

Femmes

MAGAZINE

DOSSIER

LE BIO:

TENTER DE SÉPARER LE BON GRAIN DE L'IVRAIE



MODE

CHIC, C'EST LA RENTRÉE!

CAS D'ÉCOLE

CES RÉVOLTES ET COLÈRES QUI ENTRAVENT LES APPRENTISSAGES

La nouvelle Ford Focus ST-Line




PARCE QUE VOUS ÊTES DIFFÉRENT!
CETTE **FOCUS** EST POUR VOUS.

Ne passez plus inaperçu. Avec son design sportif, la nouvelle Ford Focus ST-Line passe au niveau supérieur. Sa calandre noir mat et ses jantes en aluminium de 17" vous promettent aussi bien des performances sportives que d'attirer les regards. Si cela éveille votre intérêt, c'est la Focus qu'il vous faut. Pour en savoir plus, rendez-vous sur **ford.lu**



Go Further

 3,5-5,9 L/100 KM.  91-134 G/KM CO₂. (CO₂MPAS)

Les chiffres de consommation et d'émission CO₂MPAS ont été testés par Ford, mais sont encore en cours d'homologation. Les chiffres de consommation et d'émission s'appliquent aux véhicules avec les pneus de série, comme décrit dans les équipements de série. Des pneus optionnels peuvent engendrer d'autres valeurs d'émission de CO₂ et de consommation. Contactez votre distributeur Ford pour plus d'informations ou rendez-vous sur www.ford.lu. Spécifications du véhicule affiché non représentatives.  **DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ.** Informations environnementales [AR 19/03/2004]: www.ford.lu/environnement. **ford.lu**

Quoi de neuf à la rentrée ?

MARIA PIETRANGELI

L'odeur du sable chaud, le clapotis des vagues et la douceur des rayons du soleil viennent de tirer leur révérence. Souvenirs de la célébration de l'été, les photos de notre Summer Party au château de Septfontaines sont à découvrir en fin de magazine. D'ici quelques jours, les enfants emprunteront le chemin de l'école et la rentrée sera bel et bien installée. Mais la rentrée est aussi synonyme de nouvelles tendances. Cet automne fait la part belle aux carreaux, à l'imprimé animal et à la fourrure, à condition qu'elle soit fausse... La rubrique Catwalk nous emmène dans le monde de la sophistication des grands soirs avec Pierpaolo Piccioli pour Valentino et dans celui d'Agatha Christie pour la collection de Julien Fournié baptisée « Premier crime ».

Nos chères têtes blondes ne sont pas oubliées : notre « Dream List » leur a concocté une sélection de tenues ultra-tendance. La rencontre avec le créateur mode du mois nous a également conduit vers une marque pour enfants : Bonton, dont le créateur (fils du fondateur de Bonpoint) a eu envie d'explorer

de nouveaux horizons, non sans avoir au préalable confié les rênes de sa marque à la talentueuse Marie de Andreis qui en est devenue la directrice artistique. À présent, si elle entend conserver les valeurs chères à la maison, elle se dirige vers un lifestyle familial, au cœur duquel l'éthique et l'écologie seront fondamentaux.

Une illustration idéale du mois de la rentrée scolaire : Éveline Regniet, proviseure du lycée français à Gasperich. Pour la culture, Roxanne Peguet, « jeune couteau suisse du cinéma » local qui, tour à tour, passe d'un poste de réalisatrice, à celui de comédienne en passant par celui de directrice de casting. L'article Un chef, un produit nous emporte, ce mois-ci, du côté du Sofitel Kirchberg, au sein du restaurant Oro e Argento pour y découvrir la cuisine de Yann Castano. Du côté de la Grande Région, nous avons rencontré un artiste doué, à la fois danseur et chorégraphe : Baptiste Hilbert. En dehors des frontières, vous pourrez découvrir deux jeunes designers Joran Briand et Arnaud Berthereau, ces amateurs de lignes pures et efficaces, concepteurs de projets innovants.

Bonne rentrée et excellente lecture !

OURS

DIRECTION

Maria Pietrangeli

RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

PHOTOGRAPHE

Julian Benini

CONSEILS EN COMMUNICATION

Julie Bénére, Vanessa Berners,
Virginie Caron, Alexandrine Florian,
Aymeric Grosjean & Kevin Martin

MISE EN PAGE

WAT Éditions Sàrl
Julie Mallinger
Audrey Ridremont

RÉDACTEURS

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

SOCIÉTÉ ÉDITRICE

WAT Éditions 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 : Iris Bermes | Photographe : Julian Benini | Maquillage & coiffure : Justine Chery Make-Up Artist | Lieu : Esch-sur-Alzette | Stylisme + Production : Julie Bénére | Assistants Production : Vanessa Berners et Kevin Martin | Nos partenaires : Les boutiques Bram, Swimming Pool, Chanel joaillerie et le Garage Collet.

Sommaire

Mode



- 06 LAST MINUTE!
- 08 CATWALK
Julien Fournié & Valentino
- 10 MODE
Chic, c'est la rentrée !
- 22 EDITO
On the road again
- 24 DRESS CODE
On se tient à carreau
- 26 TRENDS

Wellness



- 68 BEAUTÉ
Make-up : les tendances de la saison
- 74 L'AVIS DE LA RÉDAC
- 76 BEAUTY CASE
- 78 HEALTHY
Zoom sur : les blogs healthy incontournables
- 80 SANTÉ
Infertilité : l'aide médicale quand bébé n'arrive pas...

Magazine



- 28 DOSSIER
Le bio : tenter de séparer le bon grain de l'ivraie
- 40 BUSINESS
Télétravail : la solution idéale pour le Luxembourg ?
- 42 INTERVIEW BUSINESS
- 43 ACTU BUSINESS
- 44 FINANCES
Cartes bancaires premium, le privilège des rois
- 46 FOCUS
Harcèlement en milieu scolaire : touche pas à mon autre
- 48 LUI
Baptiste Hilbert, une passion pour la danse-théâtre
- 50 ELLE
Evelyne Regniet, la force tranquille
- 52 SOCIÉTÉ
- 53 NOS EXPERTS EN DROIT
- 54 ADEM



Tribu

- 82 CAS D'ÉCOLE
Ces révoltes et colères qui entravent les apprentissages
- 84 PORTRAIT CRÉATEUR
BONTON : une nouvelle histoire de famille
- 86 WANTED
- 88 DREAM LIST
Sapés comme jamais
- 92 WE ARE FAMILY
Comment parler des attentats avec nos enfants ?
- 96 FOR KIDS
- 97 BOOKS

Have fun



- 55 ONLINE
- 56 IN THE CITY
- 58 PORTRAIT CULTURE
Roxanne Peguet, au cinéma à jamais
- 60 SAVE THE DATE
- 62 À LIRE
- 63 À VOIR
- 64 À ÉCOUTER
- 66 90'S SUMMER PARTY :
La soirée en photos !

Art de vivre



- 98 INTÉRIEURS
Salle de bains : retour aux sources
- 102 MOODBOARD
Blue is the new black
- 104 PORTRAIT DESIGNER
Sur la vague de Joran Briand et Arnaud Berthereau
- 106 RECETTES
- 107 WINE LOVERS
- 110 UN CHEF, UN PRODUIT
- 111 IT-CAR
Une petite championne
- 112 VOYAGES
Guérande, des marais qui ne manquent pas de sel !
- 114 HOROSCOPE



caroline biss

www.caroline-biss.com

Last minute!

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

1962

1962 followers sur Instagram
à l'heure où nous bouclons
le numéro !
Qui veut être
notre 2000^e follower ?



Les tubes de la rentrée!

Peau terne ? Rougeurs ? Imperfections ?
Nicolas Degennes réinvente la base
de teint pour Givenchy avec cinq tubes
pastel, inspirés du Prisme Libre, et une teinte
transparente matifiante, qui répondent
à toutes les envies, quelles que soient
la carnation ou l'imperfection à camoufler.
Ajoutez à cela un complexe d'actifs enrichi
en extraits naturels et un filtre SPF20PA++
pour une peau véritablement sublimée.

→ Givenchy, Prisme Primer



On rentre avec classe

Les kids ont leur nouveau cartable.
Et nous on retourne au bureau
avec le it-bag ultime de la saison :
le Lady Dior, sac à main iconique
dont le nom est un hommage
à la princesse des cœurs Lady Diana.
On l'aime autant en version mini (mini
Lady Dior) que classique My Lady Dior.
Nous on a craqué pour le mini en doré !

Entendu à la rédaction

«Ne pense pas trop. Essaie de respirer déjà pour rester en vie, ça sera bien»



On passe au rouge

Une tenue digne d'une encre à lèvre
et une texture ultra confortable ?
Peter Philips va encore plus loin
avec un rouge à lèvres
sensoriel au fini semi-mat,
pour une bouche toujours plus glamour.
Une tenue de 12h et 26 nuances,
dont quatre it-shades.
Vous en faut-il plus pour vous convaincre ?

→ Rouge Dior, Ultra Rouge



On prolonge l'été...

De la plus fraîche des façons,
en s'aspergeant du divin Néroli Amara.
Une cologne sophistiquée rehaussée de
notes de baies roses et de cyprès, dont
le cœur floral se révèle délicat
et moelleux comme une part de gâteau
parfumé à la fleur d'oranger. Addictif.

→ Néroli Amara, Collection
Extraordinaire, Van Cleef & Arpels.



On croit au pouvoir des amulettes

Pour affronter la rentrée en toute sérénité.
Coup de cœur pour ces bijoux aux airs sacrés
signés de deux créatrices marseillaises :
Sophie & Delphine, et notamment
pour ce sautoir à mi-chemin entre
le chapelet et le collier, confectionné à partir
de pierres semi-précieuses (pierre de lune,
labradorite, calcedoine, agathe...) et plaqué.

→ À découvrir sur Instagram :
www.instagram.com/amulettebijoux

MARIA GALLAND

PARIS

LA NOUVELLE
DÉFINITION DU LIFTING

LIFTEZ VOTRE BEAUTÉ



UNE SOLUTION LIFTING GLOBALE ET RÉVOLUTIONNAIRE

Découvrez des résultats instantanément visibles en seulement 75 minutes avec **LIFTING ABSOLUE JEUNESSE**, notre nouveau soin lifting 100% manuel. Prolongez l'effet lifting chez vous avec les nouveaux produits **LIFT'EXPERT** et leurs actifs exceptionnels, tels que le complexe innovant **AGE CONTROLTM**. Renforcez l'efficacité du soin et des produits en suivant notre programme complémentaire pour un **ÉQUILIBRE DE VIE** sur-mesure, comprenant le yoga facial, afin de sublimer votre beauté de l'intérieur.

EFFET LIFTING VISIBLE ET CAPITAL JEUNESSE DE LA PEAU PRÉSERVÉ.

96% LIFTING VISIBLE*

EN SEULEMENT

75 MINUTES

L'ÉNERGIE DE LA BEAUTÉ

www.maria-galland.be
Découvrez-nous sur facebook : Maria Galland Benelux



SOLEUVRE • Institut de Beauté Valérie • 00352 26 17 56 27 • CAPELLEN-LUX • Spa Beauté Marian Miguelez • 00352 30 99 85
LUXEMBOURG • Nails & Beauty by NM Sari • 00352 26 20 30 03 • ETTTELBRUCK • Beauty Lounge by Ana • 00352 27 03 33 70
TROISVIERGES • Institut de Beauté Alia-Eischen Pia • 00352 99 81 82 • WILTZ • Beauty Lounge by Ana • 00352 95 91 71

JULIEN FOURNIÉ



Ce sont les grands maîtres du crime - Agatha Christie, Alfred Hitchcock, Paul Verhoeven – qui ont influencé Julien Fournié pour cette collection baptisée « Premier Crime » aussi mystérieuse que féminine. Jeu de drapés, tailles ceinturées, les pièces sont sculptées au cordeau pour venir sublimer le corps de la femme.



TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE



«IL FAUT BIEN CONNAÎTRE
LE CORPS HUMAIN
ET L'ANATOMIE POUR ÊTRE
UN BON ARCHITECTE
DU VÊTEMENT»
JULIEN FOURNIÉ





« LA MODE DOIT RACONTER
DES VALEURS, PAS SEULEMENT
DES VÊTEMENTS »
PIERPAOLO PICCIOLI



VALENTINO

PIERPAOLO PICCIOLI



Présentée aux Invalides, la collection automne-hiver Valentino rend hommage à la sophistication des grands soirs. Robes longues, capes ornées de capuchons, pantalons d'étoffes lourdes qui recouvrent les souliers, les pièces flirtent avec l'opulence et la préciosité, tout en s'auréolant d'une certaine nonchalance, qui achève de leur apporter une classe folle.





Chic, c'est la rentrée !

QUOI DE NEUF CETTE SAISON ? LES TENDANCES SE SUIVENT
ET NE SE RESSEMBLENT PAS. POUR NOTRE PLUS GRAND BONHEUR !

TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE

TRENCH: HUGO BOSS
JEANS: R13
T-SHIRT: ONE MORE STORY
BIJOUX: CHANEL





© Julian Benini

On se tient à carreau !

L'imprimé phare de la saison ?
Le carreau qui se décline en total look
pour un style british ultra preppy !





Rétro winter

Ambiance chalet de montagne
et motifs graphiques et rétro-chic.
À porter dessus, dessous et à mixer.





NEW LOOK

Check

Roi incontesté des tendances hivernales, l'imprimé carreaux confirme sa suprématie cette saison encore. À porter en couleur, et surtout en total look pour un style graphique à souhaits.



REVUE DE TENDANCES

À porter avec



NEW BRAND:
SECOND FEMALE

→ 155,00€



NEW BRAND:
WINTAGE

→ 145,00€



**ESSENTIEL
ANTWERP**

→ 125,00€



LE

LOOK SOFIE SCHNOOR

On se compose un look tout doux en usant et en abusant du velours, LA matière de la saison.
À combiner à un manteau long imprimé et des sneakers pour un look effortless chic!

NEW BRAND:

T-shirt → 54,95€

Pantalon → 94,95€

Kimono → 109,95€



LE

LOOK VERO MODA

Jeans + t-shirt blanc + veste = l'équation parfaite pour les jours où on n'a rien à se mettre!

Veste en daim → 99,95€



BAESH

→ 80,00€



VILA

→ 39,99€



NEW BRAND:
ALBERTO LATORRE

→ 224,95€

- 10 %

sur présentation de votre carte de fidélité

Le grand bleu

LA couleur de la saison ?
Le bleu qui se décline
dans tous les tons
et toutes les étoffes.
À porter sans modération !






ZADIG & VOLTAIRE



© Aurèle Lavalie



12 côte d'Eich,
1450 Luxembourg
Tél. : 26 270 661
Ouvert du mardi au samedi
de 10H30 à 18H00

GRAND RUE
CÔTE D'EICH
RUE DU PALAIS DE JUSTICE
RUE DE LA
BOUCHÈRE
RUE DU FOSSE

Disco day

Sequins paillettes et autres mailles
glitter éclatent au grand jour
et nimbent notre vestiaire automnal
de leur lumière métallisée !





ASHLEY GRAHAM #ROCKYOURCONFIDENCE @MARINARINALDI.COM

MARINA RINALDI

Maison leader de la mode grandes tailles depuis plus de 3 décennies.

Fondée en 1980 par le groupe MaxMara.

Des robes spécialement conçues pour les femmes curvy. Des coupes prodigieusement flatteuses, goût évident de la mode italienne, font de Marina Rinaldi le secret le mieux gardé par les femmes du monde entier.

MARINA RINALDI LUXEMBOURG
25 RUE PHILIPPE II - T.+352 26 200040
MR.LUXEMBOURG@MMFGSHOPS.COM

LE NOUVEAU DUDELANGE

- AU CENTRE DE VOTRE VILLE -

Venez prendre du bon temps à Dudelange : à vous le shopping entre copines, les sorties entre amis, les restaurants en amoureux,... Il y en a pour tous les goûts et tous les âges !

Le parking souterrain Am Duerf vous attend en plein centre (accès rue de l'Étang).

Ce nouveau Dudelange au cœur de la ville, c'est votre Dudelange.

www.dudelange.lu
www.ondiraitlesud.lu



DUDELANGE,
ON DIRAIT
LE SUD

LIEWE WËI AM SÜDEN



On the road again



01

On prend la route pour découvrir les nouvelles tendances !

Merci à nos prestataires qui se sont prêtés au jeu de cette cover spéciale nouvelles tendances : Julian Benini (photographe), Justine Chery Make-Up Artist (mise en beauté et coiffure) et notre modèle Iris Bermes.

Merci également à nos partenaires qui ont collaboré à ce shooting : Bram Concept Store, SMETS Concept Store (boutique Swimming Pool) et Chanel Joaillerie. Merci également au garage Collet qui nous a prêté une superbe Mustang FORD.



02



03



04



05

01. - 05. Veste : Off-White / Jeans : Set / T-Shirt : One More Story / Bague et boucles d'oreilles : Chanel / 02. Jupe et fourrure : Off-White / Sweat : Givenchy / Lunettes de soleil : Tom Ford / Bague et boucles d'oreilles : Chanel / 03. - 04. Trench : Hugo Boss / Jeans : R13 / T-Shirt : One More Story / Lunettes de soleil : Tom Ford / Bague et boucles d'oreilles : Chanel.

ON SE TIENT À CARREAU



ERIC BOMPARD

La maille se fait toute douce
et évanescente.



DENHAM

Le flare,
c'est le nouveau slim !



JULIEN FOURNIÉ



CHANEL



LE

LOOK MARKS AND SPENCER

Rentrée oblige,
on se compose un look d'écolière (pas si) sage



**YVES SAINT LAURENT
+ URBAN DECAY**



LÉO ET VIOLETTE

Le cartable revu et corrigé !



IKKS

Le manteau d'homme,
une valeur sûre.



A.P.C.

Les mocassins s'encanaillent
et prennent de la hauteur.

F.I.T.

for Fashion

Changement de mode pour la nouvelle saison avec le C9 de Forever

Comment retrouver la forme et vous
sentir mieux dans votre peau ?
Commencez par « réinitialiser »
votre corps, commencez par le C9 !

Un programme de « cleansing » populaire
de 9 jours à base de Forever Aloe Vera Gel.
Cette boisson, riche en vitamine C et sans
conservateurs, est composée à 99,7%
d'aloë vera pur.

Le C9 contient des compléments alimentaires
qui se complètent à la perfection. Grâce au
milk-shake protéiné, au shaker gratuit et aux
nombreux conseils pratiques, vous serez enfin
de taille pour perdre vos mauvaises habitudes.

En 9 jours, vous réaliserez simplement la première
étape essentielle de ce programme efficace, alliant
nutrition saine et exercices physiques, pour
retrouver la forme et la garder. Forever F.I.T. !

Le C9, du sur-mesure adapté à chacun !

En savoir plus ? Allez sur fr.foreverweightcare.com



The
Aloe Vera
Company



FOREVER®

TRENDS

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

AURÉLIE GUYOT

Expo

PINK!

Le rose n'en finit plus d'inspirer les créateurs... Tour à tour symbole d'innocence et de pureté, il sait aussi se faire sulfureux et provocant. Le Fashion Institute of Technology lui consacre une exposition colorée et explore le rose sous toutes ses facettes, à travers des pièces exceptionnelles, de la robe Sixties signée Christian Dior à la robe spectaculaire Comme des Garçons, en présentant des modèles rares datant du XIX^e siècle. À ne pas manquer !

→ **Pink : The History of a Punk, Pretty, Powerful Color**, du 7 septembre 2018 au 5 janvier 2019, au Fashion Institute of Technology, New York. Plus de détails sur fitnyc.edu/museum



© The Museum at FIT

TV



© Juan Sebastian Torales

FASHION DÉBAT

Paris ou Londres ? De ces deux villes, laquelle est la capitale de la mode ? Camille Charrière et Monica Ainley tentent de répondre à cette question existentielle à travers un documentaire. Les deux influenceuses, qui animent le podcast *Fashion No Filter*, se lancent sur le petit écran et prennent chacune le parti d'une ville. Haute couture et savoir-faire VS audace et jeune création, le débat s'annonce passionné. Et passionnant !

→ **Paris - Londres : capitale du style vs royaume de la mode**. À voir le 23 septembre sur Paris Première.

Save the date



SECRETS

Fort du succès des éditions précédentes, LVMH nous propose cette année de nouvelles Journées Particulières. L'événement prend même une dimension nouvelle : avec 56 de ses Maisons ouvertes au public, le Groupe vous proposera d'explorer 76 lieux d'exception (dont 38 inédits) situés sur quatre continents. L'occasion de découvrir des marques comme Cloudy Bay en Nouvelle-Zélande, Cape Mentelle en Australie, Benefit Cosmetics à San Francisco, ou plus proche de chez nous, Les Tanneries Roux à Romans-sur-Isère.

→ **Les 12, 13 et 14 octobre.** Inscrivez-vous dès à présent à la newsletter sur www.lesjourneesparticulieres.fr pour ne pas manquer le jour des inscriptions.

Enchères



© Gianni Versace - Picture : Richard Avedon

VINTAGE

La maison Leslie Hindman Auctioneers crée le buzz avec l'annonce d'une vente aux enchères de 350 pièces rares imaginées par Gianni Versace à sa grande époque. Entre imprimés kitsch, mais chic, robes ultra sexy et bijoux dorés, on retrouve le goût immodéré du créateur pour le glamour et la sensualité. Certaines pièces restent sérieusement tendance, comme ses longs jupons colorés. Parfaits pour cette fin d'été...

→ **The Genius of Gianni Versace: A Collection of his Iconic 90s Designs**, le 21 septembre à Chicago.



© Fila

FILA

On a hâte de redécouvrir Fila, la marque streetwear de nos années collège (ou lycée) ! Après quelques collab' pointues très remarquées, avec notamment Gosha Rubchinskiy, Fendi, Jason Wu ou encore Anna Sui, Fila défilera ce mois-ci à la Fashion Week prêt-à-porter femme printemps-été 2019 de Milan. De quoi attiser notre curiosité...

Un air de rentrée



ESPRIT DÉVOILE POUR LA RENTRÉE SES PLUS BEAUX ATOUTS: MISEZ SUR LA LIGNE CASUAL, UNE MODE POUR DES JOURNÉES RELAX ET DÉCONTRACTÉES.

UN RDV BUSINESS ? DÉCOUVREZ LA LIGNE COLLECTION POUR DES VÊTEMENTS PLUS CHIC ET DES TENUES IDÉALES POUR LE BUREAU.

LES PLUS JEUNES RAFFOLERONT DE LA LIGNE EDC AVEC SES IMPRIMÉS COLORÉS, SES STRASS, PAILLETTES, ET SES COULEURS FLASHY!

Le look



VESTE: 89,99€

CHEMISE: 49,99€

PANTALON: 59,99€

RAYURES



PULL: 49,99€ - ÉCHARPE: 29,99€

VESTES



VESTE EN JEANS: 79,99€ - VESTE ZIPPÉE: 129,99€

ESPRIT

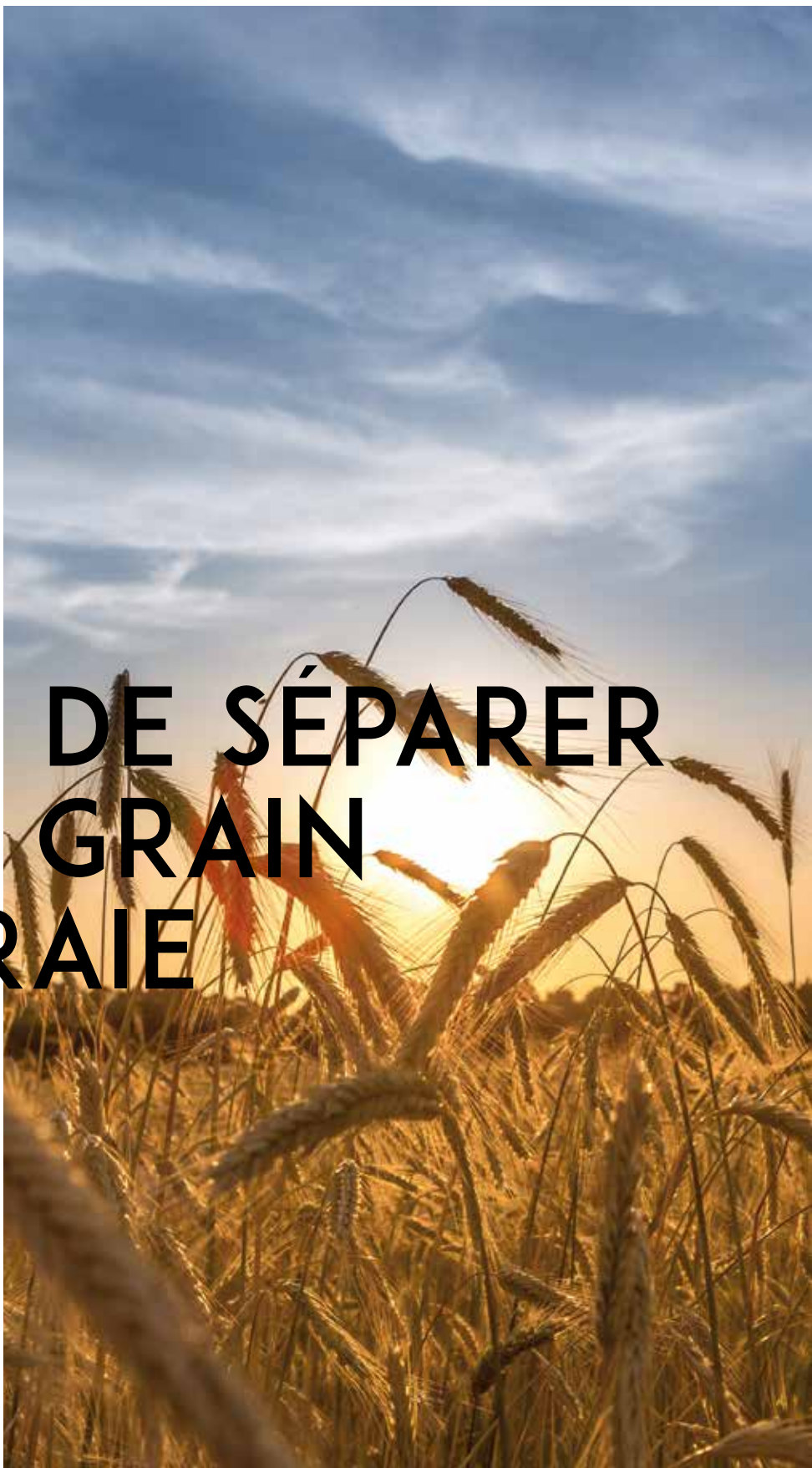
Women | Men | Shoes | Accessories | Sport | Bodywear | Kids | Maternity

ESPRIT MEGASTORE

WALFER SHOPPING CENTER
2, RUE DES ROMAINS • L-7264 WALFERDANGE

LE BIO: TENTER DE SÉPARER LE BON GRAIN DE L'IVRAIE

ALIX BELLAC





Trois petites lettres lâchées et le début des interrogations sans fin (faim?). Les foncièrement pour, les ironiquement contre, les tangents... À notre corps (et notre esprit) défendant, les injonctions et informations viennent de partout et sont souvent contradictoires. Que croire? Tentons d'y voir plus clair sur ce secteur en pleine expansion.

« JE SUIS RASSURÉE PAR MES PRODUITS QUI S'ABÎMENT AU BOUT DE TROIS OU QUATRE JOURS, SIGNE QUE PORTEURS DE MOINS DE PESTICIDES »

BIO ? KESAKO ?

L'agriculture biologique est l'une des formes d'agriculture dite durable. L'appellation « biologique » ou son abréviation « bio » est du reste protégée légalement et implique une certification. Plusieurs labels internationaux de reconnaissance de ce type d'agriculture ont été définis. Mais qu'entend-on réellement par agriculture biologique ? Il s'agit d'une méthode de production agricole qui exclut le recours à la plupart des produits chimiques de synthèse, ceux que l'on utilise notamment en agriculture industrielle et intensive depuis le début du XX^e siècle. Sont également exclus les organismes génétiquement modifiés (OGM) par transgénèse (implantation de plusieurs gènes dans un organisme vivant) et les modes de conservation des cultures par irradiation. La fertilisation du sol et la protection des plantes doivent donc être assurées par d'autres méthodes. À ce stade, un supplément d'informations sérieuses ne nuit pas : définie dans les années 1920, l'agriculture biologique est organisée à l'échelle mondiale depuis 1972 (International Federation of Organic Agriculture Movements - IFOAM) et reconnue depuis 1999 dans le Codex Alimentarius, un programme commun à l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et à l'Organisation Mondiale de la Santé. Au Luxembourg, deux labels ont été fondés : l'IBLA, « l'Institut für biologische Landwirtschaft an Agrarkultur Lëtzebuerg » (Institut d'agriculture biologique et de culture agraire Luxembourg) ayant pour vocation de promouvoir l'agriculture biologique au Luxembourg ; et la coopérative des fermiers bio du Luxembourg (BIOG). En 2013, l'association BIONA a vu le jour : elle réunit les agriculteurs bio des différents parcs naturels (Biobauern aus den Naturparken). Et le secteur a également son prix : tous les ans, l'Administration des Services Techniques de l'Agriculture (ASTA) remet le Bio-Agrar-Präis (prix Bio agraire) à une exploitation ou une entreprise bio particulièrement innovante !

DU RIFI DANS LE BIO MONDE

Rifi, oui, car certains fondements et bénéfices de l'agriculture biologique sont régulièrement controversés. Les critiques portent sur les choix jugés arbitraires de certaines pratiques (refus des produits chimiques, de la transgénèse au profit de procédés jugés moins dangereux). D'autres critiques portent sur le manque d'effets, voire sur des effets qui seraient négatifs sur le

consommateur, notamment en matière de goût des aliments et de bienfaits pour la santé et l'environnement, ainsi que par rapport aux normes qui encadrent la commercialisation des produits issus de l'agriculture biologique. Depuis 1990, le marché des aliments et autres produits biologiques a augmenté rapidement, atteignant 75 milliards de dollars dans le monde en 2016. Cette demande s'est accompagnée d'une augmentation de la surface des terres agricoles destinées à l'agriculture biologique, qui s'accroît régulièrement depuis 2001. Dans le monde, plus de 40 millions d'hectares sont consacrés à l'agriculture biologique.

DE PLUS EN PLUS D'ADEPTES.

Le bio n'est plus réservé aux amis baba cool, porteurs de vêtements en chanvre, adeptes du parfum patchouli et de l'encens en fragrance d'ambiance. Vive le bobo bio, néo BCBG, la raie bien sur le côté et tous les autres adeptes (seniors, juniors et entre les deux) tels vous et moi (ne niez pas, je vous ai croisé au rayon bio de notre supermarché favori). Ainsi donc, petit à petit, mais sûrement à en juger par l'éclosion des magasins spécialisés dans le biologique (une nouvelle manne, semble-t-il), les consommateurs se tournent vers une agriculture plus raisonnée. Les producteurs, soit par idéal, soit dans le but de voir leurs gains s'accroître tout en se dissociant de la grande distribution qui les étouffe, sont de plus en plus nombreux à changer leur fusil d'épaule. Le respect et la protection de l'environnement ainsi que de notre corps est de plus en plus intégré et, en France voisine, Pierre Rabhi - oui encore lui ! -, confrères et médecins (dont les Professeurs Montagnier, Lecerf, Joyeux) ne nous lâchent pas et éveillent nos consciences inlassablement. Virginie, jolie quinquagénaire déclare consommer bio depuis un certain temps déjà : « J'en avais assez des fruits et légumes qui restaient impeccables pendant un mois. C'est tellement louche. Je suis plus rassurée par mes produits qui s'abîment au bout de trois ou quatre jours, signe qu'ils contiennent moins de pesticides. Annabelle apporte elle aussi un témoignage intéressant : « Nous sommes quatre dans la famille et nous consommons de moins en moins de viande (même si la viande est bio, que dire des abattoirs qui ne le sont pas ?). Nous avons pris l'habitude de consommer plus de légumes et de fruits, mais biologiques autant que faire se peut. De plus, j'ai vraiment du mal avec l'exploitation du monde agricole par les grandes multinationales donc j'achète dans des magasins



BEWOSST ENTSCHIEDEN! Firwat wäit siche goen ?

En tant que chaîne locale et depuis notre création, il y a plus de 50 ans, nous travaillons à associer les producteurs de la Grande-Région !

