Femmes

MAGAZINE
DÉCEMBRE 2019
N°209

BEAUTÉ

IL ÉTAIT UNE FOIS... LE PLUS BEAU DES NOËL

IDÉES CADEAUX

LA PARFAITE WISHLIST

FINANCE

DANS LA TÊTE DES BANQUES

Collection Lucky Move

MESSIKA

PARIS

LES AMBASSADEURS

OUVERTURE EN DÉCEMBRE

La Cloche d'Or, Luxembourg | info@lesambassadeurs.lu

ÉDITO

JOYEUX NOËL

Une femme, africaine, triste, qui porte un enfant avec pour seule accroche « Débrouillez-vous », ces affiches, en français et en allemand, ont fleuri un peu partout à Luxembourg, sur les murs, et les pare-brise des voitures… Un sentiment de malaise s'est rapidement emparé de tout un chacun. Des voix se sont alors élevées condamnant ces affiches. Cela ne peut être que de la provocation !!! Mais quel dommage que les créatifs aient choisi un signal négatif en lieu et place d'un signal positif… Nous aurions pu en sourire mais cette affiche même une fois le teasing dévoilé, a laissé un goût amer… Une stratégie marketing basée sur la provocation fait évidemment parler de la publicité en question. Mais à quel prix ? Tout le monde se souvient de Benetton, de ses publicités et de sa déconfiture …

Les réactions divergent, elles demeurent personnelles. Pour ma part, ce type de communication facile et vulgaire n'améliore pas mon capital sympathie pour les acteurs responsables. Dans quelques semaines, nous allons en famille, entre amis, fêter Noël. Dans cette édition de Noël, vous retrouverez tous les ingrédients pour faire un Noël parfait, de la tenue au maquillage en passant par les idées cadeaux. Moment privilégié de bonheur, de rassemblement et d'unité. Nous qui avons cette chance de vivre en Europe, d'être entouré, nous allons, tout comme les années précédentes, chacun à notre niveau, penser aux démunis.

Toute l'équipe de *Femmes Magazine* se joint à moi pour vous souhaiter des fêtes de fin d'année pleines de lumière et de joie.

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

SOMMAIRE

DÉCEMBRE 2019
N°209

01. MODE

LAST MINUTE ! / 08

NEWS MODE / 10

CATWALK
BALMAIN **/ 14**

SÉLECTION CADEAUX / 16

MODE
SHINY, SHINY **/ 24**

BACKSTAGE / 36

INTERVIEW MODE
ESTER MANAS **/ 38**

DECRYPTAGE MODE / 42

DRESS CODE /44

02. CULTURE

SAVE THE DATE / 46

NEWS CULTURE / 52

BOOK
LE NOM SECRET DES CHOSES
DE BLANDINE RINKEL **/ 54**

INTERVIEW CULTURE
KRYSTYNA DUL **/ 56**

ONLINE / 86

03. MAGAZINE

DOSSIER
NOËL, C'EST QUOI POUR VOUS ? **/ 58**

DOSSIER
POURQUOI LES ÉTUDIANTS LUXEMBOURGEOIS POURSUIVENT-ILS LEURS ÉTUDES À L'ÉTRANGER ? **/ 66**

L'INTERVIEW DU MOIS
SAM TANSON **/ 70**

FINANCE
DANS LA TÊTE DES BANQUES **/ 72**

BUSINESS VACANCES, J'OUBLIE TOUT ? **/ 78**

EXPERTS EN DROIT / 81

SOCIÉTÉ / 82

NEWS SOCIÉTÉ / 84

04. WELLNESS

BEAUTÉ
IL ÉTAIT UNE FOIS... LE PLUS BEAU DES NOËL **/ 88**

L'AVIS DE LA RÉDAC / 98

NEWS HEALTHY / 100

BEAUTY CASE / 102

BEAUTÉ
LA PLUS BELLE POUR LES FÊTES **/ 104**

05. TRIBU

FOR KIDS / 108

WE ARE FAMILY
POUR OU CONTRE L'ALLAITEMENT : LES MÈRES TÉMOIGNENT **/ 110**

06. ART DE VIVRE

INTÉRIEUR
QUE LA LUMIÈRE SOIT ! **/ 114**

DANS LA CUISINE DE
JÉRÉMY PARJOUET **/ 118**

NEWS FOOD / 122

RECETTE / 124

MOODBOARD / 126

48H À BERLIN, L'ART COLLE AUX MURS **/ 128**

HOROSCOPE / 130

OURS

DIRECTRICE
Maria Pietrangeli

RÉDACTRICE EN CHEF
Maria Pietrangeli

ASSISTANTE ADMINISTRATIVE
Cécile Genay

PHOTOGRAPHE
Julian Benini

RÉGIE PUBLICITAIRE
WAT Éditions Sàrl

DIRECTRICE COMMERCIALE
Julie Bénière

CONSEILLERS EN COMMUNICATION
Céline Clerget, Aymeric Grosjean, Kevin Martin, Margot Palazzo, Marie Rohrmann

DESIGN ET MISE EN PAGE
WAT Éditions Sàrl
Dorothée Dillenschneider

RÉDACTEURS
Julie Bénière / Lisa Beys /Hélèna Coupette Magali Eylenbosch / Frédéric Frabetti / Godefroy Gordet / Aurélie Guyot / Aurélie Hantzberg / Christine Mick / Maria Pietrangeli / Jeanne Renauld / 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.

CIM CONTRÔLE 2018

20 200 exemplaires

www.femmesmagazine.lu

COVER
Photographie : Julian Benini
Stylisme : Sofia Tsaprazi
Maquillage et Coiffure: Justine Chery
Modèle : Mandy Edelin pour Notoys Models Agency
Production : Julie Bénière
Merci à Zara pour le top, à Smets pour le pantalon (Halpern) et les bijoux (Mya-Bay) et à Six pour les bouches d'oreilles.

