneaux, RVB Catering fait la part belle à la cuisine française mais également marocaine et portugaise. Les produits sont soigneusement sélectionnés, et les mets aussi agréables pour les yeux que délicieux en bouche. Le service à table est, lui aussi, toujours assuré avec le plus grand soin.

Une attention particulière est accordée au menu des enfants conviés à la fête. «Car outre les événements, RVB Catering s'occupe également de préparer chaque jour les repas chauds livrés dans de nombreuses crèches du pays», explique Sonia Pinternagel, la responsable. Le palais des tout-petits n'a donc plus aucun secret pour ces cuisiniers.

CHACQUE DÉTAIL COMPTE

Animées par le goût du travail bien fait et la volonté de répondre au mieux à vos besoins, les équipes de RVB Catering vous accompagnent de manière personnalisée, afin de vous proposer une réception parfaitement adaptée à votre projet et à vos souhaits. «Chaque menu est étudié en fonction de vos envies, de vos préférences culinaires mais également de votre budget, précise Sonia Pinternagel. Nos formules, entièrement personnalisables, comprennent à la fois des buffets et des plats à l'assiette, servis à table.»

«NOUS SOMMES PROCHES
DE CHACUN DE NOS CLIENTS»

Se déplaçant à travers le Luxembourg mais également dans la Grande Région, RVB Catering se distingue par le soin apporté à la relation qu'il entretient avec ses clients et par l'exclusivité qu'il leur accorde. «Nous

sommes proches de chacun de nos clients, souligne Sonia Pinternagel. Dans le cadre d'un mariage par exemple, chaque couple dispose d'un interlocuteur unique de référence. Ce dernier est disponible pour répondre à toutes vos attentes et veiller au moindre détail, tout au long des préparatifs ainsi que le jour J. Aussi, nous ne réalisons qu'un seul événement par jour, afin de pouvoir assurer un service optimal à nos clients et à tous leurs invités.»

UNE DÉCORATION PERSONNALISÉE

Outre son activité de traiteur, RVB Catering propose un service de décoration pour votre événement, dans le respect de vos souhaits et contraintes. L'entreprise est ainsi spécialisée dans l'organisation de mariages orientaux. «La décoration est devenue au fil des ans une véritable passion, confie Sonia Pinternagel. De l'autre côté, ma maman, qui tenait un restaurant à Differdange lorsque j'étais enfant, m'a transmis le goût de la cuisine. Aujourd'hui, j'ai la chance de pouvoir concilier ces deux activités que j'affectionne à travers RVB Catering et, avec mon équipe, de mettre cette double expérience au service de nos clients.»











LE CLOS DE LORRAINE, UN LIEU UNIQUE POUR VOTRE MARIAGE

SITUÉ SUR UN PROMONTOIRE ROCHEUX DU PETIT VILLAGE DE CONS-LA-GRANDVILLE EN FRANCE, À SEULEMENT 38 KILOMÈTRES DE LUXEMBOURG, LE CLOS DE LORRAINE VOUS OFFRE UN CADRE D'EXCEPTION POUR VOTRE MARIAGE OU TOUT AUTRE ÉVÈNEMENT.



«LES COUPLES PEUVENT
VRAIMENT ENVISAGER
L'ENSEMBLE
DE LEUR MARIAGE
SUR UN MÊME SITE»

«Le mariage constitue sans aucun doute l'un des plus beaux jours de notre vie. Nous souhaitons également qu'il soit un moment inoubliable pour tous les invités. Le Château et le Prieuré de Cons-la-Grandville, en Lorraine française, représentent un lieu à la hauteur de ce grand jour, qui séduira à coup sûr les amoureux du patrimoine historique», confie Claire Delachenal-Collet, la directrice du site.

Se marier au cœur d'un joyau architectural

Témoin d'une continuité familiale de plus de neuf siècles, le site regroupe un ensemble de bâtiments remarquables, dont une grange datant du XVIII^e siècle. Classée monument historique, elle a été magnifiquement restaurée voici une vingtaine d'années et peut



aujourd'hui être facilement modulée selon les souhaits de chaque couple. « D'une superficie de 450 m², le rez-de-chaussée permet de rassembler jusqu'à 300 personnes pour le vin d'honneur ou la soirée. Sur ce même niveau, trois plus petites salles peuvent être aménagées selon les besoins : espace pour enfants, vestiaire,..., explique Claire Delachenal-Collet. Le repas peut quant à lui être organisé à l'étage, sous les charpentes. Nous pouvons y accueillir jusqu'à 200 personnes assises à des tables rondes. »

Si la grange a été rénovée dans un style sobre, laissant pierres et charpente de chêne apparentes et apportant ainsi une dimension exceptionnelle au lieu, elle dispose aussi de tous les équipements modernes nécessaires à la bonne organisation de votre mariage. « Le bâtiment abrite un vaste espace pour le traiteur, comprenant une chambre froide, une salle de plonge et une cuisine pour les préparations chaudes, précise Claire Delachenal-Collet. Des équipements techniques, tels que sonorisation, vidéoprojecteur ou écran de projection, peuvent également facilement être installés dans la salle. »

Un écrin de verdure enchanteur

Au-delà de la grange, c'est l'ensemble du lieu qui a été imaginé pour faciliter l'organisation de votre mariage. « Les futurs mariés peuvent, s'ils le désirent, célébrer leur union au sein de l'église présente sur le site ou bien profiter de nos espaces extérieurs s'ils souhaitent plutôt organiser une cérémonie laïque », explique Claire Delachenal-Collet. Le château et le prieuré bénédictin sont en effet logés au cœur d'un parc romantique de 12 hectares, entouré d'une rivière. Ce cadre splendide est propice aux séances photo pour les jeunes mariés et aux prises de vue. Un parking pouvant accueillir 180 véhicules ou des bus est également disponible sur le site, offrant un accès aisé pour tous les invités.

A côté de la grange et des autres anciennes dépendances agricoles – un four à pain et un pigeonnier – se trouve la partie plus noble du monastère bénédictin. Le logis du Prieuré, où logeaient autrefois les moines, accueille depuis peu des suites et chambres permettant aux mariés et à leurs proches de séjourner sur place. Deux appartements duplex luxueux ainsi qu'une maisonnette insolite et



confortable viennent compléter l'offre en hébergement. En tout, ce sont 25 personnes qui peuvent être logées à proximité immédiate, au sein d'espaces aménagés dans une démarche mêlant recherche de grand confort et respect de ces lieux chargés d'Histoire.



Un accompagnement personnalisé

« Les couples peuvent vraiment envisager l'ensemble de leur mariage sur un même site », commente la directrice. La formule spéciale « mariage » permet en effet de profiter de l'ensemble des bâtiments du vendredi au dimanche soir, de manière privatisée. La grange et les autres espaces peuvent ainsi être agencés la veille. Les hébergements sont quant à eux disponibles pour les deux nuits.

Plus qu'un lieu prestigieux, le Clos de Lorraine met aussi son savoir-faire à la disposition de chaque couple, pour une réception sur-mesure. Toujours aux petits soins des futurs mariés, Claire Delachenal-Collet vous conseille dans vos préparatifs. Le jour J, elle se charge d'accueillir et de coordonner les prestataires, afin d'assurer la pleine réussite de votre événement.

LE CLOS DE LORRAINE
Site Historique de Cons-la-Grandville

réceptions • séminaires • hébergements

Château et Prieuré de Cons-la-Grandville

Rue du Château, F-54870 Cons-la-Grandville - Tél. : +33 3 82 44 99 00 - contact@closdelorraine.com - [facebook](https://www.facebook.com/closdelorraine) @closdelorraine [instagram](https://www.instagram.com/clos_de_lorraine) @clos_de_lorraine

www.closdelorraine.com

Backstage

Parce que le mariage est la concrétisation de votre histoire d'amour, il se doit d'être sublimé de toutes les façons possibles. À jour d'exception, robe sublime de délicatesse et d'élégance, comme celle réalisée par la créatrice française Rime Arodaky que porte Céline Fisher, notre modèle. Avec une telle robe, nul besoin de jouer la surenchère d'accessoires. Une paire de souliers précieux, signés Christian Louboutin. Des boucles d'oreilles, un solitaire, un collier de la maison Dinh Van et une brassée de fleurs fraîches, comme ce magnifique bouquet réalisé par Un dix neuf septembre, fleuriste créateur.

SARAH BRAUN



— Nous remercions chaleureusement tous nos partenaires pour cette cover féérique: les services presse **Rime Arodaky** et **Christian Louboutin**, la **bijouterie Kass Belle Etoile**, qui nous a prêté les bijoux, et le fleuriste créateur **Un dix neuf septembre** qui a créé spécialement pour cette première cover de l'année ce superbe bouquet. Un grand merci à **Ferber Hair & Style** et **Justine Cherry** Make-Up Artist, qui ont sublimé la beauté de notre mariée d'un jour. Et enfin, et surtout, à **Julian Benini** qui a su transcender notre vision du mariage.

Wedding

HAIRSTYLE AT HOME



Photos: Maddy Christina

Vous vous mariez et vous aimeriez être coiffée chez vous le jour de votre mariage?

Offrez-vous la coiffure de vos rêves pour le plus beau jour de votre vie avec notre service de coiffure de mariée à domicile.

Le premier essai de votre coiffure de mariée sera réalisé en salon à la date de votre choix.

Faites-vous coiffer en toute intimité, sans stress, chez vous ou sur le lieu de votre choix, tout en gardant un œil sur les derniers préparatifs de votre mariage.

3 OPTIONS SUPPLÉMENTAIRES

Maquillage

Optez pour un maquillage professionnel le jour de votre mariage. Nos spécialistes viendront avec tout le matériel pour le réaliser sur la place de votre choix.

Coiffure pour vos Demoiselles d'honneur, le jour J.

Faites coiffer vos Demoiselles d'honneur ou les membres de votre famille.

Nous réalisons les chignons adaptés aux robes choisies, sur place.

Coiffage au salon

Faites réaliser votre coiffure de mariée au salon de votre choix.

Forfait 3 séances à 180 €

Forfait 4 séances à 210 € avec un rituel détente en plus à faire la veille de votre mariage. Plus d'informations sur notre site www.ferber.lu



Demandez votre devis gratuit en téléphonant au 503432 ou par mail à info@ferber.lu

Belle Étoile / Bascharage / Bascharage Cactus / Beggen Espace / Dudelange / Cora Foetz /
Bonnevoie / Limpertsberg / Mersch Cactus / Redange Cactus / Walfer Shopping Center
(NEW) BETTEMBOURG CACTUS

www.ferber.lu

 @Ferberlux

 @ferber_hair


FERBER
hair & style
est. 1928

MARRON SHOW!

La redac'



PRIMARK

Carreaux sages VS fourrure outrageuse. Chaud !



KIOMI

Maille duveteuse café au lait. Tendre à souhait.



MICHAEL KORS



VIVIENNE WESTWOOD



LE

LOOK ZARA

Châtaigne glacée, caramel fondant, chocolat chaud, le marron nous fait fondre cette saison et réchauffe notre vestiaire.

Le +



YVES SAINT LAURENT + DIOR



CÉLINE

Forme minimaliste et cuir caramel : élégant.



H&M

Jeux de carreaux esprit Prince de Galles pour un pantalon so preppy.



KOMONO

Cuir camel et cadran or pour une montre smart.

GOLD*WOOD

— EYEPIECES —
LUXURY EYEWEAR IN NOBLE MATERIALS
MADE IN LUXEMBOURG SINCE 1995



DISTRIBUTED WITH PASSION BY



NEW

NEW

Bascharage • Beggen • Diekirch • Esch/Alzette • Ettelbruck • Hesperange • Junglinster • Mersch • Niederanven • Pommerloch • Redange/Attert • Wallerdange • Wemperhardt

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

Cool
attitude

MÉGABASKETS

Qui aurait pu prédire que la basket-chaussette imaginée par Demna Gvasalia pour Balenciaga serait en rupture de stock ? Que les Nike x Yeezy designées par Kanye West subiraient le même sort ou que Reebok rééditerait avec succès ses Pump ? Car oui, il semblerait qu'on se soit lassé des Stan Smith et autres Cortez pour leur préférer des modèles aux semelles épaisses – quasi orthopédiques –, bardées de bulles et de crampons. Et plus c'est technique, plus c'est chic ! On a repéré les Disruptor chez Fila, les Climacool chez Adidas ou encore les Eclipse chez Stella McCartney.



© Louis Vuitton

Expo



© Havaianas

MODERNITÉ

Le MoMa nous propose une expo passionnante, explorant le passé et le présent de plus d'une centaine de vêtements et d'accessoires ayant marqué notre époque, à l'instar du Levi's 501, des tongs Havaianas, de la marinière ou encore de la petite robe noire. Interviews de créateurs, d'ingénieurs et d'artisans ponctuent notre parcours et nous font découvrir les relations entre ces icônes de la mode et la politique, l'économie ou encore la technologie.

➔ **Items: Is Fashion Modern ?**
Jusqu'au 28 janvier, au MoMa de New York, plus de détails sur www.moma.org

Typographie



© Maison Labiche

MESSAGE REÇU

Après le tee-shirt, c'est au tour de la veste de faire passer nos messages ! Perfecto esprit biker comme chez Guess, façon caban chez Sézane, bombers chez Maje ou petite veste denim chez Maison Labiche, on aime afficher notre état d'esprit. Brodés, patchés ou strassés, tous les mots sont permis, surtout que certaines marques vous proposent des options de personnalisation.

30



© Kim Kardashian

APPLI

Kim Kardashian lance une nouvelle appli shopping, baptisée Screenshop. La star, suivie par plus de 100 millions de personnes sur Instagram, promet que ce nouvel outil sera « révolutionnaire ». Il vous suffit de prendre en photo ou de faire un screen-shot de la pièce que vous avez repérée, puis de glisser la photo dans l'appli, qui vous dévoilera alors la marque et le prix, ainsi que plusieurs produits similaires. On a hâte de tester !

➔ **Appli Screenshop,**
disponible sur l'AppStore et sur Android

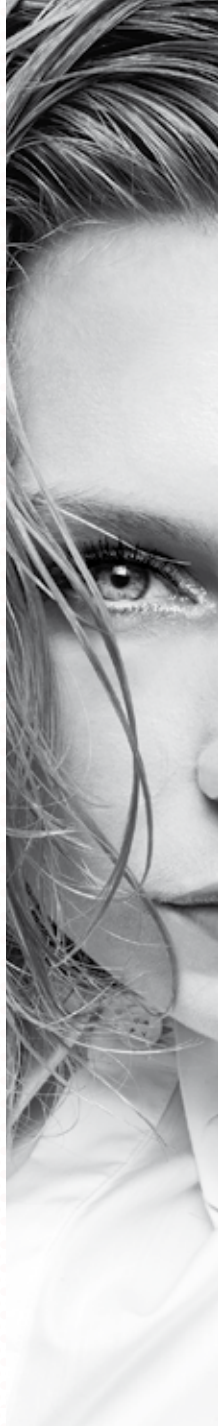


© Chanel

L'ALU

Il faut que ça brille ! Pour faire le plein de motivation en cette nouvelle année, on privilégie les accessoires métallisés argentés. En version sac à dos chez Chanel, minaudière chez Issey Miyake et clutch bag chez Proenza Schouler, choisissez des sacs glossy et futuristes, cubiques, matelassés ou origami pour réveiller jean ou accompagner nos stilettos en soirée.

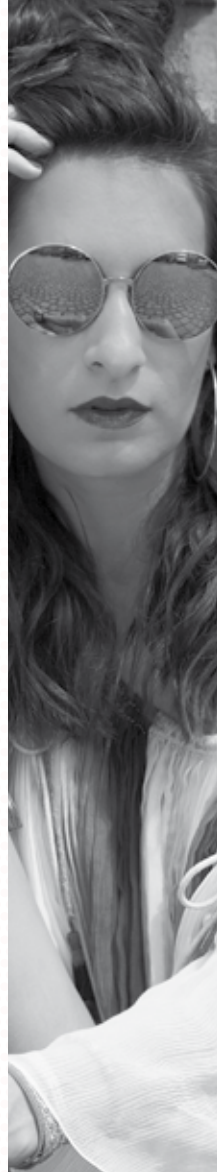
ISSUE 170 | MAI 2016



ISSUE 171 | JUIN 2016



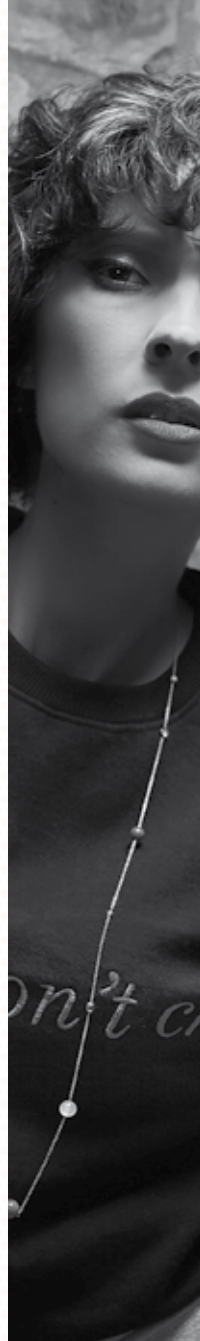
ISSUE 172 | JUILLET/AOÛT 2016



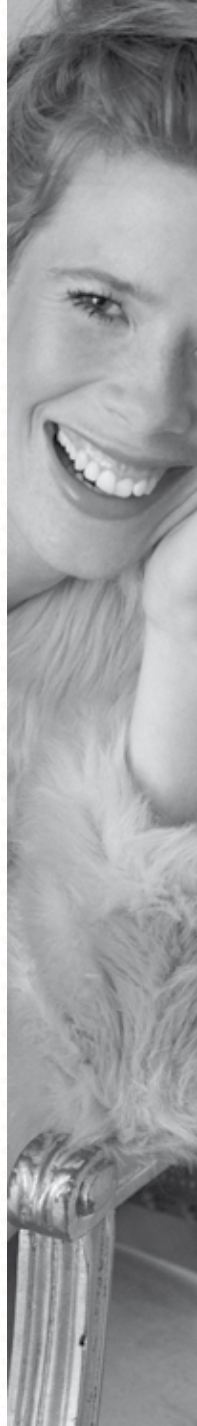
ISSUE 173 | SEPTEMBRE 2016



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   

LE MARIAGE EST UNE FÊTE

SARAH BRAUN



Caroline Takvorian



Saviez-vous que Meghan Markle n'a même pas laissé au Prince Harry le temps de finir sa demande avant de dire oui? Voilà une anecdote qui laisse songeuse et qui réveille la (future) princesse qui sommeille en chacune d'entre nous... Parce qu'il est désormais un souhait et non plus une étape obligée, le mariage est redevenu hautement désirable et nous fait rêver... D'autant qu'en 2018, se marier rime avec simplicité. Les chichis à outrance laissent place à la spontanéité et la fraîcheur. On ne se prend plus la tête et on l'organise le plus simplement du monde, comme une grande fête...



Victoire Vermeulen



Laure de Sagazan



Rembo Styling

SEXY OU ANDROGYNE ?

Point d'orgue de la fête, la tenue dans laquelle vous allez convoler. Si les robes bohèmes sont toujours d'actualité, voici quelques idées qui pourraient vous faire chavirer...

LA CONFUSION DES GENRES

Se marier en pantalon? Et pourquoi pas. Un vent de libération souffle sur les noces. Avènement des cérémonies civiles, refus des conventions, ou simple choix esthétique (il est en effet des femmes qui n'aiment pas porter des robes, CQFD.), la traditionnelle robe de mariée est en train de céder du terrain au très chic tailleur-pantalon immaculé.

Et ce n'est pas Amal, qui a dit oui à

Georges Clooney dans un très chic pantalon fluide qui nous dira le contraire. Et nous, on aime cette vision minimaliste, boyish et carrément décomplexée de la tenue de mariée. Ses atouts? Sous ses airs stricts, le smoking virginal cache un potentiel fashion incroyable, coiffant au poteau la robe bohème dans nos cœurs de futures mariées bobos. Associé à des sneakers blanches pour les plus audacieuses ou une paire d'escarpins aux talons démesurés pour les plus glamour, il calme le jeu et se prête à tous les exercices de style. On l'aime aussi ceinturé, façon geisha 3.0. Et pourquoi pas ne pas en profiter pour succomber à la tendance du pyjama de jour, en soie? Parfaitement dans l'air du temps, il affiche en plus son engagement et a définitivement décroché ses galons cool pour s'afficher devant l'autel.

CACHEZ CE SEIN...

Les moins sages vont être ravies. La saison 2018 fait en effet la part belle aux tenues les plus folles. Top qui dévoile discrètement le ventre, jupon fluide outrageusement fendu, dos nu à faire pâlir Mirelle Darc, décolleté ultra plongeant, la robe de mariée s'est libérée de son carcan virginal et pudique pour dévoiler de (solides) atouts. Si on aime ces collections très glamour et ultra modernes, l'exercice s'affiche tout de même hautement péril-

leux: il s'agit d'être subtilement sexy, sans choquer. Pour calmer le jeu, on peut également miser sur les jeux de transparence et de superposition. Le crop-top flirtera avec une jupe taille-haute, les robes fendues seront taillées dans une dentelle désuète, et les dos-nus et autres décolletés vertigineux s'habilleront de tulle faussement prude.

Et pourquoi ne pas dire oui en mini? Les robes courtes ont également inspiré les créateurs cette année, qui signent des collections plus impertinentes qui dévoilent les gambettes.

Une mariée en hiver

Le petit détail que l'on aime cette saison?

Les manches qui signent leur grand retour! Ultra longues, en dentelle, forme ballon ou asymétriques, elles revendiquent leur potentiel fashion, réchauffent les créations destinées aux cérémonies hivernales et seront parfaites pour les mariages religieux.

Concours

JOUEZ AVEC FEMMES MAGAZINE
ET LA BIJOUTERIE-ATELIER LÉA ET GAGNEZ
UN BON DE 500 EUROS, À UTILISER
POUR LA RÉALISATION D'UNE CRÉATION SUR
MESURE OU D'UN ACHAT DANS LA BIJOUTERIE.



Dans cet atelier de création, 13 rue des Bains à Luxembourg ville, les bijoux sont façonnés sur mesure. La marque LÉA COLOR YOUR CHARM sublime les perles et les pierres d'une façon différente, en s'inspirant d'un large éventail de couleurs. La création ou la transformation d'un bijou commence par un dessin, le choix de matières, de pierres fines et précieuses, de perles... La joaillerie assemble ensuite les matières choisies, joue des styles et des nuances afin de créer un bijou véritablement unique et personnalisé, pour le plus grand plaisir de ses clients.

POUR JOUER, IL SUFFIT DE RÉPONDRE
À LA QUESTION SUIVANTE:
QUEL ANNIVERSAIRE A FÊTÉ LA BIJOUTERIE LÉA
EN 2017 ?

*Tentez votre chance,
il y a 3 bons de 500 euros
à gagner...*

ENVOYEZ VOS NOM, PRÉNOM,
NUMÉRO DE PORTABLE ET LA RÉPONSE
PAR MAIL AVANT LE 31 JANVIER 2018 À:
CONCOURS@FEMMESMAGAZINE.LU

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



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.



voyages

emile weber

dischtklasseng reisen

Infotel: 35 65 75 - 1 – www.emile-weber.lu



LE PLAN? Y'A PAS DE PLAN

S'il est un moment crucial pour les convives, c'est bien la découverte de plan de table! Sujet épineux s'il en est, la question du placement des invités est sans hésiter l'un des points les plus délicats, non seulement de l'organisation des noces, mais également de la fête, car il repose sur un équilibre... parfois précaire. Table d'honneur, carré VIP ou coin réservé aux enfants, le placement en dit long sur les relations entre les époux et leurs convives. Alors, pourquoi ne pas s'ôter une (sérieuse) épine du pied et renoncer à ce diktat source de conflit. Surfant sur une vague libertaire bohème et aspirant à davantage de sérénité, de plus en plus de mariages sont organisés sur un mode convivial, s'affranchissant de l'exercice périlleux du plan de table. Buffet champêtre, barbecue géant ou food-truck à l'esprit délicieusement bon-enfant, nombreuses sont les alternatives au mortellement ennuyeux dîner à table - deux entrées, plats, trou lorrain, dessert entrecoupé de la danse des canards si l'on cède à tous les clichés -.

Si l'idée du placement libre risque de provoquer une crise d'apoplexie à votre future belle-maman, vous pouvez également ne placer que la table d'honneur. Conviez témoins, beaux-parents et parents, frères et sœurs, demoiselles et garçons d'honneur à se joindre à vous, et laissez la spontanéité et le feeling guider les autres invités.

Enfin, une dernière alternative qui nous plaît: la grande tablée d'amis entourent les mariés, une tendance qui s'affiche de plus en plus!

DÉCO: LA TENDANCE CHAMPÊTRE À SON APOGÉE

Mais pour de vrai! Exit les salles confinées fleuries du sol au plafond. Si, depuis quelques saisons, les inspirations bobos et campagnardes abondent sur Pinterest, la tendance monte encore d'un cran en 2018. Nos envies de nature deviennent réalité et les mariages au grand air auront le vent en poupe cette année. On délaisse les châteaux pour les parcs, on craque pour les Orangeries, les grandes étendues de verdure qui seront un écrin privilégié pour voir se concrétiser les amours sincères. Échange des vœux, réception, piste de danse: les parcs des lieux de fête et autres vastes jardins se prêtent à merveille à cette nouvelle mode.

« ENFIN, UNE DERNIÈRE ALTERNATIVE QUI NOUS PLAÎT: LA GRANDE TABLÉE D'AMIS QUI ENTOURENT LES MARIÉS »

ET SI ON SE FIANÇAIT?

Has-been il y a encore quelques années, les fiançailles sont de nouveau tendance et séduisent les futures mariées en quête d'un mariage digne des plus beaux contes de fées. Ancrées dans la tradition et plutôt réservées aux familles bourgeoises, les fiançailles étaient il y a encore quelques décennies une institution très formelle à laquelle on se soumettait plus par obligation que par envie. Oui, mais ça, c'était avant, car, en 2018, la cérémonie un peu pompeuse et old

school cède sa place à une grande fête, à laquelle famille et amis seront conviés afin de célébrer leur amour. Il est vrai que les fiançailles sont chargées d'une symbolique très forte, concrétisée par la bague, dont le choix est, lui aussi, à ne pas négliger! Autre coutume venue tout droit des États-Unis qui a le vent en poupe: le dîner de répétition, auquel on convie les amis les plus proches, la famille et, bien sur témoins, demoiselles et garçons d'honneur!



Victoire Vermeulen



Bar Restaurant - Lounge - Event Hall

*Nous vous accueillons
pour un mariage d'exception.*

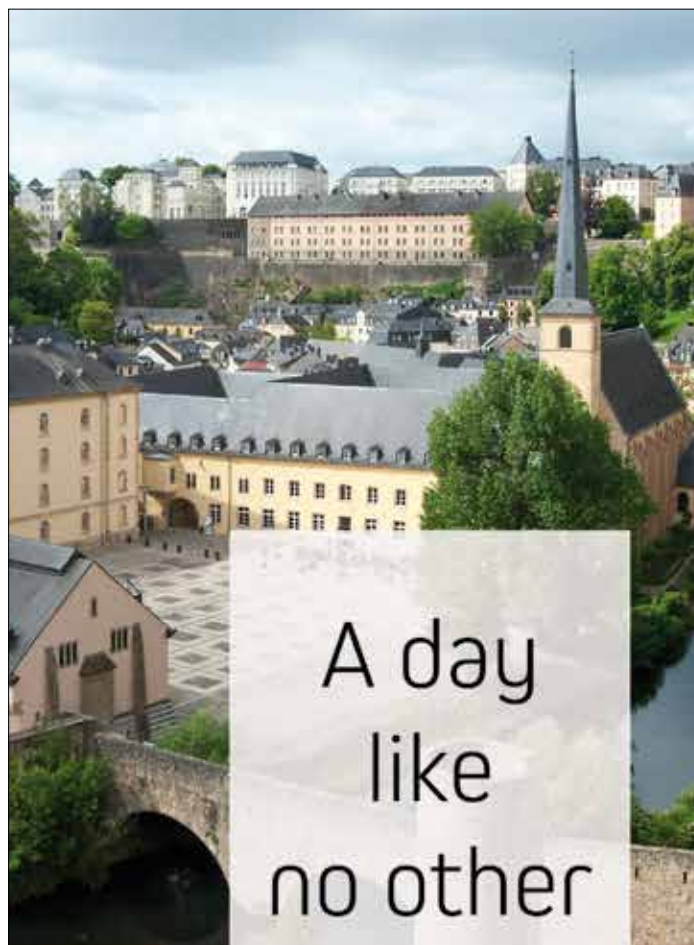
Ce lieu de caractère et le romantisme qui s'en dégage
complètera cette merveilleuse journée
sous le signe de l'amour.



Formule Mariage

**Du catering à l'animation, nous organisons
l'intégralité de votre événement
en fonction de votre budget.**

32, rue Pierre d'Aspelt L-5710 Aspelt
Tél.: 26 67 67 1 | info@scheier.lu
www.scheier.lu



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
f facebook.com/neimenster @neimenster



neimënster



Pierre Lorin

PUT A RING ON IT!

Parce qu'elle sera constamment exhibée par la future mariée, hors de question de se loupier sur le choix de la bague de fiançailles. Petit guide des bons usages à suivre afin que la demande ne retombe pas comme un soufflé!

» Une création sur-mesure: comme le Prince Harry qui a dessiné lui-même la bague qu'il a offerte à sa future épouse, Meghan Markle (et dans laquelle il a incrusté deux diamants ayant appartenu à sa mère la Princesse Diana), de plus en plus de personnes se tournent vers des artisans créateurs qui auront à cœur de dessiner un bijou unique et personnalisé

» Si le diamant plaît toujours autant, le traditionnel solitaire rond perd du terrain pour des coupes en forme de poire ou dite « princesse », ou s'associe avec des pierres colorées: pierres précieuses, semi-précieuses ou fines, pour des créations plus contemporaines.

» Quant au style, les bijoux de famille ont de nouveau la cote! On adore l'idée de recevoir (et de porter) la bague de ses aïeules, et on fond pour les bagues d'influence vintage, inspirées des périodes Art Déco ou victorienne.

» Du côté des métaux, le platine et l'or blanc demeurent des valeurs sûres, même si l'or jaune signe son grand retour. Mais cette saison, on verra surtout la vie en rose: l'or rose sera indubitablement le grand gagnant en 2018. À la rédac, on a notamment craqué pour la bague de fiançailles signée de la créatrice de mariage Delphine Manivet avec la maison Guérin: forme désuète, alliance d'or rose et blanc et diamant.

» Mix & match: désormais, on marie les couleurs et les styles. On n'hésitera pas à trancher en choisissant son alliance. On combine formes minimalistes et plus travaillées, on associe les métaux: tout est possible!

Interview de Pierre Lorin, bijoutier-joaillier à Metz

« Je crée des objets qui feront partie
de la vie de mes clients *ad vitam eternam* »

Voit-on des tendances se dessiner pour 2018 ?

C'est compliqué de définir une tendance. Je remarque toutefois que l'on me fait de plus en plus souvent la demande de bijoux en or rose ! La raison ? Nos parents portaient de l'or jaune et nous n'aimons pas faire comme nos parents, nous sommes donc revenus vers l'or rose, qui était l'apanage de grands-parents ou arrière-grands-parents. C'est un éternel recommencement, en fait.

Quelle est la demande la plus folle que l'on vous aie faite ?

Un tour de doigt complet de diamant barrettes en or rose. Cette bague était destinée à un homme !

Quel bijou rêvez-vous de créer ?

Je vous répondrais tout simplement : les alliances que je façonne. Il n'y a pas plus belle symbolique que ce type de bijoux. Je participe ainsi un peu à l'union de mes clients, mais à ma façon ! J'entre un peu dans leur vie. Le traiteur, la robe de mariée, le caviste, sont des corps de métier qui participent aux noces à l'instant T. Moi je suis chargé de créer des objets qui feront partie de la vie de mes clients *ad vitam eternam* ! C'est quelque chose, quand même (sourire) !

ON CHOISIT DE PORTER LA CULOTTE!

Coup de cœur pour la très jolie collab' entre le site français spécialisé dans le mariage Zanyou.fr qui vient de créer une très jolie et fraîche culotte de coton blanc. Ce qui les a réunis ? La même vision du travail bien fait, la prépondérance de la dimension éthique au cœur du projet, la qualité des matières, et l'envie de créer une pièce aussi différente qu'une femme a de facettes et de styles: tantôt business woman, tantôt coquine, tantôt espiègle, tantôt fêtarde... « Allure bohème et décontractée pour cette culotte de style bloomer faite de soie et de dentelle de Calais. Douce et confortable, cette culotte froufrous s'adapte à toutes les fesses des plus menues aux plus charnues. »

» À shopper sur www.marlotte.fr

PLAISIR D'OFFRIR, JOIE DE RECEVOIR!

Si le pot commun était très en vogue dans les nineties, il est en perte de vitesse, tandis que la traditionnelle liste de mariage fait de nouveau chavirer nos petits cœurs!

À déposer dans un grand magasin, ou à créer en ligne. On a découvert récemment le Nabie Shop, une belle (re) trouvaille de Jeanne Boulart & Victoire Blanc, à la tête de l'agence française d'événementiel créée en 2010 Nabie dit oui, qui ont fait du mariage l'une de leurs valeurs ajoutées. Les deux slasheuses ont décidé de remettre la liste de mariage au goût du jour en pensant toute une sélection - hautement désirable - et originale. « Les jeunes mariés n'ont plus besoin d'une batterie de casserole, ils vivent déjà ensemble depuis quelques années... » À l'arrivée, on y trouve une petite sélection (vraiment) très très cool, sans cesse actualisée. Les deux filles organisent également (en novembre, il faudra patienter un peu pour la prochaine édition, ndlr.) Andy, un festival du mariage qui vaut vraiment le coup d'œil.

» www.nabieditoui.com



Votre Mariage, notre Passion

14 belles salles de réception
Une cuisine adaptée à vos goûts
325 chambres & grand espace Spa
480 places de parkings...

Nous ferons de votre mariage une journée inoubliable

Le Parc Hotel Alvisse bénéficie d'une situation idéale
pour célébrer le plus beau jour de votre vie.
Il vous accueille dans un cadre convivial & romantique.

Nous disposons de plusieurs salles pouvant accueillir jusqu'à
1500 convives & pour que votre mariage soit une réussite,
nous vous proposons toute une panoplie de forfaits
ainsi qu'une décoration selon vos souhaits.

**LA LOCATION SALLE & LA CHAMBRE NUPTIALE
VOUS SONT OFFERTES!**

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS
Tél. +352 43 56 43 - info@parc-hotel.lu
www.parc-hotel.lu

Join us on:



OrientX™
CATERING SERVICES



POUR UN CATERING MÉMORABLE

**NOUS SOMMES IMPATIENTS
DE DEVENIR VOTRE TRAITEUR D'EXCEPTION
POUR SUBLIMER VOS ÉVÉNEMENTS !**

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

www.orientx.com



VOYAGE DE NOCES: LE TOP 5 DES DESTINATIONS DE RÊVE

La lune de miel, elle aussi, redevient ultra désirable en 2018. C'est bien simple, on n'a jamais autant rêvé de plages de sable blanc, de déconnexion, de soleil, de nouvelles contrées, de découverte et/ou de farniente à deux! On en profite pour suggérer à ses convives quelques destinations bien choisies, histoire de couler des jours heureux et amoureux après la fête!

- Pour vivre d'amour et d'eau (turquoise) fraîche: les Maldives
- Pour les animaux addicts: un safari en Namibie ou au Kenya
- Pour les fashionistas et les envies de dépaysement: un road trip au Japon, pays de Soleil levant
- Pour les amoureux de surf et de yoga: un séjour au Sri Lanka
- Pour ceux qui n'ont jamais froid: un périple à travers le Grand Nord

LA PLUS BELLE POUR ALLER SE MARIER

Parce qu'il doit vous sublimer sans être ostentatoire, le make-up de mariage est tout un art. Interview de Justine Chery,

make-up artist freelance, qui évoque les tendances et nous livre ses petits conseils pour réaliser son make-up!