**“Nous sommes la vitrine
du meilleur de la région”**

Les producteurs régionaux engagés dans des modes de production respectueux et qualitatifs sont devenus nos partenaires commerciaux privilégiés.

Devenez avec nous ambassadeurs des produits de la région.

Découvrez plus
sur notre engagement :
www.cactus.lu/bewosst



Cactus
Qualitéit ouni Kompromëss

BIO

Avocado
cooking made easy



ALLEZ SUR
NOTRE SITE



CHOISISSEZ
VOTRE MENU



CUISINEZ LE
CHEZ-VOUS

BIOFRAIS
MENUS CLASSIC
MENUS VÉGÉTARIENS
ET AUTRES A DOMICILE

AVOCADO

LE SERVICE DE **LIVRAISON**
DE **BOX À CUISINER**

Le plaisir de manger sainement en cuisinant des recettes originales à base de produits locaux. Chaque semaine (ou à votre rythme), vous recevez une Box comprenant tous les ingrédients et les fiches recettes pour réaliser vos repas de la semaine. Des repas faciles à préparer, équilibrés, variés et délicieux. Des produits de qualité, choisis avec soin, et bio.



RENDEZ-VOUS SUR NOTRE PAGE
WWW.AVOCADO.LU

de produits biologiques ou des coopératives. Il n'y a pas de label européen ou, s'il y en a un sur certains produits, ce ne sont pas les mêmes critères de labellisation pour tous, la nomenclature n'étant pas la même d'un pays à l'autre. Évidemment le coût de mon panier hebdomadaire est plus élevé, mais je suis sûre que l'on s'y retrouve à la longue du point de vue santé.» Là encore le débat est ouvert et pas si simple qu'il n'y paraît...

CONSOMMER BIO, VRAIMENT MIEUX ?

Pour beaucoup, manger bio relève d'un art de vivre conjuguant convictions, respect et altérité, mais qui toutefois ne garantit pas une meilleure qualité nutritionnelle des aliments. Les normes qui définissent le bio soutiennent évidemment un bénéfice pour l'environnement, car excluant pesticides, fongicides, antibiotiques et autres polymères ainsi que les produits phytosanitaires qui sont présents dans deux tiers des produits classiques non biologiques. En 2012, des chercheurs de l'Université de Stanford ont travaillé sur un inventaire systématique des arguments pro et anti bio afin de trancher le débat.

Travaillant sur plus de 200 études portant sur les niveaux de nutriments et de produits toxiques ainsi que sur des études cliniques, ils sont arrivés à la conclusion que le risque de trouver des résidus de pesticides dans les aliments est 30% inférieur dans le bio par rapport aux aliments non bio (même s'il convient de préciser que les taux de pesticides mesurés sur les produits non bio semblent en dessous des limites de sécurité). Autre pavé dans la mare, le bio ne serait pas plus nutritif que les aliments issus de la culture traditionnelle non biologique. Ainsi, à l'exception du phosphore, les quantités de vitamines, minéraux ou protéines ne diffèrent pas significativement entre aliments bio et traditionnels. Ainsi, nous ne pouvons nullement soutenir que le bio est meilleur pour la santé. D'autant plus que la question est complexe, et que les études épidémiologiques et toxicologiques nécessaires n'ont jamais été réellement menées à grande échelle. Les scientifiques se basent donc sur des faisceaux d'indices et recourent des études pour obtenir une vue globale du sujet. Aujourd'hui, l'essentiel du danger sanitaire dû à l'alimentation n'est plus d'ordre microbiologique, mais toxicologique.



Or, la toxicologie, tout comme l'épidémiologie, sont des domaines où il est complexe d'obtenir des preuves. Les autorités sanitaires confirment l'intérêt de l'agriculture bio alors que plus de 96% des rivières et 61% des nappes d'eau souterraines sont contaminées. Or, comme le soulignent les agences de sécurité sanitaire et de l'environnement, les pesticides qui se sont infiltrés vont mettre jusqu'à 30 ans pour s'éliminer des sols! Donc quid de l'aliment bio surgi d'un sol contaminé? De même, on sait que certains produits bio doivent parcourir de très longues distances et ont donc un mauvais bilan énergétique ou écologique. Cela concerne plus spécifiquement les produits équitables importés de pays lointains en avion. Bonjour la taxe carbone et la traçabilité sur la qualité sanitaire des aliments!

« QUID DE L'ALIMENT BIO SURGI D'UN SOL CONTAMINÉ? »

TENDRE VERS LE RESPECT

Mais pas de quoi ici remettre totalement en cause les vertus de l'agriculture biologique, quoi qu'il en soit définitivement plus respectueuse de la nature et qui combat la culture de la consommation à outrance par un changement de paradigme profond. Ce virage dans les modes de consommation de nos contemporains participe d'une prise de conscience globale: plus de respect de la terre nourricière, des animaux et de leur mode de vie et d'abattage (j'en profite ici pour vous conseiller le visionnage du film *Petit paysan*), émergence de mouvements visant à une consommation en pleine conscience telle l'asbl *slow-food*, mouvement fondé sur du volontariat pur, implanté au Luxembourg et prônant la qualité alimentaire et la biodiversité selon les trois principes du bon, du propre et du juste. Les productions de bio au Luxembourg n'arrivent du reste pas à suivre la cadence, la demande des consommateurs se faisant de plus en plus importante. Victoire, étudiante de 19 ans, témoigne d'une prise de conscience dans l'air du temps: «J'ai toujours aimé manger de la viande, mais il me fallait, à mon niveau, dénoncer les conditions de vie et de mort des animaux qui se retrouvent dans notre assiette. Je suis devenue pescétarienne et suis en quelque sorte un des petits colibris dont parle Pierre Rabhi... De plus, même en étant étudiante, j'essaie de consommer le plus de produits biologiques possible.» Victoire n'est pas un cas isolé.

Bon nombre de jeunes gens, très concernés (presque plus, semble-t-il, que leurs aînés) sont à l'initiative ici et là, d'actions individuelles et/ou citoyennes. Se créent ainsi des fermes d'avenir, des coopératives («Tu plantes, tu récoltes, tu manges et tu vends») qui permettent à chacun d'avancer à son rythme.

Et c'est un fait que de plus en plus de citoyens mangent bio, local, de saison, en éliminant un peu le carné.





BEAU BIO ?

Déterminer si le bio est meilleur ou non est très complexe. Il semble clair qu'acheter biologique participe d'un choix environnemental, éthique ou même politique et donc en ce sens, plus vertueux. Une application futée, YUKA (disponible au Luxembourg à l'été 2019), vient d'ailleurs de voir le jour qui permet, en scannant le produit, d'analyser son impact sur la santé selon trois critères (qualité nutritionnelle, additifs, dimension biologique). Ainsi en un clin d'œil, l'application déchiffre pour vous les étiquettes et vous visualisez les produits qui sont bons et ceux qu'il convient d'éviter. Dans la même lignée, l'enseigne Delhaize vient de lancer au Luxembourg *Nutri-score*, qui vise à aider le consommateur à déchiffrer les informations nutritionnelles de leurs produits et, ainsi, à fournir des choix alimentaires plus judicieux. Néanmoins, selon les études effectuées, on ne peut prouver que le bio est plus sain que le non-bio nutritionnellement et sanitairelement - et même si l'on ne peut avancer le contraire non plus. - Le bio est, du reste, remis régulièrement en cause, car il entraîne des rendements qui sont souvent inférieurs à l'agriculture traditionnelle, ce qui fait douter certains de sa capacité à nourrir la planète dans un contexte de croissance démographique (neuf milliards de terriens prévus en 2050!).

En revanche, le bio étant produit de manière plus locale et respectueuse de l'environnement, des organismes comme la FAO le plébiscitent à un niveau mondial, gage de reconnaissance indéniable. Aujourd'hui, les agriculteurs sont contrôlés par des organismes certificateurs privés, indépendants et payés par le producteur. Cette manière de procéder a été imposée par les normes européennes. Il en existe une autre: le système participatif de garantie, reconnu notamment par le Brésil, le Chili et l'Inde. C'est celui qu'utilise Nature et Progrès, dont la certification n'est pas reconnue par l'Union européenne. Vous suivez? C'est un peu ardu, n'est-ce pas? Mais cela évoque la complexité légale, sanitaire et idéologique autour de la question du bio. Aujourd'hui, les agriculteurs ainsi que les consommateurs se réunissent localement par groupes pour vérifier les pratiques de chacun. Or il se pourrait que les normes actuelles enferment dans une pensée marchande et entraînent une dépolitisation. Le système participatif permet, au contraire, un échange de pratiques et l'implication des consommateurs et des citoyens dans le processus. Dans cette mouvance d'idéologie participative, il appartient à chacun d'agir selon ses connaissances et convictions, mais le témoignage d'une membre - Rebecca Maroko - de OUNI, première épicerie bio et zéro déchet au Grand-Duché, est hautement inspirant.

BOLD

MAGAZINE



BOLD



ACTUALITÉ



DANS L'ŒIL
DE REDING



CHEZ.KITO.KAT X SHINAPAN



CULTURE



ACTU
CINE



HORA WAGNER & ROMAIN SIMIAN
SEASONAL A Nomad Workshop



LA MODE EN LIGNE



NINII: FRITES,
JAMBON BLANC
ET GLITTER



TENDANCE

TRUE LIFE



RESTAURANT LUDIQUE



BOLD
IS IN THE KITCHEN



AY,
TEQUILA!



LA HAUT
SUR LA MONTAGNE



LES 10 ANS
DU MUDAM



EXPLORATION

SKATEPARK PEITRUSS



ALINEA
COMUNICATION

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



Entretien avec Rebecca, membre de l'épicerie bio et zéro déchets: OUNI. « Back to basics »

Comment est née l'idée de OUNI?

D'un constat: nous produisons trop de déchets et le suremballage devient un fléau. Les membres fondatrices de OUNI, ainsi que tous les membres et clients de l'épicerie, sont animés par une envie très forte de devenir « acteurs du changement ». Les achats dans les supermarchés conventionnels ne nous ressemblent plus, car ils ne correspondent pas à notre conception de la vie et ceci pour plusieurs raisons:

- ➡ certains produits, de mauvaise qualité, et fabriqués loin de chez nous, y sont vendus alors que nous pouvons trouver leur équivalent localement (par exemple le fromage de chèvre que les producteurs luxembourgeois font bien mieux que les industriels!),
 - ➡ le suremballage d'un nombre croissant de produits frise le ridicule. Ce plastique uniquement fabriqué pour emballer un produit n'a comme seule vocation que de remplir la poubelle du consommateur! Or, il faut bien se rendre à l'évidence: depuis 1950, 79% des 8,3 milliards de tonnes de plastique ont été rejetés dans la nature! Et ce plastique est du pétrole utilisé inutilement et des émissions de CO² dues à la production et au transport. Tout le monde est perdant, du producteur au consommateur, en passant par la société et l'environnement.
 - ➡ le marketing toujours plus agressif des grandes marques industrielles n'encourage pas un mode de vie sain.
 - ➡ La recherche de marges et de profits toujours plus grands, sans se soucier de la qualité des produits, de leur provenance ou de la santé des consommateurs mène à des situations pour le moins absurdes, pour les plus choquantes. Comment vendre une pizza surgelée à 2 ou 3€ sans renoncer à l'essentiel: bien (se) nourrir? Notre bon sens ne peut que se rendre compte qu'il y a un problème dans la chaîne de valeurs.
- Alors, nous avons décidé de créer une épicerie qui nous ressemble, en cohérence avec notre mode de vie.

Depuis combien de temps vous intéressez-vous à la problématique du « bien manger », et quelles sont vos convictions?

J'ai toujours été une grande gourmande, habituée à me régaler des bons produits bien cuisinés par ma maman. La gourmandise est une valeur très importante que je partage avec mon mari: nous demander d'où viennent les produits que nous mangeons, dans quelles conditions ils ont été produits, ce qu'ils nous apportent de bon ou de mauvais; faire la différence entre la production industrielle et artisanale ou entre le bio et le conventionnel sont des questions que nous nous posons

naturellement. Notre conviction est qu'un repas préparé avec de bons produits sera toujours une réussite en termes de goût et de valeurs nutritives. Bien manger est devenu une évidence facile à mettre en place.

Que pensez-vous des directives de Bruxelles qui minimisent les contours du BIO, autrement dit les labels qui sont de moins en moins exigeants?

D'après ce que nous avons lu, il y a certes quelques reculs, comme la suspension des contrôles annuels après trois années d'affilée concluantes, mais il y a aussi des avancées: un cahier des charges plus strict des importations et l'autorisation d'échanges de semences issues des terres des paysans. Le règlement rappelle le lien à la terre et au terroir en précisant que les produits BIO sont forcément issus de cultures de plein champ. Il y a également l'autorisation de regroupement de producteurs pour la certification BIO qui est fort onéreuse. Cela permettra donc de mutualiser les coûts et de la rendre plus accessible. Mais il faudra être patient, puisque son application n'interviendra pas avant 2021. Au-delà du cadre légal, il nous semble important d'inciter le développement de l'agriculture BIO et locale. C'est pourquoi OUNI a pris l'initiative de se faire certifier « BIO » par un organisme externe, qui a testé les produits et créé des liens avec des partenaires locaux. OUNI est partie prenante d'actions menées dans le cadre du réseau CELL (« think thank », lieu où des organisations et des personnes privées peuvent échanger et initier des projets permettant à la société d'être plus écologique) et de la transition au Luxembourg, comme les « Transition Days » sur l'alimentation en mars 2018. Dans la mesure du possible, nous proposons des produits de saison, issus de cultures régionales tant que faire se peut, afin de nous assurer que les produits sont non seulement BIO, mais bons et durables aussi, ce qu'une certification BIO à elle seule ne peut garantir. Chez OUNI, pas de fraises BIO en plein hiver, qui ont fait le tour de la planète et sont produites en quantité industrielle. Il suffit d'ailleurs de les goûter pour s'en apercevoir! Habitué à avoir tout, tout le temps, sans forcément nous poser la question de l'impact que cela peut avoir sur la planète, du modèle économique que cela sous-tend, de notre relation à la nature, etc., nous essayons de revenir à des choses simples, à retrouver le plaisir qu'il y a à croquer dans les fraises ou les tomates qu'on a attendues tout l'hiver! Mais c'est aussi valable pour les pommes absentes de nos étals depuis un moment déjà. Bien évidemment, il y a des exceptions, car nous devons répondre à la demande, comme les bananes ou les mangues qui poussent difficilement sous nos climats.

Avec quels producteurs travaillez-vous ?

Le choix de nos producteurs et fournisseurs est une décision clé dans notre épicerie. Notre équipe travaille sur la question constamment en se reposant sur les critères suivants :

➡ **BIO** : comme nous l'avons déjà évoqué, notre épicerie est labellisée BIO (label certysis), ce qui implique que nos fournisseurs le soient également. Cependant, nous travaillons parfois avec certains producteurs non certifiés biologiques basés au Luxembourg, que nous avons choisis après nous être assurés que leurs modes de production respectent l'environnement et avec lesquels nous entretenons une relation de confiance. Notre certificat biologique apporte des garanties de qualité, de respect de l'environnement et de la santé des consommateurs et des producteurs eux-mêmes auxquelles nous tenons particulièrement.

➡ **sans emballage** : notre épicerie a pour mission de réduire les déchets d'emballage. Nous nous efforçons donc d'acheter des produits dans de grandes contenances que nous pouvons offrir en vrac ou en consigne. Là encore, notre équipe en magasin échange constamment avec les fournisseurs pour réduire les déchets d'emballage. Nous avons, par exemple, réussi à nous faire livrer le café dans des boîtes réutilisables. Nous pouvons donc garantir qu'acheter du café chez OUNI ne génère aucun déchet, ni pour les clients ni pour nous.

➡ **local** : nous faisons notre possible pour promouvoir l'économie locale en collaborant avec des fournisseurs luxembourgeois. Lorsque les produits recherchés ne sont pas disponibles dans un périmètre restreint, nous les choisissons alors avec le certificat du commerce équitable. Nous parvenons à nous fournir au Luxembourg pour les œufs, quelques fromages, une grande partie de nos fruits et légumes, les farines, les pâtes, le pain, etc.

**« NOTRE BON SENS NE PEUT
QUE NOUS ALERTER SUR LE FAIT
QU'IL Y A UN PROBLÈME
DANS LA CHAÎNE DE VALEURS »**

Quel a été l'accueil au Luxembourg et pensez-vous avoir répondu à une demande particulière ?

Nous avons eu la chance d'avoir été énormément soutenus au Luxembourg, dès le lancement du projet, jusqu'à l'ouverture et encore aujourd'hui. Autant par la population que par les médias. Nous leur en sommes très reconnaissants. De nouveaux clients continuent de nous rendre visite chaque jour, ce qui me conforte à dire que nous étions, en effet, très attendus. Certains sont contents de trouver chez OUNI des produits biologiques et locaux de qualité,

d'autres sont heureux de pouvoir réduire leur quantité de déchets d'emballage grâce à nos produits « zéro déchet » vendus en exclusivité au Luxembourg (comme le bees wrap pour envelopper vos sandwichs sans papier aluminium ou encore du shampoing solide). Tous sont, quoi qu'il en soit, heureux de transformer les courses habituellement considérées comme rébarbatives en un moment agréable, partagé dans un lieu chaleureux avec une équipe de vendeurs concernés qui échangent avec les clients des astuces et recettes de toutes sortes. L'aspect coopératif de notre épicerie est un élément majeur. Nous avons créé la société après avoir constaté à quel point la population luxembourgeoise souhaitait nous soutenir et s'impliquer dans le projet.

Ainsi, aujourd'hui, le magasin, ouvert à tous, est une coopérative rassemblant environ 800 membres qui ont acheté au moins une part (à 100€) de la coopérative. Le capital est toujours ouvert et de nouveaux membres nous rejoignent toutes les semaines. Parmi les membres, environ 200 sont actifs, ce qui signifie qu'ils consacrent 2 heures de leur temps chaque mois au magasin pour assurer l'achalandage, la propreté et répondre aux questions des clients. En contrepartie, ils bénéficient d'une réduction de 5% sur tous leurs achats. Les membres actifs peuvent aussi s'impliquer dans la gouvernance de l'entreprise, en participant aux groupes de travail (aménagement, finance, produits et fournisseurs, conseil environnemental, membres et communication et événements), ou en rejoignant le Conseil d'Administration.

Qu'est-ce qui vous démarque de vos concurrents ?

Nous n'avons pas de concurrents directs : OUNI est la première épicerie biologique sans emballage au Luxembourg (d'ailleurs OUNI signifie « sans » en luxembourgeois et est l'acronyme de Organic Unpackaged Natural Ingredients). OUNI est spécifique en ce sens qu'elle ne se contente pas d'être une épicerie de quartier. Nous avons à cœur de jouer un rôle social en soutenant des associations dont nous vendons les produits comme Forum pour l'Emploi, Colabor, le Tricentenaire ou l'Autisme asbl. Nous contribuons à divers projets comme le Zero Waste Challenge dont nous avons co-organisé la toute première édition luxembourgeoise avec l'Oekozerter ou encore, depuis décembre 2017, en partenariat avec l'association Luxembourgeoise Ryse et sa fondatrice Francesca le soutien aux réfugiés. Afin de leur permettre de s'intégrer au Luxembourg, à parler les langues locales, à avoir une activité productive, un but, à créer des liens avec des membres résidents et surtout à retrouver une confiance dans les Hommes après avoir souvent vécu des moments difficiles, plus d'une quinzaine de parts de la coopérative OUNI ont été offertes à des réfugiés qui ont ainsi pu devenir membres actifs et rejoindre la coopérative. OUNI, en plus d'être une épicerie biologique et sans emballage, est un véritable laboratoire d'innovation sociale et environnementale, porté par des femmes et hommes bénévoles et une équipe de vente passionnée et qui partagent tous la même volonté de contribuer au changement vers une société plus respectueuse de son environnement et attentive au bien-être de chacun.



CORA CONCORDE: UNE VIE TOUJOURS PLUS BIO

PENSÉ COMME UN « SHOP IN THE SHOP », L'ESPACE BIO DE CORA CONCORDE CONTINUE DE PRENDRE DE L'AMPLEUR. SON SOUHAI ? OFFRIR TOUJOURS PLUS DE CHOIX À SA CLIENTÈLE, ET LA « CHOUCOUTER » TOUJOURS D'AVANTAGE. UNE STRATÉGIE QUI A PERMIS À L'HYPERMARCHÉ DU CENTRE COMMERCIAL CITY CONCORDE DE S'IMPOSER COMME UNE VÉRITABLE RÉFÉRENCE EN MATIÈRE D'OFFRE DE PRODUITS BIOLOGIQUES ET BIEN-ÊTRE AU GRAND-DUCHÉ.



« LE BIO »

Pourvu d'un vaste espace dédié et tout de vert vêtu, « Le Bio » annonce la couleur et attire l'œil. « C'était une évidence de proposer à nos clients un véritable corner entièrement consacré aux produits biologiques. Notre première volonté est de faciliter la vie de nos clients. Nous l'avons donc pensé comme un « shop in the shop »,

où l'on retrouve toute notre offre de produits biologiques, soit quelque **1700 références de produits d'épicerie** et **800 produits frais** : un primeur, un rayon crèmerie, des produits d'épicerie sucrés et salés, des biscuits, des cafés et thés. Plusieurs références de **produits d'entretien** et de **cosmétiques** sont également présentes. Depuis peu, nous avons également ajouté un rayon

complètement dédié aux **produits healthy** : sans gluten, sans lactose, compléments alimentaires, produits écologiques... Notre approche du bio et des produits bien-être va de pair » explique Aurélien Zimmer, Manager du rayon Epicerie. Bien évidemment, **végétariens et vegans trouveront également de nombreuses références** adaptées à leur régime alimentaire.

TOUJOURS PLUS DE NOUVEAUTÉS

Véritable tendance sociétale, l'envie de consommer mieux participe aussi et surtout à une philosophie de vie. Aussi, afin de répondre à cette nouvelle clientèle très informée et avide de découvertes et d'expériences, cora concorde veille à rester à l'affût des nouveautés et, plus encore, à l'écoute de leurs envies.

« Depuis quelques mois, nous avons rentré des boissons énergisantes biologiques : c'est un vrai succès ! confesse Aurélien Zimmer.

Les clients sont vraiment attentifs aux étiquettes, décryptent tout, repèrent les nouveaux produits, même si l'on sait qu'ils y a des valeurs sûres, comme les crunchy et les céréales. »

De même, cora concorde surfe également sur la tendance **des produits en vrac**.

« Les personnes qui consomment des produits biologiques sont également sensibles aux questions éthiques et écologiques. C'était tout naturel, donc, de leur offrir la possibilité d'acheter des produits d'épicerie en vrac. Pour l'instant, nous proposons à nos clients du café, des céréales et plusieurs variétés d'oléagineux... mais nul doute que nous allons étendre ce choix dans un avenir proche », explique le manager de rayon.

Du côté des marques, cora concorde veille également à proposer un très vaste choix, et surtout **le meilleur rapport qualité / prix** possible : Nature bio (le label biologique du groupe cora), Lima, Moulin des Moines, Verival, Rigoni, Celnat, Moulin du Pivert, Alnatura, Thés de la Pagode, Grillon d'or, Jardin bio, Schär, Damhert, Cereal... « Mais ce sont les marques luxembourgeoises et allemandes qui connaissent le plus de succès. Ce sont des pionniers en la matière et les consommateurs le savent ! », renchérit Aurélien Zimmer.

LE CHOIX DE L'HYPER, LA PROXIMITÉ DU PETIT COMMERCE

Un espace défini, des conseillers de vente dédiés : cora concorde entend avant tout offrir à sa clientèle les avantages de l'hypermarché, mais en mettant un point d'honneur à tisser une véritable **relation de confiance et de proximité**

avec les clients. Conseils personnalisés, commandes de produits spécifiques, tout est mis en œuvre pour répondre à leurs moindres requêtes et satisfaire toutes leurs envies. « Depuis que j'ai intégré ce rayon, j'ai lu de nombreux articles et de documents sur ces tendances, cela me donne envie d'aller toujours plus loin et d'en apprendre davantage,

car l'échange avec les clients pique souvent ma curiosité », reconnaît Aurélien Zimmer. « Cet espace est un véritable jardin que nous allons continuer à cultiver et à expérimenter, pour le plus grand bonheur de nos clients ! »

« NOUS L'AVONS DONC PENSÉ COMME UN SHOP IN THE SHOP, OÙ L'ON RETROUVE TOUTE NOTRE OFFRE DE PRODUITS BIOLOGIQUES, SOIT QUELQUE 1700 RÉFÉRENCES DE PRODUITS D'ÉPICERIE ET 800 PRODUITS FRAIS »



TÉLÉTRAVAIL:

la solution idéale pour le Luxembourg?

POUR CONTINUER À SE DÉVELOPPER, LE LUXEMBOURG DOIT PARVENIR À RÉSOUDRE SES PROBLÈMES DE MOBILITÉ TOUJOURS PLUS IMPORTANTS ET VEILLER À RESTER COMPÉTITIF. ET SI LE TÉLÉTRAVAIL CONSTITUAIT UN ÉLÉMENT DE RÉPONSE À CES ENJEUX ?

JEANNE RENAULD



Si le télétravail s'est fortement développé au cours de ces dix dernières années, le concept n'est en réalité pas aussi récent. Dès le début des années 1970, le terme est apparu dans des ouvrages et revues. Au fil des ans, dans un contexte de mondialisation de l'économie et de développement toujours plus important de l'informatique, ce nouveau mode d'organisation du travail a pris de plus en plus d'ampleur. Et c'est à partir des années 2000 qu'il a commencé à véritablement s'ancrer dans la stratégie des entreprises, poussé par la transformation numérique et les possibilités désormais offertes par le digital.

Selon la législation européenne, le télétravail se définit aujourd'hui comme « une forme d'organisation et/ou de réalisation du travail utilisant les technologies de l'information, dans le cadre d'un contrat ou d'une relation d'emploi, dans laquelle un travail, qui aurait également pu être réalisé dans les locaux de l'employeur, est effectué hors de ces locaux de façon régulière ». Il peut s'agir, bien sûr, du domicile du travailleur, mais pas seulement. Un espace de coworking, une salle de réunion dans un hôtel ou encore un train peuvent également constituer autant de lieux adaptés au télétravail.

DES OPPORTUNITÉS POUR L'EMPLOYÉ ET L'ENTREPRISE

S'appuyant donc sur les outils numériques et informatiques et permettant de travailler à distance de son bureau habituel, le télétravail répond à de multiples enjeux, qu'ils soient environnementaux, sociaux, familiaux ou économiques.

Il constitue notamment une réponse efficace aux problèmes de mobilité qui, on le sait, sont croissants au Luxembourg et peuvent, à terme, entraver la compétitivité du pays. Chaque jour, plus de 183 000 personnes passent en effet la frontière pour venir travailler au Grand-Duché, sans compter les collaborateurs résidents. Selon les prévisions de la Fondation Idea, ils pourraient être plus de 350 000 d'ici 2060. Le télétravail, déployé à grande échelle, permettrait de désengorger les routes et les transports en commun saturés aux heures de pointe, de réduire la pollution atmosphérique et, pour le collaborateur, de passer moins de temps dans ses trajets domicile-lieu de travail. Autant de minutes, voire d'heures, gagnées qui peuvent être mises à profit pour le travail, le repos ou la vie de famille.

En permettant aux salariés de travailler depuis le lieu qu'ils désirent, ceux-ci peuvent mieux concilier vie privée et vie professionnelle. Se retrouver en famille le temps de midi, récupérer ses enfants à l'école, pratiquer son hobby... sont autant d'actions du quotidien qui se trouvent facilitées. Selon plusieurs études, dont celle réalisée par le cabinet Morar Consulting auprès de plus de 25 000 personnes dans 12 pays du monde et intitulée « The Changing World of Work », cette forme de travail permet de mieux contrôler l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. C'est cet aspect qui est d'ailleurs pointé comme principal avantage du télétravail. Plus particulièrement, il offre une réponse adaptée aux souhaits de la

« MOBILITÉ AMÉLIORÉE, BILAN CARBONE DIMINUÉ, BIEN-ÊTRE ET MOTIVATION AU TRAVAIL RENFORCÉS... LE TÉLÉTRAVAIL PRÉSENTE DE MULTIPLES ATOUTS, TANT POUR LE COLLABORATEUR QUE POUR L'EMPLOYEUR »

génération des millennials, à la recherche d'une meilleure qualité de vie et de modes d'organisation plus flexibles.

Il en résulte un plus grand bien-être et une diminution du stress au quotidien. Pour l'employeur également, le travail à distance constitue un formidable levier de croissance et de performance. Toujours selon cette même enquête, le second atout d'un tel mode de fonctionnement, parce qu'il permet de travailler là où on se sent bien et où l'on peut se concentrer, réside dans le fait d'être plus productif. En favorisant l'autonomie et la responsabilité des collaborateurs, le télétravail est aussi un facteur de motivation et d'implication dans la société. Les employés à qui l'on offre la possibilité de travailler à distance quelques heures par semaine se trouvent davantage engagés et fidélisés, une situation non négligeable quand on connaît les difficultés qu'éprouvent de nombreuses sociétés luxembourgeoises pour recruter les compétences nécessaires à leur business.

LE TÉLÉTRAVAIL, UN SYSTÈME À ENCOURAGER

Au regard de tous ces avantages, le télétravail tend de plus en plus à s'imposer dans les entreprises du monde entier. La démarche est d'ailleurs encouragée par l'étude Rifkin pour la «Troisième Révolution industrielle» au Grand-Duché. Ça et là, on voit déjà émerger des initiatives. Quelques entreprises, banques et Big Four en tête, ont mis en place le télétravail de manière bien encadrée. La plupart du temps, celui-ci est limité à un jour par semaine, pour des raisons fiscales. Cette durée permet également de ne pas perturber le bon fonctionnement d'une équipe, de maintenir un lien social entre les différents collaborateurs et de profiter de l'émulation collective. Parallèlement, des structures voient le jour, à l'image du «S-Hub» qui devrait ouvrir ses portes à la fin de cette année à Thionville. Il permettra aux travailleurs venant de Lorraine de débiter ou terminer leur journée de travail dans

ces locaux situés le long de l'A31.

Selon les derniers chiffres du STATEC issus de l'«Enquête sur les forces de travail», le nombre de salariés au Luxembourg qui effectuent du télétravail a ainsi doublé entre 2010 et 2015, passant de 3 à 6,1%. Néanmoins, ces chiffres ne concernent que les travailleurs résidents, qui effectuent au moins 8h de télétravail hebdomadaire. Les statistiques du ministère du Travail parlent elles d'un taux de 19,3% de collaborateurs pratiquant le télétravail en 2015, pour 7,1% en 2010, mais la méthodologie comptabilise dans ce cas les résidents qui effectuent au moins une heure de télétravail par semaine.

DES OBSTACLES À FRANCHIR

Difficile donc, sans disposer de données concernant les travailleurs frontaliers, de connaître précisément l'état du télétravail au Luxembourg. Or, c'est précisément ces collaborateurs, confrontés à des temps de trajet importants, qui semblent les plus intéressés par ce système. Si les entreprises luxembourgeoises sont enclines à déployer le télétravail, elles se trouvent néanmoins confrontées à certains freins, notamment légaux.

Les conventions fiscales bilatérales, qui visent à éviter la double imposition (au Luxembourg et dans le pays de résidence du travailleur), autorisent un nombre de jours maximum durant lesquels un salarié sous contrat de travail luxembourgeois peut exercer dans un autre pays que le Grand-Duché. Ce seuil est fixé respectivement à 24 jours par an en Belgique, 19 en Allemagne et 29 en France. Si ce plafond vient à être dépassé, le salarié se voit alors imposé dans les deux pays, au prorata de l'activité prestée dans chacun d'entre eux. Parallèlement, si un salarié passe au moins 25% de son temps de travail hors de son lieu de travail habituel au Luxembourg, il doit s'affilier à la sécurité sociale de son pays de résidence. À ces obstacles s'ajoute celui du respect de la vie privée des collaborateurs et de la protection des données utilisées en

entreprise, pas toujours faciles à mettre en œuvre d'un point de vue technique. En outre, le télétravail se heurte encore, dans certaines organisations, à un management vertical et à une forte culture du présentisme. Des cadres ou dirigeants éprouvent parfois des difficultés à accorder leur confiance au salarié et voient d'un mauvais œil le fait de leur donner davantage d'autonomie.

