

Femmes

MAGAZINE
FÉVRIER 2019
N°200

INTERVIEW MODE

DÉCRYPTAGE MODE

48H

VENISE,
DERRIÈRE
LES MASQUES

SHOUROUK,
TOUT CE QUI BRILLE

OVERSIZE ME

UNE NOUVELLE FAÇON DE TRAVAILLER AU LUXEMBOURG

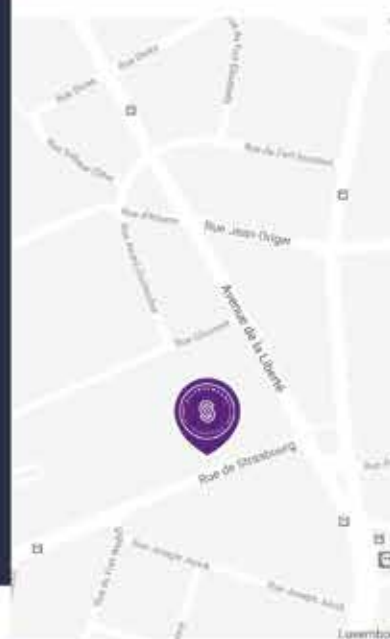


Découvrez des
espaces de travail
innovants et
professionnels
peuplés d'une
communauté active
d'entrepreneurs !

**ENEZ
ESSAYER !**

+352 27 86 40 00

WWW.SILVER SQUARE.LU



EDITO

UN PAS DE PLUS...

200, un chiffre rond, Femmes Magazine que vous tenez entre vos mains est le 200^e numéro. Petit clin d'œil à ceux qui ne lui donnaient que six mois d'existence... Ils se reconnaîtront. Luxembourg attire un nombre impressionnant de créateurs de magazines en tous genres. Certains disparaissent aussi vite qu'ils sont apparus, d'autres persistent, mais peu parviennent à en vivre décemment. D'autant que les titres qui ne vivent que de publicité ne bénéficient d'aucune aide étatique. Mais, si les aides étatiques ne sont pas attribuées en faveur d'un critère qualitatif, les choix des annonceurs, fondés sur une rentabilité, eux, le sont. Nous ne sommes donc pas peu fières de ce chiffre atteint, de fêter d'ici peu nos 20 ans...

Le secret de cette réussite ?

Elle réside essentiellement dans la raison intrinsèque qui a motivé la création de Femmes Magazine.

Mais cela reste une réflexion tout à fait personnelle...

Nouvelle mouture, nouveau look. Nous avons choisi d'alléger le magazine: rafraîchissement de la mise en page, changement de police, modification de la ligne éditoriale, etc. Sans renier son essence même, un contenu de qualité rédigé par de véritables journalistes. Prenez le temps de feuilleter et de lire cette édition, ce sont vous lecteurs et lectrices, nos premiers « clients » simplement parce qu'un magazine qui n'est pas lu n'a aucune utilité, ni légitimité.

N'hésitez pas à envoyer vos commentaires

sur **redaction@femmesmagazine.lu**, nous avons besoin de savoir ce que vous en pensez, si la nouvelle version vous plaît ou non.

200^e édition et immédiatement le souvenir de la toute première s'impose... Il est fort probable que la signataire du numéro 300 sera une autre personne, mais c'est tout qu'il convient de souhaiter à Femmes Magazine.

Bonne découverte.

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

SOMMAIRE

FÉVRIER 2019
N°200



INTERVIEW MODE
P.26

N°200 | 89

01. MODE

LAST MINUTE! / 06

CATWALK PAUL SMITH / 10

**MODE UNE VESTE
A FAIT LE PRINTEMPS / 12**

DRESS CODE BABY BLUE / 25

**INTERVIEW MODE
SHOUROUK,
TOUT CE QUI BRILLE / 26**

DÉCRYPTAGE MODE / 30

NEWS MODE / 32



BUSINESS
P.40

02. MAGAZINE

**DOSSIER C'EST DÉCIDÉ,
JE CHANGE DE MÉTIER / 34**

**BUSINESS
LE COWORKING, UN ACCÉLÉRA-
TEUR DE BUSINESS / 40**

**DOSSIER LE CHANT
DES SIRÈNES DU NOUVEAU
GOUVERNEMENT / 44**

**FINANCES
EN VOITURE, SIMONE! / 48**

SOCIÉTÉ / 52

**L'INTERVIEW DU MOIS
AMAL CHOURY / 54**

EXPERTS EN DROIT / 56

NEWS SOCIÉTÉ / 58

03. WELLNESS

BEAUTÉ LA BEAUTÉ
COMMENCE À L'INTÉRIEUR / 60

L'AVIS DE LA RÉDAC / 68

BEAUTY CASE / 70

BEAUTÉ LA MÉDECINE
ESTHÉTIQUE, POUR LUTTER
CONTRE LES VERGETURES / 72

NEWS HEALTHY / 74

04. TRIBU

WE ARE FAMILY
LA VACCINATION
CHEZ L'ENFANT : FAUT-IL
ENCORE DOUTER ? / 76

MODE ENFANT
LE DENIM N'A PAS LE BLUES / 80

FOR KIDS / 86

MOODBOARD KIDS / 88

WANTED / 90



05. CULTURE

BOOKS / 91

INTERVIEW CULTURE
TINA GILLEN / 92

SAVE THE DATE / 96

ONLINE / 102

NEWS CULTURE / 104

06. ART DE VIVRE

MOODBOARD / 106

INTÉRIEURS
NOS PALACES NOUS OUVRONT
LEURS PORTES / 108

DANS LA CUISINE DE
QUENTIN DEBAILLEUX / 114

RECETTES / 118

48H VENISE, DERRIÈRE
LE MASQUE / 120

HOROSCOPE / 122



OURS

DIRECTION

Maria Pietrangeli

RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

PHOTOGRAPHE

Julian Benini

CONSEILS EN COMMUNICATION

Julie Bénére, Vanessa Berners,
Aymeric Grosjean & Kévin Martin

MISE EN PAGE

WAT Éditions Sàrl
Julie Mallinger
Dorothee Dillenschneider

RÉDACTEURS

Julie Bénére / Lisa Beys / Sarah Braun / Magali Eyllen-
bosch / Frédéric Frabetti / Godefroy Gordet /
Aurélien Guyot / Christine Mick / Maria Pietrangeli /
Jeanne Renaud / Carmen Rimondini / Agathe Ruga /
Mathieu Rosan / Karine Sitarz / Kévin Storme /

SOCIÉTÉ ÉDITRICE

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

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

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



20 200 exemplaires

www.femmesmagazine.lu



COVER

Modèle : Annick Schadeck
Photographe : Julian Benini
Maquillage & coiffure :
Justine Chery Make-Up Styliste
Production : Julie Bénére,
Julie Mallinger
Nos partenaires :
Merci à la Bijouterie Schroeder,
qui nous a prêté une bague
Pas de Deux de la collection JAZZ

en or 18k composée de trois anneaux,
dont un anneau avec laque malachite verte, un anneau trapèze
serti de 24 diamants d'un poids de 0.570 carat (G/VS1),
et un anneau simple serti de 45 diamants d'un poids
de 0.390 carat, signée Schroeder Joailliers.
Merci également à Boucheron, Messika, Aurélie Bidermann
et Dior pour la réalisation de cette cover spéciale bijoux.

LAST MINUTE!

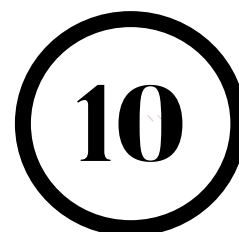
**DERNIERS COUPS DE CŒURS DE LA RÉDAC' AVANT L'ENVOI À L'IMPRIMERIE,
QUELQUES BRÈVES DU BUREAU...FEMMES MAGAZINE, COMME SI VOUS Y ÉTIEZ !**



SPORTSWEAR CHIC

Quand l'une des marques-phares de lingerie, qui a fêté ses 50 ans en 2018, flirte outrageusement avec les codes de l'athleisure, cela donne la sublissime ligne Activewear ERES. Matières douces, jeux de transparences, couleurs sobres, faire du sport n'aura jamais été aussi élégant !

LE CHIFFRE



Depuis quelques semaines, le #10YearsChallenge a affolé les réseaux sociaux. Et vous, vous y avez succombé ?



SMILE

Marre de la grisaille ? Faites monter le rose aux joues avec la collection Givenchy LeMakeUp, qui rend hommage à la couleur : The Power of Color. On adopte sans attendre le blush en édition limitée N°2 LOVE, qui rehaussera joliment les pommettes en attendant le retour du beau temps !
Givenchy, Prisme Blush N°2 LOVE

L'INFO

Natacha Ramsay-Lévi, directrice artistique de la maison Chloé, présidera la 34e édition du Festival de Hyères. Afin d'élire les jeunes talents dans la mode, elle sera épaulée par Charlotte Casiraghi, Sigrid Bouaziz et Ariane Labed, Michael Amzalag, Camille Bidault ou encore les lauréats 2018: Rushemy Botter et Lisi Herrebrugh. Le jury des accessoires, lui, sera présidé par la créatrice de bijoux Charlotte Chesnais et Craig McDean aura en charge la section photographie. 300 candidatures pour seulement 10 finalistes, le Festival de Hyères demeure l'un des highlights de la mode et de la photographie. Rendez-vous en avril !

Vivez des moments extraordinaires dans un environnement parfait. Avec des formes simples et précises.



Nous suivons des convictions, et non des tendances éphémères.

Architectures Nouvelles et Cuisines Sàrl
32 Route d'Arlon, L-8008 Strassen
Tel. +352 454504 | luxemburg.bulthaup.com

**ARCHITECTURES
NOUVELLES
CUISINES**

PARTENAIRE
BULTHAUP AGRÉÉ

bulthaup

66

J'AI VU TELLEMENT
DE MECS MOCHES
SUR TINDER
HIER SOIR
QUE J'AI FAIT
DES CAUCHEMARS
TOUTE LA NUIT...

Entendu à la rédaction

99



LA BONNE IDÉE

Vous vous ennuyez le dimanche soir ? Et pourquoi ne pas « batch cooker » ? Signifiant littéralement « cuisiner par lot », cette nouvelle injonction réconciliera les mélancoliques du dimanche soir, les férus d'organisation et les healthy girls qui, en deux heures de temps, prépareront les bases saines de leurs repas de la semaine suivante. Astucieux, non ? On pioche des idées dans **Mes Premiers pas en Batch Cooking, paru aux éditions Marabout.**



BEAU !

Notre découverte du mois ? La toute nouvelle gamme de cosmétiques belge : Bobonne. On a craqué pour les packagings délicieusement rétro, pour les formules des ces produits faits main avec **www.bobonne.be**

un nombre ultra réduit d'ingrédients, pour leurs noms rigolos, et enfin sur le côté « girl next door » de Charlotte Renard, la fondatrice de la marque ! Bref, un beau label qui a tout bon !



GRI-GRI

En panne d'idée pour la Saint-Valentin ? Les bijoux LSonge remédieront à ce problème ! On adore le côté brut et singulier de ces bijoux, de petits œuvres d'art ultra singulières, d'autant qu'ils sont tous faits main en argent passé à l'or 18 carats par la créatrice herself, Katia Grisanzio, à Marseille. **www.lsonge-bijoux.com**

LE LIVRE DU MOIS

Quand notre chroniqueuse littéraire prend la plume... Agathe Ruga fera paraître son tout premier roman, *Sous le soleil de mes cheveux blonds*, une histoire d'amitié bouleversante, qui tire son inspiration dans sa propre histoire. ***Sous le soleil de mes cheveux blonds*, aux éditions Stock, collection « Arpège »**

A woman with long brown hair is lying on a white lounge chair. She is wearing a short-sleeved dress with a vibrant geometric pattern in red, blue, and white. Her right arm is raised, resting her head on her hand. The background shows a clear blue swimming pool with water ripples. The overall scene is bright and sunny, suggesting a summer or vacation setting.

caroline biss

www.caroline-biss.com

PAUL SMITH

66
**J'AI TOUJOURS ADORÉ
L'ALLURE ANDROGYNE
D'UNE FEMME DANS UN
DE MES COSTUMES
POUR HOMMES**

Source: Fashion Network

99



Sir Paul Smith n'en démord pas de son flegme britannique et continue d'explorer toutes les facettes du tailoring tandis que tous succombent aux sirènes du streetwear. On aime ces silhouettes empreintes d'élégance et de sex-appeal sans être dénuées de nonchalance, grâce à un subtil jeu de matières. Brillant.

SARAH BRAUN & JULIE BÉNIÈRE.
PHOTOGRAPHIE SABINE VILLIARD



UNE VESTE A FAIT LE PRINTEMPS

Quand les beaux jours approchent, vient l'envie de troquer son manteau pour des vestes plus légères et gaies.

Trenchs ceinturés, blazers (dé)structurés se jouent des couleurs, des effets et des imprimés pour faire souffler un vent chaud et stylé à nos looks (post) printaniers.

JULIE BÉNIÈRE & SARAH BRAUN









COMMA



CLAUDIE PIERLOT



**À CE PRIX LA,
ÇA VAUT LE COUP
D'Y JETER UN ŒIL !**



18-22 Rue du Brill,
L-3898 Foetz
Tél. : 26 37 87 70
plusminusvision.lu



3 Rue Enz,
L-5532 Remich
Tél. : 26 66 04 20
milbert.lu

Réservez votre rendez-vous en ligne :
click2date.eu/milbert



OPEN 7/7
10.00 - 19.00h

WEISWAMPACH
Gruuss Strooss 64

T. +352 26 908 440

www.passion.lu



Women: AIRFIELD | AMENAPIH | ARMANI | CAM-
BIO | CAROLINE BISS | FRACOMINA | GAUDI |
GUESS | HALE BOB | HIGH | JULIA JUNE | KARL
LAGERFELD | KOCCA | LIU JO | LIU JEANS | LIU
JO SPORT | MARC AUREL | MARCCAIN COLL-
ECTION | MARCCAIN SPORT | MAXMARA | MA-
RIE MERO | PRINCESS | RIANI | RICH&ROYAL |
RIVER WOODS | SILVIAN HEACH | SPORTALM |
TWINSET





KARL LAGERFELD



LIU JO

68 | N°200





EDEN



TI SENTO

Dites-le avec des bijoux !
#saintvalentin

63 avenue de la Gare,
L-1611 Luxembourg
Tél. : 26 18 89 1 | www.bijouterie-eden.lu |  



MATALAN

BABY BLUE

On fond pour le bleu ciel qui apporte une touche d'innocence et de fraîcheur à nos looks printaniers.

La base



88 | N°200

CLAUDIE PIERLOT

A PORTER AVEC



Beauty Corner



SEPHORA + HERMÈS

TOUT CE QUI BRILLE...

Partir à la découverte de l'univers de Shourouk, c'est pénétrer dans une incroyable caverne d'Ali Baba féérique, rutilante, fantasque et glamour, où se côtoient des muses aussi différentes que les héroïnes de *Dallas* et *Dynastie*, Frida Kahlo ou Cléopâtre. Des femmes fortes, au caractère bien trempé et au look affirmé qui incarnent l'imaginaire créatif de la Parisienne Shourouk Rhaïem.

Formée au Studio Berçot, passée par les plus grandes maisons à l'instar de John Galliano, Chloé, Roberto Cavalli, Jean Paul Gaultier ou Lanvin, elle fonde sa marque éponyme de bijoux et d'accessoires en 2008 et fait, depuis, scintiller les yeux des stars et des anonymes, avec ses créations luxuriantes (très)colorées, résolument gaies.

SARAH BRAUN

Votre passion pour la joaillerie vient de votre grand-mère. Spontanément, quel souvenir vous vient à l'esprit ?

Petite, je passais des heures à admirer ma mère et ma grand-mère pendant qu'elles se préparaient. J'étais émerveillée par leurs tenues scintillantes, leurs parfums, le bruit de leurs talons. L'apogée de ces instants ?

Le moment, ultime, où ma grand-mère sortait son coffre à bijoux pour apporter la touche finale – et décisive – à sa tenue.

Où puisiez-vous votre inspiration pour vos bijoux ?

Absolument partout. Elle peut surgir d'un film, comme *Mort sur le Nil*, d'une icône comme Frida Kahlo ou Diana Vreeland, d'un voyage au Rajasthan ou d'une œuvre d'art au Centre Pompidou comme d'une inconnue assise dans un café.

De nombreuses stars, comme Michelle Obama ou Sarah Jessica Parker, portent vos créations.

Est-ce une consécration pour vous ?

Je ne sais pas, j'ai juste l'impression d'avoir bien fait mon travail.

De quoi êtes-vous le plus fière ?

Sans aucun doute l'installation d'art *Ordinary life*, que j'ai réalisée pour Swarovski et présentée à Vienne, mai dernier.

Quelle pièce rêvez-vous de vous offrir ?

Telle Anna Magnani (une actrice italienne, ndlr.), le bijou de mes rêves est le bracelet Serpent de Bulgari, celui des premières éditions des années 60.



“
METTEZ-VOUS DANS LA PEAU
DE LIZ TAYLOR,
QUI FERAIT SES COURSES
AU MONOPRIX ET PORTERAIT
SES PLUS GROSSES ÉMERAUDES
SUR UN SIMPLE T-SHIRT BLANC

”

Votre parti pris est le bling-bling, le too much. Comment assumer d'en faire trop ?

Mettez-vous dans la peau de Liz Taylor, qui ferait ses courses au Monoprix et porterait ses plus grosses émeraudes sur un simple t-shirt blanc.

Quelle faute de goût assumez-vous parfaitement ?

Mélanger les genres et les imprimés et que rien n'aille ensemble. Surtout si rien ne va ensemble (rires) !

Quel est le pire fashion faux-pas ?

Se prendre au sérieux et être trop sophistiquée.

Qui est la femme Shourouk ?

Cléopâtre 2.0.

Quel bijou rêvez-vous de créer ?

Une tiare pour la Reine Elisabeth II.

Comment porter vos créations au quotidien ?

Le maître-mot est nonchalance (sourire) ! Un mantra que j'applique d'ailleurs au quotidien : plus ma tenue est casual, plus je l'associe à une pièce ultra ostentatoire.

Comment porter de très grosses pièces ?

En enfilant des vêtements assez simples : il ne faut pas avoir l'air d'aller au carnaval. En fait, je pense qu'il n'y a pas de conseil à donner, il faut y aller au feeling, se sentir à l'aise et rester naturelle.



Parmi vos créations, laquelle est votre préférée ?

Laquelle est un best-seller ?

Je n'aime que les nouvelles pièces que je crée (sourire) ! D'ailleurs, je ne porte que des prototypes.

Quel est votre rapport à la mode ?

Totalement débridé. Je ne suis absolument pas les tendances, je préfère n'en faire qu'un à ma tête (sourire) !

Une tenue sans aucun bijou...

C'est d'un ennui ! J'ai d'ailleurs toujours des boucles d'oreilles dans mon sac ou dans mes poches, en cas d'urgence. C'est un bon compromis : cela ne prend pas de place et quand on a une petite mine et une tenue casual, elles réussissent à twister un look en moins de temps qu'il n'en faut

pour les enfiler. Un coup de rouge à lèvres et vous voilà parée pour n'importe quel dîner improvisé !

Quelle est votre définition de l'élégance ? De la beauté ?

L'élégance, c'est l'éducation les bonnes manières et les attentions. La beauté, c'est le charme et le style.

Si vous ne deviez emporter qu'une seule chose sur une île déserte, ce serait ?

Un yacht, évidemment !

Quel créateur vous inspire ?

Yves Saint Laurent.

Quels sont vos projets ?

Exposer mes projets dans une galerie d'art.

DO (NOT) SMOKING

Les frontières entre le masculin et le féminin continuent de s'affiner tandis que l'on augmente notre vestiaire de pièces plus en plus androgynes. Ode à la pièce masculine la plus sexy de tous les temps : le smoking, que l'on féminise à grand renfort d'imprimés

PAR SARAH BRAUN



ONLY

Top imprimé léopard
19,99 €



ESSENTIEL ANTWERP

T-Shirt bleu foncé
«Nevermind»
55 €



LIU JO

Pantalon 164,95 € | Veste 255 €

NEW



RAGYARD

Sweat shirt
104,95 €



KENNEL & SCHMENGER

Sneakers 239,95 €



AMERICAN VINTAGE

Écharpe en mohair
134,95 €



MAISON IREM

Bracelet coquillages
65 €

NEW



ESSENTIEL ANTWERP

Cabas orange à carreaux
174,95 €



sur présentation de votre carte de fidélité

Ouvert 7j/7. Adresse : 2 Arelerstrooss, L-8552 Oberpallen | Tél. : 23 64 41 | www.pallcenter.lu

PALLCENTER
NATURELLEMENT DIFFÉRENT

GAS BIJOUX



BALZAC PARIS



WAEKURA



OVERSIZE NIE



ELISE TSIKIS



WAEKURA



SHOUROUK

CETTE SAISON, ON VEUT DE LA BOUCLE D'OREILLE XXL. EXIT LES PUCES ET AUTRES ORNEMENTS DISCRETS, CRÉOLES, PAMPILLES ET DORMEUSES VOIENT LA VIE EN GRAND ET ILLUMINENT LES VISAGES D'UN HALO DORÉ.

SARAH BRAUN



EVE BY
MAGALI PINCHASI



MARIA BLACK



SWAROVSKI



BALZAC PARIS



COMMENT ?

Si, d'emblée, l'adage « less is more » ne semble pas véritablement approprié à cette tendance, on garde à l'idée que ces belles pièces supportent très bien le charme discret du quotidien.

Comprenez, en 2019, on n'attend plus la surprise party pour les 90 ans de grand-maman pour sortir ses plus beaux bijoux et on n'hésite pas à les porter – effrontément – au bureau.

Un simple pull à col roulé, une chemise blanche un brin masculine leur offriront le terrain de jeu parfait pour briller!




LADURÉE

Paris

à la folie

Ladurée devient
votre messenger spécial.

Édition limitée du 9 janvier au 5 mars



Coffret de 7 macarons




Macaron
Rose-litchi

Religieuse
Coquelicot-griotte





Saint-Honoré
Framboise-gingembre



✂

**Présentez ce coupon en boutique
et recevez un macaron au choix**





LADURÉE

Paris

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



NEWS MODE

AURÉLIE GUYOT

LE CHIFFRE

800

C'est le nombre de colliers coquillage Tohum écoulés en 2018 sur l'e-shop Net-a-Porter, faisant de ce modèle le bijou le plus vendu sur la plateforme! Ce choker doré a été repéré au cou de toutes les it-girls cet été, faisant décoller les ventes. La tendance coquillage semble d'ailleurs se confirmer pour les prochains beaux jours, on a déjà hâte de ressortir nos breloques.



© Sandro

MOELLEUX

On a beau se languir des beaux jours, on confesse adorer se lover dans nos gros manteaux d'hiver! On adore les modèles tout doux aux teintes caramel, aperçus chez Mango, Maje ou encore Sandro. À choisir oversize pour un effet encore plus cocon et à associer à une grosse écharpe. Profitez des dernières soldes pour vous chouchouter.



© Tommy Hilfiger

LET'S DANCE!

La programmation du prochain Coachella vient d'être dévoilée! On se réjouit d'applaudir Ariana Grande, Diplo, Jaden Smith ou encore Chris(tine and the Queens), et on commence à s'équiper: comme Kendall Jenner, on mise sur le vert néon. On ressort nos tops en crochet de cet été, comme Gigi Hadid, et on ne quittera pas notre sac banane fluo. Rendez-vous sur www.coachella.com



© Louis Vuitton

VOYAGES VOYAGES

Connaissez-vous Marc Newson ? Cet artiste s'est illustré en vendant l'œuvre de design la plus chère au monde, sa Lockheed Lounge (vendue plus de trois millions d'euros). Il signe la nouvelle gamme de voyage Horizon pour Louis Vuitton. La maille employée est réalisée sans couture, par un procédé de thermoformage qui permet de réduire le poids et d'optimiser les volumes. Beau, pratique et chic !



© Courtesy of Dior

CHIARA FOREVER

2018 aura résolument été l'année Chiara Ferragni : un mariage hyper médiatisé, des robes de mariée sublimes designées, entre autres, par Maria Grazia Chiuri herself, des collabs prestigieuses...

L'influenceuse fêtera les 10 ans de son site *The Blonde Salad* en 2019, et vient d'annoncer la sortie d'un documentaire dédié à sa vie privée et professionnelle. **À suivre sur Instagram et Snapchat !**

WE LOVE IT

NEIGE TENDANCE

Impatiente de dévaler les pistes enneigées ? Nous aussi ! On a d'ailleurs repéré les plus beaux équipements pour glisser stylées : combi près du corps signées Perfect Moment ou Fulsap, Moon Boots dorées du plus bel effet, coupe-vent rose poudré The North Face... Sans oublier un détour par le pop-up store Chanel, inauguré à Courchevel.