Quelles sont les tendances make-up mariage en 2018?

Le violet est à l'honneur cette année. Mais le plus joli maquillage restera sans aucun doute celui avec lequel vous vous sentirez belle et celui qui vous ressemblera. Les tons doux et naturels sont intemporels et toujours de bon goût, tout comme les bruns rosés.

Le beauty faux-pas à éviter?

Comme la plupart des robes sont de couleur blanche ou crème, il faut donc veiller à ne pas surcharger le maquillage, avec des yeux trop foncés, une bouche trop sombre, ou encore un contouring exagéré et voyant.

Un conseil pour faire tenir son maquillage tout au long de la journée?

Un teint bien fait permettra une tenue parfaite de votre maquillage. Un nuage de spray fixateur, et c'est parti pour un make-up qui tiendra jusqu'aux lueurs de l'aube! La meilleure garantie sera de confier votre maquillage à une experte, qui saura vous aiguiller en fonction de

vos besoins et envies. Pour cette journée unique et exceptionnelle, chacune mérite le meilleur!

Un conseil pour réussir ses photos de mariage?

Le choix du photographe est primordial. C'est important de travailler avec un photographe dont les clichés vous plaisent et, surtout, avec qui le courant passe bien. Vos photos seront vues pendant des années, il ne faut pas transiger sur les détails. Penser aussi aux touches de lumière au niveau des pommettes et des yeux.

La demande de make-up de mariée la plus originale que l'on vous a demandée?

La chanteuse d'un groupe de rock qui avait décidé d'arriver en moto devant l'église, robe ultra courte, talons plateformes rouges, et crête ultra glamour dans les cheveux. Elle a voulu un smoky ultra foncé avec faux cils interminables, et un lipstick rouge cerise écarlate! C'est un beau souvenir!

Comment se maquiller lorsqu'on choisit de porter un voile ou une voilette?

Avec voilette, j'opterais pour une bouche bois de rose et des yeux fumés. Cela renforcera le côté mystérieux.

Interview de Vincent Flamion, X Septembre Galerie

« SOUVENT JE NE DÉCONNECTE QUE LE MERCREDI OU LE JEUDI QUI SUIT LES NOCES: JE REPENSE À DES DÉTAILS, J'EN RÊVE MÊME PARFOIS LA NUIT, C'EST VOUS DIRE SI CELA ME PASSIONNE (RIRES)! »



QUELS CHANGEMENTS AVEZ-VOUS CONSTATÉS DANS LES DEMANDES DE PHOTOGRAPHIES DE MARIAGE DEPUIS QUELQUES ANNÉES ?

Il est vrai que les souhaits des futurs mariés ont vraiment évolué ces dernières années. On s'oriente ainsi de plus en plus vers des demandes plus personnalisées. La différence tient notamment du fait que les personnes sont plus renseignées. De nombreux blogs sur les mariages leur donnent matière à s'inspirer, tout comme les réseaux sociaux à l'instar de Pinterest. Souvent, ils arrivent avec une idée bien précise. C'est ensuite à moi de m'inspirer de leurs influences afin de leur proposer une esthétique en adéquation avec leurs attentes et leurs exigences.

QUELLE EST LA TENDANCE POUR 2018 ?

On s'oriente de plus en plus vers la nature, vers des clichés épurés, presque minimalistes. Les photographies où l'on pose avec un brushing figé et un sourire ultra brite, très Dallas, ne sont plus au goût des mariés (rires)! Quant au style d'image, les futurs mariés veulent de la spontanéité, des clichés pris sur le vif, comme des instantanés, mais esthétiques.

EN QUOI LE SHOOTING D'UN MARIAGE DIFFÈRE-T-IL DE VOS AUTRES TRAVAUX ?

Le mariage, plus que n'importe quel moment, puise dans les sentiments. Et pour capturer les émotions qui abondent, il est impératif de bien connaître les gens pour lesquels vous travaillez. Un bon photographe se doit d'être présent tout au long de la journée, mais surtout d'être invisible. Je pense également que c'est fondamental de créer un lien avec ses clients et d'avoir (presque) le sentiment de faire partie de la famille. On apprend à se connaître en amont, on tisse des liens assez particuliers: c'est un exercice vraiment à part dans notre profession.

CELA DOIT VOUS DEMANDER BEAUCOUP PLUS DE TEMPS ?

À vrai dire, on sent immédiatement si le courant passe ou non. Pour ma part, je travaille souvent pour des gens assez proches, qui habitent près de ma galerie, ou auprès de qui j'ai été recommandé. Mais une chose est sûre, l'alchimie est nécessaire pour arriver à un résultat à la hauteur de leurs espérances.

ET JUSTEMENT, COMMENT BIEN CHOISIR SON PHOTOGRAPHE ?

C'est un truc vieux comme le monde, mais je dois avouer que le bouche-à-oreille fonctionne pas mal (sourire). Les gens qui vous recommandent connaissent votre travail, vous ont vu à l'œuvre, en action. Ils savent qu'ils peuvent vous faire confiance. Le photographe de mariage pénètre véritablement dans l'intimité du couple: la confiance est donc une valeur fondamentale. Ensuite, il est important de vous assurer que le photographe s'adaptera à vos envies, sans essayer de vous vendre une espèce de package tout fait, presque copié/collé sur ses projets antérieurs. Enfin, fiez-vous au feeling. Le contact doit être facile, vous devez vous sentir bien en sa présence.

QU'EST-CE QUI VOUS PLAÎT PARTICULIÈREMENT DANS LES PHOTOS DE MARIAGE ?

J'y retrouve toutes les composantes du métier que j'affectionne: j'aime beaucoup faire des portraits. Lorsque j'étais plus jeune, je faisais beaucoup de reportages photo, c'est une dimension que l'on retrouve dans ce genre de mission. Et puis, c'est un projet toujours challenging: il faut s'adapter au lieu, à l'inspiration. J'aime aller chercher un détail, saisir une proposition, capter une lumière, un instant. On suit les mariés sur toute une journée, voire davantage: les occasions ne manquent pas, mais il faut les saisir au vol. Chaque moment est fugace et déborde d'émotion. Tout au long de la journée, les ambiances diffèrent: on shoote tantôt des clichés de style boudoir, lors des préparatifs, par exemple, tantôt de grandes assemblées. On joue sur les compositions. Un shooting de mariage demande d'être flexible, ultra réactif, spontané et endurant. C'est une prouesse physique: s'adapter aux lieux, être en éveil durant parfois 12 heures d'affilée, supporter de fortes chaleurs. Les contraintes sont nombreuses et cela demande une énergie folle! Mais l'intensité et le résultat en valent vraiment la peine. Souvent je ne déconnecte que le mercredi ou le jeudi qui suit les noces: je repense à des détails, j'en rêve même parfois la nuit, c'est vous dire si cela me passionne (rires)!

TROIS CONSEILS POUR RÉUSSIR SES CLICHÉS DE MARIAGE ?

Je n'en aurais qu'un seul: l'amour est simple et gratuit. Vous n'avez pas besoin d'aller dans des endroits idylliques – comme c'est la tendance depuis quelque temps – pour réaliser des photos de type carte postale. Ce n'est pas le cadre ou les tendances qui vous assureront d'avoir les plus jolies photos. Raconter une histoire ne suffit pas, il faut la donner à vivre. Le plus important, c'est l'émotion, comment on va appréhender le moment, vivre chacun des instants des noces. Le reste importe peu, finalement (sourire).



FESTIVITÉS & RÉCEPTIONS 2018



La Bergamote : lauréat d'un Bib Gourmand !

Dans un cadre épuré plutôt contemporain, qui ne perd pourtant rien en charme ni en convivialité, le chef Frédéric Scfaeffer élabore au fil des saisons une jolie carte courte, construite autour des produits frais du marché au gré de son inspiration. On aime également s'y rendre pour se délecter des menus dont le rapport qualité / prix est véritablement excellent. Des menus qui seront d'ailleurs la base gourmande pour créer des événements privés ou professionnels qualitatifs. À souligner également, une bien jolie terrasse dont il faudra profiter une fois les beaux jours revenus !

2 place de Nancy, L-2212 Luxembourg,
Tél.: 26 44 03 79

Fermé le samedi midi, dimanche et lundi
toute la journée.

➔ www.labergamote.lu



Mariage au château

En bordure d'un petit village pittoresque, le Château d'Urspelt offrira un cadre idyllique, romantique et bohème, digne d'un conte de fées, à vos noces. Récemment rénové, il conjugue le luxe d'un établissement quatre étoiles au charme authentique de ce bâtiment hors du temps, datant du XVIII^e siècle. Avec ses 56 chambres, sa salle de gala de 600m², son magnifique bar surplombé d'une mezzanine et son immense parc, le Château d'Urspelt vous permettra d'organiser votre mariage en un seul lieu, de la cérémonie à la réception. Pour chaque événement, le Château d'Urspelt crée un projet unique, en fonction des souhaits et desirs des futurs mariés, auquel l'équipe apportera son savoir-faire et son professionnalisme. Résolument, le Château d'Urspelt sera votre meilleur atout pour un mariage grandiose !

Am Schloss, L- 9774 Urspelt (Clervaux)

Tél.: 26 90 56 10, info@chateau-urspelt.lu

➔ www.chateau-urspelt.lu



Ladurée réenchante vos événements

Envie de vivre un événement hors du temps, dans une ambiance Marie-Antoinette, raffinée et sucrée ? Pourquoi ne pas privatiser le charmant salon de thé Ladurée, à l'angle de la rue des Capucins ? Une belle occasion pour découvrir la carte traiteur de la maison française. Pyramides de macarons et pièces montées figurent bien sûr au menu, mais également toute une déclinaison de fingerfood salés, à l'instar de wraps, mini-tartelettes ou club-sandwiches, qui ne dérogent pas à la qualité et au souci d'excellence de l'enseigne. Il est également possible d'organiser des petits-déjeuners, parfaits pour les rendez-vous business ! Le tout à grignoter en sirotant le champagne aux couleurs de la maison. Ladurée vous offre la promesse de réaliser un événement tout à fait charmant.

7 rue des Capucins L-1313 Luxembourg,
Tél.: 28 26 13 06



Couler des moments heureux au Domaine du Moulin

Havre de pays charmant perdu au milieu d'un écrin de verdure, le Restaurant du Vieux Moulin, en plein cœur du Domaine Touristique des Ardennes Luxembourgeoises, à Asselborn, vous invite à vivre une expérience dépaysante et gourmande, et s'offre comme un cadre idyllique pour y organiser tous types d'événements, professionnels ou privés. Faisant honneur au terroir local, avec une sélection de produits biologiques et fairtrade, la carte suit le rythme des saisons et de ses produits. Une attention toute particulière sera également portée aux personnes souffrant d'allergies ou suivant un régime végétarien. À la belle saison, la terrasse apportera un cadre champêtre sublime pour vos fêtes !

158, Asselborn, L-9940 Asselborn,
Tél.: 99 86 16, resa@hotelvieuxmoulin.lu

→ www.hotelvieuxmoulin.lu



Restauberge Pèitry : charme et authenticité

Dans un cadre magnifique d'une vieille grange classée du 18^e siècle, le Restauberge Pèitry sera l'endroit parfait pour organiser tous types d'événements – professionnels ou privés – à 20 minutes seulement de Luxembourg ville. Que ce soit à l'étage, dans la véranda ou sur la vaste et belle terrasse, les lieux offrent la promesse de jolis moments. D'autant que l'expérience ne sera que sublimée par la cuisine du chef Quentin Debailleux. Puisant dans le terroir et ses recettes, ayant à cœur de travailler des produits frais de saisons, le chef élabore des menus fins et raffinés, et renouvelle régulièrement les suggestions à la carte, en fonction du marché.

18 route de Luxembourg,
L-6910 Roodt-sur-Syre, Tél.: 26 78 75 98

→ www.peitry.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 personnalisable, 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 bien 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

LE MARIAGE À PETIT PRIX, *un créneau porteur*

POUR RÉPONDRE AU MIEUX AUX ATTENTES DES FUTURS MARIÉS, DE PLUS EN PLUS DE PRESTATAIRES PROPOSENT DÉSORMAIS DES SERVICES NOVATEURS, POUR UN MARIAGE À MOINDRE COÛT. BASÉ NOTAMMENT SUR L'ÉCONOMIE PARTICIPATIVE ET COLLABORATIVE, CE MARCHÉ NE DEVRAIT PAS TARDER À SÉDUIRE LES ACTEURS LUXEMBOURGEOIS.

JEANNE RENAULD



Un mariage qui correspond pleinement à notre couple et à notre histoire d'amour, on en rêve toutes... Les possibilités offertes par les différents prestataires pour personnaliser ce jour inoubliable sont aujourd'hui infinies. Depuis la montée en puissance des réseaux sociaux et autres sites d'inspiration tels que Pinterest, les tentations sont encore plus fortes. Mais une fois lancées dans les préparatifs, nombreuses sont les «bride to be» qui déchantent rapidement.

Et pour cause, entre la location du lieu, la robe, le traiteur, le photographe, la décoration, la papeterie, l'animation et les alliances, la note grimpe vite. Selon différents wedding planners actifs au Luxembourg, les futurs mariés dépenseraient en moyenne entre 20 000 et 25 000 euros pour une réception accueillant une petite centaine d'invités. Une somme non négligeable, mais qui, heureusement, peut être revue à la baisse, sans pour autant renoncer à toutes ses envies.

LE «LOW COST», UNE TENDANCE DE FOND

Si le nombre de couples qui choisissent de se dire oui diminue d'année en année partout en Europe, y compris au Grand-Duché, le marché du mariage reste juteux. Selon l'institut d'études économiques Xerfi, il pèserait quelque 5 milliards d'euros de chiffre d'affaires rien qu'en France (source: Xerfi France, Le marché du mariage - distributeurs

« CERTAINS ACTEURS INVESTISSENT PLUS PARTICULIÈREMENT LE CRÉNEAU DES « BOURSES RÉDUITES », CONSCIENTS DES OPPORTUNITÉS BUSINESS QU'ELLES OFFRENT. »

de robes, opérateurs de liste et wedding planners: panorama de la concurrence et perspectives à l'horizon 2015, 2013).

Les couples se marient plus tard qu'auparavant. La plupart du temps, ils vivent ensemble avant le jour J et ont parfois déjà des enfants. Dans ce contexte, ce sont les futurs mariés qui financent en grande partie la fête. Ils cherchent alors à réduire les coûts autant que possible. Conscientes des opportunités business offertes par l'univers du mariage, certaines entreprises ont investi plus particulièrement le créneau des « petits prix ». D'après l'analyse de Xerfi, le « low cost » constitue en effet l'un des trois axes de développement des prestataires de mariage pour les prochaines années, parallèlement à la personnalisation et à la diversification. « Avec le low cost, les opérateurs cherchent à répondre aux exigences budgétaires des futurs mariés et à leur recherche de la bonne affaire, explique Alexandre Boulègue, aujourd'hui Directeur de Xerfi France, dans la présentation de l'étude. Cette évolution de l'offre est devenue incontournable face aux mutations de la demande. »

LOUER PLUTÔT QU'ACHETER

S'appuyant sur le principe de l'économie collaborative et participative, des entreprises d'un genre nouveau parviennent à proposer des prestations uniques aux jeunes fiancés, à un tarif plus abordable. Bousculant les codes de l'économie linéaire dans laquelle nous vivons depuis plus de deux siècles et soutenus par l'essor du numérique, ces modèles économiques se basent sur une location de produits ou de services, le plus souvent entre pairs, plutôt que sur leur achat. Dans les prochaines années, être propriétaire d'un bien, quel qu'il soit, deviendra de moins en moins prisé. Le phénomène touche tous les secteurs d'activité, bien au-delà du monde du mariage. On le constate par exemple déjà aujourd'hui avec la location de voitures partagées ou l'échange d'appartements entre particuliers.

ROBE, LIEU ET DÉCORATION À PRIX RÉDUIT

Face à la demande croissante pour des prestations moins onéreuses, le marché du mariage s'est lui aussi adapté et a vu éclore de nouveaux opérateurs, notamment dans le secteur de l'habillement. Dans une optique de consommation plus réfléchie et responsable, certains magasins proposent désormais aux jeunes femmes de louer leur robe de mariée ou de l'acheter en seconde main. Ils offrent ainsi la possibilité aux clientes de vêtir une robe de luxe le temps d'une journée, ou un modèle plus accessible, à un prix réduit. La pratique n'en est qu'à ses balbutiements au Luxembourg. Pourtant, elle a déjà conquis d'autres pays, tels que les États-Unis et le Japon où le nombre de boutiques proposant ce service a explosé.

Certains prestataires proposent depuis de nombreuses années du matériel à la location. Il peut s'agir de mobilier, de vaisselle, d'équipements son et lumière... alors pourquoi pas de décoration ? Des sites spécialisés permettent depuis peu aux couples de louer ou d'acheter en seconde main leurs décors : porte-alliance, vases, marque-places, guirlandes, chevalets... Proposant un prix réduit, ce type d'initiatives permet également de recycler l'usage d'objets qui, la plupart du temps, finissent au fond d'un placard une fois le mariage célébré.

De la même manière, des sites web, tels que www.louerdehors.com ou www.ohmonjardin.fr, vont encore plus loin en offrant la possibilité aux tourtereaux de louer un jardin, un champ, une cour ou une villa auprès d'un particulier pour y organiser leur cérémonie ou leur réception. L'occasion pour le couple de profiter d'un cadre unique, à un prix « riquiqui », en comparaison à la location d'un lieu de réception classique. Pour couvrir les frais de service et être viables, ces sites prennent une commission sur

les différentes locations. Si une offre dans ce domaine commence à voir le jour dans nos pays voisins, aucun acteur ne semble encore s'être lancé dans le créneau au Luxembourg, ouvrant la voie à de belles opportunités de développement.

RENOUVELER LE MARCHÉ DU MARIAGE

Certains acteurs, en créant des services adaptés aux budgets limités, ont également contribué à bouleverser le marché traditionnel du mariage et les pratiques des opérateurs historiques. C'est le cas par exemple de **WedZem**, premier site de mariage participatif lancé en 2014. Alors que de plus en plus de couples vivent ensemble avant de se passer la bague au doigt, les listes classiques n'ont aujourd'hui plus guère de sens. Alors plutôt qu'un robot ménager, qu'un service de couverts en argent ou qu'un drap de lit en flanelle, le site permet aux invités de participer aux dépenses des noces ou de la lune de miel, de manière collaborative et avant le jour J. Selon les desiderata des fiancés, ils peuvent ainsi financer, sur le principe du crowdfunding, la mise en beauté de la mariée, la séance photo de couple, l'impression des faire-part, une excursion lors du voyage de noces... Le site prend une petite commission sur les montants versés par l'entourage.

Plus qu'une cagnotte en ligne, **WedZem** fournit également des conseils en ligne et propose, gratuitement, les services d'une organisatrice, en contrepartie de quoi les futurs mariés aident l'entreprise à mieux connaître leurs besoins. La conseillère peut alors les accompagner dans la recherche de prestataires adaptés à leur budget et à leurs souhaits. Plus que jamais, le mariage sera collaboratif au cours des prochaines années. Le marché luxembourgeois ne devrait pas y échapper. Le moment est venu de saisir ces opportunités et de se lancer.



Nancy Wendt,
Event Planner

« NE PAS NÉGLIGER L'EXPÉRIENCE ET LES CONSEILS DES PRESTATAIRES »

JEANNE RENAULD

GRÂCE À SON AGENCE « THE PARTY VILLE », NANCY WENDT PROPOSE AUX FUTURS MARIÉS DE LES ACCOMPAGNER DANS L'ORGANISATION DE LEUR MARIAGE. ELLE NOUS LIVRE SON REGARD SUR LES MARIAGES À PLUS PETIT PRIX ET NOUS DONNE SES QUELQUES ASTUCES, AFIN DE RÉDUIRE LA FACTURE.

On entend souvent dire qu'un mariage coûte cher...

Quel budget faut-il aujourd'hui prévoir en moyenne pour se marier au Luxembourg ?

Je dirais qu'une enveloppe de 20 000 - 25 000 euros est nécessaire si les futurs mariés veulent pouvoir financer tous les postes classiques d'un mariage : les tenues, la salle, le traiteur, la décoration, les fleurs, la papeterie, la cérémonie, la voiture, les alliances, l'animation, le photographe...

Bien sûr, certains mariages peuvent coûter beaucoup plus cher, on va alors plus loin dans la personnalisation et le caractère exceptionnel.

Mais de l'autre côté, il est aussi tout à fait possible de réduire un peu ce budget.

Comment les futurs mariés peuvent-ils faire baisser la note ?

Dès le départ, le plus important est de se fixer un budget global, qui prenne en compte l'ensemble des postes. Trop souvent, parce qu'ils sont dans l'émotion, les couples se lancent dans certaines réservations un peu à l'aveugle, sans avoir pris le temps, en amont, de déterminer le nombre potentiel d'invités et l'argent qu'ils pourront consacrer à leur mariage. S'ils ont établi clairement leur budget, les futurs mariés pourront identifier leurs priorités et choisir les postes auxquels ils souhaitent accorder plus ou moins d'argent. En tant que wedding planner, mon rôle consiste à les aider dans ces démarches et à leur donner un prix moyen pour chaque poste. Ensuite, il faut bien choisir son lieu de réception, en tenant compte de l'ambiance ou du thème que l'on désire donner à ses noces. En effet, certains lieux, s'ils sont un peu plus chers à la location que d'autres salles plus basiques, possèdent un véritable cachet et requièrent moins d'efforts en matière de décoration. Au bout du compte, ils permettent de diminuer sensiblement les dépenses. Enfin, je conseille toujours aux futurs mariés de réduire au maximum les intermédiaires, afin de limiter les marges qui pourraient être prises.

On voit émerger sur le marché des acteurs du mariage autour du « low cost ».

Quel regard portez-vous sur cette nouvelle tendance ?

Certains offrent des services intéressants, qui peuvent se révéler très pratiques, si l'on dispose de moyens réduits. Des enseignes de prêt-à-porter proposent des collections de robes de mariée à des prix attractifs. D'autres sites permettent de créer et diffuser ses faire-part directement via Internet ou encore d'avoir un support de wedding planner en ligne. Cependant, ces acteurs n'offrent pas les mêmes conseils que des prestataires classiques.

Or, l'expérience et l'accompagnement demeurent essentiels dans l'organisation d'une journée aussi exceptionnelle. Un wedding planner, parce qu'il connaît une foule de prestataires, est, par exemple, en mesure de conseiller au mieux les futurs mariés, de les orienter vers des acteurs de confiance, adaptés à leur style et travaillant dans leur gamme de prix. Il peut également négocier ou bénéficier de tarifs préférentiels. Si l'on pense souvent que recourir à un wedding planner coûte plus cher, cela permet en réalité d'économiser de l'argent ou, en tous cas, de faire plus, avec le même budget.

Actu business

IT

Tourisme

Écologie



Un trophée pour récompenser les emballages éco-responsables

Afin de limiter l'impact environnemental de leurs emballages, les entreprises sont sans cesse à la recherche de nouvelles solutions. Les producteurs ou importateurs membres de VALORLUX sont ainsi invités à participer à la seconde édition du concours Trophéco et à déposer gratuitement jusqu'au 31 janvier 2018 leur candidature sur le site www.tropheco.lu. Le concours vise non seulement à récompenser et encourager le développement d'emballages écologiques et durables, mais aussi à valoriser ces produits auprès du grand public. Les lauréats 2018 seront dévoilés à l'occasion d'une cérémonie de remise des prix qui se déroulera le 24 avril 2018. Les lauréats bénéficieront d'un label reconnaissable et apposable sur tous leurs supports de communication, d'un visuel-clé valorisant de leur produit visant à promouvoir la marque et l'emballage ainsi que d'une campagne de promotion des gagnants auprès du grand public.



Google officialise l'achat d'un terrain au Luxembourg

Après plusieurs mois de discussions et de négociations, le géant américain a annoncé l'acquisition de 33,7 hectares de terrain dans la commune de Bissen. Une information rapidement confirmée par le Premier ministre Xavier Bettel et le ministre de l'Économie Étienne Schneider sur Twitter : « Nous sommes très fiers et heureux de l'annonce de Google à propos du Luxembourg. Nous sommes tournés vers la prochaine étape. Le travail n'est pas terminé, ce n'est que le début ». Cette annonce constitue une étape importante de l'installation d'un énorme centre de données Google au Grand-Duché. Un projet qui permettrait à Google d'augmenter ses capacités de stockage de données en Europe. L'investissement évalué à un milliard d'euros pourrait permettre la création de 300 emplois au Luxembourg.



EasyJet annonce l'ouverture d'une ligne Luxembourg-Bordeaux

La compagnie à bas coût a annoncé l'ouverture d'une nouvelle ligne Luxembourg-Bordeaux à partir du printemps 2018. Après Milan, Porto, Londres, Berlin et Lisbonne, EasyJet étoffe son offre depuis l'aéroport luxembourgeois avec la création d'une nouvelle ligne à destination de l'aéroport de Bordeaux. Il s'agit ici de la première destination française pour la compagnie britannique depuis le Grand-Duché. La ligne ouvrira à partir du mois d'avril 2018 avec quatre vols par semaine (lundi, jeudi, vendredi et dimanche). Alors qu'elle est actuellement la troisième compagnie aérienne en termes de passagers au Luxembourg derrière Luxair et Lufthansa, ce choix montre la volonté d'EasyJet de développer son activité au Grand-Duché.

Réforme fiscale : un équilibre précaire

1^{ER} JANVIER: AVEZ-VOUS CHOISI VOTRE CLASSE D'IMPÔTS? AVEC LA NOUVELLE ANNÉE EST ENTRÉ EN VIGUEUR LE SECOND VOLET DE LA RÉFORME FISCALE. PENSÉE POUR ALLER VERS PLUS D'ÉGALITÉS ENTRE LES CONTRIBUABLES, LA RÉFORME A ÉTÉ ACCUEILLIE AVEC DES GRIMACES. LA RAISON? LES NOMBREUSES NOUVELLES DISPARITÉS ET INSÉCURITÉS QUI EN DÉCOULENT, NOTAMMENT POUR LES COUPLES MARIÉS. UN DOSSIER BOUCLÉ? PAS SÛR POUR AUTANT, LE TORCHON BRÛLE ENCORE.

SARAH BRAUN



Voilà plus de trois ans maintenant que l'épineux dossier de la réforme fiscale circule entre les mains des différents acteurs concernés. Le gouvernement, bien sûr, mais également les partenaires sociaux du pays. Et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il était temps d'ouvrir les discussions: la dernière refonte datait de début des années 1990! Si le traitement fiscal revu à la sauce 2018 fait grincer des dents bon nombre de contribuables non résidents, les syndicats restent aussi sur leur faim notamment en ce qui concerne l'égalité de traitement entre contribuables. «La réforme telle qu'elle entrera en vigueur au 1er janvier ne comble pas toutes nos attentes compte tenu du fait que des améliorations supplémentaires auront été possibles et que la réforme ne garantit pas une égalité de traitement en ce qui concerne l'accès à la classe d'impôt 2.», explique en effet Christophe Knebel, secrétaire général adjoint au LCGB.

UN TRAITEMENT FISCAL PLUS COMPLEXE ET TOUJOURS AUSSI INÉGALITAIRE

Le principal reproche adressé par les partenaires sociaux au gouvernement? Ne pas avoir été suffisamment loin dans les mesures prises en faveur des contribuables et bien pire, avoir su rendre le traitement fiscal plus lourd et complexe qu'il ne l'était jusqu'alors. «Sur toute la série d'abattements fiscaux, uniquement deux ont été revus à la hausse. Quant à la dégressivité des crédits d'impôt, nous avons surtout critiqué que les crédits pour salariés et pensionnés diminuent à zéro au-delà d'un revenu imposable annuel de 80 000 euros par an. Et les contribuables qui touchent le salaire social minimum ne profitent toujours pas d'une exonération d'impôts. Or, une telle mesure leur permettrait à salaire brut égal, de disposer d'un plus de 80 euros nets par mois.» Autre point très délicat, la déclaration des couples mariés non résidents. Jusqu'à présent, un contribuable non résident marié pouvait prétendre à la classe d'impôt 2, dès lors que plus de 50% des revenus professionnels du foyer étaient taxés au Luxembourg. Ce protocole, somme toute limpide, s'est en effet vu métamorphoser en un imbroglio des plus complexes. En effet, depuis le début de

l'année, ces mêmes contribuables ont été automatiquement 'rétrogradés' en classe d'impôt 1. Il leur est toutefois possible de demander une dérogation et d'être imposé sur l'ensemble des revenus du ménage selon le principe du taux global, à condition de répondre à plusieurs critères. Le LCGB a refusé une telle inégalité de traitement des contribuables mariés non résidents par rapport aux résidents qui eux profitent automatiquement d'une classe d'impôt 2 sans devoir faire des démarches spécifiques. Depuis le 1^{er} janvier 2018, les contribuables mariés non résidents doivent, pour bénéficier de la classe 2, réaliser 90% des revenus imposables au Grand-Duché. Toutefois, si moins de 90% des revenus mondiaux de l'un des conjoints sont imposables au Luxembourg, la classe 2 pourra toutefois être demandée, à la condition que le revenu net de ce conjoint à l'étranger ne dépasse pas 13 000 euros bruts. Quant aux salariés belges, ils devront déclarer être imposés de 50% de leurs revenus professionnels du ménage au Luxembourg pour pouvoir conserver la classe 2.

Si cette mesure avait selon le gouvernement pour objectif de lisser les disparités entre les mariés résidents davantage taxés que leurs homologues non résidents, cette mesure a provoqué un effet boule de neige, entraînant avec elle d'autres (lourdes) conséquences. Ainsi, les 180 000 concernées ont été invitées en automne 2017, par voie postale, à faire leur choix de leur futur système d'imposition (individuel ou collectif). Une inégalité de traitement pour le LCGB qui dénonce le fait que certains contribuables mariés non résidents ne pourront plus profiter de la classe 2 même en introduisant une demande. «Cela est tout à fait inacceptable qu'un couple marié se voie forcé à faire une demande d'attribution de classe 2 et que l'attribution effective dépende de seuils de revenus applicables uniquement aux non-résidents», s'insurge encore le secrétaire général adjoint du LCGB. Et la situation est encore plus délicate pour les pensionnées. «Nombreuses en effet sont les personnes à avoir eu des carrières mixtes, qui les conduisent à percevoir des retraites de plusieurs pays. De ce fait, seule une imposition en classe 1 sera envisageable du moment où les seuils seuls inscrits dans la loi ne sont pas atteints.»

Les personnes célibataires, elles non plus, voient leur traitement fiscal légèrement évoluer, au grand dam du LCGB, qui dénonce les dérives de la politique archaïque et familiale qui régit le Grand-Duché depuis plusieurs décennies. «Si les célibataires ont toujours été plus taxés que les couples mariés, c'est parce que cela entraine dans le cadre de la politique familiale historique du Luxembourg. Le souci est que, malgré quelques ajustements, les familles monoparentales souffrent lourdement de ces mesures. Divorcé ou veuf, les contribuables sont automatiquement rangés en classe 1 A: cela n'est pas juste!»

VERS UNE RÉVISION DES MESURES

Aussi, les syndicats poursuivent leur combat pour espérer faire bouger les choses. «Chaque réforme est accompagnée de problèmes d'application, mais dans ce cas précis, c'est un sujet lourd et délicat qui peut vite entraîner une surcharge fiscale. Nous revendiquons non seulement que le gouvernement met fin aux discriminations inscrites dans la loi, mais qu'il procède également à des améliorations supplémentaires. Parmi ces nouvelles mesures, la question du barème de l'impôt sur le revenu, qui n'a pas été indexé depuis 2009 et qui ne colle donc pas au coût de la vie récent. «À l'heure actuelle, le barème de prend pas en compte l'inflation que l'on a connue la dernière décennie. Certes le revenu brut des travailleurs a augmenté, mais la vie est de plus en plus onéreuse. Ainsi, si les revenus bruts ont progressé, le pouvoir d'achat, lui, stagne voire tend à diminuer. À moyen terme, cela pourrait entraîner des situations délicates, voire précaires, notamment pour les personnes qui touchent des salaires parmi les moins élevés. Notre combat, à nous syndicat, est d'œuvrer en faveur des salariés et de trouver des solutions à ce niveau», conclut monsieur Knebel.

Étudier à l'étranger : sur quelles aides financières s'appuyer ?

SUIVRE DES ÉTUDES SUPÉRIEURES REPRÉSENTE UN COÛT IMPORTANT, D'AUTANT PLUS LORSQUE LE JEUNE CHOISIT DE POURSUIVRE SON CURSUS SCOLAIRE À L'ÉTRANGER. LE LUXEMBOURG MET À DISPOSITION DE SES ÉTUDIANTS TOUTE UNE SÉRIE D'AIDES FINANCIÈRES, POUR LES ACCOMPAGNER AU MIEUX DANS LEUR PARCOURS ÉDUCATIF.

JEANNE RENAULD

Pays multiculturel, n'ayant pas toujours disposé de sa propre université, le Luxembourg voit partir un grand nombre de ses étudiants hors de ses frontières. À cet égard, le Grand-Duché présente une situation atypique. Il est en effet l'un des seuls États où les jeunes sont plus nombreux à étudier à l'étranger que dans leur pays de résidence. Et si, depuis la création de l'Université de Luxembourg en 2003, le nombre d'étudiants dans le pays est en hausse croissante, ils sont encore majoritaires à traverser les frontières. Selon les dernières données de l'Institut de statistique de l'UNESCO, près de 10.000 résidents luxembourgeois poursuivent actuellement leurs études à l'étranger. En comparaison, ils sont 6200 sur les bancs de l'Université de Luxembourg, incluant résidents luxembourgeois et non-résidents. Nos pays voisins, à savoir l'Allemagne (3585 étudiants), la Belgique (1933) et la France (1343) constituent le top 3 des pays les plus prisés. Le Royaume-Uni, l'Autriche et la Suisse sont également largement plébiscités.

DES AIDES ADAPTÉES À CHAQUE SITUATION PERSONNELLE

Désireux d'encourager l'éducation de ses habitants et de permettre à chacun de pouvoir suivre des études supérieures quelle que soit sa situation familiale, le Luxembourg a mis en place différentes aides financières pour étudiants, octroyées par le CEDIES (Centre de Documentation et d'Information sur l'Enseignement Supérieur).

Chaque étudiant a ainsi droit à une bourse de base de 1000 euros par semestre, à laquelle vient se greffer une bourse de mobilité de 1225 euros s'il part

étudier à l'étranger. Cette aide permet notamment de prendre en charge les frais liés à la location d'un logement, poste qui représente la majorité des coûts lorsque l'on poursuit des études au-delà des frontières nationales.

Selon sa situation familiale, l'étudiant peut aussi bénéficier d'une bourse sociale. Pour pouvoir y prétendre, «le revenu imposable total du ménage ayant l'obligation d'entretien doit être inférieur ou égal à 4,5 fois le montant brut du salaire social minimum pour non-qualifiés – à savoir 1998,59 euros au 1er janvier 2017», explique-t-on sur le Guichet.lu. En fonction de ce revenu, la bourse varie de 275 à 1900 euros par semestre. De la même manière, il existe une bourse familiale de 500 euros par étudiant et par année académique. Elle est attribuée dans le cas où un ou plusieurs enfants du même ménage profite(nt) déjà d'une aide financière.

Ces bourses peuvent être complétées par un remboursement des frais d'inscription, après déduction d'un forfait de 100 euros et à concurrence de 3700 euros maximum par an. Ce montant est octroyé à moitié sous forme de bourse et de prêt. Par exemple, si vous devez payer 1200 euros de frais d'inscription, 1100 euros seront ajoutés à votre aide financière, dont 550 en bourse et 550 en prêt.