Pourtant, si elles veulent préserver leur compétitivité, renforcer leur attractivité et continuer à attirer les meilleurs talents, les sociétés luxembourgeoises doivent encore et toujours innover, développer une culture d'entreprise ouverte et rendre les temps de travail flexibles, quand la fonction le permet. Car aujourd'hui, il n'est pas rare de rencontrer des personnes ayant refusé un poste au Grand-Duché, malgré la rémunération attractive, les problèmes de mobilité étant devenus trop importants. Certains collaborateurs font aussi marche arrière et retournent travailler dans leur pays de résidence, las de ces heures perdues dans les transports, au détriment de leur vie personnelle. Le gouvernement, de son côté, doit encore mieux collaborer avec ses homologues voisins afin de mettre en place un cadre légal favorable au télétravail dans l'ensemble de la Grande Région, sans que les collaborateurs ne soient confrontés à des contraintes administratives lourdes. Il en va de l'avenir de la compétitivité du pays.

6,1%

**C'EST LE POURCENTAGE
DE TRAVAILLEURS RÉSIDENTS
AU LUXEMBOURG QUI EFFECTUENT
AU MOINS UN JOUR
DE TÉLÉTRAVAIL PAR SEMAINE**



Catherine Janot,
Directrice Générale
Déléguée pour la Société
Générale Luxembourg

« LE TÉLÉTRAVAIL, LEVIER D'ATTRACTIVITÉ ET D'ENGAGEMENT »

JEANNE RENAULD

CONSCIENTE DES OPPORTUNITÉS OFFERTES PAR LA MISE EN PLACE DU TÉLÉTRAVAIL AU SEIN D'UNE ORGANISATION, SOCIÉTÉ GÉNÉRALE LUXEMBOURG S'EST AFFICHÉE COMME L'UNE DES PIONNIÈRES EN LA MATIÈRE AU GRAND-DUCHÉ. EXPLICATIONS AVEC CATHERINE JANOT, DIRECTRICE GÉNÉRALE DÉLÉGUÉE.

Après une phase-pilote en 2016, vous avez développé le télétravail au sein de Société Générale Luxembourg dès l'année suivante. Comment ce projet est-il né ?

Voici un peu plus de deux ans que nous avons engagé une réflexion profonde sur notre façon de travailler. Avec 65% de collaborateurs frontaliers, principalement belges et français, le télétravail est apparu comme une démarche essentielle à déployer dans notre entreprise, afin de réduire les temps de trajet de nos collaborateurs et répondre aux attentes collectives. Le projet s'est mis en place de manière collaborative, en incluant les représentants du personnel. Parallèlement, nous avons veillé à répondre à tous les impératifs techniques liés à la mise en place du télétravail. En tant que banque, nous devons garantir la sécurité des transactions que nous réalisons et la protection des données de nos clients. C'est l'ensemble des parties prenantes de la banque (collaborateurs, services informatiques, ressources humaines...) qui ont ainsi été impliquées dans le processus. Nous avons en outre consulté la Commission de Surveillance du Secteur financier, qui nous a donné son aval.

Comment le télétravail est-il appliqué au sein de Société Générale Luxembourg ?

Sur nos 1 300 collaborateurs, 229 font du télétravail, à raison d'une journée maximum par semaine, pour assurer le bon fonctionnement de l'entreprise et maintenir un certain lien social dans les équipes. Pour bénéficier du télétravail, plusieurs conditions doivent être remplies. Avant toute chose, c'est à chaque collaborateur d'en faire la demande: le dispositif fonctionne sur la base du volontariat. Nous ne faisons pas de distinction selon le lieu de résidence du collaborateur. Ensuite, ce dernier doit exercer une fonction éligible. Certaines activités sont ainsi exclues, telles que les activités transactionnelles et de validation de paiement, pour des raisons de sécurité et de confidentialité des données. Enfin, le collaborateur doit faire preuve d'autonomie et de responsabilité dans son travail. À cet égard, l'accord du manager est indispensable.

Quels retours avez-vous de vos collaborateurs ?

Nous avons récemment réalisé une enquête et le résultat se révèle très positif. Les collaborateurs apprécient pouvoir travailler de leur domicile, car cela leur permet par exemple de se concentrer davantage et d'effectuer certaines tâches plus rapidement. Ils ne semblent pas éprouver de difficultés à concilier vie privée et vie professionnelle. Preuve de cette satisfaction: personne n'a fait marche arrière. De leur côté, les managers constatent une amélioration de la performance. Ils ne remarquent pas de changement quant à leur disponibilité ou réactivité. Forts de cette expérience réussie, nous étudions désormais la possibilité d'étendre le télétravail aux activités de transaction et de production.

Et quels avantages retirez-vous, en tant qu'employeur, de ce mode de travail ?

C'est un levier d'attractivité, d'engagement et de différenciation important, tant au niveau du recrutement que de la fidélisation. Le télétravail s'intègre dans une stratégie globale de bien-être en entreprise. Mais pour fonctionner correctement, il doit faire l'objet d'une réelle démarche de pédagogie et d'accompagnement de la part du management. Ce processus nécessite également une certaine maturité du côté de la société, car il s'agit d'un changement profond et global. Il fait évoluer les comportements managériaux, il accorde davantage de confiance aux collaborateurs. C'est un dispositif qui, dans le contexte de transformation que nous connaissons aujourd'hui, est un véritable facteur de succès pour une entreprise.

Actu business

Economie

Emploi



Post, premier employeur du Grand-Duché

Le Statec a dévoilé récemment la liste des principaux employeurs au Grand-Duché. Post figure en tête du classement. Cette liste, réalisée par le STATEC, a été établie sur base d'une enquête annuelle non obligatoire auprès des entreprises et des groupes d'entreprises situés sur le territoire luxembourgeois et occupant au moins 90 personnes. Ventilée selon la taille respectivement la branche d'activité économique, elle couvre les activités de l'industrie, de la construction, du commerce et de la plupart des activités de services. Avec quelque 4 480 collaborateurs, le groupe Post occupe donc la première marche du podium, suivi de peu par les CFL, et ses 4 260 employés. Puis viennent Cactus et Arcelor Mittal, avec respectivement 4 200 et 4 120 collaborateurs.



Progression inquiétante des faillites au Luxembourg

L'organisme Creditreform a publié cet été le bilan semestriel des faillites au Luxembourg. En tout, ce sont 611 faillites qui ont été dénombrées au Grand-Duché en 2018, soit 150 de plus qu'au premier semestre 2017, soit une progression de 33,7 %. Il s'agit du plus haut niveau de ces six dernières années. Ce sont les entreprises âgées de plus de cinq ans qui ont été les plus touchées, puisqu'elles représentent 76,6 % des entreprises concernées (contre 64 % au premier semestre 2017). La plus forte augmentation concerne le secteur du commerce avec 137 faillites au premier semestre (+35,6 % par rapport à la même période en 2017). D'un point de vue global, le secteur des prestations de service est celui qui compte le plus grand nombre de faillites devant le commerce et le bâtiment.

Finances



Une nouvelle entité bancaire s'installe au Luxembourg

En provenance directe de Singapour une nouvelle banque privée s'installe au Grand-Duché. Bank of Singapore (BOS) vient d'obtenir de la part de la Commission de surveillance du secteur financier (CSSF) sa licence pour l'exécution d'ordres et le conseil en investissement. Elle est donc désormais en mesure d'entamer de nouvelles activités à partir de son siège grand-ducal. La banque privée Bank of Singapore qui entend couvrir l'entièreté du marché européen. Alors que la société s'est récemment installée dans ses nouveaux bureaux Place des Martyrs à Luxembourg-Ville, elle envisage d'embaucher 40 salariés d'ici deux ans, afin de mettre en place sa stratégie d'attirer une clientèle bien précise sur les marchés européens.

Cartes bancaires premium, le privilège des rois

VISA GOLD, MASTERCARD ELITE, AMERICAN EXPRESS PLATINIUM...
EN QUOI CONSISTENT CES CARTES BANCAIRES AU NOM PRESTIGIEUX ?
QUELS SONT LEURS AVANTAGES ? ET SONT-ELLES VRAIMENT NÉCESSAIRES ?
IMMERSION DANS LE MONDE DES CARTES PREMIUM.

JEANNE RENAULD



Nées à partir des années 50, les cartes bancaires ont, au fil des ans, évolué pour contribuer au développement de nouveaux moyens de paiement à travers le monde et offrir aux consommateurs une expérience d'achat toujours plus agréable. Parmi les précurseurs dans ce domaine, on peut citer Visa et MasterCard qui, aujourd'hui encore, constituent les deux principaux réseaux de paiement mondiaux. Chacun d'entre eux propose différents types de cartes bancaires, des plus basiques aux plus haut de gamme. C'est ainsi qu'après avoir émis la première carte Visa Classic en 1977, l'entreprise a lancé sur le marché, neuf ans plus tard, la Visa Premier, une carte destinée à ses meilleurs clients et présentant divers avantages.

D'autres cartes viendront par la suite compléter cette offre en cartes premium, acceptées par d'innombrables terminaux de paiement dans le monde entier.

DES CARTES ABORDABLES, ET D'AUTRES MOINS

Parmi les cartes premium, on distingue aujourd'hui plusieurs gammes, caractérisées par les couleurs dorées, grises et noires. Les premières, comme les Visa, MasterCard et American Express Gold, se montrent relativement accessibles et sont d'ailleurs de plus en plus populaires au sein de la société. Les autres sont par contre encore réservées à une frange de la population limitée, aux clients les plus

exigeants et les plus fortunés. Ces cartes dites « super » et « hyper » premium, telles que les Visa Infinite, MasterCard Elite ou American Express Platinum pour ne citer qu'elles, sont en effet uniquement proposées si l'on détient certaines ressources, si l'on est en mesure de verser chaque mois un certain montant sur son compte bancaire ou si l'on peut justifier d'un revenu suffisamment élevé. Pour bénéficier de l'American Express Platinum, il vous faudra par exemple disposer d'au minimum 80 000 euros de revenus bruts annuels. Contrairement aux cartes de retrait ou de débit classiques, les cartes premium ont un coût qu'il faut prendre en compte. Au Luxembourg, une carte premium d'entrée de gamme coûte ainsi entre 55 et 200 euros par an selon la banque, alors qu'une carte de crédit ordinaire revient à 12-15 euros. Pour les cartes de plus haut vol, comme la MasterCard ou la Visa Platinum, il faut déboursier en moyenne 300 à 500 euros par an. Enfin, les cartes bancaires les plus exclusives, elles, affolent tous les compteurs. Avec l'American Express Centurion, la plus connue et la plus prestigieuse d'entre elles, le montant de la cotisation annuelle peut grimper à plus de 5 000 euros.

DES ATOUTS INDÉNIABLES

Si elles sont si coûteuses, c'est parce que les cartes bancaires premium ouvrent la voie à de nombreux services, garanties et conseils. Mais quels sont-ils au juste ? Rassurez-vous, nul besoin d'acquiescer les cartes bancaires réservées aux plus nantis pour bénéficier d'avantages. Avec une carte premium de base, on peut déjà bien en profiter. Le premier atout concerne le plafond de retrait et de paiement, beaucoup plus élevé que celui d'une carte de crédit classique. Par exemple, la carte de base de chez Visa, la Visa Gold, permet

« SI ELLES SONT SI COÛTEUSES, C'EST PARCE QUE LES CARTES BANCAIRES PREMIUM OUVRENT LA VOIE À DE NOMBREUX SERVICES, GARANTIES ET CONSEILS »

de retirer 1 500 euros par jour à l'étranger ou d'acheter pour 5 000 euros par mois dans les commerces. Ces limites sont néanmoins généralement discutées et déterminées avec le conseiller bancaire. Avec de telles cartes, il est aussi possible de payer ses achats et de retirer de l'argent gratuitement partout dans le monde. Les cartes premium répondent ainsi aux besoins des personnes dont le train de vie les amène à effectuer régulièrement des paiements relativement élevés, notamment à l'étranger.

VOYAGER EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Les cartes premium intègrent également différentes assurances et assurances, notamment lors des voyages, et c'est là certainement le plus grand avantage. Le montant des prestations remboursées varie en fonction de la carte dont vous disposez. En cas de souci de santé, par exemple, vous recevrez une avance sur les frais d'hospitalisation ou votre rapatriement sera pris en charge. Les cartes super-premium interviennent dans les frais liés au secourisme sur une piste de ski.

Les produits premium peuvent notamment couvrir les frais d'annulation ou d'interruption de séjour, vous dédommager lors d'un retard de vol ou de train, lors de la perte de vos bagages ou de vos documents administratifs. Lorsqu'il s'agit de cartes les plus haut de gamme, elles interviennent en cas de vol ou de dommages matériels causés à votre voiture de location - à hauteur de plusieurs milliers d'euros -, un sacré atout quand on sait combien coûte ce type d'assurance complémentaire souscrite auprès de l'agence de location. Pour votre propre véhicule aussi, vous bénéficiez de diverses protections dans l'ensemble de l'Europe, comme le dépannage, le remorquage, le rapatriement de votre voiture et de votre famille...

UNE ASSISTANCE AU QUOTIDIEN

L'étendue des possibilités offertes par les cartes premium ne se limite pas aux actions réalisées à l'étranger. Chez vous aussi, vous pouvez bénéficier de prestations spécifiques, comme une participation aux frais liés à des dégâts survenus dans votre habitation, que ce soit au niveau de la plomberie, de l'électricité, des vitres ou des serrures. En cas d'hospitalisation, vous pouvez également bénéficier d'une assistance à votre domicile pour votre famille, c'est-à-dire d'une aide ménagère ou d'un service de garde d'enfants.

Parallèlement, les cartes premium offrent certaines garanties sur vos achats. Vous bénéficiez par exemple d'une assurance en cas de vol ou de dommage accidentel, d'une couverture lors d'acquisitions réalisées via Internet, ou encore d'une extension de garantie du constructeur. Si, suite à un empêchement, vous ne pouvez assister à un événement, un concert que vous aviez réservé par exemple, la carte premium peut aussi vous rembourser. Certains partenaires commerciaux (restaurants, hôtels, enseignes de mode, joailliers...) vous donnent accès des réductions, des cadeaux ou des offres privilégiées. Les détenteurs de cartes hyper-premium se voient quant à eux régulièrement proposer des événements exclusifs et sont invités dans les espaces VIP.

Les cartes premium de prestige permettent encore de bénéficier de conseils en gestion de compte et de ce que l'on appelle un service de conciergerie, un service qui s'apparente à celui que l'on peut retrouver dans les plus grands palaces du monde. À tout moment, 24 heures sur 24, et 7 jours sur 7, celui-ci est capable de vous renseigner et de vous assister dans la réservation d'un billet d'avion, la recherche d'une baby-sitter, la livraison de fleurs... ou de toute autre demande de ce type.

DES CARTES ADAPTÉES DANS CERTAINS CAS

Plus qu'un moyen de paiement, les cartes premium offrent donc de réels services d'assurance et des garanties d'assistance. Si vous êtes amené à voyager régulièrement, si vous avez un intérêt à bénéficier d'un service haut de gamme tel que celui proposé, la cotisation annuelle de votre carte premium devrait rapidement être rentabilisée. Dans certains cas, elles vous aident même de réaliser des économies puisqu'elles vous permettent de ne pas souscrire certaines assurances.

Avant d'acquiescer à une telle carte, qu'elle soit dorée, grise ou noire, prenez le temps de bien étudier toutes ses conditions. Pour être couverts par l'un de ces multiples assurances, les paiements relatifs - l'achat de votre billet d'avion ou la réservation de votre hôtel par exemple - doivent par exemple avoir été réalisés avec votre carte premium. À noter enfin que tous les avantages précités concernent bien sûr le propriétaire de la carte premium, mais également, dans la plupart des cas, son ou sa conjoint(e), ses enfants et ses ascendants. Les petits-enfants en déplacement avec leurs grands-parents sont aussi couverts sous certaines conditions.

de 300
à 500 €

**POUR PROFITER DES SERVICES
EXCLUSIFS D'UNE CARTE DE CRÉDIT
HAUT DE GAMME,
IL FAUT DÉBOURSER EN MOYENNE
ENTRE 300 ET 500 EUROS PAR AN**

Harcèlement en milieu scolaire : TOUCHE PAS À MON AUTRE

HARCÈLEMENT SCOLAIRE.

DE PRÈS OU DE LOIN, NOUS SOMMES, AVONS ÉTÉ OU SERONT TOUS CONFRONTÉS À CE MAL. TENTER DE LEVER LE VOILE POUR COMPRENDRE, ALERTER ET LUTTER.

Alix Bellac

DEUX MOTS ET DES CONSEQUENCES EN CASCADE

Bien sûr nous en avons parlé il n'y a pas si longtemps, mais, au nom du respect et de l'intégrité de chacun, le problème du harcèlement – et de celui en milieu scolaire en particulier – mérite notre attention continue. Aujourd'hui, 10% des collégiens subissent du harcèlement. La définition en est claire: l'usage répété de violences physiques, mais aussi de moqueries et autres humiliations définit le cadre du harcèlement en milieu scolaire. Un mal qui semble progresser, mais pourrait être enrallé par une prise de conscience collective. Parents, enfants, éducateurs, enseignants, pouvoirs publics ont tous un rôle à jouer. Il est de notre devoir à tous de lutter contre ce qui ressemble à une des illustrations de la banalisation du mal.

MÉFAIT DE SOCIÉTÉ

Il n'est pas un seul magazine qui n'aborde ce sujet délicat, brûlant d'actualité. Nos enfants seraient de plus en plus agressifs et agressés, victimes ou bourreaux dans une société oublieuse de valeurs tels le respect et la bonté. Du plus loin que je m'en souviens, je n'ai pas souvenir d'avoir subi dans mon enfance, une quelconque forme de harcèlement. Certes, je ne rentre pas dans les catégories «exposées», ne suis ni rousse, ni noire, ni borgne, ni suffisamment myope pour porter des lunettes triple foyer. Mais je me souviens avoir eu des amis aux différences marquées, pieds bots, bégaiements, autisme léger sans que cela ne semble être quelque chose de furieusement clivant.

L'ENFANT NE MENT PAS

Or dans notre société actuelle, les témoignages de harcèlement abondent. Et pour les familles concernées, cela s'apparente à un bouleversement majeur, un coup de tonnerre qui vient cueillir par surprise. Cette souffrance qui devient celle

de tout un clan, c'est le sol qui s'ouvre sous les pieds, l'enfance que l'on dézingue, l'innocence que l'on piétine. Une souffrance si inenvisageable que parfois l'on doute: «Mon premier réflexe a été l'incrédulité, j'ai douté de la parole de mon enfant» se souvient et regrette Sandrine. «Dans son ancienne école, ma fille n'avait aucun problème donc quand on m'a appris ce qui se passait depuis quelque temps déjà, alors que je n'avais rien vu, le déni a été ma première réaction. Suivi d'une forte culpabilité: je me retrouvais confrontée à mes limites, celles de comprendre que je ne pourrai pas toujours être là pour protéger mon enfant.» Sentiment sans doute vertigineux. Mais qui ne doit pas gommer un fait essentiel: l'enfant a besoin d'être écouté et compris par son entourage proche auquel il accorde sa confiance absolue. Dans le cas contraire, les répercussions peuvent se répandre en ondes de choc sur l'enfant et de l'enfant à l'adulte en devenir.

LE HARCELÉ. TOUT SAUF UN FAIBLE

Car même si le harcelé se trouve en position de faiblesse de par le traitement qu'on lui inflige, la force n'est pas là où on peut le croire. Les faibles se mettent ensemble pour attaquer et avoir l'illusion de la force. Les processus de domination/soumission sont le moteur de tout type de harcèlement. Ce comportement intervient quand la cible ne cède pas aux tentatives de manipulation, ce qui titille le(s) tfaüt le redire et combattre ce préjugé: les victimes de harcèlement ne sont ni faibles ni naïves. Dans le cas de Margaux, Sandrine l'explique ainsi: «C'est la conjonction de plusieurs faits, un déménagement, un déracinement et sa volonté de se faire aimer qui l'ont mise dans une situation d'infériorité et de manipulation.»

AUTOPSIE DU MAL

Voici des mots qui font froid dans le dos, ceux de Mathilde 14 ans à l'époque des faits

et qui écrit dans son livre *Harcelée*: «Ce type de torture, c'est de la déshumanisation et je pense qu'à ce moment-là on ne me percevait plus comme un individu à part entière. Comme je ne pouvais pas montrer mes émotions, cela décuplait la force et les représailles de mes bourreaux: vêtements arrachés, corps scarifié, coup de compas dans la colonne vertébrale. Et sentiment de honte et peur de passer pour une folle ou une affabulatrice. Ma mère rentrait tard. J'avais calculé le temps que je pouvais consacrer à pleurer et le temps pour récupérer un visage normal pour qu'elle ne se rende compte de rien.» Le harcèlement scolaire présente trois caractéristiques: la violence exercée sur une victime ciblée, la répétitivité des agissements et l'isolement qui s'ensuit. Les zones à risque restent les vestiaires, les toilettes, les couloirs, mais aussi le monde virtuel, bref tous les endroits à l'abri du contrôle des adultes. Dégâts immenses à la clé: ces violences insidieuses blessent psychologiquement, voire détruisent durablement enfants ou adolescents en pleine construction identitaire et l'échiquier familial s'en trouve également atteint. «Par chance, mon époux a fait front commun avec moi» relate Cécile, maman de Rose, «mais deux ans après, notre fille reste profondément marquée. On sent le traumatisme à peine enfoui, tapi, comme une crainte sourde, une peur que cela ne recommence.» La fragilisation psychique, une variable avec laquelle il faut donc désormais composer alors même que les structures ou dispositions légales ne sont pas forcément au diapason: malgré de multiples campagnes de prévention, le harcèlement reste peu repéré, ses manifestations méconnues, sa prise en charge pensée plutôt d'un point de vue répressif et encore trop rarement du point de vue clinique ou psychologique. Ces corollaires sont pourtant essentiels à prendre en compte face à la complexité et la banalisation de cette violence.



AVEUGLEMENT COLLECTIF

Les innombrables informations dont nous disposons doivent nous alerter sur notre responsabilité individuelle. Dans une société hiérarchisée et à structure pyramidale, le harcèlement scolaire semble être pour certains un événement banal et passer pour nombre de nos jeunes comme un reflet de rapports «normaux» qu'ils observent dans le monde des adultes. Quentin, la petite vingtaine le note d'ailleurs assez finement: «Notre société a intégré une sorte de violence policée. Mon père puis ma mère ont eux-mêmes connu dans leurs carrières respectives des périodes où leurs journées étaient empoisonnées par un supérieur lunatique ou acharné.» Partant de ce postulat, l'analyse du harcèlement ne concernerait pas seulement harceleur et harcelé, mais bien également tous les protagonistes, «spectateurs» plus ou moins passifs des faits. Dans plusieurs ouvrages et essais, Christophe Dejours, psychiatre, psychanalyste et professeur de psychologie, apporte un éclairage nouveau sur les origines conjoncturelles et structurelles qui encouragent les comportements pervers au sein des entreprises et de notre société. Son constat est le suivant, la notion de «banalisation du mal», notion mise en lumière par Hannah Arendt lors du procès de Nuremberg, couplée à l'idée de «distorsion communicationnelle» du théoricien Jürgen Habermas, informe sur l'aveuglement collectif propre à mettre en place des schémas de torture mentale et psychique passant pour des actes

anodins. Un sacré travail de recentrage pour sortir de ce conditionnement inique!

CHANGEMENT DE PARADIGME

Ils sont nombreux, les enfants stigmatisés dans leur enfance, à avoir puisé en eux la rage ou la volonté de montrer au monde qu'ils étaient plus forts que les attaques et les brimades et l'on assiste ici et là à de belles revanches. Néanmoins, la donne peut pour certains demeurer problématique sur le long terme à l'heure de la mémoire cyber-efficace. Dans une sphère n'offrant que peu de droits à l'oubli, d'une faille, d'un épisode douloureux, il en restera toujours quelque chose. La maman de Marion, fillette de 13 ans s'étant ôtée la vie, interroge: «C'est quoi la société aujourd'hui? Dans quel mécanisme pernicieux nous sommes-nous installés?» En effet, que dire et comment contrer les rumeurs infondées qui laissent pourtant des traces, les *Revenge Porn* qui détruisent irrémédiablement, annihilant droit au respect et à l'oubli?

MÉCHANTS HARCELEURS? PAS SI SIMPLE.

Il convient en effet de ne pas jeter un opprobre tout puissant d'indignation sur les seuls harceleurs. Vous me permettez, toutes proportions gardées, le parallèle avec la fameuse théorie de «la banalité du mal» de Hannah Arendt. Celle-ci, juive, journaliste ayant couvert le procès de Eichmann – l'un des tortionnaires les plus

célèbres de la solution finale – fut surprise de trouver un homme ordinaire face à elle. Homme ordinaire ayant commis des actes extraordinaires de cruauté. Le terme de «banalité du mal» apparaîtra ainsi dans ses écrits, Arendt ne tentant pas de minimiser les exactions commises, mais bien le contraire: la «banalité du mal» est un concept philosophique d'une importance sans précédent, car il pose la possibilité de l'inhumain en chacun de nous.

LA FORMIDABLE CAPACITÉ D'HUMANITÉ DE TOUTES NOS VOLONTÉS RÉUNIES.

Il convient de prévenir, informer, soutenir inlassablement. Savoir quels sont les endroits à risque, former les professionnels de santé et de justice, ne pas minimiser (trop de paroles assassines: «Tu dois passer à autre chose», «Personne n'est tout blanc ou tout noir», phrases qui mènent à un sentiment d'injustice insondable). Et surtout, pour chacun, de tendre à être un humain en pleine conscience, c'est-à-dire une personne ayant la capacité de penser et de facto ne commettant pas d'actes cruels. Tout espoir est permis. Très récemment une vidéo élaborée par des élèves d'une classe de Roubaix en France et traitant des différentes formes de harcèlement en milieu scolaire est devenue virale, permettant d'ouvrir un peu plus d'yeux. Et de cœurs. Il est de notre devoir de contrer le mal lors des moments où l'on devine que tout peut basculer.

BAPTISTE HILBERT

Une passion pour la danse-théâtre

LES PROJETS S'ENCHAÎNENT AVEC SUCCÈS POUR LE JEUNE ET ÉNERGIQUE DANSEUR-CHORÉGRAPHE QUI DÉSIRE PROPOSER UN ART QUI PARLE AUX GENS.

KARINE SITARZ

« À TRAVERS L'ART,
FAIRE PASSER UN VRAI
MESSAGE SOCIÉTAL
ET ÉVEILLER
LES CONSCIENCES »



© Bohumil Kostohryz



Son livre

Les Identités meurtrières
d'Amin Maalouf,
l'écrivain qui lui a appris
à aimer la lecture !

Rien ne prédisposait Baptiste à la danse contemporaine, lui qui a grandi près d'Arlon avec un père ingénieur en informatique et une mère puéricultrice. Mais poussé à essayer plein d'activités, foot, basket, escalade, il se retrouve à 10 ans à suivre les cours de danse de Nicole Aimont. Une vocation naîtra... Grâce à sa famille, toujours là pour l'épauler, et aux bourses, il va se former en France (Epsedanse, à Montpellier), au Royaume-Uni (Compagnie Verve de la Northern School of Contemporary Dance, à Leeds) et en Suisse. Au prestigieux Ballet Junior de Genève, il se frotte à des pièces marquantes du répertoire comme *In your rooms* d'Hofesh Shechter et *Monger* de Barak Marshall, chorégraphes qui n'ont pas fini de l'inspirer. À Genève, il rencontre Catarina Barbosa, danseuse portugaise avec qui il pose ses valises au Luxembourg. «Après cinq ans d'absence, j'avais envie de retrouver mes proches.» Le duo crée l'asbl. As We Are et présente aux Émergences 2016 sa première création: *As you want*. Une success-story avec, à la clé, une tournée dans la péninsule ibérique. Suivra *With my eyes*, solo de Catarina chorégraphié par Baptiste, présenté lors de la nouvelle plate-forme européenne Awa que le duo a initiée pour «offrir des choses aux autres» dit Baptiste, qui

constate «un manque au niveau préprofessionnel». À l'affiche spectacles, workshops et une création avec des jeunes (11-21 ans) portée par Catarina, Baptiste étant engagé sur *Driven* de Jean-Guillaume Weis. Le duo a fédéré moult partenaires (TROIS C-L, Kinneksbond, Confédération nationale de la danse...) et le bilan est encourageant «les artistes sont repartis avec du rêve plein la tête». Rendez-vous en 2020! Pour l'heure, Baptiste penche pour la chorégraphie. Un travail qui lui donne pourtant le tract: «il y a tant de facettes à maîtriser et il faut être à l'écoute et savoir partager avec les interprètes, ce qui n'est pas donné à tout le monde». Il nous parle de sa belle expérience avec Sandy Flinto et Pierrick Grobety sur Art. 13, de son affinité pour la danse-théâtre dans la veine de Peeping Tom, de son envie d'explorer la culture, l'histoire, la géopolitique et de «mettre en lumière les différences, les perspectives de chacun à partir de là où il se trouve» ajoutant «on ne peut qu'être tolérant». Après Poema à la KuFa, un été studieux et la Tanzmesse de Düsseldorf, Baptiste planche avec Catarina sur un grand format (pour 2020) qui nouera des fils entre danse et art vidéo. Il a déjà à ses côtés le TROIS C-L «notre maison-mère» et le CCN de Mulhouse...



Son parfum

Eau des Baux
de L'Occitane en Provence,
très naturelle
et qui évoque la forêt.



Son coup de cœur

Le TROIS C-L
pour son accueil,
son écoute et son soutien.



Sa cantine

La pizzeria L'Escapade,
à Dudelange,
pour sa belle simplicité
et sa bonne ambiance.

Votre projet immobilier commence ici.



atHome Finance

Nos experts trouvent le prêt immobilier
adapté à vos besoins

athome.lu/finance

EVELYNE REGNIEZ

La force tranquille

UNE VOIX POSÉE, UNE ÉLÉGANCE SÉRÈNE,
MADAME LA PROVISEURE IMPRIME SES PAS DEPUIS UNE ANNÉE DÉJÀ AU SEIN DU LYCÉE FRANÇAIS
DE LUXEMBOURG. RENCONTRE AVEC UNE FEMME D'ESPRIT INSPIRANTE.

ALIX BELLAC

« IL FAUT QUE L'ON
MÉRITE NOTRE NOM
D'ÉCOLE FRANÇAISE
AVEC LES VALEURS
QUE CELA ENGLOBE.
C'EST UN OBJECTIF
EXIGEANT,
MAIS MAGNIFIQUE »



Son Parfum

Cardinal de Heeley.

Ce parfum élève et parle de pureté. Les fées se sont penchées sur mon berceau et m'ont offert un don que j'ai légué à ma fille: Je suis nez et donc capable de reconnaître fragrances, tonalités et composants divers.

La force tranquille est véritablement ce qui, de prime abord, se dégage de la personne d'Evelyne Regniez. Elle déclare d'ailleurs: « Vous ne me verrez jamais à bas, je suis le contraire de la désespérance. » De fait, certains ont des bureaux ovales dont ils ne font pas forcément bon usage, méritant bonnet d'âne et mise au coin, voire en orbite. Evelyne Regniez me reçoit, elle, dans un bureau carré. Alors que je m'apprête à y pénétrer, une jeune femme en sort lançant à Madame la Proviseure un « Je vous laisse dans votre rôle de star ». Éclat de rire général et ton donné: la dame du lycée français semble avoir le don de se faire respecter en instillant une ambiance proche de ses convictions. « Le dépassement permanent n'est pas le but, chacun est appelé à donner le meilleur de lui-même, mais pas dans n'importe quelle condition », précise-t-elle. Empreinte de philosophie chinoise, legs de son séjour de quelques années à Shanghai, elle poursuit: « L'équilibre, le bonheur intérieur se construisent par la confiance en soi et l'appropriation des valeurs. La priorité n'est pas la performance, mais l'équilibre intérieur et social. Mais entendons-nous bien, ceci ne veut pas dire renoncer à l'exigence! Il faut juste donner du temps au temps. S'ennuyer est nécessaire, la réflexion et la maturité venant avec du délai. Il faut redonner de la place au temps réel, à des activités telles que la marche, le jeu, la lecture et la rêverie. Et réinstaurer une hiérarchie,

des autorisations et des symboles qui vont avec chaque âge. Pour tout cela, parents et enseignants doivent oeuvrer conjointement et pour la collectivité. » Trouver du bon sens et le bâtir ensemble, cet objectif, Evelyne Regniez compte bien le mettre en œuvre dès cette rentrée en concertation avec les familles. « Avec de la conviction, de la clairvoyance et un travail d'équipe, tout est possible. » Elle fait silence un instant et ajoute ces mots délicieux: « Vous savez, je suis confiante. Il faut toujours faire crédit d'intelligence. C'est essentiel. » S'il existe l'intelligence de l'adaptation, gageons qu'Evelyne Regniez en est pourvue, elle qui, en un tournemain, s'est acclimatée à son pays d'adoption: « Je perçois ici des tonalités de fraîcheur, d'air, de lumière du matin qui m'évoquent la Franche-Comté. De plus, le côté campagne me correspond. Je suis une urbaine rurale », conclut-elle dans un sourire. Mais ce n'est pas tout puisque notre voyageuse mentionne retrouver en terre luxembourgeoise un peu de la folie de Shanghai. « La multiplicité des chantiers en cours? », osai-je suggérer. « Mais oui! Voyez-vous, j'aime le coucher de soleil sur les grues de Luxembourg, c'est magnifique et cela parle de vitalité. Quand on regarde les choses de façon esthétique, un quelconque rayon de soleil qui se projette sur un objet ou un ciel très noir peut devenir merveilleux. Il faut voir ce qui parle en dehors des stéréotypes ». Sans aucun doute, une force.