MYSTÈRE K

Karl Lagerfeld s'est dissimulé derrière bien des masques. Son mystère s'épaissit quand on croit le saisir, et lui-même le reconnaît : « je veux être une apparition. Ça apparaît, ça disparaît ». Mais qui se cache vraiment derrière ces fameuses lunettes noires ?

Quelle est l'histoire de cet homme qui ne veut vivre que dans le présent ? Découvrez vite cet ouvrage, qui devrait vous apporter quelques éléments de réponse.

Le Mystère Lagerfeld,
Laurent Allen-Caron.
Le 6 février aux éditions Fayard.



C'EST DÉCIDÉ, JE CHANGE DE MÉTIER !

88 | N°200

Nous avons toutes rêvé, un dimanche soir, assises sur notre canapé de changer de profession, comme celles que nous voyons épanouies dans une émission TV. L'une a quitté sa boîte pour monter la sienne, l'autre a plaqué son job de directrice RH pour ouvrir sa maison d'hôtes dans la Drôme provençale... Mais que faire quand cette lassitude ne se manifeste plus seulement le dimanche soir ? Parfois, tout balayer se révèle comme une étape indispensable pour s'épanouir au boulot.

CHRIS MICK

**“
MÊME S'IL EST IMPOSSIBLE
DE TOUT CALCULER,
ON NE SE LANCE PAS DANS L'AVENTURE
SANS PRÉPARATION.
CELA REVIENDRAIT À VOUS DEMANDER
DE GRAVIR LE KILIMANDJARO
ALORS QUE VOUS VENEZ À PEINE
DE DÉCOUVRIR LA RANDONNÉE
”**

Votre métier vous plaît, mais vous avez le sentiment d'en avoir fait le tour ? Vous pensez qu'il est temps de prendre un virage à l'aube de cette nouvelle année qui commence ?

Vous avez envie d'apprendre ? Mais pas d'apprendre de nouvelles techniques ou compétences destinées à améliorer celles que vous utilisez déjà au quotidien.

LES 5 CONSEILS AVANT DE TOUT PLAQUER

○ Ne quittez jamais votre job sur un coup de tête

○ Prenez le temps d'identifier ce qui est essentiel pour vous

○ Pensez à réaliser quelques économies avant de vous lancer

○ N'oubliez pas que l'on peut changer de métier en restant dans l'entreprise

○ Comptez sur vos proches pour vous accompagner

Non, il s'agit d'une volonté de vous diriger vers quelque chose de totalement nouveau. C'est un désir profond, mais également un défi personnel dans lequel vous voulez tester votre capacité à vous dépasser en changeant de cap professionnel. Pour certaines, la boucle fait peur, pour d'autres elle s'apparente à une véritable opportunité. Et si cette perspective de changement devenait cet épice que l'on rajoute au plat pour lui donner un goût inimitable ?

Toutefois, personne n'ignore que changer de carrière semble souvent décourageant tout simplement parce que l'on ne sait

pas par où commencer... Un contrat à durée indéterminée, des congés payés, une certaine sécurité de l'emploi et des collègues sympas suffisent parfois à se dire que « finalement, je suis bien comme ça », mais pourtant, l'envie de tout bousculer l'emporte. Qu'il s'agisse de lancer son entreprise ou de changer de métier, la première étape consiste à s'informer. L'improvisation n'a aucune place dans cette décision. Même s'il est impossible de tout calculer, on ne se lance pas dans l'aventure sans préparation. Cela reviendrait à nous demander de gravir le Kilimandjaro alors que l'on vient à peine de découvrir la randonnée,



**POUR ME FORMER,
JE M'INFORME
EN UN CLIN D'ŒIL!**

LIFELONG-LEARNING.LU



Mettez la formation au service de vos ambitions personnelles et professionnelles. Avec ses 9 500 formations et ses informations utiles, lifelong-learning.lu vous accompagne vers le succès de votre projet.



**Remise
de
65€ !***

* inscription avant le 15.03.2019

C'est décidé...

Cette année, je concrétise mes rêves en devenant polyglotte !

Lancez-vous dans l'aventure avec Berlitz, Leader mondial de la formation linguistique et interculturelle !

Choisissez parmi 40 langues, 4 types d'enseignements, au Luxembourg et à l'étranger ! Passez à la vitesse supérieure et réalisez vos rêves en vous inscrivant à la formation de votre choix avant le 15 mars 2019.

Nos formules en bref : cours individuels ou en groupes, cours à distance, E-Learning, séminaires d'affaires et interculturels, Total Immersion®, séjours linguistiques à l'étranger.

Berlitz®

Berlitz Luxembourg, 89-93 Grand Rue
L-1661 Luxembourg, Tel. 00352 2638 3248

www.berlitz.lu

comment s'informer ? Internet reste un moyen simple et accessible pour entamer ses recherches. Quelles sont les offres liées au domaine qui m'intéresse ? Quelles compétences sont requises ? La formation est-elle accessible ? Les réseaux sociaux, et notamment LinkedIn, sont également un bon moyen de démarrer son projet. Trouver des personnes exerçant l'activité convoitée et entrer en contact avec elles permet d'appréhender leur monde de l'intérieur. Bien souvent, ce sont des passionnés qui accepteront volontiers de parler de ce qui les motive au quotidien. Tester son futur métier avant de se lancer apparaît comme nécessaire, car il existe parfois un gouffre entre l'image qu'il renvoie et la réalité qui en découle. Pour être sûre de soi, il ne faut pas hésiter à effectuer des stages d'observation. Ils permettent de tester sa motivation pour la profession convoitée. Le bilan de compétences représente aussi un outil précieux pour celles et ceux qui

LE CHIFFRE

65

65 ans c'est l'âge moyen de départ à la retraite au Luxembourg, vous avez le temps de décider d'évoluer vers une autre carrière. 35, 40 ou 50 ans : l'âge n'est jamais une barrière pour changer de métier !

souhaitent réorienter leur carrière. Il a pour vocation d'analyser le parcours professionnel, mais aussi de préparer l'individu en vue de la validation de ses acquis d'apprentissages, formels ou non. Le portail d'information de lifelong-learning regroupe la liste de l'ensemble des organismes de formation qui proposent les bilans. Cette dernière est classée par domaine de formation pour faciliter la recherche. Tout le monde peut y prétendre, et les interlocuteurs potentiels varient en fonction de la situation du demandeur (RH, conseiller ADEM ...), il vous appartient de prendre contact avec l'organisme concerné. Question financement, il s'inscrit dans une démarche de formation, et peut donc être pris en charge en intégralité selon votre statut.

De façon générale, la formation professionnelle demeure un objectif prédominant au Grand-Duché avec une offre de formation importante pour les adultes.

Le portail de référence incontournable reste lifelong-learning avec plus de 7000 formations recensées : il fournit aussi l'ensemble des informations utiles sur les aides financières et les diplômes. Mais la Chambre des Métiers de Luxembourg, la House of Training de la Chambre de Commerce, le site du Ministère de l'Éducation nationale, de l'enfance et de la jeunesse ou l'Adem demeurent des sources utiles pour toute personne désireuse de réorienter sa carrière.

Chacun possède ses propres motivations pour changer de métier : s'épanouir, concilier sa vie privée et professionnelle, s'accomplir dans un domaine qui lui tient réellement à cœur. L'essentiel

consiste à suivre ses envies et ses désirs profonds, mais il est essentiel de garder à l'esprit que cette profonde mutation implique des conséquences sur sa propre vie et celle de ceux qui nous entourent. Toutefois, les mesurer sans cesse sans se lancer finira par exercer un blocage, or parfois il faut savoir saisir sa chance en arrêtant de penser sans cesse aux risques que cela comporte. Pourquoi ne pas se dire simplement que fermer une porte... c'est ouvrir une nouvelle fenêtre ?

SI VOUS RÉPONDEZ « OUI » À CES QUESTIONS, CHANGEZ DE JOB !

☐ Quand le réveil sonne, votre seule envie est de vous dissimuler au fond du lit

☐ Penser à votre collègue de bureau ou imaginer la tête de votre patron vous donne la nausée

☐ Vous vous sentez anxieuse, nerveuse et fatiguée

☐ Vos missions quotidiennes ne vous intéressent plus

☐ Vous lisez souvent les témoignages de ceux qui ont changé de métier



Notre ambition : vous faire décoller !

Vous visez la lune avec votre startup ? Vous souhaitez explorer de nouveaux marchés ? Vous rêvez des capacités de leader de captain Kirk ? Quelle que soit votre ambition, nos équipes sont là pour vous conseiller et aider.

CHAMBRE DE COMMERCE TÉL. : 42 3939-1 | CHAMCOM@CC.LU | WWW.CC.LU



Votre partenaire pour la réussite

“Aujourd’hui,
entrepreneurs, start-up
et entreprises bien établies
ont le souhait
de s’appuyer mutuellement
les uns sur les autres.”

N°200 | 89



Le coworking, UN ACCÉLÉRATEUR DE BUSINESS

Regus, Urban Office, Silversquare, The Office, Luxembourg-City Incubator...

Les espaces de coworking ont poussé comme des champignons ces dernières années au Luxembourg.

Karin Schintgen, CEO de la House of Startups, évoque avec nous cette tendance.

JEANNE RENAULD
PHOTOGRAPHIE HOUSE OF STARTUPS

Madame Schintgen, comment expliquer le développement croissant d'espaces de coworking au Grand-Duché?

Le déploiement de tels espaces de travail est, selon moi, le résultat de deux grands phénomènes. D'une part, louer un bureau individuel devient aujourd'hui de plus en plus compliqué. Sur un marché immobilier aussi tendu que celui du Luxembourg, le prix des espaces de travail, quels qu'ils soient, augmente de plus en plus : cela engendre une situation peu confortable pour les entrepreneurs et principalement ceux qui viennent de lancer leur projet et ne peuvent se permettre de déboursier des sommes importantes pour leurs locaux. D'autre part, les personnes qui choisissent de se mettre à leur compte en tant qu'entrepreneurs individuels sont aujourd'hui beaucoup plus nombreuses qu'il y a quelques années, ce qui contribue à faire croître la demande en matière de bureaux. De plus, ces nouveaux entrepreneurs sont beaucoup plus enclins à partager un espace avec d'autres. Pour répondre à ce double enjeu, on voit émerger un nombre croissant d'espaces de travail collectif, des espaces de coworking.

Qui sont les « clients » du coworking?

On distingue deux grands types d'espaces de coworking, qui répondent à des besoins et des clients distincts. Certains offrent

principalement des desks individuels ou des bureaux fermés permettant à tout entrepreneur d'avoir un pied-à-terre au Luxembourg, un lieu où ils peuvent travailler de manière ponctuelle et recevoir leur courrier lorsqu'ils ne sont pas présents au Grand-Duché. Parallèlement, d'autres établissements accueillent davantage des personnes qui désirent développer un business ici et qui recherchent plus qu'un simple bureau partagé pour y parvenir. Ils veulent favoriser le développement de leur projet, en s'appuyant sur l'environnement qui les entoure, en bénéficiant de conseils avisés, en partageant avec d'autres entrepreneurs. On voit aussi se combiner deux types d'offres de coworking, des offres ponctuelles à la journée et des offres plus durables, pour une période de plusieurs mois. C'est notamment ce que propose le Luxembourg-City Incubator présent au sein de la House of Startups.

Quelles sont les attentes des occupants vis-à-vis de ces nouveaux espaces de travail?

Plus que de simples lieux offrant un bureau pour travailler, les occupants sont à la recherche d'un environnement attractif, d'une communauté. À l'heure actuelle, les entrepreneurs, les start-up, au même titre que les entreprises bien établies, ont le souhait de partager leur expérience, de s'appuyer mutuellement



UN BUSINESS EN PLEINE EXPANSION

D'après l'étude « Global Coworking Survey 2018 » menée par le magazine Deskmag spécialisé dans le domaine, le nombre d'espaces de coworking a augmenté de 20 % entre 2017 et 2018. Un espace de coworking typique en Europe compte ainsi en moyenne 90 membres, répartis sur une superficie de 900 m². Les membres du coworking de la zone euro dépensent en moyenne 10 € par jour dans les environs de leur lieu de travail. En considérant que 90 membres d'un espace de coworking travaillent 240 jours par an, un tel lieu contribue à hauteur de 216.000 € par an à l'économie locale.

les uns sur les autres, de profiter de l'ensemble des services et conseils de tous les acteurs pour évoluer. Et c'est là sans aucun doute le principal avantage du coworking. Cette solution permet en effet de travailler individuellement, tout en baignant dans un esprit collectif et en bénéficiant de la motivation, de l'émulation provenant d'autres personnes. Actuellement, les lieux de coworking se présentent de plus en plus comme une plateforme ouverte regroupant différentes compétences, où chacun peut échanger avec l'autre. Ainsi, on peut considérer que le coworking devient un premier cercle de networking, de réseautage.

Comment les espaces de coworking veillent-ils à répondre à ces besoins ?

Ils doivent offrir plus qu'une location de bureaux, proposer un encadrement, un environnement qui motive et suscite le partage. Cela passe par des espaces aménagés dans cet esprit. À la House of Startups, nous avons, par exemple, des open spaces qui invitent à la rencontre, comme notre salle « Big Bang » au sein de laquelle on retrouve une cuisine, des espaces de meetings et de réunion, un kicker... Autant de dispositifs qui encouragent la discussion et l'échange. Nous avons choisi d'aller encore plus loin, en créant un étage appelé « Check Point ». Là, les occupants de la House of Startups peuvent rencontrer

d'autres acteurs de l'écosystème luxembourgeois, des entreprises confirmées, pour obtenir des réponses à leurs questions sur des thématiques telles que la comptabilité, le marketing, la communication, l'IT... Parallèlement, de nombreux événements, ouverts à tous, sont organisés chaque mois. Il s'agit d'ateliers, de réunions, de tables rondes organisés par les incubateurs et accélérateurs de la House of Startups, par les jeunes pousses elles-mêmes ou encore par des entreprises externes.

Le coworking a-t-il encore de beaux jours devant lui d'après vous ?

Ces dernières années, on a vu de nouveaux acteurs tels que Silversquare ou The Office ouvrir au Luxembourg, en plus des autres établissements déjà présents. La demande pour le coworking explose et je suis curieuse de voir jusqu'où ça va aller. Nous assistons aujourd'hui à un changement des mentalités. L'économie collaborative se développe de plus en plus, comme en témoigne le développement croissant d'Airbnb, de la colocation, du covoiturage, des maisons de vacances partagées et du coworking, notamment. Aujourd'hui, on ne travaille plus et on ne vit plus en chasse gardée.

INFO

Vous souhaitez lancer votre projet et bénéficier d'un espace de coworking ?

Le Luxembourg-City Incubator, notamment, peut vous accueillir après analyse de votre dossier.

OI Luxembourg-City Incubator
9, rue du Laboratoire L-1911 Luxembourg
Tél.: 288 101 01 | www.cityincubator.lu

We give you the energy
You write the story



enovos

Energy for today.
Caring for tomorrow.

LE CHANT DES SIRÈNES DU NOUVEAU GOUVERNEMENT

Tandis que d'un côté de la frontière, les gilets jaunes exhortent le président français, Emmanuel Macron, à démissionner et que de l'autre, nos amis belges traversent une énième période sans gouvernement à leur tête, le Luxembourg fait, une fois de plus, figure de petit paradis. En cause, des mesures tonitruantes, annoncées par le Premier ministre Xavier Bettel, connu pour sa politique progressiste, réélu pour un second mandat de cinq ans en novembre dernier.

SARAH BRAUN

Trois mois après, qu'en est-il de trois des mesures coup de poing, qui, si elles ont réjoui bon nombre des résidents et salariés, ont également suscité grogne des détracteurs. Dépénalisation – voire légalisation – du cannabis, octroi de deux jours de congés payés supplémentaires et gratuité des transports pour tous, faisons-le point sur ces rutilantes promesses et leur mise en application.

Luxembourg, eldorado green ?

Le Luxembourg continue d'afficher un visage progressiste. Après avoir légiféré en faveur de l'euthanasie, déclaré légal le mariage homosexuel et reconnu l'existence d'un troisième sexe, l'un des plus petits (mais néanmoins troisième

le plus riche) pays du monde fait encore figure de pionnier. Si l'annonce a d'emblée fait couler beaucoup d'encre, le ministre de la Santé Étienne Schneider a aussitôt précisé que cela se ferait – notons l'emploi du conditionnel – vraisemblablement en deux temps : la dépénalisation d'abord, la légalisation ensuite. Si le Grand-Duché dément la volonté de prendre pour modèle l'Uruguay ou le Canada, dans lesquels le cannabis est totalement légal depuis respectivement 2013 et 2018, 150 médecins devraient être formés sur l'utilisation du cannabis médical, qui, lui aussi a le vent en poupe en ce début d'année si l'on juge l'affluence de boutiques dédiées au CBD (la version thérapeutique de la drogue dite douce, ndlr.) et leur fréquentation.





De récentes études ont en effet attesté de ses vertus sédatives et anti-stress, mais bien plus ses bienfaits quant à l'amélioration de la vie des personnes âgées ou des individus souffrant de maladies neuro-dégénératives ou douloureuses, ou du cancer.

Mais bien que plus que pour ses vertus médicales, le cannabis légalisé aurait d'autres effets à long terme, selon le gouvernement. En effet, sa dépénalisation a ainsi non seulement pour ambition de prévenir de ses dangers sur la santé physique et mentale des consommateurs – et principalement des plus jeunes –, mais également de réduire son attrait et, surtout, le taux de criminalité relatif à l'approvisionnement. Si du côté luxembourgeois, ces raisons ont convaincu leur public – rappelons au passage que la loi s'appliquerait seulement aux résidents –, elles font largement grincer des dents nos voisins français, et notamment plusieurs représentants des forces de l'ordre, qui y voient la porte ouverte à une recrudescence du trafic. Claude Jacob, ancien professeur addictologue à Jury se bat, lui, depuis des années pour la dépénalisation du cannabis, justifiant qu'elle permettrait de « court-circuiter les trafics et d'éviter les conduites ». C'est ce postulat qui a été retenu sur le territoire luxembourgeois, l'objectif de ce projet de loi étant bel et bien de réduire l'attrait de l'illicite et, ainsi, d'en éloigner les consommateurs. Et derrière ce visage progressiste, voire avant-gardiste, aux yeux de nos voisins, le pays entend bien poursuivre sa lutte contre les addictions. En effet, dans le même temps, le gouvernement a durci la loi concernant l'alcool, avec l'interdiction formelle pour les mineurs (tandis que la vente aux moins de 16 ans était tolérée jusqu'alors).

Le lundi (presque) au soleil

Autre mesure rutilante de Gambia II, l'annonce en grande pompe de deux jours de congés supplémentaires pour les salariés luxembourgeois. De 25 jours légaux, ils passeraient ainsi à 26. Dans la foulée, le gouvernement déclarait que 9 mai deviendrait le « Jour de l'Europe » et serait chômé, en hommage à Robert Schumann. Le 9 mai 1950, le ministre des Affaires luxembourgeois, s'inspire d'un plan établi par Jean Monnet, et proposa au chancelier allemand de l'époque, Konrad Adenauer, de fonder une autorité supranationale qui serait compétente dans le domaine de l'industrie lourde, constituant ainsi le premier pas vers l'Europe, telle que nous la connaissons. Du reste, l'annonce de ces deux jours supplémentaires a aussitôt suscité moult émois du côté du salariat, qui s'est alors demandé de quelle façon il allait bien pouvoir mettre ce cadeau à profit. Sauf que. Si le nouveau ministre du Travail, Dan Kersch, voyait cette mesure devenir effective dès 2019, le Premier ministre Xavier Bettel, lui, s'est aussitôt montré plus prudent. D'une part, car ce changement nécessite de passer par la Chambre des Députés pour être validée, et ensuite, car si elle a séduit les salariés, du côté du patronat, les dents grincent. En effet, une telle mesure aura nécessairement des incidences sur la compétitivité des entreprises. Ajoutons également que le jour en plus ne concerne que les salariés ne disposant que de 25 jours de congés par an et ne concernera pas ceux bénéficiant d'une convention collective, comme dans le secteur bancaire.

Transports gratuits pour tous !

Dernière promesse miroitante, la gratuité des transports pour tous. Une annonce qui a également fait couler beaucoup d'encre, jusque dans de nombreux quotidiens internationaux, qui, tous,

se sont extasiés sur cette formidable mesure, sociale, humaniste et écologique. Romain Bausch, ministre des Transports, déclarait en effet que cette mesure contribuerait à augmenter le pouvoir d'achat des Luxembourgeois, tandis que les écologistes espéraient que le règne tout puissant de la voiture irait droit à sa perte, désengorgeant ainsi les routes aux heures de pointe, et notamment le centre-ville, qui accueille près de 100 000 frontaliers chaque jour. Du train aux bus, tous les moyens de transport seront concernés : CFL (exception faire de la première classe qui, elle, restera à la charge des voyageurs, ndlr.), Luxtram, bus RGTR et TICE. Les transports communaux AVL, gérés par la Ville de Luxembourg, ne feront exception, comme l'a confirmé Lydie Polfer lors de la conférence de presse donnée le 21 janvier dernier. Les frontaliers devraient également faire quelques économies, car les tarifs des bus transfrontaliers seront revus à la baisse, et aucune compensation ne sera à prévoir des côtés belges et français. Le coût de cette mesure ? Quelque 41 millions d'euros, afin de proposer aux utilisateurs des infrastructures de qualité et une offre cohérente. Le ministre a également confirmé que les utilisateurs des transports en commun réguliers conserveront leurs avantages, à l'instar de la gratuité des P+R durant 24h. Séduisantes sur le papier, et dans les faits, ces mesures ne seront, hélas, pas sans répercussions pour les résidents et frontaliers puisque la compensation des travaux nécessaires se fera par le biais fiscal. Du côté du principal syndicat des transports, la FNCTTFEL, l'inquiétude se porte elle sur les emplois des guichetiers qui pourraient être mis en danger. Une cinquantaine de salariés seraient en effet concernés.

L'AUTISME

ne doit plus être une condamnation à perpétuité

Parce que l'autisme est encore malheureusement essentiellement synonyme d'exclusion sociale, et que ceci ne doit plus être une fatalité, se tiendra, pour la première fois au Grand-Duché de Luxembourg, le 27 février prochain, une conférence qui présentera le Son-Rise-Program, méthode révolutionnaire, créée en 1974 aux États-Unis par des parents, Barry Neil Kaufman et Samahria Lyte Kaufman, pour leur fils, Raun. L'approche et le modèle éducatif ont changé la façon d'aider les autistes dans le monde entier. Raun Kaufman, sorti de l'autisme grâce à cette méthode, en est le conférencier.

Son histoire

En 1973, alors qu'il n'est âgé que de 3 ans, Raun Kaufman, est diagnostiqué autiste sévère, non verbal, doté d'un QI des plus faibles. Les professionnels de santé sont catégoriques : Raun ne parlera jamais, ne sera jamais dans les interactions sociales, ne mènera jamais une vie « normale ». Ils conseillent doctement aux parents de le placer dans une institution spécialisée, afin de se concentrer sur leurs autres enfants, allant même jusqu'à leur dire de « l'oublier ». Barry et son épouse Samahria rejettent cette condamnation et prennent le parti inverse de ce qu'il leur a été préconisé de faire, afin de développer une méthode fondée sur l'acceptation de ses comportements et réactions. Dès lors, ils se mettent à agir de la même façon que Raun, afin d'entrer en contact avec lui et de communiquer.

Premiers regards de son enfant, premiers sourires, mais surtout une première et véritable lueur d'espoir. Au terme de quatre années de travail, Raun sort de l'autisme et découvre la vie « normale » : il est la preuve vivante que cette maladie n'est pas une fatalité et que l'on peut en guérir. Convaincu de l'importance de cette découverte, Barry Neil Kaufmann poursuit dans cette voie, se spécialise en éthique biomédicale et devient un expert sur le sujet de l'autisme.



RAUN KAUFMAN

Devenu psychothérapeute de réputation internationale, il écrit 12 livres, traduits en 22 langues, vendus à trois millions d'exemplaires dans 65 pays.

Épaulé par sa femme Samahria, il élabore le Son-Rise Program®, destiné aux parents d'enfants autistes et fonde l'Institut Option, dans le Massachusetts, qui aide autant les adultes dans leur épanouissement personnel que les familles avec enfants nécessitant des soins particuliers.