UN PRÊT POUR FINANCER SES ÉTUDES À L'ÉTRANGER

Les aides du CEDIES, à l'exception de la bourse familiale, sont versées en deux fois, correspondant à chaque semestre de l'année académique. La demande peut être effectuée par le biais d'un formulaire papier disponible sur le site web du CEDIES ou directement en

ligne, via la plateforme MyGuichet.lu. L'étudiant doit introduire sa demande pour chaque semestre, entre le 1er août et le 30 novembre pour le semestre d'hiver et entre le 1er janvier et le 30 avril pour le semestre d'été, même s'il est inscrit pour une année académique complète. Si ces différents soutiens ne sont pas suffisants, les étudiants peuvent également, s'ils le souhaitent, effectuer un prêt à un taux réduit, qu'ils étudient au Grand-Duché ou à l'étranger. L'État luxembourgeois garantit en effet un prêt de base de 3250 euros par semestre, à souscrire auprès d'une des huit banques qu'il conventionne. Ce prêt de base peut être majoré si l'étudiant ne bénéficie pas de la totalité de la bourse sur critères sociaux. Le remboursement débute deux ans après l'obtention de son diplôme et peut être étalé sur dix ans au maximum.

DES CONDITIONS POUR ÊTRE ÉLIGIBLE

Pour pouvoir prétendre aux subsides de l'État, et notamment à la bourse de mobilité, quelques conditions doivent néanmoins être remplies. Les aides sont accessibles aux ressortissants luxembourgeois, mais également aux ressortissants de l'Union européenne, de l'Espace économique européen, de la Confédération suisse, d'un pays tiers ou apatrides ainsi qu'aux réfugiés politiques qui résident au Grand-Duché de Luxembourg (selon diverses conditions). Les étudiants non résidents qui travaillent au Luxembourg ou sont enfants de travailleurs au Luxembourg peuvent eux aussi être concernés. Toutefois, dans ce cas, les bourses accordées par l'État constituent des aides de substitution. Autrement dit, l'étudiant ne peut en bénéficier que s'il a réalisé au préalable toutes

«DÉSIREUX D'ENCOURAGER L'ÉDUCATION ET LA MOBILITÉ INTERNATIONALE AUPRÈS DES JEUNES, LE LUXEMBOURG A MIS EN PLACE DIFFÉRENTES AIDES FINANCIÈRES POUR LES ÉTUDIANTS.»

les démarches nécessaires dans son pays de résidence pour y obtenir une aide et qu'il joint à sa demande la réponse officielle, positive ou négative, de l'autorité compétente.

De plus, le bénéficiaire des aides versées par le CEDIES doit «être inscrit comme étudiant à temps plein ou à temps partiel dans un cycle d'études de l'enseignement supérieur reconnu officiellement. La formation doit aboutir à un grade, diplôme, certificat ou un autre titre attestant la réussite au programme d'études», précise-t-on sur le site du Guichet.

ENCOURAGER LA MOBILITÉ INTERNATIONALE

Parallèlement à ces bourses et à ce prêt, il existe une aide particulière pour les étudiants qui participent au programme Erasmus. Son montant varie selon le coût de la vie dans le pays de destination, la durée de la mobilité et la raison (période d'études ou de stage). Ainsi, la bourse sera plus élevée si le jeune se rend au Danemark qu'en Espagne ou qu'en Bulgarie, ou s'il effectue un stage. Cette aide est versée en deux fois. 75% sont octroyés au début du séjour et le restant à la fin.

L'Université du Luxembourg étant l'un des rares établissements à imposer à ses étudiants de partir au moins durant un semestre à l'étranger, l'étudiant de Bachelor qui ne profite pas du statut Erasmus peut quant à lui bénéficier de la bourse Fonds de mobilité UL. Celle-ci est payée à son retour, sous réserve qu'il continue ses études au sein de l'Université du Luxembourg.

Enfin, dans le cadre d'accords conclus avec le Luxembourg, certains pays ont également mis en place des bourses spécifiques. C'est le cas par exemple du Québec, des États-Unis, de la Slovaquie ou encore de la Chine.

Toutes ces différentes catégories d'aides sont cumulables, sauf pour les étudiants n'habitant pas au Luxembourg et qui bénéficient d'avantages financiers équivalents dans leur pays de résidence. Ainsi, au cours de l'année académique 2015/2016, plus de 26.000 étudiants, résidents et non résidents, ont bénéficié de subventions de l'État, qu'ils suivent leur cursus au Grand-Duché ou à l'étranger. Et 481 Luxembourgeois ont pu profiter du programme Erasmus.

50 destinations
9 langues
19 pays

Etudiez à l'étranger et vivez l'expérience de votre vie avec EF !

Maîtriser plusieurs langues parfaitement est un atout considérable dans le monde globalisé d'aujourd'hui. Développez votre avenir à l'international grâce à notre gamme de programmes linguistiques et académiques en immersion à l'étranger.

Choisissez le programme qui vous convient :

1

Le programme EF Un An d'Etudes à l'Etranger
Dès 15 ans et adultes - 6, 9, 11 mois Devenez citoyen du monde en partant étudier à l'étranger pour une durée de 6, 9 ou 11 mois. Apprenez une langue, explorez un pays et sa culture en vivant au contact des locaux. Vivez la meilleure année de votre vie et revenez polyglotte avec un portefeuille de diplômes internationaux en poche.

2

Le programme EF Cours de Langues à l'Etranger
Dès 12 ans et adultes - 1 à 52 semaines
Choisissez parmi 9 langues, 50 destinations de rêve dans 19 pays différents. Séjour à durée flexible, cursus personnalisable grâce à nos cours d'intérêts spécifiques axés sur les matières de votre choix. Atteignez ainsi vos objectifs plus rapidement et profitez de votre temps libre pour participer aux activités sportives et culturelles en semaine et aux excursions le weekend.

EF Education First Luxembourg
13 avenue de la Porte-Neuve L-2227 Luxembourg
Tel.: (+352) 2648 2748-1 Email: info.lu@ef.com
www.ef.com/luxembourg



Campus Internationaux
de Langues

Candidate's opportunities

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



Odile Lecha

→ EMPLOI RECHERCHÉ

- Biologiste
- Ingénieur de recherche
- Technicien de Laboratoire

→ COMPÉTENCES

- Biologie cellulaire
- Biologie moléculaire
- Microbiologie
- Biochimie

→ ATOUTS

Organisée, rigoureuse et curieuse, avec un bon esprit d'équipe. Capable d'apprendre vite et devenir rapidement autonome, avec une grande capacité d'adaptation et un sens aigu des priorités.

Diplômée d'un master de recherche en biologie, avec une spécialisation dans la santé humaine, et plus précisément la cancérologie, je suis à la recherche d'une nouvelle opportunité afin de partager mes connaissances et développer ma carrière professionnelle.

Ayant déjà de l'expérience dans le domaine, je suis habituée à travailler en équipe, mais aussi parfaitement autonome. Je suis polyvalente, très adaptable, sérieuse et rigoureuse dans mon travail et maîtrise non seulement des compétences techniques nécessaires en laboratoire, mais dispose également d'aptitudes connexes au travail de recherche comme la recherche bibliographique, la réalisation et l'amélioration de protocoles expérimentaux, le traitement et la présentation des résultats obtenus ainsi que le partage et la transmission de connaissances.

Je serais ravie de mettre ce savoir au service d'une institution désirent enrichir ses équipes.

Après six années dans le transport et la logistique ainsi que plus de 15 ans dans le commerce, j'ai acquis différentes compétences, et notamment la gestion de portefeuille, la qualité de service, les achats et la négociation.

Je suis à présent à la recherche d'un poste d'assistante et ma polyvalence me permet de pouvoir m'adapter dans tous les secteurs d'activité. Que ce soit le domaine commercial, logistique ou administratif, je suis prête à relever les défis et intégrer votre équipe.

Nadia Chakhrit Abbas

→ EMPLOI RECHERCHÉ

- Assistante administrative et commerciale
- Assistante de Logistique
- Assistante de formation

→ COMPÉTENCES

Organisée, autonome, leadership, sens du relationnel, capacité d'adaptation

→ ATOUTS

Déterminée, polyvalente, goût du challenge, résiste au stress, dynamique



Muzafera Sahic

→ EMPLOI RECHERCHÉ

- Caissière dans un supermarché ou une grande surface
- Vendeuse en confection, cosmétique, parfumerie, produits de beauté

→ COMPÉTENCES

Bon relationnel et encadrement clientèle
Luxembourgeois : bonnes connaissances
Allemand : bonnes connaissances
Français : connaissances de base (perfectionnement en cours)
Monténégro : langue maternelle

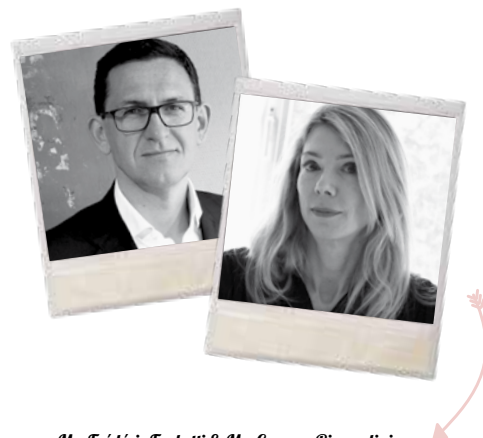
→ ATOUTS

Volonté d'apprendre, talent d'organisation, polyvalente et créative, multiculturelle et ouverture d'esprit

Aimant le contact clientèle, conseiller et, surtout, être à l'écoute des besoins des clients, je suis à la recherche d'un emploi de vendeuse ou caissière. Motivée, flexible et autonome, je m'intègre rapidement dans une équipe en mettant mes compétences au service de l'employeur et de son entreprise. Je suis disponible de suite.

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

La protection des consommateurs dans le cadre d'un contrat conclu avec un professionnel



Me. Frédéric Trabetli & Me. Carmen Rimondini

Aux termes de l'article L. 010-1 du Code de la consommation entend par consommateur « toute personne physique qui agit à des fins qui n'entrent pas dans le cadre de son activité commerciale, industrielle, artisanale ou libérale » alors que doit être considéré comme professionnel « toute personne physique ou morale, qu'elle soit publique ou privée, qui agit, y compris par l'intermédiaire d'une autre personne agissant en son nom ou pour son compte, aux fins qui entrent dans le cadre de son activité commerciale, industrielle, artisanale ou libérale. »

Or, il est évident qu'entre un particulier, simple consommateur, et les nombreux professionnels auxquels il est peut être confronté contractuellement dans la vie courante, le rapport de force est parfois déséquilibré. En conséquence, le Code de la consommation prévoit des dispositions visant à protéger le consommateur puisque celui-ci est considéré comme la partie la plus vulnérable au contrat.

À ce titre, il faut préciser que ce n'est pas parce qu'un consommateur a signé un contrat avec un professionnel que toutes les clauses y insérées sont pour autant valables et qu'elles trouvent application.

En effet, l'article L. 211-2 du Code de la consommation interdit expressément les clauses créant un déséquilibre à l'avantage du professionnel de sorte que celles-ci sont réputées non-écrites et frappées de nullité.

L'article L. 211-3 du Code de la consommation liste les clauses étant à considérer comme abusive d'office, cette liste n'étant pas exhaustive, il n'est pas impossible qu'une clause qui n'y figure pas soit pour autant déclarée abusive en fonction de son appréciation et interprétation.

Ainsi, il résulte notamment dudit article L. 211-3 du Code de la Consommation que toutes les clauses limitant ou excluant la garantie légale que le professionnel est tenu d'honorer sont nulles de ce seul fait. Il en est de même pour les clauses interdisant au consommateur de suspendre en tout ou en partie le versement des sommes dues si le professionnel ne remplit pas ses obligations et les clauses selon lesquelles le contrat, à titre d'exemple contrats de fourniture de ligne téléphonique, contrat d'assurance... est prorogé pour une durée supérieure à un an si le consommateur ne le dénonce pas à une date déterminée.

Il faut préciser qu'après une décision judiciaire qui a statué sur la nullité d'une clause existante dans le contrat entre consommateur et professionnel, ce dernier peut être puni d'une amende jusqu'à concurrence d'un montant de 10 000€, dans le cas où l'invocation d'une ou plusieurs clauses abusives par un professionnel envers un consommateur devait persister.

Ce fait ne dissuade étonnamment pas les professionnels puisque la présence de clauses pouvant être considérées comme abusives est loin d'être une chose rare.

Évidemment, le droit de la consommation est vaste de sorte que de nombreuses autres dispositions légales sont prévues pour réglementer les activités commerciales dirigées vers les consommateurs. Les clauses spécifiques devront être analysées au cas par cas dans le contexte spécifique de leur application.

En tout état de cause, pour conclure le présent, on peut souligner que les consommateurs ont autant d'armes juridiques que leur rapport de force peut paraître fragile à la base. De là, il est entendu qu'il convient de faire appel à un professionnel dans la matière dès lors qu'on estime que nos droits sont lésés ou qu'un professionnel abuse de sa position.

BÉNÉDICTE DEGEEST, UN CŒUR EN HIVER

ELLE A DE CES YEUX, BÉNÉDICTE... DE CEUX QUI ONT VU PASSER BEAUCOUP DE JOIES ET QUELQUES TEMPÊTES. MAIS FINALEMENT CE NE SONT PAS SES PRUNELLES QUI LA GUIDENT. MAIS BIEN SON CŒUR.

ALIX BELLAC

« LES ALÉAS
DE LA VIE ONT FAIT
DE MOI QUELQU'UN
DE PLUS PROFOND »



Mon Parfum

Eau des Merveilles de Hermès, qui me sied particulièrement et dont j'aime l'odeur.



Mon coup de coeur

Le Mullertal.

J'aime m'y promener, car c'est un endroit de quiétude et de charme. C'est sans doute pourquoi on l'appelle la petite Suisse.

De parents belges, Bénédicte Degeest revendique haut et fière sa double nationalité belgo-luxembourgeoise. Et son intérêt et son engagement pour autrui. « À 14 ans, j'ai commencé le bénévolat auprès d'enfants battus ou abandonnés ainsi qu'auprès de personnes âgées afin de les aider dans leur vie quotidienne ». L'intérêt porté à autrui - qui fait d'elle aujourd'hui une professeure engagée au sein du lycée Vauban - semble ne jamais l'avoir quitté. Elle raconte, explique, s'enthousiasme et fait même mine de s'emporter en déroulant le fil de sa vie: des études de droit, des années dans le secteur bancaire, un mariage et deux enfants, la vie pourrait couler comme un long fleuve tranquille. Mais le cœur bat très fort et la vie n'épargne pas. Néanmoins, l'esprit toujours tourné vers son prochain, elle participe il y a 20 ans aux débuts d'Handicap International Luxembourg. Bénédicte fait partie du trio de départ avec la dynamique Marie-Paule Planchard et la douce et dévouée Françoise Dastroy. « Ayant moi-même souffert dans ma chair, je savais à quel point il est important de trouver une main tendue au bon moment. » Des tâtonnements des premières

années, de l'envie d'aider, une belle synergie se met rapidement en place. Handicap International Luxembourg est aujourd'hui très actif et informe sur les mines antipersonnel bien sûr, mais aussi les violences sexuelles en milieu de conflits, la réhabilitation des personnes vulnérables et l'éducation inclusive ou encore la santé maternelle et infantile et les urgences. L'association a pris de l'essor, les membres s'impliquent avec dévouement et les bénévoles sont toujours les bienvenus. Polyglotte et investi, le tourbillon de la vie n'empêche pas Bénédicte Degeest d'accepter, il y a un an, le poste de Vice-Présidente du Conseil d'administration d'Handicap International Luxembourg. Du reste, elle précise ceci: « je préfère dire que quelqu'un a un handicap plutôt qu'il est handicapé et ainsi ne pas le réduire à son problème ou sa pathologie ». Ardente, elle martèle et explique encore: « Je suis de nature à prendre les choses en main même si je ne m'éparpille plus: avec les épreuves, on ouvre véritablement les yeux, la fulgurance de la vie nous saisit, on fuit les mondanités et les faux-semblants. » Ardente on vous dit. Un cœur en hiver. Qui réchauffe.



Mon restaurant

La Mirabelle, un endroit convivial et qui allie harmonie, mets et vins.



Ma musique

Le répertoire de Jacques Brel qui a si bien chanté l'amour, la vieillesse et le pays qui est le mien.

AGENCE GÉNÉRALE GOEDERT ET GINEPRI L'ASSURANCE D'ÊTRE BIEN CONSEILLÉ

IMPLANTÉE À JUNGLINSTER, L'AGENCE GÉNÉRALE GOEDERT ET GINEPRI VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUTES VOS DÉMARCHES LIÉES AU MONDE DES ASSURANCES.

DANS CETTE AGENCE GÉNÉRALE, LA SEULE DU GROUPE FOYER GÉRÉE PAR DEUX FEMMES, ANDRÉE GOEDERT ET MARTINE GINEPRI, VOUS ÊTES CERTAIN DE BÉNÉFICIER DE SERVICES ET DE CONSEILS PERSONNALISÉS, DISPENSÉS PAR DES PROFESSIONNELLES EXPÉRIMENTÉES.



C'est en 1997 qu'Andrée Goedert a repris l'agence d'assurances fondée par son grand-père. Quinze ans plus tard, Martine Ginepri l'a rejointe en qualité d'associée, après une carrière au siège du groupe Foyer en tant qu'inspectrice et formatrice. Depuis, elles mettent chaque jour leurs compétences complémentaires au service de leurs clients.

DES SOLUTIONS ADAPTÉES À VOS ATTENTES

Dynamiques et réactives, les deux femmes - ainsi que leurs trois collaborateurs - veillent à accompagner leurs clients à chaque étape importante de leur vie. « Nous prenons le temps de discuter avec nos clients afin de dresser un bilan personnel de leur situation, et de bien comprendre le contexte, confie Martine Ginepri. Cette analyse nous

permet ensuite de leur proposer une ou des assurances en cohérence avec leurs propres besoins de protection. »

Si nous avons déjà certainement tous souscrit à une assurance responsabilité civile auto ou habitation - ce sont des obligations légales -, nous sommes nombreux à ne pas connaître l'ensemble des services offerts par une agence générale du groupe Foyer telle que celle d'Andrée Goedert et Martine Ginepri.

PROTÉGER SA VIE PRIVÉE AU QUOTIDIEN

L'agence générale Goedert et Ginepri offre ainsi toute une palette de solutions flexibles pour se déplacer en toute sérénité, préserver son habitation mais également pour protéger sa santé, sa famille et préparer son

**« NOUS PRENONS LE TEMPS
DE DISCUTER AVEC NOS CLIENTS
AFIN DE DRESSER UN BILAN
PERSONNEL DE LEUR SITUATION,
DE BIEN COMPRENDRE
LE CONTEXTE »**

futur. « Les assurances vie et épargne pension, qui bénéficient d'une fiscalité avantageuse, permettent par exemple de protéger son patrimoine et de se constituer petit à petit un capital, explique ainsi Andrée Goedert. Les assurances complémentaires santé et hospitalisation constituent quant à elles un soutien financier en cas de coup dur. »

En véritable conseillère, l'agence générale vous renseigne sur les déductions fiscales possibles de vos primes d'assurances afin d'optimiser votre situation. En cas de sinistre, l'équipe intervient rapidement en vous accompagnant dans les démarches à effectuer.

PROTÉGER SON BUSINESS

Au-delà des assurances pour particuliers, l'agence Goedert et Ginepri propose également une gamme de produits adaptés aux professionnels, quel que soit leur domaine d'activité : responsabilité civile professionnelle, assurance pour flotte de véhicules, bâtiments, pertes d'exploitation,...

Spécialisée dans les assurances-groupes (santé et vie), l'agence prendra le temps d'étudier les meilleures solutions pour l'ensemble des patrons et collaborateurs de la société. Chaque semaine, ils pourront également bénéficier de conseils personnalisés directement au sein de l'entreprise.



GOEDERT & GINEPRI
Agence Générale d'Assurances

CHRISTIAN RIES TOUCHES VERTES ET NOTES BLEUES

CONSERVATEUR AU NATUR MUSÉE, PIANISTE AUTODIDACTE, CHRISTIAN RIES EST ENGAGÉ SUR DE NOMBREUX FRONTS. OUVERT ET JOVIAL, IL SE RACONTE...

KARINE SITARZ

« NE VOYAGER QUE
DANS DES PAYS LIBRES! »



Il se voit à 4 ans tapotant sur le piano familial, il évoque son père pianiste amateur et son grand-père violoniste. Né à Eupen, Christian grandit à Bruxelles où, ado, son camarade Diederik Wissels lui communique son goût pour le jazz. C'est le début d'une passion qui ne le quittera pas et qu'il nourrit à Vienne où il poursuit des études d'ingénieur-agronome «pour la diversité des cours, pas moins de 75!» s'amuse-t-il. Il obtiendra un doctorat en biogéographie.

Dans les années 1990, Christian bosse pour le programme européen «Leader» comme agent de développement régional pour Clervaux/Vianden, dans un nord qu'il connaît bien pour y résider. En 2002, il ralliera le Musée national d'histoire naturelle en tant que conservateur du département Écologie, se consacrant désormais à la recherche et à la publication et organisant conférences et congrès. Pour l'heure, il planche sur les espèces exotiques envahissantes comme la toxique Berce du Caucase en passe d'être éradiquée. Après des années de piano solo dans des cafés concerts, ce passionné de boogie-woogie et de «vieux jazz», fasciné par Fats Waller et Erroll Garner, a fondé en 2015 le 8 Bar Blues Band (8bbb.eu) dont les acolytes se retrouvent pour composer et, en 2016, rejoint The Heritage Blues Company (thbc.lu) qui revisite les classiques selon l'adage «Grooving the Blues from Boogie to

Funk». Le groupe, qui a remporté le concours national 2017, se prépare pour l'European Blues Challenge en mars 2018 en Norvège et sera en janvier sur la Nancy WebTV! Quant à la randonnée, Christian la pratiquait petit aux côtés de son père Adrien et de l'ami Carlo Hemmer et aujourd'hui avec des amis comme le compositeur Camille Kerger avec lequel il a lancé «Sing by foot», rendez-vous pour 30 randonneurs-chanteurs. À chaque année, son thème (en 2018, la joie de vivre), à chaque aventure ses paysages, à chaque journée, son concert. Et s'il quitte le pays, c'est pour des retrouvailles familiales (à Vienne où vivent sa fille et sa petite-fille, au Portugal où est son fils), des congrès scientifiques ou des destinations coups de cœur comme le Canada ou le Pérou, mais «pas question d'aller là où des dictatures sévissent!». Engagé bénévolement pendant 25 ans dans moult associations, Christian est radical quand on parle du changement climatique: «on fonce dans le mur!». Il évoque la disparition des insectes et des poissons, la destruction des forêts et s'insurge contre la consommation de viande, lui l'ardent défenseur du bio, le bon vivant pour qui la cuisine et la parmigiana d'aubergines sont une autre passion! Face à la catastrophe annoncée, il reste optimiste voulant croire au mouvement de transition et à l'engagement des jeunes!



Son film fétiche

«Play Misty for Me»

de et avec Clint Eastwood.



Sa cantine

L'Ancien Cinéma café-club à Vianden pour ses spectacles et ses concerts.



Son parfum

Le gingembre,

Geimer en luxembourgeois, qui anime tous ses plats!



Son coup de cœur au Luxembourg

Le Grund

avec ses lieux culturels, dont le Liquid pour ses mardis du jazz et ses jeudis du blues.

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY



Innovation
that excites

PROFITEZ MAINTENANT DE NOS CONDITIONS SPÉCIALES



NISSAN JUKE

ÀPD **11.620 €⁽¹⁾**

prime conditionnelle de recyclage⁽⁴⁾
de 1.450 € incluse

Modèle exposé : Nouveau Nissan QASHQAI Tekna+

NOUVEAU

NISSAN QASHQAI

ÀPD **17.390 €⁽²⁾**

prime conditionnelle de reprise⁽³⁾
de 2.420 € incluse

Modèle exposé : Nouveau Nissan QASHQAI Tekna+

NOUVEAU

NISSAN X-TRAIL

ÀPD **20.300 €⁽³⁾**

prime conditionnelle de reprise⁽⁵⁾
de 1.885 € incluse

Modèle exposé : Nouveau Nissan X-Trail Tekna

**RENDEZ-VOUS DANS NOS CONCESSIONS NISSAN ET PARTICIPEZ AU TIRAGE AU SORT
POUR GAGNER UN WEEK-END EN NOUVELLE NISSAN LEAF (JUSQU'AU 28/02).**



By LENTZ
Route de Thionville 535
L-5887 Alzingen
Tél. +352 44 45 45

By LENTZ
Z. I. Lëtzebuerger Heck
L-3844 Schifflange (Foetz)
Tél. +352 57 44 22

By LENTZ
Rue de Bastogne 170
L-9011 Ettelbruck
Tél. +352 81 26 84

Garage Michels
Route de Bastogne 18
L-9706 Clervaux
Tél. +352 92 11 58

Concessions du Groupe

CAR AVENUE
— Distribution Automobiles depuis 1920 —

Pour plus de renseignement : contact.lu@caravenue.com

(1) Prix, remise (3.380 €) et prime conditionnelle de recyclage (1.450 €) déduites, calculé sur base d'un prix catalogue recommandé de 16.090 € pour un nouveau Nissan JUKE Visia 1.6 94. (2) Prix, remise (2.225 €) et prime conditionnelle de reprise (2.420 €) déduites, calculé sur base d'un prix catalogue recommandé de 22.035 € pour un nouveau Nissan QASHQAI Visia DIG-T 115. (3) Prix, remise (2.415 €) et prime conditionnelle de reprise (1.885 €) déduites, calculé sur base d'un prix catalogue recommandé de 24.600 € pour un nouveau Nissan X-TRAIL Visia DIG-T 163. (4) Prime de recyclage : par respect pour l'environnement, Nissan se charge de recycler votre ancien Véhicule Hors d'Usage (VHU) et vous offre une prime de recyclage jusqu'à 1.450 € à l'achat d'un nouveau Nissan JUKE Visia 1.6 94. Offre non cumulable avec toute autre prime de reprise ou prime de recyclage. Le VHU doit avoir plus de six mois d'immatriculation au nom du propriétaire de la Nissan neuve et être en état complet, y compris tous les documents de bord légaux. La facture et la carte grise de la Nissan neuve doivent être au même nom et à la même adresse que le VHU. (5) Prime de reprise : à l'achat d'un nouveau Nissan, Nissan vous offre une prime de reprise additionnelle jusqu'à 2.420 € pour un nouveau Nissan QASHQAI et jusqu'à 1.935 € pour un nouveau Nissan X-TRAIL (1.885 € pour un nouveau Nissan X-TRAIL Visia) pour votre véhicule actuel, sur base de la cote Federauto. Contactez votre concessionnaire Nissan pour plus d'informations sur la prime de reprise éventuelle de votre voiture. La voiture doit être immatriculée depuis au moins 6 mois au nom de son dernier propriétaire. La nouvelle Nissan doit être immatriculée au même nom que la voiture reprise. Les offres (1), (2), (3), (4) et (5) sont valables uniquement pour les particuliers du 01/01/2018 au 31/01/2018. Annonceur : Nissan Belux s.a. (Importateur), Bist 12, 2630 Aartselaar, Belgique - TVA BE0838.306.068 - RPM Anvers - beluxfr@nissan-services.eu. Photos non contractuelles.

Consommation et émission des véhicules présentés : 85-162 G/KM 3,2-6,4 L/100KM

Donnons priorité à la sécurité.



Dr. Maike van Damme,
Chercheuse, département
Conditions de Vie

Relations amoureuses : l'impact du logement et de la nationalité des partenaires sur le couple

UNE ÉTUDE MENÉE PAR DR. MAIKE VAN DAMME, CHERCHEUSE AU LUXEMBOURG INSTITUTE OF SOCIO-ECONOMIC RESEARCH (LISER) RÉVÈLE QU'AU LUXEMBOURG, LES SÉPARATIONS DES COUPLES SERAIENT PLUS LIÉES AU FAIT D'ÊTRE PROPRIÉTAIRE D'UN LOGEMENT, QU'À UNE SITUATION DE SURPEUPLEMENT¹ DE CE DERNIER.

Dans son dernier article scientifique, intitulé «Overcrowded housing and relationship break-up», Dr. Maike van Damme s'est intéressée à cette relation causale entre la situation de logement et la séparation des couples. Sur base d'arguments théoriques, on pourrait penser qu'un logement en surpeuplement peut accroître les risques de séparation, car le stress occasionné par les conditions de cohabitation nuit à la relation de couple.

Toutefois, selon Dr. Maike van Damme, il n'y a apparemment pas de lien entre le surpeuplement d'un logement et une séparation. Par contre, être propriétaire ou locataire joue un rôle très important dans les relations de couple. Après avoir analysé les résultats de l'enquête longitudinale Panel Socio-Économique Liewen zu Lëtzebuerg (PSELL), menée de 2003 à 2014 auprès d'un échantillon représentatif de la population du pays, Dr. Maike van Damme a observé que les propriétaires se sentent bien par rapport à la surface de leur logement et se séparent moins souvent que les locataires. À ce stade il est encore trop tôt pour pouvoir en conclure un lien de causalité.

Deux raisons sont susceptibles d'expliquer ce lien. D'un côté, «des investissements en commun réalisés entre les conjoints, tels que l'achat d'un bien immobilier, peuvent représenter un garde-fou à la rupture, particulièrement à court terme (les couples retarderaient leur décision de se séparer lorsqu'ils ont un bien en commun).», explique l'auteure de l'article. De l'autre côté, la qualité de la relation pourrait être déterminante dans la relation de lien entre l'accession à la propriété et la séparation. «Les couples qui n'ont pas de problèmes relationnels seront plus enclins à acheter une maison que ceux qui ont des problèmes», déclare la chercheuse. Pour en savoir plus sur le mécanisme expliquant ce lien entre statut de propriétaire et situation de séparation, de nouvelles données devront donc être recueillies sur la qualité des relations et l'engagement des couples.

Parallèlement à des caractéristiques sociodémographiques et socio-économiques individuelles (telles que les revenus, le fait d'avoir des enfants à charge au sein du foyer et l'âge des femmes), Dr. Maike van Damme a également étudié la situation financière des couples et la nationalité des partenaires. Elle a ainsi pu observer que les couples ayant des difficultés financières vivent plus souvent dans des logements que l'on pourrait qualifier de surpeuplés. Toutefois, aucun lien entre ces problèmes économiques et les séparations n'a été trouvé.

Quant aux conjoints, ayant tous deux des nationalités différentes, il apparaît qu'ils sont plus susceptibles de se séparer que ceux ayant tous deux la même nationalité², ce qui corrobore la théorie de l'homogamie. Cette théorie met en avant que les couples homogames (dans lesquels les conjoints ont des origines similaires) auraient davantage de centres d'intérêt et d'activités en commun, une perception du monde fort proche et une vision similaire quant à l'éducation de leurs enfants. Ils auraient donc tendance à rompre moins souvent. Pour mieux comprendre ce qui distingue les différentes nationalités, des recherches plus approfondies seront nécessaires en ce qui concerne les modes de vie, les centres d'intérêt, les attitudes et les opinions des couples. Si l'on observe la composition de la population luxembourgeoise, d'autres questions pertinentes pourraient également être posées, comme: «Quelles conséquences le taux de séparation, et les raisons qui l'expliquent, peuvent-elles avoir sur la cohésion sociale et les inégalités au Luxembourg?»

1. Le terme de surpeuplement tel qu'employé ici représente le manque d'espace au sein d'un logement par rapport au nombre de personnes qui y vivent.

2. Selon des analyses complémentaires.

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



COMMENT UPGRADER SA GALETTE DES ROIS?

Parce que janvier sans galette des rois serait aussi fade qu'un sapin de Noël sans boules, impossible de faire l'impasse! À cette occasion, les chefs pâtisseries du Luxembourg nous donnent leurs trucs et astuces pour réaliser une galette quatre étoiles!

→ Food / Astuces



CES BETTERAVES, J'EN FAIS QUOI?

Riche en vitamines A, C, du complexe B, en acide folique, ainsi qu'en minéraux à l'instar du magnésium, du fer et du phosphore, la betterave rouge est un allié de poids garder le moral et la forme durant l'hiver. Voilà quelques saisons qu'elle s'est rachetée une caution fashion, en devenant l'un des ingrédients principaux de nombreux jus detox ou qu'en se mariant au chocolat dans des préparations vegan. Et justement, comment la cuisiner pour la sublimer? On vous dit tout!

→ Food / Astuces

SÈCHE-CHEVEUX, FER À LISSER, FER À BOUCLER: LE BANC D'ESSAI

Autrefois outils de torture pour nos longueurs, les appareils nouvelle génération prennent désormais soin de la fibre et permettent de se dessiner de jolies coiffures, en deux trois mouvements, sans abîmer les cheveux. Quelles sont les dernières innovations?

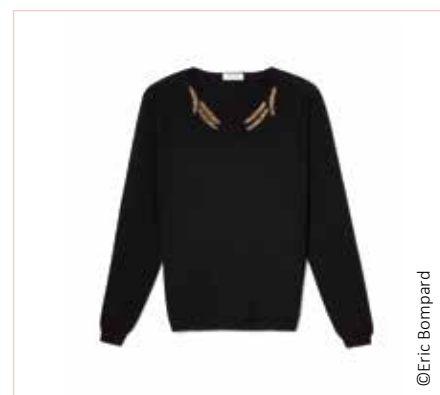
→ Beauté / Coiffure



ON CALME LE FEU!

Chaud et froid, pollution, stress: nos épidermes sont de plus en plus sensibles. Afin de calmer le jeu et de réconforter la peau de nos visages, nous avons recensé les gestes douceurs et les dernières innovations soin pour apaiser les peaux les plus sensibles.

→ Style / Beauté



©Eric Bompard

FREE-LANCE: ON SE LANCE?

Ah les joies de travailler de chez soi, tranquille bilou en pyjama, le laptop bien calé sur les genoux devant un téléfilm abrutissant? Cliché ou vérité vraie. Parce que se mettre à son compte fait de plus en plus rêver, nous avons enquêté sur la face cachée de la vie (de rêve) des free-lance.

→ Business / Dossier



LE BEST OF DES SOLDES DE LA RÉDAC!

Parce que les soldes sont le seul événement vraiment cool du mois de janvier (exception faite de la galette des rois), la rédaction vous fait sa liste d'envies shopping! Craquage annoncé!

→ Style / Fashion



Vesti Il Gusto : le style à l'italienne

Il ne manquait qu'un temple dédié à la mode dans le concept store de la route d'Esch. C'est désormais chose faite avec l'ouverture de Vesti il Gusto, fondée par Séverin Laface, à qui l'on doit déjà les illustres Come à la Maison et Come à la Cave. Hommage à l'élégance et au style – inimitables – italiens, Vesti il Gusto proposera une belle et large sélection de vêtements, souliers et accessoires de luxe. Pour ce faire, les marques ont été rigoureusement sélectionnées afin de combler toutes les attentes des clients : de Love Moschino à Stella Marina, en passant par Max&Moi, Duno ou Patrizia Pepe. Située au sein du concept store Robin du Lac, la boutique promet une toute nouvelle expérience shopping, qui combine haut de gamme, glamour, et toujours un sens du service hors pair.