Son restaurant

Guillou campagne.

Une cuisine à la fois simple et raffinée.



Sa musique

Tout **U2** en intraveineuse. Une passion que je partage avec mon fils. Dès que je vais le chercher à la gare lors de ses retours, nous écoutons inmanquablement le groupe dans la voiture. Un rituel.

Son coup de cœur

La place Guillaume.

Le samedi matin, jour de marché, avec des gens de la campagne et des citadins. Ce côté cosmopolite me ravit.



I ♥ LU

« L'EXPRESSION DU RAFFINEMENT »

VINGT ANS APRÈS AVOIR SORTI POUR LA PREMIÈRE FOIS CETTE VOITURE-PHARE, FORD VIENT DE METTRE SUR LE MARCHÉ SA TOUTE NOUVELLE FOCUS. LA GAMME COMPREND NOTAMMENT UN MODÈLE HAUT DE GAMME, BAPTISÉ « VIGNALE » : UN CONCENTRÉ UNIQUE DE DESIGN, DE TECHNOLOGIE ET DE QUALITÉ. PAULINE NOUS EXPLIQUE COMMENT ET POURQUOI CETTE VERSION INÉDITE L'A CONQUISE.



Le véhicule affiché est une Focus Vignale en couleur Dark Mulberry.

Pauline, en quelques mots, qui êtes-vous ?

Habitant en France, je travaille au Luxembourg depuis quelques années en tant que commerciale dans le secteur de la parfumerie. À 30 ans, je suis une femme ambitieuse, qui croque la vie à pleines dents. J'accorde beaucoup de temps à mon job, qui me passionne. Parallèlement, j'aime les sorties culturelles, que ce soit au cinéma, au théâtre ou dans des salles de concert.

En tant que commerciale, sans doute êtes-vous amenée à faire beaucoup de kilomètres avec votre véhicule ?

Mon métier implique de me déplacer une bonne partie de la journée chez mes différents clients, que ce soit à Luxembourg-Ville ou dans l'ensemble du pays. Les trajets depuis mon domicile en France, près d'Amnéville, jusqu'au Luxembourg sont également importants. En un an, je parcours environ 30 000 kilomètres.

Dans ce contexte, quels sont les éléments auxquels vous êtes particulièrement attentive lors du choix d'une voiture ?

Au vu des kilomètres que je suis amenée à effectuer et du temps que je passe en voiture, je recherche un véhicule fiable et confortable au quotidien, qui offre une belle expérience de conduite. La Ford Focus répond parfaitement à ces critères. Au-delà de ces éléments, j'accorde aussi beaucoup d'importance à l'allure du véhicule. J'aime les jolies choses, élégantes, sophistiquées. La Focus, dans sa version Vignale, est le modèle qui exprime parfaitement ce raffinement. Elle intègre de nombreux détails qui en font une voiture d'exception, comme la calandre maillée à l'avant et les jantes alliage. J'ai opté pour le coloris extérieur « Dark Mulberry », exclusif à la finition Vignale et lui donne un aspect particulièrement soigné. À l'intérieur aussi, les éléments design

et l'utilisation de matériaux uniques, comme les finitions à effet boisé à grain fin, donnent au véhicule un caractère distinctif. Les sièges et le volant en cuir rendent quant à eux la conduite très agréable.

La Focus Vignale intègre également de nouvelles fonctions technologiques, telles que la reconnaissance des panneaux de limitation de vitesse, le maintien au centre de la voie ou le Stop & Go, qui facilitent la conduite et la rendent plus rassurante. Laquelle de ces fonctionnalités appréciez-vous le plus ?

Moi qui n'aime pas me garer en créneau, alors que je suis amenée à le faire plusieurs fois par jour en centre-ville, je suis séduite par le Active Park Assist ! Avec ce dispositif, se garer devient un jeu d'enfant. Le véhicule contrôle la sélection de la marche avant et arrière, l'accélérateur, le freinage et la direction pour manœuvrer lui-même dans l'espace de stationnement, qu'il soit parallèle ou perpendiculaire à la voie de circulation, plat ou en pente. Il suffit d'une simple pression sur un bouton et la voiture est garée. Pour sortir de la place de parking, c'est pareil. Tout est entièrement automatisé et cela va clairement changer mon quotidien.

Bonne nouvelle !

ENVIE DE SUCCOMBER
VOUS AUSSI AUX CHARMES
DE LA NOUVELLE FOCUS VIGNALE ?

L'ENSEMBLE DE LA GAMME FOCUS
EST DISPONIBLE SUR LE MARCHÉ
LUXEMBOURGEOIS
DÈS SEPTEMBRE 2018 DANS VOS
DIFFÉRENTES CONCESSIONS FORD.

FordStores

Paul Wengler
24-40 Avenue des Alliés
L-9001 Ettelbrück
FordWengler.lu

Collé
Route de Bascharage
L-4513 Niederkorn
FordColle.lu

Luxmotor
3 rue de l'Avenir
L-3895 Foetz
LuxMotor.lu

Concessionnaires

Luxmotor
5 rue Henri Tudor
L-5366 Munsbach
LuxMotor.lu

Garage Pirsch
164 route d'Esch
L-1471 Luxembourg
Ford.Pirsch.lu

FORD.LU





Dr. Laetitia Hauret
Chercheuse,
département Marché du Travail

Les femmes toujours plus satisfaites de leur emploi que les hommes?

POUR RÉPONDRE À CETTE QUESTION, DR LAETITIA HAURET DU LUXEMBOURG INSTITUTE OF SOCIO-ECONOMIC RESEARCH (LISER) ET PROF. DONALD WILLIAMS DE LA KENT STATE UNIVERSITY (ET PROFESSEUR INVITÉ AU LISER) ONT MOBILISÉ LES DONNÉES DE L'ENQUÊTE EUROPEAN SOCIAL SURVEY (2010), ET ONT FINALISÉ LEUR RECHERCHE PAR LA PUBLICATION D'UN ARTICLE SCIENTIFIQUE PUBLIÉ EN 2017⁽¹⁾.

À la fin des années 80, des études ont mis en lumière un phénomène connu sous le nom de «gender paradox». Ce phénomène traduit une différence de satisfaction entre les sexes à l'égard de l'emploi. Cette différence constitue un paradoxe, car les femmes, malgré des conditions de travail moins favorables que celles des hommes, sont davantage satisfaites de leur emploi.

Différentes hypothèses ont été avancées pour expliquer l'existence de ce paradoxe, et l'article se concentre sur l'une d'elles. L'hypothèse étudiée ici envisage que, dans un contexte de fortes disparités hommes-femmes, les femmes seraient plus satisfaites que les hommes, car elles auraient de plus faibles attentes envers leur emploi. Avec un niveau d'attentes plus faibles, les femmes auraient ainsi davantage de chances que l'emploi occupé comble leurs attentes. Si cette hypothèse est vraie, alors l'ampleur du différentiel de satisfaction entre les deux sexes devrait s'être atténuée à mesure que les disparités hommes-femmes sur le marché du travail se sont réduites. En effet, au cours des dernières décennies, la croissance de l'emploi féminin et l'élévation du niveau de qualification des femmes ont conduit à réduire les différences d'opportunités professionnelles entre les sexes. Une question se pose alors, les femmes expriment-elles toujours une plus grande satisfaction à l'égard de leur emploi que les hommes même en présence d'une réduction des inégalités hommes-femmes?

Pour répondre à cette question, le Docteur Laetitia Hauret (LISER) et le Professeur Donald Williams (Kent State University et Professeur invité au LISER) ont mobilisé les données de l'enquête *European Social Survey* (2010). Plus précisément, ils ont étudié le niveau de satisfaction au travail des femmes et des hommes dans 14 pays européens. Ces pays ont été choisis pour rendre compte, au sein des pays européens, de la diversité de la place occupée par les femmes sur le marché du travail et des politiques de promotion d'égalité hommes-femmes menées. Cinq groupes de pays sont ainsi étudiés: les pays nordiques (Danemark et Finlande), continentaux (Allemagne, Belgique, France, et Pays-Bas), d'Europe centrale et d'Europe de l'Est (Hongrie, Pologne et République Tchèque), libéraux (Irlande et Royaume-Uni) et d'Europe du Sud (Espagne, Grèce et Portugal).

Il ressort de cette recherche que la satisfaction des femmes à l'égard de leur emploi varie selon le groupe de pays. Les femmes sont plus satisfaites de leur emploi que les hommes dans les pays nordiques et d'Europe centrale et d'Europe de l'Est. En revanche, elles expriment le même niveau de satisfaction que les hommes dans les pays libéraux, continentaux et d'Europe du Sud. Ce résultat contredit l'hypothèse selon laquelle le paradoxe disparaît une fois que les femmes et les hommes disposent des mêmes opportunités sur le marché du travail. En effet, le paradoxe existe dans les pays nordiques, alors que ces pays mettent en place des politiques en faveur de l'égalité hommes-femmes sur le marché du travail.

En revanche, le paradoxe n'apparaît pas dans les pays libéraux où peu de politiques en faveur de l'égalité hommes-femmes sont développées. Selon les auteurs, la mise en place de politiques visant à promouvoir l'égalité hommes-femmes sur le marché du travail n'est donc pas une condition suffisante à la disparition du paradoxe.

Les auteurs ont approfondi l'analyse en étudiant l'importance de différents déterminants dans l'existence de cette différence de satisfaction. L'analyse vise à identifier le rôle joué par les différences de caractéristiques sociodémographiques (l'âge, le niveau d'éducation, le statut marital, etc.), les différences de situation professionnelle (métier, secteur d'activité, ancienneté, etc.) et les différences de conditions de travail (volume horaire, opportunités de carrière, etc.). Les résultats de cette analyse varient selon le groupe de pays étudié. Ainsi, dans les pays d'Europe centrale et d'Europe de l'Est le différentiel de satisfaction entre femmes et hommes s'explique principalement par des différences de situations professionnelles et de conditions de travail. En revanche, dans les pays nordiques, le différentiel de satisfaction s'explique d'abord par le fait que face à une situation en tout point identique, les femmes et les hommes éprouvent un niveau de satisfaction différent.

(1) Hauret L. et Williams D., 2017, Cross-national analysis of gender differences in job satisfaction, *Industrial Relations*, volume 56, issue 2, pp. 203-235.



Me. Frédéric Trabelti
& Me. Carmen Rimondini

La nouvelle protection des données personnelles

Depuis le 25 mai 2018, le Règlement général sur la protection des données personnelles (dit «RGPD») est entré en vigueur sur tout le territoire de l'Union européenne. Cette norme juridique européenne a pour objectif de créer des droits et des obligations par rapport aux données personnelles alors que celles-ci n'ont jamais été autant exposées que dans la société actuelle.

L'un des droits substantiels accordés aux utilisateurs – et notamment sur internet, à savoir récupérer et transférer librement leurs données personnelles gratuitement d'un service à un autre – est ce que l'on appelle la portabilité des données. C'est notamment une possibilité constituée par les courriels.

Surtout, le RGPD impose des obligations à toute société ou personne physique qui manipule des données personnelles, afin que celles-ci soient sécurisées et ne puissent pas être détournées par des tiers éventuellement mal intentionnés. Les données doivent également être traitées de manières transparente, licite et loyale tandis que le but pour lequel elles sont utilisées doit être légitime en plus d'être déterminé et parfaitement explicite.

À ce titre, les sanctions pouvant être infligées par les autorités de protections des données peuvent s'élever à des montants conséquents et notamment jusqu'à 4 % du chiffre d'affaires.

Les citoyens peuvent ainsi saisir l'autorité compétente par recours s'ils estiment que l'utilisation qui a été faite de leurs données personnelles a violé la loi. Au Luxembourg, l'organisme compétent est la CNPD (Commission Nationale pour la Protection des Données).

Les sociétés doivent désormais informer les citoyens de la façon dont sont manipulées leurs données personnelles «sous une forme compréhensible et aisément accessible, et formulée en des termes clairs et simples». Cela explique pourquoi en naviguant sur internet, la plupart de sites web présentent désormais une page informative et recueillent le consentement des usagers relativement au traitement de leurs données personnelles.

Il convient également de préciser que, si vous en faites la demande, toute société traitant vos données doit impérativement vous permettre d'accéder à vos données personnelles pour les rectifier ou même les effacer dans certains cas. De même, elle doit être en mesure de communiquer aux utilisateurs à propos de leurs données personnelles, l'identité de la personne ou de l'entité qui va les traiter, la raison pour laquelle elle le fait et combien de temps elles seront conservées.

À noter que certaines données à caractères sensibles sont encore plus contrôlées et font l'objet d'un cadre encore plus restrictif. Il s'agit notamment des informations concernant l'ethnie, l'orientation sexuelle, les opinions politiques, religieuses ou toute information relative à la santé.

En tout état de cause, les sociétés ont donc l'obligation de se conformer au RGPD, afin de garantir à leurs salariés et leurs clients particuliers la protection de leurs données personnelles sous peine de sanction. Il s'agit d'un important travail de mise aux normes qui doit idéalement être effectué avec l'aide d'un professionnel.

Candidate's opportunities

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



Maria-Rosario Lahoz

→ EMPLOI RECHERCHÉ

Assistante administrative, secrétaire de direction, secrétaire senior, gestionnaire de base de données.

→ COMPÉTENCES

Mon expérience dans diverses fonctions d'assistante m'a permis d'acquérir les compétences suivantes: rapidité d'adaptation et de réactivité, sens de l'organisation, prise d'initiative, faculté d'anticipation, excellent esprit d'équipe.

→ ATOUTS

Dynamisme, énergie, proactivité, attitude positive, serviabilité, bienveillance, longue expérience multilingue et multiculturelle.

Forte d'une belle expérience professionnelle, je ressens toujours l'envie et le désir de poursuivre dans cette voie. J'ai débuté en tant que professeur d'espagnol, avant de participer au développement d'un dictionnaire français-espagnol de traduction automatique pendant une dizaine d'années. Enfin, j'ai exercé la fonction d'assistante au sein des institutions européennes pendant 16 ans. Je suis enthousiaste à l'idée de mettre à profit ces expériences et de parfaire mes compétences. Parlez-moi espagnol, français, anglais, italien ou portugais, je serai ravie de vous répondre et de converser avec vous, et j'essaierai également en allemand et en luxembourgeois !

Having enjoyed a successful career as a Broker, specialising in Emerging Market bonds and working for major financial houses in London, Paris and Luxembourg, I decided to make a career change and add a new dimension to my development. I would like to work in my newly chosen field of Human Resources. In order to realise this end, I undertook a number of courses in HR over the last 2 years to enhance my considerable previous work experience and develop my management skills. My work ethic and empathy enables me to build and maintain solid long-term relationships based on trust and respect.

Régine Aufsatz

→ EMPLOI RECHERCHÉ

Integrate a Human Resources Department as a HR Officer, Assistant, Talent Acquisition Manager, Benefits and Compensation Manager, Mediator.

→ COMPÉTENCES

Fluent in French, English and German, Luxembourgish (intermediate).

Good at juggling multiple tasks and working on behalf of stakeholders while meeting their demands through solution adaptation and anticipation.

→ ATOUTS

Collaborative, pro-active, natural empathetic leadership. Good business acumen, communication and active listening skills.



Svetlana Filipchuk

→ EMPLOI RECHERCHÉ

Consultant sur le choix des bijoux, accessoires et sélection de style.

→ COMPÉTENCES

- Bonne connaissance des pierres précieuses et bijoux.
- Sens subtil du goût et du style.
- Créativité et bonne connaissance dans la sélection des garde-robes.
- Multilinguisme : anglais, allemand, français, russe, apprentissage de luxembourgeois en cours.

→ ATOUTS

Fiable, digne de confiance, créative.

J'ai plusieurs années d'expérience dans la vente, en particulier dans le domaine des bijoux, de l'or et des pierres précieuses. Pendant les dernières sept années, je travaillais pour une entreprise propriétaire de dix-sept magasins de bijoux en Biélorussie. Durant cette période, j'ai occupé la fonction de gérante, avec cinq employés sous ma responsabilité. J'étais notamment chargée de m'occuper des achats, de la vente, de la gestion des employés et d'effectuer les rapports à destination notre bureau central.

J'ai un bon sens du style et je vous peux aider à choisir votre garde-robe et les accessoires qui soulignent votre personnalité.

Dans ma carrière précédente, j'ai toujours été appréciée comme une collègue fiable, motivée et digne de confiance. Je serai heureuse de pouvoir répondre à toutes vos questions lors d'une conversation personnelle.

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".

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



JE TROUVE LE YOGA QUI ME VA

Hot yoga ? Bikram Yoga ?
Ashtanga ? Vous ne savez pas quelle
discipline choisir ? Suivez le guide !

→ *Style / Healthy*

LES CINQ RESTOS DE VIANDARDS

Face à la déferlante healthy, certains chefs ont choisi la résistance et font de la viande leur valeur ajoutée.
Plusieurs restos très carnés ont ouvert leurs portes ces derniers mois.
Nous avons compilé notre top five pour vous.

→ *Food / Luxembourg*



ON VA PORTER QUOI CETTE SAISON ?

Rayures ou carreaux ? Mom jeans ou slim ?
Robe longue ou mini-mini ? Sneakers ou talons ?
Nous avons passé en revue les plus beaux street
looks pour vous inspirer. Décryptage.

→ *Style / Fashion*



LES SITES DE RENCONTRE: LE TEST

Nous nous sommes dévouées cet été
(ne nous remerciez pas)
et avons testé les sites de rencontres.
Alors, on est plutôt Meetic,
Tinder ou Happn ?

→ *Société / News*

#GIRLBOSS : BOOSTER SON CV POUR DÉCROCHER (ENFIN) LE JOB DE SES RÊVES !

Visuel soigné, mise en valeur de ses talents, amener le petit « truc » en plus qui fera la différence...
Nous avons listé pour vous toutes les astuces pour sérieusement booster votre CV !

→ *Business / Dossier*

ON BOOSTE SA RENTRÉE EN TROUVANT SON IKIGAI !

En japonais, « ikigai » signifie « sel de vie »
ou « la raison de se lever chaque matin ».

Si cela paraît simple sur le papier,
ce n'est pourtant pas donné à tout le monde.
Trouver son ikigai demande un peu de recherche,
de l'expérience et de l'introspection.
Mais ce n'est pas compliqué. Nous vous aidons !

→ *Style / Healthy*



ON VA MANGER QUOI CET AUTOMNE ?

Quelles sont les dernières tendances
qui ont affolé Instagram et les foodistas
à travers la planète ? Faudra-t-il poser avec un potiron
pour être hype cette saison ? On vous dit tout !

→ *Food / News*



La Maroquinerie du passage prend ses quartiers en ville !

La Maroquinerie du Passage, maison mythique et fournisseur officiel de la Cour qui fêtera bientôt ses 90 ans, vient d'ouvrir ses portes rue Louvigny. Fidèles aux valeurs qui font le succès de la maison depuis huit décennies déjà, les lieux ont été aménagés afin que le client se sente chez lui et un soin tout particulier sera porté au service et au conseil. Sur trois étages, la boutique offre une très belle sélection des dernières tendances. Les femmes y trouveront les plus belles marques de sacs à mains et accessoires : Michael Kors, Furla, DKNY ou encore Coach, avec deux petites nouveautés : Lancel et Tissa Fontaneda. Les ados succomberont aux dernières nouveautés des marques Kipling, Eastpack ou Fjäll Räven. Enfin, au deuxième étage, un espace lounge est consacré aux femmes et hommes d'affaires avec des sacs aussi fonctionnels que désirables !

→ **Maroquinerie du Passage, 19 rue Louvigny, Luxembourg (centre-ville),**
Tél. : 22 54 81 10, www.lamaroquinerie.lu

Rien que pour vos yeux

Premier espace de renommée internationale entièrement dédié à la beauté du sourcil, L'Atelier du Sourcil s'implante enfin à Luxembourg. Découvrez un concept entièrement consacré à la beauté du regard, à travers un savoir-faire fort d'une expérience de 10 ans, et surtout, son épilation revisitée : « la restructuration de sourcil ». Dans un univers cosy et chaleureux, vous pourrez bénéficier de l'expertise de leurs techniciennes et de leurs conseils avisés, tout en profitant d'un véritable moment privilégié.

→ **L'Atelier du Sourcil, 25/1 Boulevard Royal, Luxembourg (centre-ville),**
Tél. : 27 99 75 46, www.atelierdusourcil.com



Charles Mandica, la Compilation des « Dîners de Charles »

Figure incontournable dans le secteur de l'entreprise au Grand-Duché, Charles Mandica est l'auteur des « Dîners de Charles », articles brillants au style enlevé publiés dans AGEFI Luxembourg, dans lequel il raconte ses rencontres avec les plus grands personnages du pays. En cette rentrée, il publie un recueil des plus belles interviews réalisées ces trois dernières années, réalisé en partenariat avec AGEFI Luxembourg : Anne Faber, Catherine Larue, Ainhua Achutegui ou encore Daniel Bacquelaine font partie de ce beau florilège, à lire et à relire sans modération aucune !

Un nouveau concept-store quartier gare

Une toute nouvelle boutique vient d'ouvrir ses portes avenue de la Liberté, à deux pas de la place de Paris : Manalena Concept Store. À l'intérieur, une offre de vêtements, chaussures et accessoires mixte, mais également des produits d'épicerie fine, des articles de décoration et des cosmétiques.

La boutique se compose ainsi d'une offre pointue et novatrice de vêtements, d'accessoires et bijoux, mais également de livres d'art, de cosmétiques et, même, un rayon épicerie fine. Aux côtés de marques de vêtements et accessoires italiennes comme Jucca, Otto d'Ame ou Gaëlle Paris ou Escudama, on peut trouver des bijoux fantaisie de la marque française Monsieur Simone ou de la petite joaillerie avec Maman & Sophie, des produits de beauté vegans Liha Beauty, des bougies de la créatrice luxembourgeoise Virginie Depoorter (Atelier Virginie), des sneakers Diadora Heritage ou des coussins de la marque Koussin'Moa.

→ **Manalena Concept Store, 42 avenue de la Liberté, Luxembourg (Gare).**



Offrez-vous une escale beauté !

À Bascharage, Escale Essentielle vous propose quelque 140m² entièrement dédiés à votre beauté et votre bien-être.

Au cœur de ce très bel institut, une équipe de passionnées et d'expertes aura à cœur de vous faire découvrir les meilleurs produits et les meilleures techniques sur le marché. Pour ce faire, Escale Essentielle s'est entouré de marques de luxe, dont la réputation n'est plus à faire, à l'instar de Carita, Longidem, Pluryal, Jane Iredale et bien d'autres ! Pour la technique, Escale Essentielle a fait le choix de faire confiance à des spécialistes, comme LPG. À la carte également, aux côtés des prestations esthétiques traditionnelles, découvrez toute une panoplie de soins rajeunissants et une multitude de soins minceur.

→ **Escale Essentielle, 132 Avenue de Luxembourg, Bascharage, Tél. : 26 65 05 65, www.escale-essentielle.lu**

Pour les amoureux du petit-déjeuner

Bien caché à l'abri de la Cour des Capucins, ce restaurant d'un nouveau genre est entièrement voué à l'univers du petit-déjeuner et des céréales. À déguster tout au long de la journée, différents mélanges de céréales, mueslis et autres granolas (que l'on peut également acheter à emporter), mais également des barres de céréales sucrées et salées, des sandwiches et salades (et bientôt des soupes !). Toutes les recettes sont élaborées à partir de produits frais, dans leur seconde boutique, à Beggen, qui abrite également leur laboratoire. Tous les allergènes sont listés et les produits sont signalés végétaliens, sans gluten ou lactose, afin de permettre aux clients de trouver rapidement les produits adaptés à leur régime alimentaire. Le cadre achève de placer la barre très haut. Signé du bureau Moreno Architects, le restaurant se veut résolument moderne et épuré. Carrelages verts rutilants et briques blanches immaculées, étagères éthérées et luminaires design, Cereal Lovers affiche une devanture tout aussi instagrammable que leur carte. Pour notre plus grand plaisir.

→ **Cereal Lovers, 11C place du Théâtre, Luxembourg (centre-ville), Tél. : 20 60 96 09, www.cereal lovers.lu**



© Julian Benini

ROXANNE PEGUET, *au cinéma à jamais*

LOIN DE FAIRE EXCEPTION, AU LUXEMBOURG, COMME DANS LE MONDE ENTIER, LES ARTISTES FÉMININES DU MONDE DU CINÉMA N'ONT QUE TRÈS PEU DE PLACE POUR S'EXPRIMER. POURTANT, AILLEURS AUTANT QU'AU LUXEMBOURG, DE NOMBREUSES FEMMES OCCUPENT À L'HEURE ACTUELLE LE DOMAINE AVEC POIGNE MONTRANT UN CINÉMA MORDANT ET SOUVENT ENCENSÉ. C'EST LE CAS DE LA JEUNE CINÉASTE ROXANNE PEGUET, QUI, À 26 ANS, EST DÉJÀ PASSÉE PAR LA PRODUCTION, LA MISE EN SCÈNE EN TANT QUE SCRIPTE, LA DIRECTION DE CASTING OU ENCORE L'ASSISTANAT EN RÉALISATION. ON NE PEUT AVOIR QUE DE GRANDS ESPOIRS POUR CETTE JEUNE FEMME PLEINE D'IDÉES...

GODEFROY GORDET



Née au Luxembourg d'une mère portugaise et d'un père français, Roxanne passe son enfance dans le sud du Luxembourg où elle passe le bac au Lycée de Garçons d'Esch-sur-Alzette. Sans prédestinations artistiques aucunes, la Luxembourgeoise est tout de même issue d'une famille de grands cyclistes, avec de fait un fort

sens de la gagne, «mon oncle, Acacio Da Silva, a participé au Tour de France et au Giro durant les années 80 et a remporté à trois reprises le maillot jaune».

À présent bien ancrée dans le petit monde du cinéma luxembourgeois, elle découvre celui de l'audiovisuel à travers l'option

«Uelzechtkanal» au lycée. Elle étudie ensuite deux ans à Strasbourg, trouvant le temps de tourner le moyen-métrage *Lucy in the Sky with Diamonds*, diffusé à l'Utopolis au Kirchberg et à Belval. Convaincue par cette envie naissante de faire du cinéma, elle rentre au Luxembourg pour suivre, en 2014, le BTS Cinéma et Audiovisuel au Lycée des Arts et Métiers – la toute première promotion. En 2015, elle réalise son premier court-métrage *Léa*, son film de fin d'études. De fil en aiguille, elle passe de stage en stage, intégrant entre autres la Filmakademie. Depuis la cinéaste n'a eu de cesse que de cumuler les postes dans le petit monde du cinéma luxembourgeois.

Ainsi, de scénariste, à directrice photo, en passant par directrice de casting, réalisatrice ou comédienne, Roxanne est passée par tous les côtés du spectre cinématographique. Une école du «touche à tout» qu'elle décrit comme le hasard des opportunités, «le fait d'avoir fait pas mal de films en régie m'a beaucoup aidé à mieux comprendre le fonctionnement d'un tournage et d'être en contact avec tous les départements, ce qui n'est pas le cas par exemple en tant que directrice de casting. Donc, c'est toujours un avantage de toucher à d'autres départements avant de se spécialiser pour un seul poste.»

Léa est son premier projet concret de court-métrage. Une «commande», qui repose sur plusieurs instructions concernant l'écriture



du scénario qu'elle réalise comme projet de fin d'études. Léa raconte le malaise d'une jeune femme face à la nouvelle vie de son père. On y retrouve de nombreuses thématiques inhérentes à l'adolescence. Des lignes directrices qui paraissent autobiographiques, «je suis d'avis qu'il y a toujours un peu de nous-mêmes dans les films que l'on crée. Je suis moi-même passée par certaines phases que rencontre Léa».

En 2016, elle travaille sur trois films majeurs de la production cinématographique luxembourgeoise, *Barrage* de Laura Schroeder, *Bye Bye Germany* de Sam Garburski et *Gutland* de Govinda van Maele. Des expériences bien différentes qu'elle aborde en tant que réalisatrice, «*Bye Bye Germany* a été mon premier long-métrage. Un tournage que j'ai adoré et où j'ai énormément appris de mon ex-chef Stéphanie Mengel. *Barrage* et *Gutland* sont pour moi un peu dans la même catégorie, dans le sens où les deux tournages se sont déroulés dans des conditions plus difficiles que d'autres. Nous avons tourné énormément dans des décors naturels, dans la forêt ou sur des champs dans le nord du Luxembourg, en enchaînant pas mal d'heures supplémentaires, en allant des fois jusqu'à 15-16 heures de tournage par jour. Mais finalement, en voyant le résultat et le succès que certains films peuvent avoir ici ou à l'étranger, on se dit qu'on a bien bossé.»

Tournée aussi vers la photographie, Roxanne Peguet explique diffuser son travail principalement via Instagram. Un choix qui lui vient de son appartenance à

une génération surconnectée qui voit dans les réseaux sociaux, une facilité de diffusion et d'impact, «Instagram reste un réseau pratique et accessible pour ce genre de choses, et cela permet d'avoir un retour direct du public, que l'on n'a pas forcément avec un site web.» Forte de son travail, en 2017, elle est finaliste de l'Édition photo de l'émission Génération Art de RTL, «*Generation Art* était une super occasion de reprendre un peu goût à la photo, que j'avais un peu délaissée depuis mes études. Je me suis inscrite pour le fun, et je n'aurais jamais cru arriver aussi loin, surtout quand j'ai vu mes adversaires.» Pourtant, malgré cet apparent succès, elle veut à présent se consacrer entièrement au cinéma et conserver la photo comme un hobby.

C'est en ce sens qu'elle travaille et développe actuellement plusieurs projets, soumis à des problématiques de financement, «en ce moment, mon producteur et moi essayons d'obtenir des subventions de la part du Film Fund, afin de pouvoir réaliser le projet. Il s'agit d'un court-métrage, une comédie noire. On croise les doigts.» En effet, même si les instances publiques travaillent pour aider les jeunes réalisateurs, le cinéma au Grand-Duché reste une activité plutôt complexe, qui demande énormément de temps et d'argent.

Mais pour la jeune femme, le domaine est devenu assez accessible grâce au BTS Cinéma et Audiovisuel, «certes il y a un examen d'entrée, mais la concurrence n'est pas aussi grande que pour une autre grande école comme à l'étranger et les frais d'inscription sont moindres.



De plus, il y a plusieurs institutions qui permettent de demander des financements, en dehors du Film Fund, tels que le SNJ, l'Œuvre Grande-Duchesse Charlotte, etc. Mais c'est vrai que de l'extérieur, le cinéma a l'air inaccessible. Beaucoup de gens s'étonnent souvent qu'il y ait autant de tournages.»

Quant à la question de la place des femmes dans le cinéma à l'international, c'est une véritable préoccupation pour la Luxembourgeoise qui tempère tout de même le débat. «Il y a encore aujourd'hui une certaine inégalité entre hommes et femmes dans l'industrie, mais tout dépend des postes. Nous avons la chance, au Grand-Duché, d'avoir des réalisatrices ou techniciennes très talentueuses. Je pense qu'à Hollywood le cas est beaucoup plus grave qu'au Luxembourg. Pour ma part, j'ai rarement ressenti une inégalité dans mon domaine, que ce soit en termes de salaire ou de poste.»