La méthode

Le Son-Rise-Program est une méthode révolutionnaire, qui permet aux enfants atteints d'autisme de sortir de leur bulle et d'entrer dans les acquisitions. Le Son-Rise-Program est fondé sur le respect de l'enfant, de son rythme et de ses besoins.

La méthode recourt à la bonne volonté et la générosité de bénévoles qui – appliquant les trois socles de la méthode que sont l'énergie, l'enthousiasme et l'exubérance – aident, au terme de séances de jeu individuelles, l'enfant à sortir de l'autisme, en vue d'intégrer, ou de réintégrer, un cursus de vie ordinaire et, ainsi, de devenir libre et autonome.

La clé de la méthode est la recherche de la motivation de l'enfant, qui est le meilleur facteur d'apprentissage et de progrès. En rejoignant l'enfant dans sa bulle – avec amour et respect – en recherchant et partageant ses motivations, le Son-Rise-Program permet à l'enfant avec autisme de sortir progressivement de l'autisme et d'accéder aux apprentissages. Le témoignage et l'enseignement du premier enfant avec autisme à en avoir bénéficié, Raun Kaufman, est époustouflant.

La Ville de Luxembourg participe à l'événement et fournit la traduction en simultané en français et en allemand.

PLUS D'INFOS

**RENDEZ-VOUS
LE 27 FÉVRIER À 18H30**

Grand Auditorium de la BIL
Banque Internationale de Luxembourg,
69 route d'Esch, L-2953 Luxembourg.

EN VOITURE, SIMONE !



**Vous aimeriez bénéficier d'une voiture de société ?
En tant que patron, vous vous demandez s'il est intéressant de proposer
un tel véhicule à votre salarié ? Tour d'horizon des « plus » et des « moins »
de cet avantage en nature, que vous soyez employé ou employeur.**

JEANNE RENAULD

“

Bénéficier d'une voiture de société constitue un atout financier majeur

”

Elles sont nombreuses à circuler sur le territoire grand-ducal, ces voitures équipées d'une plaque jaune et bien souvent floquées au nom d'une entreprise. Le véhicule de société est en effet un avantage extra-légal régulièrement octroyé par les entreprises à leurs employés, particulièrement au Luxembourg. Il faut dire que la solution profite aux deux parties.

Un atout séduction pour l'employeur

Pour l'employeur, offrir une voiture de société à ses collaborateurs permet de gagner en attractivité, de recruter et fidéliser des talents. En proposant un tel avantage, l'entreprise répond non seulement à un besoin professionnel, mais également privé du collaborateur. Et sur certains marchés de l'emploi tendus, tels que ceux des secteurs ICT ou financiers, où les collaborateurs sont régulièrement sollicités par d'autres entreprises, valoriser sa marque employeur de cette manière constitue un atout non négligeable.

Proposer une voiture de société constitue également une bonne alternative à l'augmentation de salaire net, qui implique de déboursier des cotisations et autres charges. Cette solution présente généralement un impact financier plus faible pour la société qui

peut déduire les frais liés aux véhicules de ses employés.

En contrepartie, il vous faudra jongler avec d'éventuelles susceptibilités. Dans certaines entreprises, tous les employés ne bénéficient pas d'une voiture de société. En tant que rémunération bien «visible», elle peut

parfois créer quelques tensions ou jalousies entre les collaborateurs.

De grosses économies à la clé

Entre la mise à disposition d'une voiture ou l'augmentation de la rémunération en tant que telle, dans la plupart des cas, c'est la première solution qui permet à l'employé d'être le plus avantageux. On le sait, un véhicule est un gouffre financier... Pour posséder une voiture au Luxembourg, il faut déboursier en moyenne 523€ par mois, selon le «CarCost Index» réalisé par LeasePlan en 2016. En tant qu'employé, bénéficier d'une voiture de société constitue donc un atout financier majeur. Fini de payer toutes ces factures : c'est votre employeur qui prend en charge non seulement les coûts de l'acquisition du véhicule et de son entretien, mais également les assurances diverses, la taxe de circulation, les pneus, les éventuelles réparations, etc. Le plus souvent, une voiture de société est également couplée à une carte carburant, pour encore plus d'économies !

À noter aussi que la mise à disposition d'une voiture de société est encadrée de manière contractuelle. Votre employeur ne peut vous retirer cet avantage comme bon lui semble. L'Inspection du Travail et des Mines précise d'ailleurs qu'il s'agit d'un « avantage en nature dont

le salarié ne saurait être privé du fait d'absences dues en raison d'un congé de maladie, d'un congé de maternité ou d'un congé parental à temps partiel, à moins qu'il en soit prévu autrement au sein du contrat de travail ».

INFOS

LES VÉHICULES ÉLECTRIQUES PLÉBISCITÉS

Depuis le 1^{er} janvier 2017, le montant de l'avantage en nature mensuel, selon la méthode de calcul forfaitaire, est compris entre 0,5 et 1,8% de la valeur du véhicule, option et TVA incluses, déduction faite d'éventuelles remises.

Ce pourcentage varie selon la valeur d'investissement du véhicule, son taux d'émission de CO₂ et le type de carburant.

Les véhicules électriques ou équipés d'une motorisation à l'hydrogène, car ils ne rejettent pas de CO₂, sont les plus encouragés, avec un forfait de 0,5%. À l'opposé, à 1,8%, on retrouve les véhicules les plus polluants, à savoir les moteurs diesel qui émettent plus de 150 g/km.

20 | N°200

La voiture de société, pas vraiment gratuite

Pour autant, la voiture de société n'est pas un avantage totalement gratuit. Dès le moment où un véhicule est mis à disposition d'un salarié à des fins personnelles, pour rentrer chez lui par exemple, on considère qu'il s'agit d'une voiture de société ou de fonction, et non de service, et donc d'un avantage en nature imposable. Autrement dit, qu'en tant qu'employé, une participation sera retenue chaque mois sur votre salaire pour votre voiture.

Autre hic, il n'est pas toujours possible de choisir son véhicule de société. Certaines entreprises travaillent par exemple avec une seule marque ou se limitent à un certain budget. Mais bon, vous n'allez tout de même pas faire la fine bouche...

LE CHIFFRE

523

C'est le montant mensuel en euros dépensé en moyenne par les personnes au Luxembourg pour posséder et entretenir leur voiture.

INTERVIEW

« Une solution adaptée à chaque entreprise »

Fleet manager chez Autopolis, Gianni Humbert vient d'être élu « Fleet sales of the year » par Link2fleet. Il répond à nos questions.

Entre l'achat et le leasing, que choisir en tant qu'employeur ?

Avec un achat, l'employeur dispose de la garantie constructeur, mais il prend en charge la gestion quotidienne du véhicule et les risques liés. Dans un leasing opérationnel, il sous-traite ces éléments à une société tierce, le loueur, qui prend elle-même le risque de la revente, la gestion et les frais. Le leasing offre donc une certaine tranquillité : l'employeur paie un montant fixe mensuel qu'il peut reporter sur 12 mois et déduire fiscalement. Il peut prédire ce que sa flotte lui coûte, ce qui est plus difficile à chiffrer en cas d'achat. Néanmoins, cette sécurité a un coût. On peut donc tout aussi bien être bénéficiaire avec un véhicule acheté. De plus, dans ce cas, il est possible de conserver une flexibilité dans le choix des partenaires avec lesquels on souhaite travailler. Il n'y a pas de bon ou de mauvais choix, mais une solution adaptée en fonction de l'entreprise, de sa taille et de ses besoins en matière de mobilité.

On distingue leasings opérationnel et financier, quelle différence ?

Avec le leasing opérationnel, le loueur achète le véhicule au nom de l'employeur et lui loue. Le leasing financier est simplement un achat

66

Le leasing offre donc une certaine tranquillité : l'employeur paie un montant fixe mensuel qu'il peut reporter sur 12 mois et déduire fiscalement

99

propre financé par la banque, un crédit bancaire, qui est tout autant déductible fiscalement.

À quels éléments faut-il être attentif avant de conclure un contrat de leasing ?

Lors de la recherche du véhicule, l'employeur doit définir le kilométrage de son employé. Une déviance kilométrique peut en effet avoir un impact financier important et entraîner un recalcul du contrat. Parallèlement, il faut être attentif à la « classe CO₂ » du véhicule : elle influence l'avantage en nature payé par le conducteur. Enfin, il s'agit de déterminer les conditions en cas de rupture du contrat de travail. Il faut définir si le conducteur fait suivre le véhicule dans sa nouvelle société, s'il prend en charge les frais inhérents à la cession du contrat de leasing ou si c'est l'entreprise qui va devoir remplacer le véhicule en interne.



Innovation
that excites

LES TECHNOLOGIES NISSAN INTELLIGENT MOBILITY À CONDITIONS AUTOFESTIVAL

DU 26/01 AU 04/02



Avantages Nissan Juke
Jusqu'à **5.705 €⁽¹⁾**



FULL ELECTRIC

Nissan Leaf
Wallbox Offerte⁽²⁾



Avantages Nissan Micra
Jusqu'à **4.255 €⁽¹⁾**

CAR AVENUE

DISTRIBUTION AUTOMOBILE DEPUIS 1920

Route de Thionville 535
Zone Industrielle Lëtzebuerger Heck
Rue de Bastogne 170

L-5887 **Alzingen**
L-3844 **Schiffflange (Foetz)**
L-9011 **Ettelbruck**

Tél. 00 352 44 45 45
Tél. 00 352 57 44 22
Tél. 00 352 81 26 84

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

Les remises Autofestival sont des remises exceptionnelles valables du 01/01/2019 au 28/02/2019. (1) L'avantage comprend la remise Festival, la prime de reprise* et la prime de recyclage**. *Prime de reprise : à l'achat d'une nouvelle Nissan, Nissan vous offre une prime de reprise additionnelle pour votre véhicule actuel, sur base de la cote Federauto. Contactez votre concessionnaire Nissan pour plus d'informations sur la prime de reprise éventuelle de votre voiture. La voiture doit être immatriculée depuis au moins 6 mois au nom de son dernier propriétaire. La nouvelle Nissan doit être immatriculée au même nom que la voiture reprise. **Prime de recyclage : par respect pour l'environnement, Nissan se charge de recycler votre ancien Véhicule Hors d'Usage (VHU) et vous offre une prime à l'achat d'une nouvelle Nissan. Offre non cumulable avec toute autre prime de reprise ou prime de recyclage. Le VHU doit avoir plus de six mois d'immatriculation au nom du propriétaire de la Nissan neuve et être en état complet, y compris tous les documents de bord légaux. La facture et la carte grise de la Nissan neuve doivent être au même nom et à la même adresse que le VHU. (2) Wallbox gratuite (hors coûts d'installation et contrôle de conformité). Le VHU doit avoir plus de six mois d'immatriculation au nom du propriétaire de la Nissan neuve et être en état complet, y compris tous les documents de bord légaux. La facture et la carte grise de la Nissan neuve doivent être au même nom et à la même adresse que le VHU. Les promotions sont valables pour les particuliers, sauf exceptions, pour des véhicules neufs commandés entre le 01/01/2019 et le 28/02/2019 et jusqu'à épuisement du stock. En fonction de la version choisie, certains équipements standards et/ou optionnels peuvent ne plus être disponibles ou être différents au moment de l'achat. Les photos peuvent différer des versions décrites. Veuillez vous adresser à votre concessionnaire.

Émissions et consommation des véhicules présentés: 100-199 G/KM | 3,8-7,6 L/100KM (NEDC) hors LEAF
LEAF 0 G/KM | 0 L/100KM (NEDC) - Pendant la conduite

NISSAN.LU

LE DÉVELOPPEMENT SPATIAL DU PAYS, un enjeu de taille !

En ce début d'année 2019, Antoine Decoville, chercheur au Luxembourg Institute of Socio-Economic Research (LISER), s'est prêté au jeu des questions/réponses autour du sujet brûlant du développement spatial au Grand-Duché... Un enjeu de taille pour notre petit pays.

ANTOINE DECOVILLE, CHERCHEUR AU LUXEMBOURG INSTITUTE OF SOCIO-ECONOMIC RESEARCH

En premier lieu, pouvez-vous nous parler du sujet prégnant de la croissance démographique au Luxembourg ?

Depuis 2010, aucun pays d'Europe n'a connu une croissance démographique relative aussi rapide que celle du Grand-Duché, avec 88 000 nouveaux habitants en sept ans. Cette croissance, qui résulte essentiellement de l'immigration, traduit la formidable attractivité économique du pays, avec son marché de l'emploi extrêmement dynamique. Mais au-delà de ce premier constat plutôt flatteur, cette croissance occasionne de nombreux défis pour l'espace et pour la société, et il importe d'y apporter des réponses appropriées en matière d'aménagement du territoire.

Qu'attend-on d'une politique d'aménagement du territoire ?

L'aménagement du territoire n'est pas une discipline exacte produisant des actions ayant des conséquences toujours précisément prévisibles. Au Luxembourg, et dans le contexte actuel de refonte du Programme Directeur d'Aménagement du Territoire, il s'agit plutôt d'une démarche politique qui s'évertue à construire et à soutenir une vision, collectivement partagée, du développement spatial souhaité pour le territoire.

Le Luxembourg continue-t-il à voir sa cote de popularité grimper ?

Depuis la précédente étude générale réalisée par l'Observatoire en 2008,

LE CHIFFRE

88 000

est le nombre d'habitants accueilli par le Grand-Duché en sept ans.

le pays a continué à se développer à un rythme effréné en dépassant les projections, ce qui révèle qu'il a su garder son caractère hautement attractif, autant pour les nouveaux résidents que pour les travailleurs frontaliers.

Quels sont les corollaires négatifs à ce développement effréné ?

Compte tenu de la vitesse du développement spatial, la plupart des problématiques soulevées restent valides et se sont même aggravées. La congestion des axes routiers s'est globalement accrue (sauf sur certains tronçons entre le Nord du pays et la capitale, grâce à la finalisation de l'autoroute A7), les prix fonciers et immobiliers se sont envolés et enfin l'étalement urbain touche à peu près l'ensemble du pays et fragmente encore davantage les paysages.

Quels sont, selon vous, les points positifs à mettre en avant autour de ce développement spatial du territoire luxembourgeois ?

Tout d'abord, la progression des surfaces urbanisées s'est stabilisée et s'est même légèrement infléchie, ce qui montre que

lorsque des espaces agricoles ou forestiers sont convertis en espaces urbains, c'est avec une plus grande densité de construction. Cette densification est nécessaire pour préserver le sol, qui est une ressource rare et non renouvelable.

En matière de mobilité, la mise en place du tramway et la création de l'arrêt Pfaffenthal-Kirchberg permettent d'améliorer la mobilité en transports en commun et l'accessibilité à la capitale, même s'il est encore trop tôt pour en identifier précisément les effets. En ce qui concerne l'organisation du territoire et de ses centralités urbaines, la capitale a retrouvé un dynamisme démographique qui lui a longtemps fait défaut, avec 30 000 nouveaux habitants entre 2007 et 2017. Cela lui permet d'affirmer son rang de capitale européenne. En parallèle, Esch-sur-Alzette, avec le développement du site de Belval, semble avoir entamé son renouveau et a renforcé son rang de second centre urbain du pays. Enfin, la liste des espaces naturels bénéficiant de statuts de protection a très fortement augmenté, ce qui traduit la prise de conscience de l'urgence qu'il y a à sauver notre patrimoine naturel.

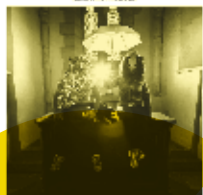
Pour plus de détails, un rapport complet peut être consulté sur le site du Département de l'aménagement du territoire du Ministère du Développement durable et des Infrastructures.

BOLD

MAGAZINE



BOLD



ACTUALITÉ



LES FOOD TRUCKS



DANS L'ŒIL DE REDING



CHEZ KITOKAT X SHNAPAN



CULTURE



ACTU CINE



HOBA WAGNER & ROMAIN SIMÉAN
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
COMMUNICATION

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

AMAL CHOURY

UNE FEMME DANS LA LUMIÈRE

« Je n'ai pas encore tout accompli », confesse avec humour et lucidité la CEO d'e-Kenz, société de services informatiques qui a fêté en 2018 ses dix printemps.

Avant d'enchaîner les rendez-vous, Amal Choury s'octroie une pause thé vert. Le temps de revenir sur son parcours, de son Maroc natal aux frimas du Luxembourg où cette spécialiste IT et Cloud poursuit sa success-story.

KARINE SITARZ
PHOTOGRAPHIE JULIAN BENINI

Comment vous êtes-vous lancée dans l'entrepreneuriat au Luxembourg ?

Après des années dans le monde des solutions SAP, j'ai vu un grand besoin sur le marché national de solutions dédiées aux PME. Ce constat s'est transformé en Business Plan et ce dernier en e-Kenz ! L'entrepreneuriat est une prise de risque ! Une grande envie d'apporter ma pierre à l'édifice en créant une activité économique. Le Luxembourg est un pays d'entrepreneurs. Les encouragements, le support et le marché donnent des possibilités de réussir.

Quel accueil y avez-vous reçu ?

C'était comme un rêve ! Mon projet était innovant et on l'a accueilli avec beaucoup d'enthousiasme. Ici, tout repose sur la valorisation du savoir-faire, des compétences et non sur les origines ou les appartenances. Ce fut pour moi un espace de liberté dans lequel j'ai pu m'épanouir.

À l'époque le monde de l'ICT était très masculin, les choses ont-elles changé ?

On ne peut décider arbitrairement des activités et des positions que les femmes doivent prendre et plus clairement des quotas ! Au Luxembourg, des mesures ont été mises en place, les choses changent

pour promouvoir les femmes à tous les niveaux, y compris décisionnels et donc dans les CA des entreprises. e-Kenz a reçu un Award 2017 pour son action positive en faveur de la parité femmes-hommes et de l'égalité des genres.

Pouvez-vous nous résumer votre propre parcours ?

Après avoir été consultante SAP en France, j'ai débuté ma carrière européenne en 2000 dans les implémentations ERP, en tant que coordinatrice des filiales espagnoles du groupe allemand Dyckerhoff et au sein de Ciments Luxembourgeois, dont j'ai pris la tête de l'informatique en 2003. Au même moment, j'ai commencé à m'impliquer dans l'environnement ICT luxembourgeois et à jouer un rôle au sein de la Fedil ICT. En 2006, j'ai intégré Eurobéton en tant que Chief Information Officer, puis en 2007 fondé le SAP User Group. Mon engagement pour l'entrepreneuriat et l'innovation m'a conduit, en 2008, à créer e-Kenz SA, spin off du département informatique d'Eurobéton. J'ai traduit mes visions du Cloud dans le modèle d'affaires d'e-Kenz, pionnier sur le marché du Cloud et du SaaS. Grâce au dynamisme de mes équipes, e-Kenz – qui a été plusieurs fois récompensée – peut se prévaloir d'une augmentation considérable

de son chiffre d'affaires et d'un fort investissement en ressources humaines.

En 2018, e-Kenz a soufflé ses dix bougies. Quels sont ses défis à l'heure actuelle ?

Dix ans, c'est une étape importante fêtée avec mes équipes, clients, partenaires et amis. Mais ce n'est qu'une étape. Ma motivation est que e-Kenz continue de servir le marché luxembourgeois. e-Kenz propose des solutions SAP innovantes, comme S4 HANA combiné avec Azur de Microsoft, et nous avons développé notre offre avec les produits Microsoft NAV. Dix ans sont passés et nous devons continuer !

Vous êtes membre du CA du LIST. Un atout ?

Le LIST a regroupé les CRP Lippmann et Tudor : c'est la meilleure chose pour nous. Le gouvernement a souhaité des administrateurs de la société civile et de l'entrepreneuriat, notamment des femmes, pour avoir des forces complémentaires. Je suis honorée d'en faire partie. Je crois à la mission du LIST qui est de développer des solutions axées sur l'innovation environnementale, la digitalisation et les matériaux avancés. Et nous transférons les technologies aux partenaires industriels des différents secteurs.



“

L'EXPLOIT

est quelque chose d'éphémère
et pour le pérenniser,
il faut toujours se battre
et convaincre

”

88 | N°200

QUESTIONS À LA VOLÉE

UN PENSEUR?

*Aristote pour qui « l'excellence n'est pas
un acte mais une habitude ».*

UN COUP DE CŒUR ARTISTIQUE?

*Le tableau Amandier en fleurs
de Vincent Van Gogh.*

UN RÊVE?

Faire le tour du monde.

La cigogne & LE CONGÉ MATERNITÉ en 2019

FRÉDÉRIC FRABETTI & CARMEN RIMONDIN

“
”

La durée totale du congé maternité est de 20 semaines

auxquels elle aurait eu droit durant cette période si elle avait travaillé. À son retour dans l'entreprise, elle reprend son travail ou un travail équivalent à rémunération au moins égale sans préjudice du fait de son absence.

Quelles sont les modalités d'octroi du congé maternité ?

Toute femme enceinte ayant été affiliée à titre obligatoire au régime social luxembourgeois pendant six mois durant les 12 derniers mois y a le droit.

Pouvez-vous nous éclairer sur le congé maternité et les notions de congé prénatal et congé postnatal ?

Le congé de maternité, à ne pas confondre avec le congé parental, est régi par les dispositions des articles L.332-1 et suivant du Code du travail et est composé de deux périodes différentes soit respectivement celle du congé prénatal et du congé postnatal. En effet, l'article L.332-1 du Code du travail précise que « La femme enceinte ne peut être occupée pendant les huit semaines précédant la date présumée de l'accouchement. Cette période, dite congé prénatal, est attestée par un certificat médical indiquant la date présumée de l'accouchement » de sorte que huit semaines de congé maternité sont accordées avant la date présumée de l'accouchement. Concernant le congé maternité postnatal, l'article L.332-2 du Code du travail dispose que « La femme accouchée ne peut être occupée pendant les douze semaines qui suivent l'accouchement. Cette période, dite congé postnatal, est attestée par un certificat médical

indiquant la date de l'accouchement », ainsi douze semaines de congé maternité sont accordées après l'accouchement.

Que se passe-t-il si la parturiente accouche avant les douze semaines ?

La période de congé de maternité prénatal sera alors imputée sur la période du congé postnatal. La durée totale du congé maternité auquel une femme enceinte a le droit est de 20 semaines, périodes de congé prénatal et postnatal se cumulant.

Quelles sont les mesures protégeant la femme enceinte et ses avantages vis-à-vis de son employeur ?

Durant tout le congé maternité, l'employeur la conserve dans son emploi ou un emploi équivalent. La période de congé maternité est prise en compte pour la détermination de l'ancienneté selon les termes de l'article L.332-3 (2) du Code du travail. De même, la salariée conserve durant tout son congé, les avantages liés à son emploi et, le cas échéant, a le droit de bénéficier de toute amélioration des conditions de travail à laquelle elle aurait eu droit si elle n'était pas en congé de maternité. Enfin, le congé maternité donne droit au congé annuel de récréation assimilé à une période de travail effectif : pendant les 20 semaines du congé, la salariée est considérée comme étant au travail et ne perd pas les jours de congés

Que se passe-t-il si la salariée ne souhaite pas reprendre son poste à la fin de son congé maternité ?

L'article L.332-4 du Code du travail lui laisse la possibilité de ne pas reprendre son travail, sans préavis et sans indemnité de rupture à payer à l'employeur. Cela a pour but de permettre aux femmes le désirant de prendre leur temps pour s'occuper de leur enfant. La salariée qui désire ne plus reprendre le travail à la fin du congé de maternité doit en informer son employeur.

L'employée, peut-elle, après démission, prétendre à une réembauche au sein de la même entreprise ?