→ **VGI Vesti il Gusto - Concept store Robin du Lac,**
70 route d'Esch, Luxembourg

La vie de château pour vos petits princes et princesses

Care Your Kids, un concept pensé pour et autour des enfants, vient d'ouvrir ses portes à Strassen. Infirmière pédiatrique de formation, aimant passionnément travailler avec des enfants et étant soucieuse de les voir grandir et s'épanouir, Régine Nkole s'est inspirée de sa longue expérience dans le secteur de la petite enfance, afin de créer une crèche à la hauteur de ses ambitions : Care your kids. Aidée de collaborateurs professionnels et passionnés – parlant français, anglais et luxembourgeois pour les initier au multilinguisme –, Régine veille à offrir aux enfants un cadre éducatif des plus stimulants et des conditions optimales pour bien grandir, à l'instar de menus élaborés par une diététicienne. Mais Régine pense aussi aux parents en leur facilitant la vie grâce à des navettes qui assurent l'acheminement des enfants à l'école ou un parking afin de pouvoir les accompagner en toute sécurité. Enfin, les tarifs de la crèche sont basés sur les revenus des parents. Les chèques services sont autorisés.

Régine et son équipe n'ont à cœur que de prendre soin des enfants et de leurs familles.

→ **CYK International Daycare & Preschool Luxembourg**
38 Cité Oricher-Hoehl à Strassen, Tél. : 621 734 200,
www.careyourkids.lu



Une nouvelle brasserie rue Philippe 11

C'est en lieu et place de l'ancien glacier Amorino que la Brasserie Philippe vient de prendre ses quartiers, avec la volonté de faire revivre la tradition des brasseries parisiennes. « Nos spécialités ? La sole meunière et le tiramisu. Pour créer notre carte, nous nous sommes inspirés dans les grands classiques de la cuisine traditionnelle et y ajoutons régulièrement de nouvelles suggestions, en fonction du marché », explique le gérant, Laurent Fanzel, ancien footballeur et président du club d'Amnéville. Une cuisine à découvrir entre 12 et 15h. Le reste de la journée, on s'y rendra volontiers boire un verre, l'établissement se métamorphosant en un bar convivial et cosy.

→ **Brasserie Philippe, 28 rue Philippe 11, Luxembourg.**
Tél. : 22 95 14. Ouvert tous les jours de 8h à 20h.

Ferber Hair & Style : Et de 13 !

Le groupe franchit encore une étape de plus et continue sa conquête du Grand-Duché !

Installée au Luxembourg depuis 1928, la maison Ferber vient d'ouvrir son 13^e salon de coiffure, en plein cœur du tout nouveau Cactus Bettembourg.

Pensé comme un endroit convivial et chaleureux, ce nouvel espace attire l'œil par sa devanture habillée de bois naturel rehaussé de couleurs sombres pour la touche chic. À l'intérieur, les clients retrouveront tout l'éventail des prestations proposées par le groupe : diagnostique personnalisé avec un professionnel, un « color-bar », un corner barberhop, entièrement dédié à l'homme, et un rayon complet de produits de marques professionnelles, choisies parmi les meilleures sur le marché : Kérastase, L'Oréal Professionnelle, American Crew, TIGI ou encore Schwarzkopf Professionnel !

→ **Salon Ferber Hair & Style, Cactus Bettembourg,
320 Z.1. Schléleck 3, Bettembourg. Tél. : 26 37 89 16, www.ferber.lu**



Plezuro : une première boutique au Grand-Duché !

La designer slovaque Martina Mudra vient d'ouvrir sa première boutique à Luxembourg, avenue de la Liberté, dans laquelle on peut d'ores et déjà retrouver les quatre lignes de sa marque Plezuro, dont la dernière collection a été présentée en avant-première à la dernière fashion week new-yorkaise. À découvrir, des créations uniques, pour hommes et femmes, taillées dans les plus beaux matériaux, dénichés aux quatre coins du monde. On aime aussi l'idée de pouvoir y shopper des pièces déco, pour prolonger l'expérience du luxe et du bon goût, dans ce concept store résolument atypique !

→ **Boutique Plezuro, 27 Avenue de la Liberté, Luxembourg,
Tél. : 28 85 38 1, www.plezuro.lu**

Optivue : 30 ans de savoir- faire pour vos yeux !

Depuis 30 ans, Optivue met son expertise et son savoir-faire au service de la vue des clients. Trois décennies au cours desquelles l'enseigne luxembourgeoise n'a jamais transigé ni sur le design ni sur la qualité, afin d'offrir à ses clients le meilleur de l'optique. Optivue sélectionne ainsi les dernières technologies pour des verres toujours plus fins et résistants, ainsi que les plus belles marques de montures. Enfin, le conseil est la valeur ajoutée de l'enseigne, afin de guider au mieux chaque personne qui franchira l'une de ses 13 boutiques. La petite dernière vient d'ouvrir ses portes à Bascharage, et nous ne saurons que vous conseiller d'y prendre rendez-vous pour un test de vue

→ **Optivue, 13C rue de la reconnaissance nationale, Bascharage
Ouvert du Mardi au Vendredi de 9h à 12h30 et
de 13h30 à 18h et le samedi de 9h à 17h**



Aline Forçain, AU PLUS PROCHE D'UNE NATURE DEVENUE LOINTAINE

VENUE S'INSTALLER AU LUXEMBOURG EN 2014, ALINE FORÇAIN A D'ORES ET DÉJÀ ÉTÉ ADOPTÉE PAR LA SCÈNE ARTISTIQUE DU PETIT PAYS, ET CE, À JUSTE TITRE. EN EFFET, DIFFICILE DE RÉSUMER LE TRAVAIL DE L'ARTISTE. DU DESSIN À LA PEINTURE, LA FRANÇAISE DÉVOILE UN TRAVAIL ENTRE PASSION ET ABNÉGATION. ACHARNÉ EST D'AILLEURS UN TRAIT DE CARACTÈRE QU'ON LUI ACCORDERAIT LE PLUS VOLONTIERS, TANT ELLE NE S'EST JAMAIS ARRÊTÉE DEPUIS L'OBTENTION DE SON DIPLÔME NATIONAL D'ARTS PLASTIQUES EN 2010. EXPOSÉE CES DERNIÈRES ANNÉES EN ESPAGNE, EN FRANCE, EN AUTRICHE ET BIEN SÛR AU GRAND-DUCHÉ, ELLE ÉVOQUE AUJOURD'HUI SON PARCOURS D'ARTISTE ITINÉRANTE.

GODEFROY GORDET



©Galbats

Originaire de Saintes, en Charente-Maritime, Aline Forçain grandit dans une campagne française, toute proche de l'Océan Atlantique, là où le remous des vagues insiste tellement, qu'il hypnotise. Au sortir du lycée, après une année à Bordeaux, à tout juste 19 ans, la jeune femme décide d'entreprendre des études d'arts plastiques pour se consacrer pleinement à la création. C'est ainsi qu'elle obtient, en 2010, le DNAP avec mention du jury, à l'École des Beaux-Arts de Toulouse. Elle s'envole ensuite pour un Erasmus à l'Académie Royale des Beaux-Arts de Bruxelles en Belgique. Puis, elle est diplômée en 2012 d'un Master d'investigation en art et création à la Faculté des Beaux-arts de l'Université Complutense de Madrid en Espagne, «une formation européenne enrichissante, tant sur le plan professionnel que sur le plan personnel». Après le sud de la France, la Belgique et l'Espagne, en septembre 2014 elle s'installe finalement au Luxembourg. «Je me suis installée là après avoir rencontré mon compagnon, un Luxembourgeois.»

Mêlant différentes techniques artistiques dans son travail, du crayon au feutre en passant par l'aquarelle ou l'encre de Chine, Aline Forçain nous livre une vision très personnelle de ce qui l'entoure. «Je travaille avec ce que j'appelle des journaux graphiques qui se situent entre le carnet de route, le livre d'artiste et le journal intime. Ces carnets donnent à voir une représentation subjective de la vie privée à l'intérieur des sphères publiques et ils s'articulent autour de la ligne, de la couleur et de l'écriture pour s'inscrire dans une réalité quotidienne.» Un objet qu'elle garde toujours avec elle et qui constitue la matière première du processus de création, pour le

développement de projets plus colossaux. Ainsi, ses carnets sont ce qu'elle nomme des « recherches formelles », des annotations couchées sur le papier qui, couplées à des recherches théoriques, l'aident à concevoir une pièce afin de « préciser le propos de chaque dessin pour qu'il s'inscrive dans un tout, c'est-à-dire dans la démarche artistique ».

Contrainte par un manque de place et de moyens, elle est logiquement passée de la peinture au dessin. Finalement très à l'aise avec cette technique, elle explique que celle-ci lui permet « de nouer le contact avec les gens ». « Au cours de mes études, j'ai fait beaucoup d'expérimentations et, de fait, j'ai mis du temps à me trouver artistiquement. Puis, par contrainte, je suis revenue à la pratique du dessin que j'avais mise entre parenthèses au cours de mes années de formation. C'est une passion qui s'est développée tout au long de mon enfance et, à 12 ans, je découvrais différentes techniques, notamment celle de l'aquarelle, de l'encre de Chine ou encore de la peinture à l'huile. Lors de ma première résidence d'artiste à Aix-en-Provence, un illustrateur que j'avais rencontré m'a dit que l'illustration « c'était savoir dessiner, mais un peu mal ». Cette idée m'a beaucoup plu, car elle me permettait d'envisager une multitude de possibilités et donc une très grande liberté de représentation. En ouvrant la porte aux imperfections et donc à l'erreur, l'esthétique de l'illustration se fait le miroir de notre humanité. »

Graphique, poétique, parfois sombre, souvent mélancolique, son travail transporte un discours autour « de notre rôle et de notre condition en relation avec une nature rendue lointaine ». Inspiré d'abord par les romans graphiques de Marjane Satrapi (*Persepolis*, 2000) ou David B. (*Epileptic*, 1996), le travail de l'artiste allemand Wolfgang Laib aura un grand impact sur sa pratique : « sa démarche et ses œuvres proches de la nature, très sensibles et spirituelles m'ont profondément touchée ». Mais elle se reconnaît aussi dans *Le Jardin des délices* de Jérôme Bosch, « les peintures noires » de Goya, qu'elle découvre au Musée du Prado lors de ses études à Madrid ou encore « l'art visionnaire » de Hilma af Klint et d'Augustin Lesage.



Entre 2015 et 2017, elle bénéficie d'une résidence artistique conventionnée par La Croix-Rouge de Luxembourg dans le cadre du projet Hariko, à Bonnevoie. En tant que projet social, cet espace permet aux artistes d'échanger des ateliers, dédiés à des jeunes entre 12 et 26 ans, contre un espace de création au sein même de la structure. « Grâce à cette opportunité, j'ai eu la chance de pouvoir continuer mes recherches et, peu à peu, je me suis concentrée sur mon travail artistique personnel. » Un moyen pour elle de s'intégrer au sein de la scène artistique luxembourgeoise et de s'y retrouver pleinement. Elle a d'ailleurs reçu en 2017, une bourse d'aide à la création du ministère luxembourgeois de la Culture. Une bourse qui lui a permis de développer le projet qu'elle a présenté lors de l'exposition *Jet lag / out of sync* (du 30.06 au 27.08.2017), à l'initiative de Anouk Wies, dans le cadre de la Triennale de la jeune création aux Rotondes. Un événement artistique d'ampleur au Luxembourg qui s'attache à établir la « scène » de la jeune création contemporaine au Luxembourg et en Grande Région. Un enjeu de taille pour elle : « cet événement constitue un tremplin pour les jeunes artistes de la Grande Région et il est important d'y participer. C'est aussi l'occasion de partager son travail avec le public et d'avoir des retours. »

C'est dans cet élan, au fil de ses récents travaux qu'Aline Forçain a développé des créations qui reposent sur le rythme de la nature. « L'un de mes derniers dessins exposés représente visuellement le bruit que la Terre émet en permanence et que les scientifiques appellent

« bourdonnement ». Il s'agissait donc de mettre en place une stratégie visuelle afin de représenter ces vibrations. » Plusieurs mois s'écoulent entre la conception et la réalisation de son projet. De fait, l'artiste se retrouve souvent en décalage face à la frénésie de notre société, « fondée sur le virtuel et l'immédiateté ». Dans son travail, un retour aux sources s'impose de lui-même. Celui-ci, finalement nécessaire et constitutif de sa recherche artistique.

Après une exposition à la Galerie Nosbaum Reding, sa présence à la Triennale de la jeune création aux Rotondes, au salon du CAL lors de la deuxième Luxembourg Art Week, son intervention dans la CeCiL's BOX du Cercle Cité, sa présence dans le projet social Hariko ou encore dans les colonnes du Land, le Luxembourg lui a délivré un accueil chaleureux, une chance qu'elle a eu en toute conscience. « Il est certain que le Luxembourg m'a donné des opportunités que je n'aurais sans doute pas eues ailleurs et en cela j'ai été admirablement surprise. Cela fait un peu plus de trois ans que je réside ici, mais je ne sais pas si je peux dire que j'appartiens à la « scène » luxembourgeoise, même si j'y contribue. Je suppose que le temps répondra à cette question. » Un recul louable, qui lui permet de construire l'avenir et d'envisager, tout de même, son futur ici : « je suis en train de réaliser un nouveau projet que j'espère pouvoir dévoiler au Grand-Duché l'année prochaine... »

Save
the date

Danse



ISRAEL GALVÁN

Israel Galván revient au Grand Théâtre pour y poursuivre son travail passionné sur la fusion du flamenco et de la danse contemporaine. Dans *La Fiesta*, Galván montre que personne n'existe isolément : si les mouvements des danseurs peuvent être très différents, finalement, ils se rejoignent pour créer une œuvre unique. Ils existent seuls, mais leur rencontre suscite des possibilités infinies. Il en va de même pour la culture espagnole de la fête : la conjugaison de tous les éléments qui la composent, musique, rythme, danse, nourriture, rire, culmine dans son accomplissement. Galván va plus loin : il attire notre attention sur des attitudes quasi invisibles qu'il est nécessaire cependant de prendre en compte : le mouvement de tête de quelqu'un qui commence à prêter attention, des paupières qui battent, un bavardage sans but, des doigts qui marquent le rythme. Des mouvements individuels en apparence sans importance, mais dont l'énergie commune est essentielle à la fiesta. Galván a souvent exprimé la conviction que les âmes du passé dansent avec lui quand il explore le flamenco et la danse contemporaine. Pour lui, le flamenco n'est pas une compétition. Il est essentiellement une manière d'être.

Les 11 et 12 janvier au Grand Théâtre
→ www.theatres.lu

Arts
de la
scène



RÉVERSIBLE

Deux portes, deux fenêtres et des roulettes. Huit acrobates qui tournent à pleine vitesse sur un décor mobile, où les murs valsent, les lits basculent et les battants claquent. Une revue acrobatique pour dire le joyeux désordre de la vie, mais aussi le lien profond entre les générations. En se plongeant dans leurs histoires familiales, les artistes de Réversible sont partis à la rencontre de leurs aïeux, dévoilant des pans entiers de ce passé qui agit, d'une manière ou d'une autre, sur leur propre façon d'aborder la vie. Le langage des arts du cirque, sublimé par sa rencontre avec la musique, la danse et le théâtre, offre à ce spectacle un éventail d'expressions pour rendre hommage à cette génération qui a forgé le monde dans lequel nous vivons. Et si les histoires de nos grands-parents étaient des chemins vers de meilleurs lendemains ? Et si le passé était la clé de notre avenir ? Entrez dans cet univers, rempli de beauté, d'émotion et d'espoir en compagnie de ces hommes et ces femmes qui nous entraînent dans un voyage inédit à travers le temps et l'espace, à la rencontre de vos propres racines. Réversible inverse la marche du monde afin d'en inventer d'autres, plus beaux.

Les 11 et 12 janvier au NEST (Thionville)
→ www.nest-theatre.fr

Arts
de la
scène



POIDS-PLUMES

Un ensemble de haut-parleurs, discrets, des sculptures d'oiseaux, des plumes, des feuilles et autres végétaux suspendus à une structure en bambou, pareille à un grand nid en construction. À l'intérieur, un duo de musiciens se meut, jouant de drôles d'instruments : du carton frotté, du craquement de feuillage. Leurs voix qui susurrent ressemblent au chant des animaux, que l'on ne voit pas, mais que l'on soupçonne tels des observateurs dans la pénombre. *Poids-Plumes* s'inscrit dans une démarche ouverte aux réactions des tout-petits afin de pouvoir mieux agir dans l'instant et les emmener dans l'écoute la plus attentive et la plus joyeuse. Sur scène, Jean-Léon Pallandre et Marc Pichelin invitent à un véritable voyage pour l'oreille. Destination : l'émerveillement...

Les 11, 13 et 14 janvier aux Rotondes
→ www.rotondes.lu

Comédie
musicale



DIRTY DANCING

Été 1963, « Bébé », une jeune fille de bonne famille, passe des vacances monotones avec ses parents, et sa sœur dans un village des Catskills dans l'état de New York. Tout va basculer lorsqu'un soir, elle pénètre dans le local des employés qui se déchaînent sur des rythmes endiablés, sensuels et provocants. Elle découvre alors un autre monde, fascinant et grisant. Elle y rencontre rapidement Johnny Castle, un professeur de danse charismatique, qui, alors que tout les oppose, va la choisir comme partenaire. La vie de Bébé va s'en trouver totalement bouleversée, comme celle de Johnny... Après un triomphe en 2015 avec plus de 500 000 spectateurs et 150 représentations à guichets fermés, le spectacle revient pour une grande tournée. Dirty Dancing, L'Histoire originale sur scène restitue toute la magie du film : les personnages, les dialogues, les scènes de danse sensuelle et bien sûr, la musique originale incluant l'incontournable « Time Of My Life » ! À l'occasion des trente ans du film, ranimez la flamme allumée en 1987 et découvrez une nouvelle version de la comédie musicale culte !

Le 14 janvier à la Rockhal

→ www.rockhal.lu

Exposition



DUMB TYPE

L'exposition Dumb Type est la première exposition monographique de cette ampleur dédiée à ce collectif d'artistes en France. Formé en 1984, Dumb Type rassemble à ses débuts une quinzaine d'étudiants du Kyoto City Art College, issus de différents champs : plasticiens, vidéastes, chorégraphes et performeurs, mais aussi architectes, graphistes, ingénieurs du son et informaticiens, qui se réunissent pour inventer un nouvel art de la scène, fondamentalement pluridisciplinaire. Dans le cadre de sa saison japonaise, le Centre Pompidou-Metz présente cinq grandes installations de Dumb Type, dont une installation inédite produite pour l'occasion. Cette appréhension à la fois physique et documentaire d'une sélection d'œuvres de Dumb Type permet de recontextualiser des créations marquantes, tout en les mettant en perspective dans le contexte actuel d'une société toujours dominée par la surenchère d'information et la consommation.

Du 20 janvier au 14 mai
au Centre Pompidou (Metz)

→ www.centrepompidou-metz.fr

Exposition



2045-1542 (A HISTORY OF COMPUTATION)

En janvier 2018, Fabien Giraud et Raphaël Siboni reviennent dans les espaces du Casino Luxembourg pour présenter l'intégralité de la première saison de The Unmanned. Composée de huit films, cette première saison retrace une histoire de l'informatique en explorant l'invention du calcul moderne et son automatisation dans les machines. Remontant à rebours de l'histoire, elle s'ouvre en 2045 avec la mort de Ray Kurzweil, célèbre ingénieur et promoteur d'une immortalité technologique, et se clôt en 1542 avec l'arrivée des premiers conquistadors et la mort des dieux animaux dans ce qui deviendra plus tard la Silicon Valley.

Du 21 janvier au 15 avril
au Casino Luxembourg

→ www.casino-luxembourg.lu

One-man
show



CHRISTOPHE ALÉVÊQUE

« Nous allons aborder ensemble, sans angoisse et sans peur ce sac de nœuds qu'on appelle : « le problème de la dette ». Trop compliqué ou sciemment complexifié, il ennuie ou effraie. Nous allons vulgariser le propos, dynamiser les évidences, démystifier les croyances, pointer les erreurs, souligner les paradoxes, pour que plus jamais l'on puisse nous dire : « On s'en occupe, allez jouer dans le bac à sable ». Bref, s'approprier cette dette puisque de toute façon c'est la nôtre allez savoir ; trouver des solutions. La croissance c'est Godot et les 3 % c'est la trinité ! La dette a toujours existé et existera toujours. Alors, prenons du recul, respirons, baissons, pensons ! Vive la dette ! » Vous l'aurez compris, Le tour de la dette en 80 minutes est un spectacle ludique, populaire et éducatif autour de la dette orchestrée de façon virtuellement naïve et réellement humoristique par l'humoriste français Christophe Alévêque, avec la participation d'économistes réputés qui se succéderont sur scène, pour la plupart sous forme de vidéos. Bref, un spectacle de 80 minutes pour décortiquer – de manière festive – l'ardoise publique.

Le 25 janvier à la Kulturfabrik

→ kulturfabrik.lu

Danse



BLOW THE BLOODY DOORS OFF!

Insoluble est l'énigme de nos mouvements intérieurs. Catherine Diverrès est une artiste qui n'a de cesse de questionner la temporalité et l'altérité, qu'elle considère intimement liées. Dans cette nouvelle création, elle s'attèle donc encore à explorer la complexité de notre perception du temps, et par-là notre rapport à l'autre et la fragilité de l'instant des rencontres. Sur une création musicale de Jean-Luc Guionnet, destinée à habiter l'espace comme peuvent résonner en nous les échos de la mémoire – interprétée en direct par le percussionniste Seijiro Murayama, accompagné du bien nommé Ensemble Dedalus –, la chorégraphe et ses huit danseurs développent un labyrinthe d'individualités qui se confrontent et s'entrechoquent, dans une volonté permanente de se réapproprier le temps et l'espace. N'hésitant pas à assumer l'urgence née de l'improvisation, Blow The Bloody Doors Off! est une œuvre qui laisse place à l'incertain, au jaillissement de nos mélodies intimes les plus entêtantes, bien que parfois inaudibles, et souvent indéchiffrables. Ainsi, dans cette fragmentation du rythme, apparaît alors l'évidence de l'unité. C'est dans le tremblement des humeurs qui se frôlent que nous faisons humanité commune.

Le 26 janvier à l'Arsenal (Metz)

→ www.arsenal-metz.fr

Concert



DAVID GUETTA

En fusionnant la musique électronique avec des artistes plus urbains, David Guetta est devenu l'un des plus grands DJ de tous les temps. Ses featurings avec certains des plus grands noms du hip-hop et du R&B, sont devenus des tubes planétaires. Dans la liste des artistes ayant collaboré avec lui on retrouve notamment Madonna, Rihanna, Lady Gaga, Snoop Dogg, Usher, Sia, John Legend, Nicki Minaj, Kelly Rowland, Showtek, Avicii, Ne-Yo, Akon, Afrojack ou encore Nicky Romero. Ses succès comme *I Gotta Feeling* avec les Black Eyed Peas, *When Love Takes Over* avec Kelly Rowland ou encore *Sexy Bitch* avec Akon l'ont propulsé au rang de star mondiale. Des tubes qui ont contribué à faire de la musique électronique l'un des plus grands mouvements musicaux auprès de la jeunesse depuis le hip-hop. Après plus de trois décennies à perfectionner ses musiques, David Guetta sait désormais exactement dans quelle direction il veut aller. Avec un nouvel album en préparation, il nous réserve certainement les prochains tubes qui nous feront danser.

Le 31 janvier à la Rockhal

→ www.rockhal.lu



CARMINA BURANA

Événement musical et chorégraphique, le Ballet, l'Orchestre et les Chœurs de l'Opéra National de Russie présentent Carmina Burana, l'un des chefs-d'œuvre les plus célèbres du XX^e siècle. Fondée sur un recueil de poèmes lyriques, Carmina Burana a été composée par Carl Orff entre 1935 et 1936. Présentée pour la première fois en 1937 à l'Opéra de Francfort, cette œuvre magistrale fascine depuis toujours et ne laisse pas indifférent le grand public. Interprétés avec passion et puissance par les chœurs et solistes de l'Opéra National de Russie, ces chants profanes et latins nous racontent une histoire de vie, de mort, de destin et surtout d'amour. Près de 200 artistes chantent la joie du retour du printemps et les plaisirs de l'alcool, jouent avec la roue du destin, dansent l'amour et la luxure. Cette nouvelle production s'empare avec sensualité et émotion de ce phénomène musical pour montrer que la musique, le mouvement et la parole sont inséparables.

Le 4 février à la Rockhal

→ www.rockhal.lu



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRUCK

17/18

HIGHLIGHTS - DANSE

DANSE



**AUREO
DANTZAZ**

MERCREDI 17 JANVIER 2018 À 20H

© B. J. 2018

La compagnie basque en tournée
avec 5 créations de chorégraphes de renommée internationale
Jone San Martin - Christine Hassid - Judith Argomaniz - Lukas Timulak - Itzik Galili

BALLET & JONGLAGE



**4X4 EPHEMERAL
ARCHITECTURES**
GANDINI JUGGLING

JEUDI 22 FÉVRIER 2018 À 20H

© 2018

Un spectacle extraordinaire
dirigé par Sean Gandini, jongleur de renommée mondiale,
et chorégraphié par Ludovic Ondiviela, ancien danseur du Royal Ballet de Londres.

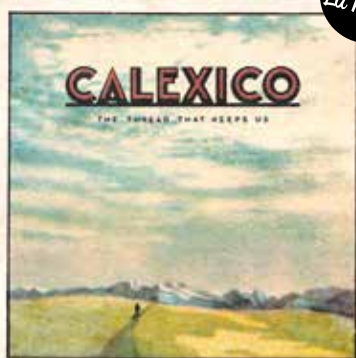


LE ROYAL BALLETT
DE LUTHERS

INFOS & RÉSERVATIONS

2681 2681

WWW.CAPE.LU



CALEXICO – THE TREAD THAT KEEPS US

👉 1^{er} 26 janvier, rock indépendant

Dès ses débuts, Calexico s'invite à la table des groupes indépendants et hyperactifs. Mêlant différents axes musicaux, Joey Burns et John Convertino commencent à développer ce projet sous le nom de Spoke, en combinant habilement les sonorités désuètes du sud-ouest des États-Unis avec des sons multiculturels, du Mexique des Mariachis en passant par la surf music californienne des années 60. Très vite, après de nombreux albums, collaborations et scènes à travers le monde, le groupe originaire de Tucson acquiert une notoriété internationale. Redécouvert avec leur dernier *Edge of the Sun*, enregistré lors d'un séjour à Mexico City, *The Thread That Keeps Us* semble suivre cette belle lancée. Un 9^e album inspiré des grands espaces américains et construit comme un « portrait de famille » impulsant les variétés stylistiques du groupe, mais aussi une nouvelle direction. 20 ans de carrière auront décliné le style mouvant de Calexico qui propose le 26 janvier, un album contrasté, avec « plus de grain que de vernis ».



THE GO! TEAM – SEMIRCIRCLE

👉 1^{er} 19 janvier, hip-hop symphonique

Brighton, Angleterre, début du 21^e siècle, les six musiciens de The Go! Team lancent leur projet musical autour du très bon Thunder, Lightning, Strike (2004). Mais le vrai virage est là, présentement, sous cet ambitieux et original Semircircle. Mêlant rythmiques hip-hop, guitares indie rock, chant de pom pom girls, lignes orchestrales et un brin de funk, ce cinquième album décline une belle idée de fond, enveloppée d'une forme dithyrambique. Sculpteur de cette jolie combinaison, le mélodiste Ian Parton avait en tête l'accord parfait d'une fanfare aux influences « multigenrées ». En somme, l'album est un heureux bordel, extatique, vivace, courbé par de nombreux instruments symphoniques, tenus par un groupe excellent. Un ensemble énergique, souriant, joyeux et réconfortant qui définit bien le pouvoir de la musique.



FALL OUT BOY – MANIA

👉 1^{er} 19 janvier, pop rock

C'est véritablement leur second album *From Under the Cork Tree* (2005) qui les fait changer de dimension, alignant deux tubes interplanétaires « Sugar We're Down » et « Dance Dance », une certification « double platine » et une nomination aux Grammy Awards... Hissé au rang de stars quelques quatre albums supplémentaires suivront, dont le fulgurant *American Beauty/American Psycho* (2015), certifié disque de platine lui aussi. Un opus fait à partir de sons différents, associant electronica, r&b et hip-hop aux mélodies punk-pop des Fall Out Boy. Une nouvelle recette qui tranche avec ce qu'on leur connaissait jusqu'alors... Suivant le mouvement, les types de Chicago nous gratifient d'un septième album studio aussi maniaque que son nom l'indique. En témoigne *Young and Menace* publié le 27 avril 2017 qui reprend la formule du précédent opus ajoutant des touches EDM, gage d'une nouvelle direction pour le groupe.



BLACK REBEL MOTORCYCLE CLUB – WRONG CREATURES

👉 1^{er} 12 janvier, rock

Après un album éponyme très attendu, le groupe sort de l'ombre avec *Take Them on, on Your Own* (2003), véritable succès au Royaume-Uni. Passé de l'Americana/country sur *Howl* (2005), à l'électronica/ambient sur *The Effects of 333* (2008), les revoilà, toujours aussi fringants avec *Wrong Creatures*. Un 8^e album qui paraîtra le 12 janvier sur le label Abstract Dragon. Voilà près de trois ans que BRMC planche sur ce nouvel opus produit par Nick Launay (Arcade Fire, Nick Cave & The Bad Seeds), dans le studio The Bunker à Hollywood. Alliant un rock puissant, fait de riffs maîtrisés, à des nuances blues, garage punk et psyché, *Wrong Creatures* est un disque fidèle à l'alchimie de BRMC : sombre et caustique.

Coup de cœur

— CÉCILE LADJALI —



D'origine iranienne, Cécile Ladjali est agrégée de Lettres Modernes. Elle vit à Paris où elle enseigne la littérature dans le secondaire ainsi qu'à la Sorbonne nouvelle. Des travaux d'écriture qu'elle propose à ses élèves, elle a tiré un recueil de poèmes, *Murmures*, publié en 2001 chez l'Esprit des péninsules, et une tragédie, *Tohu-Bohu*, en 2002, chez le même éditeur, qui sera mise en scène par William Mesguich à l'Espace Rachi; en 2003, elle publie chez Albin Michel *Éloge de la transmission. Le maître et l'élève*, issu de sa conversation avec George Steiner. En 2004, elle écrit *Les Souffleurs* (Actes Sud), « roman inclassable » autour d'un frère et d'une sœur qui se retrouvent à Venise et mettent en scène chacun une pièce de théâtre. S'ensuivent quatre romans, *La Chapelle Ajax* (2005), *Louis et la jeune fille* (2006), *Les Vies d'Emily Pearl* (2008), *Ordalie* (2009), et une pièce de théâtre, *Hamlet/Électre* (2009). En 2007, son essai *Mauvaise langue*, publié au Seuil, se veut un hommage à la culture classique, au « par cœur » et à la transmission. Le prix Femina pour la défense de la langue française lui est attribué.

La rédac'



BÉNÉDICT

À l'université de Lausanne en hiver, comme à Téhéran où se poursuivent les cours au printemps, l'enseignement singulier et la mystérieuse personne de Bénédict Laudes, professeur de littérature comparée, inspirent troubles, passions et sentiments contradictoires aux étudiants, filles et garçons confondus. Cécile Ladjali renoue ici avec les motifs fondamentaux qui jalonnent son œuvre : le féminin, le corps, la fusion des contraires et la transmission. Roman de la réconciliation, Bénédict embrasse les genres et ouvre un espace intermédiaire, entre grâce et pesanteur, vers un corps à corps apaisé par l'amour et la littérature.

→ Françoise Dornier - Albin Michel



SOUVIENS-TOI DE TON AVENIR

Tout à la fois épopée initiatique et roman philosophique, cette œuvre ultime d'Anne Dufourmantelle, magistrale et prémonitoire, nous mène aux confins du temps et de la terre. Deux quêtes s'y font écho, à des siècles de distance : quittant ses montagnes de l'Altaï, un roi mongol entreprend une expédition par-delà la Chine et l'océan Pacifique jusqu'aux rives de l'Équateur tandis que, de nos jours, un groupe de chercheurs, fasciné par son périple, tente d'en reconstituer le récit. D'un bord à l'autre du monde, entre le XIV^e et le XXI^e siècle, ce roman nous fascine, nous captive, nous trouble profondément, tel un rêve chargé de vérité.

→ Anne Dufourmantelle - Albin Michel



RIEN À VOIR AVEC L'AMOUR

Normandie, une ville de bord de mer. Dans la zone industrielle, une boîte de nuit, le Mephisto, en fin de course, comme semble aussi l'être son patron, Samuel, un vieux beau arrogant et cynique. Sandra tient certains soirs le vestiaire, c'est une quadragénaire solitaire, enfermée dans un passé douloureux dont on ne sait rien, sinon que Samuel, son amant périodique, en est l'un des pivots. Cet été-là, autour de la date du 14 juillet, surgit brutalement le troisième homme de ce qui fut un trio : Rodolphe, l'ex-mari de Sandra, l'ex-ami de Samuel. Il semble à la fois menacé et menaçant, parce qu'à nouveau la disparition et la mort de leur enfant, à Sandra et à lui, il y a quinze ans, ont fait l'objet d'une émission de télé, et qu'une lettre anonyme l'inquiète, lui l'homme arrivé, conseiller d'un homme politique en vue. L'auteur ausculte au scalpel ses personnages, révélant leurs ambiguïtés, leurs désirs, leurs ombres. D'une forte tension, avec la sécheresse d'une écriture cinématographique qui éclaire et assombrit chaque visage, ce roman est poisseux et addictif.

→ Claire Gallen - Rouergue



ALL THE MONEY IN THE WORLD

— *Drame américain de Ridley Scott*
Avec Michelle Williams, Mark Wahlberg, Christopher Plummer...

Christopher Plummer, Michelle Williams, Mark Wahlberg et Romain Duris se donnent la réplique dans ce film inspiré d'une histoire vraie. En 1973, la famille Getty connaît un véritable drame. John Paul Getty III, petit-fils du magnat du pétrole John Paul Getty, se fait kidnapper par des proches de la Ndrangheta, une organisation mafieuse du sud du pays. Pour récupérer son petit-fils de 16 ans, son grand-père doit verser les 17 millions de dollars demandés par les ravisseurs. John Paul Getty refuse dans un premier temps de payer, mais se ravise quelques mois plus tard lorsqu'un journal italien reçoit une oreille et une boucle de cheveux de l'adolescent. Après avoir déboursé 3 millions de dollars, la victime est retrouvée vivante, mais conserve à vie des traces de ce tragique événement.

Date de sortie : le 27 décembre



MOLLY'S GAME

— *Drame américain d'Aaron Sorkin.*
Avec Jessica Chastain, Idris Elba, Kevin Costner...

Pour son premier passage derrière la caméra, le scénariste et créateur de séries Aaron Sorkin met en images l'histoire vraie de Molly Bloom, organisatrice de parties de poker clandestines entre personnes fortunées. Ancienne skieuse recalée aux Jeux olympiques, Molly Bloom est connue dans le milieu du poker pour avoir organisé des soirées aux enjeux très élevés. Pendant huit ans, hommes d'affaires riches, avocats, banquiers, traders, mais aussi acteurs hollywoodiens - dont Leonardo DiCaprio, Ben Affleck ou Tobey Maguire - ont assisté à ses parties tenues dans des endroits luxueux. Un travail qui lui a permis de mener la grande vie jusqu'en 2013, lorsqu'elle fut arrêtée par le FBI pour des parties illégales. Condamnée à un an de probation, celle qui fut surnommée « la princesse du poker » décide alors de tourner la page et de publier ses mémoires.

Date de sortie : le 3 janvier



THREE BILLBOARDS OUTSIDE EBBING, MISSOURI

— *Comédie dramatique américaine de Martin McDonagh.* Avec Frances McDormand, Woody Harrelson, Sam Rockwell...