Relativement jeune dans le circuit, Roxanne Peguet a de belles années devant elle. Avec l'expérience acquise et le chemin qu'elle a déjà parcouru, on gage de sa réussite toute prochaine.

«Ma motivation principale reste la réalisation, mais à côté de ça, être sur un plateau reste toujours une expérience hors du commun et je n'ai pas envie d'attendre plusieurs années entre chaque film avant de m'y retrouver. Donc, je continuerai de travailler dans le domaine de la mise en scène en tentant au mieux de frayer mon chemin en tant que réalisatrice.»

Save
the date

Concert

Concert

Concert



30 SECOND TO MARS

Jared Leto et ses compères de Thirty Seconds To Mars seront de passage au Luxembourg à la rentrée pour une date unique à ne surtout pas manquer.

Après cinq ans d'absence, le retour du groupe est particulièrement attendu. Jared Leto ayant passé ces dernières années à se consacrer à sa carrière d'acteur, le trio n'a rien publié depuis *Love Lust Faith and Dreams*, en 2013. Après avoir écumé les scènes d'Amérique du Nord aux côtés de Muse, nul doute que Thirty Seconds To Mars est attendu de pied ferme sur le continent européen. En revanche, pour le prochain album, encore un peu de patience, on devrait très bientôt en entendre parler...

Le 6 septembre à la Rockhal
→ www.atelier.lu



JULIEN CLERC

Un répertoire incroyable, riche de titres qui résonnent dans le cœur de tous, de « Ma préférence » à « Utile » en passant par « Femmes, je vous aime », « Ce n'est rien » ou « Mélissa ». Des albums et des concerts qui ont touché des millions de fans. Julien Clerc est tout simplement l'un des chefs de file de la chanson française. Cette tournée événement célèbre cinquante ans de succès ininterrompus. Julien Clerc, « La tournée des cinquante ans » : de grands moments d'émotion et d'exception en perspective !

Le 6 septembre au Théâtre d'Esch
→ www.theatre.esch.lu



TOM GRENNAN

Nouveau visage dans le paysage musical britannique, Tom Grennan vient présenter son premier album *Lighting Matches*. À seulement 22 ans, il dévoile en chanson sa voix rauque qu'il promène de ballades romantiques en envolées pop. Tom Grennan démarre en trombe sa carrière musicale avec *Something in the Water*, début 2016. Un titre qui permet à l'Anglais de se créer une solide réputation puisqu'il s'entoure de Charlie Hugall, producteur de Florence + the Machine et d'Ed Sheeran. Depuis, il dévoile petit à petit son univers folk marqué par un timbre de voix impressionnant. Le mélange des genres proposé par le jeune Tom Grennan va conquérir le monde, à ne pas en douter.

Le 23 septembre à l'Atelier
→ www.atelier.lu

Spectacle



CAMILLE LELLOUCHE

Sa petite taille et ses grands yeux font tout son charme, mais Camille Lellouche est loin d'être inoffensive. Entre interprétation de personnages et performances musicales, elle vous offre un « one woman show » nouvelle génération. Moderne et complètement habitée par ses personnages, Camille passe du chant à la comédie avec une aisance naturelle qui vous donne envie de rentrer dans son univers !

Le 3 octobre à l'Arsenal (Metz)

→ www.citemusicale-metz.fr

Concert



NOLWENN LEROY

Après le succès des albums Bretonne et *Ô Filles de l'Eau*, Nolwenn Leroy, la chanteuse préférée des Français, fait son grand retour avec son album *Gemme*. Elle quitte le monde de la mer pour célébrer la terre mère : entre ombre et lumière, naissance et mort, opacité et transparence, à l'image de ces pierres rugueuses devenant un jour de précieux bijoux. Enregistré et produit à Londres par Jamie Ellis (Adèle, Florence and the Machine...) *Gemme* dont elle signe tous les textes en Français, évoque l'Amour sous toutes ses facettes.

Le 4 octobre à l'Arsenal (Metz)

→ www.citemusicale-metz.fr

Concert



CAMILLE

En 2005 sortait *Le fil*, deuxième album de Camille. Le public découvrait une artiste hors-norme dont la voix devenait un terrain de jeu musical infini, repoussant le champ des possibles de la chanson. Elle a su construire une carrière solide, confirmant son talent à chaque nouvel album. Avec *OUI*, Camille a opéré une nouvelle alchimie. Autour de sa voix, un tambour, un chœur rythmique et un chœur lyrique font éclore les chansons. Une œuvre aux racines ancestrales, vigoureusement rythmée et ultra moderne. Quand Camille est sur scène, le temps suspend son vol, laissant place à l'énergie et la pureté au service d'une performance à nulle autre pareille. Ce nouveau live a d'ailleurs été consacré aux Victoires de la Musique 2018. Chez Camille tout est décidément musique !

Le 4 octobre à la BAM (Metz)

→ www.citemusicale-metz.fr



Coup de cœur

— CHINELO OKPARANTA —

Née en 1981 à Port Harcourt, au Nigeria, Chinelo Okparanta est arrivée à l'âge de dix ans aux États-Unis, où elle enseigne au sein d'universités renommées (West Lafayette, Princetown). Avec *America*, nouvelle finaliste du prestigieux *Caine Prize* de 2013 pour la littérature anglophone d'Afrique, ainsi que son recueil *Le Bonheur comme l'eau* (Éditions Zoé, 2014), lauréat du *Lambda Literary Award for Lesbian Fiction*, Chinelo Okparanta s'impose comme l'une des figures majeures de cette jeune génération, dont l'écriture inventive est à présent reconnue au niveau international.



SOUS LES BRANCHES DE L'UDALA

Lorsque la guerre civile éclate au cœur de la jeune république du Nigeria, Ijeoma a onze ans. Son père est tué. Totalement désemparée, sa mère l'envoie vivre quelque temps chez un professeur et son épouse à Nweni, un village voisin. C'est là qu'Ijeoma rencontre Amina, une jeune orpheline. Et les fillettes tombent amoureuses. Tout simplement. Mais au Biafra, dans les années 1970, l'homosexualité est un crime. Commence alors le long et douloureux combat d'Ijeoma pour réussir à vivre ses désirs et, surtout, à comprendre qui elle est, en passant par la haine de soi, la culpabilité, les efforts pour faire ce que l'on attend d'elle, et, enfin, la puissance des sentiments, envers et contre tous... Avec en toile de fond la guerre civile nigériane, ses conséquences destructrices et la difficulté des rapports interethniques et interreligieux, Chinelo Okparanta signe un émouvant roman d'apprentissage.

— Chinelo Okparanta - Éditions Belfond



UNE VIE DE PIERRES CHAUDES

Qu'est-ce qui brille à la même hauteur que le soleil ? L'amour ou la mort ? Dans ce récit enfiévré, qui raconte l'Algérie avant, pendant et après l'indépendance, Aurélie Razimbaud tisse des liens subtils et poignants entre l'amour et l'abandon. Qu'il s'agisse des pays ou des êtres, comment aller dans le sens d'une réconciliation, comment panser les plaies, comment éviter qu'elles ne se rouvrent ? L'indépendance d'un pays, les liens d'un homme, des histoires qui se croisent : un premier roman porté par le souffle tiède de la Méditerranée, une mer maîtresse en coups de théâtre.

— Aurélie Razimbaud - Albin Michel



JANET

L'histoire de Janet Flanner est indissociable de celle du *New Yorker*, dont elle fut la correspondante à Paris pendant un demi-siècle. Féministe, pacifiste, gay, séductrice, brillante styliste à l'humour mordant, cette Américaine fut une figure du Paris intellectuel et artistique d'après-guerre. Dès les années trente, elle perçut la menace totalitaire. Chroniqueuse de la vie parisienne, elle s'improvisa alors journaliste politique et enquêtrice, et parcourut l'Europe pour témoigner de son temps – Hitler, Pétain, Nuremberg, le maccarthysme, Matisse, Braque, Malraux, De Gaulle comptent parmi ses reportages et portraits les plus marquants. Pour la première fois, Michèle Fitoussi fait revivre celle qui, bien avant Truman Capote, Tom Wolfe ou Gay Talese, inventa le journalisme littéraire, mais qui n'accéda à la célébrité qu'à la fin de sa vie, lorsque le National Book Award la couronna. Cette biographie qui se lit comme un roman, et où l'on croise Ernest Hemingway, Nancy Cunard, Sylvia Beach, Nathalie Barney ou encore Gertrud Stein, nous transporte d'Indianapolis à Orgeval, du Paris de la *lost generation* à l'Amérique du *New Yorker*, sur les traces d'une femme résolument libre, qui voulait être la voyageuse du siècle.

— Michèle Fitoussi - JC Lattès



PHOTO DE FAMILLE

— Comédie dramatique de Cecilia Rouaud
avec Jean-Pierre Bacri, Vanessa Paradis, Camille Cottin...

Gabrielle, Elsa et Mao sont frères et sœurs, mais ne se côtoient pas. Surtout pas. La première est « statue » pour touristes, au grand dam de son fils ado. Elsa, elle, est en colère contre la terre entière et désespère de tomber enceinte. Et Mao, game designer de génie chroniquement dépressif, noie sa mélancolie dans l'alcool et la psychanalyse. Quant à leurs parents, Pierre et Claudine, séparés de longue date, ils n'ont jamais rien fait pour resserrer les liens de la famille. Pourtant, au moment de l'enterrement du grand-père, ils vont devoir se réunir, et répondre, ensemble, à la question qui fâche : « Que faire de Mamie ? »

Date de sortie : le 5 septembre



BLACKKKLANSMAN

— Drame de Spike Lee avec John David Washington, Adam Driver, Topher Grace...

Au début des années 70, au plus fort de la lutte pour les droits civiques, plusieurs émeutes raciales éclatent dans les grandes villes des États-Unis. Ron Stallworth devient le premier officier noir-américain du Colorado Springs Police Department, mais son arrivée est accueillie avec scepticisme, voire avec une franche hostilité, par les agents les moins gradés du commissariat. Prenant son courage à deux mains, Stallworth va tenter de faire bouger les lignes et, peut-être, de laisser une trace dans l'histoire. Il se fixe alors une mission des plus périlleuses : infiltrer le Ku Klux Klan pour en dénoncer les exactions.

Date de sortie : le 19 septembre



LE CERVEAU DES ENFANTS

— Documentaire de Stéphanie Brillant

Le Cerveau des Enfants est une plongée dans les neurosciences et explique comment nos expériences dans l'enfance façonnent notre cerveau. Le film donne les clefs essentielles pour le développer correctement. Comment aider les enfants à mieux gérer leurs colères, à se relever des échecs, à apprendre efficacement, etc. De l'émotion à l'apprentissage, le film présente tout ce qu'il est essentiel de savoir, en tant que parent ou éducateur, pour accompagner les enfants dans la réalisation de leur plein potentiel, et les aider à s'épanouir.

Date de sortie : le 20 septembre



A SIMPLE FAVOR

— Thriller de Paul Feig
avec Blake Lively, Anna Kendrick...

Dans une petite ville des États-Unis, Stéphanie, une blogueuse, cherche à découvrir la vérité qui se cache derrière la disparition soudaine de sa meilleure amie Emily. Aidée par le mari de cette dernière, Stéphanie découvre peu à peu les secrets enfouis de cette histoire entremêlée entre amour et loyauté, meurtre et vengeance.

Date de sortie : le 26 septembre



CHICO TRUJILLO – BLOQUE DEPRESIVO

→ Début septembre, boléro

Tenu d'une main de maître par « Macha » Asenjo, le groupe chilien Chico Trujillo revient avec un album ironiquement baptisé *Bloque Depresivo* : « Bloc Dépressif ». Une pilule survitaminée, mélangée à un zeste de passion romantique, qui nous fait découvrir la diversité sans limites de l'univers musical du boléro. *Bloque Depresivo* est un projet musical hommage à la musique traditionnelle sud-américaine qui rassemble un collectif de musiciens emblématiques de la scène chilienne. On retrouve donc logiquement quelques classiques latinos ajustés par le collectif et d'autres perles rares composées avec l'aide précieuse de « vieux musiciens de Valparaíso », précise Macha. Guitare acoustique et percus donnent corps à ce projet somptueux que le crooner chilien transcende de sa voix de velours.



MORAVAGINE – MORAVAGINE

→ Déjà dispo, réédition

Funk, free-jazz, prog-rock, pop, musique avant-gardiste ou expérimentale, Moravagine a tâté un peu de tout à l'époque, sans renifler le bitume, bien au contraire. La preuve par neuf, cet album éponyme au profil hétérogène, mais bougrement réussi. Heureuse idée, Replica Records fait sa réédition en vinyle 180 grammes et rien que pour nos oreilles. On apprécie retrouver Olivier Hutman entouré de Chute Libre, Herbe Rouge et Mino Cinelu (batter de Miles Davis entre autres). Le résultat de ces rencontres : cet unique album que Moravagine a voulu comme un véritable terrain d'expérimentation sonore, mêlant styles et genres sans sourciller. Six titres très techniques qui mettent en lumière tout le génie d'un groupe qui mérite définitivement sa place dans le répertoire français.



LENNY KRAVITZ – RAISE VIBRATION

→ Le 7 septembre, pop-rock

Pour le plus grand plaisir de certain(e)s, l'icône pop revient ! Annoncé lors de sa dernière tournée internationale, *Raise Vibration* se veut un « retour aux sources » pour le chanteur américain. De Paris, où il vit depuis une décennie, Lenny Kravitz a connu l'angoisse de la page blanche avant de s'isoler aux Bahamas pour y trouver LA ligne directrice de ce projet. Ainsi a vu le jour cet album aux influences multiples, entre Quincy Jones et Johnny Cash. Enregistre sans fioritures, en collaboration avec le guitariste Craig Ross, *Raise Vibration* remet à plat le groove inimitable de l'artiste aux 25 ans de carrière. Un onzième album qui résonne comme un premier pour la rock star éternelle.



PRINCE – PIANO AND A MICROPHONE 1983

→ Le 21 septembre, pop

Warner Bros Records sait comment raviver la flamme du « Love Symbol » et aussi, au passage, rafler quelques liasses. Mais c'est de bonne guerre. Cet album posthume fait naître une belle nostalgie, celle d'un grand artiste de scène et, surtout, de sa musique qui ne connaît de pareil. Découvert dans les petits papiers de la star à Paisley Park, le studio terrain d'expérimentation de Prince, cette cassette est un véritable trésor musical. Enregistre au Miowa Trail Home Studio, *Piano and Microphone* rassemble neuf titres pour 35 minutes de musique immortelle. Un album décrit comme « brut et intimiste » que Prince avait créé à l'aube de son succès international. Une belle façon de voir et comprendre comment sa musique a évolué pour se transformer et devenir iconique.

CASINO 2000

Mondorf-les-Bains, Luxembourg



**EMILE & IMAGES
ZENATTI & BADI
JEANFI JANSSENS**



**SNAP! + CULTURE BEAT
+ DJ MANU M
MAGIC SYSTEM**



LE COMTE DE BOUDERBALA

**PATRICK SÉBASTIEN
LAURA LAUNE
CHANTAL LADESOU
ROCH VOISINE**



**LONDONBEAT +
C&C MUSIC FACTORY
CAMILLE LELLOUCHE**



**PATRICK FIORI
BONEY M**

**& LIZ MITCHELL
MOZART GROUP**



**BLACKSTREET
COLLECTIF METISSÉ
CHRISTELLE CHOLLET**

WWW.CASINO2000.LU

MONDORF-LES-BAINS, LUXEMBOURG | CASINO2000.LU | TICKET-REGIONAL.LU | f t i g+

SIAM

RESTO CLUB

Découvrez le Siam Resto Club,
un bout de Thaïlande
au cœur des Rives de Clausen.
Un lieu unique offrant un subtil mélange
de saveurs traditionnelles
dans un décor moderne et chaleureux.



**Nouvelle
gérance!**



13 RIVES DE CLAUSEN, L- 2165 LUXEMBOURG
TÉL.: 28 797 979



LA CUISINE EST OUVERTE DU MARDI AU VENDREDI
DE 12H À 14H* ET LE SOIR DE 19H À 22H.
LES VENDREDIS & SAMEDIS JUSQUE 23H.

* Formule Lunch uniquement



CLUBBING LES VENDREDIS ET SAMEDIS
JUSQUE 3H DU MATIN.

90's Summer Party : la soirée en photos !



LE 4 JUILLET, TOUTE L'ÉQUIPE DE FEMMES MAGAZINE ET BOLD MAGAZINE
AINSI QUE LEURS CLIENTS, LECTEURS ET AMIS
AVAIENT RESSORTI LEURS VESTIGES DES 90'S POUR UNE SOIRÉE COMPLÈTEMENT FOLLE.
RETOUR EN IMAGES!

Photos ©Carl Neyroud & La Selfie box







MAKE-UP: *les tendances de la saison*

TOUJOURS PLUS INSPIRÉS, TOUJOURS PLUS CRÉATIFS, LES MAKE-UP ARTISTS ONT IRRADIÉ SUR LES CATWALKS. TEINT PARFAIT À L'AMÉRICAINE, OVERDOSE DE PAILLETTES, JEUX DE PINCEAUX ET DE GOUACHES, LES TENDANCES SE SUIVENT ET NE SE RESSEMBLENT PAS. NON À L'UNIFORMITÉ, OUI À LA SINGULARITÉ!

SARAH BRAUN

© DIOR

ÉLOGE DU NATUREL ET ODE À LA PURETÉ

On fait comment?

On mise sur un fond de teint fluide et booster d'éclat. À mi-chemin entre soin et maquillage, sa texture sérum hydrate et illumine, pour un glow naturel, et un effet peau nue.

→ **Fond de teint Skin Illusion, Clarins, (22 teintes)**



Les maisons américaines ont fait souffler un vent de naturel – une fois n'est pas coutume – et se sont érigés en maîtres de sobriété pour des looks très marqués par les nineties. Le règne du glamour à l'américaine a décidément cédé sa place à une prédominance des influences normcore.

Il n'y a qu'à jeter un petit coup d'œil du côté des maisons américaines qui ont mené la danse, en février dernier lors de la fashion week FM2018-2019. Ralph Lauren, lui, a misé sur l'un des incontournables de la beauté à l'américaine : le teint frais et lumineux. Soit une mine naturelle, un brin halée, grâce au travail du maquilleur star Tom Pecheux, qui a créé pour l'occasion des teintes bonne mine et fraîches comme la rosée subtilement rehaussés de blush ou d'highlighter. Enfin, Michael Kors a fait défiler des mannequins au visage si naturel qu'on les croyait nus. C'est à peine si les lèvres étaient glossées. Les cheveux juste froissés achevaient cette panoplie saut-du-lit. Très jolie et sexy.

JUSTE UNE TOUCHE DE COULEUR

Le naturel a également su s'upgrader d'une (légère) touche de couleur, comme sur le défilé Prabal Gurung, où une ombre à paupières légère et un blush corail s'associaient à des accessoires de coiffures d'inspiration nineties.

On fait comment?

On choisit une texture satinée qui apportera un supplément de lumière.
La teinte?
Un corail tout doux qui fera juste monter le rose aux joues avec subtilité.

→ **Rouge Blush, Dior, 028 Actrice**



ON BROUILLE DES LINERS



On sort des sentiers battus et on délaisse le noir cette saison. Le rouge se pose sur les yeux avec un liner métallique très chic.

À porter en très fin la journée pour souligner les iris verts, ou en forçant le trait, by night, pour un regard des plus osés.

On fait comment?

De jour, on la joue soft avec un trait appuyé, façon cat's eye, mais en couleur. Pourquoi ne pas oser un bleu profond ou un vert forêt?

Le soir, tout est permis en couleur: déstructuré, voire carrément graphique!

→ **Liner Vinyl, Givenchy, N°7 Red Night**

SHINE A LIGHT!

L'enlumineur posé au coin interne de l'œil est également l'un des blockbusters de la saison. On l'aime parce qu'il illumine et défatigue le regard, et donne aux yeux une forme plus allongée. (Et parce que c'est une tendance plutôt easy à reproduire dans sa salle de bains).

Une touche de crayon blanc nacré ou de fard à paupières gold très doux et le tour est joué.

On fait comment?

On détourne ce fard à paupières ultra crémeux vieil or et on l'applique par touche, au coin interne de l'œil. Avec un pinceau on tapote légèrement l'arrête du nez, et le haut des pommettes, juste pour accrocher la lumière.

→ **Eyes To Kill Stellar, Giorgio Armani, 02 Halo**



Belle & zen



WHAMISA

**En avant-première dans votre espace
Belle & Zen...**

*Une gamme de soin venue de Corée,
100% naturelle
à base de fermentation d'extraits de plantes.*

Au moins 95% Bio et avec certification BDIH.

*Zéro eau distillée :
formulation avec l'eau botanique des plantes.*

*Zéro colorants, parfums de synthèse,
ingrédients issus de la pétrochimie, OGM,
matières premières d'origine animale,
huiles minérales, parabens,
conservateurs de synthèse.*

À découvrir absolument !

Cora Concorde
Centre Commercial City Concorde
80 route de Longwy - 8060 - Bertrange
+352 45 02 24 516
ouvert du lundi au samedi de 8h à 20h,
le vendredi de 8h à 21h



MARIAN MIGUELEZ
Spa Beauté

Cosmétiques **naturels bio-écologiques** certifiés.
Une **ligne de soins complète** unissant la **sagesse**
de l'**ayurveda**, la **naturopathie** et l'**aromathérapie**.

**1 CURE ACHETÉE
=
1 CRÈME CORPS
OFFERTE***



*Offre valable à compter du 10/09/18 dans la limite des stocks disponibles

GARSHAN DREN

Cellulite fibreuse et localisée

Traitement drainant,
détoxifiant et amaigrissant intensif.

UDARA

Traitement ventre plat et tonique et douleurs dorsales

Traitement esthétique, intensif et rapide
avec une action localisée sur le ventre et le tour de taille.

**Découvrez la gamme complète de nos soins
et produits Lakshmi dans notre institut**

20 rue du Kiem | L- 8328 Capellen
Tél.: 30 99 85 | mmiguelez@pt.lu
Lundi 12h-19h Mardi-Vendredi 09h-19h Samedi 09h-12h
www.esthetique-miguelez.lu

ROCK'N SMOKY

Le smoky eyes revient cette saison. Toujours plus noir, plus trash et plus sombre. Le noir se pose franchement tout autour de l'œil et s'étire pour un effet cat eyes vraiment très très wild.

On fait comment?

Quatre nuances de noir pour se faire le plus dark des regards. On réserve le noir profond pour le soir et le gris souris pour la journée.

→ **Eyes To Kill Quad Reno, Giorgio Armani Beauty, 01 Notorious**



YELLOW IS THE NEW TAUPE



Le solaire jaune fera aussi partie de nos couleurs de la saison. Comme sur les mannequins de la maison Kenzo, on pose la couleur tout simplement en aplât sur la paupière jusqu'au sourcil, au doigt pour un effet brut et intense. On l'aime aussi en léger halo comme sur le défilé Eudon Choi.

On fait comment?

On la joue plus soft que sur les podiums en appliquant ce jaune moutarde sur nos ongles. Hep'taxi!

→ **Vernis Essie, Fall for NYC**

skin analysis | facials |
body care | customised
make-up | body cocooning

we take care of your skin

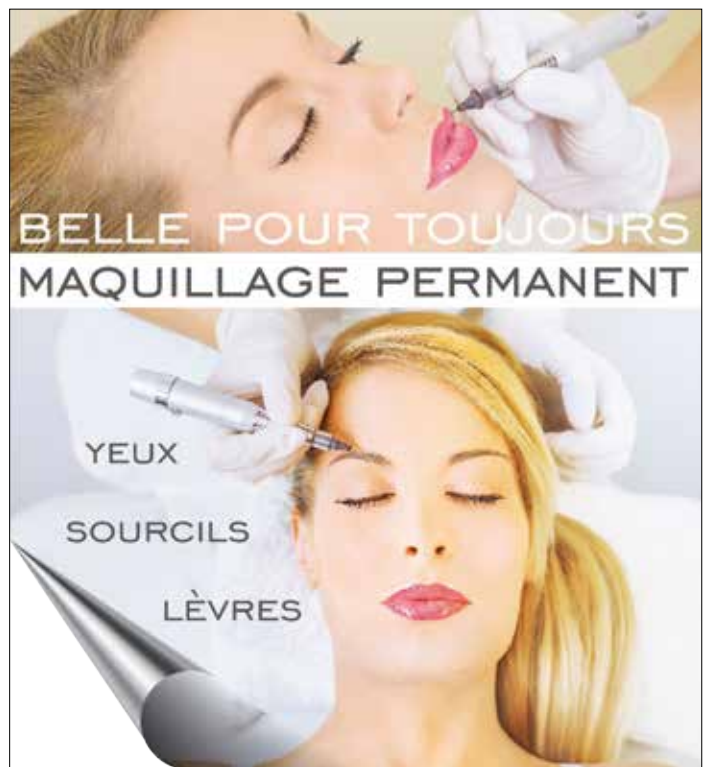
... exclusively with
skin-friendly substances

book your appointment now
206 00 406 or info@vitalskin.lu

Vital Skin
the skin experts

www.vitalskin.lu

8, rue Beaumont | L-1219 Luxembourg



Institut de beauté doté de la dernière technologie

BEAUTY by Anna **LOUNGE**

www.beauty-lounge.lu

Wiltz
27, rue des Tondeurs
Tél: 95 91 71

Ettelbruck
5a, rue Prince Jean
Tél: 27 03 33 70

MICRO NEEDLING

pour les plus hautes exigences dermaceutiques

Rajeunissement de la peau
Raffermissment de la peau
Réduction des rides
En cas de cicatrices
En cas de vergetures
Eclaircissement en cas de
troubles de la pigmentation
Diminution des pores dilatés
Amélioration du grain de peau



ageLOC® LumiSpa NU SKIN

NETTOYER LA PEAU EN PROFONDEUR ET LA RENDRE PLUS LISSE, PLUS ÉCLATANTE... BREF, PLUS BELLE EN UN SEUL GESTE ? C'EST LA PROMESSE D'AGELOC® LUMISPA, DE LA MARQUE AMÉRICAINE NU SKIN, QUI A REPENSÉ LE CONCEPT DE LA BROSSSE NETTOYANTE. DOTÉ D'UN EMBOUT EN SILICONE NON ABRASIF ET À UTILISER EN SYNERGIE AVEC UN GEL NETTOYANT SPÉCIALEMENT CONÇU POUR OPTIMISER LES RÉSULTATS, AGELOC® LUMISPA EST LA SOLUTION POUR UNE PEAU SAINE, RADIEUSE ET PLUS JEUNE. NOUS L'AVONS TESTÉE POUR VOUS.



Maria Pietrangeli



On oublie les brosses nettoyantes dotées de poils, celle-ci est réellement innovante. Outre une action circulaire, l'embout en silicone (très hygiénique) effectue de légers massages qui stimulent la circulation sanguine et détend les muscles du visage. En quelques minutes, la peau est nettoyée en profondeur et l'ovale du visage semble redessiné. Les massages sont très doux, ce qui permet une utilisation quotidienne de cette brosse. J'adore.



Peut-être le prix.



Julie Bènière



L'utilisation de la brosse nettoyante l'AgeLoc LumiSpa est facilement entrée dans mon rituel beauté quotidien. Elle a un joli design ergonomique, grâce à son étanchéité, elle s'utilise sous la douche et reste dans la mienne pour être à portée de main. De plus, l'autonomie de la batterie est bluffante, plusieurs semaines d'utilisation sans la recharger. Pour finir, le soin est hyper agréable, un massage de 2 min du visage chaque jour, je dis oui.



Le prix.



Vanessa Berners



J'utilise la brosse une fois par jour – de préférence le soir – et je suis très satisfaite du résultat. Ma peau est immédiatement plus douce et l'effet peau neuve se ressent de suite. L'embout en silicone est adapté aux peaux sensibles et permet un usage fréquent, sans aggraver l'épiderme. Enfin, le gel est rafraîchissant et sa texture onctueuse.



RAS.



Sarah Braun



L'embout en silicone, plus hygiénique qu'une brosse classique et la simplicité d'utilisation. Sur la peau, on ressent une sensation de tapotement, dont l'effet décongestionnant est fort appréciable, notamment sur le contour des yeux au réveil. Après utilisation, la peau est vraiment plus lumineuse.



RAS, si ce n'est le prix.



Julie Mallinger



Je n'ai jamais été autant convaincue par une brosse nettoyante ! Son embout en silicone associé au mouvement de la brosse et son gel sont très agréables et efficaces pour un nettoyage en douceur et en profondeur. Le visage est immédiatement plus doux, plus lisse et éclatant. Elle est parfaite pour une utilisation quotidienne.



Le prix !



Audrey Ridremont



Design et élégance pour cette brosse nettoyante très efficace ! Sa tête en silicone est souple et nettoie la peau en profondeur et resserre les pores. Avec une utilisation journalière, la peau est vraiment plus douce et plus lisse. L'utilisation est simple : on humidifie l'embout et la peau, on applique le produit et l'appareil fait le reste ! La brosse est équipée d'un minuteur, qui envoie un signal lorsqu'il faut changer de zone, puis au bout de deux minutes, elle s'éteint d'elle-même. Bien pensé !



Le prix relativement élevé.



Escale Essentielle

CENTRE DE REMISE EN FORME & D'ESTHÉTIQUE

Soins - Détente - Résultats - Performance



Notre proposition

Soins esthétiques
Soins anti-âge
Soins minceur avec
programmes personnalisés
(LPG, cryolipolyse, lipolaser...)
Cure détox

Les +

Qi gong
Sophrologie...

Revendeur officiel de la tisane amincissante Slim Tea

20 euros de remise sur les forfaits minceur. Résultats assurés

132 avenue de Luxembourg, 4940 Bascharage
Tél. : 26 65 05 65 | contact@escale-essentielle.lu | www.escale-essentielle.lu



Deux-en-un

Deux nouvelles harmonies pour le stylo quatre couleurs multifonctions. Ludique, pratique, innovant, il est le must-have de l'automne.

Trois teintes pour les yeux, une pour les lèvres : à mi-chemin entre soin et maquillage, chaque mine est formulée à partir d'un complexe de cires de tournesol, jojoba et acacia noir qui offrent un confort absolu aux paupières comme aux lèvres.

→ **Stylo 4 couleurs. Clarins.**



Performant

Un soin fondamental de haute-performance qui allie le meilleur de la technologie anti-âge et des pigments intuitifs. Un véritable allié de combat contre le temps, qui lutte activement contre tous les facteurs impliqués dans le vieillissement cutané.

Véritable allié de protection, ce soin astucieux pour les femmes pressées offre une protection renforcée avec un SPF30/ PA+++ . Un voile aérien légèrement teinté, une texture soyeuse qui se fond en un clin d'œil et révèle un teint frais comme la rose.

→ **Just Time Perfection. Valmont.**



Efficace

Conçu pour agir à la fois le jour et la nuit, ce soin diffuse ses bienfaits en s'adaptant à la chronobiologie cutanée. Le jour, la peau est protégée des agressions extérieures.

Idéalement nourrie et hydratée, elle retrouve ainsi le confort d'une peau normale. Le Soin Velours constitue aussi une excellente base de maquillage.

La nuit, recentrée sur ses besoins, la peau se répare.

Au matin, régénérée, elle est plus douce et plus confortable, plus belle.

→ **Soin velours aux fleurs de Safran. Sisley.**



Naturel

Ce masque a été pensé comme un flash de soin, aussi concentré qu'hyperactif, qui offre un vrai boost de beauté à la peau en quelques minutes seulement. Formulé à base de lotus sacré associée aux Lumiphénols antioxydants brevetés, ce soin offre des vertus apaisantes et astringentes, dans une formule composée de 98% d'ingrédients d'origine naturelle.

→ **Masque Argile Purifiant. Jowae.**



Usage domestique

Le premier soin combleur dermo-cosmétique accessible à domicile et exclusivement vendu en pharmacie. Ce produit révolutionnaire – sans injection – combine six types d'acides hyaluroniques. Du fait de leur masse et de leurs structures différentes, ces molécules sont capables de combler les couches cutanées, sans intervention médicale.