F | N°209

AMSTERDAM PARIS LONDON NEW YORK

RITUALS®

VŒUX DE BONHEUR

la tradition du cadeau

Offrez un moment de bien-être pour le corps, l'esprit et l'âme avec les coffrets cadeaux raffinés Rituals. Découvrez notre nouvelle édition limitée The Ritual of Tsuru et faites naître le bonheur avec un cadeau enveloppé d'amour et de tendresse.

RITUALS.COM

LAST MINUTE !

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

HÉLÈNA COUPETTE

> « JE ME DISAIS QU'IL ÉTAIT TROP SYMPA POUR ÊTRE HÉTÉRO »
>
> Entendu à la rédac

© Maison Angelina Paris

LA GOURMANDISE

Noël approche et avec lui son nombre de calories passablement indécent. Et quoi de mieux finalement qu'un bon entraînement en amont, pour préparer le jour J ? On met donc sa culpabilité et ses espoirs de régime de côté et on regarde plutôt du côté des éditions limitées de nos pâtissiers favoris. Le Mont Blanc, dessert hivernal par excellence, cette année revisité par la Maison Angelina Paris. Comble du chic, le cœur marron est recouvert d'un manteau vert sapin, soupoudré d'éclats de pistache. À découvrir de toute urgence.

L'ÉCLAT

La nouvelle lotion Kenzo Ki. Pensée pour les peaux jeunes, cette lotion s'utilise directement sur la peau. Sa texture légèrement huileuse la rend ultra simple à manier et les petites billes intégrées massent l'épiderme en douceur. Le petit plus qui fait toute la différence ? On peut zapper nos cotons trop polluants et verser la lotion au creux de la main pour une application à même la peau. Un geste ludique et écologique. En panne d'éclat ? On fonce sur ce tonique qui réveille et dynamise le teint. Packaging pop et solution efficace, notre allié bonne mine pour passer l'hiver.

© Kenzo

LES CADEAUX

C'est Noël avant l'heure chez Femmes Magazine ! Parce que les fêtes sont synonymes de partage et donc de cadeaux, à la rédac', on s'est dit qu'on allait gâter les meilleures lectrices du Luxembourg. Chaque jour, à partir du 1er décembre et jusqu'au 24, une super surprise vous attendra sur notre page Instagram (@femmes_magazine). On ne vous en dit pas plus pour ne pas gâcher l'effet de surprise, mais soyez au rendez-vous. Alors, on n'est pas trop sympa ?

Les Package Deals de KLM

Réservez votre vol, votre hôtel et/ou une voiture à un prix avantageux et profitez pleinement de vos vacances. Que vous choisissiez un séjour plage à Bali, une escapade en Europe ou l'aventure en parcourant le Pérou, vous pouvez réserver votre forfait très facilement en une seule transaction. Rendez-vous sur **klm.lu/packagedeals** pour y découvrir tous les Package Deals de KLM.

Les Package Deals de KLM (powered by Airtrade)

Fly Responsibly

Royal Dutch Airlines

KLM 100

AIRFRANCE KLM GROUP

NEWS MODE

AURÉLIE GUYOT

© Dior

CHAPEAU BAS

Après l'overdose de barrettes perlées et épingles strassées de cet été, nos têtes retrouvent un brin de sobriété... C'est dorénavant chapeautées que nous affronterons l'hiver : chapeau feutre chic et élégant chez Maison Michel, bob chez Dior, béret chez Wear Lemonade... On a l'embarras du choix pour pimper notre brushing ! N'hésitez pas à accessoiriser selon vos envies: voilette, broche et même foulard... pour un look qui n'appartient qu'à vous !

AND THE WINNER IS...

Le British Fashion Council vient de dévoiler la liste des nommés aux Fashion Awards 2019! L'événement mode le plus attendu de l'année se déroulera le 2 décembre prochain et récompensera les marques, créateurs et mannequins s'étant particulièrement démarqués durant l'année écoulée. Qui de Jacquemus, John Galliano (pour Maison Margiela), Riccardo Tisci (pour Burberry) ou encore Prada décrochera un des prestigieux prix? Suspense...

OI Rendez-vous sur www.britishfashioncouncil.co.uk pour retrouver tous les détails.

© Jacquemus

REBELLE

Ressortez vos Dr Martens ! Près de soixante ans après sa création, ce soulier aujourd'hui devenu culte est de retour, et chausse Kendall Jenner, Bella Hadid ou Kaia Gerber qui s'empressent de partager leur look grunge sur Instagram. On aime son côté rebelle et dark, un brin preppy et surtout so british! À porter aussi bien avec un slim retroussé qu'une jupe droite, jambes nues pour les moins frileuses ou avec des résilles pour les plus rock, on adore !

swarovski.com
SWAROVSKI
SWAROVSKI
#SparkDelight
Douce ou espiègle, trouvez le cadeau parfait. Collections Naughty & Nice à partir de 69€*
*Photographie retouchée. Prix public conseillé. Le prix actuel peut varier. Plus de renseignements dans votre point de vente Swarovski.

JEUNE FILLE EN FLEURS

© Wang Ziqian

Nous recommandons de découvrir sans tarder la nouvelle collection Dior printemps-été à toutes les romantiques en manque de soleil et de fleurs ! Maria Grazia Chiuri a expliqué s'être inspirée des photographies de Catherine Dior (la sœur de Christian Dior) la montrant parmi ses fleurs et ses plantes, sa passion. Le résultat ? Une série de pièces baignées de couleurs, du jaune au rouge, dont les incontournables robes longues en tulle devenues la signature de la créatrice, enrichies pour l'occasion de magnifiques fleurs brodées.

CLASSEMENT

Comme chaque trimestre, le moteur de recherche Lyst vient de dévoiler son Index répertoriant les 20 marques et les 10 pièces mode les plus influentes, sur la base des recherches et comportements d'achat en ligne via Lyst et Google. Off-White, Balenciaga et Gucci occupent ainsi les premières marches du podium, tandis que ce sont les sandales matelassées Bottega Veneta, le fameux micro-sac Le Chiquito de Jacquemus et enfin les sneakers Continental 80 d'Adidas qui ont été les pièces les plus plébiscitées.