« Three Billboards Outside Ebbing, Missouri » s'intéresse à Mildred Hayes, une mère qui a perdu sa fille, Angela, tuée sept mois plus tôt. L'enquête n'avance pas assez vite à son goût, et elle décide de prendre les choses en main. Mildred loue les trois panneaux publicitaires situés à l'entrée de sa ville et adresse un message au chef de la police, Willoughby. Cette comédie dramatique à l'humour sombre n'est pas sans rappeler parfois le ton des frères Coen. Et pour cause, l'actrice principale n'est autre que Frances McDormand, femme de Joel Coen, qui a participé à de nombreux films du duo. Elle a notamment été oscarisée en 1997 pour son rôle dans « Fargo ».

Date de sortie : le 10 janvier



THE SHAPE OF WATER

— *Film fantastique américain de Guillermo del Toro.* Avec Sally Hawkins, Michael Shannon, Richard Jenkins...

Élisa est muette. Elle travaille dans un laboratoire gouvernemental de haute sécurité avec son amie Zelda. Un jour, les deux femmes découvrent une créature amphibie dans l'un des locaux de l'établissement secret. Élisabeth se prend d'amitié de ce monstre, considéré par la plupart comme une aberration et une nuisance. Quand elle apprend que ses supérieurs sont sur le point de l'éliminer, elle se donne pour mission de l'aider à s'échapper. Pensé comme un hommage à la Créature du Lac Noir et comme l'une de ses fresques basées sur des nuances de couleurs dont le réalisateur a le secret, ce dernier décrit le film comme le travail dont il est le plus fier, et qui sera sa troisième création originale depuis Hellboy II en 2008.

Date de sortie : le 31 janvier



GET ME FIT!

SPORT & NUTRITION, NOTRE PARI, VOTRE DÉFI!

Sport • nutrition, l'équation gagnante !

Get me fit est un programme sport & nutrition unique à Luxembourg, alliant des entraînements personnalisés encadrés par un coach sportif au centre de remise en forme **Fitness Zone** et des plats savoureux (livrés ou à emporter) élaborés par le Chef du restaurant **In Vivo**, sous le contrôle d'un coach nutritionnel.

DÉJEUNERS ET DINERS



Filet de cabillaud vapeur
Patates douces cuites au four



Mini potiron
Farci au poulet



Steak de bœuf grillé
Haricots verts et pâtes sans gluten



Pavé de saumon
Sésame et légumes croquants



Filets de poulet grillés
Patates douces



Filet de sole
Quinoa aux légumes

COLLATIONS



Salade de fruits
Fruits frais de saison



Bowl cake
Flocons d'avoine, lait d'amandes et protéine Whey

Rejoignez le programme sur www.getmefit.lu



BEWOSST DRÉNKEN ! Wat stécht alles dran ?

"BEWOSST" OU EN PLEINE CONSCIENCE

Choisissons ce que nous allons boire. Soyons curieux, mais aussi scrupuleux dans nos choix de consommateur avec comme objectif: bannir les sucres en faveur des saveurs naturelles, découvrir les nouveautés qui flattent nos papilles sans surplus en calories ou autres produits néfastes, voilà des choix "Bewosst".

ÊTES-VOUS DU MÊME AVIS ?

Découvrez plus sur notre engagement, comment vous aider à mieux vous orienter dans les produits de qualité sans compromis et notamment au sujet des boissons naturelles.

Plus d'infos sur www.cactus.lu/bewosst

Cactus
Qualitéit ouni Kompromëss

Qu'est-ce qui fait courir les filles ?



JANVIER SONNE L'HEURE DES BONNES RÉOLUTIONS.
PARMI ELLES, PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.
ET SI, CETTE ANNÉE, ON S'ESSAYAIT RUNNING ?

SARAH BRAUN

Facile d'accès, peu onéreux et excellent moyen de se défouler, le running cumule les atouts. Rien d'étonnant donc à ce que la discipline déchaîne les passions à travers le monde et voit son nombre d'adeptes croître de façon incroyable.

Véritable effet de mode devenu un phénomène de société à part entière, le running est sans nul doute LE sport de la décennie. Dans un monde où faire attention à sa santé et à sa ligne est devenu un véritable way of life, la course à pied s'est érigée en une tendance de fond qui fait de plus en plus d'addicts. C'est bien simple, que ce soit à l'international ou au Grand-Duché, le running n'a jamais atteint de tels sommets. Pour preuve, l'édition 2016 du marathon ING fait figure de record avec une progression de 10% du nombre d'inscrit par rapport à l'édition précédente. Et 2018 s'annonce d'ores et déjà comme un bon cru.

Prêt à chausser vos plus jolies baskets ? Car oui... la tenue fait véritablement du plaisir (nouveau) que suscite le running. On est bien loin de l'image du joggeur des années 90' qui courrait dans un survêtement informe avec n'importe quelle paire de baskets aux pieds. Ce sport s'est en effet professionnalisé en même temps que son nombre d'adeptes a augmenté, et est devenu hyper technique. Baskets toujours plus performantes qui évitent la fatigue et boostent les performances, tenues qui permettent de ne pas souffrir des températures extérieures... la course à pied a acquis ses galons fashion depuis quelques années.

5 BONNES RAISONS DE S'Y METTRE

Si l'aspect esthétique ne vous a pas encore convaincus, voilà cinq bonnes raisons qui devraient vous inciter à succomber à la folie running

➡ Courir ne coûte rien (ou presque) : une fois que vous avez investi dans des baskets adaptées à votre poids, votre taille et votre foulée d'une tenue ad hoc, c'est parti. Si vous effectuez plusieurs sorties par semaines, sachez toutefois que les baskets vieillissent assez rapidement et qu'il faudra les renouveler tous les 6 mois à un an, selon l'intensité de vos entraînements.

➡ On peut pratiquer le running partout : en ville, à la montagne, sur la plage, à la campagne. Et en salle ! Quand les températures n'invitent pas à mettre le nez dehors, les tapis de courses sont une bonne alternative pour garder le rythme !

➡ Zéro contrainte : seule ou en club, à l'aube ou le soir en rentrant du bureau, voire pendant votre pause déjeuner. Le running ne souffre d'aucune contrainte horaire !

➡ Il n'y a pas d'âge pour s'y mettre : quels que soient son âge et sa condition physique, il est possible de se mettre au running. Passé 40 ans, on veillera tout de même à faire un bilan médical avant de s'élancer à l'assaut du bitume.

5 CONSEILS POUR (RE)COMMENCER

Vous avez investi dans une paire de baskets adaptées et une jolie tenue (sans oublier une brassière de sport spéciale running, indispensable pour ne pas malmener votre poitrine) ! Parfait. Voilà à présent quelques conseils pour faire du running un pur moment de plaisir !

COMMENCEZ DOUCEMENT ET FIXEZ-VOUS UN OBJECTIF RAISONNABLE

Si vous n'avez pas chaussé de baskets depuis le cours de troisième, tenter de courir une heure sans vous arrêter risque de vous dégoûter davantage que de vous motiver à vous inscrire au semi-marathon ING ! Commencez par des petites sessions, de 15 ou 20 minutes selon votre condition physique et débutez par fractionner vos entraînements. Alternez marche soutenue et course. Puis, augmentez progressivement l'allure et la durée de vos entraînements ! LA douceur sera votre meilleur allié !

SOYEZ RÉGULIÈRE

Si vous ne vous entraînez qu'une fois tous les tremblements de terre, la démotivation risque de vous gagner et les bénéfices de la course ne se feront pas sentir ! Débutez par une ou deux sessions par semaine. D'ailleurs, mieux vaut courir deux fois 30 minutes qu'une fois une heure. L'idéal ? Trois entraînements hebdomadaires : c'est à ce rythme que vous pourrez voir vos efforts porter leurs fruits, tant sur votre corps que votre esprit !

ÉCHAUFFEZ-VOUS ET PRENEZ LE TEMPS DE RÉCUPÉRER !

Hors de question de partir courir sans vous être minutieusement échauffée auparavant :

« POUR PREUVE, L'ÉDITION 2016 DU MARATHON ING FAIT FIGURE DE RECORD AVEC UNE PROGRESSION DE 10% DU NOMBRE D'INSCRIT PAR RAPPORT À L'ÉDITION PRÉCÉDENTE. ET 2017 S'ANNONCE D'ORES ET DÉJÀ COMME UN BON CRU. »

blessure assurée ! Quelques étirements, un peu de marche à pied et effectuez vos premières foulées en douceur en augmentant progressivement le rythme.

Idem en fin de séance, on ne néglige pas les étirements en filant direct sous la douche. L'idéal serait de s'étirer la moitié du temps que la course (par exemple, 10 minutes pour une session de 20 minutes de course) afin de faciliter la récupération et de limiter le risque de blessures, et surtout les tendinites (une des blessures les plus fréquentes lorsqu'on court). On étire les différents groupes musculaires en douceur, à plusieurs reprises, et sans maintenir une position douloureuse. Et on n'oublie pas de se réhydrater (l'idéal étant de partir avec un peu d'eau, quelle que soit la saison) et s'alimenter, sans excès, pour reprendre des forces.

ON SE NOURRIT BIEN

Manger équilibré est impératif pour faciliter la reprise. Légumes, graines, féculents et, bien sûr, des protéines, animales (poisson, viande, œufs...) ou végétales (quinoa...) L'assiette idéale ? Une moitié pour les légumes, un quart pour les protéines et un quart pour les féculents. On peut également prévoir de manger des pâtes la veille au soir si on prévoit une sortie le matin de bonne heure. On évite de manger et de trop boire avant une session.

ON VARIE LES PLAISIRS !

Changez régulièrement de parcours, changez régulièrement de playlist, écoutez des podcasts. Et pourquoi ne pas enrôler votre meilleure amie ou rejoindre un club de running. Alternez les sessions en ville et en forêt. Et, une fois que vous aurez trouvé votre rythme, n'hésitez pas à remplacer l'une de vos sorties par une autre activité physique : natation, vélo... ou même du yoga. L'essentiel est de toujours conserver la notion de plaisir !

Interview d'Anne DubnDidu

AVEC SES QUELQUE 107K DE FOLLOWERS SUR INSTAGRAM, ANNE DUBNDIDU, 25 ANS, A LARGEMENT CONTRIBUÉ À SUSCITER DES VOCATIONS. SUR SON BLOG, LA SOLAIRE PARISIENNE PARTAGE SA PASSION POUR LE RUNNING – ET LE SPORT EN GÉNÉRAL – PRODIGUE DE PRÉCIEUX CONSEILS POUR CELLES QUI SOUHAITENT SE CONVERTIR AU RUNNING ET INVITE SON RÉSEAU À PARTAGER SON QUOTIDIEN. ELLE EST ÉGALEMENT L'AUTEURE DE L'OUVRAGE LA MAGIE DU RUNNING, PARU AUX ÉDITIONS LAROUSSE. INTERVIEW AVEC UNE SPORTIVE ACCOMPLIE!

QU'EST-CE QUI VOUS A DONNÉ ENVIE DE COURIR ?

J'ai commencé à courir avec mon petit ami de l'époque. J'avais alors 20 ans. Je ne cherchais pas à perdre de poids, mais plutôt à être en bonne santé. Je m'étais en effet rendu compte que, malgré mon jeune âge, j'avais une très mauvaise forme physique. Je n'avais pas envie de me lancer dans une activité physique particulière, mais je voulais pratiquer seule et quand je le voulais. Finalement, courir était ce qui avait de plus facile. J'ai progressé très rapidement, ce qui a clairement contribué à me donner envie de poursuivre sur cette lancée et de me fixer de nouveaux challenges.

BLESSÉE, VOUS AVEZ ÉTÉ CONTRAINTE DE VOUS METTRE AU REPOS. QUELLE LEÇON TIREZ-VOUS DE CETTE EXPÉRIENCE ?

Il est essentiel d'être toujours à l'écoute de son corps et de toujours s'aménager des faces de repos. La blessure peut être à la fois un dysfonctionnement physique dont le pratiquant n'en est nullement responsable, comme cela a été le cas pour moi qui ai dû faire face à une « fracture de fatigue ». Il est donc fondamental d'écouter son corps, les signes qu'il envoie, et, le cas échéant, ne pas hésiter à lever le pied ou aller consulter, si nécessaire. Et, surtout, il ne faut pas culpabiliser et apprendre à mieux reconnaître les signaux lorsque son corps a besoin de se reposer et de ralentir le rythme.

COMMENT EXPLIQUEZ-VOUS L'ENGOUEMENT POUR LE RUNNING À L'ÉCHELLE MONDIALE ?

La course à pied est un sport très accessible: peu d'équipements, pas besoin de coach ni d'abonnement à une salle. On peut courir à tout moment, quand on le souhaite, comme on veut. De plus, en outre l'aspect financier, la course à pied est une activité physique très motivante, car on peut progresser rapidement.

QUELS SONT LES BÉNÉFICES D'UNE SÉANCE DE LA COURSE À PIED ?

La course à pied donne une meilleure forme physique, de l'endurance et renforce les muscles, mais, surtout, j'ai pu constater que ce sport m'avait vraiment donné confiance en moi, tant dans mes capacités physiques que psychologiques. Courir permet de se créer une bulle de bien-être qui rayonne sur les autres pans de sa vie. Lorsque je cours, je ne cours pas uniquement pour être en bonne santé, je cours pour me sentir bien, me sentir apaisée, vivante et puissante. Ce sont des moments un peu égoïstes durant lesquels je ne pense qu'à moi, mais qui me permettent de vivre avec plus d'énergie et de positivité au quotidien quand je rentre et dépose mes baskets.

QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS AUX FEMMES QUI SOUHAITENT SE METTRE AU RUNNING ?

Courez en fonction de vous. Ne vous comparez pas aux autres runners. Pour bien vivre votre pratique, concentrez-vous sur votre course et vos sorties. N'ayez pas honte de courir moins ou plus lentement que vos amis. Dites-vous plutôt que, quel que soit votre rythme, vous serez toujours plus actifs qu'un autre! Courez pour vous: nous courons tous pour des raisons différentes, l'essentiel est de ne pas les perdre de vue afin de toujours

courir en prenant du plaisir. Courir ne devrait jamais devenir une corvée ni une obligation. Si un jour, votre motivation n'est plus au rendez-vous, faites un point avec vous-même. Pourquoi courez-vous? Qu'est-ce que vous apportez la course à pied? Pourquoi avez-vous commencé...et continué? Vous retrouverez aussitôt l'envie d'aller courir. Ne perdez jamais de vue ces petites raisons anodines

Courez et, surtout, échangez. Plus que nulle autre, la course à pied est une activité fédératrice. C'est une grande famille: n'hésitez pas à parler de votre passion autour de vous. Vous serez surpris du nombre de pratiquants. En échangeant vos impressions, vos performances avec eux, vous entretenez et boostez votre envie de courir et vous pourrez bien vous faire de nouveaux partenaires de course à pied. Quoi de plus motivant que de courir à plusieurs?

VOUS ENVISAGEZ UNE RECONVERSION POUR ÊTRE PROF DE YOGA. CONTINUEZ-VOUS À COURIR ?

QUELS SONT VOS PROJETS ?

Ce n'est pas véritablement une reconversion, car je n'abandonne pas la course à pied. Au contraire! Cette discipline demeure au cœur même de mon activité: je pratique autant le yoga que le running. Cependant, j'ai souhaité me former et de décrocher le diplôme, afin de partager ma passion pour cette discipline de vie que j'apprécie autant que la course. D'autant que j'adore apprendre et partager! Et ces deux sports se complètent vraiment bien. En tant que coureuse, je tire énormément de bienfaits de la pratique du yoga, et mon prochain objectif sera de donner envie à d'autres coureurs d'essayer le yoga!

Book

Objectif running, au secours qu'est-ce que je mange?, Anne&Dubndidu, Larousse, collection « Carnets Larousse »

Pour bien courir, le nerf de la guerre, c'est bien connu, c'est l'alimentation, le reste (40 km et des poussières, par exemple), n'est qu'un détail... En vous mettant au running, c'est votre mode de vie qui va changer, et pour vous aider au quotidien, rien de mieux qu'un petit carnet pensé juste pour vous!

Suivez le guide, page à page, avant, pendant et après vos séances, et retrouvez :

- des conseils pour bien choisir vos aliments (et remettre très très loin les barres industrielles)
- des recettes pour vous préparer des menus équilibrés et adaptés (les végétariennes aussi savent courir)
- des astuces adaptées à votre mode de vie (pour apprécier autant un green smoothie qu'une bière)
- des jeux pour tester vos connaissances (et vous remettre dans la course!)

Haro sur le sucre et vivre le gras !



LE NOUVEAU LETIMOTIV MINCEUR ? MANGER GRAS. ET OUI, APRÈS DES DÉCENNIES PASSÉES À ÊTRE DIABOLISÉS, LES LIPIDES ONT DE NOUVEAU DROIT DE CITÉ DANS NOS ASSIETTES. MIEUX, CERTAINS RECOMMANDENT D'EN FAIRE NOTRE PRINCIPALE SOURCE D'APPORT ÉNERGÉTIQUE, EN CONSOMMANT 75% DE LIPIDES PAR JOUR (AU LIEU DES 30% DES APPORTS JOURNALIERS RECOMMANDÉS). NOUVELLE LUBIE MINCEUR OU VÉRITABLE RÉVOLUTION DANS NOS ASSIETTES ET POUR NOTRE SANTÉ ? NOUS SOMMES ALLÉS POSER LA QUESTION À DES SPÉCIALISTES. LA QUESTION DIVISE.

SARAH BRAUN

OUI « AVEC LA DIÈTE CÉTOGÈNE, ON REDÉCOUVRE LA VÉRITABLE SENSATION DE FAIM »

Pour allonger notre espérance de vie, il est plus qu'urgent de casser le cercle d'addiction au sucre, auquel on est soumis depuis notre plus tendre enfance. Un morceau de chocolat pour consoler d'un gros chagrin, un énorme gâteau pour fêter un anniversaire ou les bonbons échangés dans la cour de récréation : nous consommons bien trop de sucre, sans même nous en rendre compte. D'autant qu'il se cache partout. Observez la liste des additifs dans les plats préparés. Les produits du quotidien, le plus anodin, en cachent souvent. Saviez-vous qu'une baguette équivalait à 30 morceaux de sucre ? Les conséquences de ce tsunami tout sucre tout miel ? Caries, surpoids, obésité, diabète de type 2, syndrome métabolique ou encore maladies neurodégénératives et cancer... la liste est longue et ne cesse de s'allonger. Nelly et Ulrich Genisson, auteurs du site **EatFat2beFit** et de l'ouvrage **Le Grand Livre de l'Alimentation cétogène**, paru aux éditions Thierry Souccar, expérimentent l'alimentation cétogène depuis respectivement 4 et 5 ans. C'est-à-dire que leur alimentation se compose à 75 % de lipides. Une hérésie ? Non, car les bienfaits ont été scientifiquement éprouvés. « La diète cétogène invite à faire sauter tous les verrous, et notamment notre éducation alimentaire, ancrée depuis des années. Les résultats de l'étude Pure, dévoilée le 28 août dernier après 10 ans de recherches, prouvent que manger plus gras conduit à absorber moins de sucres au quotidien et ainsi de vivre plus longtemps. Et, si la phase d'adaptation est délicate (10 à 15 jours, ndlr.), une fois passée cette période, les fringales s'envolent. On gagne alors en acuité intellectuelle, car on n'est plus soumis aux pics et aux chutes de glycémie. Il serait difficile pour moi de revenir en arrière. En outre, il a été observé que les personnes qui suivent ce régime ont moins de troubles alimentaires. » On remet donc les (bonnes) graisses au menu, que l'on consomme non pas à volonté, mais à satiété. Une donnée que trop de personnes ont oubliée tant on est face à une profusion d'aliments et de choix. Car c'est là encore l'une des vertus de ce régime : on redécouvre la sensation de faim. Du côté du choix des aliments, il n'est pas question de se gaver de junk food, mais de privilégier le bon gras. Notre alimentation actuelle est déséquilibrée en oméga 3 et 6, créant un environnement pro-inflamma-

toire. « La diète cétogène est bien plus simple à suivre que l'on y pense. Il suffit de rééduquer son palais et de créer de nouvelles habitudes alimentaires. Œufs mayonnaise, avocats, viandes plus grasses, charcuteries. Plutôt que se faire plaisir avec un morceau de gâteau, on se met à rêver des différentes variétés de fromage que l'on pourra déguster au dîner. »

Les aliments détox à favoriser après les fêtes, selon Nelly et Ulrich Genisson

- **Les œufs**, pour leur bon équilibre en macronutriments et leur richesse en micronutriments
- **Les jus de légumes**: céleri branche, épinard, concombre, citron, gingembre
- **L'avocat**, bien sûr, qui est l'un des plus beaux exemples des bonnes graisses en diète cétogène.

NON « L'ENNEMI NUMÉRO UN ? LES SUCRES RAFFINÉS »

« Tout régime excluant est voué à l'échec et risque d'engendrer des troubles alimentaires, voire de faire grossir. Partout, on entend que l'avocat est un super-aliment, ou les dattes, et les personnes en consomment à volonté. Or ces aliments sont hyper énergétiques et peuvent engendrer une prise de poids, si on n'est pas vigilant. Il faut être prudent avec toutes ces nouvelles modes et bien se renseigner. Les suivre aveuglément peut avoir des conséquences très lourdes sur notre santé et notre forme. » La modération est le maître mot si l'on veut acquérir de nouvelles habitudes alimentaires, que l'on inscrira sur le long terme. S'il est parfaitement conscient des effets néfastes sur notre santé d'une alimentation trop sucrée, Guillaume Klein, invite à davantage de mesure. Manger moins de sucre est une vraie bonne idée, mais il ne faut pas le supprimer de notre alimentation. Il faut plutôt être vigilant à la qualité de ces sucres et privilégier les aliments dotés d'un Index glycémique bas. « L'ennemi numéro n'est pas tant le sucre, que les sucres raffinés, qui ont un impact très lourd sur notre glycémique et engendrent donc fringales et entretiennent ce goût pour le sucré. » Il convient donc de consommer plutôt des

céréales complètes, des légumes et de limiter ses apports en fruits. On peut aller jusqu'à cinq par jour si l'on bouge beaucoup. Une personne sédentaire se limitera à trois. C'est également important de faire attention aux modes de cuisson. Par exemple, la pomme de terre voit son index glycémique grimper en flèche quand on la consomme en frites, alors qu'il reste raisonnable si elle est cuite à la vapeur. » Ainsi, plutôt qu'un régime one shot, Guillaume Klein prône un rééquilibrage alimentaire, personnalisé. C'est le principe de la micronutrition. « Ce qui vaut pour une personne ne vaut pas pour une autre. C'est d'ailleurs la première cause d'échec de la plupart des régimes qui sont trop généralisés. La micronutrition a été pensée pour agir en fonction du métabolisme de chaque individu, élaboré suite à questionnaire médical et un bilan alimentaire. C'est une manière préventive d'appréhender la façon de se nourrir. De même, notre alimentation actuelle est trop carnée : il est bon d'aller vers une alimentation plus végétale, même s'il n'est pas obligatoire de supprimer la viande. C'est une sensibilité à étudier au cas par cas. »

Les aliments détox à favoriser après les fêtes, selon Guillaume Klein

« Il est préférable de rajouter de bons aliments, plutôt que d'en enlever. On troque les aliments trop gras et trop sucrés contre des produits riches en micronutriments, qui vont aider à restaurer le microbiote. Une meilleure digestion est essentielle pour bien éliminer les toxines »

- **Le jus de citron additionné de curcuma, de poivre noir et de gingembre** consommés à jeun
- **Les jus de légumes** et notamment de betterave, de préférence réalisés minute avec un extracteur
- **Les aliments fermentés**: vinaigre de pommes bio, choucroute, kéfir, cornichons...
- **La poudre de psyllium** qui favorise le nettoyage des intestins
- **Le charbon actif végétal** pour réduire les ballonnements...

Interview

Amandine Poli:
**« Je voulais créer un livre
 qui me ressemblait vraiment ! »**

Amandine Poli a 39 ans et est Bruxelloise. Elle vient de publier un livre *Le Guide de Survie de la parfaite healthy girl*, aux éditions Fortuna, dans lequel elle délivre ses bons conseils, ses recettes préférées – estampillées sans gluten, sans lactose et index glycémique bas – aussi saines que gourmandes, ses coups de cœurs et adresses de prédilections. Nous sommes allées à la rencontre de la plus belge des healthy girl, inspirante et bienveillante

POURQUOI AVOIR DÉCIDÉ D'ÉCRIRE UN LIVRE ?

En plus de la maladie coeliaque, j'ai développé plusieurs allergies. C'était une véritable souffrance pour moi qui suis petite fille de restaurateurs étoilés. Un jour, dans ma cuisine, je me suis dit « action » ! Plutôt que de me lamenter sur ce que je ne pouvais plus manger, j'ai décidé de créer des recettes avec les ingrédients qui me faisaient du bien. Là m'est venue l'idée d'en faire un livre, pour transmettre mon savoir, mais de façon ludique vivante avec des anecdotes. Je voulais créer un livre qui me ressemblait vraiment ! L'écriture a pris trois mois, et j'ai testé toutes mes recettes ! Il y a eu quelques ratages (rires). Avec ce livre, j'espère donner envie aux gens de manger différemment !

VOUS PRÉCONISEZ NOTAMMENT LE JEÛNE, POUVEZ-VOUS NOUS EXPLIQUER POURQUOI ?

Il y a 200 000 ans, les hommes ne mangeaient pas tous les jours, mais seulement quand ils parvenaient à chasser ou à pêcher quelque chose. Cela ne les empêchait pas de bouger pour autant ! Pourquoi aujourd'hui devrions nous obligatoirement manger trois repas par jour ? C'est beaucoup trop ! Il faut réapprendre la sensation de faim et ne manger que lorsque celle-ci vient. De plus, jeûner permet à l'organisme de se mettre au repos, de se régénérer.

CONTRAIREMENT À BON NOMBRE DE PRESCRIPTRICES HEALTHY, VOUS N'ÊTES PAS VÉGÉTARIENNE. QUEL RAPPORT ENTRE-TENEZ-VOUS AVEC LA VIANDE ?

Personnellement, j'en mange, de façon occasionnelle et j'incite mes patients à faire de même. Je les guide afin de toujours aller vers la qualité: nutritionnelle et du produit en lui-même. Choisir des morceaux plus digestes, éviter de manger trop de viande rouge, consommer bio en étant vigilant sur la traçabilité, privilégier les cuissons douces. Le régime paléo, inspiré de la façon de se nourrir de nos ancêtres, ne contient que 20% de viande. Il ne nous en faut pas plus.

LE SUCRE, AMI OU ENNEMI ?

FORBIDDEN (rires) ! Et surtout les sucres raffinés ! Quitte à ingérer du sucre, il est impératif d'aller vers des aliments qui présentent un index glycémique bas, afin d'éviter les pics d'insuline dans le sang.

TROIS CONSEILS DÉTOX APRÈS LES FÊTES ?

Oh, il en faudrait bien plus que trois (rires) ! Je préconiserais d'abord une diète liquide de trois jours, pour mettre l'organisme au repos. Aux jus de fruits et autres smoothies trop sucrés, on préférera de l'eau, des plantes aromatiques comme le citron et le gingembre – c'est ma potion miracle, j'en sirote tout au long de la journée ! En janvier, on mettra le cru à l'honneur, afin de restaurer la flore intestinale malmenée par les excès. Et zéro alcool durant un mois au minimum !



JES'tudio
 ElectroMyoStimulation

**VOTRE REMISE EN FORME
 NOUVELLE GÉNÉRATION**



Fête ses **2** ANS
HAPPY BIRTHDAY!

À cette occasion JES'tudio
 vous offre jusqu'à

-50 %

sur votre premier mois
 d'abonnement*

72 Route d'Arlon, L-1150 Luxembourg
 info@jes-tudio.com | Tél.: 691 888 667
 www.jes-tudio.com

* Offre limitée en quantité et applicable uniquement sur les abonnements annuels.
 Date limitée d'inscription le 15/02/2018. Voir conditions en institut.



Vichy Liftactiv

15% DE VITAMINE C PURE + ACIDE HYALURONIQUE: ÉCLAT MAXIMAL ET VISAGE PLUS JEUNE! MÊME AU CŒUR DE L'HIVER. TELLE EST LA PROMESSE DU TOUT NOUVEAU SOIN VICHY LIFTACTIV ANTIOXYDANT & ANTI-FATIGUE FRESH. À UTILISER EN CURE - À RAISON DE 4 OU 5 GOUTTES - GLISSÉE SOUS SON SOIN DE JOUR HABITUEL, CET ÉTONNANT SÉRUM GOMME LES SIGNES DE FATIGUE ET DE VIEILLESSE, LISSE LA PEAU POUR UN TEINT PLUS LUMINEUX ET UN GRAIN DE PEAU PLUS UNIFORME. NOUS AVONS TESTÉ. VERDICT?



Sarah Braun



Enfin un shot qui ne plombe pas la mine au réveil ! Blindé en vitamine C, ce soin est parfaitement approprié à l'hiver. Au terme des 10 jours, je trouve que ma peau a plus d'éclat, j'ai les traits moins tirés, même après avoir enchaîné trois bouclages ! Ma petite astuce : quand je sais que la nuit sera trop courte, j'en glisse 4 ou 5 gouttes sous mon soin de nuit. Au réveil, oubliée la nuit blanche !



Malheureusement, la vitamine C n'est pas recommandée pour des peaux à tendance acnéique, comme la mienne. Le soin étant ultra dosé a légèrement augmenté la sensibilité de mon visage.



Julie Bènière



J'ai aimé le flacon-pipette, qui permet de doser le soin au plus juste. J'ai aussi apprécié l'idée d'ajouter le soin à sa crème habituelle, l'utilisation est facile et rapide. Très vite, ma peau est défatiguée, et le côté cure de 10 jours sous forme de boost anti-fatigue est appréciable.



Lors des premières applications, des boutons sont apparus. Ce produit est fait pour vous uniquement si vous êtes assez persévérante pour passer outre les premières réactions cutanées disgracieuses.



Vanessa Berners



J'adore le packaging et la taille mini du flacon, qui en fait un produit facile à ranger et à transporter. L'application est simple et, surtout, l'huile non grasse pénètre rapidement dans la peau.



Peaux sensibles s'abstenir, car ce sérum peut provoquer des irritations. Il manque aussi de senteur à mon goût...



Alexandrine Florian



Faire le plein de vitamine C en seulement 10 jours, c'est possible ! À la clef une peau défatiguée et plus tonique. J'ai vu les premiers résultats à partir du 3^e jour. Le flacon ludique est facile d'utilisation grâce à sa pipette.



Ne pas appliquer sur les peaux sensibles. Des boutons et rougeurs peuvent apparaître.



Julie Mallinger



Parfait pour l'hiver, ce petit shot de vitamine C va requinquer la peau ! Avec sa petite pipette, le dosage est ultra précis. Il suffit de 5 petites gouttes, le soin pénètre très rapidement, c'est idéal pour poser sa crème de jour tout de suite après. Le résultat se fait vite savoir, la peau retrouve son éclat et les traits sont moins tirés !



Ce soin n'est pas l'idéal pour toutes les peaux, des petits boutons sont apparus au bout de deux applications.



Nicky Jacquemart



La présentation est sympa avec son compte goutte très pratique. La texture, très liquide, n'est pas ce qu'il y a de plus simple à appliquer, mais elle présente l'avantage de pénétrer très rapidement, ce qui permet d'appliquer une autre crème de visage tout de suite après.



Malheureusement, après la cure de 10 jours, je n'ai pas vu grand changement. Et ce produit est déconseillé aux peaux sensibles ou sujettes à l'acné.



Haute protection

Avec une formule enrichie en extraits de mauve, associés à un mélange d'huile de coco bio et d'huile de sésame – sélectionnées pour leurs propriétés apaisantes, calmantes et hydratantes –, cette crème protectrice visage prend soin de l'épiderme fragile des bébés. Formule douce d'origine naturelle pour offrir le maximum de protection et de bien-être.

→ **Mauve blanche. Weleda.**



Un feu d'artifice

La nouvelle eau de toilette Black Opium ? Une expérience nouvelle. Un rite de passage. Une initiation. Intégrez une communauté qui se caractérise par son énergie, son impulsivité et sa volonté de partager une aventure hors du commun. Un parfum qui invite à vivre le moment présent, mais également à accueillir l'inconnu comme un ami. Il laisse dans son sillage une pluie de souvenirs, tout en regardant vers l'avenir et les expériences futures.

→ **Black Opium. Yves Saint Laurent.**



Effet lift

Grâce à sa formule unique à base d'acide hyaluronique de haut et de bas poids moléculaire, le sérum Hyaluron-Filler, best-seller de la marque, agit à deux niveaux : il hydrate intensément et lisse la peau en surface et comble les rides de l'intérieur et agit directement sur les cellules à l'origine des rides les plus profondes.

→ **Hyaluron-Filler. Eucerin.**



Lifting naturel

L'algue rouge liftante, une découverte révolutionnaire pour le plus performant des effets lifting. Biotherm a associé aux performances de l'algue rouge le fabuleux pouvoir régénérant du Life Plankton pour concevoir la formule de cette crème onctueuse, délicatement rosée, qui fond sur la peau pour une douceur et un éclat instantanés.

→ **Blue Therapy. Biotherm.**



Teint zéro défaut

Une nouvelle génération de fond teint pour les femmes à la recherche d'un teint parfait. Doté d'une texture si légère qu'il épouse les courbes du visage, si confortables qu'il libère chaque mouvement, le Teint Ultra offre le parfait équilibre entre transparence et couvrance pour un teint irréprochable et un fini mat lumineux.

→ **Le Teint Ultra. Chanel.**



Let's glow

La famille Dior Lip glow dévoile non seulement de nouvelles facettes avec de nouvelles teintes fraîches et gourmandes, mais surtout des finis différents afin de répondre aux envies de toutes les femmes. En plus de deux nouvelles teintes glow, Raspberry et Ultra Pink, deux nouveaux finis inédits chez Dior voient le jour. Matte Glow, le premier baume « soft matte » signé Dior et Holo Glow, une texture iridescente dans la tendance holographique du moment.

→ **Lip Glow Squad. Dior.**



*absolutely
MUST HAVE*

Efficacité absolue

Lipikar Lait promet aux épidermes les plus sensibles jusqu'à 48h d'hydratation, une peau nourrie et apaisée libérée de l'inconfort provoqué par le dessèchement, grâce à sa formule unique et simplifiée, qui ne contient que les stricts ingrédients nécessaires pour prendre soin de la peau de toute la famille.

→ **Lipikar Lait Nélipidant Corps. La Roche-Posay.**



Éclat

Ce sérum a été spécialement développé afin d'atténuer les signes extérieurs de fatigue ainsi que les rides de surface. L'action synergétique immédiate de tous les composants retend la peau, l'adoucit et lui redonne l'éclat de sa jeunesse. L'applicateur roll-on masse en douceur l'épiderme et permet ainsi aux principes actifs de pénétrer plus en profondeur. Ce sérum peut aussi être appliqué sur le contour des yeux et des lèvres.

→ **Éclat Lifting. Pureté Bio.**



La rédaction

Hydratation Lumière

Promesse d'une hydratation intense, sa texture gélifiée aqueuse forme, dès l'application, un voile lisse et frais, tel un bouclier hydro-protecteur. En plus du Sparkling Water Complex®, le sérum comprend deux actifs – extraits de levures et de capucine – qui vont stimuler deux mécanismes complémentaires impliqués dans l'oxygénation et la micro-circulation cutanée.

→ **Hydra Sparkling Sérum Haute Hydratation Lumière. Givenchy.**

Dépistage des cancers: **MIEUX VAUT PRÉVENIR...**

SI LES SEULS MÉDECINS QUE VOUS CROISEZ SONT CEUX DES SÉRIES TÉLÉVISÉES, ON VOUS FÉLICITE POUR VOTRE BELLE SANTÉ. MAIS ON VOUS ENCOURAGE MALGRÉ TOUT À PRÉVOIR CES TESTS, RECOMMANDÉS DANS LE CADRE DU PROGRAMME DE DÉPISTAGE ORGANISÉ AU GRAND-DUCHÉ.