→ **Gel Filler dermo-cosmétique. Fillerina.**



Sublime

Pensé dans la philosophie Dreamskin, Dior invente une formule soin universelle qui fusionne instantanément avec toutes les carnations. Zéro nacre, zéro effet teinté, mais une prouesse de soin unique et un fini frais et lumineux. Perfect cushion unifie le teint, sublime et protège la peau, à chaque instant, en un geste et en totale transparence. À chaque application, son coussin hydrate et corrige les imperfections.

→ **Dream Skin Moist & Perfect Cushion. Dior.**



Superpouvoirs

Afin de répondre aux besoins de chaque femme, Chanel a pensé une crème de beauté universelle aux superpouvoirs multiples, grâce à sa formule combinant actifs soins, pigments subtils et filtres UV : la peau sublimée en un seul geste. Elle dispose de cinq superpouvoirs : unifier sans se faire remarquer, hydrater sans compter, corriger jour après jour, protéger absolument et raviver l'éclat.

→ **CC Cream. Chanel.**



Sensualité

Ce nouveau parfum est à la fois intense, frais et masculin. Créé par Dominique Ropion, Y Eau de Parfum associe la fougère, la fraîcheur des agrumes et des notes aromatiques, joue avec la sensualité des notes boisées, tout en contraste. Y représente deux pièces phares du vestiaire masculin d'Yves Saint-Laurent : le t-shirt blanc classique et l'iconique veste de smoking noire.

→ **Y Eau de parfum. Yves Saint Laurent.**



Séduction

Après Santal Royal et Oud Essentiel, le Maître Parfumeur Thierry Wasser a rêvé de Musc Noble, parfum de peau et de tentation, avant d'en écrire la trame troublante. Héros sensuel de cette fable : le musc mystérieux, chaud et poudré, auréolé du souffle charnel d'une rose profonde, de l'effet cuiré-épice du safran, et de la verticalité du bois de cèdre qui élève ce parfum au plus haut de l'émotion.

→ **Musc Noble. Guerlain.**



Ketterthill,
partenaire de votre santé

Flexibilité
Proximité
Expertise

PRISES DE SANG

À DOMICILE

KETTERTHILL

LABORATOIRE D'ANALYSES MÉDICALES

Zoom sur : les blogs healthy incontournables

AUTHENTICITÉ, FRAÎCHEUR, PASSION, MOTIVATION...
RETROUVEZ NOTRE SÉLECTION
DE BLOGUEUSES À SUIVRE ABSOLUMENT!

LISA BEYS



GOOP.COM

Le plus fou et démesuré des blogs healthy! Goop, est la plateforme sur laquelle le gourou de la détox, l'actrice Gwyneth Paltrow, partage des conseils et idées, parfois farfelus (smoothie à 200 dollars, conseils sexuels polémiques, régimes critiqués, car trop restrictifs, etc.).

LE + : Exclusivement rédigé en anglais, et à consulter avec du recul, on y trouve toutefois des concepts novateurs et toutes les dernières tendances healthy.

MAHEALTHYTENDENCY.COM

Nejma, pétillante jeune femme de 27 ans, fan de fitness, propose un blog très didactique, adapté à tous ceux qui veulent adopter un mode de vie plus sain. Un contenu sincère et varié qui allie recettes santé gourmandes et rapides à réaliser, conseils nutrition,

articles fitness et bien-être.

LE + : Des préoccupations écologiques, avec des conseils pour consommer de manière plus responsable. Le healthy dans sa globalité, et surtout sans prise de tête!

FAISMOICROQUER.COM

Le blog de la tentation! Bénédicte affiche ici d'appétissantes recettes dont les incroyables visuels vous feront obligatoirement saliver! Facilement accessibles et classées par thèmes, ces dernières sont un must de la gourmandise saine.

LE + : On craque (entre autres!) pour le veggie burger aux lentilles corail! Si mignon et coloré que l'on n'en fait qu'une bouchée!

VIVREHEALTHY.COM

Pauline, Parisienne d'une trentaine d'années, aborde sur son blog des thèmes variés (cuisine saine et gourmande, running, fitness), racontés d'un ton léger et intimiste. Rafraîchissante, pleine de franchise, elle partage notamment son histoire d'amour pour la course à pied, qui l'a entraînée jusqu'au Marathon de Paris: un défi pour quelqu'un qui n'aimait pas le running!

LE + : Sur son blog et son compte Instagram, elle partage ses «Fitness diary», des bilans hebdomadaires sportifs et alimentaires. Une véritable source de motivation!

LOTUS-BOUCHE-COUSUE.FR

Ophélie, jeune Lyonnaise passionnée de voyages et de fitness, évoque sur son blog à l'esthétique soignée des sujets liés à la forme, au développement

personnel et à l'alimentation. Un contenu approfondi et fouillé qu'elle partage aussi sur sa chaîne YouTube.

LE + : Ophélie propose sur son blog un e-book gratuit à télécharger, alliant astuces, idées recettes et un programme de sport de 12 semaines. Parfait pour se remettre en forme!

ELYKILLEUSE.FR

Positive, engagée et authentique. Sous le pseudonyme d'«ely_killeuse», Yasmine motive quotidiennement ses 130 000 abonnés sur Instagram, dans des storys décapantes où elle narre son quotidien avec beaucoup d'humour. Adeptes de course à pied et chanter du «bodypositive», elle promeut à travers son blog l'acceptation de soi, mêlant sport et alimentation sous le signe du plaisir.

LE + : En mai 2018, elle publie son premier livre, *Body Positive Attitude*, qui regroupe conseils, réflexions et entraînements. Un succès immédiat, à retrouver en librairie aux éditions Marabout.

CHIAANDCHILL.COM

Vous donner envie de manger sain, bouger, voyager, tout en partageant sa passion pour la mode: c'est le pari réussi du blog de Florie, 27 ans, un petit bijou à la fois coloré et épuré. Une curiosité à fleur de peau, des conseils fitness et santé, de magnifiques photos, pas de marketing outrancier: bref, un blog sur lequel on se sent bien!

LE + : Florie propose énormément de recettes végétaliennes gourmandes, et démontre une fois pour toutes que oui, on peut être sportive et vegan!



Santé, à l'amitié

Une belle conversation, un bon repas et une atmosphère détendue.
La vie peut être si bonne. VITTEL c'est l'eau de la bistronomie,
l'eau qui flirte avec les bons produits, simples et savoureux. Vive la convivialité !



Un agréable moment à table ? Au restaurant Bistrot gourmand
(77 Waistrooss, 5440 Remerschen), ils savent tout sur le sujet.



Infertilité : l'aide médicale quand bébé n'arrive pas...

ON PLANIFIE UN DÉMÉNAGEMENT, UN NOUVEAU JOB, DES VACANCES...
MAIS PAS UN FUTUR NOURRISSON, QUI RESTE LE FRUIT D'UNE MYSTÉRIEUSE CHIMIE HORMONALE,
BIOLOGIQUE ET PHYSIQUE... HEUREUSEMENT, LES CONNAISSANCES ET TRAITEMENTS CONTRE
L'INFERTILITÉ NE CESSENT DE SE PERFECTIONNER.

MICHÈLE RAGER



Elle est programmée après plusieurs échecs d'insémination artificielle ou si les chances de réussites de l'IA sont évaluées comme trop faibles. Comme dans la méthode précédente, la stimulation des ovaires permet d'obtenir plusieurs ovocytes. Ceux-là sont ensuite recueillis par voie vaginale et mis en contact, en éprouvette de laboratoire, avec des spermatozoïdes. Ensuite, deux ou trois embryons, sélectionnés parmi ceux semblant les plus vigoureux et de meilleure qualité, sont transférés dans l'utérus... En espérant qu'ils s'y implantent. La méthode est préconisée chez les femmes souffrant de trompes utérines bouchées, abîmées ou inexistantes (enlevées, par exemple, suite à une grossesse extra-utérine). Ou chez les couples présentant une infertilité inexpliquée. Les chances statistiques d'être enceinte, après FIV, sont de 20 à 30%. Des taux se rapprochant de ce qu'obtiennent, sans aucun traitement, les couples fertiles.

Les techniques à la loupe

Sous le terme de PMA ou « Procréation Médicalement Assistée », se retrouvent toutes les méthodes utilisées en laboratoire, destinées à permettre une rencontre (et, si affinités, se terminant par une grossesse!) entre le spermatozoïde et l'ovule. Elles sont proposées dans des centres spécialisés, en cas d'infertilité féminine ou/et masculine.

01 L'INSÉMINATION ARTIFICIELLE AVEC SPERME DU CONJOINT (OU IAC) OU D'UN DONNEUR (IAD)

Il s'agit d'une technique simple, rapide et peu risquée. Le médecin injecte directement, à l'aide d'une sonde,

les spermatozoïdes, recueillis au préalable par masturbation, dans l'utérus, et ce, au moment de l'ovulation. De ces spermatozoïdes, seuls les plus mobiles et les plus résistants ont été sélectionnés au préalable, afin d'augmenter les chances de succès.

Dans le même objectif, la femme a subi, avant l'IA, un traitement stimulant l'ovulation. Cette méthode peut être réalisée avec le sperme du conjoint ou d'un donneur anonyme.

02 LA FÉCONDATION IN VITRO (OU FIV)

Plus complexe, cette technique est composée de divers gestes, dont certains sont réalisés en laboratoire.

03 L'INJECTION INTRACYTOPLASMIQUE DE SPERMATOZOÏDES (ICSI - INTRACYTOPLASMIC SPERM INJECTION)

C'est une variante améliorée de la FIV : les médecins ne mettent pas seulement les spermatozoïdes en contact avec les ovocytes, ils travaillent également à leur place ! Ils injectent directement, à l'aide d'une micropipette et sous contrôle du microscope, un seul spermatozoïde dans l'ovocyte. Puis replacent l'embryon dans la cavité utérine. L'ICSI est destinée aux couples qui n'arrivent pas à avoir de bébé par une FIV classique. Les résultats sont les mêmes que pour la FIV.

« AVEC UNE FÉCONDATION IN VITRO, LES CHANCES D'ÊTRE ENCEINTE SONT LES MÊMES QUE CELLES DES COUPLES FERTILES »

04 LE DON D'OVOCYTE

Certaines infertilités peuvent être résolues par des dons d'ovocytes, soit les cellules reproductrices des femmes.

Et notamment quand ces réserves sont trop faibles et / ou lorsque les futures mamans sont plus âgées. Dans ce dernier cas, le taux de réussite d'une grossesse dépend alors de l'âge de la donneuse (souvent 25 ans) et non plus de l'âge de la receveuse (généralement, plus de 40 ans). En pratique, les ovocytes d'une donneuse sont d'abord stimulés avant d'être recueillis à l'aide d'une sonde très fine. Ensuite, ils sont fécondés avec le sperme du conjoint de la receveuse. Enfin les embryons obtenus sont implantés dans l'utérus de la receveuse qui poursuit une grossesse classique.

Un cycle naturel



Chez la femme, il y a des milliers d'ovocytes (ou ovules ou cellules reproductrices féminines) contenus dans les ovaires. Une fois par mois, l'un d'entre eux se développe et se dirige vers l'une des trompes utérines. C'est l'ovulation. Laquelle, contrairement aux idées reçues, ne se constate pas qu'au 14^e jour du cycle (= 14 jours après le premier jour des règles)! Quelque 70% des femmes ovuleraient avant le dixième jour ou après le dix-septième jour. S'il y a eu un rapport sexuel 24 à 48 heures avant cette étape, les milliers de spermatozoïdes remontant du vagin vers les trompes sont susceptibles de féconder l'ovocyte. Et d'entraîner l'apparition d'un embryon. Celui-ci évolue progressivement des trompes vers l'utérus où, cinq à six jours plus tard, il s'implante. La grossesse démarre...

Les saboteurs

Dans la majorité des pays industrialisés, les médecins constatent une augmentation de l'infertilité. Or, certaines causes sont fréquemment évitables.

→ L'âge

Après 35 ans, les chances de biberonner s'amenuisent rapidement. Et une fois l'embryon installé, les quadragénaires courent encore quatre à cinq fois plus de risques de fausse-couche que les plus jeunes. Hélas! Dans nos sociétés, l'âge auquel une femme attend son premier enfant augmente constamment. Et ce, à cause de la longueur des études, des plans de carrière, de désir de bébé avec son deuxième ou troisième conjoint...

Chez l'homme, c'est à partir de 55 ans que la fertilité masculine diminue et le danger de malformations fœtales augmente.

→ Le tabac

Les fumeuses (y compris celles concernées par le tabagisme passif – quand le conjoint ou les collègues les enfument) ont besoin de deux à trois fois plus de temps pour devenir enceinte que les abstinences. Le tabagisme réduit également de moitié les possibilités d'avoir un bébé lors des FIV (Fécondation In Vitro), augmente le risque de fausses-couches et de grossesses extra-utérines (quatre fois plus chez celles qui fument plus de 20 cigarettes par jour)... Mais également de ménopause précoce. Chez l'homme, il diminue la qualité du sperme.

→ Le surpoids

L'excès pondéral et l'obésité élèvent le risque d'infertilité de 50 à 75%. Qui plus est, les femmes dont la balance s'affole souffrent plus fréquemment du Syndrome des Ovaries Polikystiques (SPOK), caractérisé par des kystes ovariens, des cycles irréguliers, de l'acné, une pilosité excessive, une diminution de la fertilité. Une perte de poids de 5 à 10% est alors recommandée.

→ **Pas concernée?** Attention, les régimes aberrants et la maigreur extrême perturbent également la fertilité.

FOIRE AUX QUESTIONS... QUE L'ON N'OSE PAS TOUJOURS POSER AU MÉDECIN!

→ Où s'adresser?

Parlez-en d'abord à votre gynécologue ou à votre médecin traitant, qui vous enverra dans un centre spécialisé. Soit, celui qui maîtrise les techniques les plus récentes, mais qui est également constitué d'une équipe multidisciplinaire (gynécologue, biologiste, urologue, sexologue, sage-femme, psy...) En effet, le recours à la PMA perturbe inévitablement la vie privée et professionnelle d'un couple.

→ Ces méthodes sont-elles remboursées?

Oui, à condition de s'adresser à un centre

de fécondation agréé et après avoir obtenu l'accord de la Caisse Nationale de la Santé du Luxembourg. Pour obtenir le feu vert, les femmes doivent être âgées de moins de 43 ans et ne pas avoir bénéficié de plus de quatre tentatives de PMA. Si l'âge de l'homme n'a pas de plafond au niveau légal, les centres de prise en charge fixent généralement, pour des raisons éthiques, la limite à 65 ans.

→ Quand faut-il consulter?

Après un an d'infertilité chez une femme jeune. Après six mois, chez une patiente âgée de plus de 38 ans.

Ces révoltes et colères qui entravent les apprentissages

LE RÔLE PRIMORDIAL DES ÉMOTIONS DANS LES APPRENTISSAGES N'EST PLUS À DÉMONTRER. PARCE QU'IL EST IMPOSSIBLE AUX ENFANTS ET ADOLESCENTS DE S'EN DÉTACHER, ELLES INTERVIENNENT NOTAMMENT DANS LES PROCESSUS DE CONCENTRATION, DE MÉMORISATION ET DE MOTIVATION. NÉGATIVES, ELLES BLOQUENT TOUTE CAPACITÉ À APPRENDRE. ALORS, COMMENT RÉDUIRE LEUR IMPACT DÈS LE DÉBUT DE L'ANNÉE ?

VALÉRIE THÉVENIAUT



L'émotion est un état subjectif et personnel. Elle pourrait se définir comme un état affectif d'intensité variable survenant à la suite d'un stimulus qui déclenche un ressenti propre à chacun. Impossible donc de dissocier l'individu de ses émotions, encore moins les enfants et les adolescents. Apprendre suppose de risquer l'échec, d'accepter de ne pas tout savoir tout de suite,

de rencontrer le monde de l'autre, des enseignants et de ses pairs, de s'exposer à l'autre. Lorsque la colère vient en réponse à ces déstabilisations, la révolte intérieure s'installe barrant toute tentative d'adaptation. Quelques mises en lumière s'imposent afin d'aider les élèves à mieux gérer leurs émotions en situation d'apprentissage.

01 SI CES OBSTACLES DÉCLENCHENT LA PEUR D'APPRENDRE

La rencontre avec les contraintes de l'apprentissage ne se passe pas sans difficulté, mais accepter d'être déstabilisé, de se sentir dans l'inconfort peut déclencher une anxiété, voire être ressenti comme une menace. Face à ces obstacles, certains basculent

« LES INJONCTIONS NE FONCTIONNENT PAS! »

dans la peur d'apprendre et l'évitement de penser. Elle se traduit fréquemment par une certaine apathie, une absence intellectuelle, ou encore par une expédition bâclée du travail. La tentation est grande pour le pédagogue comme pour le parent de réagir fortement pour réveiller l'élève. Mais voilà, des phrases comme « Mais tu ne comprends rien ou quoi? Tu le fais exprès? » déclenchent très souvent de la colère, liée au sentiment d'impuissance à satisfaire l'adulte. Que faire alors? C'est à l'adulte qui encadre le travail de renoncer, en premier lieu, à changer l'élève. Les injonctions ne fonctionnent pas! Chercher avec lui ce qui est modifiable sera infiniment plus profitable. Cela prend du temps, mais, au bout du compte, le changement sera durable. Dans un second temps, aider l'élève suppose de lui permettre:

- ➡ d'accepter d'être confronté à l'inconfort, l'adulte pouvant se poser comme modèle;
- ➡ d'admettre l'incertitude inhérente à toute phase d'apprentissage;
- ➡ de faire le deuil de sa toute-puissance, c'est-à-dire du « tout et tout de suite », en illustrant par des exemples personnels;
- ➡ d'apprendre à se connaître.

Passer de la peur d'apprendre au plaisir d'apprendre est possible si l'adulte sait reconnaître et comprendre les signes de révolte chez l'enfant ou l'adolescent. Lorsque la confrontation au savoir n'est plus un danger, les émotions bloquantes disparaissent et le miracle opère.

02 LES ÉMOTIONS NE S'ARRÊTENT PAS À LA PORTE DE L'ÉCOLE

Malheureusement, non. Et face aux émotions négatives telles que la colère, le dégoût, ou des situations de stress qui inhibent les capacités

de concentration, l'enseignant se doit d'être émotionnellement bien outillé. Le cerveau pensant de l'élève est comme désactivé, le ressenti prenant toute la place. Adieu donc planification, attention, anticipation, organisation ou concentration! Inutile de le raisonner, cela ne fera qu'empirer la situation. En revanche, lui proposer un moyen pour accéder à davantage de calme, pour ensuite en discuter lui fera le plus grand bien, et lui évitera d'accentuer son malaise par la pensée d'une journée gâchée. Certaines écoles ont déjà introduit quelques minutes de méditation quotidienne: ce n'est pas seulement un effet de mode, mais un véritable moment où le cerveau apprend à se recentrer sur le présent. Un entraînement quotidien qui permet à chacun de « faire le vide », d'adapter le fonctionnement de son cerveau aux circonstances, d'acquiescer de la plasticité cérébrale.

Encore une fois, ce sont les encouragements, les constats de progrès - même minimes - ou d'un effort qui aideront l'élève à rester connecté. Un enfant, un adolescent qui s'entend dire toute la journée qu'il ne se concentre pas ou qu'il risque de redoubler devient progressivement incapable de se représenter en réussite. Élèves et enseignants peuvent collaborer dans une relation où la colère n'aurait pas de place, si et seulement si l'on autorise un temps pour traiter ces émotions dévorantes comme il se doit et les remettre à leur place, c'est-à-dire en dehors du processus d'apprentissage.

03 LORSQUE LA COLÈRE MONTE LORS DES DEVOIRS À LA MAISON

« Ma mère ne voit plus que mes notes et celles du premier de ma classe. Elle ne me voit plus moi. »
Ce témoignage d'un enfant de sixième

révèle combien la pression peut venir troubler le paysage affectif et familial. Colère parentale par peur que l'enfant ne soit pas à la hauteur; colère adolescente ou enfantine par crainte de ne plus être aimé: quelles que soient les raisons de la colère, elle est bel et bien là! Désamorcer les tensions s'impose, car les dégâts occasionnés par ces affrontements quotidiens sont pires que les mauvaises notes. Les parents demandent de plus en plus à être accompagnés dans cette démarche, même s'ils consultent en premier lieu pour l'enfant. Apprendre à installer un cadre détendu, mais exigeant, initier l'enfant à sa propre manière d'apprendre, tenir compte de ses émotions face aux obstacles sans rester bloqué, explorer des méthodes... Faire le choix conscient de passer un bon moment avec son enfant est aussi important pour le parent que pour l'enfant. Les bénéfices sur les apprentissages sont assurés!

La révolte, qu'elle soit active ou passive, n'est qu'un indicateur de notre compréhension du fonctionnement de l'enfant. Trouver des leviers de motivation appartient aux adultes qui l'encadrent.

Bonne rentrée!

À découvrir

➡ *L'Intelligence émotionnelle*, de Daniel Goleman aux éditions J'ai lu

➡ *Un Guide à l'usage des parents: Sortir de l'échec scolaire*, de Louis Musso aux éditions Grancher

➡ *Les Formes de l'intelligence*, d'Howard Gardner aux éditions Odile Jacob

➡ Un blog utile pour parents et adolescent: www.cancres.com

BONTON:

une nouvelle histoire de famille

SARAH BRAUN

IL Y A 29 ANS, THOMAS COHEN MARCHAIT DANS LES PAS DE SES PARENTS - FONDATEURS DE LA MARQUE ICONIQUE POUR ENFANT BONPOINT - EN CRÉANT BONTON, AUX CÔTÉS DE SON ÉPOUSE IRÈNE. CETTE ANNÉE, LE COUPLE A DÉCIDÉ DE VOGUER VERS D'AUTRES CIEUX. NON SANS AVOIR ASSURÉ LEUR SUCCESSION AUPARAVANT. AUSSI, ILS ONT TRAVAILLÉ MAIN DANS LA MAIN AVEC MARIE DE ANDREIS, AVANT DE LUI LAISSER LES RENNES ARTISTIQUES DE LA MAISON.



Nommée directrice artistique, la créatrice franco-italienne n'en est pas à son coup d'essai: de 2003 et 2016, elle a en effet dirigé sa propre maison de vêtements pour enfants Zef. «Voilà un an et demi que je suis entrée chez Bonton. D'abord comme consultante avant d'être nommée au poste de DA, il y a quatre mois. Cela s'est imposé comme une évidence. Depuis le début Bonton et ma maison partageaient le même ADN, le même positionnement. J'ai toujours profondément admiré le travail de Thomas et Irène, c'est un honneur de leur succéder.» Une évidence certes, mais également un challenge, celui de regarder vers l'avenir et de faire encore grandir cette maison à l'héritage prestigieux. «Mais je perds moins que j'y gagne. Je suis évidemment moins libre que lorsque j'avais ma maison, mais cette façon de travailler est d'autant plus riche et stimulante.»

UNE MARQUE QUI PARLE AUX FAMILLES

Dans l'immédiat, la créatrice désire élargir le concept. Elle souhaite en effet emmener la marque de mode enfantine vers un concept familial. Un projet qui a déjà posé ses fondations avec les lancements d'une collection maison et d'une ligne pour femme. Un virage que de nombreuses maisons pour enfant ont pris récemment, mais qui, chez Bonton, s'inscrit dans la continuité. «Nous l'avons pensée comme un miroir de la collection enfant. Nous avons travaillé à partir des pièces iconiques, en reprenant les patrons, en utilisant les mêmes matières, dont le fameux tissu «couche», un coton très souple doublé. Nous avons également repris le motif liberty.» Une approche qui se veut désormais plus globale, mais qui, surtout, vient élargir le champ des possibles. «La mode enfantine est véritablement devenue un business à part entière. Quand Bonton est née. -et même lorsque j'ai fondé ma maison, en 2003- les jolies marques pour enfant n'existaient pas. Désormais, la concurrence est rude, et on trouve vraiment de très belles pièces, quel que soit le budget.



© BONTON by Jennifer Sath



© BONTON by Jennifer Sath

Il est impératif de se démarquer avec une valeur ajoutée. Par exemple, même si les enfants ont des envies totalement différentes que la génération précédente, nous conservons des codes bien propres à l'enfance, en nous conformant à l'air du temps. Les petites filles portent moins de robes, elles préfèrent les jeans à présent.» En clair? Si Marie de Andreis puise dans les idées de vestiaires mixtes voire androgyne, les influences des cultures pop et streetwear, sans toutefois céder aux sirènes de créer des pièces enfantines calquées sur les adultes. «On ne travaille pas de matières comme le cuir, par exemple. Cela serait déplacé par rapport à nos valeurs. Au même titre qu'utiliser des tissus synthétiques afin de diminuer les coûts.» Une exigence qui séduit une clientèle majoritairement parisienne, mais qui tend à se faire davantage connaître en province et à l'international. En témoigne l'ouverture d'une petite dizaine de boutiques en France et à l'étranger – dont une en Belgique, notamment – depuis l'arrivée à la tête de la marque du nouveau propriétaire, Xavier Marie. «Cela s'inscrit dans une volonté de proximité. Certes le digital prend de l'importance, mais nous voulons rester une maison qui crée du lien avec sa clientèle. Il faut que cela ait du sens.» Un souci également illustré par le blog de la marque qui met en scène les produits et s'accompagne de tout un lifestyle. «À l'heure actuelle, le marketing est devenu presque

plus important que le produit lui-même, c'est vrai. Mais il est indispensable que la qualité suive. Sans cela, le lien de confiance avec le client sera très vite rompu.»

DE L'ART DE L'INTEMPORALITÉ

C'est pourquoi, depuis près de deux décennies, la marque continue de s'inscrire dans un style intemporel et chic, auréolé d'un univers très facilement identifiable. «J'aimerais lui apporter une petite touche de fantaisie supplémentaire», explique Marie de Andreis qui ne cache pas son désir d'expansion et son envie de toucher encore plus de mamans. À la question d'élire une égérie pour Bonton, elle répond par une plaisanterie, avant d'avouer ne pas parvenir à s'arrêter sur une seule femme. Mais attendrait-elle qu'elle incarne une certaine forme d'élégance. «Cela ne passe pas que par les vêtements, c'est également une question d'attitude, de démarche, de culture également. Cela passe aussi par le sens de l'humour et la nécessité de savoir faire preuve de second degré. Savoir suivre son temps, ce qui nous va, et conserver toujours une forme de liberté, prendre un peu de distance avec les tendances, pour mieux se les approprier. Et puis une touche de fantaisie, bien sûr!» Aussi, elle fourmille d'idées, multiplie les collections et les collabs. Il y a eu celle avec Patine, la petite marque de tees ecofriendly qui monte, et l'automne regorgera de belles surprises.

«À la rentrée, nous proposerons des ateliers de customisation sur la thématique Camden Market. Puis suivra une collection capsule avec Dr. Martens, pour rester dans la thématique «Swinging London» (qui fait notamment partie des trois lignes de la collection automne-hiver 2019, ndlr.). En octobre, nous dévoilerons une capsule avec la marque de joaillerie Atelier Paulin. Enfin, ce sera avec Fusalp que nous finirons l'année: nous avons créé ensemble une collection de tenues exclusives pour les sports d'hiver», confie la directrice artistique plus qu'enthousiaste devant cette foule de projets. «De nos jours, jouer le jeu des collaborations est essentiel. D'un point de vue purement marketing, bien sûr, car cela permet de faire connaître notre maison. Et créativement parlant, c'est formidable de pouvoir s'essayer à d'autres types de produits, de mêler des univers. C'est toujours à chaque fois une superbe aventure.» Et à plus long terme? «Xavier Marie est quelqu'un de très engagé et de très sensible aux questions écologiques, éthiques, environnementales et humanitaires. Aussi, il entend faire de Bonton une marque intégralement biologique, que ce soit pour les lignes enfant, femme ou maison. La collection printemps-été 2019 sera fabriquée, pour la majeure partie, à partir de tissus biologiques, et cela ira crescendo jusqu'à arriver à du 100% bio!»

Wanted

— LES PETITES FILLES MODÈLES —



Un look sage à souhait pour rentrer en beauté !
→ *Arsène et les Pipelettes*



Chic et ludique, le cartable parfait !
→ *Easy Peasy*



L'accessoire ultime pour un look BCBG parfait !
→ *Zara*



Les sneakers brillent de mille feux !
→ *Naturino*



Coup de cœur pour cette jupe à bretelle.
→ *TKKS*



Une jupette pour faire la fête !
→ *Kidding*



Blanc immaculé et volants frou-frouants !
→ *Scotch & Soda*



Un sweat tout doux pour les jours gris !
→ *Guess Kids*



JUNIOR



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

Sapés comme jamais

Les kids prendront le chemin de la rentrée avec classe. En denim ou à paillettes, graphiques ou casual, leurs panoplies seront loin d'être uniformes.

SARAH BRAUN



© Jennifer Sath

00

JEUX
DE MATIÈRES



→ À vos marques, prêtes, shoppez!

00. Bonton / 01. Scotch & Soda / 02. IKKS / 03. Twinset / 04. Tommy Hilfiger

GRIS SOURIS



01



02



03



04

→ À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Oeuf NYC / 02. Arsène et les Pipelettes / 03. Liu Jo / 04. IKKS

STUDIO 54



→ À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Guess / 02. Emile et Ida / 03. Twinset / 04. IKKS

Comment parler des attentats avec nos enfants ?

CHRIS MICK

AVEZ-VOUS DÉJÀ SONGÉ À CE QUE VOUS FAISIEZ LORSQUE VOUS AVEZ ENTENDU PARLER DE L'UN DES ATTENTATS DE CES DERNIÈRES ANNÉES ? ÉTIEZ-VOUS EN VOITURE, AU BUREAU ? EN TRAIN DE BOIRE UN CAFÉ, D'ESSAYER UNE ROBE OU DE PRENDRE UNE DOUCHE ? PEU IMPORTE, CHACUN D'ENTRE NOUS SE SOUVIENT PARFOIS EXACTEMENT DE SON AGENDA AU MOMENT OÙ LES MÉDIAS RELAYAIENT L'INFO. PARCE QUE CELA NOUS MARQUE. PROFONDÉMENT. ET LES ENFANTS ? COMMENT RÉAGISSENT-ILS ? VONT-ILS NOUS ASSAILLIR DE QUESTIONS ? QUELS SONT LES EXPLICATIONS À LEUR DONNER ET LES MOTS À UTILISER ? ÉCLAIRAGE.



« IL EST IMPORTANT DE LEUR RAPPELER QUE LES PARENTS SONT LÀ POUR ASSURER LEUR PROTECTION ET QUE L'ÉTAT DÉPLOIE UN ENSEMBLE DE MESURES VISANT À GARANTIR LA SÉCURITÉ DES CITOYENS »

LA PERCEPTION DES ENFANTS FACE AUX ÉVÉNEMENTS

Chacun d'entre nous a pu faire l'expérience de raconter une histoire « qui fait peur » à son enfant. Bien souvent, on se rend compte que cela ne suscite aucune angoisse, car l'adulte à ses côtés se montre paisible et transmet la notion de fiction qui ne laisse aucune place à un quelconque danger. L'horrible monstre a capturé les petits, une sorcière a voulu les faire bouillir dans une marmite, un loup les dévora un à un, un fantôme rôde dans la maison... Avouons-le : la littérature jeunesse regorge d'histoires sanglantes ponctuées de zombies et autres créatures inquiétantes destinées à faire frissonner les petits lecteurs qui en redemandent. Cette distinction entre le réel et la fiction, dont les parents doivent assurer le décodage, est essentielle afin de leur permettre d'appréhender le monde qui les entoure. Mais que faire lorsque la pire des histoires s'invite dans nos vies et que les médias la relayent largement, quelle est leur réaction ? Ils seront tout d'abord attentifs à la réaction de leurs parents et de leur entourage. Leur inquiétude naîtra essentiellement de l'angoisse vécue par ceux qui l'entourent. Bien sûr qu'un temps d'adulte s'impose pour apaiser la colère, la tension, l'émotion, l'incompréhension face aux horreurs que représentent les attentats, mais il convient ensuite d'adapter son exposé aux plus jeunes. Leurs besoins, leur rythme de discernement ne sont pas ceux des grands. Demeurer à leur écoute sans devancer leurs questions est fondamental. Être attentif à leurs mots, à leurs silences et à leurs interrogations nous indique quelle attitude adopter. L'âge de l'enfant doit guider notre discours. En effet, de deux à cinq ans, ils n'ont pas encore pleinement conscience du monde qui les entoure. Les assassinats ne signifient pas grand-chose pour eux, car la notion de mort n'est pas acquise, mais ils éprouvent une grande réceptivité et ressentent fortement l'angoisse de leurs

proches. Il est donc essentiel ne pas la transmettre et d'essayer de relater les faits avec des mots simples en les préservant des images relayées par les écrans. À partir de cinq ans et jusqu'à huit ans, la mort représente quelque chose et certains y sont très sensibles. Un dialogue ouvert sans dramatisation, mais répétitif peut être envisagé. Une importance toute particulière sera accordée à ce qu'ils entendent à l'école ou dans la cour de récréation afin de rétablir la vérité si nécessaire. Les adolescents quant à eux sont noyés par le flot d'informations et d'images via les réseaux sociaux et très influençables, un rappel géopolitique est indispensable ! Un dialogue de fond qui repose sur des questions comme « pourquoi des personnes choisissent de mourir au nom d'une cause complètement délirante » s'impose alors.