Rendez-vous sur www.lyst.fr pour retrouver tous les détails.

STAR WARS

L'Épisode IX, *L'ascension de Skywalker*, sortira en décembre prochain. Levi's est déjà prêt et nous dévoile une collection capsule qui ravit nos cœurs de fans ! Hoodie aux couleurs intergalactiques, veste en jean estampillée Princesse Leia ou R2D2, tee-shirt Chewbacca… jusqu'aux manches tatouées de répliques cultes comme "Je suis ton père", on a craqué pour cette collection… déjà collector.

Édition limitée à retrouver dès le 1er novembre sur www.levi.com.

© Levi's x Star Wars

LE CHIFFRE

+14 %

C'est la croissance affichée l'année dernière par Louis Vuitton, performance qui en fait la marque de luxe la plus puissante du monde. Elle est suivie de près par Chanel et Hermès. Grâce à ces jolies Maisons, la France est le deuxième pays le mieux représenté du classement Best Global Brands 2019, à égalité avec l'Allemagne et derrière les États-Unis. Une magnifique réussite et une belle fierté !

RENAULT
Passion for life

Nouvelle
Renault ZOE
Electrise votre quotidien

À partir de
289 €/mois*
avec dernière mensualité majorée de **9.105 €**

ZE

Avec nouvelle renault ZOE, le plaisir de rouler 100 % électrique prend une nouvelle dimension. Plus performante que jamais grâce à une autonomie et une puissance accrues, elle gagne aussi en caractère avec son design affirmé. Quant à ses équipements high-tech, ils se mettent au service du confort et de la vie à bord.

Exemple représentatif: Prêt à tempérament* avec dernière mensualité majorée. Prix comptant avec extension de garantie My Warranty (5 ans / 100.000km): 23031 € TVAc. Acompte (facultatif): 2275 €. Montant du prêt: 20756 €. TAEG (Taux Annuel Effectif Global) de 2,99% et taux débiteur annuel fixe 2,95%. Durée de 60 mois. Remboursable en 59 mensualités de 266,21 € dont 6,08 € pour l'option extension de garantie. Dernière mensualité majorée: 7128,37 €. Valable du 03/12/2019 au 02/01/2020. Montant total dû: 22834,91 €.

*Cette offre de prêt à tempérament EASYdeal se compose d'un crédit EASYfin Planning, d'un contrat d'extension de garantie et est réservée aux particuliers sur toute la gamme Renault. Ces 2 contrats peuvent être souscrits séparément à des conditions identiques. Option My Warranty incluse (5 ans / 100.000 km). La première de ces 2 échéances atteinte mettra fin au contrat d'extension de garantie. Exemple illustratif pour une Renault ZOE B-Buy LIFE avec extension de garantie My Warranty (5 ans / 100.000km) inclus: 31522.31 € TVAc, acompte 5925 €, prime de recyclage conditionnelle 750 € et remise supplémentaire de 1500 €. Montant du prêt (acompte et remise déduites): 23712,31 €, pour une durée de 60 mois. 59 mensualités de 289 € dont 6,08 € pour l'option extension de garantie My Warranty, dernière mensualité majorée de 9105,39 €, montant total dû: 26156,39 €. Cette offre de prêt à tempérament EASYdeal se compose d'un crédit EASYfin Planning. TAEG (Taux Annuel Effectif Global) de 2,99% et taux débiteur fixe de 2,95% pour une durée maximale de 60 mois, sans acompte obligatoire et d'un contrat d'extension de garantie et est réservée aux particuliers sur toute la gamme Renault. Ces 2 contrats peuvent être souscrits séparément à des conditions identiques. Option My Warranty incluse (5 ans / 100.000 km). La première de ces 2 échéances atteinte mettra fin au contrat d'extension de garantie. Modèle illustré: Nouvelle Renault ZOE INTENS R135 B-Buy. Prix catalogue conseillé options incluses: 35.085 € TVAc.

Attention, emprunter de l'argent coûte aussi de l'argent.

Donnons priorité à la sécurité.

0 L/100 KM. 0 G/KM CO2 (NEDC)

renault.lu

BALMAIN

Les filles Balmain de l'hiver prochain semblent un peu dangereuses et rebelles, elles affirment leurs convictions et leurs différences, à notre époque où tout finit par se ressembler Olivier Rousteing

De faux airs de Material Girl pour les filles Balmain cet hiver. Oversize, transparence, opulence, fidèle à son habitude, le directeur artistique de la marque, Olivier Rousteing, a puisé son inspiration du côté des Eighties. Rutilantes et clinquantes, un rien dramatiques, ces silhouettes nous donnent furieusement envie de ressortir nos bottines cloutées, blazer à épaulettes et casquettes à paillettes. Let's dance !

PHOTOGRAPHIE FIONA TORRE

La parfaite wishlist

Parce que trouver le cadeau idéal à l'approche des fêtes se révèle bien souvent être un vrai casse-tête, nous avons sélectionné les meilleures idées afin d'éviter les mines déconvenues au moment du grand déballage. Plutôt féministe chic qui affiche fièrement ses opinions sur son mug à café ou carrément luxe, strass et diamants pour des cadeaux d'exception ? Branchée nouvelles technologies et gadgets dernier cri ? Ou attachée aux valeurs sûres, un brin tradi mais jamais conventionnelles ? Chacune devrait y trouver son compte !

TEXTE ET SÉLECTION : HÉLÈNA COUPETTE

Noël glam

Pandora

BAGUES ET JONC

Messika

COLLIER « LUCKY MOVE »

Bijouterie Maryse Hoffmann

BOUCLES D'OREILLES

Boucheron

BAGUE
« ANIMAUX DE COLLECTION »

Cartier

SAC « GUIRLANDE »

Audenza

SET DE 4 VERRES À COCKTAIL

Dinh Van

BAGUE « MENOTTES »

Diamants qui illuminent la rétine, or scintillant ou cuir exotique, des petites perles tout ce qu'il y a d'exclusif, qui ne laisseront certainement personne indifférent, pas même votre banquier.