MICHÈLE RAGER



Vous déposez consciencieusement votre voiture à l'entretien deux fois par an. Et pour votre corps, machine autrement plus complexe et plus capricieuse, qu'avez-vous prévu?

Bien sûr, il n'existe aucun test, même réalisé tôt ou régulièrement, qui vous garantit d'échapper totalement aux maladies. L'objectif de ces examens est plutôt de repérer des lésions précancéreuses quand elles sont encore minimales et bien avant l'apparition des premiers symptômes. En favorisant un diagnostic précoce, les médecins

peuvent entreprendre également une thérapie moins agressive et souvent plus efficace. Et cela évite surtout bien des étapes douloureuses et stressantes pour le patient comme pour ses proches. N'hésitez pas non plus à évoquer, avec votre généraliste, vos facteurs de risque personnels (tabagisme, antécédents familiaux, surpoids, etc.) qui l'inciteront à personnaliser ce bilan.

CÔLON SOUS CONTRÔLE

► Pourquoi?

Au Luxembourg, le cancer colorectal est le deuxième cancer le plus fréquent

(284 nouveaux cas par an). Mais, traité à temps, il se guérit dans 9 cas sur 10. Voici donc deux bonnes raisons d'envisager un dépistage organisé, gratuit et prévu, tous les deux ans, chez les hommes ainsi que les femmes âgées entre 55 et 74 ans. Il consiste en une recherche de sang occulte (= invisible à l'œil nu) dans les selles.

► Comment ça se passe?

Chaque Luxembourgeois est invité, par un courrier, à se rendre chez son médecin afin de recevoir un kit spécifique. Le test se réalise ensuite à domicile avant d'être renvoyé par la poste au laboratoire agréé. Si le résultat

est positif, pas de panique: plusieurs causes expliquent la présence de sang dans les selles. Dans ce cas, le gastro-entérologue prescrit une coloscopie, soit un examen réalisé en introduisant une longue sonde souple dans l'anus. Celle-ci visualise tout l'intérieur du gros intestin (côlon et rectum) et repère des lésions ainsi que les polypes: ces excroissances risquent d'évoluer, dix à quinze ans plus tard, en une tumeur cancéreuse. L'examen nécessite souvent l'administration d'un relaxant.

→ **Bon à savoir**

Les premières manifestations d'un cancer colorectal sont très discrètes: consultez néanmoins sans tarder si vous présentez des maux de ventre fréquents, de la constipation ou des diarrhées persistantes, des pertes de sang, un amaigrissement brutal, etc.

LES SEINS, PROTECTION RAPPROCHÉE

→ **Pourquoi?**

C'est le cancer féminin touchant le plus fréquemment le Luxembourg et concernant 450 femmes chaque année. Même s'il est en augmentation, il se guérit bien mieux et plus précocement, avec un taux de survie à cinq ans de 88%. On dit donc merci aux dépistages organisés!

→ **Comment ça se passe?**

Le «Programme Mammographie» consiste en une radiographie des seins. Le dépistage est gratuit et prévu tous les deux ans chez les femmes âgées entre 50 et 69 ans. Celles-ci reçoivent une invitation par la poste. Seuls des centres agréés par le Ministère de la Santé les pratiquent, ce qui offre des garanties de qualité (contrôle des installations et des clichés). Ensuite, tous les résultats sont étudiés par deux radiologues indépendants avant d'être envoyés au médecin de votre choix. Si la mammographie est positive, des examens complémentaires sont prévus (échographie, biopsie, IRM...).

→ **Bon à savoir**

Même après 70 ans, mieux vaut programmer une visite annuelle chez le gynécologue, car le grand âge constitue encore un facteur de risque important. Cela signifie aussi que le dépistage doit se poursuivre régulièrement, tout au long de l'existence. Enfin, grâce à la sophistication des appareils, on parvient

à détecter une tumeur minuscule (parfois inférieure à 1 centimètre). Or, quand le cancer est pris à temps, la chimiothérapie n'est pas toujours nécessaire: le retrait chirurgical des lésions suffit parfois pour traiter le cancer.

LE COL DE L'UTÉRUS, À LA LOUPE

→ **Pourquoi?**

Le cancer du col de l'utérus concerne, chaque année, une centaine de femmes. Et représente la seconde cause de mortalité par cancer chez les jeunes. Il apparaît chez les porteuses du Human Papilloma Virus, le HPV, soit des virus entraînant des condylomes au niveau des organes génitaux. Ces excroissances, invisibles à l'extérieur (mais pas pour le gynécologue qui examine le col à l'aide d'une loupe) se transmettent lors de relations sexuelles.

→ **Comment ça se passe?**

Un frottis vaginal, pratiqué à partir de 25 ans par le gynécologue, recueille d'éventuelles cellules précancéreuses et signes d'infection. Il est réalisé via un grand coton-tige appliqué sur les parois vaginales et le col de l'utérus. La pose du speculum n'est pas agréable, mais moins gênante lorsqu'on se détend. Si le frottis est normal, il est répété tous les 2 à 3 ans (et parfois tous les ans), jusqu'à 65 ans, en fonction des habitudes du gynécologue et des facteurs de risque des patientes. En effet, il n'existe pas de dépistage organisé de ce cancer dans le cadre du programme du Ministère de la Santé.

→ **Bon à savoir**

Évitez de prendre une douche vaginale juste avant l'examen et n'y allez pas lors de vos règles. Ces éléments perturbent la lecture des résultats. D'autre part, il existe deux vaccins qui permettent de prévenir 70 à 80% des cancers du col. Ils s'administrent via une injection intramusculaire et entraînent peu d'effets secondaires. Les gynécologues le recommandent chez les jeunes filles avant leur premier rapport sexuel, vers 13-14 ans et chez les femmes ayant de multiples partenaires sexuels. Ces vaccins ne permettent pas non plus de zapper le dépistage par frottis.

«UN DIAGNOSTIC PRÉCOCE PERMET SOUVENT D'ÉCHAPPER À UNE THÉRAPIE PLUS AGRESSIVE.»

LA PROSTATE, LE TALON D'ACHILLE DES MÂLES

→ **Pourquoi?**

C'est l'un des cancers fréquents chez l'homme, avant celui du poumon, en augmentation progressive, mais qui entraîne peu de décès. La prostate est une petite glande située au niveau de l'appareil génital masculin, sous la vessie, et qui a la forme d'une châtaigne. Avec l'âge, certaines de ses cellules sont susceptibles de devenir cancéreuses.

→ **Comment ça se passe?**

Le dépistage individuel consiste en une prise de sang destinée vérifier les taux de PSA, un marqueur de cancer prostatique, couplé à un toucher rectal pour palper une grosseur éventuelle. Si ces tests sont positifs, l'urologue prévoit une biopsie afin d'analyser d'éventuelles cellules anormales. Ne stressiez pas, le cas échéant car une tumeur de la prostate peut être bénigne.

→ **Bon à savoir**

Le cancer de la prostate, qui concerne principalement les seniors, ne présente que peu de symptômes pendant de nombreuses années. Une fois que la glande acquiert trop d'ampleur, elle comprime les voies urinaires et provoque un jet urinaire plus faible, un besoin d'uriner plus fréquent, etc.

Dépistage organisé systématique VS dépistage individuel?

Le premier est officiel, proposé à toute une population donnée. Et ce, à l'initiative d'une autorité de Santé publique. Il prévoit des examens reconnus et réalisés par des médecins agréés par le Ministère de la Santé. Le dépistage individuel est, quant à lui, décidé en fonction de chacun, selon son risque individuel évalué par le médecin.

D'autres infos:

www.sante.public.lu et www.plancancer.lu

Journée mondiale contre le cancer –

«Chacun de nous et nous tous ensemble:
luttons contre le cancer!» (04.02.2017)

HOROSCOPE 2018

signe par signe

ETABLI PAR HÉLÈNE MACK

Bélier

DU 21 MARS AU 20 AVRIL



VOUS ÊTES PRÊTES POUR UNE NOUVELLE AVENTURE

L'année 2018 vous met en résonnance avec la force vive du printemps. Animée du feu sacré, vous pourriez surfer sur une vague de tendresse, même si vous êtes déprimée ou éreintée. Votre instinct vous propulse toujours vers de nouvelles aventures. Sujette au coup de foudre, édifiante du moment présent, vous pourriez remettre en question la stabilité de votre vie bien rangée, car vous aimez les challenges. Mais attention, cela pourrait aussi vous jouer un sacré tour, car vous parlez bien souvent avant de penser! L'entrée de la planète Saturne en Capricorne, depuis fin décembre, pourrait bien freiner vos ardeurs et vous faire réfléchir à deux fois avant d'agir. Un début d'année un peu frileux et prudent, mais sans illusions, surtout si vous avez un environnement professionnel invivable. La communication semble difficile, vous chercherez un moyen de vous détacher en attendant de trouver un meilleur job. Vous vous poserez peut-être en victime, mais est-ce bien le cas? Si vous voulez être honnête avec vous-même, c'est le moment de se poser la question afin de ne pas se mentir... Vos désirs de nouveautés se préparent, une vision d'un pays européen possible au second semestre après l'entrée de Jupiter en Sagittaire: Portugal, Espagne, pourquoi pas? Gratitude pour une année éclectique qui vous fera énormément progresser au fil des mois.

➡ **Mot clé: confiance**

Taureau

DU 21 AVRIL AU 20 MAI



UNE VOCATION RETROUVÉE

L'année 2018 sera pour vous une année toute particulière. Vous qui appréciez la tranquillité, le calme, la nature, le farniente, la quiétude voici l'astre de toutes les surprises. Uranus fera son entrée dans votre signe le 21 mai durant les sept prochaines années: autant dire que les 1ers décans verront leur destinée un peu bousculée, un méli-mélo de prises de consciences, d'engagement, de vocation jusque là ignorée, allant du bien-être, à l'artistique, au chant, corps, et bien d'autres domaines encore non explorés pourront émerger. La présence d'Uranus pourrait être considérée comme un volcan bousculant sur son passage les vieux schémas, anciennes croyances, remplacée par une énergie nouvelle vous poussant hors de votre zone de confort... Voici qui peut être surprenant pour un Taureau qui n'aime pas être bousculé! Mais rassurez-vous, c'est plutôt pour votre bien-être, cette configuration se fait en harmonie avec la planète Saturne qui, elle, navigue en Capricorne, autre signe de terre, permet ces changements en douceur. Si vous êtes en couple, vous aimerez recevoir et choyer vos convives, et pour les âmes seules vous tomberez sous le charme d'une personne charmante et sensuelle, si tel est votre destin. Côté professionnel, une évolution ou une opportunité vous fait progresser, ne laissez pas passer votre chance!

➡ **Mot clé: exaltation**

Gémeaux

DU 21 MAI AU 21 JUIN



CHANGEMENT DE CAP

En 2018, après avoir essuyé les inconforts de Saturne ces trois dernières années, voici le retour à la fraîcheur, à la vie virevoltante que vous aimez tant. Mars en Verseau bénéfique se manifeste pour vous faire bouger, une opportunité professionnelle est préférable, mutation, évolution – tout dépend de votre thème –, les déménagements suivront peut-être, vous avez besoin de mouvement aujourd'hui pour avancer et des projets à concrétiser. Vous avez cette capacité à vous adapter à toute situation et n'hésitez pas à changer de cap, si votre situation (ou celle de votre conjoint) le permet, à moins que ce ne soit pour rejoindre des enfants ou la famille éloignée... Le premier semestre (jusqu'à votre anniversaire) sert de tremplin pour vous décider et vous projeter dans votre pensée, tandis qu'au dernier trimestre, avec l'entrée de Jupiter en Sagittaire, vous serez dans l'action de vos décisions, vous libérant de votre passé pour aller de l'avant. Pour celles qui cherchent ou désirent changer de travail, la période est propice aux démarches de formation, stage, création. Évitez de trop vous disperser et restez sur un seul projet à la fois. L'optimisme revient avec davantage de maturité et de sérénité: gardez votre petit côté coquin et fantaisiste pour faire bouger votre conjoint et vos enfants: vous éviterez ainsi la routine.

➡ **Mot clé: libération**

Cancer

DU 22 JUIN AU 22 JUILLET



EN AVANT, MARCHE

Plusieurs cycles planétaires en 2018 vous concernent et peuvent modeler votre horizon de vie. Depuis octobre dernier, c'est Jupiter en Scorpion qui vous fera ses honneurs jusqu'en septembre, amenant ses capacités de purification, de transformation pour évoluer dans votre conscience. Possibilités de mariage pour les unes, de bébé pour les autres, tout est envisageable, même les fécondations in vitro sont possibles pour certaines... Pour avoir un indice, remontez 12 ans en arrière afin de comprendre comment Jupiter en Scorpion a travaillé pour vous et dans quel domaine il est intervenu... À cela s'ajoute la présence de Mars en Scorpion, qui donne un excellent début d'année très tonique et dynamique qui permet à votre créativité et à votre intuition de faire merveille et ainsi de donner de bons résultats dans le domaine professionnel. L'opposition de Saturne en Capricorne favorise les placements financiers, mais soyez prudent dans l'achat d'un produit immobilier, ou dans l'obtention d'un prêt pour des travaux de rénovation... Les éléments eau/terre s'emboîtent parfaitement afin de garantir un travail régulier, cycle dans lequel la planète Uranus va venir s'intégrer dans le signe de terre du Taureau en mai prochain et fera un aspect protecteur avec Saturne en Capricorne.

➡ **Mot clé: stabilité**

Lion

DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT



LES RÊVES PEUVENT SE RÉALISER

En ce début janvier, vous reprenez progressivement votre rythme après la trêve des fêtes de fin d'année. Souveraine de votre univers, il est important pour vous de rayonner, de briller, d'être admirée pour exister pleinement aux yeux de votre bien-aimé! La belle Vénus viendra quantifier une bonne partie de l'année son impact favorable sur vos amours et surtout faire évoluer votre créativité artistique ou ambition sociale. Pour certaines déjà en couple depuis longtemps, possibilité de mise au point avec Jupiter/Mars en Scorpion, d'un nouveau départ dans vos amours, d'un voyage lointain, une croisière. Du côté professionnel, votre évolution portera sur un choix de liberté ou d'un poste d'autorité et de responsabilité, prudence cependant votre signe étant souvent soumis à l'orgueil et à l'égo, restez dans la simplicité du cœur. Courageuse et assidue, vous serez constante dans votre activité, une nouvelle organisation est possible et pourra être très favorable pour votre évolution. Avec l'entrée de la planète Uranus dans le signe financier du Taureau, surveillez de près vos placements financiers, afin d'agir rapidement en cas de besoin. Du point de vue santé, le stress peut dominer: le sport peut devenir un refuge. Vous testerez une nouvelle activité, afin de décompresser complètement, préférez la méditation.

➡ **Mot clé: créativité**

Vierge

DU 23 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE



UNE FORCE INTÉRIEURE

En 2018, l'entrée de Saturne en Capricorne vous obligera à cultiver la stabilité. Associée à Vénus, vous débuterez l'année tout en douceur, sous un climat idyllique, vous ferez certainement un petit voyage à deux, histoire de vous retrouver en tête à tête. Vous bâtirez ensemble de nouveaux projets, vous promettant de voyager plus souvent et de consacrer plus de temps à votre couple. En mai, Uranus viendra mettre un peu de piment et surtout quelques désordres dans votre vie, si calme. Quant à la planète Neptune, elle risquerait bien de vous jouer quelques tours et insatisfactions, un peu de fatigue et d'illusions... Si vous lâchez prise face à ces influences combinées mouvementées, votre volonté de réalisation ne pourra qu'augmenter. Le printemps sera votre meilleure période de l'année, vous vivrez suivant votre désir. Vous prendrez conscience de l'harmonie ou du manque d'harmonie dans votre vie ou votre couple, les opportunités ne manqueront pas pour remédier à cela. Pour les célibataires, une année fort sympathique pour les rencontres: il se peut que vous trouviez votre âme sœur, alors ouvrez grands vos yeux! Votre année 2018 professionnelle et sociale sera marquée par deux temps forts. Le premier, qui a pris racine au début de l'été dernier trouve sa totale réalisation au plus tard fin juin. Le deuxième pour celles qui ont souhaité reprendre une formation, apprendre une langue dans l'optique d'une reconversion. Ce que vous accomplirez lors de ces quelques mois sera voué à un succès durable. Retrouvez bien vos manches, car vous n'obtiendrez rien sans contrepartie personnelle. Les plus jeunes pourront se lancer dans des études longues et sérieuses.

➡ **Mot clé: accomplissement**

Balance

DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE



L'HARMONIE À TOUT PRIX

En 2018, Uranus termine son cycle en Bélier en Mai prochain, délivré de son opposition, le travail est un domaine de votre vie qui sera mis en lumière. Vous aurez la ferme volonté de progresser dans votre carrière, et vous saurez vous donner les moyens d'y arriver. Attention toutefois à l'impact de Pluton, qui pourra vous souffler des comportements inadaptés et créer quelques conflits. Veillez notamment à ne pas bousculer vos collègues de travail et, en cas de difficultés, à assumer vos responsabilités sans rechigner. Même si des contretemps entravent momentanément vos efforts, ne vous découragez pas: vos chances resteront intactes. À partir de mai, plein feu avec Uranus en Taureau: cette période pourrait être décisive pour vous sur le plan professionnel, en raison des aspects exceptionnels d'Uranus. Vous réaliserez des progrès étonnants. Si vous n'êtes pas satisfaite de vos conditions de travail, vous aurez la possibilité de trouver un nouvel emploi ou de vous orienter vers une direction radicalement différente. Les circonstances vous seront très favorables, et ces changements se feront en douceur. Côté cœur, Vénus, Saturne et Lilith en Capricorne provoqueront, selon les cas, des moments d'intense passion, ou au contraire des conflits assez sérieux. Quoi qu'il arrive au sein de votre couple, gardez votre calme et ne prenez pas de décision sur un coup de tête. Si vous vivez seule, vous aurez très envie de tomber amoureuse. Mais attention, vous risquez de vous enflammer pour quelqu'un qui n'est pas libre, ou qui ne s'intéresse à vous que sur le plan strictement sexuel!

➡ **Mot clé: équilibre**

Scorpion

DU 23 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE



DES CHANGEMENTS PROFONDS NÉCESSAIRES

2018 marquera un changement de cycle pour les Scorpionnes, avec la présence de Jupiter à leurs côtés jusqu'en septembre. Un début d'année 2018 plutôt «hot»: séduisante en diable, vous aurez le charme des gagneuses à qui rien ni personne ne résiste. Et justement, votre partenaire n'aura pas du tout envie de vous résister et vos relations seront placées sous le signe du plaisir et de la passion. Celles d'entre vous qui ont connu des dissensions au sein de leur couple auront la possibilité de faire table rase du passé et de repartir sur de bonnes bases. Si vous êtes célibataire, vous affirmerez haut et fort que le mariage n'est pas pour vous. Cependant, la personne que vous rencontrerez cette fois embrasera si violemment votre cœur que vous pourriez très bien changer d'avis! 2018 est pour vous une année jupitérienne: de nouvelles options s'annonceront dans vos activités, elles mobiliseront toute votre énergie et votre savoir-faire. Ce climat demandera une grande diplomatie avec vos proches qui pourront vous reprocher un certain manque de consultation... Mais à partir de mai, l'entrée d'Uranus en Taureau face à Jupiter pourra vous servir dans un atout majeur: le flair, l'intuition. Vous éviterez de signer n'importe quoi sous la pression des événements ou des délais. Vos formidables facultés psychiques seront employées positivement au service des autres, au risque parfois de vous faire dériver.

➡ **Mot clé: renaissance**

Sagittaire

DU 22 NOVEMBRE AU 22 DÉCEMBRE



UNE LIBÉRATION!

Une année 2018 beaucoup plus en douceur, sans la présence de Saturne dans votre signe. Voici venue l'heure de la libération, et ce pour un très long moment, sans oublier les expériences vécues. La présence de Saturne dans votre signe a été très transformante et évolutive sur le plan de votre conscience et de l'idée que vous aviez de vous-même. Avec l'impact de votre planète Jupiter dans le signe du Scorpion, cette année vous serez en période de transition et de préparation pour de nouvelles aventures et projets, au moins jusqu'au mois de septembre. Le dernier trimestre vous assurera de passer rapidement de l'idée à la mise en place de vos projets. Jupiter et Pluton vous offriront la possibilité d'amorcer une transformation positive. Les choses prendront une meilleure tournure pour vos intérêts, en amour comme au travail. Encore un peu de stress jusqu'à la rentrée de septembre, ensuite les choses rouleront toutes seules et vous pourrez vous organiser plus efficacement. Des contacts très intéressants permettront à certaines de tirer de nouvelles perspectives: ne négligez aucune invitation! Climat favorable également pour vos relations affectives, vous ferez la connaissance de personnes originales, qui deviendront vite des amitiés. Votre horizon intellectuel et relationnel s'élargira. Pour les célibataires, un coup de foudre pourrait vous surprendre et bouleverser votre cœur. Qu'en ferez-vous? L'été sera propice à une décision. Dans tous les cas, c'est une année nouvelle sur le plan sentimental qui commencera pour vous. Vous en profiterez certainement pleinement!

Capricorne

DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER



QUAND LA CONSCIENCE S'ÉVEILLE

L'aspect sombre de Saturne est universellement reconnu dans les mythes et dans les contes de fées. Cependant, Saturne ne représente pas uniquement la souffrance, la restriction et la discipline. Cette planète symbolise également le processus psychique par lequel l'individu peut utiliser la souffrance, la restriction et la discipline comme moyens de parvenir à une conscience plus vaste. Il est l'initiateur, celui qui nous offre une meilleure compréhension de nous-mêmes et, éventuellement, nous permet d'accéder à la liberté. L'année 2018 annonce la promesse d'un changement que Saturne exercera, car il vient de pénétrer dans votre signe et conjoint à votre Soleil, avec son cortège d'exigences nécessaires pour vous faire avancer, au moins jusqu'en mai. Puis, Uranus prendra le relais avec son entrée dans un autre signe de terre ami, le Taureau, vous permettant d'entrevoir une autre facette de votre vie plus positive. Uranus en Taureau aux côtés d'un Neptune en dignité, parle en faveur d'un monde plus culturel, artistique, reprenant enfin ses esprits, après avoir perdu le sens des réalités. Cette année 2018 n'est que le début d'un chemin initiatique à la fois personnel et collectif dans lequel vous vous trouvez, amenant une responsabilité individuelle dans un secteur qui se trouve dans votre thème de naissance. Pour certaines, ce cycle peut très bien ne pas être ressenti, tout dépend de votre avancement en matière d'élévation de conscience. Pour d'autres, le cycle peut se révéler difficile, avec des décisions tranchées parfois nécessaires pour se libérer. Cela peut donc être une période stressante, si vous ne comprenez ou n'acceptez pas ce qui vous arrive. La méditation, le yoga seraient bienvenus pour vous recentrer et lâchez prise sur ce que vous ne voyez pas.

➡ Mots clés: initiation et sagesse

Verseau

DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER



MA PRÉSENCE DANS LA VERTICALITÉ

Dès 2018, c'est un nouveau climat mondial qui se pointe à l'horizon, avec à la Une des questions de société plus au cœur des besoins des populations, tel que le pouvoir d'achat, les finances et l'alimentation. Malgré le fait que Neptune en Poisson reflète, actuellement et pour longtemps, un monde noyé par le flot discontinu de l'information, le business des télé-réalités (Verseau) ne sera plus en harmonie avec l'air du temps. La violence à l'écran connaîtra également sa fin de règne, des cadres dans ce sens seront instaurés dans plusieurs grands groupes médias. Uranus en Taureau aux côtés d'un Neptune en dignité, parle en faveur d'un monde plus culturel, artistique, reprenant enfin ses esprits, recherchant une authenticité. Ce qui veut dire que pour certaines de vous, amies du Verseau, qui travaillent dans les médias, TV, presse, Internet, préparez-vous à de curieux changements. Il ne s'agira pas de revenir en arrière, mais de garder un cap sur des authenticités de rassemblement, de communication dans votre travail. Du point de vue affectif, le début de l'année démarre avec une Vénus collée à Saturne, accompagné de Lilith: des amours ou amitiés anciennes refont surface. Vous essayez tant bien que mal de régler vos propres problèmes de couple, pour certaines le deuxième trimestre pourrait être plus agréable dans vos rencontres amicales et personnelles. L'important pour cette année clé est de rester ouverte, à l'écoute de vos sens et sentiments afin de garder un équilibre psychique et physique.

➡ **Mot clé: fraternité**

Poissons

DU 20 FÉVRIER AU 20 MARS



UNE DÉMARCHE HUMAINE VERS LES AUTRES

L'année 2018 signe pour vous la présence de Neptune toujours en transit dans votre signe avec l'aspect de trigone à la planète Jupiter en scorpion. Cet aspect bénéfique allie le besoin d'expansion avec l'idéal, et qui donne de grandes qualités humaines, altruistes, et a donc besoin de s'accomplir en se sentant utile aux autres. Vous serez sans doute plus intéressée par la vie spirituelle que par le côté matériel des choses. Vous êtes aussi très sensible et réceptive, ce qui vous permet d'aider ou de conseiller les autres dans des domaines sociaux ou non reconnus officiellement. À la faveur de votre signe double, vous naviguerez cette année de deux façons: tantôt dans une mer houleuse, démontée, avec un moral dans les chaussures avec tout son chapelet de frustrations et de mécontentements; tantôt vous vivrez d'autres périodes où la mer sera plus calme et claire. Vous serez joyeuse, parfois euphorique, vous attirant des circonstances favorables. Vous vous poserez bien des questions! Cet état sera dû en priorité en Mars à la conjonction de Mercure et de Neptune, mettant un peu de confusion dans vos décisions. Cherchez la clef qui vous ouvrira la porte du succès qui vous attend. Pour d'autres, il vous faudra peut-être affronter une réorganisation, un licenciement ou une mise à la retraite prématurément, ou bien devoir vous adapter à des structures nouvelles, des méthodes et technologies que vous ne maîtrisez pas. Autant de facteurs déroutants, mais qui, au bout du compte, vous permettront de mieux confronter vos ressources intérieures les plus profondes et les plus authentiques. Expérimentez les situations qui se présenteront et imprégnez-vous de cette réalité!

Et si on se mettait au yoga?

EN VOGUE DANS LES ANNÉES 70, LE YOGA EST AUJOURD'HUI POPULARISÉ PAR LES STARS D'HOLLYWOOD QUI EN FONT LA PROMOTION SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX, VANTANT SES BIENFAITS «ZEN». BESOIN DE FAIRE UNE PAUSE? DE SE RETROUVER? SPORT OU DISCIPLINE SPIRITUELLE? PARTONS ENSEMBLE À LA DÉCOUVERTE DU YOGA!

LISA BEYS



LE YOGA, C'EST QUOI?

Pratique millénaire née en Inde, le yoga se démocratise et attire de nouveaux pratiquants chaque année. Porté par le regain d'intérêt pour les spiritualités orientales, il réapparaît au début du 20^e siècle en Europe. Il vise à réaliser l'unification de l'être humain sur le plan physique, psychique et spirituel par trois biais: la méditation, l'ascèse morale et les exercices corporels.

UNE MULTITUDE DE PRATIQUES DIFFÉRENTES

Il existe de nombreuses voies et styles de yoga différents, qui suivent chacun leur propre schéma. De manière générale, les cours les plus répandus sont ceux de hatha-yoga. Le yoga se base principalement sur deux outils: la respiration et les postures. En effet, il existe des milliers de postures différentes, qui portent des noms évocateurs, comme la posture du lotus, ou encore l'arbre, le chien tête en bas. Le degré de difficulté de ces postures est progressif.

RÉDUIRE STRESS ET ANXIÉTÉ

On prête de multiples vertus à la pratique du yoga, dont plusieurs ont été prouvées par des études scientifiques. Sa pratique

permet ainsi d'influencer positivement les niveaux d'anxiété, de stress et l'état de bien-être. Il apporte confiance en soi et sérénité. Mais ce n'est pas tout! Le yoga permet aussi une détente musculaire et un renforcement des articulations. Des études ont prouvé qu'il avait un impact positif sur la dépression et la colère et qu'il améliorait la qualité du sommeil. Certains médecins le recommandent pour améliorer la gestion du stress, et il peut aussi avoir un impact positif pour les personnes souffrant de maux d'intestins chroniques.

AMÉLIORER PROGRESSIVEMENT SA SOUPLESSE

L'un des principaux bienfaits du yoga repose sur la capacité à étirer et faire travailler ses muscles tout en devenant plus souple. Cela s'observe au fil des séances. En général, on ressort des séances grandie et étirée. Suivre les instructions du professeur et adopter les postures vous demandera tout de même un effort physique, mais le yoga est dénué de tout esprit de compétition.

QUELQUES CONSEILS AVANT DE COMMENCER

De manière générale, une séance dure entre 1 heure et 75 minutes, se pratique en groupe et souvent en musique. Vous pouvez essayer plusieurs cours afin de trouver le professeur qui vous correspond le mieux. Concernant votre tenue, choisissez des vêtements simples, confortables, et près du corps.

«LA PRATIQUE DU YOGA PERMET D'INFLUENCER POSITIVEMENT LES NIVEAUX D'ANXIÉTÉ, DE STRESS ET L'ÉTAT DE BIEN-ÊTRE. IL APPORTE CONFIANCE EN SOI ET SÉRÉNITÉ»

ZOOM SUR:

LE YOGA KUNDALINI

Tendance très en vogue chez les stars américaines, le yoga kundalini représente une forme particulière de yoga, qui travaille beaucoup sur énergies et les émotions. C'est une forme de yoga dans laquelle l'aspect spirituel est assez présent. L'objectif est d'atteindre un état de bien-être et de paix intérieure. Les effets sont plus ou moins intenses sur les personnes, jusqu'à ressentir parfois des émotions très puissantes. Pour vraiment comprendre les sensations procurées par le yoga kundalini, une seule solution: essayer!

Les +

- Il permet détente musculaire, renforcement et assouplissement des articulations.
- On fait une vraie pause et on se concentre... sur soi!
- Sa pratique réduit considérablement le stress.

Les -

- Les cours sont parfois assez onéreux. Certaines salles de sport multi-activités peuvent vous proposer des séances pour des prix raisonnables.
- Le côté spirituel peut être assez déroutant au premier abord.
- Il faut pratiquer plusieurs fois par semaine pour voir un réel effet physique: si vous voulez vraiment vous dépenser, couplez-le à une autre discipline plus «cardio».



60' Business Lunch Express

Un service 24,00 €

(Plat uniquement)

Deux services 28,00 €

(Entrée - Plat ou Plat - Dessert)

Trois services 32,00 €

(Entrée - Plat - Dessert)

Sur réservation uniquement.

au [+352] 26 47 87 50

du mardi au vendredi

de 12h00 à 13h45

Park & Lunch

**Du lundi au vendredi
1h30 de parking offerte !**



Restaurant Le Sud - 8, Rives de Clausen L-2165 Luxembourg
Tél: 26 47 87 50 - Fax: 26 47 87 51 - www.le-sud.lu



**Centre de Yoga
LA SOURCE**

*«Quand le corps, l'esprit, et l'âme
sont légers, simples et joyeux,
nous embrassons avec enthousiasme
tout ce que la vie nous donne.»*



Depuis 1991, nos enseignants expérimentés
vous proposent un large choix
de pratiques dans le respect des traditions:

- Sivananda yoga
- Ashtanga yoga
- Vinyasa yoga
- Iyengar yoga
- Hatha yoga
- Hormone yoga
- Yoga pour le dos
- Femmes Enceintes
- Différents ateliers
et programmes

Centre de Yoga La Source
Tél.: 33 34 19 - info@yoga.lu

www.yoga.lu

Les déclencheurs de détermination scolaire

DÉFINIR AVEC PRÉCISION SON AVENIR SCOLAIRE N'EST PAS DONNÉ À TOUT LE MONDE ET L'ADOLESCENCE N'EST PAS UN ÉTAT QUI SE PRÊTE À CE GENRE D'ASSURANCE. ALORS, COMMENT TROUVER CETTE BELLE DÉTERMINATION FERME ET VOLONTAIRE, MALGRÉ LES INCERTITUDES DE L'AVENIR ET LES FLUCTUATIONS D'HUMEUR ?

VALÉRIE THÉVENIAUT

Un élève déterminé à poursuivre ses objectifs et ses rêves, pure utopie ou construction possible ?

Pour adopter un parcours de réussite, il faut davantage que des capacités, tout le monde en convient. La détermination combine à la fois la conscience des moyens, la confiance en soi, l'estime de soi, l'entretien de la motivation ainsi qu'un niveau élevé d'engagement afin de poursuivre ses objectifs.

Il suffit parfois d'un déclencheur – ou d'une combinaison heureuse de déclencheurs – pour construire cette détermination scolaire qui fera de votre enfant un bâtisseur d'avenir. Voyons lesquels, et comment les reconnaître.

1 ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SOI

Souvent confondus, ces deux concepts se développent de manière différente. Il s'agit de la différence entre combien vous vous sentez « capable » et combien vous vous considérez « valable », donc entre la connaissance, la confiance en vos capacités et le respect de vos valeurs. Votre adolescent n'a pas confiance en ses capacités, il ne peut donc que rêver à son avenir, difficile de le déterminer. En revanche, s'il s'estime suffisamment, il demandera de l'aide pour déterminer des objectifs à poursuivre et c'est là où vous intervenez. Vous pouvez lui proposer, bien sûr, votre aide, mais également de prendre du recul chez un professionnel de l'accompagnement, pour identifier ses capacités et consolider son estime. Cela prend généralement quelques séances, mais cela lui permettra de repartir avec, en mains, un plan d'action et peut-être un engagement pour l'avenir.

2 LE RESPECT DES IDÉAUX ET DES VALEURS

La plupart des adolescents ont le sentiment de ne pas se sentir respectés, ce qui contribue à une faible estime de soi.

Je vous propose donc de prendre quelques minutes pour comprendre la nature du malentendu :

➡ Proposez-lui une liste de valeurs et demandez-lui de les classer par ordre d'importance dans sa vie, de la plus importante à la moins importante.

➡ Après le classement, reprenez avec lui les valeurs les plus importantes et identifiez celles qui lui semblent respectées et celles qu'il aimerait que l'on respecte pour lui.

➡ Imaginez enfin, ensemble, ce qui pourrait être mis en place afin de respecter les valeurs essentielles de votre adolescent.

Cette démarche génère souvent une collaboration parents-enfants que l'on croyait impossible, à condition d'être au clair sur le sens des valeurs et sincère dans la volonté de respecter les valeurs de l'autre. Vous pouvez également, par la suite, créer la liste inverse, celle de vos valeurs essentielles, afin que votre adolescent vous cerne un peu mieux et prenne conscience d'une possible relation réciproque.

3 QUE DIRIEZ-VOUS D'UN BEAU PROJET ?

Est-ce bien raisonnable ? Vous avez toutes les raisons du monde pour ne rien projeter : la fatigue, les études, le coût... Bref, une ambiance tendue et sombre. Je comprends ! Cependant, laissez votre esprit

vagabonder un instant et nommez les images agréables qui vous viennent à l'esprit : plage, campagne, surf, voyage humanitaire, parler plusieurs langues... ? Vous vous projetez ! Votre adolescent aussi, alors il est grand temps de mettre cartes sur table afin d'envisager quel projet vous pourriez monter ensemble, non ?

Certains parents apprennent une langue avec leur enfant, ou partent à la conquête d'une partie du monde ou d'un sport insolite, les possibilités sont vastes. En revanche, il faut le décider et se tenir à ses engagements, dans un vrai partenariat avec votre ado. Il vous en saura gré et ce projet commun lui permettra de se structurer, de planifier, d'avoir un rôle à jouer. C'est un déclencheur externe aux études, mais extrêmement porteur. Les objectifs scolaires peuvent suivre.