Quel que soit leur âge, il est important de leur rappeler que les parents sont là pour assurer leur protection et que l'État déploie un ensemble de mesures visant à garantir la sécurité des citoyens. Il est normal de ressentir de la tristesse ou de la peur, mais c'est aussi l'occasion d'insister sur des valeurs fortes comme la liberté, la solidarité, l'égalité, la fraternité. Tous sont concernés par la croyance fondamentale qu'ils ont en la vie et de ceux qui sont censés les protéger. Cette dernière ne doit pas être atteinte, car cela risquerait de nuire à leur développement. Rappeler que nous sommes imbattables et que la victoire nous reviendra toujours, même si nous éprouvons des doutes et des inquiétudes sur l'avenir.

EXPLIQUER L'INEXPLICABLE

Devant ce que nous appellerons une « réalité traumatique », il est important pour l'adulte de ressentir ses émotions afin de pouvoir les exprimer à son enfant. Ne pas les exprimer, c'est laisser entendre que quand on devient grand, on n'éprouve rien ! Depuis 2015, nous faisons face à une menace terroriste très élevée dont la

moitié est attribuée à Daesh qui prouve sa capacité à semer la mort n'importe où et n'importe quand. Nous sommes tous Paris, Bruxelles, Nice ou Charlie c'est-à-dire bouleversés devant l'interdit le plus fondamental qui est ébranlé : l'atteinte à la vie. Le danger ? Succomber à l'émotion et tomber dans le jugement hâtif lourd de conséquences : les amalgames. Oui, mais alors, comment parler du terrorisme à nos enfants ? Les « C'est nous les gentils et eux les méchants » ne signifie pas grand-chose pour eux. Cette notion est bien trop vaste. Celui qui n'est pas gentil, c'est celui qui le tape à l'école, qui lui pique son goûter, c'est nous quand on le prive de dessert ou de console, c'est le monstre du dessin animé. Que dire alors ? Que ce sont des fous ? Là encore, ce n'est pas exact. La folie s'apparente à une pathologie. Il faut donc dire la vérité, oui, mais laquelle ? Fort heureusement, il existe de nombreux supports qui peuvent nous servir de guide.

Ressources utiles

→ Le petit Libé pour les 7-12 ans revient dans une édition spéciale sur les questions qui animent les enfants lors des attentats. Plus largement, on ne saurait que conseiller d'abonner vos enfants à cette publication très utile pour lui faire saisir l'actualité avec des mots qu'il comprend. On y parle Coupe du monde, dinosaures, sécurité routière, d'accueil des migrants ... autant de thèmes qu'il retrouvera chaque semaine pour tout comprendre à l'actualité des grands. (petitlibe.liberation.fr)

→ Le site internet 1jour1actu.com a publié en 2016 une vidéo intitulée « c'est quoi le terrorisme ». Excellent outil pédagogique, le site se présente comme une plateforme d'éducation aux médias pour les écoles et collèges et traite de thématiques diverses et de grands sujets d'actualité.



Des discussions pour aller plus loin

Ces événements tragiques sont aussi l'occasion d'élargir les discussions sur des valeurs fondamentales comme la liberté, la tolérance, la solidarité, mais aussi d'extrapoler en abordant les pays dans lesquels les libertés n'existent pas. Il convient de leur rappeler que nous nous sommes battus pour obtenir nos droits et qu'aujourd'hui, il faut à nouveau se battre pour les conserver. L'école devient également un pôle d'échange entre les enfants et il ne faut pas hésiter à lui demander ce qu'en pensent ses camarades et l'équipe enseignante.

Et la question de la religion?

Il ne s'agit pas là de croyance ou de conviction personnelle, mais d'échange avec ses enfants sur les religions de manière générale. Quels sont leurs fondements? Leur histoire? L'objectif Roger-Pol Droit a écrit en 2000 un ouvrage sur la question, *Les Religions expliquées à ma fille* (Éditions du Seuil). Voici ce qu'il indique en avant-propos de son ouvrage: «Il est indispensable d'avoir, sur toutes ces questions, des points de repère. Pour la «culture générale», et la compréhension des œuvres d'art. Pour la vie quotidienne dans le monde actuel. Dans tous les pays, à présent, voisinent des gens de croyances différentes, qui doivent apprendre à se connaître. Ce n'est pas tout. Les religions sont un élément essentiel de l'expérience humaine. Si nous n'en parlons pas à nos enfants, des trésors d'humanité risquent de leur échapper totalement. J'ai donc voulu essayer. J'ai tenté de parler avec ma fille, le plus simplement possible, de ce que croient des centaines de millions d'êtres humains, des espérances qui les animent et des sentiments qui les habitent». L'écrivain y aborde le christianisme, le judaïsme, l'islam, l'hindouisme et le bouddhisme. Parfait pour les adolescents, ce livre s'adresse aussi aux parents, car il leur permettra de les aider à parfaire leurs connaissances en la matière.

Les attentats perpétrés doivent aussi donner lieu à des discussions sur la religion. Oui, il faut dire à nos enfants que ces hommes ont tué au nom de Dieu, mais s'ils ont fait cela, c'est qu'ils n'ont rien compris. Leur dieu ne leur a jamais demandé de tuer des innocents. Et surtout que les Musulmans n'ont rien à voir avec cela. Rien du tout. Finalement, expliquer que les auteurs de ces crimes ont tué parce qu'ils souhaitent que tout le monde pense comme eux, semble être la définition la plus simple, à la fois juste et audible pour un enfant.

COMMENT FAIRE FACE À LEURS QUESTIONS ET POUVOIR EN DISCUTER

Si nos émotions atteignent directement nos enfants, il en va de même pour les images ou les paroles qu'ils perçoivent. Si elles nous semblent anodines, elles ne le sont pas forcément pour eux et bien souvent, elles susciteront des questions qui toucheront des points avec lesquels nous ne sommes pas toujours à l'aise. Cela vaut pour les attentats, mais aussi pour un tas d'autres interrogations de la vie. Ne soyons pas dupes! Un enfant perçoit parfaitement la fuite ou une réponse erronée, il sait s'il pourra poursuivre la discussion ou au contraire l'interrompre. L'important est

de le laisser venir et de l'écouter, ainsi il pourra avancer dans son cheminement et aiguïser son jugement. Il faut leur expliquer deux choses: dire que c'est épouvantable et que nous ne partageons pas ces idées, c'est la raison pour laquelle on se mobilise. Il y a les rassemblements dans la rue, les bougies, les fleurs, les minutes de silence et les discours. Tout le monde y prend part et refuse que cela se reproduise. Ensuite, quand Loulou vous demandera (et il le fera) s'il peut encore aller au parc, assister à un concert ou prendre l'avion, vous lui direz «oui, bien sûr». Parce que les forces de l'ordre veillent sur nous, leur mission consiste à renforcer la sécurité du pays. Ils se déplacent dans la rue, armés et vérifient les sacs à main à l'entrée des lieux publics. D'autres policiers enquêtent pour retrouver les auteurs des attentats. Ce temps où on les rassure après la phase des explications est nécessaire. Les événements dramatiques représentent des occasions de penser ensemble et de tenter d'apporter des réponses. Parmi elles, celle de leur expliquer que nous sommes des humains qui évoluent dans un monde où existent des catastrophes, des attentats, des meurtres. Et cela depuis la nuit des temps. Accepter cette part de ce qui ne se maîtrise pas et faire entendre à l'enfant qu'il doit vivre avec cela tous les jours, c'est aussi l'aider à grandir.

L'Enfant Roi

Crèches Montessori



L'Enfant Roi

Crèches Montessori



La confiance commence par le partage



www.lenfant-roi.lu



info@lenfant-roi.lu



27 32 25 1

Strassen - Bertrange - Capellen - Findel - Kirchberg - Cloche d'Or

FOR KIDS

Le Glacis à la fête



Depuis le 23 août, la place du Glacis est à la fête, et ce jusqu'au 11 septembre, à l'occasion de la 678^e édition de la Schueberfouer. Événement incontournable pour les résidents et les frontaliers, la grande fête foraine annonce la fin de l'été et la rentrée, pour le bonheur des petits et des grands. Pour cette édition 2018, quelque 180 établissements forains et 70 camelots ont répondu présent : attractions pour adultes et enfants, jeux et autres restaurants, buvettes, snacks et établissements de confiseries et sucreries. Parmi les nouvelles attractions,

Infinity, Tiki Party, Aquaboats, Tower Jump et Tea Party seront à essayer absolument. Pour plus de renseignements et préparer au mieux votre visite, l'application Schueberfouer et le site www.fouer.lu vous permettront de retrouver la liste complète de tous les métiers, restaurants, snacks et bars, ainsi que l'agenda avec tous les événements et manifestations qui émailleront l'édition 2018. Comme à l'accoutumée, les festivités s'achèveront au soir du 11 septembre, avec un magnifique feu d'artifice, qui sera tiré à 22h.

SIGNATURE D'UNE CONVENTION DE COOPÉRATION ENTRE LE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE L'ENFANCE ET DE LA JEUNESSE ET LA FONDATION CARITAS

Le 16 août, Claude Meisch, Marie-Josée Jacobs et Philippe Streff, ont signé la convention visant la création de classes de 5^e d'intégration en formation d'adultes. À partir de la rentrée 2018, six classes de 5^e générale à différents niveaux seront offertes avec un programme renforcé en français ou en allemand, des cours de mathématiques, des cours pour développer les compétences digitales et civiques ainsi que des séances d'orientation. Un accès, fondé sur les bulletins et un avis d'orientation, sera ainsi rendu possible vers les classes supérieures de l'enseignement secondaire et la formation professionnelle. Les candidats qui disposent déjà d'un diplôme donnant accès à des études supérieures, mais qui ne maîtrisent pas les langues requises pour accéder à l'Université du Luxembourg pourront



suivre des cours dans une classe de préparation aux études supérieures. Ce dispositif sera complété d'une classe passerelle pour ceux qui désirent intégrer le dispositif au cours de l'année scolaire. Une qualification et la maîtrise des langues du pays sont les prérequis permettant à un adulte de s'intégrer de façon durable sur le marché de l'emploi du pays d'accueil. Au Luxembourg, la classe de 5^e (9^e année d'études et dernière classe du cycle inférieur de l'enseignement secondaire) est décisive pour accéder aux cycles supérieurs de l'enseignement secondaire et à la formation professionnelle.

DERNIÈRE LIGNE DROITE POUR VISITER LE JARDIN DES PAPILLONS...

Le Jardin des Papillons fermera ses portes pour l'hiver début octobre. Soit une raison supplémentaire pour (re)découvrir cet endroit idyllique, à Grevenmacher. Repaire inconditionnel pour tous les amoureux de la nature, cet incroyable jardin s'étend sur une superficie de plus de 600 m². Un endroit féérique pour vous promener en famille ou entre amis, le dépaysement est assuré. Grâce au climat tropical qui règne dans la serre, le Jardin des Papillons est un havre de paix où 30 à 40 espèces de papillons volent en toute liberté à travers la serre. La flore, composée d'une grande variété de plantes tropicales et de fleurs multicolores, abrite en plus des papillons de nombreuses cailles chinoises, des caméléons, des tortues, diverses sortes d'oiseaux ainsi que d'abeilles. Cette atmosphère idyllique est riche en émotion pour les petits et les grands.

→ **La serre du Jardin des Papillons est ouverte d'avril à octobre (jours fériés inclus), du lundi au dimanche de 9h30 à 17h.**

AVANT-PREMIÈRE DE THE BREADWINNER



Le 23 septembre, *The Breadwinner*, de Nora Twomey sera projeté en avant-première au Ciné-Starlight. Reconnu par les Prix du Jury, Prix du Public et Prix de la meilleure musique lors du Festival international du film d'animation d'Annecy, *The Breadwinner* raconte l'histoire de Parvana, jeune Afghane de 11 ans, qui grandit à Kaboul ravagée par la guerre. Elle aime écouter les histoires que lui raconte son père, lecteur et écrivain public. Mais un jour, il est arrêté et la vie de Parvana bascule à jamais. Car sans être accompagnée d'un homme, on ne peut plus travailler, ramener de l'argent ni même acheter de la nourriture. Parvana décide alors de se couper les cheveux et de se travestir en garçon afin de venir en aide à sa famille. Risquant à tout moment d'être démasquée, elle reste déterminée à trouver un moyen de sauver son père. Parvana est un conte merveilleux sur l'émancipation des femmes et l'imagination face à l'oppression.

→ **Tickets en vente à l'accueil du CNA et sur www.cna.lu.**



Le Corps n'oublie rien

→ Bessel van der Kolk - Albin Michel

Le traumatisme fait partie de la vie. Et le corps en conserve les traces et une mémoire qui imprègne nos émotions. Le psychiatre Bessel van der Kolk a passé quarante ans à soigner des survivants. En racontant les histoires vécues par ses patients (vétérans, femmes et enfants maltraités, victimes d'accidents ou d'agressions), il entraîne le lecteur dans un parcours passionnant à travers les méandres du syndrome du stress post-traumatique. Unique en son genre, ce livre conjugue neurosciences, pratique clinique et réflexion sur la maladie. Il montre notre extraordinaire capacité à souffrir, mais également à guérir, en offrant de nouveaux espoirs pour retrouver goût à la vie. Bessel van der Kolk, psychiatre américain d'origine néerlandaise, spécialiste du syndrome de stress post-traumatique, professeur de psychiatrie à la Boston University, a fondé le Trauma Center de Boston.



Pour une écologie spirituelle

→ Satish Kumar - Éditions Belfond

Face au défi écologique, nous sommes tous d'accord pour dire qu'il est urgent d'agir. Mais comment s'y retrouver, au milieu de toutes ces injonctions contradictoires ? Comment participer au combat pour la survie de l'humanité ? En cultivant un nouvel équilibre entre la terre, l'âme et la société. C'est en effet à partir de cette trinité inspirée de la Bhagavad-Gita hindoue que Satish Kumar, ancien moine jain et disciple de Gandhi, a développé, une approche de l'écologie fondée non pas sur la peur et l'urgence sanitaire, mais sur une vision globale et spirituelle de notre place dans l'univers. Car ce n'est qu'en prenant conscience de notre totale dépendance à son égard et à celle des autres espèces que nous pourrions sauver la nature et construire un futur viable.



Le Régime de longévité

→ Pr. Valter Longo - Actes Sud

On vit de plus en plus longtemps, mais à quel prix ? Au prix de maladies diverses et d'une médicalisation forcenée. Valter Longo a élaboré une stratégie qui active les mécanismes de protection, de régénération et de rajeunissement de l'organisme, limite l'apparition de maladies ou les fait régresser lorsqu'elles sont installées. Cette stratégie, fondée sur un régime alimentaire qu'il a formulé, ainsi que la pratique d'une diète qui imite les effets du jeûne réveille « la capacité de l'organisme de s'auto-guérir » et lui permet de reprogrammer sa longévité. Un véritable elixir de jouvence donc, qui repose sur « la méthode des cinq piliers », grâce à laquelle il a déterminé si un aliment ou une combinaison d'aliments ont un effet positif ou négatif sur la santé, et identifié les associations alimentaires et les quantités susceptibles de préserver ou d'améliorer la santé. Ces cinq piliers correspondent aux cinq domaines de recherche scientifique que l'auteur a utilisés pour étayer son régime. Un ouvrage tout public, écrit par l'une des sommités scientifiques mondiales dans le domaine de la longévité et du jeûne.



Quand l'Islam s'éveillera

→ Mohammed Arkoun - Albin Michel

Savant à la pensée profonde, Mohammed Arkoun (1928-2010) était également un intellectuel engagé. Son analyse serrée des processus à l'œuvre dans l'islam d'hier était indissociable de ses appels répétés à une réforme des sociétés islamiques contemporaines. Il n'a cessé de porter ce message dans les divers colloques où il était convié, y compris là où l'on ne s'attendrait guère à croiser un Islamologue : à un congrès de psychanalystes lacaniens, dans des conférences sur la condition féminine... Il avait choisi de consacrer les dernières années de sa vie à retravailler les textes issus de ces rencontres, qui sont ici publiés dans leur version définitive. Traitant de la nécessité de la réforme, voire de la « subversion » de l'islam, de l'ouverture lacanienne à la parole et à la « raison émergente », de la condition féminine en islam ou encore du rapprochement entre sunnites et sh'ites, ils montrent combien la pensée de Mohammed Arkoun est plus que jamais féconde pour penser notre époque.



Je cuisine les protéines végétales

→ Christine Calvet - Thierry Soucar

Soixante Recettes végétariennes pour ne manquer de rien. Comment faire, quand on exclut les produits animaux, afin d'éviter les déficits en protéines, vitamine B12, zinc, fer, oméga-3, calcium ? Il faut bien choisir ses ingrédients, privilégier certains modes de cuisson, utiliser telle huile plutôt qu'une autre, et faire les bonnes associations. Dans ce livre, Christine Calvet propose 60 recettes gourmandes qui répondent parfaitement aux besoins en protéines et en micronutriments de l'organisme. Guacamole de petits pois, muffins à la farine de graines de courge, burger aux haricots rouges, etc. : végétariens, vegans et flexitariens pourront se régaler au quotidien, tout en évitant les déficits nutritionnels.



© Ikea

AURÉLIE GUYOT

VOICI UNE EXCELLENTE RÉOLUTION DE RENTRÉE: RÉNOVER, ENFIN, SA SALLE DE BAINS! ET CE MOIS-CI, ON NE SE LAISSERA PAS DÉCOURAGER FACE À L'AMPLEUR DE LA TÂCHE, AUX BUDGETS QUI S'EMBALLENT OU AU CHOIX QUASI ILLIMITÉ DE COULEURS ET DES MATÉRIAUX... NOUS AVONS ENQUÊTÉ POUR VOUS SUR LES DERNIÈRES TENDANCES ET VOUS PRÉSENTONS NOS COUPS DE CŒUR, QUI CONVIENDRONT À TOUTES LES BOURSES. VOUS N'AVEZ PLUS QU'À FAIRE VOS CHOIX...

BELLE AU NATUREL

Nos salles de bains suivent les grandes tendances de la déco d'intérieur, et se font plus douces et naturelles. On oublie les couleurs flashy chères aux saisons passées, pour se concentrer sur des ambiances plus calmes, plus simples. Le bois réinvestit cet espace, qu'il persistait encore à bouder par crainte d'éventuels problèmes d'entretien. On le choisit en version claire, pour son côté chaleureux et authentique, idéal en plan de travail autour du lavabo familial. On laisse également de côté le mobilier en plastique vernis, pour faire la part belle aux matières naturelles, comme l'ardoise ou le lin, plus propices à la détente et la sérénité. On adore également les vasques en pierre naturelle, anthracite, voire presque noire, qui apporteront une pointe de caractère à votre déco, tout en conservant ce charme au naturel.

COULEURS SOURDES

On ne le répètera jamais assez, mais les couleurs sourdes sont les nouveaux blancs en matière de salle de bains ! Profondes, élégantes, mais néanmoins lumineuses, les teintes éteintes sont plébiscitées par les décorateurs et on en redemande !

Appliquez une simple crédence pétrole ou canard au-dessus de votre lavabo, et votre pièce prendra immédiatement une nouvelle dimension. Les gris saturés se déclinent au sol, en version béton ciré, et même sur nos murs. Pour les plus pointus, n'hésitez pas à regarder du côté des jaunes moutarde, le comble de l'élégance et de la sophistication... Complétez par des tissus rigides au tombé impeccable, comme des velours qui viendront capitonner un tabouret de coiffeuse, ou des lins lavés en guise de linge de toilette.

RESTONS ZEN

Quelle pièce se prête plus à la sérénité que la salle de bains ? Promesse d'instantanés cocooning et détente par excellence, la déco se doit d'être aussi relaxante que possible. Et pour se reposer l'esprit, rien de tel que faire le vide. Épurez l'espace au maximum et concentrez-vous sur l'essentiel : moins de meubles, mais une grande baignoire œuf, pour des instants de volupté. Moins de couleurs, mais de jolis camaïeux de taupe et de gris. Moins de textile, mais un gros tapis moelleux et quelques peignoirs molletonnés où il fera bon se lover. Séparez-vous de tous ces petits accessoires qui encombrant l'espace et prennent la poussière. Encore plus qu'auparavant, le minimaliste est de rigueur et s'impose cette saison. Supprimez le superflu pour vous concentrer sur l'essentiel, qu'il est bon de profiter et de prendre son temps !

MOTIFS ET TEXTURES

N'hésitez pas à casser les codes ! Tout est (presque) permis. Un des tabous qu'on adore lever ? La tapisserie dans la salle de bains. On la choisit de préférence bien chargée, et on l'applique sur un grand mur, pour apporter rapidement et facilement une belle dose de personnalité à notre pièce. Les magnifiques modèles de chez **Cole & Son** sont parfaits dans cet exercice, mais chaque enseigne propose ses propres graphismes, à toutes les gammes de prix. N'hésitez pas à chercher l'inspiration sur Pinterest. Les carreaux se font aussi plus audacieux : les designers tentent de nouvelles formes, comme des plumes, des hexagones géants ou au contraire très petits dans un esprit mosaïque, pour de jolis looks graphiques. Certains carreaux sont même conçus en 3D et créent ainsi des effets de textures inédits.

« LE MINIMALISTE
EST DE RIGUEUR ET S'IMPOSE
CETTE SAISON »





BEAUX MATÉRIAUX

On vous a déjà beaucoup parlé du bois, dont le succès ne se dément pas. Il en va de même pour le marbre, qu'on se plaît à redécouvrir et réinventer. Les marbres blancs se prêtent à la perfection aux ambiances boudoir et s'associent au laiton doré pour une touche de féminité. On a repéré la coiffeuse Marquise chez **Mathilde M** pour compléter votre décor. Les marbres verts, plus osés, conviendront davantage à des ambiances radicales et moins conventionnelles. Le marbre peut aussi s'utiliser par petites touches, en accessoires de déco, et peut aussi s'imiter: vinyle trompe-l'œil et même revêtements de sols reproduisent ce beau matériau, et le résultat est à s'y méprendre... pour un budget bien plus raisonnable!

Vous l'aurez compris, cette saison est placée sous le signe de la douceur, du calme et de la volupté; on calme le jeu pour se concentrer sur l'essentiel et on privilégie des couleurs sourdes et des jolies déclinaisons de teintes claires, pour profiter en toute sérénité d'instant cocooning... Et ne plus pouvoir quitter sa salle de bains!



→ Plateaux © Ikea



→ Corbeilles © Sema design

Actu

→ Netflix propose une nouvelle série de documentaires dédiés à l'architecture, baptisée *The World's Most Extraordinary Homes*. Les quatre épisodes de ce premier opus s'articulent autour des thématiques *Mountain*, *Forest*, *Coast* et *Underground* et nous réservent leur lot de surprises: l'architecte multirécompensé Piers Taylor et l'actrice anglaise Caroline Quentin nous embarquent pour un road trip hors normes, à la découverte de maisons peu conventionnelles, ainsi qu'à la rencontre de leurs propriétaires. Cette première saison est ainsi l'occasion de visiter des cabanes nouvelle génération implantées au cœur des forêts néo-zélandaises, des maisons que Dali n'aurait pas reniées au Canada, et, même, des maisons souterraines ultra luxueuses en Grèce.

The World's Most Extraordinary Homes à découvrir sur Netflix.

Antheus

Une élégance époustouflante.



GASPERICH

39, rue Jacques Stas - L-2549 Gasperich
Tél. 401 40 701
Ouvert du lundi au vendredi de 8h00 à 18h00

BERTRANGE

74, route de Longwy - L-8080 Bertrange
Tél. 401 40 700
Ouvert du lundi au vendredi de 10h00 à 19h00 & samedi de 9h00 à 18h00

ESCH-SUR-ALZETTE

6, rue Portland - L-4281 Esch-sur-Alzette
Tél. 401 40 304
Ouvert du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00 & samedi de 8h30 à 12h00

Blue is the new black



CHIC, SOBRE ET ÉLÉGANT, LE BLEU
EST LE NOUVEAU NOIR. PROFOND ET VELOUTÉ,
IL SE MARIE À TOUTES LES COULEURS
POUR LEUR FAIRE VOIR LA VIE EN BLEU!

SARAH BRAUN



Le bleu appliqué au style scandinave.

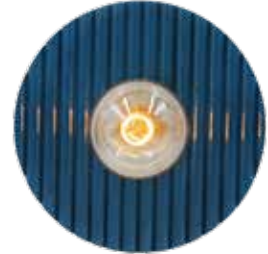
→ *Hartô*



Une platine vinyle nomade aux airs rétro chics.
→ **Crosley**



Quand le fauteuil à bascule se fait minimaliste !
→ **Cult Furniture**



Une applique murale ultra design !
→ **Maison Sarah Igoine**



Très chic, le pouf sombre dans les profondeurs marines.
→ **Zanotta**



Une lampe à poser aux allures de phare.
→ **Foscarini**



L'univers des enfants n'échappe pas à la tendance !
→ **A1 New Design**



Un coussin coquillage très élégant !
→ **Garden Glory**



Un fauteuil très comic strip.
→ **Seletti**

SUR LA VAGUE

DE JORAN BRIAND ET ARNAUD BERTHEREAU

LE MONDE DU DESIGN COMPTE UNE NOUVELLE PAIRE GAGNANTE! NOUS AVONS DÉCOUVERT LE TRAVAIL DE JORAN BRIAND ET ARNAUD BERTHEREAU... ET C'EST UN VRAI COUP DE CŒUR! DE CONQUÉRANT, LE BANC EN BÉTON CIRÉ QU'ILS ONT IMAGINÉ POUR SILVERA, EN PASSANT PAR TOUL, LEUR TABOURET CONÇU EN FIBRE DE JUTE POUR SAINTLUC, OU ENCORE CETTE INCROYABLE GUITARE DESSINÉE POUR LE GROUPE LA FEMME... ON ADORE LEURS FORMES PRÉCISES ET ÉPURÉES. NOUS AVONS VOULU EN SAVOIR PLUS SUR LEURS INSPIRATIONS, LEUR TRAVAIL ET LEURS PROJETS...

AURÉLIE GUYOT



Votre objet culte

Arnaud : Mes Vaude, des chaussures allemandes fabriquées de manière équitable et éco responsable. Elles sont solides, elles ont du style et elles me rappellent tous les chemins parcourus !



Une de vos sources d'inspiration

Arnaud : Mes balades. Ma madeleine de Proust, c'est la route des crêtes dans les Vosges.

Suivez toute l'actualité de Joran Briand et Arnaud Berthereau sur www.briand-berthereau.com

Joran, Breton et surfeur émérite, a étudié aux Arts Décoratifs de Paris avant de travailler à New York, puis de finaliser sa formation au Studio de Noé Duchaufour-Lawrence (designer que nous avons déjà interviewé dans ces pages). Il décidera de monter son propre Studio en 2011, où il sera rejoint quelques mois plus tard par Arnaud... « Moi je suis Vosgien, j'ai étudié à Strasbourg puis en Suisse. Je suis devenu l'associé de Joran en 2016. » À quoi reconnaît-on leur patte ? « Nous recherchons toujours une justesse dans notre dessin, un équilibre dans le choix des matériaux et dans les proportions. Nous aimons essayer de pas trop dessiner les choses, nous posons notre crayon dès que l'essentiel est là », nous explique Joran. On ne peut que confirmer : leurs lignes sont pures et efficaces. Pas de superflu ! Ils nous parlent avec enthousiasme de la démarche responsable qu'ils ont suivie lors de la conception du tabouret Toul : « c'est plus qu'un tabouret en fibre naturelle !

C'est un projet manifeste, qui revendique une approche vertueuse de la conception. Ce tabouret monobloc est réalisé en fibre de jute. Il a permis à l'association Gold of Bengal qui fabrique ce textile composite au Bangladesh de diffuser largement son savoir-faire et de rassurer les futurs investisseurs. » Et pour les projets à venir ? Car cette rentrée s'annonce prometteuse, comme nous l'explique Joran : « nous nous apprêtons en effet à livrer trois beaux projets sur le même boulevard ! L'enseigne historique du grand magasin Les Galeries Lafayette du Boulevard Haussmann, qui sera bien sûr innovante, tout en s'intégrant harmonieusement dans ce paysage magnifique que sont les façades haussmanniennes... Nous avons également hâte de présenter le nouvel auditorium du Figaro et sa salle de réception. Et enfin, nous lancerons le tiers lieu ICI, un concept de 500m² alliant un café Coutume, une librairie et un espace événementiel. » Enfin de vrais touche-à-tout talentueux, à suivre de très près...



Votre produit fétiche dans votre salle de bains

Joran : Mon peignoir de bains basque Lartigue



Votre pièce favorite dans votre dressing

Arnaud : Mes chemises en jean, ça marche été comme hiver

L'environnement parfait pour votre plaisir!

LIEBHERR Cave à vins 3 zones
VINIDOR WTES5872.

Les 3 zones peuvent être utilisées
comme **cave de vieillissement**
ou comme **cave de mise en température.**



SOGEL
7, rue de l'Industrie
L-8399 WINDHOF
Tél : +352 400505-1
www.sogel.lu

LIEBHERR

Qualité, Design et Innovation

Les Vins de Sophie

Sélection de Vins bio du Sud de la France



DÉCOUVERTE
ET DÉGUSTATION
SUR RENDEZ-VOUS

**Les meilleurs vignobles du Sud de la France
à portée de main.**

Découvrez une large sélection de grand vins bio,
tous sélectionnés pour leurs qualités intrinsèques.
À déguster dès maintenant ou à garder en cave.

🌐 www.vins-bio-sophie.lu

@ contact@vins-bio-sophie.lu

☎ Tél. : 621 148 234

EXOTIQUE

Pour 12 à 15 personnes, préparation 1 heure 30 - repos 6 heures. Ingrédients : Biscuits 2 x 2 sablés. Ganache montée coco : 300 g de chocolat blanc pâtissier + 1 kg de crème fleurette bien froide + 30 g de miel + 140 g de purée de coco. Garniture : 100 g d'ananas + 2 mangues bien mûres + lamelles de mangue + coco râpée + fruit du dragon + fruits de la passion + macarons rhum-raisin + pensées jaunes.



- 01 Ganache montée coco : Faites fondre le chocolat blanc. Portez 200 g de crème et le miel à ébullition et versez sur le chocolat en 3 fois pour obtenir une ganache. Ajoutez la purée de coco froide et le reste de crème. Réservez 4-5 heures au frais.
- 02 Garniture : Réservez quelques lamelles de mangue pour la déco. Coupez l'ananas et le reste des mangues en dés.
- 03 Montage : Montez la ganache en chantilly assez ferme. En garnir une poche munie d'une douille de 10 mm. Pochez des boules de crème sur les premiers biscuits de chaque chiffre en commençant par les contours et en finissant par le centre. Réfrigérez 15 minutes pour que la crème raffermisse. Répartissez les dés d'ananas bien au centre de la crème. Recouvrez du second biscuit. Pochez à nouveau la crème. Disposez la mangue et le reste de décoration. Réservez au frais 1 heure avant de servir.



NUMBER CAKE - LES GÂTEAUX D'ANNIVERSAIRE QUI COMPTENT.

Une même base sablée, et des dizaines de possibilités de garnitures et décors. Une vingtaine de recettes pour des gâteaux pour tous les goûts et tous les looks : spécial fraise, tout chocolat, agrumes, spécial biscuits préférés, spécial bonbons, girly, rigolo, old fashion, licorne... La méthode de réalisation : découper dans une pâte sablée les chiffres selon les patrons fournis, mettre à cuire les sablés, laisser refroidir, garnir de crème à la poche à douille, puis recouvrir du 2^e chiffre sablé, recouvrir encore de « choux » de crème à la poche à douille, décorer selon les idées... fruits frais, fleurs, bonbons, biscuits, copeaux....