Noël branché

Wild & Wolf

TÉLÉPHONE TERRA COTTA

Annabel James

PUZZLE

Yellow octopus

KIT POUR LES MAINS

De Bijenkorf

BOULE DE NOËL AVOCAT

Cluse

MONTRE HORLOGE

The Design Gift Shop

LIVRE THE GIN DICTIONARY

Coco

TABLETTE DE CHOCOLAT À LA LAVANDE

National Theatre

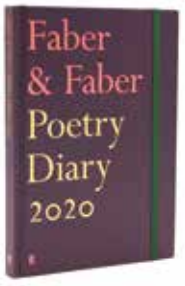
RÉTROPROJECTEUR POUR SMARTPHONE

Boule de Noël pour les avocado toast addict, rétropro' portable ou encore chocolat aux accents de lavande… Aussi insolites qu'indispensables, on adore ces petits gadgets qui feront sourire à coup sûr.

dinh van

PARIS

Noël engagé



National Theatre

CARNET À POÈMES FABER & FABER

Artylicious Home & gifts

MUG EN CÉRAMIQUE

Bershka

T-SHIRT « DECISIVE WOMAN »

Kitchen Craft

GOURDE THERMOS BUILT

Audenza

VASE « GIRL POWER »

Bohemia Design Limited

BABOUCHES EN CUIR

Fenella Smith

PORTE-FEUILLE EN CUIR VEGAN

Yes Studio

CARNET A5

Féminisme et vegannisme ont agité l'année 2019. Pas question de louper une occasion d'animer le repas du Réveillon : à coup de slogan bien trouvé apposé sur notre mug ou notre t-shirt et autres accessoires vegan, on affiche la tendance.

11a, Avenue de la Porte-Neuve
L-2227 Luxembourg
Tél. : 47 18 73

Noël tradi'

H&M

PULL DE NOËL

Moët & Chandon

BOUTEILLE IMPERIAL ÉDITION LIMITÉE
« FESTIVE SEASON 150TH »

De Bijenkorf

BOULES DE NOËL CHAT

Excelsa

SERVICE DE TABLE "RENNA"

Garden Trading

BOUGIE AMBRE

Ridleys

JEU DE SOCIÉTÉ
« FESTIVE HOLIDAY »

Paul Smith

BONNET EN LAINE

Monki

LEGGING EN TARTAN

Pull à tête de reine ou chaussettes en tartan ? Service tête de rennes ou flûte de champagne ? Si l'on hésite encore sur nos préférences, il y a fort à parier que ces petites attentions, traditionnelles et pourtant un tantinet décalées devraient ravir les inconditionnelles des fêtes de fin d'année.

Lauren Kay 🙂 heureuse avec Ice-Watch.
30 novembre, à 10:30 - 🌍

ICE pearl - Une montre unique et élégante qui ne vous laissera pas indifférente ! #icewatch #changeyoucan #icepearl #10ATM

Vous et 11.720 autres

Retrouvez-nous sur @icewatch

ZARA

Shiny, shiny,

Parce que l'on veut des paillettes, pas seulement dans notre vie, mais également dans notre dressing, on fonce sur des pièces qui claquent. L'inspiration ? Bianca Jagger et Diana Ross qui électrisaient le Studio 54 dans leurs tenues clinquantes. En robe à sequins ou en top lamé, on n'hésite pas à injecter une bonne dose de lumière à notre silhouette, pour des looks forcément brillants.

TEXTE ET SÉLECTION : HÉLÈNA COUPETTE

BERSHKA

Green is the new black

De la palette, du noir scintillant et quelques touches d'argenté bien senties, jusqu'ici, que des basiques essentiels pour illuminer le Réveillon. C'est sans compter sur le vert émeraude, grande tendance estampillée 2020, qui réinvente notre silhouette de fête, rock élégante.

1• Le top à pois : 34.90 € 2• Le pantalon émeraude : 34.90 € 3• Le sac tout doux : 9.90 €
4• La pochette reptile : 9.90 € 5• La robe glitter : 24.90 € 6• La robe à sequins : 69.90 €
7• La robe gold : 69.90 € 8• Le jumpsuit émeraude : 49.90 €

Découvrez toute la collection hiver C&A dans les magasins situés à Luxembourg Ville, Luxembourg Gare, Sandweiler et Pommerloch.
www.c-and-a.com

C&A
FEEL GOOD FASHION

H&M

RABENS SALONER

voyages
emile weber
éischtklasseg reesen

Offrez
le monde
avec nos bons
de voyages.

Infotel : 40 28 28-1 • www.emile-weber.lu

INSTITUT
LA MAISON DE LA BEAUTÉ

Le bien-être en cadeau !

- *Massage relaxant (1h)*
- *Stone massage (1h)*
- *Massage Indien (50 min.)*
- *Massage Mahana (1h)*
- *Massage Merveille Arctique (45 min.)*
- *Massage Joyaux Atlantique (50 min.)*

Pour Noël
pensez aux chèques cadeaux modulables
selon vos envies et votre budget.

Epilation définitive
pour homme et femme !

Rapide et efficace,
venez à bout des poils indésirables !
-50% sur votre 1er séance

PCA skin · GUINOT · ENVIRON · LPG · jane iredale

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

IKKS

VICTORIA MAGDALENA

BIJOUTERIE • HORLOGERIE • ACCESSOIRES

COLLECTIONS

FEMME & HOMME

Centre Commercial de la Cloche d'Or
25 Boulevard Frederic Guillaume Raiffeisen
L-2411 Luxembourg

OPEN 7/7
10.00 - 19.00h

WEISWAMPACH
Gruuss Strooss 64

www.passion.lu

MODE PASSION

MEN & WOMEN

Happy Holidays!