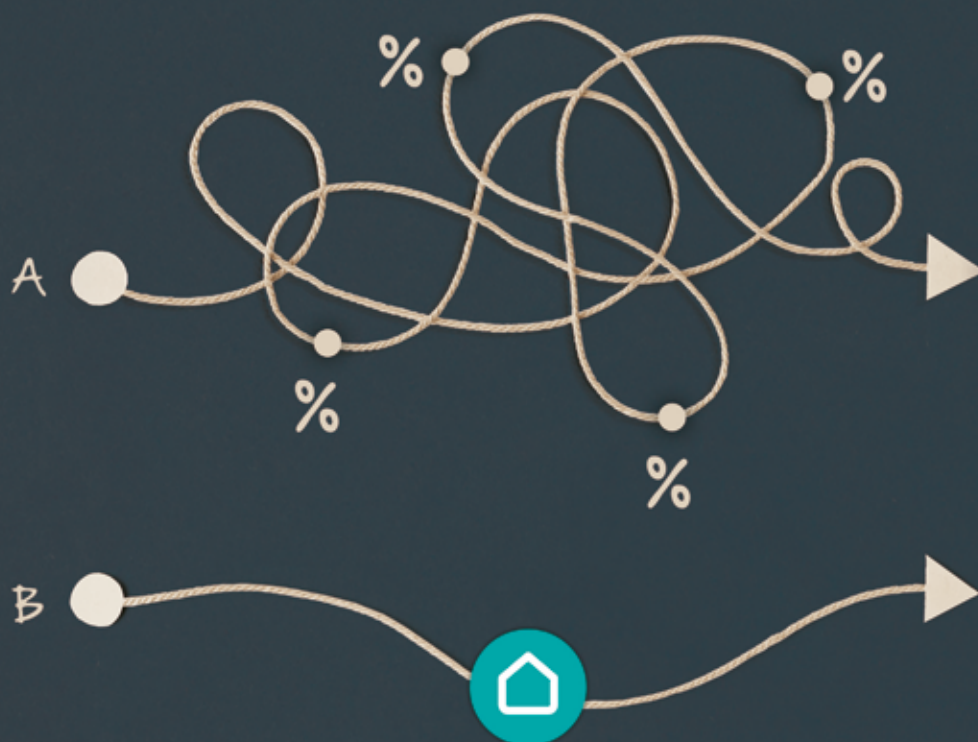
Dans un délai d'une année à partir de la non-reprise du travail, elle peut solliciter d'être réembauchée par lettre recommandée avec accusé de réception. L'employeur est alors pendant un an tenu par la loi, le cas échéant, de l'engager - en priorité sur tout autre demandeur d'emploi - en cas de poste libre auquel ses qualifications sont adaptées.

Que conseillez-vous aux femmes ayant des interrogations autour de la maternité et du Code du travail ?

Chaque situation étant différente, il est loisible du côté salarié (comme employeur), de demander un avis détaillé à un expert afin d'éviter une application incorrecte des dispositions précitées.

Négocier son prêt immobilier

c'est plus simple avec un courtier !



10 BANQUES EN 1 SEUL RENDEZ-VOUS.



www.athomefinance.lu

NEWS SOCIÉTÉ

SARAH BRAUN

RH

DU MOUVEMENT CHEZ FARVEST

2019 signe l'année du renouveau pour l'agence de communication luxembourgeoise, créée en 2000 par Fabien Amoretti. Entre départs et arrivées, elle offre désormais un tout nouveau visage. Empreints du tissu local, mais également dotés de solides expériences internationales, Erica Leclercq, Head of Strategy & Operations ; Michel Rodriguez, Head of Sales, et Margaux Vetz, Head of Events arrivent avec l'ambition de contribuer au développement local et européen de l'agence Farvest, dans laquelle a investi Docler Holding au cours de l'année passée.

Fabien Amoretti, quitte quant à lui la société. Après avoir passé la main à Kamel Amroune en 2018, le fondateur de Farvest va désormais poursuivre de nouveaux challenges.

On en parle...

IKEA s'installant prochainement au Luxembourg ? Cela devrait en effet devenir réalité en 2019... Mais sous forme d'e-shop... Affaire à suivre !



IMMOBILIER

LE LOGEMENT : TOUJOURS UN ENJEU PRÉPONDÉRANT POUR LA VILLE DE LUXEMBOURG

Ce sont en effet 621 unités d'habitations qui devraient voir le jour d'ici à 2015 a confirmé Lydie Polfer, à l'occasion d'un City Breakfast donné le mercredi 23 janvier dernier. « Le logement est une priorité absolue pour la Ville de Luxembourg » a ensuite rappelé la bourgmestre de la capitale avant de préciser que ces logements seraient essentiellement des habitations à loyers abordables ou des logements sociaux. Pour ce faire, un état des lieux des terrains constructibles a ainsi été réalisé en amont, avant que la Ville ne se tourne vers la SNHBM afin d'engendrer de nouvelles collaborations permettant la construction de nouveaux logements.

POLITIQUE

LE SUCCÈS DU CONGÉ PARENTAL

On le sait, le Luxembourg est connu pour sa politique familiale, et cette dernière porte ses fruits. Pour preuve, le congé parental, mis en place en 2016, qui connaît un succès éclatant, chiffres à l'appui. Entre la date du 1^{er} décembre 2018 et le 8 janvier dernier, quelque 24 625 parents ont bénéficié de ce droit. Si les femmes sont plus nombreuses à en avoir profité, on constate tout de même que l'écart est plutôt tenu, ce qui est de bon augure au regard de la question de l'égalité des sexes et de la répartition des tâches au sein du foyer : 13 515 femmes contre 11 110 hommes.

Quant à la forme de congé choisi, puisque cette dernière était modulable, la majeure partie des parents ont préféré jouir de six mois à temps plein, suivi du mi-temps 12 mois durant.

À noter, la part de parent à avoir choisi de bénéficier d'un jour de congé hebdomadaire est plus importante chez les hommes que les femmes. Corinne Cahen, ministre de la Famille se réjouit de ces chiffres, rappelant que l'ambition de cette mesure était l'équilibre des rapports hommes-femmes, avant de déclarer souhaiter poursuivre ses efforts en réunissant les partenaires sociaux afin d'élaborer un congé parental amélioré, octroyant la possibilité pour les parents de bénéficier d'un travail à temps partiel pour raisons familiales.



WORKSHOP

DU NOUVEAU DANS L'OFFRE DE FORMATION DIGITALE

Parce que le digital est un fabuleux terrain de jeu pour les marques, les entreprises, Jennifer Boistelle et Émilie Higl ont fondé Master Class Studio. Alliant leurs expériences, leur savoir et leur savoir-faire, les deux trentenaires ont conçu un programme de cinq modules de deux heures destinés à vous livrer tous les secrets du marketing digital et à vous aider à en maîtriser les codes et les règles. Ces workshops au ton dynamique et créatif permettront à chacun – chefs d'entreprise, salariés, indépendants ou étudiants. – d'y trouver les clés essentielles pour élaborer des stratégies marketing innovantes & développer leur mise en œuvre immédiate.

Au programme ?

- Créer & piloter une stratégie digitale performante
- Améliorer votre visibilité & E- réputation
- Concevoir une ligne éditoriale créative et différenciante
- Maîtriser les différents outils du community management
- Valoriser l'image de marque et gagner de nouveaux clients - Apprivoiser la « Digital Culture ».

LE CHIFFRE DU MOIS

119.214

Le nombre d'habitants
que compte la ville de Luxembourg
au 31 décembre 2018

NEWS

UNE FEMME À LA TÊTE D'ORANGE LUXEMBOURG

Le 1^{er} février, la Française Corinne Lozé a pris la place de Werner De Laet à la tête d'Orange Luxembourg.

Entrée en 2000 à la direction de l'innovation d'Orange Alapage.com, elle officiait depuis 2014 en qualité de CEO pour Orange Centrafrique.



SARAH BRAUN

LA BEAUTÉ

commence à

L'INTÉRIEUR

ON CONNAÎT BIEN L'ADAGE :
DIS-MOI CE QUE TU MANGES, JE TE DIRAIS QUI TU ES.
EN 2019, LA FORMULE EST PLUS QUE JAMAIS D'ACTUALITÉ
ET S'APPLIQUE, SURTOUT - ET C'EST LÀ UNE GRANDE
NOUVEAUTÉ - À NOTRE APPROCHE DE LA BEAUTÉ.



“

**LE FER EST CERTES INDISPENSABLE
À NOTRE BONNE FORME,
MAIS ÉGALEMENT
À CELLE DE NOTRE PEAU
ET PLUS LARGEMENT DE NOTRE BEAUTÉ**

”

L'alimentation - et la complémentation - comme clé de voûte pour afficher une peau lumineuse et plus jeune, plus longtemps et des cheveux éclatants de santé ? Peut-être. Après des années passées à appliquer méticuleusement crèmes, sérum et autres fluides en tout genre, jusqu'à l'obsession parfois, les gourous de la beauté tendent à revenir aux fondamentaux. La science nous a en effet appris que notre intestin était notre deuxième cerveau et que tout ce que nous absorbions avait des conséquences, plus ou moins importantes sur notre santé, et par extension notre beauté. « L'intestin a le même nombre de neurones que le cerveau. Il est le seul organe à avoir son propre système nerveux et il regroupe 80% des cellules immunitaires de l'organisme », a en effet démontré le physiologiste Jean Fioramonti, pionnier de la neurogastroentérologie.

« Cela ne sert strictement à rien d'appliquer les soins les plus élaborés ou les plus chers si vous mangez et buvez n'importe quoi », explique en préambule Françoise Clément, fondatrice d'Urban Spa Retreat. Pour elle, comme pour de plus en plus de spécialistes, la beauté s'envisage désormais de façon globale pour obtenir des résultats visibles, mais surtout durables. Yoga facial, approche holistique, massages, alimentation saine et énergétique ou compléments alimentaires font désormais partie intégrante des nouveaux rituels de beauté. La peau étant le reflet de ce qui se passe à l'intérieur de nos organismes, il est devenu urgent de lui apporter toutes les armes pour la préserver des agressions extérieures et la faire rayonner.

L'alimentation d'abord

Bien évidemment, le premier réflexe pour prendre soin de sa peau sera dès lors de bien s'alimenter.

La peau se renouvelle en effet chaque jour et il est fondamental de lui apporter les vitamines et autres nutriments nécessaires afin qu'elle reste saine et qu'elle soit éclatante.

On privilégiera donc de bonnes sources de vitamine A, essentielle à son hydratation, en consommant des jaunes d'œuf (bio et élevés en plein air, évidemment), du lait entier, du beurre, des fromages, etc.

La riboflavine est également un nutriment nécessaire pour conserver une peau saine et lumineuse : pour en faire le plein, on consommera sans restriction des légumes verts, mais également du foie et du lait.

En cas de peau sujette aux imperfections, on mise sur les aliments riches en chrome (fruits de mer, viande, fromage, etc.) car ce dernier favorise la cicatrisation et réduit l'inflammation. Le bon gras quant à lui apportera des acides gras essentiels, constituants fondamentaux de la membrane cellulaire.

ELIMINER LES POILS

pour toujours !

LIGHT Sheer LASER EPILATION



le traitement le plus perfectionné au monde



Institut de beauté doté de la dernière technologie

BEAUTY by Ana LOUNGE

MAQUILLAGE PERMANENT

belle pour toujours !



Wiltz
27, rue des Tondeurs
Tél: 95 91 71

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

INSTITUT
LA MAISON DE LA BEAUTÉ



La passion et le professionnalisme au service de votre bien-être

Toute l'équipe de la Maison de la Beauté
vous invite à goûter aux délices de sa carte de soins
à la pointe de la technologie.

Venez vous délecter
de ce havre de paix qui conjugue bien-être,
professionnalisme et résultats.

OFFRE
SPÉCIALE

Besoin de vous relaxer ?
5 MASSAGES = 1 GRATUIT*

- ✓ Pose d'ongles en gel et semi-permanent
- ✓ Epilation définitive
- ✓ Soins anti-âge
- ✓ Soins amincissants personnalisés
- ✓ Pédicure médicale diplômée
- ✓ LPG® endermologie
- ✓ Massages
- ✓ Cure détox alimentaire de 14 jours

Pour la Saint-Valentin, pensez au Rituel Koh Tao !
Voyagez le temps d'un soin au cœur de la Thaïlande.

*voir conditions en institut.

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



LE CHIFFRE

133

Le marché des compléments alimentaires a atteint quelque 133 milliards de dollars en 2018.

Le fer est certes indispensable à notre bonne forme, mais également à celle de notre peau et plus largement de notre beauté. En effet, en cas de carence, on risque un teint pâle, des cheveux et des ongles cassants : une alimentation riche en légumineuses peut aider à combler ce manque. La viande rouge, à consommer avec parcimonie, peut également permettre de faire le plein de fer. À noter : les tanins du thé empêchent l'absorption du fer, et encore plus si celui-ci est d'origine végétale : optez plutôt pour infusion à la fin des repas. Enfin, le dernier nutriment à mettre au menu pour un joli teint est bien sûr le

bêta-carotène : il est la meilleure arme pour lutter contre les imperfections et le teint terne en plus de prévenir les dégâts des radicaux libres, grâce à son action antioxydante. Pour faire le plein, on boit chaque matin un verre de jus de carottes. D'une manière générale, on ajoutera une portion de fruits et légumes orange chaque jour : courges, abricots, carottes, mangues, patates douces, mais également dans les légumes à feuilles vert foncé comme le chou. À noter que pour favoriser son absorption, on conseille d'y ajouter un peu de matières grasses. Accompagnez votre verre de jus de carottes du matin de quelques noix, par exemple.

Les cheveux également puiseront force et éclat dans les nourritures saines. Tout comme les ongles, ils sont constitués principalement de kératine, que l'on retrouve dans des aliments comme la viande et le poisson, mais également les légumes. À consommer également, des aliments riches en vitamines B6 comme les levures ou le germe de blé, qui boostera par la même occasion la production de zinc. On mise également sur les protéines et l'acide folique que l'on retrouve dans les œufs, les poissons et les viandes maigres, mais également dans les légumes verts et orange. Enfin, pour des cheveux brillants et des ongles forts, on fonce sur des

aliments blindés en vitamines C, E et en sélénium : fruits rouges ou exotiques, cacao... Ils permettent en effet de lutter contre le vieillissement des cellules et ainsi d'assurer la fortification des ongles et cheveux.

Enfin, pour être sûr de consommer des aliments de la meilleure qualité, on veillera à choisir des produits bio et non traités, et issus de circuits courts autant que faire se peut afin d'éviter que les fruits et légumes aient perdu tous leurs nutriments durant un long voyage en avion. En plus d'être bon pour vous, c'est également bon pour la planète !

Quand la nourriture ne suffit pas

Si consommer des produits frais, non transformés et riches en vitamines et nutriments reste le premier geste pour nourrir sa peau, cela peut, parfois ne pas suffire. Au cours d'une vie, nombreux sont les facteurs qui peuvent expliquer que l'on se nourrit mal ou que ce que l'on consomme ne profite pas à nos organismes : des troubles du système digestif, la prise de traitements médicamenteux ou des périodes de stress comme celles des examens peuvent avoir une incidence.

C'est pourquoi, parfois, il est nécessaire de recourir à d'autres sources de vitamines et nutriments. Les compléments alimentaires peuvent ainsi permettre de combler un déficit épisodique ou une carence plus profonde en cas de régime alimentaire spécifique (végétarien, vegan, etc.). C'est là le point de départ du formidable essor de la nutri-cosmétique, qui fait de plus en plus d'adeptes. Que ce soit du côté des prescripteurs de beautés, des marques de cosmétiques ou encore des médecins spécialisés en nutrition ou du côté des consommatrices, cette nouvelle vision de la beauté fait des émules.

LA COENZYME Q10 POUR LUTTER CONTRE LES EFFETS DE L'ÂGE

La coenzyme Q10 est un antioxydant cinq fois plus puissant que la vitamine E.

« Se supplémenter en Q10 peut être intéressant, car nous sommes tous déficitaires et elle est nécessaire au bon fonctionnement des cellules », explique Valérie Espinasse.

Les réserves de CoQ10 diminuant avec l'âge, avoir recours à des compléments permet de lutter contre les effets du vieillissement cutané : rides et fragilité de la peau. La coenzyme Q10 est une substance importante qui se trouve dans toutes les cellules animales et végétales. Les vitamines C ou B2 sont des substances nutritives essentielles qui garantissent une bonne production d'énergie et qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif, qui entraîne la formation de radicaux libres. Ceux-ci joueraient un rôle dans le vieillissement et diminueraient l'immunité.

La coenzyme Q10 est partiellement fabriquée en revanche par le corps et on la retrouve en partie dans certains aliments. Les vitamines C ou B2 sont des substances nutritives essentielles, et, notre corps n'en fabriquant pas, nous sommes totalement dépendants de l'apport par l'alimentation.

Une production endogène suffisante de coenzyme Q10 dépend de différents facteurs comme l'âge, le mode de vie, la santé, l'utilisation de médicaments.

L'apport par l'alimentation du coenzyme Q10 et de la vitamine C ou B2 dépend directement du choix des aliments. La coenzyme Q10 se présente sous différentes formes dont l'ubiquinol, la forme directement active dans le corps. L'autre forme, l'ubiquinone doit d'abord être transformée par l'organisme pour être active.

En effet, selon Zion Market Research, le marché des compléments alimentaires a atteint quelque 133 milliards de dollars en 2018 et il devrait atteindre les 220,3 milliards de dollars d'ici à 2020. Lobbying ou réelle valeur ajoutée santé et beauté ? « J'en suis convaincue, car je l'ai constaté sur moi-même et sur mes patientes, une supplémentation régulière aide à obtenir et à conserver à long terme une meilleure qualité de peau », explique Valérie Espinasse, micro-nutritionniste installée à Paris, qui vient de collaborer avec Mathilde Lacombe (fondatrice de Birchbox France

et auteure d'*Une Question d'équilibre*, ndlr.) et François Morrier en formulant les compléments alimentaires Aime Skincare. Une rencontre provoquée par Mathilde Lacombe, ancienne patiente de Valérie Espinasse, qui l'a aidée à guérir d'une rosacée sévère. Convaincue du rôle fondamental de la micronutrition pour prendre soin de sa peau, la Française lui a demandé de créer une gamme de quatre cures, chacune élaborée à partir d'un savant mélange de plantes, de vitamines et de probiotiques.

INTERVIEW

«L'état de la peau est un excellent indicateur de l'état de votre organisme»

Installée à Paris, Valérie Espinasse s'est imposée comme une véritable référence en matière de nutrition. Nous l'avons contactée pour démêler le vrai du faux et combattre les idées reçues. Si bien manger est le début d'une belle peau, parfois cela ne suffit pas. Explications.

Qu'est-ce que la micronutrition ?

Il s'agit de la supplémentation en vitamines, anti-oxydants et oligo-éléments, à des fins thérapeutiques, et dans un objectif de santé globale.

Qu'est-ce qui vous a poussée dans cette voie ?

Je pense que mon enfance a joué un rôle décisif dans mon choix de carrière professionnelle. J'ai été élevée à la campagne, entourée de la nature et d'animaux. Très tôt, j'ai eu ce désir de soigner au naturel. Puis, je me suis spécialisée dans les troubles digestifs, et notamment les intolérances alimentaires. Au départ, l'idée de beauté était extérieure à ce projet, mais force est de constater que ce que nous consommons a une incidence réelle sur la peau.

Partout, on lit que la peau est le dernier organe à bénéficier des nutriments de ce que nous ingérons. Dès lors, comment l'alimentation peut-elle impacter l'état de notre peau ?

Tout simplement parce que cette croyance est fausse (sourire) ! Contrairement à ce que l'on pense, tous les organes sont 'desservis' de la même façon et reçoivent des nutriments de façon égale. Seul le cerveau est nourri en priorité.

Si l'on s'alimente bien, il n'y aurait donc pas besoin de recourir à une supplémentation ?

Il est difficile de faire des généralités. Dans un monde parfait, où tout un chacun aurait accès à des produits

de qualité, en quantité suffisante et aurait le temps de cuisiner, oui, bien sûr. Hélas, il est des périodes où le système digestif tourne au ralenti, d'autres où l'on se nourrit mal, pour diverses raisons. Des traitements médicamenteux peuvent également empêcher la bonne absorption des nutriments, vitamines, etc. C'est là que la micronutrition arrive pour prendre le relais et apporter les nutriments qui font défaut. C'est un excellent support, c'est vrai. Malgré tout, cela ne peut suffire.

Vous venez de collaborer avec Mathilde Lacombe en créant une gamme de quatre compléments alimentaires. Pouvez-vous nous parler de ce projet ?

Mathilde a été une patiente. Elle souffrait de rosace depuis des années et avait tout essayé en vain. Avec la micronutrition, elle a été guérie en trois mois. Ce 'test' l'a convaincue du bien-fondé de soigner sa peau de l'intérieur. Vous savez, l'état de la peau est un excellent indicateur de l'état de votre organisme. Si elle n'est pas belle, c'est que les causes sont plus profondes. Le rôle de la micronutrition est d'agir sur ces causes. La peau rayonnera ensuite d'elle-même.

Quels sont les nutriments à privilégier pour une peau saine et jeune plus longtemps ?

Le premier geste demeure l'hydratation. Il est fondamental de boire de l'eau minérale, et non de l'eau du robinet, car elle regorge d'oligo-éléments, qui combinés à la molécule H₂O permettent de maintenir un bon taux d'hydratation cutanée.

66

Le premier geste beauté reste l'hydratation

99

Ensuite, les graisses. De nombreuses femmes qui surveillent leur ligne bannissant les graisses de leur alimentation. À tort ! Les huiles végétales sont essentielles pour assurer élasticité et souplesse à la peau. Il faut varier les huiles, afin de cumuler leurs bienfaits. On peut aussi consommer des oléagineux, en ajoutant, par exemple, une poignée de pignons de pins dans une salade. L'avocat ensuite est très intéressant. Car ses oméga 3 aident véritablement à faire fondre la masse grasse et les cellules graisseuses. Enfin, évidemment, il est fondamental de consommer des fruits et des légumes frais et de saison.

Le sucre et le gluten sont-ils de véritables ennemis de notre santé et donc de notre beauté ?

Le sucre, s'il est consommé en excès, en est un oui. Je le bannis d'ailleurs totalement pour les personnes qui souffrent d'acné, par exemple. Mon discours n'est pas de le diaboliser, en tous cas, en ce qui concerne les sucres naturels comme ceux des fruits ou le sirop d'agave. Bien sûr, les sucres raffinés et industriels eux sont très nocifs. Quant au gluten, je le proscriis pour les personnes intolérantes ou

allergiques. S'il est bien toléré, il n'y a aucune raison de le supprimer de son alimentation. Manger sans gluten, sans raison spécifique, ne fait pas maigrir, par exemple. Mon approche est personnalisée et donc cela se fait toujours au cas par cas.

Que pensez-vous des superaliments ?

Ils sont intéressants, car ils regorgent de vitamines, d'acides gras, de protéines. Ils permettent ainsi de se supplémenter de façon naturelle. Je préconise notamment la spiruline, une algue, pour deux raisons. Elle est riche en fer et celui-ci est très bien assimilé par l'organisme, ce qui est très rare pour le fer végétal. Et elle est très riche en protéines. Il faut la choisir bio et de bonne qualité.

Vos préconisez les probiotiques. Prendre soin de sa flore intestinale est fondamental ?

Des études récentes ont en effet prouvé que les obèses présentaient une flore intestinale détériorée, et il existe un rapport entre l'état de la flore et la masse grasse abdominale. On ne l'explique pas, mais le lien est réel. Pour la préserver, il est vital de bannir les produits industriels : non aux cookies du supermarché, mais oui à ceux faits maison. On peut également consommer des probiotiques naturels, en début de repas, même en toutes petites quantités, comme la mâche, la roquette ou les épinards.

Que trouve-t-on dans vos placards ?

Des citrons, des légumes et du tofu. Et des avocats, vous n'imaginez pas comme je milite en leur faveur (rires) !

Une journée idéale belle peau ?

On consommerait des fruits avec une boisson végétale et des flocons d'avoine au petit déjeuner. À midi, des légumes accompagnés de céréales complètes, riches en vitamine D. Le soir, on cuisinera une assiette colorée, autour des légumes de saison, assaisonnés d'huiles végétales.

Préconisez-vous de bannir la viande ?

Non, seulement de l'éviter le soir. La bonne fréquence ? Deux à trois fois par semaine.

FATIGUÉ ?

Bio-Q10 / BioActive Q10
la solution sans stimulant !

La vitamine B₂ / ou la vitamine C qui contribue
à un métabolisme énergétique normal



Pour le maintien d'une
**BONNE PRODUCTION
D'ENERGIE**
pour réduire la fatigue.



Bio-Q10 / BioActive Q10

– Coenzyme Q10 et vitamine C

- le mieux documenté
- pour une bonne production d'énergie
- pour réduire la fatigue

Disponible chez votre
pharmacien. Conditionnements
promotionnels disponibles
jusqu'à épuisement des stocks.

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.be/fr

BOÎTE GRATUITE?

Participez à notre quizz: www.pharmanord.be/fr/quizz-q3
et tentez votre chance. Offre valable jusqu'au 09/2019

EXCLUSIVE COLLECTION

NEROLI OUTRENOIR,
L'ART ET LA MATIÈRE,
GUERLAIN

Entre les mains de Thierry Wasser le néroli, matière enfantine, révèle tout son potentiel sexy. Associée à des notes sombres et profondes de myrrhe, de thé fumé et de mousse et rafraîchie de bergamote, l'essence issue de la propre fleur d'oranger devient magnétique et envoûtante... Sur la peau ? Nous avons testé.