4 LA RENCONTRE

Il était une fois une personne qui passait par là : enseignant, éducateur, moniteur, artiste, ami de la famille... Sans faire confiance à tout le monde, il arrive qu'un tiers puisse jouer le rôle de déclencheur dans l'envie de réussir ou la définition d'objectifs à poursuivre et dans cette fameuse détermination ensuite. Votre adolescent a certainement un modèle, quelqu'un qu'il admire, à qui il s'associe dans

« IL FAUT DONC ESSAYER ET ESSAYER ENCORE ! »

ses goûts et activités. S'il s'avère que ce modèle correspond aux valeurs positives que votre enfant défend, la rencontre peut-être un puissant déclencheur. Par exemple, que dire de ce professeur de mathématiques rencontré en classe de quatrième qui a, non seulement, démystifié les maths, mais qui, de surcroît, a valorisé l'élève dans sa capacité à trouver des solutions originales et efficaces? Un beau déclencheur! Certaines rencontres peuvent agir comme un catalyseur: il ne faut rien négliger. De plus, le parent qui accepte cette aide providentielle extérieure au cercle familial ne perd pas son pouvoir. Bien au contraire, il montre à son enfant la voie de l'ouverture.

5 ET SI ON ESSAYAIT ?

Des déclencheurs, c'est bien. Mais encore faudrait-il s'en servir. Les déclencheurs, quelles que soient leurs formes, enclenchent un processus de conscience au-delà duquel il s'agit de passer à l'action. Il faut donc essayer et essayer encore! Ne pas baisser les bras ou invalider un projet dès le premier écueil, dépasser les obstacles, car il y en aura toujours, sont autant de décisions qui font appel au courage, à la persévérance et cela, aussi, se travaille joyeusement.

Pour persévérer et rester déterminé à réussir, un adolescent a besoin d'objectifs qui donnent un sens à son présent et à son avenir, de courage qui s'acquiert en essayant souvent et de croire en lui, en ses valeurs et en ses capacités.

À découvrir

- «Attention, estime de soi en construction» de Stéphanie Deslauriers, psychoéducatrice, aux éditions midi trente
- «Des valeurs pour grandir» aux éditions Oskar pour les 6-14 ans
- «Valeurs et sentiments chez les adolescents» ou comment concevoir un dialogue qui favorise le respect mutuel aux Presses de l'Université du Québec

n'ajournez plus indéfiniment
la solution: d'stäip

d'stäip

ESCHER NOHËLLEF

www.d-staip.lu

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

préparation aux
devoirs en classe

remise à niveau

cours de luxembourgeois
en petits groupes

cours de révision
pendant les congés
et vacances
scolaires

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

aide aux devoirs à domicile

révision des
programmes

préparation aux
travaux de vacances

préparation aux
travaux de révision

préparation à
toutes sortes
d'examens

HORAIRES DES COURS

En dehors des congés et vacances scolaires

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

Pendant les congés et vacances scolaires

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

Autres disponibilités sur demande

19 rue Louis Petit ● L-4278 Esch/Alzette

T. 26 55 11 24 ● F. 26 55 04 15

www.d-staip.lu ● contact@d-staip.lu



Faire de la déception un tremplin

→ Pascale Chapaux-Morelli - Albin Michel

La déception cause une véritable souffrance, c'est pourquoi on a tout à gagner à mieux en connaître ses mécanismes. En amour, en amitié, au travail ou en famille, qu'est-ce qui provoque nos déceptions ? Les causes viennent-elles seulement de l'extérieur, ou existe-t-il des modalités psychiques qui nous y prédisposent ? Quelles en sont les conséquences ? Pour Pascale Chapaux-Morelli, psychologue, il ne faut pas voir dans la déception un mauvais tour que nous joue la vie, mais plutôt une occasion de révéler notre capacité à dépasser les expériences déstabilisantes. À partir de témoignages et d'exemples tirés de la littérature et du cinéma, elle amène le lecteur à se remettre en question et lui donne des clés pour transformer ce vécu négatif en un processus vivifiant et créatif.



Le Choix d'Edith

→ Dr Edith Eva Eger - JC Lattès

À 16 ans, Edith Eger est déportée à Auschwitz avec sa famille. Repérée par Joseph Mengele, elle est choisie pour rejoindre la troupe de danseuses du camp. Elle survivra et réussira avec le temps à transformer le choc de l'horreur en formidable énergie de vie au service des traumatisés de l'existence : soldats en plein chaos, femmes battues ou violées, enfants en profonde souffrance. La vie du Dr Eger est une succession de choix pour s'échapper de son passé. Elle s'installe aux États-Unis en 1947, suit des études de psychologie pour comprendre le moteur de sa survie et celui des monstres qu'elle a fréquentés, choisit de donner la vie alors que les médecins le lui interdisent, s'occupe de grands blessés de la vie pour leur insuffler l'extraordinaire énergie et volonté qu'elle s'est forgée. Comment aider ses patients à faire le choix de la vie, de la reconstruction ? C'est tout l'enjeu de la mission que le Dr Eger s'est donnée. Une mission qu'elle restitue dans cet ouvrage à partir de nombreux témoignages profondément émouvants de patients qu'elle a soignés et pour certains sauvés.



Sagement bon pour la santé

→ Dr Josh Axe - JC Lattès

Nous savons dorénavant que notre estomac, nos intestins et les milliards de bactéries qui y prolifèrent ne sont pas simplement une machine à transformer les aliments, mais qu'ils sont aussi les organes mêmes de notre santé. Or, depuis quelques années, la dégradation de notre alimentation, le stress de la vie, notre obsession culturelle pour l'hygiène, la surconsommation médicamenteuse fragilisent considérablement ces merveilleux organes. Aujourd'hui, nous sommes face à une véritable épidémie cachée : le syndrome de « l'intestin perméable ». Ses parois, qui sont la première ligne de front de notre système immunitaire, ne jouent en effet plus leur rôle, et laissent ainsi passer dans notre organisme une multitude de micro-organismes pathogènes, responsables de ravages sur notre santé. Le Dr Axe nous propose une méthode claire, qui a fait ses preuves, pour comprendre et lutter contre ce syndrome. Oui, notre alimentation doit évoluer selon notre type d'intestin, il en distingue cinq. Oui, notre hygiène est abusive, trop de savon, de shampoing, de médicaments... Alimentation, hygiène quotidienne, règles de vie harmonieuses, *Sagement bon pour la santé* nous propose aussi toute une série de recettes intelligentes, adaptées et savoureuses pour repeupler l'intestin de ces bactéries essentielles à notre bonne santé.



Et si on arrêtait de crier sur nos enfants ? Les outils pour gérer les crises et construire de bonnes relations

→ Valérie Roumanoff - First

Le temps de la discipline autoritaire, du respect absolu des aînés, « des enfants qui ne parlent pas à table » est révolu de nombreuses familles aujourd'hui. En tant que parent, on est à la recherche d'une nouvelle forme d'éducation, qui, sans aller dans la permissivité totale, ne cherche plus à contraindre par la force ou la peur. Mais alors que faire pour se faire entendre ? Si vous vous posez ces questions, ce livre est pour vous ! Il a pour objectif de vous donner des astuces, solutions et techniques qui vous permettront d'éduquer vos enfants sans crier et qui leur permettront de s'exprimer sans crise de colère. Pour une vie familiale apaisée et déchargée de tout rapport de force.



Huiles essentielles spécial famille

→ Dr Jean-Pierre Willem - Albin Michel

Fini l'usage abusif de médicaments chimiques et d'antibiotiques, on adopte le réflexe « aroma » ! L'aromathérapie s'appuie sur les propriétés des molécules aromatiques des plantes. C'est une allopathie... naturelle. Mais tandis qu'un produit issu de la chimie de synthèse, inerte, perturbe l'équilibre de vie, une substance naturelle, pourvue d'une énergie revitalisante, est capable de restaurer l'harmonie en stimulant les processus vitaux. Rhumes, nez qui coule, toux ; piqûres d'insectes, poux, eczéma ; troubles du sommeil,... C'est fou tout ce que l'on peut traiter grâce aux huiles essentielles ! Pour 100 petits maux de la vie quotidienne, le Dr Willem propose des solutions naturelles, très faciles d'emploi, adaptées aux adultes comme aux enfants.



**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



**L'ÉCOLE PRIVÉE GRANDJEAN
VOUS SOUHAITE UNE ANNÉE 2018
PLEINE DE RÉUSSITE !**



7, rue Adolphe Fischer L-1520 Luxembourg
Tél.: 48 01 07 - Fax. 49 47 68
epg@pt.lu
www.epg.lu

FOR KIDS

L'enseignement au Luxembourg se porte bien !



Il ressort de l'enquête sur la qualité de vie et la motivation au travail, réalisée par le ministère de la Fonction publique et de la Réforme administrative avec TNS Ilres, que les fonctionnaires et employés au service de l'enseignement présentent dans l'ensemble de meilleurs résultats que leurs collègues des autres secteurs. Le corps enseignant de l'école publique (institutrices de l'école fondamentale, professeurs du secondaire, chargés...) a été sollicité et l'étude révèle que 51% se disaient extrêmement satisfaits et très satisfaits de leur situation professionnelle, contre 43% seulement chez les autres fonctionnaires et employés.

Dans le détail, les enseignants sont plus satisfaits du travail qui leur est confié (57% contre 47%), de leurs conditions de travail (48% contre 37%), de leur perspective de carrière (36% contre 30%) et de leur rémunération (65% contre 50%). 69% se disent toujours ou très souvent fiers du travail qu'ils effectuent, 18% sont souvent fiers. Parmi les facteurs de motivation, c'est l'autonomie dans le travail qui ressort (réponse citée par 87% des enseignants ayant participé à l'enquête), le contenu du travail (86%), la qualité de l'atmosphère dans l'équipe de travail (72%) et l'environnement de travail (68%), avant même la rémunération (citée par 65% des enseignants).

LE SPECTACLE: MÄRERCHERSNUECHT

Märerchersnuecht est l'occasion d'explorer l'univers merveilleux des contes le temps d'une après-midi et d'une nuit passée sur le site des Rotondes. Les participants seront initiés lors de leur court séjour à diverses techniques théâtrales, qui leur permettront de revisiter créativement les contes d'autrefois. Les participants assisteront tous ensemble à la représentation samedi après-midi du spectacle Fenrir, de Risewollef.

➔ Les 27 et 28 janvier aux Rotondes (BlackBoc et Studio1) www.rotondes.lu

PERMETTRE AUX ENFANTS DE COMMUNIQUER GRÂCE AU LANGAGE DES SIGNES

Passionnée par les langues, Laetitia de Freslon - Rahli expérimenté le langage des signes avec sa fille de 6 mois. En quelques semaines à peine, la communication s'est trouvée facilitée. Forte de son expérience, elle a entrepris de partager son expérience avec d'autres parents, mais également avec des grands-parents et éducateurs grâce à des ateliers My Little Workshops voyait alors le jour !

➔ www.mylittleworkshops.joomla.com



UNE NATALITÉ QUI VA BON TRAIN

Le Statec vient de dévoiler une étude sur la natalité au Luxembourg. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que la natalité se porte bien au Grand-Duché ! Avec 6050 bébés à avoir pointé leur nez en 2016, le pays peut en effet se vanter d'une natalité qui progresse. Si au début des années 2000, les étrangers contribuaient à booster la natalité, ce sont désormais les naissances luxembourgeoises qui sont en progression : en effet, l'année passée 3077 bébés luxembourgeois sont nés contre 2972 étrangers. À noter également, une augmentation du nombre de naissances multiples, qui ont progressé de 102.5% depuis les années 60 ! La tradition a encore droit de cité au Grand-Duché. Enfin, pour le moment. Car si la majorité des bébés 2016 sont venus au monde chez des couples mariés, les naissances hors mariages ont sont de plus en plus courantes. De 159 naissances sur 5019 en 1980, elles sont passées à 2575 sur un total de 6050, soit une progression de 42.6%. Autre tendance mise en lumière par l'étude conduite par le Statec, l'âge moyen auquel les femmes accouchent de leur premier enfant. Dorénavant, la moyenne se situe à 30.4 ans, ce qui peut s'expliquer de plusieurs façons. Ainsi, non seulement la durée des études supérieures s'est allongée ces dernières années, mais de plus en plus de femmes ont exprimé leur désir d'avoir un emploi stable et être en couple depuis plusieurs années avant de fonder un foyer.

CRÈCHE

Bidibul

Chèques
services
acceptés

LA MÉTHODE MONTESSORI POUR BIEN GRANDIR !

C'est dans une maison en bois dotée d'un **grand jardin**,
que notre équipe de 25 aide-éducateurs, éducateurs
et puéricultrices accueillent vos enfants
du **lundi** au **vendredi** de **5h** à **22h30**
et le **samedi** de **7h30** à **20h**.



Bidibul propose de nombreuses activités pour les petits en intérieur et en extérieur, des **repas adaptés, équilibrés et sains**.
Nous favorisons le **plurilinguisme** en parlant **luxembourgeois, portugais et français** à vos enfants.

6 rue des artisans L-3895 Foetz
Tél.: 26 17 55 42 - contact@mengfamille.com
www.crechebidibul.lu

Quoi de neuf dans les crèches?

LA SIMPLE IDÉE DE CONFIER BÉBÉ ALORS QU'IL NE FAIT PAS ENCORE PARTIE DE CE MONDE VOUS DONNE LE TOURNIS! À PEINE ENCEINTE, ENTRE DEUX NAUSÉES ET LE CHOIX DU FUTUR MOBILIER DE SA CHAMBRE, VOUS DEVEZ DÉJÀ PENSER « MODE DE GARDE ». AUSSI DÉROUTANT QU'ANGOISSANT, C'EST POURTANT LA RÉALITÉ. BIEN SÛR, VOUS PASSEZ DES HEURES INTERMINABLES À PHOSPHORER SUR LA MEILLEURE SOLUTION UNE FOIS QUE VOUS AUREZ REPRIS LE CHEMIN DU TRAVAIL ... ET FINISSEZ PAR OPTER POUR LA CRÈCHE. POURQUOI? C'EST RASSURANT DE SAVOIR QUE BÉBÉ SERA CHOUCOUTÉ PAR UNE ÉQUIPE DE PRO PAS TRÈS LOIN DE VOTRE BOULOT...

CHRIS MICK

Il existe plusieurs types de crèches au Luxembourg: il y a d'abord celles gérées par la Ville qui proposent un accueil à partir de l'âge de 3 mois jusqu'à 4 ans. Attention, pour y accéder, il faut être résident et disposer d'un contrat de travail. Les crèches conventionnées par le Ministère de la Famille sont accessibles à tous, mais avec des critères de priorité, il faut se renseigner au préalable pour déterminer si vous êtes éligible ou non à cette formule de garde. Les crèches privées sont nombreuses et assez concentrées dans certaines régions du pays, les projets pédagogiques diffèrent tout comme les horaires d'accueil. Ainsi, il faut se renseigner directement auprès des dirigeants des établissements pour connaître le fonctionnement et surtout les places disponibles! Vous allez forcément privilégier une crèche accessible facilement depuis votre lieu de travail, celle qui ne vous obligera pas à passer trop de temps à bord de votre véhicule pour déposer ou récupérer bébé! Il faut aussi tenir compte des horaires d'ouverture, même si ces derniers correspondent largement aux horaires habituels de travail. Si vous travaillez en horaires décalés, l'affaire se complique, car il n'existe pas beaucoup de structures offrant une grande amplitude horaire ou fonctionnant 7 jours sur 7. Il convient aussi de se renseigner sur les jours de fermeture durant les vacances, car le calendrier de leurs congés ne correspond pas obligatoirement au vôtre! Une fois toutes ces questions réglées, vous pourrez enfin vous intéresser au projet pédagogique

proposé à votre enfant! Complètement bio ou adeptes de la méthode de Maria Montessori, vous n'aurez pas de mal à opter pour un établissement suivant ces préceptes. Question fonctionnement, la plupart des crèches organisent leur journée sur le même modèle. Tout débute par un temps d'accueil avant de passer aux activités, proposées selon l'âge de l'enfant bien sûr. En lisant les programmes, on peut parfois se dire que bébé sera plus fatigué après sa journée de crèche que vous après la journée de travail! En effet, le programme peut parfois paraître chargé entre la danse, le chant, les histoires, la peinture, les cours de cuisine... mais rassurez-vous, tout est mis en œuvre pour suivre les rythmes de l'enfant. Il s'amuse et apprend la vie en société. En effet, l'avantage principal de ce type de structure réside en sa capacité de sociabilisation. Habitué aux autres dès son plus jeune âge, Loulou s'adaptera plus facilement aux autres lorsqu'il rentrera à l'école. Mais il existe un autre avantage à ce mode de garde, à savoir le plurilinguisme qui bénéficie depuis la rentrée dernière d'un programme spécifique. Si des crèches pilotes ont servi de test au projet, aujourd'hui c'est l'ensemble des structures du territoire qui en bénéficie. Selon le ministre de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse, Claude Meisch, cette mesure sera celle qui aura l'impact plus durable sur le système éducatif. Pour lui, le concept était clair: «il s'agit de faire entendre aux enfants aujourd'hui les langues qu'ils parleront demain». Pour que chaque enfant puisse bénéficier de ce programme, 20 heures

d'accueil hebdomadaire sont offertes aux familles. Après leur entrée à l'école, les enfants devront se familiariser avec le luxembourgeois et le français, l'idée consistait à faire entrer les deux langues à la crèche afin de les familiariser avec elles dès leur plus jeune âge. Bien sûr, il ne s'agit pas de cours dispensés derrière un pupitre, mais d'un enseignement ludique, essentiellement fondé sur le jeu et à l'oral. Si le projet a rencontré quelques réticences lors de sa mise en place, il fait aujourd'hui de plus en plus d'adeptes. Nous avons parfois tendance à partir du principe que les enfants apprennent comme les adultes, or ceci est totalement faux. Le cerveau du tout petit est une éponge absorbante de savoirs. Entendre une langue différente de celle qu'il a l'habitude d'entendre à la maison développe des compétences futures et génère des stimuli dans son cerveau. Cela contribue à sa structuration et lui fournit une aide précieuse pour de futurs apprentissages. Alizée, maman d'Axelle est ravie que sa fille lui glisse quelques mots de luxembourgeois lorsqu'elle la retrouve après sa journée. «Ma fille n'entend que le français à la maison, or nous sommes installés dans le pays et elle effectuera sa scolarité au Luxembourg. Il est normal pour moi qu'elle pratique la langue qu'elle entend très souvent et qu'elle devra maîtriser durant son enseignement fondamental.» La pratique de la langue s'effectue sous forme de jeu et ce qui importe si l'on écoute les éducateurs, c'est qu'ils puissent les distinguer avant de «s'amuser» avec les mots. Audrey est éducatrice et Française. Elle s'étonne chaque jour de



CRÈCHE ET FOYER DE JOUR DE 0 À 12 ANS



« AVEC L'EXTENSION DES BÉNÉFICIAIRES
DES CHÈQUES SERVICE ACCUEIL,
LES CRÈCHES OBSERVENT UNE HAUSSE
DES CANDIDATS. UNE RAISON DE PLUS
POUR NE PAS ATTENDRE D'INSCRIRE VOTRE
ENFANT LE PLUS TÔT POSSIBLE
AFIN DE TROUVER L'ENDROIT
QUI CORRESPONDRÀ
LE MIEUX À VOS ATTENTES. »

la capacité et de la motivation des enfants dont elle s'occupe «ils sont très réceptifs, je constate une forte implication de leur part et une réelle volonté de progression, à leur niveau bien sûr, mais chaque jour, ils s'aident et se félicitent du vocabulaire acquis. Nous chantons, je leur raconte des histoires en français et ils me répondent et surtout, ils posent beaucoup de questions!» Si cette mesure réjouit l'ensemble du personnel des crèches et les parents, elle nécessite de gros moyens humains et financiers! Maria Castrovinti est présidente de la fédération des crèches privées (FELSA), elle nous explique la contrainte pour les établissements de trouver du personnel qualifié en matière d'éducation, mais aussi en langue. La mise en place de la mesure exige environ 10% de personnel supplémentaire, il s'agit de respecter d'une part les qualifications, mais aussi la langue, et bien sûr la bonne personne! Mais la présidente est elle aussi convaincue des bienfaits de cette mesure, et souhaiterait aussi que les parents s'impliquent davantage dans le dispositif. Pour elle, il ne suffit pas de déposer son enfant le matin et de le récupérer le soir. Il est important de participer, à la hauteur de ses possibilités, à la vie collective de la crèche lorsque des fêtes sont organisées par exemple. S'impliquer dans le projet pédagogique apparaît comme bénéfique pour tout le monde, et en premier lieu pour l'enfant. Le lien maison-crèche contribue également à fluidifier les relations entre les adultes intervenant dans l'éducation de l'enfant. Elle nous invite tous à consulter le site du ministère de l'Éducation nationale afin de découvrir l'ensemble du projet (Staark Kanner) dont une partie est consacrée à cet aspect.

Dans un cadre **rural et chaleureux**,
nous accueillons votre enfant
dans une construction neuve et **écologique**
avec un **grand jardin** situé à proximité des grands
axes autoroutiers (**E25 Arlon-Luxembourg**).

- 🐞 Projet pédagogique basé sur le rythme de chaque enfant
- 🐞 Nombreuses activités sensorielles et sorties éducatives
- 🐞 Équipe pluridisciplinaires et multilingues
- 🐞 Ramassage scolaire et aide aux devoirs individualisés de 3 à 12 ans

3, Un der Aïsch, L-8376 Kahler

Tél.: +352 26 90 25

info@crechewichtelwelt.lu

Ouvert du lundi au vendredi de 6h30 à 18h30

Wanted

— ON SE TIENT À CARREAUX —



Manteau oversize à carreaux et look streetwear.
Une tenue pour jouer dans la cour des grands !

→ *Zara Kids*



Les carreaux s'invitent aussi
sur les accessoires comme ce foulard.

→ *Arsène et les Pipelettes*



Black & white et petits volants
pour une jolie robe preppy et chic.

→ *Mango Kids*



Les frous-frous prennent du galon
et twistent le petit côté sérieux
des carreaux.

→ *Zara Kids*



Une maille pour se la jouer
premier de la classe.

→ *Tommy Hufziger*



Les carreaux voient la vie en couleurs cette saison.

→ *Scotch&Soda*



La chemise de bûcheron investit
le vestiaire de nos petites princesses
pour faire souffler un vent boyish
ultra tendance.

→ *Pepe Jeans Teens*

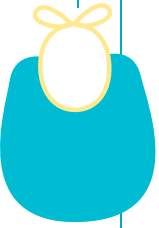


Esprit bûcheron pour cette petite
robe douillette, parfaite pour affronter
le froid dans la récré !

→ *La Redoute*

International Creche & Preschool

OPEN



RECEPTION OF CHILDREN
0-4 YEARS OLD

OPEN FROM MONDAY
TO FRIDAY FROM 7H30 AM
TO 7H PM



SPEAKING LANGUAGES
FR, EN, LU

TAKE CARE AFTER SCHOOL
4-12 YEARS OLD

OUVERTURE DE VOTRE CRÈCHE À STRASSEN
INSCRIPTION DÈS MAINTENANT



CYK International Daycare & Preschool Luxembourg
38, Cité Oricher-Hoehl L-8036 Strassen | Tél.: 621 734 200
WWW.CAREYOURKIDS.LU

Cuisine à vivre



AURÉLIE GUYOT

LA CUISINE, PIÈCE CONVIVIALE PAR EXCELLENCE, MÉRITE TOUTE NOTRE ATTENTION. ON APPRÉCIE TOUJOURS PLUS Y PASSER DU TEMPS, QUE CE SOIT DERRIÈRE LES FOURNEAUX OU POUR RETROUVER NOS PROCHES AUTOUR D'UN APÉRO DÎNATOIRE. PIÈCE À LA FOIS REFUGE ET CHALEUREUSE, ELLE SE DOIT AUSSI D'ÊTRE TECHNIQUE, MODULABLE, FONCTIONNELLE... BREF TOUTE-EN-UN, SANS POUR AUTANT NÉGLIGER LE DESIGN ET LA DÉCO. BESOIN DE CONSEILS POUR REPENSER ET RELOOKER VOTRE CUISINE ? EN PANNE D'INSPIRATION ? ON VOUS DIT TOUT !

CUISINE, LIEU DE VIE

Notre cuisine doit s'adapter à nos modes de vie, et non l'inverse. Cette pièce autrefois fermée est devenue un véritable espace de vie, dorénavant pensé et conçu pour y raconter des histoires. Ces nouveaux codes ont des conséquences sur son aménagement et sa décoration: on privilégie aujourd'hui davantage l'implantation d'îlots et de coins-bars, pour y prendre un verre entre amis, dans un esprit afterwork, ou pour y dîner en toute simplicité à la bonne franquette entre amis ou en famille.

Les plans de travail se font ainsi plus longs et plus larges, car désormais, en plus d'y cuisiner, on s'y attable, on y discute quand on ne suit pas les devoirs des enfants! Avec toute cette place, on n'hésite pas à sortir nos appareils électroménagers des placards et à les exposer. Car oui, en 2018, la technique, c'est chic!

CUISINE, AU NATUREL

Comme pour le reste de la maison, la cuisine nouvelle génération se fait sobre et minimaliste. Le bois, dans une version brute et quasi non-traitée y règne en maître: mobilier et plan de travail bien sûr, mais également accessoires, comme ces grands saladiers repérés chez Créavéa et ces planches à découper brutes de décoffrage shopées chez Love Creative People. Autre matériau naturel plébiscité, l'ardoise reste une valeur sûre. Son côté minéral et épuré se prête parfaitement à la sobriété de rigueur, et se décline en crédence ou en touches sur des plateaux de dégustation. Enfin, pour un look plus sophistiqué, le marbre a toujours la cote: blanc élégant ou noir raffiné, il fait toujours son petit effet!

CUISINE, À LA MAIN VERTE

La cuisine se met en scène et se végétalise. Les plantes, tour à tour grasses, grimpantes, à fleurs ou feuillues, s'accumulent sur les murs ou au sol. On a craqué sur les jardinières sur pied, fabriquées à la main à partir de plastique recyclé, signées le Centre Élément, ou sur les jardinières urbaines distribuées par Bacsac, idéales pour faire pousser un petit jardin aromatique. Version XXL, la marque propose même des potagers de 3 à 16 bacs! Un véritable petit coin de nature à portée de main. Et pour celles en manque de soleil et d'exotisme, quelques cactus hauts disséminés aux quatre coins de la pièce seront autant de beaux souvenirs de vacances...

CUISINE 3.0

La folie technologique qui s'est emparée de notre quotidien a depuis longtemps gagné nos cuisines, mais les innovations se suivent et ne se ressemblent plus depuis que les géants de la Silicon Valley sont entrés dans la danse... Google Home vous dicte la recette de votre choix et lance une minuterie, tandis que Hello Egg vous aide à préparer de meilleurs plats. Cette I.A (intelligence artificielle) vous propose des recettes accompagnées de tutos et vous promet une équipe d'experts pouvant intervenir en temps réel pour vous aider. Elle organise également vos plats en fonction de vos préférences et de vos besoins. Samsung est particulièrement fier de son nouveau réfrigérateur; pourvu d'un écran tactile et de trois caméras, vous pouvez visualiser à tout moment son contenu directement sur votre smartphone. Puis associer une durée de conservation à



MIWWELTREND

Cuisine Arilla1 / Ak-Projet



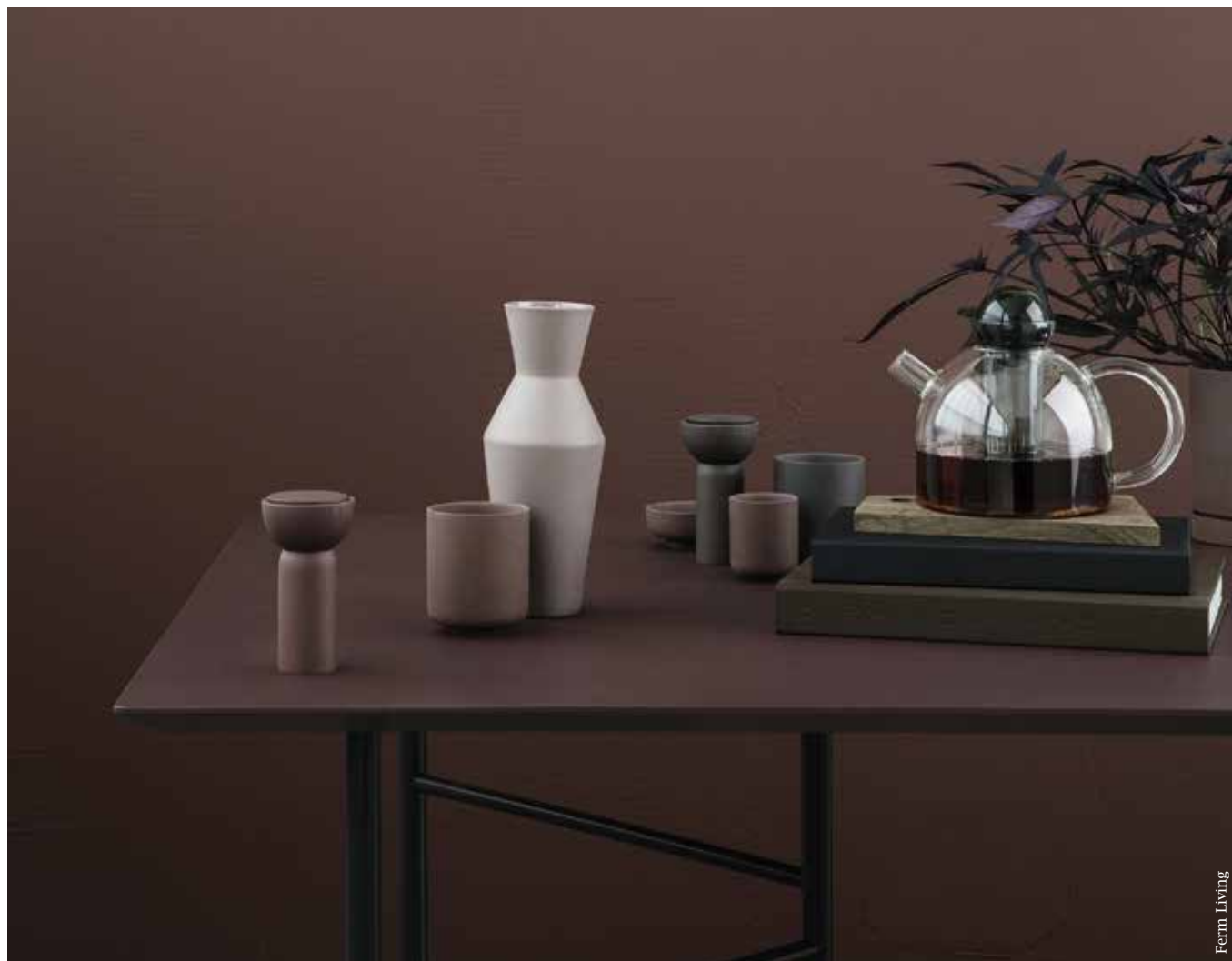


CUISINES - CREATION DE MOBILIER

7. Zone Industrielle Riesenhaef, 8821 KOETSCHETTE

Tel : 26.67.05.88 - info@miwweltrend.lu

WWW.MIWWELTREND.LU



Ferm Living

chaque aliment, et le Family Hub se chargera de vous rappeler les dates de péremption. Vous pourrez également programmer vos playlists via Spotify, renseigner votre emploi du temps et activer des notifications. De quoi se dégager du temps pour profiter IRL (en principe...).

CUISINE COLORÉE

Finì le pastel! La tendance est aux couleurs profondes et intenses. Le bleu marine, annoncé comme le nouveau noir, habille nos murs et se marie au laiton doré et au moutarde comme chez Sarah Lavoine. Les roses sont quant à eux présentés comme les nouveaux neutres. Et qu'est-ce qu'on aime ça! En petites touches, afin d'apporter de la douceur, ou appliqués généreusement sur les modules de rangement pour créer une ambiance des plus poétiques, les blush, roses poudrés et chamallow ravissent petits et grands dans une cuisine cocon. Dans une version plus tranchée, c'est le bordeaux qui prend le relais, et se décline en camaïeu de prunes. Enfin, à noter que l'irisé, cette teinte qui varie selon la lumière et l'angle de vue, promet aussi devenir une valeur sûre selon Pantone. « L'œil humain réagit particulièrement bien à tout ce qui est irisé, nacré ou translucide » précisait Leatrice Eiseman, la directrice exécutive du groupe, aux bloggeurs déco suspendus à ses lèvres lors de la conférence de presse. Une teinte à manier avec précaution et à réserver aux plus téméraires d'entre nous!

Actu

Après Mexico, récemment élue Capitale mondiale du design, c'est au tour de Lille de se lancer dans ce magnifique projet ! Grande gagnante face à Sydney (ouf, c'est quand même moins loin...), Lille promet une multitude d'événements et de manifestations afin de promouvoir le design en 2020. Voici déjà quelques années que la ville exploite ses beaux atouts, comme l'ancienne piscine de Roubaix devenue l'un des plus beaux musées de France, ou encore la friche de la brasserie tourquennoise Terken accueillant dorénavant le Centre Européen des textiles innovants. Martine Aubry, maire de la ville, l'a rappelé lors du passage de la délégation du jury : « on "design" la ville pour mieux vivre ensemble, pour respecter les gens, pour qu'ils retrouvent la fierté d'eux-mêmes. »

En images



→ Love Creative People



→ Red Edition



→ Ferm Living



→ Sema Design



→ Green Gate



→ Green Gate



→ Eva Solo



HOME CENTER
WILLY PUTZ

 MENUISERIE
SCHREINEREI

 CARRELAGES
FLIESEN

 SANITAIRES
BÄDER

 CUISINES
KÜCHEN

 RÉNOVATIONS
RENOVIERUNGEN



www.willy-putz.lu

8-10 RUE DE LA GARE
L- 9122 SCHIEREN
81 94 84 1

Bouquet de roses



UN VENT DE DOUCEUR SOUFFLE SUR L'UNIVERS DE LA CUISINE, QUI PREND DES ALLURES DE BOUDOIRS. GUIMAUVE, FUSCHSIA, BUBBLE GUM, CORAIL, GRENAT... LE ROSE SE DÉCLINE SOUS TOUTES SES NUANCES ET APPORTE DOUCEUR ET ROMANTISME!

SARAH BRAUN



Verre rose doux et forme fleurie pour une assiette primesautière.

→ **Kartell**



Inspiration tropicale pour ce mug géant. Parfait pour égayer le café du matin !

→ **Monoprix**



Une touche de violine, façon rose noire pour ce plat arty.

→ **Roche Bobois**



Le classique mug Pantone en version dragée.

→ **Yellow Octopus**



Minimal et original.

→ **Ontwerpdoo**



Luminarc



Eau détox ou grand cru siéront aussi bien l'un que l'autre à cette belle carafe chic.

→ **Tom Dixon**



Un plat de fête, où l'on voit bien de jolis cupcakes !

→ **Kasanova**



Le robot pâtissier star s'habille d'un joli rose nacré pour bien commencer l'année

→ **KitchenAid**



Une ménagère rose cuivré qui rendra chic le moindre dîner.

→ **iDecorate**



Rose chewing-gum pour un lave-vaisselle pop !

→ **Smeg**

LA POSITIVE ATTITUDE DE MARYLINE LAMBELIN

ET DIRE QUE NOUS PENSIONS CONNAÎTRE LE FROID... CE N'ÉTAIT POURTANT RIEN COMPARÉ À LA MÉTÉO QUÉBÉCOISE! NOUS AVONS BRAVÉ POUR VOUS L'HIVER CANADIEN, AFIN DE RENCONTRER MARYLINE, À LA BONNE HUMEUR COMMUNICATIVE, ET NOUS NE L'AVONS PAS REGRETTÉ. CETTE ENTREPRENEUSE PASSIONNÉE DE DESIGN ET DE DÉCO NOUS RACONTE SON PARCOURS ATYPIQUE, LA SUCCESS-STORY DE SA MARQUE DE STICKERS MURAUX ADZIF ET SA NOUVELLE AVENTURE AVEC GAUTIER STUDIO.