SOLDES APD. 15 DECEMBRE 2019

Women: AIRFIELD I ARMANI I CAMBIO I CAROLINE BISS I FRACOMINA I GIOVANE I GUESS I HIGH I JULIA JUNE I KARL LAGERFELD I KOCCA I LIU JO I LIU JEANS I LIU JO SPORT I LOVE MOSCHINO I MARC AUREL I MARCCAIN COLLECTIONS I MARCCAIN SPORT I MARIE MERO I MAXMARA I MAX&MOI I PRINCESS I RIANI I RICH&ROYAL I RIVER WOODS I SILVIAN HEACH I SPORTALM I THE KOOPLES I TWINSET I UNBREAKABLE

ASOS

LE PLUS BEAU POUR NOËL

Bien loin de n'être qu'un énième concept-store, l'univers Emporio Del Uomo propose au contraire une véritable expérience. Un lieu unique, entièrement dédié à l'homme, où se croisent bien-être, produits exclusifs et traditions. Et parce qu'ils ont pensé à tout, l'équipe d'Emporio del Uomo propose toute une gamme de coffrets et package spécialement pensée pour les fêtes. Soins de rasage, montres, boutons de manchette ou whisky d'exception.

Bouteille Johnny Walker
Ghost & Rare Edition – 330€

After Shave Balm 125ml – 22€
After Shave Lotion 125ml – 16€

Ensemble bouteille + verres
Coffret Silent Pool – 75€

Eau de Cologne 100ml
Acqua di Parma – 116€

Montre AG Spalding & Bros
Saint Regis Chronos – 325€

Boutons de manchette
Emporio del Uomo – 45€

Rasoir
Emporio del uomo – 115€

Coffret
Emporio Del Uomo – 146,90€

Auchan Kirchberg, 5 rue Alphonse Weicker L-2721 Luxembourg
Tél. : 24 52 74 31
www.emporiodeluomo.com

1967
EMPORIO DEL UOMO

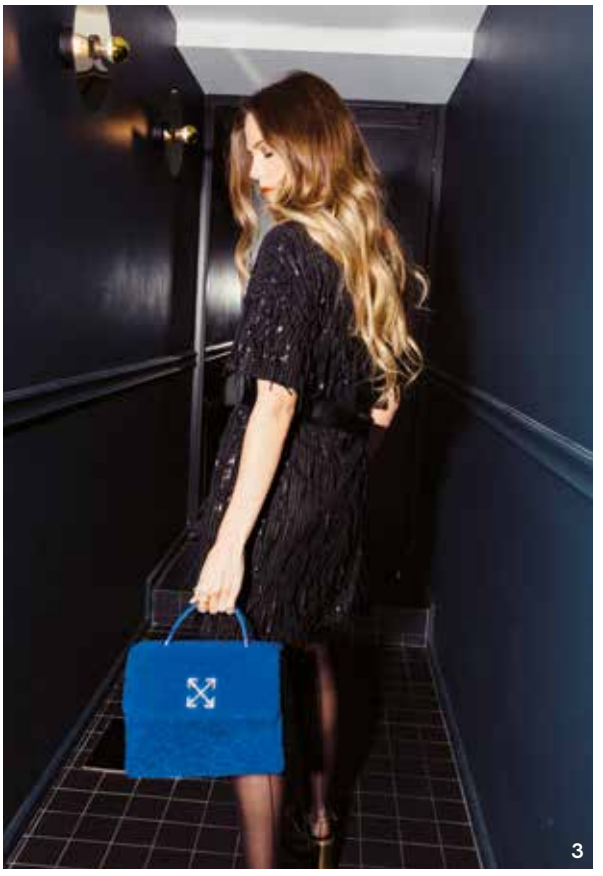
1

TOUT CE QUI BRILLE

Sequins, lamé, paillettes : de la robe drapée étincelante au pantalon fluide, un brin patte def', on s'amuse avec les jeux de lumières et on s'autorise toutes les excentricités, pourvu que ça brille !

PHOTOGRAPHIES JULIAN BENINI | MODÈLE MANDY EDELIN POUR NOTOYS MODELS AGENCY | STYLISME SOFIA TSAPRAZI

2


3

4

5

1 & 2 ○ı Robe et ceinture : Zara. Bijoux : collier Mya-Bay (Smets), boucles d'oreilles Ambush (Smets) et bague Six. Accessoires de cheveux : Six
3 & 4 ○ı Robe, ceinture et chaussures : Zara. Sac : Off-White (Smets). Bague : Six
5 ○ı Top : Zara. Pantalon : Halpern (Smets). Bijoux : collier Mya-Bay (Smets) et boucles d'oreilles Six

ESTER MANAS

“SIZE DOES MATTER„

Dans un contexte où la mode peut difficilement communiquer sans le Body Positivisme, Ester Manas s'impose comme la nouvelle référence inclusive et couture. Des études à la très réputée école bruxelloise de La Cambre, un passage par le festival de Hyères et le prix du concours Galeries Lafayette en poche, le duo formé par Ester Manas et son acolyte Balthazar Delepierre enchaîne les succès. L'inspiration ? Margiela, évidemment. Le propos ? Des pièces en taille unique, capables d'aller aussi bien en 34 qu'en 52. La punchline ? Make Fashion Big Again. Rafraîchissant, beau et éminemment nécessaire. Préparez-vous, Bruxelles arrive.

HELENA COUPETTE | PHOTOGRAPHIES ESTER MANAS

Comment a débuté votre aventure ?
Je suis française, mais j’habite à Bruxelles depuis maintenant huit ans, j’ai étudié le graphisme à La Cambre, avant de décider de tenter le concours en mode. À la fin de mon cursus, j'ai produit ma collection de diplôme nommée "Big Again", pour toutes les femmes, qui a constitué l'ADN de la marque. J’ai toujours eu cette volonté de questionner l'existence de diktats : pourquoi seulement des tailles 34, 36, 38 ? Pourquoi ne pas représenter le reste ? L'école ne fournissait que des Stockmans en taille 38, ce qui limitait le champ des possibles. J'ai donc mis sur pause ces interrogations avant de signer une collection qui reprenait cette première idée.