SARAH BRAUN



MARIA PIETRANGELI

+ Cette Eau de parfum est une fraîcheur qui explose. Néroli Outrenoir, est issu de la collection l'Art et la Matière, vouée à sublimer les matières chères à Guerlain. Le néroli, issu de la fleur d'oranger, la bergamote, les agrumes puis une senteur boisée et sensuelle. Eau de parfum mixte, sa tenue est irréprochable. L'avantage de la poire vaporisateur, outre l'élégance qu'elle confère à l'objet, est qu'elle délivre une dose idéale de parfum. Une senteur d'exception, élégante, à la fois présente et discrète, mais parfaitement équilibrée, le juste retour au parfum rare et raffiné. Une fragrance étonnante. Je suis complètement addict.

- Je n'ai rien à dire si ce n'est que son prix un peu élevé...



JULIE MALLINGER

+ Un petit Wouahou s'est échappé de ma bouche en découvrant le coffret enveloppant le magnifique flacon-poire aux lignes épurées de ce jus exceptionnel. Un grand Humm a suivi, une fois le parfum appliqué. Des nuances s'entremêlent et se révèlent tout au long de la journée, le néroli, la fleur d'oranger, la bergamote jouent sur la peau et le résultat est fascinant et raffiné. Cette fragrance est une véritable signature au caractère incomparable.

- À parfum exceptionnel, prix exceptionnel.



SARAH BRAUN

+ Il n'est aucune fleur que je n'aime plus que la fleur d'oranger. Si j'ai l'habitude de la porter en eau fraîche ou en cologne, j'ai été déstabilisée, puis fascinée par cette fragrance en clair-obscur. J'affectionne particulièrement son sillage suave et sexy, qui reste discret. C'est un véritable parfum de peau. Ajoutez à cela un flacon-poire, qui sublime le parfum. Un pur moment de luxe.

- La fragrance n'est disponible que dans les boutiques Guerlain...



JULIE BÉNIÈRE

+ Incontestablement, le choix du néroli pour cette gamme de parfum. Je suis fan inconditionnelle de cette essence que j'ai testée chez de nombreux parfumeurs. L'attaque de celui-ci est vive, on reconnaît les notes de néroli immédiatement, puis elles s'estompent pour laisser un effet poudré. Étonnant, mais addictif ! Le parfum sent fort et longtemps, il embaume l'endroit où je me parfume. Je ne me souviens pas avoir déjà testé un parfum qui fasse tant d'effets.

- Le vaporisateur poire donne du style au flacon mais la praticité est à revoir. Malheureusement la clientèle devra être très aisée pour se faire plaisir avec ce petit bijou.

Escale Essentielle

CENTRE DE REMISE EN FORME & D'ESTHÉTIQUE

Soins - Détente - Résultats - Performance

Pour la Saint Valentin, offrez-lui le luxe d'un soin



Soin visage - Soin corps - Soin en duo

NOS MARQUES DE SOINS:

CARITA, LONGIDEM, PLURYAL, JANE IREDALE...

JUST-HAVIE



POUR ELLE. OU LUI.

Ce stick transparent non collant matifie durablement la peau, atténue l'apparence des pores et lisse les traits pour un résultat sans effet de matière. Il peut être utilisé en primer, mais également en retouche, grâce à son format nomade. Résultat ? Un teint velouté parfaitement matifié. *Mister. Givenchy.*



LIFTANT

Un sérum ultra puissant qui offre une action anti-rides complète en ciblant deux nouvelles voies d'action : le réveil de la production de collagène à son origine et la régénération de la matrice extra-cellulaire. Gainante, la texture gel du sérum concentré anti-rides renforce les effets liftants et lissants immédiats de la formule. Sérum concentré anti-âge. *Sisleja, Sisley.*



ENIVRANT

Reffet pur de la femme moderne, la nouvelle fragrance capture sa force et sa passion, son énergie et sa quintessence. Cette eau de parfum distille l'alchimie parfaite entre sensualité et beauté ultime. Une variation inédite de la fragrance originale For Her, composée en hommage à l'ingrédient signature : le musc. *Pure Musc. Narcisso Rodriguez.*

QUATRE



PRINCIPE ACTIF NATUREL

Le raisin est le fruit qui contient le plus de composants précieux pour la peau. L'extrait de pépin de raisins protège la peau contre le vieillissement. C'est ce fruit qu'utilisent les cosmétiques Vinoble dans toute leur gamme. Ce masque pour le visage raffermissant et régénérant nourrit la peau en profondeur et possède des propriétés apaisantes. Parfait comme masque de nuit. *Lifting & Regenerating Mask. Vinoble Cosmetics.*



05

ACCESSOIRE DE PRO

Le pinceau rétractable met à la portée de chacun les techniques des make-up artists. Composé de poils aussi doux que résistants, protégé par un étui noir, il résiste au temps avec élégance. Sa forme ronde et son toucher velours en font l'outil parfait pour un maquillage ultra naturel. Idéal pour des retouches en cours de journée. *Pinceau rétractable. Chanel.*



La sélection de vos conseillères SPÉCIAL SAINT-VALENTIN

La Saint-Valentin approche à grands pas ! Découvrez sans plus attendre les coups de cœur de l'équipe de Belle & Zen pour vous faire plaisir et être la plus belle... et zen !



LE CHOIX DE SABRINA

- MANAGER PARAPHARMACIE & PHARMACIENNE -



LE CHOIX D'INGRID

- CONSEILLÈRE EN PARAPHARMACIE -



LE CHOIX D'ÉMILIE

- CONSEILLÈRE EN PARAPHARMACIE -



LE GOMMAGE CORPS
"C'EST MOI QUI L'AI FAIT"
DE DIET WORLD

« Ce kit de fabrication est le cadeau idéal pour s'initier à la cosmétique maison. Tous les ingrédients sont 100% naturels et, pour la plupart, d'origine biologique... Vous pourriez presque les manger ! Pour un moment ludique, seule ou à deux ! »



LE BAUME
GOURMAND
À L'AMANDE
DE L'OCCITANE

« Ce baume à base d'huile et de beurre d'amande de Provence apporte nutrition et confort et laisse une peau de velours ! Son parfum gourmand et sa texture fondante le rendent indispensable pour vos séances massage. »



L'EXTRAIT
DE COLOGNE ROSE
MIGNONNERIE
DE ROGER & GALLET

« Cet extrait de cologne aux notes de poivre rose, basilic, cèdre et mandarine est réconfortant et harmonise les énergies du corps et de l'esprit. Pour découvrir ce parfum, profitez aussi du nouveau gel douche Rose Mignonnerie ! »



LE CHOIX D'EMMANUELLE

- PRÉPARATRICE EN PHARMACIE -



LE CHOIX DE CAROLE

- PRÉPARATRICE EN PHARMACIE -



L'HUILE CONFORT
SUPRÊME
DE GALENIC

« Cette huile sèche hydratante à base d'huile d'argan laisse un effet satiné très agréable. Elle est parfaite pour hydrater visage, corps et cheveux. Son fini sec permet de s'habiller rapidement. Son parfum fleuri est absolument divin ! »



LA BOUGIE
PRODIGIEUSE
DE NUXE

« Pour toutes les adeptes du célèbre parfum de l'Huile Prodigueuse aux notes de fleur d'oranger, de magnolia et de vanille, cette bougie est un vrai must have ! Elle sera l'alliée idéale de vos soirées relaxantes et reposantes. »

LA MÉDECINE ESTHÉTIQUE pour lutter contre les vergetures

Si près de 80% des femmes souffrent de vergetures et que les réseaux sociaux tendent à les vulgariser, elles sont une source de complexes majeure pour la plupart d'entre elles. Fort heureusement, il est désormais possible de les atténuer, à défaut de les voir complètement disparaître. La solution ? Les dernières innovations en médecine esthétique offrent, des résultats significatifs. Tour d'horizon des méthodes qui fonctionnent.

SARAH BRAUN



Les vergetures apparaissent le plus souvent à l'adolescence ou lors des grossesses, mais peuvent également être provoquées par une prise de poids rapide. Ces lignes, dont la couleur évolue du rouge – lors de leur formation – au blanc nacré – quand elles sont anciennes –, sont provoquées par une rupture des fibres élastiques, lorsque la peau est étirée trop rapidement ou trop brutalement.

À la maison, on mise la prévention

La grossesse est une période propice pour les voir apparaître. Aussi, mieux vaut prévenir que guérir et ne pas hésiter à utiliser des soins corporels – crèmes ou huiles – spécialement élaborés pour prévenir leur apparition. Les gammes destinées aux femmes enceintes proposent de nombreux soins destinés à cet effet. Les adeptes des soins naturels, elles, pourront masser les zones à risque (ventre, fesses, cuisses, seins) plusieurs fois par jour avec des huiles végétales comme celles d'amande douce ou d'argan. En cas de vergetures déjà installées, un dermatologue pourra prescrire un crème à base de vitamine A, à combiner avec l'application d'un soin ultra hydratant, cette dernière étant très agressive pour l'épiderme.

Le laser au secours des vergetures inflammatoires

Ces zébrures rouges ou violacées, le plus souvent provoquées par une prise de poids très rapide, sont les plus faciles à estomper.

Le protocole

Le médecin utilisera un laser à colorant pulsé de couleur verte. En effet, la lumière verte est absorbée par les pigments rouges des vaisseaux, et les fera ensuite éclater afin de provoquer un purpura transitoire dont la durée oscille entre trois et quatre jours. Il agit en réduisant l'inflammation et vient ensuite booster la production de fibres de collagène et d'élastine.

Il faut compter trois séances en moyenne pour voir des résultats. La séance n'est pas très agréable (sensation légère de brûlure), mais séance après séance, l'inflammation et la couleur rouge de la vergeture s'estompent.

Existe-t-il des contre-indications ?

En cas de grossesse et s'il est en face d'une femme qui allaite, le praticien refusera d'utiliser le laser pour effacer les vergetures des seins. La technique est également déconseillée aux peaux très mates ou noires qui risquent une hyper pigmentation.

La radio-fréquence et le laser au secours des vergetures blanches

Lorsque les vergetures sont installées depuis belle lurette, elles prennent une couleur blanche et forment une dépression, soit un léger creux, sur l'épiderme. Ces vergetures-là, bien installées, sont plus difficiles à faire disparaître. La seule technique à avoir fait ses preuves est la radio-fréquence fractionnée, ou le laser non ablatif. Un bémol tout de même : si ces techniques permettent de les estomper

significativement, elles ne peuvent tout de même les faire totalement disparaître. Si elles sont plus fines et moins profondes après traitement, elles conserveront néanmoins leur longueur.

LA RADIO-FRÉQUENCE

Avec la radio-fréquence fractionnée, le médecin utilise un courant électrique haute fréquence, immédiatement converti en chaleur, qu'il applique sur les zones à traiter. Cette chaleur va venir stimuler les fibres élastiques de la peau et ainsi provoquer une réaction dénommée néo-collagénose.

Il faut compter trois séances, chacune espacée d'un mois, pour obtenir de bons résultats. Si la douleur n'est pas supportable pour la patiente, le médecin peut lui prescrire une crème anesthésiante.

LE LASER

Afin d'effacer les vergetures blanches, le médecin peut utiliser le laser I Con Cynosure ou le laser Erbium Glass, qui émettent par impulsions des photons lumineux. Ils ciblent et chauffent les vergetures tout en préservant la peau avoisinante. Cette action thermique a pour effet de stimuler la production de nouveau collagène, favorisant la régénération de la peau se régénère.

Il faut compter quatre séances, à un mois d'intervalle, afin de voir les vergetures disparaître. Là encore, si la douleur n'est pas supportable pour la patiente, le médecin peut prescrire une crème anesthésiante.

NEWS HEALTHY

LISA BEYS

IDÉES SAINES & GOURMANDES

LE CHIFFRE

04

MILLIONS

c'est le nombre de Britanniques
qui ont participé
au Dry January en 2018.

YOGA BALANCE S'INSTALLE À MERL

Le studio de Yoga Balance, fondé en 2014 par Jennifer Crisman, voit double à compter de février. En effet, les habitants du quartier de Merl auront la joie de découvrir ce temple dédié au bien-être, à la remise en forme et au repli sur soi, agrémenté d'un grand parking, situé à proximité du magasin bio Naturata. Les yogis – novices ou confirmés – pourront y suivre l'un des 22 cours hebdomadaires, dispensés sur deux salles de pratique. Il est d'ores et déjà possible de réserver ses classes, qui débiteront à partir du 8 février : rendez-vous sans plus attendre sur le site internet : www.yogabalance.lu/schedule



EN PANNE D'INSPIRATION ?

Suivez sans attendre @toulouse_my_belly, Manon vous réjouira avec ses assiettes saines et colorées, sur un compte positif et motivant.

Pour des smoothies détox aux visuels incroyables, c'est @detox_recipes qu'on follow, pour le plaisir des yeux... et des papilles !

MISER SUR L'OUTDOOR



Les sports qui vous feront brûler un maximum de calories: l'escalade, l'accrobranche, le running, la natation, le vélo. Pratiquer une activité sportive à l'extérieur est le top pour s'oxygéner. Peur de la démotivation? On rejoint un groupe Facebook local pour se motiver à plusieurs, et faire des rencontres!



ET SI TOUT SE JOUAIT DANS L'ASSIETTE?

Expert en nutrition, Henri Chenot propose des cures detox de haut vol au Palace Merano. Son conseil? Observer une diète de trois jours une fois par mois pour permettre à notre organisme de retrouver toute sa vitalité, notamment après les fêtes. On mise sur des ingrédients simples: de l'eau, des tisanes, des légumes vapeur et du riz complet.

MA ROUTINE DÉTOX

Pour une detox globale, on mise sur les soins! On commence par exfolier sa peau en douceur pour dire adieu au teint terne. Une fois purifiée, on applique un tonique et un sérum qui redonneront de l'éclat.

Enfin, on utilise un masque hydratant une à deux fois par semaine. Pour une belle peau, souple et rebondie, sauna et hammam sont également à privilégier.



MA DETOX WATER EN 5 MIN!

Après avoir lavé 2 oranges, 1 pamplemousse et 1 citron vert (idéalement bio), coupez-les en fines rondelles et ôtez les pépins. Disposez les fruits dans une mason jar, ajoutez 1 branche de romarin et quelques feuilles de menthe fraîche, 70cl d'eau, puis remuez légèrement.

À consommer dans la journée après avoir laissé reposer 1 heure au frais.

PLUS D'IDÉES:

Jessie Kanelos Weiner, *Eaux detox bienfaitantes et apaisantes*, Marabout, 2016.

DÉBRANCHEZ !

Les individus entretiennent une relation fusionnelle avec leur téléphone portable, ce dernier activant les mêmes zones du cerveau que lorsque l'on est amoureux! Consulté en moyenne 50 fois par jour (étude Deloitte 2016), un usage intensif des réseaux sociaux augmente significativement le risque de déprime. Rendez-vous service: dites oui à la detox digitale!

La vaccination chez l'enfant : FAUT-IL ENCORE DOUTER?



Vous avez lu des témoignages effrayants sur la vaccination, rencontré des sceptiques, ou peut-être vous êtes-vous déjà interrogés sur le bien-fondé d'une vaccination systématique.

À cause d'une recrudescence des cas de rougeole touchant l'Europe et plus particulièrement la Moselle depuis 2016, la polémique est chronique et les réseaux sociaux l'alimentent.

Y a-t-il vraiment des risques pour vos enfants ?

Quelle est la situation actuelle au Luxembourg par rapport à ses voisins européens ?

Faisons un point sur l'actualité vaccinale.

AGATHE RUGA

Vous voilà dans la salle d'attente du pédiatre avec votre cosy, vous avez accouché il y a si peu de temps et déjà votre tout-petit va recevoir toute une batterie d'injections. De nombreux doutes et angoisses divers vous assaillent. Entre la peur qu'il souffre, le risque d'infection nosocomiale, la douceur relative du praticien et le lien que vous n'avez pas encore tissé avec lui, vous vous demandez ce que peuvent bien contenir les seringues que vous maintenez avec précaution dans leur pochette isotherme...

La vaccination : une protection personnelle et un geste citoyen

Pour rappel, le principe de la vaccination est le suivant : il consiste à immuniser un individu en lui injectant une partie ou une très faible quantité d'un virus afin que le corps produise des anticorps pour s'en défendre. Le vaccin contient donc l'agent infectieux contenu dans une solution salée, associée éventuellement à un agent de conservation, un antibiotique, un stabilisant ou un adjuvant afin de le rendre plus efficace.

Les contre-indications principales sont connues :

- ⊗ Une maladie ou de la fièvre au moment de la vaccination
- ⊗ Une allergie grave connue à l'un des composants du vaccin
- ⊗ Une réaction allergique grave lors d'une précédente injection du vaccin.

La vaccination est à l'heure actuelle l'outil le plus performant en termes de contrôle sanitaire, et elle agit à deux niveaux : la protection individuelle contre le vaccin (95 à 99% d'efficacité) et la protection collective : c'est en

LE CHIFFRE



*Au Luxembourg,
95% des enfants de moins
de deux ans ont été vaccinés
pour les 13 vaccins recommandés,
ce qui représente
une très bonne couverture vaccinale.*

atteignant un seuil qu'une couverture vaccinale est dite efficace et protège alors les plus vulnérables qui ne peuvent être vaccinés. Rappelons que le programme de vaccination au niveau mondial a permis d'éradiquer des maladies mortelles comme la polio, la diphtérie, la variole et d'autres.

Les arguments anti-vaccination et les preuves scientifiques

Il n'existe pas de profil type du réfractaire. Souvent, dans les témoignages, on peut lire une « intuition maternelle à ne pas faire vacciner son enfant » ou une « réaction inexpliquée » de l'aîné de la fratrie.

Voici les arguments que l'on retrouve fréquemment :

« LES VACCINS PEUVENT PROVOQUER DES MALADIES GRAVES OU AUTO-IMMUNES, OU ENCORE L'AUTISME »

Aucune analyse épidémiologique ne démontre une augmentation de ces maladies en cas de vaccination par

rapport à la non-vaccination. L'auteur de l'étude concernant l'autisme n'avait pas respecté les règles de l'échantillonnage et est interdit d'exercer à l'heure actuelle, même si cela est arrivé trop tard pour faire taire disparaître ces fake news.

« LES EFFETS SECONDAIRES SONT NOMBREUX, SOUS-ESTIMÉS ET MAL CONNUS »

Les réactions se cantonnent généralement à une douleur au niveau du point d'injection et d'une légère fièvre. Les cas de réactions allergiques graves sont extrêmement rares, si bien que l'on n'a jamais pu établir un lien direct avec la vaccination. Il est bien plus dangereux de contracter la maladie que de se faire vacciner.

« L'ALUMINIUM UTILISÉ COMME ADJUVANT EST NOCIF »

Il n'a jamais été prouvé que l'aluminium était toxique, mais il a été reconnu comme l'adjuvant le plus efficace pour stimuler la réponse immunitaire.

« LES VACCINS ENRICHISSENT LES LABOS »

Les laboratoires gagnent beaucoup plus d'argent avec les traitements curatifs que préventifs, et n'ont donc aucun intérêt à vendre plus de vaccins.

« LES VACCINS CAUSENT LA MORT SUBITE DU NOURRISSON »

La période de vaccination étant contemporaine à celle du risque de mort subite, la corrélation n'est pas établie, il n'y a pas plus de cas de morts subites chez les enfants vaccinés.



“

Ne jamais oublier qu'il sera toujours plus dangereux de contracter la maladie que de se faire vacciner

”

INFOS

LA VÉRITÉ SUR LES ARGUMENTS ANTI-VACCIN

⊖ Les effets secondaires graves liés à la vaccination sont rarissimes et la causalité n'a jamais été démontrée.

⊖ Le lien entre le développement de maladies auto-immunes et la vaccination n'a jamais été prouvé scientifiquement non plus.

⊖ À ce jour et à l'échelle internationale, l'innocuité des sels d'aluminium contenus dans les vaccins ne peut être remise en cause.

⊖ La vaccination n'enrichit pas les laboratoires : ils gagnent plus d'argent sur les traitements curatifs que préventifs.

La situation au Luxembourg

Au Luxembourg, la vaccination n'est pas obligatoire, mais fortement recommandée par les pédiatres, offerte aux nourrissons et aux enfants. Les pédiatres les vaccinent généralement lors des visites médicales prévues dans le programme de protection de la santé maternelle et infantile. Le respect de l'échéancier de ces visites médicales est lié à l'octroi de l'allocation de naissance. L'objectif est simple : inciter plutôt qu'obliger. L'ancienne ministre de la Santé Lydia Mutsch estime que le taux est suffisamment satisfaisant pour éviter de la rendre obligatoire comme elle l'est en Italie et en France depuis le 1^{er} janvier 2018.

D'après la dernière étude menée par le ministère de la Santé en 2012, Les résidents du Grand-Duché sont confiants envers la politique de santé : 95% des enfants luxembourgeois de moins de deux ans étaient vaccinés de façon complète pour les 13 vaccins recommandés, 99% contre la rougeole contre 91% en France. Seuls quatre cas de rougeole ont été détectés, tous importés depuis d'autres pays à l'occasion de voyages à l'étranger.

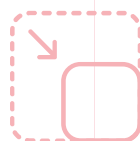
Conclusion

La vaccination constitue un pilier essentiel pour la santé des bébés et des enfants, aucun argument anti-vaccination n'a jamais été prouvé scientifiquement. Lorsqu'en France, le caractère obligatoire de la vaccination pousse la population à la méfiance, la politique de santé luxembourgeoise parvient à établir avec elle une relation de confiance et d'incitation positive.

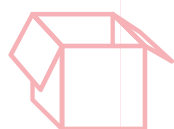
Être organisé n'a jamais été aussi simple !



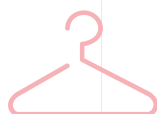
Optimisation
des espaces
et de vos intérieurs



Aide aux personnes âgées
accompagnement
et soutien personnalisés



Solutions sur mesure
déménagement, coaching,
personal shopper,...



Rééquilibrage
des espaces
de rangements

Gagnez un temps précieux en toute confiance !



LE DENIM N'A PAS LE BLUES



EG BLEU A ATHENES

Le blue jeans reste une valeur sûre. Pratique et trendy, unisexe et cool, il colle à la peau des kids les plus edgy.

SARAH BRAUN



ESPRIT



CHIPIE



LEVI'S



ARKET



IKKS GIRL



6 | N°200

FOR KIDS

WORKSHOP

BALADE CONTÉE « DJIJO ET MINA »



Elsa Rauchs © Photo - Marion Dessard / Mudam Luxembourg

Elsa Rauchs invite les enfants à découvrir l'histoire de deux petits oiseaux, *Djijo et Mina*, et leurs aventures au sein de cette drôle de « maison » – le Mudam – qui se révèle un extraordinaire terrain de jeu plein de surprises et de découvertes, tout au long d'une formidable ballade contée. Le Mudam Luxembourg publie pour la première fois

un livre illustré pour enfants à partir de 3 ans, écrit par la comédienne luxembourgeoise Elsa Rauchs et illustré par l'artiste Isabelle Marmann.

8€ / enfant

Sur réservation uniquement :

www.mudam.lu/minibooking

Les 2 et 16 février, deux sessions :

10h-10h30 et 11h-11h30

CINÉ



FAITES UN VŒU !

Le voleur le plus sympathique des Mille et une Nuits sera la grande star de l'année 2019. *Aladdin*, l'un des personnages iconiques de Walt Disney, reviendra dans un film événement en juin prochain.

Pourquoi est-il si attendu ?

Parce que Guy Ritchie est

à la réalisation et que c'est Will Smith himself qui campera les traits du facétieux génie de la lampe. Ajoutez-y un très beau casting brillant et un trailer alléchant...

Il ne vous reste plus que quelques mois avant de découvrir les secrets de la lampe...

ACTU

2019:

L'ANNÉE DES MINI-CRÈCHES

Depuis le 7 janvier 2019, le règlement grand-ducal qui autorise l'ouverture des mini-crèches est en vigueur. Il permet la création de nouveaux modèles de structure d'accueil pour les enfants de 0 à 12 ans. Les mini-crèches sont de petites structures destinées à accueillir au maximum 11 enfants en même temps, dont au maximum quatre bébés de moins d'un an. Elles doivent être cogérées par deux professionnels du domaine socio-éducatif. Elles peuvent bénéficier du système du chèque-service accueil et appliquer le programme d'éducation plurilingue pour les enfants de 1 à 4 ans. Les enfants doivent être accueillis dans des locaux spécialement aménagés à cet effet. Comme dans les autres structures, l'accueil peut se faire de 5 à 23 heures, offrant une flexibilité dont peuvent aussi profiter les parents travaillant en horaires décalés.