Auteure : Jennifer Joly - Photographe : Charlotte Lascève

Wine lovers



Conseil d'Arnaud Vaingre,
sommelier chez Vinoteca.



CIDRE DE GLACE PETIT & FILS PETIT FRISSON, CANADA

Ce cidre est obtenu selon une méthode identique à celle de l'Eiswein, mais avec l'utilisation de la pomme au lieu du raisin. Un grand vin liquoreux, aux arômes surprenants de fruits exotiques, de pomme, de champignon frais. Un vin de fruits qui peut rivaliser avec les plus grands vins doux, tant il est surprenant de fraîcheur.

COLLEFRISIO SOTTO SOPRA ABRUZZE, ITALIE

Un vin rouge aromatisé à la cerise amarena qui sort complètement des standards des rouges sucrés. À mi-chemin entre la cerise et le chocolat, cette cuvée élaborée avec le cépage Montepulciano sera l'accord parfait sur ce dessert aux notes de framboises, fin et gourmand à la fois.



Où le trouver ?

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

vinoteca.lu
luxembourg



LICORNE

Pour 8 à 10 personnes, préparation 1 heure 15 - repos 6 heures.

Ingédients : Biscuits : 2 gâteaux au yaourt nature.

Ganache montée vanille : 200 g de chocolat blanc pâtissier + 800 g de crème fleurette + les graines de 1 gousse de vanille.

Chantilly mascarpone à la framboise : 190 g de crème fleurette entière bien froide 10 g de sucre glace + 80 g de mascarpone bien froid + 200 g de coulis de framboise 4 g de gélatine (2 feuilles).

Garniture : 125 g de framboises + 100 g de coulis de framboise + corne et yeux de licorne + macaron vanille bonbons soucoupes meringues blanches + guimauves arc-en-ciel + barquettes framboise + pâquerettes billes de sucre roses et mauves + sucre doré + Ganache montée vanille.

- 01 Chantilly mascarpone à la framboise : Trempez la gélatine dans un grand bol d'eau froide. Chauffez 100 g de crème sans bouillir. Incorporez-y la gélatine égouttée et le sucre glace. Assouplissez le mascarpone, ajoutez la crème avec la gélatine puis le reste de crème. Réfrigérez 3 heures.
- 02 Garniture : Coupez les framboises en deux. Montez la ganache en chantilly, en garnir une poche munie d'une douille de 10 mm. Imbibez de coulis de framboise la surface du premier chiffre, bien au centre. Puis pochez des boules de chantilly en commençant par les contours et en terminant par le centre. Répartissez, au centre, des framboises coupées. Réfrigérez 20 minutes. Montez la crème mascarpone en chantilly et continuez de fouetter en ajoutant le coulis. En garnir une poche munie d'une douille cannelée PF10. Pochez de nouveau la crème blanche. Pochez la crème framboise pour faire la chevelure puis disposez les décorations.

FOIRE AUX VINS 2018: *s'ouvrir sur de nouveaux horizons*

PROFESSIONNELS ET AMATEURS SONT UNANIMES: SI 2015 ÉTAIT DÉJÀ SOUS LE FEU DES PROJECTEURS POUR SES QUALITÉS EXCEPTIONNELLES, 2016 S'AFFICHE ÉGALEMENT D'ORES ET DÉJÀ COMME UN EXCELLENT MILLÉSIME. DEUX TRÈS BONNES RAISONS POUR FAIRE DES VINS DE BORDEAUX L'UN DES HIGHLIGHTS DE LA PROCHAINE ÉDITION DE LA FOIRE AUX VINS DE CORA CONCORDE, QUI SE DÉROULERA DU 2 AU 20 OCTOBRE.



CAP SUR BORDEAUX

« Nous sommes très enthousiastes quant à cette prochaine édition, qui promet de nombreuses très belles surprises. Avec deux millésimes comme 2015 et 2016, nous ne pouvions pas passer à côté des vins de Bordeaux. C'est pourquoi nous avons prévu 70 vins de Bordeaux de 2015 et 90 millésimes 2016. C'est le moment où jamais pour se constituer une belle cave, car en plus d'être parfaits pour une dégustation immédiate, ils feront également d'excellents vins de garde ! » explique Stéphane Meintzer, responsable du rayon vins et liquides à cora concorde, avant de passer en revue les quelques 850 références – dont 10 % de vins biologiques – mises à l'honneur, dès le 1^{er} octobre à la grande soirée de dégustation, où 300 vins seront présentés aux invités.

POUR LES ENVIES D'AILLEURS

Puis vient le moment d'évoquer l'autre belle surprise de l'édition 2018 : les vins étrangers. « Depuis mon arrivée, il y a quatre ans, je ne cesse de m'enthousiasmer pour les vins étrangers, qui n'ont rien à envier aux français. » En 2017, nous avons mis les Pays de l'Est à l'honneur : ils seront encore très largement représentés cette année avec une belle sélection de vins de Bulgarie, de Moldavie, de Géorgie, de Roumanie... et de Russie ! « C'est un petit clin d'œil à la Coupe du Monde, bien sûr, mais surtout une grande fierté d'avoir la possibilité de faire découvrir à nos clients les vins de ce pays qui sont véritablement très intéressants », explique encore le manager du rayon vins et liquides. Bien sûr, l'offre de vins étrangers sera étoffée de crus d'Italie, d'Espagne et du Portugal – des classiques – mais également d'Australie, d'Afrique du Sud, d'Israël, de Bolivie, d'Argentine, du Chili, du Pérou et de la Bolivie. « Dès que cela est possible, nous travaillons avec des personnes

qui se rendent dans les domaines. C'est pour nous une garantie de la qualité des produits que nous présentons à nos clients, explique Stéphane Meintzer. Travailler avec des maisons étrangères est certes plus délicat, mais c'est vraiment une priorité pour nous. Le Luxembourg est un pays cosmopolite : avoir des vins de tous les pays du monde permet aux expatriés de retrouver un peu de leurs origines. Enfin, c'est également une superbe opportunité pour s'ouvrir à de nouveaux horizons, dépasser ses idées reçues et faire, vraiment, de très belles découvertes. »

Dernière région à l'honneur, la Bourgogne, avec une sélection de 50 références de blancs, « l'une de nos plus belles envolées actuellement », confesse encore Stéphane qui surfe sur les tendances et les attentes de ses clients pour composer une offre qui leur plaira à coup sûr. « C'est toujours très excitant de préparer une Foire aux Vins ! Vivement octobre ! »



LES COUPS DE CŒUR DE MÉLISSA ET STÉPHANE



Bordeaux Supérieur 2015, Château Le Luc Regula, Cuvée « Le Bois Sacré » Vieilles Vignes

« Voilà un domaine qui suscite de plus en plus l'intérêt des professionnels ! Ce vin est vraiment un coup de cœur, pour sa très belle robe pourpre, très intense. Son nez est franc avec une dominante boisée très légèrement poivrée. En bouche, il se révèle très corsé, avec du perlant et une pointe saline rare. On retrouve les saveurs boisées mais également des arômes de coco, violette et cerise. »

→ Prix permanent: 8.50€ → Prix promo : 6.75€

Corbières 2015, Cave de Castelmaure, « La Pompadour »

« Depuis quelques années, les vins de Languedoc connaissent un beau succès et ont vraiment gagné en qualité grâce à l'investissement des vignerons. Cette cave est tout simplement l'une des plus belles de France, notamment grâce à son savoir-faire et à son éthique. Ce vin rouge est pourvu d'une belle robe pourpre. Un nez puissant de fruits rouges et de mûres évoque la garrigue, les pierres chauffées au soleil. En bouche, place à la rondeur et à une texture soyeuse, avec des arômes mûrs et de fines nuances vanillées. Une cuvée qui combine puissance, élégance et finesse. »

→ Prix permanent: 10.50€ → Prix promo : 8.95€



Sancerre Blanc 2017, Henri Bourgeois, « Grande Réserve »

« Une très belle maison, dont le nom a lui seul est un gage de qualité. Cette cuvée offre au nez un bouquet expressif et typé qui mêle les notes de pamplemousse, d'ananas, de fleurs blanches et de buis. En bouche, il se révèle riche et ample tout en complexité et en longueur. Sa persistance et son harmonie prennent leur origine dans l'exposition et la qualité du terroir, constitué de sols argilo-calcaire. »

→ Prix permanent: 19.55€ → Prix promo : 16.50€

SOIRÉE VIP

Avant que ne débutent les festivités, toute l'équipe de cora concorde vous convie pour une soirée d'exception, le lundi 1^{er} octobre, dès 20h30 et sur invitation. Au programme : 300 vins en dégustation sur 45 stands, avec la présence de vignerons qui se feront un plaisir de partager leur passion, leur amour du métier et leurs produits.

Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions possibles, cora concorde vous remercie d'ores et déjà de confirmer votre venue avant le 21 septembre soit par mail à mbettinger@cora.lu, ou par téléphone au +352 45 02 54 597 ou +352 45 02 54 598, du lundi au vendredi de 9h à 16h.

SOFITEL KIRCHBERG ON DIRAIT LE SUD

CE MOIS-CI, JE SUIS ALLÉE FAIRE UN PETIT TOUR DU CÔTÉ D'ORO E ARGENTO, LE RESTAURANT DE L'HÔTEL SOFITEL KIRCHBERG. AUX FOURNEAUX, SON CHEF, YANN CASTANO DÉCLINE LE MEILLEUR DE L'ITALIE AVEC ÉLÉGANCE ET DANS LE PLUS GRAND RESPECT DES PRODUITS.

MAGALI EYLENBOSCH



La grand-mère maternelle de Yann Castano lui a donné le goût des bonnes choses, privilégiant dans sa cuisine les produits frais de la région de Marseille, sa ville natale. Il a bien imaginé devenir photographe, mais le métier n'offrant plus beaucoup de débouchés – tant mieux pour nos papilles – il s'est orienté vers la cuisine. Après ses études, il commence à faire ses armes à La Truffe Noire, le meilleur traiteur de la ville. «C'était en 1998, pendant la Coupe du Monde. Chaque ville avait son traiteur pour l'événement: notre maison avait décroché le contrat. Il y avait un travail de fou et c'était une bonne école pour un jeune qui débutait!» Deux ans plus tard, Yann Castano monte à Paris et est engagé par un Sofitel. Après quelques expériences, il pose ses valises à Luxembourg. La cuisine italienne lui parle, bien évidemment. Elle permet de mettre à l'honneur de beaux produits. Là où le talent intervient, c'est lorsqu'il s'agit de les sublimer avec une belle simplicité.

Quels sont les produits que vous aimez travailler ?

Le poisson et les fruits de mer. Ce sont des produits de ma région! Inconsciemment, on reste toujours attaché à ses origines. J'ai d'ailleurs envie de vous parler du Saint-Pierre. Peu de restaurants le mettent à la carte. C'est vrai qu'il est assez onéreux, mais sa chair est particulière. Il faut faire attention en la travaillant et ne pas trop la cuire pour qu'elle ne soit pas sèche. Bien préparée, elle est délicieuse.

On en trouve chez de bons poissonniers ?

L'idéal est de le voir entier pour juger de sa fraîcheur. Demandez ensuite au poissonnier de lever les filets. Ce n'est pas évident à faire, lorsque l'on n'a pas l'habitude.

Quelle recette allez-vous partager avec nous ?

Celle du Saint Pierre à la plancha, aubergines et tomates datterino confites, fumet à la réglisse (pour 4 personnes).

Ingrédients: 4 aiguillettes de Saint Pierre de 150g + 2 aubergines + 6 mini aubergines + 10 tomates datterino ou cerise + ail, thym, laurier, huile d'olive, sel et sucre

Pour le fumet: arêtes de poisson + champignons de Paris + échalotes + vin blanc + 1 bouquet garni avec thym, laurier et persil + 3 bâtons de réglisse

- 01 Coupez en deux 10 tomates datterino et mettez-les à sécher dans un four, pendant 6 heures à 55 degrés, en ajoutant de la fleur de sel et une pincée de sucre. À la fin des 6 heures, placez-les dans un récipient et recouvrez-les d'huile d'olive pour les conserver.
- 02 Coupez en deux 2 aubergines, incisez-les côté chair et placez-y ½ gousse d'ail. Faites-les cuire 45 minutes à 170 degrés dans un four préchauffé. Récupérez la pulpe avec l'ail et mixez-la au robot, en y ajoutant l'huile d'olive afin d'obtenir une masse lisse.
- 03 Faites confire les mini aubergines dans de l'huile d'olive, du thym et du laurier à 83 degrés pendant 3 heures.
- 04 Demandez à votre poissonnier de lever les filets du Saint Pierre. Avec les arêtes, réalisez un fumet de poisson en faisant revenir la garniture ainsi que les arêtes, puis déglacez au vin blanc sec. Faites réduire de moitié et recouvrez à hauteur d'eau. Ajoutez les bâtons de réglisse et laissez cuire à frémissement pendant 45 minutes.
- 05 Colorez le poisson à la plancha ou à la poêle au dernier moment, puis dressez les assiettes et servez aussitôt.

Et pour accompagner ce superbe plat, la rédaction vous conseille...

Vous misez sur un vin blanc? Orientez-vous vers un Jurançon sec, un Gewurztraminer ou un Côtes-du-Rhône.

Plus audacieuse, vous avez envie de suggérer un vin rouge? Choisissez-le plutôt jeune et fruité, de type gamay ou merlot, et évitez les vins trop tanniques.

UNE PETITE CHAMPIONNE

PRÉSENTÉE L'AN DERNIER AU SALON DE GENÈVE, LA NOUVELLE GÉNÉRATION DE LA FORD FIESTA ST 2018 ÉTAIT ATTENDUE AU TOURNANT. BONNE NOUVELLE: LA MARQUE DEMEURE À LA HAUTEUR DE SA RÉPUTATION AVEC, DANS SON ÉCURIE, UN PETIT BIJOU À UN PRIX ABORDABLE.

MAGALI EYLENBOSCH



- + Le prix d'achat très attractif dans le segment GTI
- + La sonorité, notamment en mode sport
- + La version cinq portes qui est désormais proposée
- + Le confort plus souple

- La consommation qui devrait encore être revue à la baisse
- Le classicisme des finitions intérieures

- € Le prix : à partir de 22 239 € TVA

Depuis le lancement de la Fiesta XR2 en 1981, Ford sacrifie à la tradition en proposant toujours dans sa gamme quelques petites voitures sportives. C'est un segment qui a toujours son lot d'aficionados, même si le climat est un peu moins propice à ce type de véhicules. Parmi ses concurrentes, citons la Volkswagen Polo GTI ou la Renault Clio RS. La précédente génération de Fiesta ST avait su fédérer en s'affichant comme étant la plus sympathique des GTI. Ce nouveau cru, le troisième, fait-il preuve du même caractère incisif alors que le moteur a été amputé d'un cylindre? Les puristes étaient sceptiques et avaient bien évidemment lancé les paris. Du coup, quand la marque m'a proposé un essai sur les routes luxembourgeoises, je n'ai pas boudé mon plaisir. Quoi de mieux que de s'asseoir au volant d'une voiture pour voir ce qu'elle a réellement dans le ventre!

ON GARDE LA LIGNE, MAIS...

On ne s'attendait pas à un changement révolutionnaire en termes d'esthétique. On reconnaît la voiture avec sa calandre nid d'abeille, ses boucliers avant et arrière ajourés, son aileron et ses jantes alliage de 17 ou 18 pouces. Soulignons toutefois l'apparition d'une version cinq portes, qui fait parfois défaut chez les concurrentes. On a beau dire, c'est quand même plus pratique lorsque l'on trimbale régulièrement les copines ou les enfants. La trois portes figure toujours au catalogue. En gros, la Fiesta ST 2018 est proposée en deux finitions. La plus démocratique, nommée ST Pack, un rien moins équipée, comprend le kit carrosserie spécifique, l'allumage automatique des phares et les jantes 17". Elle est dotée du Pack Performance qui intègre le différentiel autobloquant Quaife et le Launch Control, possède les vitres arrière surteintées, les rétroviseurs chauffants, la climatisation manuelle. La version Pack Plus, un brin plus chère, offre en revanche

un plus grand écran tactile, des essuie-glaces à capteur de pluie, des jantes de 18 pouces et un système audio plus qualitatif. La climatisation est automatique et elle dispose de l'accès et du démarrage sans clé, de la reconnaissance des panneaux de signalisation et de la surveillance de la vigilance du conducteur. Cette dernière version mise donc sur le confort et ne comprend pas le Pack Performance. À vous de définir vos priorités.

ON THE ROAD AGAIN

Améliorer une voiture qui avait déjà su convaincre, c'est un challenge que le géant américain pouvait relever. Il restait quelques petits défauts à corriger. On pense naturellement à la suspension, dont le manque de souplesse était mal vécu au quotidien par la plupart des conducteurs. Cette fois le constructeur n'a pas fait les choses à moitié. On change tout: le châssis et la mécanique! Lorsque l'on a appris que le quatre cylindres serait amputé au profit d'un trois cylindres 1.5 litre turbo de 200 ch et 290 NM, des questions sur la performance se sont posées. Je décide, bien sûr, d'enclencher le mode «Sport». Finalement, ce trois cylindres est parfait. En outre, la suspension à amortissement sélectif garantit un niveau de confort zéro défaut. Tant en ligne droite que dans les virages, les réactions de la voiture permettent au conducteur de vivre la route en confiance.

CÔTÉ HABITACLE

C'est peut-être le point qui nécessite le moins d'explications. Ford mise sur des finitions relativement classiques, mais efficaces. La Fiesta ST est désormais équipée de série de sièges Recaro à soutien renforcé, d'un pommeau de levier de vitesse ST, et d'un volant à base plate avec surpiqures assorties à celles du levier de frein à main en cuir et du soufflet de levier de vitesse. On peut également choisir parmi une gamme d'éléments de garnissage pour le levier de vitesse, le volant, les poignées de porte et les décorations du tableau de bord, ainsi que des packs de style distinctifs. Un toit panoramique entièrement ouvrable est disponible en option.

GUÉRANDE, DES MARAIS QUI NE MANQUENT PAS DE SEL!

AU SUD DE LA BRETAGNE HISTORIQUE S'ÉTEND UNE RÉGION AU CARACTÈRE BIEN TREMPÉE : LA BRIÈRE. ISOLÉES ENTRE MARAIS SALANTS ET TOURBIÈRES, SES ÎLES SEMBLENT FIGÉES DANS LE TEMPS, TANDIS QUE GUÉRANDE ET SON EMPIRE DU SEL RÉGNENT FIÈREMENT SUR CES ESPACES À LA FOIS MARITIMES ET TERRESTRES.

KÉVIN STORME



Les marais de Brière sont constitués de vastes tourbières, de mares et de plantes aquatiques, au sud de la Bretagne.

En Brière, le sel et les marais assurent la transition entre la terre et la mer, entre l'«Armor» et l'«Argoat». La Brière recèle une faune et une flore unique en France, ainsi qu'une architecture qui ne se retrouve nulle part ailleurs. Les «îles», repliées sur elles-mêmes, constituent des points de départ pour des balades inoubliables en chalands, sorte de barques à fond plat. Guérande est la ville la plus importante de cette région située au sud-est de la Bretagne historique. Elle est célèbre pour son sel, dont la fleur est prisée par les gastronomes du monde entier. Les marais salants (marais «blancs»), bordés par l'Atlantique, s'opposent aux marais «verts», davantage situés dans les terres. Ils sont exploités sur une surface de 1400 hectares. Entre 280 et 300

paludiers y travaillent pour produire entre 8 000 et 12 000 tonnes de gros sel et 200 à 300 tonnes de fleur de sel par an. L'extraction du sel se pratique grâce à l'évaporation de l'eau de mer, qui passe par une série de réservoirs et de bassins creusés dans l'argile. La cristallisation s'opère dans les œilletons situés au cœur de la saline. Le gros sel est prélevé directement à l'issue de l'évaporation, tandis que la fleur de sel est extraite à la surface de l'eau. Il s'agit d'une croûte délicate qui cristallise à la surface des œilletons. Beaucoup plus rare que le gros sel, elle dépend largement des conditions climatiques. Surnommée le «nectar des marais», elle permet, selon les cuisiniers, de sublimer les saveurs des mets les plus fins.

ENCEINTE FORTIFIÉE

Plusieurs producteurs de sel font visiter les marais salants en expliquant le processus d'exploitation du sel. Mais Guérande est aussi une ville médiévale, réputée pour ses remparts. «L'une des villes où se retrouve le plus correctement la physionomie des siècles féodaux», selon l'écrivain français Honoré de Balzac. Intégralement entourée de remparts, la ville est sillonnée de ruelles où fourmillent les cafés, les restaurants et les magasins de souvenirs. L'enceinte fortifiée est l'une des mieux conservées de France et mêle architecture médiévale et militaire du 19^e siècle. En remontant vers les terres, les marais



Du côté de Guérande, à proximité de la mer, les marais salants permettent de récolter du sel.

salants laissent place à une profusion de verdure: «la grande Brière», où s'étend le parc régional. Deuxième marais de France après la Camargue, elle constitue une immense tourbière de 40 000 hectares, protégée par des digues formées par les alluvions de la Loire. Elle comporte sept «îles», reliées entre elles par des routes traversant un paysage de prairies humides, de mares, de sous-bois et d'étangs où s'ébat une multitude d'oiseaux: hérons, busards des roseaux, aigrettes, spatules... Dans les canaux, les nénuphars blancs et les iris jaunes donnent une allure impressionniste au paysage. De nombreuses pistes cyclables permettent de découvrir le marais à vélo. Mais la barque reste le meilleur moyen pour découvrir la diversité du marais, notamment à partir de Saint-Lyphard.

VILLAGE DE CHAUMIÈRES

Du haut du clocher de l'église de Saint-Lyphard, la vue, à 360 degrés, permet d'embrasser un panorama somptueux sur la région. Le hameau de Kerhinet constitue, lui, un exemple parfait de l'architecture de la Brière. Entre lavoir et four à pain, il abrite une dizaine de chaumières typiquement briéraines qui semblent sorties tout droit d'un conte

pour enfants. La meilleure façon de découvrir la vie des Briérons d'autrefois. C'est également le siège de la Maison du parc, ainsi que le point de départ de balades en chaland, à cheval et de randonnées. Le sud de la Bretagne historique est une terre de prédilections pour les mégalithes. Et le marais de Brière ne fait pas exception. Il abrite les très bien conservés dolmens de Kerbourg. Entre Kerhinet et le moulin de la Masse, ils datent tous les deux du néolithique. Ce sont des dolmens à couloir dans lesquels il est possible de pénétrer. Ils ont été utilisés à des fins funéraires de la préhistoire à la civilisation celte. Le premier des deux mesure sept mètres de long et trois de large. Il est recouvert par des tables de granit. Le second est effondré et seule la chambre sépulcrale est restée debout.

«PETITE CITÉ DE CARACTÈRE»

À la frontière du marais, dans le département du Morbihan, le village de la Roche Bernard est l'un des plus remarquables de Bretagne. Labellisé «Petite cité de caractère», le bourg se situe au point de convergence des eaux de mer et du fleuve Vilaine. Située sur un site défensif, au sommet d'un promontoire rocheux surplombant la Vilaine, la cité a été

établie en l'an 1000 par le Viking Bern-Hart. L'activité portuaire y a été florissante, portée par l'économie du sel venu des marais salants de Guérande. La Roche Bernard est aujourd'hui un repère d'artistes qui exposent dans de petites galeries perdues dans des venelles moyenâgeuses reliées par des escaliers. Le musée de la Vilaine maritime permet de mieux appréhender la place de l'économie de la mer dans la cité. Au bout du village, la falaise offre un point de vue vertigineux, d'un côté sur la vallée de la Vilaine, de l'autre sur le port, qui s'étire en bas de la cité.

CÔTE SAUVAGE

À l'autre extrémité des marais salants, vers la presqu'île guérandaise, s'étire l'une des plus belles côtes de Bretagne: la côte sauvage. Elle abrite notamment les stations balnéaires de Piriac-sur-Mer, la Turballe et surtout la prestigieuse La Baule-Escoublac. Elle constitue une succession de falaises, de criques et de plages bordées de dunes, à découvrir en empruntant le sentier des douaniers, GR 34. Au bout de la côte, Saint-Nazaire permet de découvrir le patrimoine industriel de la cité réputée pour ses chantiers navals, les plus importants de France. On peut aussi visiter le sous-marin Espadon, ainsi que l'usine Airbus. Histoire de prendre un peu l'air, dans une région façonnée par la mer et le sel.

Infos pratiques

On dort où?

Pas cher : Chaumière Bergamote. Adorable chaumière briérone à La Chapelle des Marais, abritant deux gîtes dans un ancien musée de la marionnette, où les «ateliers de la sorcière» sont restés dans un adorable jardin. À partir de 45 € la nuit sur Airbnb.

Plus cher : La Mare aux oiseaux, au cœur du marais, à Saint-Joachim. Hôtel 4 étoiles, restaurant 1 étoile au Michelin. Dans une ancienne chaumière rénovée de façon moderne, l'établissement offre également un spa. Entre 100 € la double basique et 250 € la suite.

Où faire un tour en barque?

De nombreuses agences proposent des tours en barque guidés, mais peu proposent une location individuelle. Anthony Mahé, à Saint-André-des-eaux, fait les deux. Location de barque à partir de 18 € la demi-journée. Visite guidée, 8 € par adulte (45 mn).

Où visiter une exploitation de sel?

Terre de sel, à Guérande. Plusieurs balades proposées au cœur des marais salants, pour les petits et les grands. En moyenne 11 € par adulte.

Le signe du mois

VIERGE

DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Amour : Sacré transit de Saturne, vous prendrez conscience qu'il vous faut avancer et changer certaines choses dans votre vie. Rien de tel pour vous engager... ou vous désengager ! **Travail :** Vous attaquerez cette période comme une fourmi, précisions et détails à la clé, Vénus et Mercure vous motivent, et fidèle à votre image vous voulez atteindre la perfection dans ce domaine.

Vitalité : Qu'il serait doux de ne rien faire quand tout s'agite autour de vous.

BÉLIER

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Amour : Une rentrée zen. Côté cœur, Vénus en conflit n'aura pas toute votre attention, vous serez bien trop préoccupée par ailleurs ; en synthèse, cette rentrée se passera plutôt bien.

Travail : Uranus et Mars en conflit, vous ne devriez pas rester sur vos acquis, une nouvelle activité vous tente, un engagement dans un collectif.

Vitalité : Le conflit de Saturne vous contraint à contrôler vos impulsions émotionnelles.

TAUREAU

DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Amour : Le Soleil et Saturne bénéfiques vous permettront d'agrandir vos pénates, mais vous serez perturbée par la présence d'Uranus dans votre signe qui vous fera douter de votre partenaire. Ne soyez pas trop possessive.

Travail : En cherchant pour quoi vous êtes faites, vous trouverez plusieurs réponses. Pluton vous demandera d'aller plus dans les profondeurs de votre être, si vous ne voulez pas vous sentir chahutée malgré vous.

Vitalité : Avec l'entrée d'Uranus dans votre signe, vous réussirez à mieux maîtriser votre appétit et surtout les grignotages.

GÉMEAUX

DU 21 MAI AU 21 JUIN

Amour : Votre double sera confronté à une rude épreuve, se stabiliser et se concentrer, un programme bien difficile ! L'égalité d'humeur ne sera pas votre qualité dominante !



Travail : Continuez à exercer votre action sur vos projets, grâce au soutien de Mars bénéfique en Verseau, vous disposez d'une grande réserve d'énergie pour avancer.

Vitalité : Essayez de trouver des moyens de vous défouler sainement, surtout en faisant du sport.

CANCER

DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

Amour : Les aspects tortueux de Saturne opposés pourront entraîner quelques turbulences dans votre vie amoureuse. Vous serez exposée à une crise d'indépendance de votre partenaire. **Travail :** Belle rentrée. Confiante, vous finaliserez un projet ou conclurez une proposition d'affaires. Votre charme sera très opérant et vous permettra bien des succès.

Vitalité : Avec l'influence de Mars et d'Uranus, ce tandem actif et remuant, vous afficherez une forme que beaucoup vous envieront.

LION

DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

Amour : À force de réitérer les schémas identiques, la construction de votre identité devra passer par l'empathie vis-à-vis de votre partenaire, ce qui n'est pas forcément le chemin que vous choisirez.

Travail : Vous allez prendre de la maturité à la vitesse grand V. Plus confiante, vous hésitez moins à être sur le devant de la scène, ce qui vous fera rechercher l'approbation d'autrui.

Vitalité : Mercure en conflit vous incite à vous recentrer : rendez-vous à la salle de sport.

BALANCE

DU 23 SEPTEMBRE
AU 22 OCTOBRE

Amour : Vénus en bonne position dans votre signe éclaire cette rentrée, statuant dans une recherche absolue d'harmonie, votre côté diplomate fera son effet. **Travail :** Avec un Mercure libéré, vous exploiterez habilement

votre contexte professionnel et pourrez trouver des solutions pour asseoir votre situation. **Vitalité :** Mars en signe ami du Verseau, vous serez branchée sur haute tension. Présente sur tous les fronts à la fois, première levée, dernière couchée.

SCORPION

DU 23 OCTOBRE
AU 21 NOVEMBRE

Amour : Un peu chouchoutée avec Vénus en accord, un comportement spontané et chaleureux paraîtra bien sympathique aux yeux de tout le monde. **Travail :** Jupiter vous entraînera vers l'éveil de votre inconscient, votre nature de chercheuse pourrait trouver son bonheur dans une étude d'une science qui vous passionnera et votre goût du mystère sera comblé !

Vitalité : Vénus rejoint Jupiter, pas besoin d'être dans les excès, vous purifiez votre organisme.

SAGITTAIRE

DU 22 NOVEMBRE
AU 21 DÉCEMBRE

Amour : Rentrée instable, votre partenaire pourrait être préoccupé, distant, voire absent : aussi vous risquez de traverser une période glaciale... Vous serez loin de penser aux périodes sensuelles estivales.

Travail : Vous mettez la dernière touche à vos projets, puis vous pourrez commencer à les mettre

à exécution. Bien soutenu par Mars, vous serez très efficace.

Vitalité : N'abusez pas de votre résistance et essayez de garder votre capital sommeil.

CAPRICORNE

DU 22 DÉCEMBRE
AU 20 JANVIER

Amour : Vous aurez parfois l'impression que votre entourage pompe votre énergie. Vénus en conflit vous fera alterner entre optimisme et pessimisme. **Travail :** Mercure et le Soleil vous pousseront à viser des

résultats souvent difficiles à obtenir, mais personne ne pourrait arrêter votre détermination pour arriver à vos fins. **Vitalité :** Si vous êtes d'une nature inquiète ou anxieuse, pourquoi ne pas vous abonner à une méthode de relaxation, afin de libérer votre stress.

VERSEAU

DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Amour : Vénus et Mars bénéfiques, des transformations dans votre forme de pensée peuvent intervenir. Vous changerez vos attitudes, consciente d'un proche renouveau.

Travail : Une rentrée chaude sous l'influence de Mars ! Vous aurez beaucoup de difficultés à vous entendre avec vos associés ou collègues, vous aimeriez être plus indépendante. **Vitalité :** Efforcez-vous de mener une rentrée en douceur sans stress.

POISSON

DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

Amour : Le dialogue est nécessaire dans toute démarche de réconciliation ou de séparation. Détachez-vous de vos angoisses et de vos incertitudes et faites front, l'avenir vous donnera raison.

Travail : Jupiter et Saturne viendront soutenir vos actions, c'est une période idéale pour entamer un véritable sondage en profondeur afin d'acquiescer l'équilibre que vous souhaitez. **Vitalité :** Vous prendrez le temps de vous recentrer et de pratiquer une certaine forme de méditation salvatrice.



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

LA FIBRE

C'EST BAMBOO

Jusqu'à

500 Mbit/s

AU PRIX DE

100 Mbit/s*



*Voir conditions sur bamboo.lu

KARLIE KLOSS



*#BrillianceForAll**

SWAROVSKI REMIX COLLECTION
À PARTIR DE 69€



Photographie: Michael Müller. Styling: Sarah Schmitt. Make-up: Sarah Schmitt. Hair: Sarah Schmitt. Location: Berlin. Model: Karlie Kloss.