Qu’est-ce qui a motivé cette envie de créer des vêtements capables de convenir à tous les types de corps ?
Je fais un 44. Forcément, je constate depuis longtemps qu’il est compliqué de trouver des propositions fortes, inclusives et généreuses. Chaque passage dans une boutique s’apparente à une forme d’humiliation. Cette année, j’étais à Hyères pour le festival et j’avais envie d’être bien habillée. Il a commencé à pleuvoir. J’ai dû rapidement trouver une tenue de rechange, sauf qu’aucun magasin ne répondait à mes attentes. La situation était très gênante, émotionnellement compliquée. Tous les corps sont différents. Fine ou ronde, nous avons toutes des complexes.

> « NOS VÊTEMENTS SONT DIFFÉRENTS MAIS ILS SONT TOUJOURS BEAUX »

Il existe donc une forte demande ?
Nous sommes dans un moment d'inclusivité générale. Les femmes en ont marre d'être mises dans des cages. Produire des vêtements « une taille » va avec cette idée. Il existe bien sûr des propositions correctes, mais il est assez fou de constater que nous sommes encore obligées de traverser la rue pour dénicher des vêtements capables de nous aller. C'est stigmatisant, vraiment ridicule et finalement grossophobe.

Votre démarche s'inscrit-elle dans la mouvance body positive ?
D'une certaine façon, nous pouvons nous greffer à ce mouvement, mais l'idée est née bien avant. On nous demande souvent si la marque est une réponse à #MeToo et au Women Power. Pas du tout, je ne veux pas surfer sur la vague. Il se trouve simplement que la conjecture est telle, que tout le monde se réveille en même temps.

Quel regard portez-vous justement sur le #BodyPositive sur Instagram ?
Si le Body positivisme ne s'adresse qu'à des femmes rondes, alors je n'en fais pas partie. J'ai envie que mes copines en 34 se sentent également représentées par ma marque. Récemment, je me suis retrouvée face à la photo d'une femme assez fine, soulignée de cet hashtag. Selon les commentaires, elle n'était pas légitime car pas assez « grosse ».
J'ai également l'exemple d'une amie qui taille un petit 34, et dont le rapport au corps est problématique. Ces femmes ont le droit de vouloir se rapprocher de ce mouvement si cela peut les aider. En même temps, je peux comprendre que des jeunes femmes rondes, qui avaient trouvé une certaine forme de « team », puissent se sentir un peu spoliées.

Qu'est-ce que cela implique, en termes de production, de produire des vêtements, du 34 au 50 ?
Nous pouvons dire à nos clientes : « Le vêtement vous ira, maintenant à vous de voir s'il vous plaira ». C'est à double tranchant. À la fois, dès que l'on a compris la démarche mathématique, le résultat est génial et permet d'éviter la surproduction. Les bailleurs n'achètent plus non plus toutes les tailles, au risque de ne pas vendre et de jeter.

Admettons ensuite que nos clientes fassent une taille X lorsqu'elles achètent une pièce, elles pourront tomber enceinte, mincir, grossir, dans tous les cas, le vêtement les accompagnera et s'adaptera à leur corps. J'ai ce souvenir d'un moment de *Sex & The City*, que nous avons toutes déjà vécu. Ce mythe du jean étalon que l'on regarde en se persuadant que l'on rentrera toujours dedans, comme une sorte de goal absolu. Alors que, non, nous ne devrions pas nous adapter aux vêtements. On ne se sépare pas de nos créations parce que notre corps change.

Vous intégrez-vous dans une démarche slow fashion avec un souci de durabilité ?
Cet aspect est présent à chaque étape de notre concept. Avec la taille unique, nous arrivons à limiter les pertes.

En termes de production, nous fabriquons à Bruxelles et nous travaillons en priorité avec des tissus issus de déstockage, justement parce que nous n'avons pas besoin de beaucoup de matière. Nous savons au début du showroom que nous arriverons à produire 25 robes et pas 26. La collection contient quelques pièces pour lesquelles nous produisons du tissu en Italie, avec du coton bio, des systèmes recyclables, et des usines capables de nous garantir une réduction de 92% d'eau par rapport à d'autres, une vraie forme d'engagement.

Comment êtes-vous parvenus à vous imposer ?
Nous avons dû faire beaucoup de pédagogie autour du fait que nous n'étions pas une marque exclusivement destinée aux rondes, mais pour toutes les femmes. Chaque collection est un défi pour faire comprendre aux femmes que les vêtements vont pouvoir vivre et être beaux sur chaque corps.

COSYNESS

Quand un épais pull en maille tout doux rencontre la délicatesse d'une jupe à l'imprimé fleuri, forcément, on fond pour cette silhouette pile dans l'air du temps, délicieusement folk. Pimpé par la veste en velours et les bottes cow-boy – deux gimmicks de la saison – ce look ultra cosy est à s'approprier sans attendre.

Iro

Jupe Diamond : **375 €**

One & Other

Pull Oda : **259 €**

Odile Gaston

Écharpe light grey : **160 €**

Max Mara

Blazer Ometto : **319 €**

Twinset

Sac bandoulière noir : **159 €**

ba&sh

Bottes cowby : **350 €**

- 10 % **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

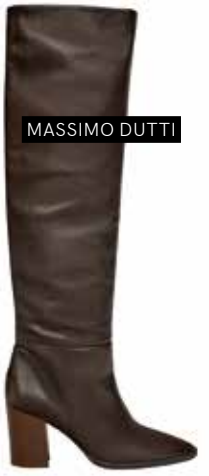
THESE BOOTS ARE MADE FOR WALKING...

SÉZANE

STEVE MADDEN

TARA JARMON

FILIPPA K



MASSIMO DUTTI

VIBE 70'S OU ACCENTS DU FAR WEST, CET HIVER, LA BOTTE BAT LE BITUME. SIMPLEMENT ÉLÉGANTE EN CAVALIÈRE, UN PEU REBELLE EN SANTIAG OU ASSURÉMENT FÉMININE CHAUSSÉE DE CUISSARDES, ON JOUE AVEC LES MODÈLES, LES FORMES ET LES MATIÈRES POUR DES SILHOUETTES PILE DANS LA TENDANCE.