PRÉVENTION

ATTENTION AU GROOMING !

Les enfants sont actifs de plus en plus tôt sur Internet, le plus souvent par l'intermédiaire d'un smartphone ou d'une tablette numérique. Le web leur offre des opportunités extraordinaires d'accès à l'information. Mais ce moyen de communication les expose également à certains dangers, à l'instar du grooming. Ce terme désigne les cas où une personne adulte contacte un enfant, souvent en ligne et sous une fausse identité, dans le but de l'abuser sexuellement ou de lui extorquer de l'argent. Le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse lance une campagne consacrée à ce phénomène et vous invite à consulter le site droitsdelenfant.men.lu, où figurent des liens utiles et des conseils pour encadrer et de préparer vos enfants afin qu'ils puissent naviguer en ligne en sécurité.



*Horace, porteur
du syndrome de Williams
avec Emmanuelle Gaume,
marraine de l'association,
animatrice et productrice.*

QUELQUES GÈNES EN MOINS, LA MÊME ENVIE D'ÊTRE AIMÉ.

Le syndrome de Williams
est une maladie génétique rare qui associe
des malformations cardiaques, un retard
de développement et des caractéristiques
comportementales et physiques.



Autour des Williams
Association du syndrome de Williams & Beuren

Pour soutenir la recherche autourdeswilliams.org



LA RÉUSSITE EST DESTINÉE À TOUS !



**PORTES
OUVERTES**
30 MARS 2019
DE 9H À 17H

L'École Grandjean
vous ouvre ses portes,
**venez découvrir l'ensemble
de nos formations.**

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

LA CHAMBRE ROSE

Romantique et doux, le rose pâle apporte
une touche de tendresse et de féérie aux univers enfantins.

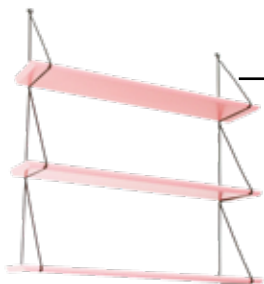
SARAH BRAUN



ARTHOUSE



GABRIELLE PARIS



— ROSE IN APRIL



— KIDS CONCEPT



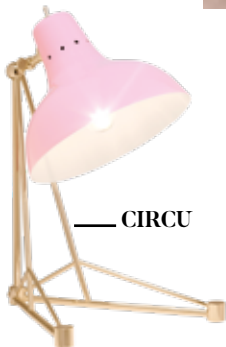
— SOPHIE ALLPORT



NOBODINOZ —



GABRIELLE PARIS



— CIRCU



— GABRIELLE PARIS

FANTAISIE MILITAIRE

Les kids marcheront au pas cette saison
et troqueront leurs doudounes fourrées pour des vestes au look armé !

SARAH BRAUN



3 POMMES



IKKS KIDS



CHIPIE



WYNKEN



BECKARO



LOUIS LOUISE



TARTINE ET CHOCOLAT



RASPBERRY PLUM

Les Heures Solaires, de Caroline Caugant

Fresque familiale et féminine de haute envergure, *Les Heures Solaires* dépeignent trois générations de femmes reliées par les secrets d'une rivière.

AGATHE RUGA



OI Éditions
Stock Arpège

OI ©Astrid di Crollanza



C'est dans une rivière que Louise, la mère de Billie, se noie au début du récit. Toutes deux n'avaient plus de contact, Louise était restée au village où a grandi Billie, qui devenue artiste, habite désormais Paris. Pas d'autres choix que de retourner à V. pour les funérailles et vendre la maison de celle qu'elle appelait « Louise », et non « maman ». Louise a eu Billie très jeune, et de père il n'y en avait pas vraiment. Puis il y a eu la tragédie de Lila, la meilleure amie de Billie. Les drames étouffant les villages et leurs habitants, Billie a fui.

Sauf que depuis l'enterrement de Louise, depuis qu'elle est retournée dans la maison de son enfance, Billie n'arrive plus à travailler. L'exposition sur laquelle elle travaille n'avance plus, sa créativité est entièrement bloquée. Le passé a ressurgi, trop brusquement, elle n'a plus d'autre choix que de l'affronter. Qui était sa mère ? Qui était l'oncle Henri, cet homme à la chevelure rousse venant lui rendre visite lorsqu'elle était enfant et qu'elle se baignait dans la rivière ? Pourquoi lui fait-il toutes ces confidences après les funérailles ? Louise avait perdu la tête et était placée, n'avait plus aucune visite, sa mémoire et tous les souvenirs s'étaient envolés sans qu'elle puisse les raconter. De sa grand-mère Adèle, décédée très tôt, Billie n'a ni photo ni trace. Jusqu'au moment où Billie découvre les lettres. Nous en sommes à la moitié du roman, et un souffle immense s'en empare alors. Par la forme épistolaire, nous découvrons la jeunesse d'Adèle, sa rencontre avec un jeune soldat, puis la guerre. La grande, celle qui a enfanté des monstres. Des femmes amaigries, des

“
TEL UN THRILLER
LE LIVRE DEVIENT IMPOSSIBLE
À LÂCHER.

”

enfants tristes et des hommes sans visage. Et l'après-guerre, ses fantômes, ses cauchemars, ses traumatismes. La violence instillée dans les veines de ceux qui ont connu l'horreur s'est transmise malgré eux tel un fléau, comme s'ils étaient infectés des atrocités vécues.

Tout part de là, comprend Billie, les hommes communément absents du quotidien féminin, à l'image de Paul, son amant, marié et père de famille. Les hommes aux doubles-vies. Comme si Billie n'avait le droit qu'à des bribes, et non une vie complète.

Il n'y a pas de hasard, nous héritons des inconscients familiaux et de leurs énigmes irrésolues. Nous récupérons les problématiques antérieures, nous les résolvons parfois ; nous en soulevons d'autres, puis nous les léguons à nos enfants.

Les ficelles du roman se tirent une à une pour dénouer les non-dits du récit, et tel un thriller le livre devient impossible à lâcher. Billie se libère de sa culpabilité, pour devenir celle qu'elle mérite enfin d'être. Et la rivière, dans son lit d'eau froide, enveloppant le corps de toutes ces femmes, de leurs cheveux flottant à la surface, évoquant la belle et tragique Ophélie de Shakespeare.

ÉVÉNEMENT LITTÉRAIRE

**5^E SALON DU LIVRE ET DE LA BD,
LE 3 FÉVRIER
À SÉRÉMANGE-ERZANGE**

Plus de 80 auteurs, illustrateurs et éditeurs
viennent chaque année à ce salon qui connaît
un grand succès, plus de 2000 visiteurs en une journée.



OI TINA GILLEN,
VUES DE L'EXPOSITION «WINDWAYS»,
NOSBAUM REDING, LUXEMBOURG, 2018
PHOTOS: TANIA BETTEGA /
NOSBAUM REDING, LUXEMBOURG



N°200 | 89

Tina Gillen, « c'est une atmosphère qu'on regarde »

Active et reconnue au sein de la scène artistique luxembourgeoise depuis son projet *Häusersequenz* en 1996, Tina Gillen a depuis fait voyager son travail aux quatre coins de l'Europe. Ancrée dans une réalité au présent, l'artiste décline des œuvres picturales abstraites, tirant leur essence d'univers figuratifs. C'est dans leurs différents niveaux de lecture, mais surtout dans les dialogues qu'elles provoquent dans leur mise en relation, que ses pièces trouvent résonance. Depuis son atelier de Bruxelles, sous quelque 13°, Tina Gilen nous répond, à quelques semaines de Windways, sa neuvième exposition personnelle chez Nosbaum & Reding.

GODEFROY GORDET



Pouvez-vous nous expliquer comment est arrivé l'art dans votre vie ?

Dans ma famille, il y a eu des artistes peintres du côté de ma mère comme de mon père. Mais je ne peux pas vraiment dire que l'on m'ait poussé à faire de l'art. J'ai dû persévérer pour trouver ma voie. Je ne me suis pas posé trop de questions. J'ai eu très vite envie de faire des études artistiques et savoir ce que c'était d'être peintre. Je me suis renseignée sur une école d'art. À l'époque, chaque pays avait sa propre direction de l'enseignement de l'art : en France c'était totalement différent de l'Allemagne ou l'Autriche. J'hésitais avec Düsseldorf et Bruxelles, je souhaitais partir le plus loin possible du nid familial. Le système d'enseignement autrichien, en atelier, me correspondait le mieux et j'avais envie de m'échapper, de découvrir une autre culture.

À la fin de vos études à Vienne, vous avez développé *Häusersequenz* (1996), une série réduisant des vues de maisons à des images moins concrètes de celles-ci. Cette série devient représentative de votre évolution vers une certaine abstraction. « La maison en tant que miroir de ses habitants est compromise. », expliquiez-vous alors. Dans cette forme d'abstraction comment a évolué votre travail jusqu'à aujourd'hui ?

J'utilisais déjà beaucoup le médium photographique afin d'essayer de trouver mes thématiques. Je suis quelqu'un qui doit aller dehors, bouger, voir les choses. Je dois être ancrée dans une réalité dans le présent. Je ne peins pas seulement par l'imagination. J'utilise et choisis des images concrètes qui peuvent engendrer une réflexion sur mon environnement et ça me passionne. Il y a clairement une certaine distance par rapport à la réalité qui vient du fait que j'utilise un appareil photographique comme outil de base. Je sélectionne une image pour n'en garder que l'essentiel, ce qui pousse à une forme d'abstraction.

D'un univers figuratif à une vision abstraite de celui-ci, votre travail décline des images qui poussent à une certaine confusion dans le regard du spectateur dans le sens où elles se partagent entre deux niveaux de lecture. Dans votre processus créatif quelle base narrative ou documentaire utilisez-vous ?

Je ne crois pas être intéressée par la narration, mais plutôt à la documentation. L'image est d'abord neutre dans la photographie, bien qu'il y ait un choix, un cadrage mais quand tu utilises cette image pour peindre, c'est une confrontation

dans le processus de la peinture. Tu y découvres alors l'importance de l'image. L'interaction de la peinture sur ces images, produit quelque chose de nouveau. Cela m'amuse de jouer avec la photographie et de composer de nouvelles images à partir de celles-ci. Cette transformation picturale, le dialogue entre l'idée et l'image photographique et l'épuration qui me pousse à revenir aux choses les plus essentielles, constituent mon processus de travail.

Dans *Echo* (du 26 septembre 2015 au 7 février 2016), au Palais des Beaux-Arts de Bruxelles (BOZAR), vous avez présenté une installation monumentale spécifique à la Salle du Conseil de BOZAR. Pourquoi travailler au niveau du « monumental » ici ?

L'invitation au BOZAR était la bienvenue, parce que l'espace me plaisait énormément. Dans une galerie, c'est moins évident de travailler sur quelque chose de monumental.

EN BREF

- OI 2010 *Le Meilleur des Mondes*, MUDAM Luxembourg
- OI 2012 *Playground*, MUDAM, Luxembourg
- OI 2015 *Echo*, BOZAR, Brussels
- OI 2016 *Vanishing Point*, Galerie Nosbaum & Reding, Luxembourg
- OI 2018 *Peintures des années 1980 et 1990*, MUDAM, Luxembourg
- OI 2019 *Windways*, Nosbaum & Reding, Luxembourg



C'est évidemment plus intéressant de développer un projet dans un espace donné. Au BOZAR, je voulais mettre en avant l'espace, justement, et l'interchangeabilité des différentes pièces dans l'espace. J'ai créé des sortes d'échos, d'une pièce à l'autre. Au-delà de l'exposition, c'est une atmosphère que l'on regarde.

En 2016, vous avez présenté *Vanishing Point*, votre huitième exposition personnelle à la galerie Nosbaum & Reding.

Un regroupement de peinture qui poursuit votre intérêt devant la perception et le processus de représentation. Prolongation de cette idée de scène, l'espace d'expo est-il pour vous une scène de tous les possibles ?

Pour *Vanishing Point*, j'avais le titre avant de trouver mes images. C'est une évolution plus abstraite de mon travail. Peut-être parce qu'il y a d'abord la théorie, et ensuite la pratique. La pratique devient abstraite, mais c'est encore de la figuration dans le sens où c'est de la « figuration de mots ». Ce qui est assez nouveau dans mon travail, et peut être un peu déroutant pour les spectateurs parce que je ne trouve pas

toujours la bonne forme qui correspond aux mots sur lesquels je m'attarde. Mais j'aime à trouver l'expression picturale et revenir à l'essentiel. C'est ce qui fait que mon œuvre est très personnelle. Il y a toujours une distance entre le sujet et ma vision, ainsi, c'est à force de peindre que je m'approprie l'image.

Actuellement (et ce jusqu'au 2 mars), vous donnez à voir votre dernière exposition personnelle *Windways* à la Galerie Nosbaum & Reding. Cette exposition a déjà un nom et pourtant, à l'aube d'avoir achevé l'ensemble des pièces, vous expliquez que celles-ci sont « littéralement encore en mouvement ». Comment viennent les mots pour définir, expliquer et nommer une exposition ?

J'ai parfois très peu de temps pour travailler l'idée et la situer dans l'espace. Pour chaque exposition, c'est uniquement à la fin que tout devient cohérent et que tout se met en place. Je ne peux pas prévoir une pièce par avance, voilà pourquoi mes expositions sont en mouvement jusqu'au bout. Je dois souvent ajuster les pièces qui ne sont pas finalisées, pour créer un

ensemble cohérent visuellement et théoriquement. Ce qui est souvent difficile à faire comprendre à un galeriste qui veut toujours voir avant d'exposer. Pour moi, tout l'intérêt est que l'ensemble soit concret et que les pièces interagissent entre-elles.

Depuis le début de votre carrière, vous avez participé à de nombreuses expositions. Vous êtes également professeur et responsable du département de peinture de l'Académie Royale des Beaux-Arts d'Anvers depuis 2007. Après un parcours artistique aussi riche et intense, quels sont vos projets ?

C'est peut-être l'âge qui provoque cela, mais je ne me lance plus rapidement dans d'autres projets à présent. Je regarde d'abord l'intérêt artistique que j'y trouve. J'aime travailler avec l'espace, celui-ci doit me stimuler mais c'est rare à trouver. Les occasions d'exposer hors galerie, surtout pour un peintre, ne sont pas multiples. Je cherche à présent l'opportunité de travailler in situ, dans l'espace directement, afin d'y développer un projet plus global.



SAVE THE DATE

01.
02

CONCERT

CASINO
2000



ROCH VOISINE

Né Joseph Armand Roch Voisine à Edmunston au Nouveau-Brunswick, il aspire à devenir joueur de hockey professionnel, mais une grave blessure au baseball vient définitivement contrecarrer ses plans. Il fait ses débuts sur scène en 1986 à la Ronde de Montréal, devant 50 000 personnes. Trois ans plus tard, il sort son premier album *Hélène*, qui atteint rapidement les trois millions d'exemplaires vendus

et devient un succès au Québec et en Europe. La Rochmania est lancée et ne s'arrêtera plus. Les albums (en français et en anglais) se succèdent au fil des ans, épaulés par des tournées de plus en plus massives, jouées à guichets fermés tant au Canada que sur le Vieux Continent. Avec 22 albums au compteur, Roch Voisine a collectionné les Disques de Platine et d'Or tout au long de sa carrière.

www.casino2000.lu

01 au 05.02

LYRIQUE

OPÉRA THÉÂTRE DE METZ

TOSCA

À Rome en 1800, le peintre Mario Cavaradossi vient en aide à un prisonnier politique en fuite, recherché par Scarpia, le terrifiant chef de la police, faux dévot sans scrupule. Convoitant la maîtresse du peintre, la cantatrice Floria Tosca, Scarpia va la manipuler pour tenter de rattraper le prisonnier, perdre Cavaradossi et posséder Floria... Amour, jalousie, complots, cruauté, tous les ingrédients sont réunis dans cette oeuvre emblématique de Puccini, qui nous livre aussi l'un des plus beaux portraits de femme du répertoire lyrique.

OI WWW.OPERA.METZMETROPOLE.FR

01 au 05.02

THÉÂTRE

NEST (THONVILLE)

L'AVARE

On connaît l'histoire : Harpagon est l'Avare. Il aime l'argent de manière vitale et obsessionnelle. Avec l'envie féroce de faire théâtre de chaque souffle et de chaque mot, Fred Cacheux met en scène ce père tyrannique, prisonnier de son obsession, qui empêche ses propres enfants d'accéder à l'âge adulte. Il montre comment l'argent, devenu un dieu, paralyse toute vie et fait obstacle à toute relation humaine. Ce classique de Molière, d'une terrible cocasserie, révèle ainsi son éternelle actualité et résonne avec nos vies, nos propres histoires de famille et leur part d'ombre.

OI WWW.NEST-THEATRE.FR



02, 08 & 09. 02

SPECTACLE

THÉÂTRE
DES
CAPUCINS

OI PHOTO:
BOHUMIL KOSTOHRZY

VOIR LA FEUILLE À L'ENVERS

À l'ère de l'hypersexualisation, nombreux sont ceux qui, aujourd'hui encore, sont marginalisés. Certains groupes peuvent se retrouver exclus. Si le spectacle *Voir la feuille à l'envers* est écrit à partir d'une solide documentation et de témoignages, sa transposition scénique est onirique et décalée. L'équipe de Renelde Pierlot, comédienne et metteuse en scène, convie le spectateur à un voyage hors des sentiers battus. Le spectacle n'aura pas lieu sur les planches, mais dans les sous-sols et les coulisses d'un théâtre, le Théâtre des Capucins. Dans ces recoins cachés, le spectateur cheminera à travers les méandres de la sexualité. Il y découvrira un ensemble de problématiques intimes, mais néanmoins universelles, représentées par une succession de séquences théâtrales, de performances musicales et chorégraphiques, d'installations plastiques...

OI WWW.THEATRES.LU

05 au
10.02

SPECTACLE

ROCKHAL



CATS

Joué dans 300 villes, traduit en 15 langues, récompensé par sept Tony Awards et deux Olivier Awards, CATS est un véritable triomphe totalisant 73 millions de spectateurs dans le monde depuis 1981. À l'origine de ce succès, les magnifiques poèmes de T.S Eliot admirablement mis en musique

par le célèbre compositeur Andrew Lloyd Webber dont la mythique chanson Memory. Laissez-vous subjuguer par la beauté des costumes, des maquillages et des décors, la puissance et la grâce des chorégraphies servies par une troupe à vous couper le souffle. Joué en français, le spectacle

reprend à l'identique la mise en scène de la nouvelle production londonienne, revisitée par l'équipe créative originale : le metteur en scène Trevor Nunn, la chorégraphe et metteur en scène associée Gillian Lynne, le scénographe John Napier et le compositeur Andrew Lloyd Webber.

OI WWW.ROCKHAL.LU06.02
au 03.03

EXPOSITION

MUDAM

ADAM LINDER

Le Mudam met à l'honneur, pour la première fois en Europe, les cinq « services chorégraphiques » créés par le danseur et chorégraphe Adam Linder. *Adam Linder: Full Service* est un projet expérimental qui se déroule dans les galeries sur une période de quatre semaines pendant lesquelles les services se suivent et se superposent, telle une exposition dont le contenu évolue en continu. Créés entre 2013 et 2017, les cinq « services chorégraphiques » sont un ensemble de projets qui questionne la place et la représentation du corps et de la performance dans l'art contemporain.

OI WWW.MUDAM.LU

08.02

CONCERT

BAM (METZ)

SYNAPSON

Ce duo atypique est formé d'un pianiste parisien fan de jazz et un DJ hip-hop du sud de la France issu d'un crew se réappropriant les rimes d'Eminem et du Wu-Tang. Sur fond d'électro-pop limpide, Synapson s'est fait le spécialiste d'ambiances où jazz et rap se vernissent de mélodies soul et de bourdonnement house. Leur deuxième album, *Super 8*, sorti au printemps 2018, entérine un style paysagiste suscitant les émotions sensorielles, tel une déambulation rêvée s'immisçant parfois dans la moiteur funk.

OI WWW.CITEMUSICALE-METZ.FR

08.02

CONCERT

DEN ATELIER

STEPHAN EICHER

En septembre 1978, Stephan monte dans le train de nuit Berne-Paris... Plus de 40 ans plus tard, il est finalement rattrapé par un secret du passé ; un conte de fée où il est question de séparations et de retrouvailles. Une histoire de famille nombreuse, dans laquelle onze frères et leur unique sœur se demandent bien qui est ce monsieur qui les supplie de jouer encore plus vite et encore plus fort. Après avoir partagé la scène avec une collection d'automates, Stephan Eicher reprend la route en compagnie d'une fanfare explosive et d'une virtuose du beat-boxing.

OI WWW.ATELIER.LU

12 & 13.02

DANSE

GRAND-THÉÂTRE

OI PHOTO: DIDIER PHILIPPAR



APPARITION

Dans *Apparition*, les deux chorégraphes, Emio Greco et Pieter C. Scholten, portent l'énigme de l'enfance jusqu'à un point d'incandescence. La parole est donnée aux enfants, créateurs de liens entre le pianiste, les danseurs et le public, dans un paysage sonore composé de leur chant et de voix d'animaux. *Apparition* ne donne pas seulement aux enfants une voix, mais un espace de représentation : si leur concentration dans le chant est intense, la fragilité de leur interprétation rappelle volontairement le point de vue de l'enfance. Ce décalage renvoie à l'aliénation des enfants, à la frontière avec le monde adulte, entre le réel et l'imaginaire. Chacun des poèmes plonge le spectateur dans un espace sensoriel différent. Guidé par les danseurs, il est invité à retrouver l'essence de ses sensations, à travers la lumière, le mouvement et la musique.

OI WWW.THEATRES.LU

les Espaces **Saveurs**

**25 ANS DE PASSION
POUR LE PLAISIR DES
GOURMETS**



Faites plaisir avec un
chèque-cadeau acheté en ligne
sur www.espaces-saveurs.lu

Lux-City T. 26 43 28 28



Lux-City T. 24 17 24



COME PRIMA

SAVORI

Mamer T. 26 31 31 07



L'ULTIMO

Lux-City T. 42 22 69



LA MIRABELLE

Sandweiler T. 27 69 47 77



GUSTO

Howald T. 26 48 31 41



BISTROT BURGER

Suivez-nous sur



Design by actinivom.lu

22.
02

CONCERT

ROCKHAL



EROS RAMAZZOTTI

C'est une des voix les plus connues d'Italie : Eros Ramazzotti, l'artiste aux plus de 55 millions d'albums vendus sera de retour au Luxembourg pour le plus grand bonheur de ses fans. La carrière de l'artiste est notamment marquée par de nombreux duos : Andrea Bocelli, Laura Pausini, Tina Turner, Cher, Joe Cocker ou encore Luciano Pavarotti. La star italienne interprétera ses plus grands succès comme *Se bastasse una canzone*, *Piu' Bella Cosa* et des chansons de son dernier album *Vita Ce N'è* disponible depuis le 23 novembre dernier.

OI WWW.ROCKHAL.LU

16.02

CONCERT

PHILHARMONIE

YANN TIERSEN

Artiste inclassable et talentueux, Yann Tiersen trace sa voie à grands coups d'archets, de gammes et d'accords à l'accordéon. Poète des sons et dompteur de sonorités, il réussit avec grâce et élégance là où beaucoup échouent. Créant un univers musical unique, rempli de longues plages instrumentales, découpées à la manière de chansons. Même sans parole, il parvient à créer d'authentiques ambiances cinématographiques. Véritable fusion d'influences multiples, de réminiscences musicales totalement absorbées, à laquelle s'ajoute l'inventivité de Tiersen, le natif de Brest est sans patrie, sans frontière, il vogue, les yeux perdus au loin, vers une musique intimiste et entière, entre classique et expérimentale.

OI WWW.PHILHARMONIE.LU

02.03

DANSE

KINNEKS BOND

DON JUAN

Retrouvez les danseurs du Ballet de l'Opéra-Théâtre de Metz Métropole et les musiciens de l'Orchestre de Chambre du Luxembourg dans une nouvelle collaboration, véritable hommage à Gluck. Le mythe de Don Juan, ce personnage qui défie les règles sociales, morales et religieuses avant d'être condamné à l'enfer en châtiment de ses fautes, a été source de fascination et d'inspiration pour de très nombreux artistes. Après les écrivains Molière, Corneille ou Goldoni, Gluck est le premier compositeur à le mettre en musique, vingt-six ans avant l'opéra de Mozart. Son *Don Juan ou Le Festin de Pierre* est d'ailleurs le premier ballet d'action du répertoire et l'ancêtre des grands ballets des XIX^e et XX^e siècles. Un programme iconique qui s'ouvrira sur l'histoire d'amour passionnelle entre la princesse perse Roxane et Alexandre le Grand, l'un des personnages les plus célèbres de l'Antiquité.