AURÉLIE GUYOT



Maison Tagada - Gautier Studio



Dans la garde-robe

Mes vieilles All Star vintage en cuir, que l'on ne trouve plus nulle part.



Sa source d'inspiration

Le voyage. J'emporte mes petits cahiers et je note mes idées... Au début, cela n'a pas de sens, mais au fur et à mesure des collections commencent à prendre forme...et bien sûr mon petit garçon Luther, sans qui la collection Gautier Studio n'aurait sûrement jamais vu le jour!

Maryline, Française d'origine, a fréquenté une école privée parisienne en s'imaginant devenir prof de gym... «Pour accéder à mon rêve, il me fallait un baccalauréat, n'importe lequel, et mon conseiller d'orientation a choisi comptabilité. C'était la première fois que j'entendais ce mot!» Mais le concours d'entrée lui échappe. Maryline décide donc de s'envoler vers le Canada pour un break de huit mois... «Je ne suis jamais repartie, cela fait 26 ans!» Maryline se forme alors à la photographie numérique et intègre une entreprise spécialisée en impression numérique. «J'ai été recrutée comme remplaçante réceptionniste. J'ai quitté la société 13 ans plus tard, comme directrice générale. J'y ai tout appris: la comptabilité (qui m'a permis d'y rester), la vente (qui m'a permis d'y grandir), la gestion des équipes (qui m'a permis de me révéler)». Une expérience qui lui donne le goût de l'entrepreneuriat... «C'est ma petite sœur, en France, qui m'a montré le premier sticker qu'elle installait dans sa salle de bains. Comment n'y avais-je pas songé plus tôt? Cette technologie que j'utilisais tous les jours pour décorer les intérieurs... Après une petite étude de marché, je me suis rendu compte que la sticker mania sévissait en Europe, mais rien de

tel n'existait ici: à peine un seul fabricant en Californie!» Maryline crée donc ADZif. Elle sélectionne des artistes qui dessinent des modèles de stickers, puis les distribue. Novatrice et dans l'air du temps, la petite marque connaît très vite un beau succès, qui ne se dément pas depuis 10 ans! «La réussite d'ADZif tient à sa sélection originale et pointue d'artistes. À présent, nous sommes spécialistes du traditionnel adhésif mural, mais nous proposons aussi du papier peint, des photographies, des affiches suspendues ou encadrées.» Mais, si Maryline est partout sur Pinterest, c'est aussi grâce à sa fameuse maisonnette Tagada, éditée par son nouveau bébé, Gautier Studio. «Cela fait 10 ans que tu fais de la décoration murale... Tu le fais bien, mais cela ne reste que de la 2D, pas très vivante. Tu rêves de dimension! Tu as une idée en tête, une idée qui tranquillement grandit en observant ton petit garçon...» Voici donc déjà une belle année que Maryline crée un univers de mobilier et d'accessoires inspirants pour petits et plus grands. Aujourd'hui, Gautier Studio est distribué dans plus 110 points de vente. Et à ne pas douter beaucoup d'autres cette année, vu l'engouement du public!



Dans la salle de bains

La douche. Les grandes décisions de ma vie, les idées lumineuses y sont prises c'est vraiment là que j'y fais mes réunions avec moi-même !



©Chardons Bleus

L'objet culte

mon vieux sac en toile. Quand je le sors, je saute dans un avion !

Election de Miss et Mister Luxembourg : glamour toujours !

Dimanche 26 novembre, au Casino 2000, à Mondorf-les-Bains, Kelly Nilles et Christophe Meisch sont devenus les nouveaux ambassadeurs du Grand-Duché à l'international, en recevant le titre de Miss et Mister Luxembourg. Pour l'occasion, plus de 400 convives étaient présents, afin d'assister à la soirée de gala, qui a débuté par un show digne des plus grands événements internationaux, avant que le président du jury (composé de Maria Pietrangeli et Mathieu Rosan, ndlr.) Hervé Lancelin ne dévoile les noms des heureux gagnants.

SARAH BRAUN



SUBARU IMPREZA:

Soft Comeback

APRÈS AVOIR DISPARU DE LA CIRCULATION, L'IMPREZA OPÈRE SON RETOUR DANS LE PAYSAGE EUROPÉEN SOUS LA FORME D'UNE PAISIBLE ET CONFORTABLE COMPACTE. LA QUESTION EST DE SAVOIR SI CETTE STRATÉGIE SERA PAYANTE !

ANTONIO DA PALMA FERRAMACHO



Confort et douceur de fonctionnement
Finition en hausse
Tenue de route, niveau sécuritaire élevé

Performances du moteur / boîte CVT

Consommation élevée

Disposition des boutons des aides à la conduite



Prix de base : 20 785 €

Si le nom de Subaru reste encore une énigme pour certains, le patronyme Impreza est en revanche mieux connu du grand public comme le prouve une rapide recherche sur Google. Faites l'exercice et vous constaterez qu'il s'associe à une voiture de rallye bleue flanquée de jantes dorées et d'inscriptions jaunes sur ses flancs, précisément celle qui régnait sur le Championnat du monde de rallye dans les années 1990.

PAS QUE DES SUV

Depuis, l'Impreza est passée dans l'anonymat jusqu'à disparaître complètement du catalogue avec la génération précédente en cédant sa place au cross-over XV qui n'est autre que sa version rehaussée. Pourtant, Subaru a décidé de reconduire sa compacte cinq portes pour cette nouvelle mouture, histoire d'occuper le segment C sur lequel règne la Golf. À la différence que la recette est cette fois appliquée à l'envers, puisque l'Impreza reprend la carrosserie de la nouvelle XV, les suspensions hautes et les protections plastiques de baroudeuse en moins. Son style s'inspire bien évidemment du modèle précédent et, bien que typiquement japonais, est assez recherché et plaisant à l'œil, même si pour certains ses origines asiatiques continuent de représenter un frein...

QUALITÉ ET BIEN-ÊTRE

Son habitacle, quant à lui, a profondément évolué avec un design plus actuel et surtout une très nette progression de la présentation et de la qualité des matériaux. Subaru a écouté sa clientèle européenne qui est l'une des plus exigeantes en la matière et c'est tant mieux. Cela s'accompagne d'une recherche du confort via l'amélioration

notoire des suspensions et de la suppression des sources de bruits et vibrations... Un domaine auquel contribuent sa nouvelle plateforme (ou châssis si vous voulez) particulièrement rigide et son moteur à cylindres à plat dont c'est l'une des qualités.

SÉCURITÉ COMME LEITMOTIV

Subaru oriente le développement de ses modèles pour qu'ils soient des exemples de plaisir de conduite, de sécurité et de longévité. C'est donc à travers le développement de cette nouvelle plateforme que la nouvelle Impreza parvient à délivrer une précision de conduite et une sécurité passive accrues, notamment avec une augmentation des propriétés de rigidité de la caisse et d'absorption des chocs en cas d'accident. Bien entendu, le système de transmission intégrale symétrique à quatre roues motrices est de la partie pour offrir une tenue de route optimale, quelles que soient les conditions météo... À l'image du slogan de Subaru «Four is better than two»! Vous savez tout, ou presque!

MÉCANIQUE TIMIDE

Ce tableau presque parfait se trouve toutefois légèrement terni par la décision de Subaru de ne proposer qu'un seul moteur, un 1,6l essence entièrement revu certes, mais décidément un peu léger pour emmener cette compacte aux excellentes qualités routières en dehors de la ville et de sa périphérie. Cela est d'autant plus vrai que la boîte automatique CVT est la seule disponible et vous comprendrez que la combinaison «petit moteur - quatre roues motrices - boîte CVT» se solde parfois par un sentiment de frustration lorsque l'on décide de dépasser sur une nationale ou de gravir une forte côte. En guise de conclusion, nous dirons que la nouvelle Impreza est une excellente offre pour qui recherche une compacte cinq portes sûre, confortable et raffinée pour une utilisation urbaine et périurbaine. Son unique offre mécanique actuelle est trop limitée pour lui ouvrir les portes du marché de la petite familiale à tout faire.

ROBERTO FANI

MOINS DE DEUX ANS APRÈS L'OUVERTURE DE SON RESTAURANT ÉPONYME, LE CHEF, ROBERTO FANI DÉCROCHE UNE BELLE ÉTOILE AU GUIDE MICHELIN. UNE RÉCOMPENSE BIEN MÉRITÉE POUR UNE CUISINE QUI NOUS PLONGE AU CŒUR DE L'ITALIE ET DE SES MAGNIFIQUES PRODUITS.

MAGALI EYLENBOSCH



Roberto Fani est né en Ombrie, une région que l'on appelle souvent « le cœur vert de l'Italie ». Il étudie à l'école hôtelière de Spoleto, dans la Province de Pérouse, puis fait ses armes dans différentes régions du pays. Chacune riche d'un terroir exceptionnel. Il a tout juste 20 ans lorsqu'il ouvre son tout premier restaurant. Il y a trois ans, il pose ses valises à Luxembourg pour une mission de consultance. Finalement, il s'y installe et se lance dans une nouvelle aventure en reprenant un ancien restaurant italien. Après une bonne année de travaux, Fani ouvre ses portes. L'excellence est immédiatement au rendez-vous. Il s'entoure des meilleurs. L'étoile est une superbe récompense, mais c'était un but qu'il s'était fixé d'entrée de jeu.

« Toute l'équipe, tant en cuisine qu'en salle, vient de restaurants étoilés. Nous avons déjà travaillé ensemble et nous nous connaissons bien. Nous sommes vraiment sur la même longueur d'onde. » Lorsque l'on demande à Roberto Fani de décrire sa cuisine, il évoque avec passion de l'Italie et de ses racines. Là-bas, la cuisine est intimement liée à la famille. Bien sûr, pour que cette cuisine devienne gastronomique et mérite une étoile, la technique intervient. Pas seulement pour présenter une belle assiette, mais surtout pour sublimer le goût. « Je pense que j'arrive à proposer une cuisine créative, mais en parfaite adéquation avec la tradition. »

Quel produit aimez-vous travailler après les fêtes ?

Puisque le printemps est encore loin, je préfère prolonger le plaisir en travaillant la truffe noire d'Ombrie (*melanosporum*). Elle est en tout point comparable à la truffe du Périgord. Elle est vraiment délicieuse. La truffe blanche, elle, est originaire du Piémont.

Comment choisir une belle truffe ?

Je le fais très naturellement, parce que j'ai grandi avec la truffe. Le parfum est bien sûr essentiel. Quand la truffe est mature, les effluves sont extraordinaires. Quand elles sont récoltées dans les règles de l'art, à l'aide de chiens, il faut que le parfum soit bien développé, car c'est grâce cela que l'animal les repère. En revanche, quand elles sont récoltées par des gens qui ont simplement repéré l'endroit où elles poussent, elles sont souvent décevantes. Le problème est que, visuellement, c'est difficile de s'en rendre compte. La couleur est aussi importante. À l'intérieur, elle doit être bien noire.

Quelle est la recette la plus simple pour la déguster ?

Il faut faire un œuf poché : c'est très facile. Séparez d'abord le blanc du jaune. Incorporez quelques copeaux de truffe râpée dans les blancs, puis rassemblez les jaunes et les blancs. C'est la partie la plus délicate parce qu'il ne faut pas casser les jaunes. Utilisez ensuite du film alimentaire pour la cuisson. Pour fermer le film, utilisez du fil. La cuisson se fait dans une eau à 70° pendant 8 minutes. C'est une technique qui permet de cuire autant d'œufs que vous voulez en une fois. Ensuite, il suffit de poser l'œuf dans une assiette profonde, éventuellement, de l'accompagner d'un espuma de parmigiano Reggiano ou de burrata, à l'aide d'un siphon. Au-dessus, vous rajoutez quelques copeaux de truffe et vous servez.

Que boit-on avec ce plat ?

Un vin de la région bien sûr. Moi, je conseille un Sagrantino di Montefalco. C'est un vin typique de l'Ombrie. J'ai toujours l'impression que les produits issus de la même région sont faits pour s'entendre !

TARTE À LA BANANE FAÇON TATIN

Pour 6 à 8 personnes - Préparation 30 minutes - Repos 30 minutes - Cuisson 30 minutes

Ingrédients : 1 pâte sablée + 5 bananes + 20 g de beurre + 120 g de sucre roux + 2 cuillerées à soupe de jus de citron + 40 g de noix de pécan + 1 poignée pour la décoration + 1 jaune d'œuf et du sucre roux pour la dorure



01 Peler les bananes puis les couper en deux dans l'épaisseur. Faire fondre le beurre dans une grande poêle et faire cuire les bananes avec le sucre roux et le jus de citron 6 minutes à feu très doux. Retourner les bananes au bout de 3 minutes: elles doivent être légèrement caramélisées.

02 Mixer 40 g de noix de pécan afin d'obtenir une poudre.

03 Préchauffer le four à 180 °C. Étaler la pâte sur une feuille de papier sulfurisé. Saupoudrer la poudre de noix de pécan en laissant un bord de 4 cm. Disposer les bananes sur la pâte.

04 Verser dessus 2 cuillerées à soupe de sirop caramélisé. Rabattre la pâte sur les bananes. Glisser le papier avec la tarte sur une plaque.

05 Battre le jaune d'œuf, badigeonner le pourtour à l'aide d'un pinceau et le parsemer de sucre roux. Glisser le papier avec la tarte sur une plaque de cuisson et enfourner 30 minutes. Décorer la tarte avec les noix de pécan. Déguster chaud ou tiède, accompagné d'une boule de glace à la noix de coco.

TARTES RUSTIQUES, SUCRÉES ET SALÉES



Après le succès des tartes soleil, découvrez la nouvelle tendance gourmande de cette année : les tartes rustiques. À l'aide d'une pâte sablée, réalisez de merveilleux plats à partager entre amis de l'apéritif ou dessert et sans un seul moule à tarte ! Peu ou pas de vaisselle, prêt en clin d'œil et maxi plaisir !

— Emilie Franzo, Editions Marabout, Collection Les Petits Plats
Photographies : Emilie Guelpa

Wine lovers



Conseil d'Arnaud
Vaingre, sommelier
chez Vinoteca.



HENRI GIRAUD MV, FÛT DE CHÊNE ROSÉ CHAMPAGNE

Un assemblage de plusieurs millésimes, des fûts de chêne provenant de la forêt d'Argonne et un savoir-faire extraordinaire. Voilà quelques mots pour définir ce champagne rosé d'une grande élégance, qui apportera une touche de fruits et de fraîcheur à cette version revisitée de la tarte Tatin.

LIQUEUR DE POIRE WILLIAMS ETTER SUISSE

Etter est considéré comme l'un des meilleurs producteurs d'eau de vie en Europe. Ici la Liqueur de Poire est douce, avec des arômes de poire prononcés, une nez qui nous rappelle l'eau de vie et une bouche d'une gourmandise surprenante. Un accord surprenant par le mariage des arômes.



Où le trouver ?

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

vinoteca.lu
luxembourg



TARTE POMME POIRE FÈVE TONKA

Pour 6 à 8 personnes - Préparation 20 minutes - Repos 20 minutes - Cuisson 30 minutes

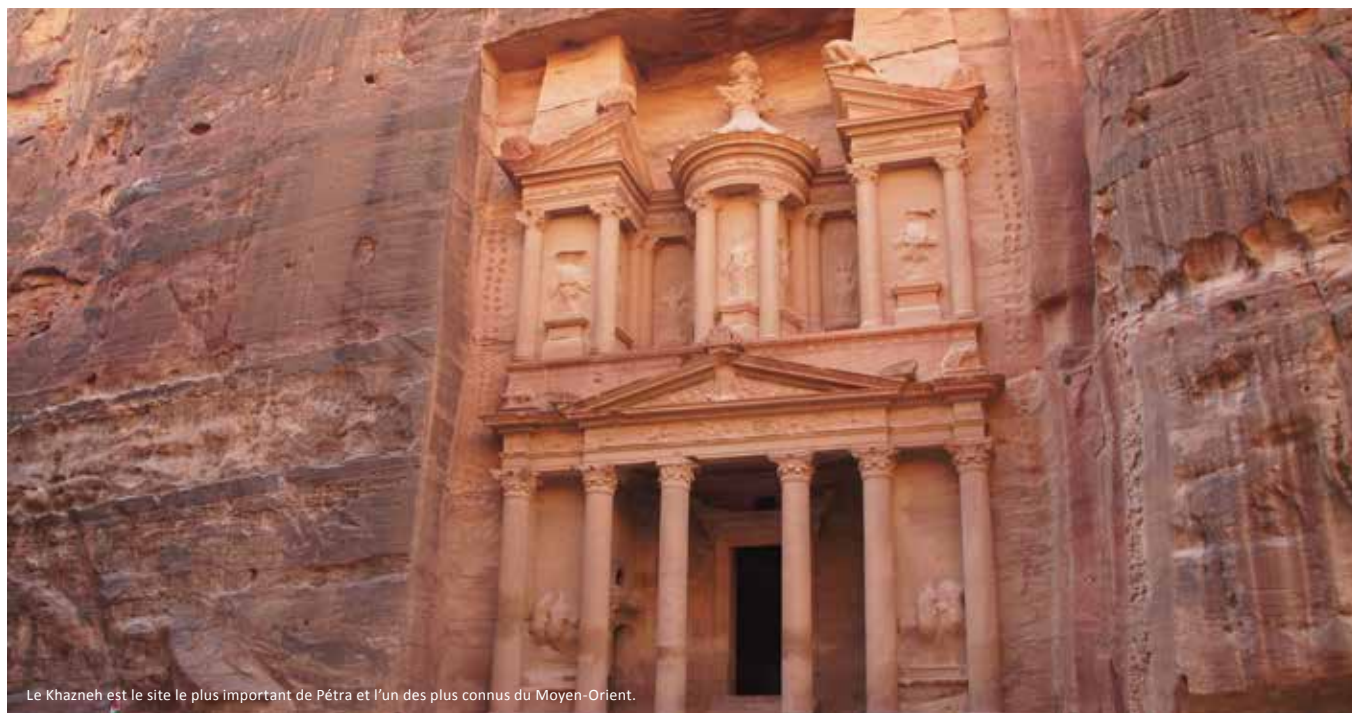
Ingédients : 1 pâte sablée à la fève tonka + 40 g de poudre d'amandes + 2 pommes + 3 poires + 40 g de sucre + 2 cuillerées à soupe de Maïzena® + 2 cuillerées à soupe de jus de citron + 1 pincée de sel + 1 jaune d'œuf et du sucre roux pour la dorure

- 01 Peler les pommes et les poires, les évider et les couper en lamelles.
- 02 Mélanger les pommes, les poires, le sucre, la Maïzena®, le jus de citron et le sel. Laisser macérer 20 minutes.
- 03 Préchauffer le four à 180 °C. Étaler la pâte sur une feuille de papier sulfurisé. Saupoudrer la poudre d'amandes en laissant un bord de 4 cm. Disposer les morceaux de poire et de pomme sur la pâte puis rabattre le bord sur les fruits.
- 04 Battre le jaune d'œuf, badigeonner le pourtour à l'aide d'un pinceau et le parsemer de sucre roux. Glisser le papier avec la tarte sur une plaque de cuisson et enfourner 30 minutes. Déguster chaud ou froid.

JORDANIE, *entre mer Rouge et déserts roses*

LA JORDANIE PRÉSENTE UNE RICHESSE INÉGALÉE DANS LA PÉNINSULE ARABIQUE. DE NOMBREUX SITES ARCHÉOLOGIQUES RAPPELLENT LA PRÉSENCE DE LA CIVILISATION NABATÉENNE, NIMBÉE D'INFLUENCES GRECQUES, ROMAINES ET OTTOMANES. LE TOUT DANS UN ÉCRIN DE DÉSERT QUI CHANGE DE COULEURS EN FONCTION DES HEURES.

KÉVIN STORME



Le Khazneh est le site le plus important de Pétra et l'un des plus connus du Moyen-Orient.

Syrie, Israël, Irak, Arabie Saoudite. Au milieu de ces contrées en proie à la guerre et au terrorisme existe un îlot de stabilité où s'est épanouie l'une des civilisations les plus prestigieuses du Moyen-Orient: la Jordanie. Aujourd'hui, le pays est mondialement célèbre pour le site de Pétra, trésor de la culture nabatéenne. *Lawrence d'Arabie*, *Indiana Jones et la dernière croisade*, *Mission to Mars...* Les décors désertiques et les nombreux sites archéologiques en font l'une des destinations phares pour les tournages de cinéma.

À quelques heures d'avion de l'Europe, Amman offre le paysage d'une capitale tapageuse et moderne. Au début des années 20, la ville n'était qu'une grosse bourgade. Un siècle plus tard, le développement économique et l'arrivée de dizaines de milliers de réfugiés venus des pays voisins en ont fait une

métropole tentaculaire. Seules curiosités pour les voyageurs, la citadelle Jabal Al-Qala'a ainsi que la ville basse. La première est située sur une colline qui domine la ville. Elle offre quelques vestiges omeyyades et des remparts issus de l'époque romaine. La ville basse est l'endroit le plus pittoresque de la capitale, dans lequel on trouve quelques marchés et des ruelles tortueuses typiques des villes arabes.

FLOTTER SUR LA MER MORTE

Cependant, Amman est avant tout une ville de passage. Les voyageurs en transit prennent en général directement la direction du sud et de l'ouest afin de profiter des paysages désertiques et des curiosités archéologiques.

À 50 km d'Amman, la mer Morte est mondialement célèbre pour ses images

de touristes lisant le journal allongé sur l'eau, comme dans un hamac. La plupart des plages sont payantes, mais bien aménagées. Il est possible de se baigner en dehors des zones réservées, mais il faut absolument trouver une rivière ou un plan d'eau douce pour se rincer, la teneur en sel étant insupportable pour la peau quand l'eau s'évapore.

À Madaba, on rejoint l'une des routes touristiques de Jordanie, la «route du roi». Peu fréquentée, elle passe pourtant par des sites parmi les plus beaux du pays. Son nom viendrait d'une demande de Moïse, au roi des Edomites, de passer sur ses terres.

Au sud de Madaba, la citadelle de Kerak est bien conservée. On y visite notamment les souterrains avant d'explorer les galeries, les coins et les recoins. Un vrai jeu d'enfant!



Le désert de Wadi Rum offre une large nuance de couleurs en fonction de la position du soleil.

PÉTRA, LE GRAAL DES TOURISTES

Plus au sud, Dana est célèbre pour sa réserve naturelle. Au milieu d'un paysage de montagnes désertiques, la vallée offre un décor d'oasis, propice à de nombreuses randonnées.

En continuant vers Pétra, la route du roi passe par le château de Shobak, qui domine un village aux habitations troglodytiques. Pétra est le plus site le plus prestigieux du Moyen-Orient, avec les pyramides de Gizeh en Égypte. Ici, les merveilles de la nature s'articulent avec les merveilles de l'homme. Les couleurs oscillent entre le rose, le rouge, le jaune, le bleu. Chaque heure du jour semble transformer le site selon le degré de luminosité. Emblème des rêves d'Orient, Pétra a inspiré tout un tas d'artistes. De Spielberg pour le tournage d'*Indiana Jones et la dernière croisade*, à Hergé avec l'album de Tintin Coke en stock. Dans *Indiana Jones*, c'est ici que se cache le Saint-Graal. Pas sûr que cela colle avec la réalité historique ou religieuse, mais Petra est assurément le Saint-Graal des touristes. Raison pour laquelle il vaut mieux y séjourner en dehors de la haute saison.

MÉLANGE DES MYTHOLOGIES

Pétra est une ancienne cité nabatéenne occupée de 1200 av. J.C. jusqu'au 15^e siècle. Le siq est un long défilé de plus d'un kilomètre qui mène à la ville antique. Profond d'une centaine de mètres et d'une largeur ne dépassant pas trois mètres à certains endroits, il fut creusé par une rivière. Il est émaillé d'un aqueduc et de sculptures attestant de la vocation commerciale de la cité nabatéenne. Au bout du chemin surgit la cité. Contrairement aux images des offices de tourisme, Pétra ne comporte pas qu'un seul site, mais des multitudes étalées sur des kilomètres. Le

plus célèbre – celui du Graal d'Indiana Jones – est le Khazneh. Ce monument est un tombeau dont l'imposante façade est taillée dans le grès. L'édifice, influencé par le style architectural d'Alexandrie, a été érigé au 1^{er} siècle av. J.C. Ce serait le tombeau d'un roi ou d'une reine. Il mélange des éléments des mythologies grecques, égyptiennes et assyriennes. À l'intérieur, trois chambres funéraires sont émaillées de marbres multicolores de la roche. Au soleil, le matin, le monument prend des teintes rosées particulièrement photogéniques. D'autres sites secondaires sont à visiter à Pétra, dans la ville basse – la rue des façades, le théâtre, les tombes royales – et la nécropole de Gaïa.

CORAIL MULTICOLORE

En descendant vers le sud, la «route du désert» longe le désert de Wadi Rum. Canyons, arches naturelles, falaises aux teints rosés, grottes... Ce désert est l'un des plus beaux de la péninsule arabique. Les réalisateurs l'ont bien compris. Plusieurs films ont été tournés dans ces paysages grandioses dont le mythique *Lawrence d'Arabie*.

Après le désert rose, la route continue vers la mer Rouge et le golfe d'Aqaba. Une halte bien méritée où la beauté de la nature se décline ici dans des paysages sous-marins époustouflants. Coraux, poissons tropicaux, anémones, gorgones... Le récif de l'Aqaba Marine Park est le plus septentrional du monde. Ce qui ne l'empêche pas d'être l'un des plus beaux et de ne pas souffrir du blanchiment. Les hivers plutôt froids (environ 18 degrés) refroidissent la mer et permettent aux coraux de se régénérer.

FORTERESSES DU DÉSERT

En remontant vers le nord par la route

Infos pratiques

On dort où ?

Pas cher : Pas mal d'hébergement à proximité des sites touristiques. Il faut compter une vingtaine d'euros pour une guesthouse d'entrée de gamme sans réservation.

Plus cher : *Taybet Zaman Hotel and Resort*. Un hôtel de luxe typique, dans un ancien village en terre, près de Pétra. À partir de 150 € la double.

On mange où ?

Pas cher : Dans toutes les villes jordaniennes, des multitudes de gargotes proposent les plats traditionnels de la région : assortiment de mezzes, chawarma, kefta, maglouba... Compter entre 2 et 3 € le plat.

Plus cher : Pas de restaurant véritablement gastronomique, mais les meilleurs sont près d'Amman. Kan Zaman est situé dans un ancien caravansérail à 20 km de la capitale. La nourriture est bonne, mais le déplacement vaut plus pour le cadre. Environ 15 € le menu.

On paye comment ?

1€ = 1 dinar jordanien. Contrairement à d'autres pays arabes, le coût de la vie est un peu plus élevé, mais reste avantageux par rapport aux pays occidentaux.

du désert, l'itinéraire bifurque, à Amman, vers les «châteaux du désert». Parmi eux, Qsar Amra est classé au patrimoine de l'UNESCO. Son état de conservation, son architecture et ses fresques font de lui la plus intéressante des forteresses du secteur.

Au nord de la capitale, près d'Ajlun, les paysages changent. Pins, oliviers... La vallée du Jourdain n'est pas loin.

L'occasion de belles randonnées dans les réserves des environs, mais aussi de visiter le château d'Ajlun. Construite au 12^e siècle par un neveu de Saladin pour empêcher l'avancée des croisés, c'est l'unique exemple jordanien d'architecture médiévale entièrement conçue par des Arabes.

Encore plus au nord, Irbid abrite le site de Gadara. Le nom signifie «ville fortifiée» en araméen. Le site est connu pour son vieux village ottoman et ses ruines romaines, dont le théâtre ouest est le joyau. L'ensemble fait déjà penser aux ruines que l'on trouve en Syrie, à quelques kilomètres. Mais mieux vaut rester dans le cocon douillet et sécurisant de la Jordanie.

Le signe du mois

CAPRICORNE

DU 22 DÉCEMBRE
AU 20 JANVIER

Amour: Votre vie amoureuse bénéficiera du puissant souffle de la planète Vénus conjoint au Soleil dans votre signe. Inhibitions, tabous, blocages... tout sera balayé d'un coup de vent quasi magique !

Travail: Votre vie professionnelle aura la vedette. Ce sera le moment de prendre des risques afin de vous imposer. Attention simplement à la Lune noire, qui pourrait vous valoir des contretemps difficiles à gérer.

Vitalité: Vénus vous demande de vous débarrasser des faux-semblants qui vous empêchent d'être vous-même.

BELIER

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Amour: Avec Saturne en conflit, vous avez une bonne occasion de donner de l'élan à vos sentiments, d'approfondir votre relation de cœur, de taire votre ego et de privilégier le partage. **Travail:** Mercure bénéfique vous confère un besoin d'action et de résultats pressants. Quelle que soit votre activité, vous aurez à cœur d'aboutir à des conclusions.

Vitalité: Reconnectez-vous avec un but de vie plus spirituel afin de vous libérer de l'emprise des apparences !

TAUREAU

DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Amour: Apprenez à être plus éclectique afin de vous donner plus de chances. L'étranger pourra cette fois jouer un rôle important dans votre vie sentimentale, et ce de manière très bénéfique. **Travail:** Mars et Jupiter opposés en Scorpion, n'ayez pas peur de prendre des risques: vous aurez les mains libres tout au long du mois pour prendre vos décisions. **Vitalité:** Apprenez à gérer vos ressources avec prudence et à dépenser votre énergie en conscience.



GEMEAUX

DU 21 MAI AU 21 JUIN

Amour: Mercure opposé en Sagittaire, c'est un allié précieux, pour vous rapprocher de l'être aimé en apportant de profonds changements personnels.

Travail: Saturne vous invitera à vous montrer plus réfléchi dans le travail, à délaissier l'improvisation au profit d'une stratégie et d'un plan d'ensemble à long terme ! Un bon début d'année. **Vitalité:** Quelques jours au Soleil pourraient vous réveiller et vous redonnez de l'énergie.

CANCER

DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

Amour: Le cadeau de cette période sera sans conteste la présence de Vénus/Neptune, qui forme une configuration favorable. Cette planète va avant tout protéger vos amours. **Travail:** Avec le Soleil et Vénus opposés, vous garderez votre stabilité professionnelle, malgré certaines rumeurs de changements dans votre entourage.

Vitalité: Faites-le plein de carburant solaire et de bonne humeur.

LION

DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

Amour: Mêlez à votre sagesse un grain de folie Uranienne ! Il est bon de temps en temps de vous laisser aller pour vivre au gré de vos émotions. **Travail:** Si vous voulez créer votre entreprise, Mercure en signe de feu du Sagittaire vous permettra de travailler en solo. **Vitalité:** Prévoyez un emploi du temps souple et ménagez-vous de bonnes nuits de sommeil.

VIERGE

DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Amour: Le Soleil et Vénus bénéfiques en Capricorne vous feront osciller entre bienveillance et fermeté: les

plaisirs simples feront partie de votre quotidien. **Travail:** Il sera temps maintenant de récolter les fruits de vos efforts. Attention toutefois à ne pas essayer de vous imposer maladroitement, Mercure en défi oblige. **Vitalité:** Mars, planète du dynamisme ne saurait vous laisser tomber ! Excellent tonus.

BALANCE

DU 23 SEPTEMBRE
AU 22 OCTOBRE

Amour: Jupiter va protéger tout ce qui a trait à votre foyer: le mois sera très favorable à tout ce qui concerne votre cadre de vie. **Travail:** 1^{er} contact avec Saturne en Capricorne, vous allez frôler l'effervescence. Vous aurez l'impression de ne pas arrêter une seconde et de devoir être partout à la fois. **Vitalité:** À vous d'être consciente de vos limites durant cette période !

SCORPION

DU 23 OCTOBRE
AU 21 NOVEMBRE

Amour: Vous serez sans doute obligée de vous ancrer dans la réalité, vous ne pourrez pas compter sur la belle Vénus pour arranger vos affaires de cœur. **Travail:** Avec Jupiter dans votre signe, on ne pourra que s'extasier sur la manière dont vous mènerez les choses. Soyez quand même prudente, vous savez qu'un excès de confiance peut parfois jouer des tours ! **Vitalité:** Pour éviter les angoisses, donnez-vous le temps de respirer et de prendre l'air !

SAGITTAIRE

DU 22 NOVEMBRE
AU 21 DÉCEMBRE

Amour: Les planètes lentes, Neptune et Saturne vous rendent beaucoup plus dépendante de votre famille et conjoint, vous avez peur d'être jugée sur vos initiatives. **Travail:** Mercure dans votre signe vous met la

pression. Il est temps pour vous le temps de changer votre fusil d'épaule si vous voulez aller jusqu'au bout de vos projets.

Vitalité: Essayez de vivre en accord avec vous-même !

VERSEAU

DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Amour: La présence de Vénus vous invite à explorer délicieusement, mais pas sans remous, vos rencontres soudaines, vos liens récents. Profitez du moment présent. **Travail:** Saturne arrive dans son domaine: c'est un mois idéal pour faire preuve d'autodiscipline dans votre vie professionnelle: vous prendrez en main vos problèmes. **Vitalité:** Le sport sera le défoirer que vous cherchez !

POISSON

DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

Amour: Mars bénéfique en Scorpion, vous donnera envie de tendresse et de stabilité plutôt que de flirts et d'aventures. Les solitaires n'accorderont donc pas la priorité à des amours fugaces. **Travail:** Jupiter en trigone avec Neptune, le quotidien dans votre travail se déroulera sans accroc, vous serez davantage dans une phase de réflexion et de préparation que dans une phase d'action. **Vitalité:** N'attendez pas que les douleurs s'installent pour modifier votre mode de vie.



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

Pink Market

Sensualité, érotisme & tendance

Les plus grands supermarchés érotiques de L'Est de la France et du Luxembourg.

Entre autres, ces deux adresses proposent une gamme de sex toys originaux et séduisants associant esthétique et qualité.



MODE

lingerie,
vêtements,
chaussures,
bijouterie...

OBJETS

vibromasseurs,
sex toys,
jeux,
accessoires...

COSMÉTIQUES

huile de massage,
bougies,
lubrifiants,
stimulants...

408 route de Longwy L-4832 Rodange - Tél.: 26 50 01 12 - ouvert du lundi au samedi de 10h à 19h
36 boucle du Ferronnier F-57180 Terville - Tél.: +33 3 82 52 17 07 - ouvert du lundi au samedi de 10h à 20h

SUV VA LOUH



NEW CITROËN C3 AIRCROSS COMPACT SUV

Plus Spacieux, Plus Modulable

#PlusDePossibilités

12 aides à la conduite

Citroën Advanced Comfort®

Volume de coffre jusqu'à 520L

Toit ouvrant vitré panoramique

90 combinaisons de personnalisation

INSPIRED
BY YOU

 4,8 - 5,6 L/100 KM  104 - 126 G CO₂/KM  DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ. citroen.lu

CITROËN préfère TOTAL Informations environnementales : citroen.lu.



Etoile Garage
L-2557 Luxembourg
Tél. : 40 22 66 -1

Clerbaut Automobiles
L-5485 Wormeldange
Tél. : 76 82 66

Etoile Garage
L-3515 Dudelange
Tél. : 51 91 90

Clerbaut Automobiles
L-5750 Frisange
Tél. : 23 60 60

Etoile Garage
L-4026 Esch/Alzette
Tél. : 55 01 55

Garage Neugebauer
L-8422 Steinfort
Tél. : 39 00 29

Garage J.Leyder
L-8509 Redange/Attert
Tél. : 23 62 39 1

Garage Strotz
L-9559 Wiltz
Tél. : 26 95 02 47

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

www.etoilegarage.lu