HÉLÈNA COUPETTE

ARKET

CKS

PAUL SMITH

JANET JANET

MAJE

SACHA

SANDRO

JÉRÔME DREYFUSS

ZARA

COMMENT JE LES PORTE ?

Cette saison, on fonce sur la botte à talons : cuir tabac, hauteur genoux et bouts ronds. Tout droit venue des seventies, on ose le total look néo-bourgeoise (on vous en parlait dans notre numéro de novembre) avec une jupe longueur midi et une blouse lavallière. Chic et pas chiante. Quant à la cuissarde, elle fait office de seconde peau et supporte aisément les robes pull et autres mini-jupes pourvu qu'elles soient plates. Enfin, si la santiag reste la plus difficile à apprivoiser, on délaisse l'héritage Western, et on puise plutôt l'inspiration du côté des nombreux looks qui parsèment Instagram et Pinterest. L'idée ? Jouer le less is more. Elégance assurée.

We love Green

Assurément la tendance de cet hiver, le velours se décline sous toutes ses formes et supporte bien les nuances automnales. Choisi dans un beau vert sapin, option côtelée, le pantalon velours gagne en modernité. On réhausse notre futal émeraude et on dynamise la silhouette à coup de petits détails bien pensés : léopard, bottines en daim esprit Western et bijoux dorés. Un mélange des genres qui fonctionne à tous les coups.

HELENA COUPETTE

SUNCOO

La base

MANGO

MONKI

ZARA

À PORTER AVEC

GINETTE NY

JÉRÔME DREYFUSS

TARA JARMON

Beauty Corner

& OTHER STORIES

URBAN DECAY

LE GRAND JEU CONCOURS

DU CALENDRIER DE L'AVENT

1-24/12

JOUEZ SUR LE COMPTE INSTAGRAM @CITYSHOPPINGLUXEMBOURG

cityshopping INFOPOINT

GOLD WOOD EYEPIECES

OPTIQUE wirtz since 1976

DIEKIRCH
GREVENMACHER
ECHTERNACH

www.optique-wirtz.lu

SAVE THE DATE

05.12

BALLET

KINNEKSBOND

LE PETIT PRINCE

Face aux comportements absurdes des grandes personnes, le Petit Prince reste perplexe. Invitation à retrouver l'enfant que nous étions, on ne compte plus les adaptations du conte philosophique. Cette fois, hommage à l'œuvre littéraire française la plus lue dans le monde, le ballet de l'opéra-théâtre de Metz Métropole livre ici un spectacle musical imaginatif et émouvant, mêlant danse, musique et chant, pour une œuvre poétique fidèle à l'univers un brin surréaliste d'Antoine de Saint Exupéry. On se presse pour redécouvrir les aventures de ce petit prince, tout en rythme et en poésie.

OI WWW.KINNEKSBOND.LU

06.12

THÉÂTRE

THÉÂTRE NATIONAL DU LUXEMBOURG (TNL)

LOVE AND JEALOUSY

Deux opéras pour raconter un même thème : c'est le pari de la compositrice luxembourgeoise Albena Petrovic qui a choisi de raconter l'amour dans toutes ses dimensions, à travers la relation de ELLE et LUI, et l'intervention, forcément malsaine, de *Jealousy*. Dans l'ombre, sans les voir, on distingue simplement leur dialogue, qui paraissent n'être qu'un début de flirt, avant de prendre des allures de triste prémonition avant de trouver son apothéose dans un grand duet d'amour. Si on connaît l'histoire - rencontre, coup de foudre, querelle - on ne se lasse pas de la mise en scène, portée par la musique de la compositrice.

WWW.THEATRES.LU

07.12

CONCERT

DEN ATELIER

ZAZIE

Auteur, compositrice et interprète phare de la chanson française, Zazie marque son grand retour sur scène et nous rend une petite visite au Luxembourg. Tour à tour puissante et fragile, l'artiste prend possession de la scène et envoûte son public. Naturelle, lumineuse et sans cesse en mouvement, Zazie est sans concession. Elle revient ici avec un dixième album *Essenciel*, porté par le surprenant titre *Speed*. Montée crescendo et texte touchant, elle nous envoûte avec douceur et force.

WWW.ATELIER.LU

14.12

CONCERT

MUDAM

MARCHÉ DES CRÉATEURS

Depuis 10 ans, le Mudam donne rendez-vous deux fois par an à des designers locaux et internationaux. Chaque édition est l'occasion de faire de belles découvertes et de passer un moment agréable à la recherche – ou non – de la petite perle qui fera toute la différence. Cette année encore, éditions limitées, artisanats et objets seront à retrouver au sein du musée d'art moderne. Mode, textile, illustration, joaillerie et édition, il y a fort à parier que vous trouverez votre bonheur.

WWW.MUDAM.LU

14.12

BALLET

CENTRE DES ARTS PLURIELS

LE LAC DES CYGNES

Joyau du ballet classique, *Le Lac des cygnes*, présenté ici dans une production du Ballet de Sibiu, reste une expérience incontournable pour les amateurs de ballet. Avec un prince déchiré entre son devoir et cet amour impossible, et une princesse à la fois cygne blanc et noir, entre femme et animal, ce ballet est devenu le symbole absolu du romantisme. Éminemment triste et pourtant, superbe, on ne se lasse pas de la musique entêtante du compositeur russe. Représenté pour la première fois en 1877, et réinterprété à de nombreuses reprises depuis sa création, ce ballet, magnifié par la musique de Tchaïkovski, constitue l'apogée du parcours de nombreux danseurs.

WWW.CAPE.LU

14.12

CONCERT

PHILARMONIE DU LUXEMBOURG

©Mariachiara Di Giorgio

SCHEHERAZADE

Si l'on ne présente plus les contes des mille et une nuits, l'histoire de cette princesse orientale, qui narrait ses histoires au sultan Chahriar, dans l'espoir que celui-ci lui laisse la vie sauve, la conteuse luxembourgeoise Betsy Dentzer se penche sur la 536e nuit, qui relate les aventures de Sinbad le marin. Elle entre ainsi dans l'univers de ce personnage de fiction, avec l'aide de l'ensemble CrossNova et de la musique entraînante de Rimksy-Korsarov. Dangereux poisson, étalon de mer fougueux, gigantesque cafard et vallée de diamants, au cours de ses sept voyages des mers de l'est de l'Afrique au sud de l'Asie, Sinbad vit de nombreuses aventures fantastiques.