OI WWW.KINNEKS BOND.LU

LES BOÎTES CADEAUX KINEPOLIS



UN CADEAU ROMANTIQUE



Découvrez la gamme
à la caisse
ou sur shop.kinepolis.lu



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRUCK

18
19



Ettelbrück
Centre des Arts Pluriels



Ministère de la Culture
et du Patrimoine
Rue de la Culture
1011 Luxembourg

INFOS & RÉSERVATIONS
2681 2681
WWW.CAPE.LU

Online

www.femmesmagazine.lu

SARAH BRAUN

Petit aperçu de ce qui vous attend sur notre site ce mois-ci...



Société

05

BONNES RAISONS DE CÉLÉBRER LA SAINT-VALENTIN

Taxée de fête commerciale, jugée gnangnan ou carrément boudée... la Saint-Valentin n'est pas toujours à la fête. Et pourtant, cette année, on a une folle envie de cœur en guimauves, de dîner en tête-à-tête, de bain moussant à deux et de boîtes de chocolats en forme de cœur.

Mode / Tendances



MODE: NOS PREMIÈRES ENVIES DE PRINTEMPS

Certes les beaux jours sont encore loin, mais nous avons déjà déniché quelques pièces qui donnent des envies d'été.

Mode / Créateurs

LINGERIE: CES MARQUES QUI MONTENT...

Superbe, Livy Paris, Girls in Paris...
Nombreuses sont les maisons
à se faire une jolie place
de nos tiroirs de dentelles fines...

**Quelles sont les 10 marques
qui nous feront craquer en 2019 ?
On vous dit tout.**

Business / Dossier

SOUFFREZ-VOUS DE « BROWN OUT » ?

Après le burn-out
et le bore-out,
le brown-out est la nouvelle
pathologie professionnelle
qui fait parler d'elle ?
Quels en sont les symptômes
et surtout comment y remédier ?
Nous faisons le point.

Cuisine / Recettes

Smoothie: 10 recettes pour traverser l'hiver

Véritables petites bombes de vitamines, concentrées en anti-oxydants, les smoothies nous séduisent avec leurs recettes élaborées – parfois complètement farfelues – et leurs couleurs, gages de gourmandise et de bienfaits ! Nous avons sélectionné dix recettes blindées de bonnes choses pour traverser l'hiver en pleine santé et avec une mine digne d'un retour de vacances.



Finion

Donnez vie à vos exigences.



EN EXPOSITION
DANS NOTRE
**SHOWROOM
BERTRANGE**



GASPERICH

39, rue Jacques Stas - L-2549 Gasperich
Tél. 401 40 701
Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h
et de 13h à 17h

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

NEWS CULTURE

GODEFROY GORDET



© LA FAVORITE

FILM INTERNATIONAL

LA FAVORITE, De Yórgos Lánthimos

Avec Emma Stone, Rachel Weisz, Olivia Colman, Nicholas Hoult

Un film avec Emma Stone est toujours un film réussi. Depuis *Birdman* de Alejandro González Iñárritu, et ensuite avec *La La Land* de Damien Chazelle, l'actrice américaine ne connaît pas de faux pas et on gage qu'elle sache nous ravir tout autant dans *La Favorite*. Ce dernier s'annonçant plutôt prenant, fort de ses décors et costumes aussi vrais que vrais, sur fond de pré-féminisme et d'une dynamique humoristique, voire burlesque, qui nous a beaucoup plu.

OI Le 6 février 2019, (U.S.A.)

- FILM LUXEMBOURGEOIS -

Histoire(s) de Femmes(s), de Anne Schröder



Produit par Claude Waringo de Samsa Film et Viviane Thill pour le CNA

Anne Schröder dévoile *Histoire(s) de Femme(s)* un nouveau film qui fait écho à l'un de ses premiers documentaires, *Histoire(s) de Jeunesse(s)*. À travers ce dernier documentaire, Anne Schröder aborde la question d'une forme de féminisme moderne au Luxembourg, en partant de l'observation de l'émancipation des femmes à l'évolution du féminisme. Par le biais d'images amateurs et l'intervention de « témoins » de l'époque, elle décline des sujets qu'elle dit : « communs à toutes les franges de la population ».

OI Sortie nationale le 5 décembre 2018

LIVRE BROCHÉ

ANNIE LEIBOVITZ : THE EARLY YEARS, 1970-1983



Un très bel ouvrage paru chez Taschen consacré au travail de la photographe américaine Annie Leibovitz à ses débuts, dans un contexte en tension au cœur des États-Unis. Un livre d'images puissantes et emblématiques, témoin de la transition de la jeune photographe vers une maturité artistique.

OI Déjà dispo, aux éditions Taschen, relié, 180 p.

ALBUMS



BEIRUT - GALLIPOLI

Ce cinquième album studio de Beirut est tout à la fois mélodique, poétique, nostalgique et pourtant toujours dans cette sorte d'itinérance. Une évidence quand on sait que les titres du disque ont été enregistrés entre New York, les Pouilles et Berlin. Un ancrage multiple pleinement ressenti dans les sonorités symphoniques de *Gallipoli*.

OI Sortie le 1^{er} février / ROCK



RY X - UNFURL

Très joli retour de l'Australien aux chansons envoûtantes... Connu pour la balade hypnotique qu'il donne avec son titre *Berlin*, Ry Cuming sort un second album de compositions tout à fait fidèles à sa ligne sonore. À Nouveau, sur *Unfurl*, il pose sa voix sensuelle sur des nappes électroniques minutieusement rythmées donnant à entendre de douces caresses musicales.

OI Sortie le 15 février / ÉLECTRO-POP

LIVRE POCHÉ



MISE EN PIÈCES, DE NINA LEGER

Publiée en 2017 chez Gallimard avec *Mise en Pièces*, Nina Leger signe un second roman réussi et très étonnant. Elle remporte d'ailleurs coup sur coup le *Prix Anais-Nin* et le *Prix Littéraire de la Vocation*, gage d'une certaine virtuosité dans son écriture, et d'un nouveau souffle dans le propos. *Mise en Pièces* c'est l'histoire d'une romance moderne, dans un sens très contemporain. C'est le récit d'une femme qui collectionne, qui remplit son « palais de mémoire » de rencontres et d'images mentales de sexes d'hommes...

OI Sorti le 17 janvier
dans la collection Folio de Gallimard

ACTU LOCALE

DEEP IN THE BOWL

D'après le travail de Nicolas Poupon & réalisé par Julien Renault

Zeilt Productions, oscarisée en 2014 pour *Mr Hublot*, sort en 2019 une nouvelle pépite : *Deep in the Bowl*. Une série d'animation de 52 épisodes de cinq minutes, reposant sur la bande dessinée de Nicolas Poupon, mettant en scène un poisson rouge cynique, dépressif et existentialiste, coincé dans son petit bocal.

OI Sortie en 2019



PIXERS, PANTONE 2019

LIVING CORAL

2019 sera corail ou ne sera pas. On est accro à cette nuance solaire, à mi-chemin entre le rose et l'orange qui apporte peps et chaleur à nos intérieurs.
À décliner à l'envi, de la cuisine à la chambre...

SARAH BRAUN

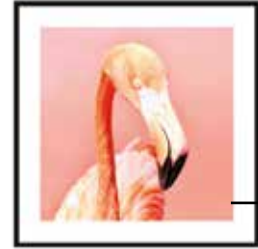
TAKATOMO



PENELOPE HOPE



RED CANDY



BOQA



ARTHOUSE

LIGNE ROSET



88 | N°200

KITCHENAID



WILD & WOLF



BEAUMONDE



NOS PALACES

NOUS OUUVRENT LEURS PORTES

Le Royal, le Sofitel, le Place D'Armes... Autant d'enseignes prestigieuses qui contribuent à la réputation et à la qualité d'accueil du Grand-Duché.

Mais quel décor se cache derrière ces jolies portes ?

Quelles ambiances, quels styles, quelle déco ont choisis les palaces luxembourgeois ?

Nous partageons avec vous nos découvertes.

AURÉLIE GUYOT



LA SUITE PRESTIGE DU PLACE D'ARMES

C'est au cœur de la vieille ville que nous commençons notre parcours. Le Place d'Armes est un ensemble de bâtiments atypique, installé sur le site d'une ancienne imprimerie, dans un immeuble classé du 18^e siècle. Les rénovations et l'aménagement des lieux associent à merveille le charme de l'ancien aux structures plus contemporaines. Les sept maisons qui composaient l'ancien complexe sont désormais reliées entre elles par un jeu de terrasses suspendues et de vérandas. Alcôves secrètes, couloirs sinueux, charpente apparente, cave voutée... l'hôtel est conçu « comme un

château magique », on adore ! Et c'est la Suite Prestige qui a retenu notre attention. Son coin bureau surplombe la Grand-Rue, tandis que la chambre à coucher donne sur une cour intérieure pour plus de confort et de tranquillité. Les camaïeux de crème apportent une ambiance apaisante et sophistiquée à la chambre, tandis que des pointes de turquoise sur les fauteuils ou la console d'entrée réveillent l'ensemble. On aime les touches de doré et de velours résolument luxe, tout comme l'esprit classique du mobilier. Sans oublier les poutres apparentes, véritable atout charme de la suite !





LA SUITE SAFARI DES JARDINS D'ANAÏS

Cap vers Clausen à présent, pour découvrir une Suite au nom exotique, promesse de dépaysement ! Les Jardins d'Anaïs nous proposent un cadre bucolique et poétique, imaginé comme une bulle de calme, luxe et volupté. Avec leur Suite Safari, les propriétaires ont résolument choisi de casser les codes de la décoration intérieure classique chère aux établissements de prestige. Comme son nom l'indique, cette déco Safari rappelle le style colonial et les élégants lodges

sud-africains ou kenyans : bois cossu foncé, revêtement effet savane, tissus aux imprimés peaux de bêtes, images à l'effigie de la faune africaine... Impossible de ne pas s'imaginer sur la piste des grands fauves et autres pachydermes ! Une originalité qui fait du bien dans les intérieurs trop souvent aseptisés des hôtels de standing, mais qui n'enlève rien à la sophistication du lieu. On apprécie le voyage et avons hâte de revenir au printemps afin profiter du jardin.



88 | N°200

“
LES PALACES
DU GRAND-DUCHÉ
PARTICIPENT
À LA RÉPUTATION
DE L'ACCUEIL
LUXEMBOURGEOIS
”



LA SUITE ROYAL DE L'HÔTEL LE ROYAL

Retour au centre-ville, pour un détour par le fameux Hôtel Le Royal, qui inaugure tout juste ses nouveaux espaces après d'importants travaux de restauration. Dorénavant, chaque Junior Suite bénéficie d'une terrasse privative, avec vue sur le parc ou la ville. Un produit unique dans notre centre-ville ! Et parmi ces Suites, impossible de résister aux charmes de la bien-nommée Suite Royal : située au dernier étage de l'hôtel, elle est conçue comme un véritable appartement... de près de 120m² ! Coin salon, kitchenette... on s'y sent vite comme à la maison. On ne se lasse pas d'observer les toits de Luxembourg depuis sa grande terrasse et on craque pour ses gros fauteuils club moelleux, aux imprimés à poids. Mention spéciale aux belles boiseries choisies pour le mobilier. Mais jouons cartes sur table... c'est en fait dans la salle de bains que nous aurions souhaité davantage nous attarder ! Un bel espace, équipé d'un hammam et d'un jacuzzi, cocon idéal pour se détendre dans un décor de rêve.

“
LES DÉCORS DES SUITES,
TOUT EN ÉLÉGANCE
ET SOPHISTICATION,
S'ADAPTENT
À TOUTES LES ENVIES
”

ACTU

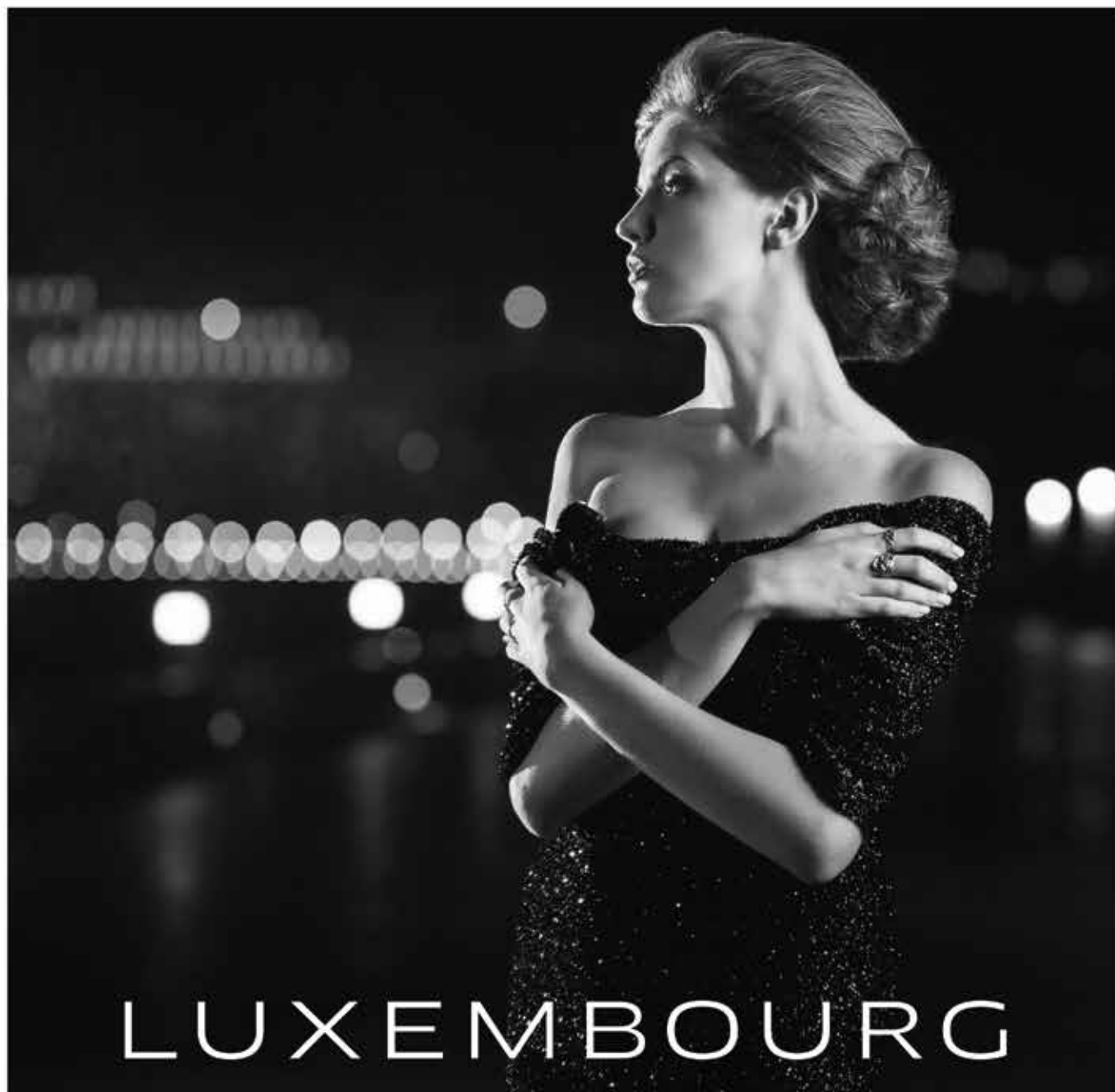


RESTONS INSPIRÉS !

Le mythique Hôtel Plaza Athénée a fait peau neuve il y a près de quatre ans et a réussi à se réinventer. Voici une fidèle rétrospective, entre les paillettes des Années folles, le glamour des Sixties et le luxe du XXI^e siècle. L'occasion de découvrir le travail de l'architecte d'intérieur Bruno Moinard, des designers Patrick Jouin et Sanjit Manku qui ont œuvré au restaurant Alain Ducasse et de Marie-José Pommereau, qui pilota la décoration des chambres et appartements.

Où *Hôtel Plaza Athénée* -
L'adresse couture
de François Simon,
aux Éditions Assouline.

S O F I T E L
HOTELS & RESORTS



SOFITEL
LUXEMBOURG LE GRAND DUCAL
40 Boulevard d'Avranches
L-1160 LUXEMBOURG
www.SOFITEL.com/5555

SOFITEL
LUXEMBOURG EUROPE
6, rue du Fort Niedergrünwald
L-2226 LUXEMBOURG
www.SOFITEL.com/1314



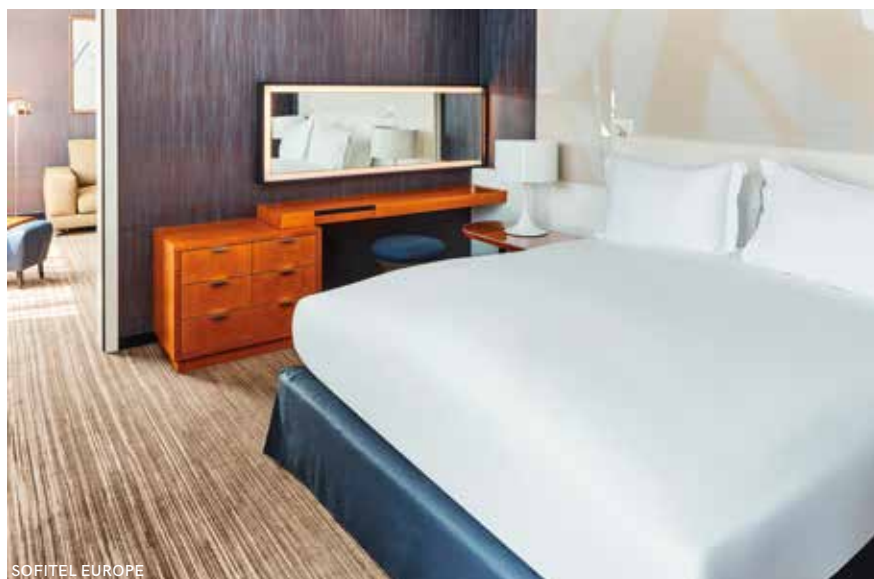
LES SUITES DES SOFITEL GRAND-DUCAL ET SOFITEL EUROPE

Impossible de ne pas mentionner le Sofitel Grand-Ducal et son imposante structure de verre ! L'équipe du palace a fait appel à Philippe Capron, qui a imaginé pour ce projet une ambiance contemporaine et élégante. La déco ose jouer la carte de la



couleur, fuchsia pop ou framboise acidulée, tandis que les sols se parent de motifs pieds de poule black and white. Ici aussi, vous pourrez profiter des vues splendides sur les vallées de l'Alzette ou de la Pétrusse, ainsi que de la Vieille Ville... depuis votre bain !

Enfin, terminons en beauté par une visite du Sofitel Europe, unique hôtel cinq étoiles du plateau du Kirchberg. Tout proche du centre des expositions, du Mudam et de la Philharmonie, c'est bien sûr le splendide atrium qui nous frappe dès notre arrivée. Neuf Suites sont à notre disposition, et toutes proposent bien sûr un confort hors norme et un look impeccable, classique-chic relevé par une pointe d'audace. Un cocktail toujours gagnant !



Tout en élégance et sophistication, nos palaces offrent des ambiances design et raffinées qui sauront s'adapter à toutes les envies !

De quoi faire rayonner le savoir-faire luxembourgeois et mettre en valeur la qualité de notre accueil.



vin 100%
LUXEMBOURGEOIS

Niché dans un domaine viticole
de la Moselle luxembourgeoise,
la famille de René Bentz
aura le plaisir de vous faire découvrir
toute sa gamme de vins.

Pinot Blanc, Pinot Gris, Pinot Noir,
Riesling ou encore Chardonnay,
Nous vous proposons

***des vins de tradition
haut de gamme
adaptés pour
chaque occasion !***



1, op Mäsgewaan, L-5471 Wellenstein
Tél. : 23 66 08 84 • GSM : 621 21 73 35
cavesrenebentz.lu

**QUALITÉ, CONSEIL ET SAVOIR-FAIRE
SONT LES MAÎTRES MOTS CHEZ MAROLDT !**

LA RECETTE PARFAITE
POUR DES TRAVAUX RÉUSSIS.



POSE DE CARRELAGES
SALLE DE BAINS DE A à Z
RÉNOVATION
BÉTON CIRÉ
SANITAIRE ET WELLNESS
PORTES ET PARQUETS

5 Rue Kalchesbruck, L-1852 Luxembourg
info@maroldt.lu / maroldt.lu
Tél. : 43 67 61 - 1





DANS LA CUISINE DE QUENTIN DEBAILLEUX

Rendez-vous gourmand

Prenez une bonne part de tradition, un brin d'élégance, quelques pincées de glamour, un chouia d'originalité et vous aurez la recette qui fait le succès du Peitry, un «restauberger» qui n'a pas volé son succès.

MAGALI EYLENBOSCH
PHOTOGRAPHIES JULIAN BENINI

Il y a des adresses que l'on aimerait garder rien que pour soi. Bonne nouvelle... Nous nous sentons l'âme partageuse et nous vous emmenons à Roodt-sur-Syre, à quelque 15 minutes du Kirchberg, afin d'y découvrir la cuisine de Quentin Debailleux. On se met d'abord quelques secondes sur pause, histoire d'apprécier le cadre. La superbe grange classée du 18e siècle donne déjà le ton. Si

l'authenticité est l'un des maîtres-mots du lieu, elle donne la réplique à la modernité. C'est finalement tout ce qu'on aime. Dans l'assiette, c'est pareil. Ici, on mange bien! Du coup, nous nous sommes invités en cuisine, histoire d'en savoir un peu plus sur le chef. Petite digression... Là, tout de suite, il fait encore un brin frisquet, mais quand les beaux jours reviendront, la terrasse mérite aussi le détour.



À quel âge êtes-vous entré en cuisine?

J'ai commencé environ à 16 ans. J'ai suivi un apprentissage en Belgique. D'abord dans la région de Mons; ensuite à Bruxelles. Mes parents avaient des amis restaurateurs. J'allais aider de temps en temps, le week-end, d'abord à la plonge, ensuite en cuisine. J'aimais beaucoup l'ambiance et ça m'a bien sûr motivé.

Qu'est-ce qui fait votre différence?

J'essaie de faire une cuisine authentique. À la carte, il y en a vraiment pour tout le monde. Je propose quelques grands classiques, comme la bouchée à la reine ou le cordon bleu, mais je les revisite de manière contemporaine. Il y a aussi des plats plus gastronomiques, en fonction de la saison. Je résumerais tout ça en disant que je surfe entre une cuisine bourgeoise et classique et des recettes plus modernes. Il ne faut cependant jamais lésiner sur la qualité. Ma carte fédère toutes les générations: c'est très stimulant.

Quel est votre plus grand défaut?

En cuisine, je suis assez exigeant et méticuleux. Si on fait un riz basmati aux épices et qu'il y a 8g de curcuma dedans,

pas question de cuisiner à l'œil et d'en mettre 15. Si vous revenez dans quelques mois et que vous avez aimé ce plat, il doit avoir la même saveur. La constance est super importante. C'est la clé de la réussite.

Avez-vous un plat signature?

Pas vraiment! J'aime travailler les bons produits italiens. Si je ne pouvais faire qu'un seul plat... Je citerais l'œuf parfait à 63° avec une fondue de cèpes, du culatello et une mayonnaise chaude au siphon à la truffe.

Si j'étais votre stagiaire, quelle est la première recette qu'on partagerait?

Chez moi, les apprentis commencent par la pâtisserie. Ils font l'appareil à crème brûlée, l'appareil à cannellés, les glaces, les sorbets. Ensuite, je vous apprendrais à réaliser les dressages les plus simples. Doucement, mais sûrement!

Vous êtes un bec sucré?

Je préfère manger une assiette de fromages qu'un dessert. Mais j'ai fait deux ans de pâtisserie à Bruxelles et j'aime bien l'exercice. La pâtisserie est très exigeante. Mais il faut avoir le temps de s'y consacrer.

Vous arrivez chez un copain qui vous demande de préparer quelque chose... Que cuisinez-vous?

Tant qu'il y a un produit frais, il y a moyen de faire quelque chose. Un peu de beurre, de farine, un légume, et c'est parti! Ce n'est pas le nombre d'ingrédients qui compte. Deux ou trois bonnes choses dans le frigo suffisent amplement.

Quel est votre plus beau souvenir dans le métier?

Quand on est rentré dans les guides Michelin et Gault & Millau et quand nous avons été nommés Delta de bronze. Ce sont de beaux moments! On ne fait pas ce métier pour les récompenses, mais elles font plaisir à toute l'équipe.

Un souvenir cauchemardesque?

La panne d'électricité est un grand classique! Mais il y en a d'autres... Une commande qui n'arrive pas ou plusieurs membres du personnel malades en même temps, ça peut sérieusement perturber le service.

Avec quel grand chef aimeriez-vous partager une omelette?

J'aime beaucoup Marc Haeberlin. J'ai eu l'occasion de manger chez lui et j'apprécie vraiment sa cuisine.

Quel est le plat classique que vous aimeriez avoir inventé?

Le pâté en croûte.

Avez-vous un mentor?

Comme bon nombre de cuisiniers, j'ai envie de citer Paul Bocuse. Ce n'est pas mon mentor à proprement parler, mais c'est quelqu'un qui a beaucoup compté dans l'univers de la gastronomie.

Avez-vous un objectif?

Toujours évoluer et obtenir un BIB gourmand au Michelin.



Foire aux Vins 2019

UN PRINTEMPS D'EXCEPTION

Le 4 mars prochain, cora concorde sera à la fête à l'occasion de la grande inauguration de sa rituelle Foire aux Vins de printemps. D'autant que cette édition risque fort de ne pas passer inaperçue avec deux millésimes exceptionnels pour les vins de Bordeaux. Et si l'heure était venue de vous constituer une cave ? Précipitez-vous, car si la Foire se poursuivra jusqu'au 23 mars, nul doute qu'une telle sélection fera des envieux !



Cap sur Bordeaux

« Cette édition s'annonce très excitante » annonce sans préambule Stéphane Meintzer, manager du rayon Liquides de l'hypermarché. En effet, tous les professionnels du monde du vin se l'accordent, 2015 et 2016 sont des années exceptionnelles : aussi les vins de Bordeaux seront largement à l'honneur de la Foire de Printemps. « Il y aura vraiment de très belles acquisitions à faire, tant dans les grands noms que dans les bouteilles, dont le rapport qualité/prix vaut véritablement la peine que l'on s'y attarde », confie-t-il. À déguster de suite ou à placer en cave, tous les amateurs y trouveront de quoi sustenter leurs palais.

Focus sur la cave

« Avec de tels crus, il serait fort dommage de ne pas continuer à étoffer sa cave ou d'en débiter une », s'enthousiasme monsieur Meintzer, avant de confier quelques conseils pour les novices.

Bordeaux

- Faire l'acquisition de millésimes 2011, 2012 et 2013, à déguster de suite ou à mettre en cave.
- Ajoutez quelques bouteilles de 2015 et 2016, avec pour objectif de les conserver. « entre cinq et vingt ans, selon les domaines »
- Si 2017 n'est pas un grand millésime, certains murmurent que les bouteilles de 2018 réserveront de belles surprises.

La Vallée du Rhône

○ Autre highlight de cette édition, les vins de la Vallée du Rhône, dont quelque 100 références figureront au catalogue : « Nous aurons des Côtes Rôties et des Chateaufort-du-Pape parfaits à mettre en cave », explique Stéphane Meintzer.

Le Sud Ouest

« Cette année, nous avons voulu mettre les vins du sud-ouest à l'honneur. S'ils ont longtemps pâti d'une mauvaise réputation, ils offrent aux consommateurs un rapport qualité/prix imbattable. À déguster de suite ou à placer en cave, ils méritent d'être goûtés ! »

Blancs et rosés au menu

La belle saison approchant, les vins blancs et rosés, réputés pour être plus frais, feront également partie de la sélection de cette édition de printemps de la Foire aux Vins. « La Bourgogne offrira de très belles affaires dans les blancs. On le sait moins, mais ils peuvent également faire partie de la sélection en vue de la constitution d'une cave. Les moins patients, eux, s'en délecteront pour les fêtes de Pâques. » Last but not least, les rosés figureront au menu, avec un renforcement des crus issus de la Provence, véritable terroir d'exception pour les vins rosés, avec de nombreux grands crus classés, à l'instar du Château de Selles, du Domaine Ott.



LES COUPS DE CŒUR DE STÉPHANE ET MÉLISSA

Comme à l'accoutumée, le conseil sera à l'honneur avec la présence de Stéphane et Mélissa, épaulés par un troisième conseiller, afin de répondre à toutes les questions de leur clientèle durant ces trois semaines de fête.



Vin du Luxembourg 2015, Pinot Noir rouge barrique 75cl, «Château Edmond de la Fontaine»

D'emblée, sa robe flamboyante d'un rouge intense impressionne. Le nez exhale des arômes de vanille, de chocolat, de fruits secs, de fruits rouges et de réglisse. En bouche, ce vin épicé se fait remarquer par sa maturité et sa rondeur, les notes de cassis lui apportant une fraîcheur fruitée délicate. Grâce à un vieillissement en fût de chêne bien maîtrisé, les tanins sont bien enrobés pour une longueur en bouche agréable.

PRIX PERMANENT : 11,95 € PRIX PROMO : 9,95 € Prix au litre : 13,27 €

Côte-Rôtie 2015, 75cl, «Domaine des Rosiers, Cuvée Drevon»

À la fois enrobé et énergique, sans aucune lourdeur, doté de tanins fondus et soyeux, et mêlant au nez comme en bouche les fruits noirs, la réglisse et le cacao. Déjà délicieux et diablement gourmand. Et pour longtemps (à boire entre 2019 et 2028) !

PRIX PERMANENT : 31,25 € PRIX PROMO : 27,95 € Prix au litre : 37,27 €



Vin de Pays des Côtes Catalane 2016, 75cl «Domaine du Clos des Fées, Vieilles Vignes»

La robe de ce vin tend vers l'or pâle et limpide. Elle dégage des belles notes de fleurs de garrigue et de minéralité. La bouche se distingue par son côté suave, riche et volumineux, avec beaucoup de gras et des notes minérales. La finale est longue sur une certaine salinité. Vin de plaisir avant tout, il est idéal au cours de l'apéritif, mais il s'accorde parfaitement sur un bar ou une dorade royale accompagnée de petits légumes.

PRIX PERMANENT : 24,95 € PRIX PROMO : 19,95 € Prix au litre : 26,60 €

SOIRÉE VIP

Avant que ne débutent les festivités, toute l'équipe de cora concorde vous convie **pour une soirée d'exception, le lundi 4 mars**, dès 20h30. 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.

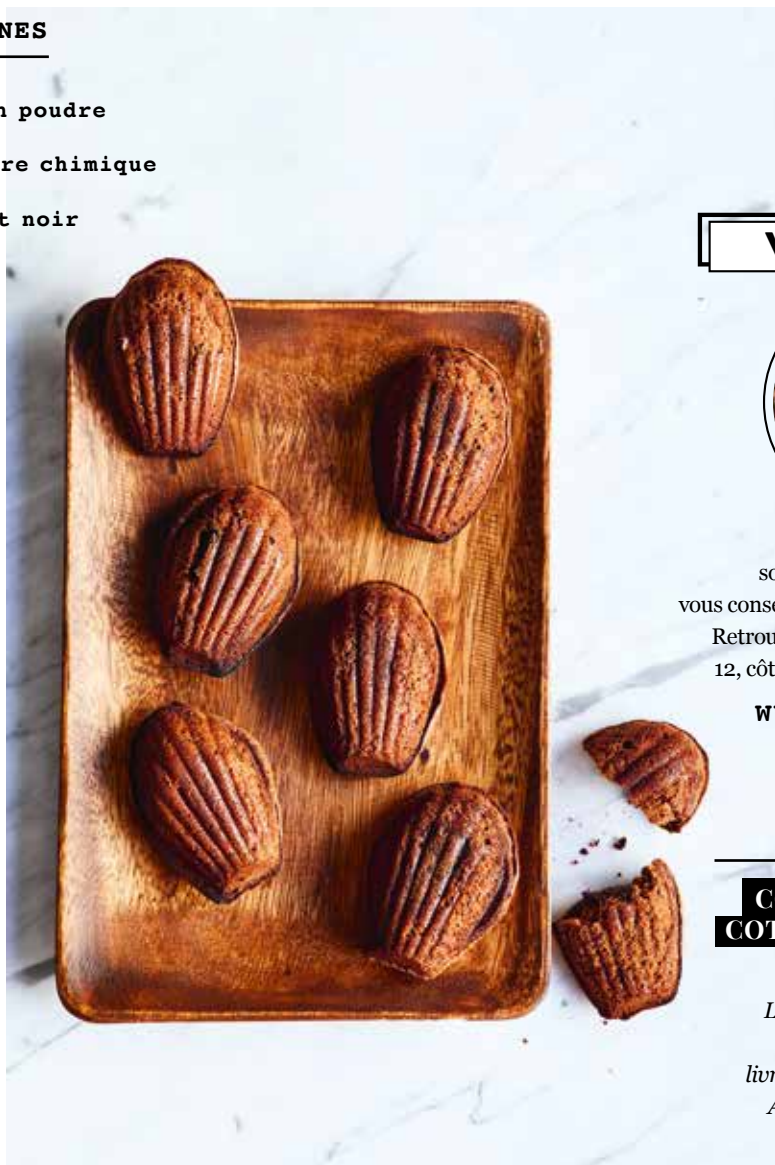
Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions possibles, cora concorde vous remercie d'ores et déjà de confirmer votre venue avant le vendredi 22 février 2019, par mail à mbettinger@cora.lu, ou par téléphone au +352 45 02 54 597 **du lundi au vendredi de 9h à 16h.**

MADELEINES TROP FONDANTES

PRÉPARATION 10 MIN. | CUISSON 11 MIN. | REPOS 30 MIN.

INGRÉDIENTS POUR 20 MADELEINES

- 3 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 110 g de farine
- ½ paquet de levure chimique
- 90 g de beurre
- 110 g de chocolat noir spécial dessert
- 20 carrés de chocolat au praliné



- 01.** Battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine et la levure.
- 02.** Faire fondre, ensemble, le chocolat et le beurre au bain-marie ou au micro-ondes.
- 03.** Laisser reposer 30 minutes au frais, puis déposer 1 cuillerée à soupe de pâte dans chaque empreinte, puis un carré de chocolat au praliné.
- 04.** Enfourner pour 5 minutes dans un four préchauffé à 220 °C, puis baisser à 200 °C et poursuivre la cuisson durant 7 minutes.

astuce. Congeler les madeleines crues dans leur moule, puis, une fois congelées, les démouler et les placer dans un sac congélateur. Le jour de la dégustation, replacer les madeleines dans le moule et les cuire 2 minutes de plus.

WINE LOVERS



Arnaud Vaingre, sommelier chez Vinoteca, vous conseille pour un accord mets & vins. Retrouvez sa sélection à la boutique 12, côte d'Eich à Luxembourg-ville.

WWW.VINOTECA.LU

À BOIRE AVEC

CÔTE DES MOULINS COTEAUX DE L'AUBANCE

- 2001 -

Le Chenin Blanc, ce grand cépage de la Loire, livre de grands vins liquoreux. Arrivée à pleine maturité avec un doux mélange de figues, d'épices douces, de coïng, cette cuvée issue d'un vignoble historique de la Loire accompagnera parfaitement la douceur et la gourmandise de ces madeleines parfumées au chocolat.

CANNELÉS

PRÉPARATION 10 MIN | CUISSON 35 MIN | REFRIGÉRATION 12 H

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 70 g de chocolat noir
- 50 cl de lait
- 80 g de beurre
- 2 œufs + 2 jaunes
- 250 g de sucre en poudre
- 100 g de farine
- 20 g de cacao non sucré
- 5 ml de rhum ambré
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 cuillerée à soupe d'extrait de vanille

À BOIRE AVEC

MAZZI LE CALCAROLE RECIOTO DELL'AMARONE

- 2005 -

Grand vin liquoreux rouge de la région de Venise, cette cuvée aux notes de cerise amarena et de fruits confits arrive doucement à maturité. À la fois gourmand et complexe, Le Calcarole aura la puissance nécessaire pour tenir sur les notes de chocolat et de rhum.



01. Dans une casserole, porter le lait à ébullition avec la moitié du sucre, le beurre, l'extrait de vanille, le rhum et le chocolat coupé en carrés.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

02. Battre les œufs et les jaunes avec le sucre restant et le sel, puis incorporer la farine et le cacao.

03. Verser le lait et battre énergiquement.

04. Laisser reposer 12 heures au frais.

05. Remplir aux trois quarts des moules à cannellés beurrés et enfourner pour 20 minutes à 210 °C.



48H À VENISE

VENISE derrière le masque

À Venise, le temps s'égare de la même façon que l'eau s'écoule dans les canaux : lentement.

En deux jours, il faut carburer pour visiter les incontournables de la cité des Doges.

Mais ce n'est pas pour autant une raison pour ne pas sortir des sentiers battus et palper le cœur vibrant de la Sérénissime.

KÉVIN STORME



CAFFÈ FLORIAN

SAMEDI 8H. CAFFÈ FLORIAN.

Petit-déjeuner dans le plus célèbre café de la ville pour se mettre en condition. Sous des arcades, face à la place Saint-Marc, les gourmets s'extasient devant les chocolats aussi goûteux que coûteux.
Calle Piscina de Frezzaria, San Marco

10H. COLLECTION GUGGENHEIM.

Pour les amatrices d'art contemporain, impossible de rater la collection de Peggy Guggenheim dans le palais inachevé, Venier dei Leoni. Au menu : Braque, Magritte, Picasso, Dali, Chagall, ou encore Pollock.
Palazzo Venier dei Leoni, Dorsoduro

13H. OSTERIA DE CARLA.

Déjeuner dans une taverne familiale jouxtant la place Saint-Marc. Vous y découvrirez des encas locaux savoureux tels les *cicheti* ou *tramezzini*. Agrémentés d'excellents vins italiens, c'est le cocktail parfait pour toucher la dolce vita.
Corte Contarina

ON Y VA.

AR avec Luxair à partir de 100 euros.
Départ de Charleroi vers Trévise
avec Ryanair à partir de 30 euros AR.

14H30. SHOPPING DANS LE QUARTIER MERCERIA DELL'OROLOGIO.

Entre la place Saint-Marc et le pont du Rialto s'étend le quartier des « Mercerie ». Rien à voir avec le mot français. En Italien « merce » signifie marchandises. C'est donc le quartier commerçant de la cité des Doges. Ici, l'animation est toujours au rendez-vous et on y retrouve la plus forte densité de boutiques de la ville. Bijoutiers, maroquiniers, verreries d'art, linge de maison... Tout y est pour ramener quelques souvenirs dans vos valises.



17H. PASTICCERIA RIZZARDINI.

Fondée en 1742, cette pâtisserie est le meilleur endroit pour goûter dans le quartier de San Polo. On y déguste le moro, un gâteau au chocolat, aux amandes et aux écorces d'orange. *Campiello dei Meloni, San Polo*

20H. OSTERIA DA FLORE.

Dîner dans un restaurant élégant, lové dans une petite ruelle. Il propose une excellente cuisine régionale à base de poissons. *Calle del Scaletter*



22H. SKYLINE BAR.

C'est LE rooftop de la cité des Doges. Au huitième étage du Hilton, c'est le meilleur endroit de la ville pour assister au coucher du soleil. La nuit, la Sérénissime brille de mille feux tandis que le bar se transforme en dance floor animé par les DJ les plus réputés. À déguster, le Skyline mojito, spécialité de la maison préparée par de véritables cuistots du cocktail. *Hilton Molino Stucky, Giudecca*

2H. CA'PISANI.

Art déco, tableaux futuristes italiens... Tout y est pour une nuit luxueuse et romantique dans un palais du 14^e siècle. *Rio Terrà Foscari, Dorsoduro*

DIMANCHE 9H. GALLERIE DELL'ACADEMIA.

Après l'art contemporain, la Renaissance et des toiles de Titien, Bellini ou Tintoret... *Campo della Carità*

11H. MARCHÉ DU RIALTO.

À Venise, faire les marchés est vital pour sentir le cœur de la cité. Le plus important est celui du Rialto. On y découvre des spécialités comme la *Baccala mantecato*, une morue à l'ail ou la *pasta e fagioli*, des pâtes aux haricots. L'idéal pour un déjeuner local et pas cher.

14H. LES CANAUX EN PADDLE OU EN KAYAK.

La gondole, c'est romantique, mais c'est cher et certains l'estiment ringarde. Reste

le vaporetto, bondé de touristes. Et d'autres moyens moins polluants pour découvrir la diversité de la Sérénissime, comme le paddle ou les kayaks. Compter 50 € les deux heures avec guide.

www.surfvenezia.org
www.venicekayak.com

18H. CAMPO SAN BARNABA.

Apéro sur une terrasse de cette place fréquentée par les Vénitiens dans le quartier de Dorsoduro. Tout autour, des boutiques, des bars, des restaurants et des galeries d'art.

20H. AL BOTTEGON – CANTINE DEL VINO GLI SCHIAVI.

Un séjour vénitien ne saurait être complet sans un traditionnel

« bacaro » où l'on mange sur le pouce, debout au comptoir ou assis sur les quais, des cicheti traditionnels.

Fondamenta Nani, Dorsoduro

22H. INSTITUT SAN GIUSEPPE.

Dormir dans un couvent au cœur du Venise historique, so romantique ! L'établissement possède en effet des chambres doubles pour les couples. *Campo de la Guerra*

LUNDI 8H. VEDETTES ALILAGUNA.

Pas de gondole pour l'aéroport, mais des vedettes ! À 15 euros l'aller simple, l'occasion de jeter un dernier coup d'œil sur la lagune. www.alilaguna.it/fr

Signe du Mois
POISSON
 (20.02 au 21.03)

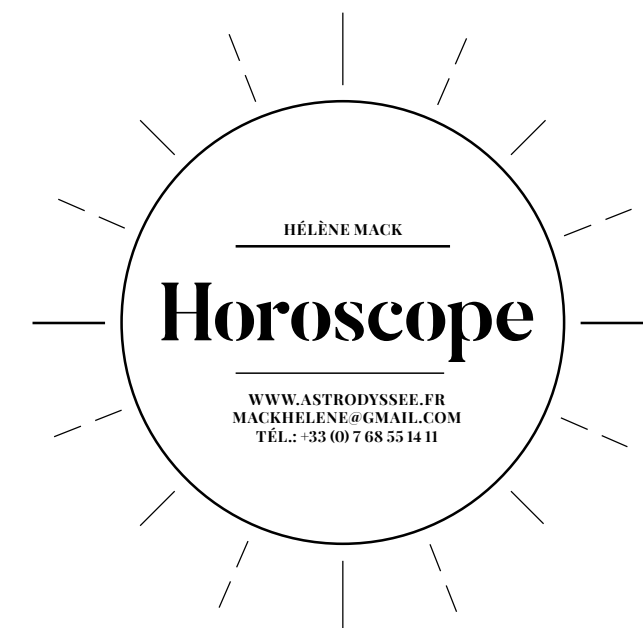
Amour : Vénus et Neptune vous accordent un peu de calme et plus de sérénité : vous vous rapprochez de votre conjoint et passez plus de temps ensemble pour communiquer. **Travail :** Vos efforts sont récompensés, une porte s'ouvre vers un nouvel objectif et un meilleur salaire. **Vitalité :** Vous savez ce qui est bon pour vous et ce qu'il convient de changer pour être en forme.

BÉLIER (21.03 au 20.04)

Amour : La nouvelle Lune du 5 en Verseau vous sera bénéfique : les invitations amicales ou familiales seront bienvenues, les projets de vacances à la neige seront au planning. **Travail :** Encore de la patience avec Uranus en recul, vous pourrez vous poser des questions essentielles, qui ne trouveront pas forcément de réponse tout de suite. **Vitalité :** Mars dans votre signe vous pousse sur les pistes. Si c'est le cas, pensez à protéger vos articulations.

TAUREAU (21.04 au 20.05)

Amour : Vénus complice, si vos obligations quotidiennes vous posent problèmes, dialoguez avec votre conjoint. **Travail :** Des gains justifiés après de multiples efforts, vous aurez besoin d'intensifier votre réseau professionnel afin de trouver des solutions. **Vitalité :** Bonne extériorisation de vos émotions : faites du sport avec vos amies.


GÉMEAUX (21.05 au 21.06)

Amour : Encore une période où vos émotions se manifesteront dans tous les sens, l'opposition de Jupiter vous impose des choix. **Travail :** Avec la nouvelle Lune en Verseau, des événements imprévus menacent votre zone de confort, mais vous pourrez en tirer parti en vous positionnant sur l'opportunité qui se présente. **Vitalité :** La fatigue gagne du terrain, mais vous avez assez de ressources d'énergie pour vous reprendre.

CANCER (23.06 au 22.07)

Amour : Une fin de période assez stressante, la présence de Mars et Uranus en Bélier vous renvoient au passé, votre force mentale sera un atout. **Travail :** Le temps file et vous tentez de l'optimiser au mieux. Un nouveau projet se présente et vous stimule agréablement. **Vitalité :** Saturne vous apprend à optimiser votre énergie.

LION (23.07 au 22.08)

Amour : Une super période, épanouie et radieuse, grâce à votre sens de l'organisation. **Travail :** Vous avez le sourire : Mars et Jupiter vous soutiennent efficacement pour faire évoluer votre travail. **Vitalité :** Vous canalisez peu à peu vos énergies, sans esprit de compétition.

VIERGE (23.08 au 22.09)

Amour : Avec Vénus protectrice, rien ne semble venir perturber

vos sérénité, même pour celles qui sont seules.

Travail : La mission du mois consiste à garder votre confiance dans vos responsabilités tout en ménageant les susceptibilités de vos relations professionnelles.

Vitalité : Les Vierge sont un peu fragile des intestins : boostez vos défenses immunitaires.

BALANCE (23.09 au 22.10)

Amour : Une nouvelle Lune en Verseau très bénéfique : spontanéité pour faire évoluer votre vie sentimentale et lui donner un vent de nouveauté en vous débarrassant de pudeurs inutiles. **Travail :** Le Soleil et Mercure en signe ami du Verseau vous donnent la main pour agir, dans une situation complexe. **Vitalité :** Gardez vos pieds au chaud afin d'éviter les rhumes et virus de toutes sortes et buvez des tisanes chaudes.

SCORPION (23.10 au 21.11)

Amour : Un joli clin d'œil pour les couples : les projets prennent forme. Célibataire, une rencontre sérieuse se manifeste sans toutefois vous aveugler. **Travail :** Vous serez peut-être en période de doute, heureusement votre optimisme vous permettra de rester tenace. **Vitalité :** Grâce au plaisir de cuisiner, vous régalez les papilles de vos proches et garderez votre forme.

SAGITTAIRE

(22.11 au 21.12)

Amour : La présence bénéfique de Jupiter dans votre signe vous permet de faire de belles rencontres. C'est également une façon de retrouver une connivence avec votre conjoint. **Travail :** La nouvelle Lune du mois en Verseau associée à Mercure vous donnera une vision idéaliste de votre travail. Vous recherchez la nouveauté avec un brin d'originalité. **Vitalité :** Vous déborderez d'activités, trop peut-être : profitez des longues soirées pour vous blottir dans votre canapé.

CAPRICORNE

(22.12 au 20.01)

Amour : Vénus rejoint Saturne et cimente votre relation dans l'authenticité et le romantisme, seul Mars vous pousse à quelques excès d'autorité avec vos enfants. **Travail :** Vous repoussez les limites dans vos activités et vous êtes plus tenaces, malgré quelques obstacles. **Vitalité :** Vous aimez vous lancer des défis sportifs, et, pour y parvenir, vous vous préparez comme une vraie championne.

VERSEAU (21.01 au 19.02)

Amour : Vous comptez faire une déclaration d'amour magistrale à votre bien-aimé et peut-être vous officialiser votre relation. **Travail :** Mercure en Verseau innove, votre audace et votre esprit d'initiative pulvériseront les obstacles : c'est le moment d'être indépendante. **Vitalité :** Vous restez connectée, quelle que soit votre activité pour garder la forme.



OUVERTURE
PROCHAINE
À BASCHARAGE

CHÈQUES
SERVICES
ACCEPTÉS

CRÈCHE
Bidibul

LA MÉTHODE MONTESSORI POUR BIEN GRANDIR

Crèche Bidibul 6 rue des artisans, L-3895 Fœtz • Tél.: 26 17 55 42 • contact@mengfamille.com
Ouvert du lundi au vendredi de **5h à 22h30** et le samedi de **7h à 20h**.



REDECOUVRIR
LE GEL



VISIBLE FEELS INVISIBLE

Nouveau Rouge à Lèvres VisionAiry Gel

28 nuances audacieuses, longue tenue, texture légère

Beauty reimagined. Beauty made with soul.

SHISEIDO
GINZA TOKYO