WWW.PHILHARMONIE.LU

19.12

DIY

MANUKULTURA

ATELIER RELOOKING

Parce que votre animal de compagnie est un peu comme votre meilleur ami, on pense à lui faire un joli cadeau de Noël en participant à cet atelier DIY. On abandonne les croquettes – trop facile – et les jouets – qui finiront sans doute déchiquetés – et on investit un peu de notre temps pour leur confectionner une surprise bien plus cool. Fun et ludique, on choisit une ancienne table de nuit parmi le stock à disposition que l'on transforme en une superbe maison pour notre compagnon à poils. Récup' et cadeau de Noël, cet atelier a tout du plan parfait.

FACEBOOK.COM/MANUKULTURAUSELDANGE/

LES BOÎTES CADEAUX
KINEPOLIS

Offrez un moment Magique

KINEPOLIS

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

MUJOLAN

UN DOMAINE D'EXCEPTION
DU SUD DE LA FRANCE

Le Domaine de Mujolan vous propose sa dégustation et sa vente de vins rouges, rosés, blancs, mœlleux et pétillants issues de son exploitation dans l'Hérault.

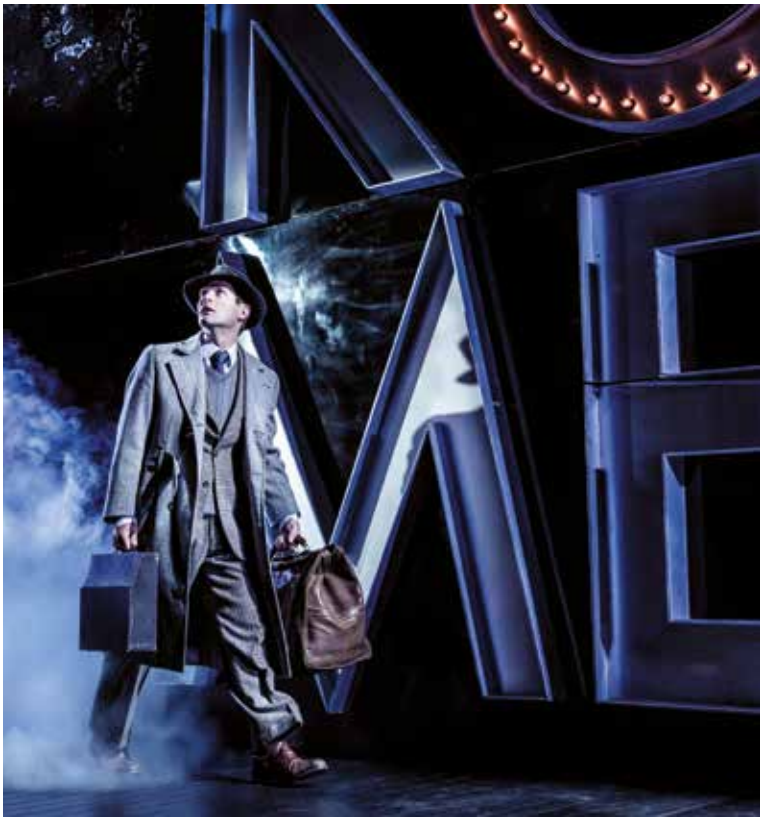
Vente, dégustation
et livraison à domicile, en entreprise
ou pour tous vos évènements.

Tél. : 26 78 05 23 - GSM : 661 626 366
mujolanluxembourg@gmail.com
www.domaine-mujolan.com

23.12

SPECTACLE

GRAND THÉÂTRE



CABARET

Pas de saison au Grand Théâtre sans spectacle de fin d'année. À l'affiche cette fois : *Cabaret*, une comédie musicale qui a triomphé non seulement sur les scènes de Broadway et du West End, mais qui, dans sa version cinématographique avec Liza Minnelli et Joel Grey, a notamment remporté 8 Oscars.Berlin, 1931. L'ère de la République de Weimar tire à sa fin et le parti nazi gagne en popularité. Cosmopolite, ouverte, insouciante, Berlin est alors une ville de divine décadence, à l'image du Kit Kat Club, le célèbre cabaret où se produit la légendaire Sally Bowles. Chronique musicale sur fonds de passions amoureuses et de grands troubles politiques, *Cabaret* c'est aussi des chorégraphies à couper le souffle – d'autant plus qu'elles sont de Javier De Frutos, dont on n'a pas oublié l'Eternal Damnation to Sancho and Sanchez d'il y a quelques saisons –, des costumes éblouissants et des chansons emblématiques telles que *Willkommen, Money Makes The World Go Round, Maybe This Time, Cabaret* évidemment, le tout dans une mise en scène de Rufus Norris, directeur artistique du National Theatre de Londres.

WWW.THEATRES.LU

28.12

WORKSHOP

LES ROTONDES

LET IT GLOW !

Pendant les fêtes, les rues sont joliment illuminées et les guirlandes multicolores scintillent aux fenêtres mais il est toujours possible d'ajouter un peu de féérie lumineuse ! Let it glow, c'est une petite heure passée à fabriquer et à programmer un jeu d'adresse qui égaiera les soirées de toute la famille. Dans la pratique, il s'agit d'abord de construire un circuit, en forme de sapin ou d'étoile, histoire de rester dans le thème. L'idée ? Se munir d'une boucle en métal pour en faire le tour, en évitant soigneusement tout contact. Concentration maximale requise : le Kniwwelino, un processeur plat mais costaud, s'allume en cas de dérapage. Finalement, un sapin qui clignote, c'est bien aussi.

WWW.ROTONDES.LU

28.12

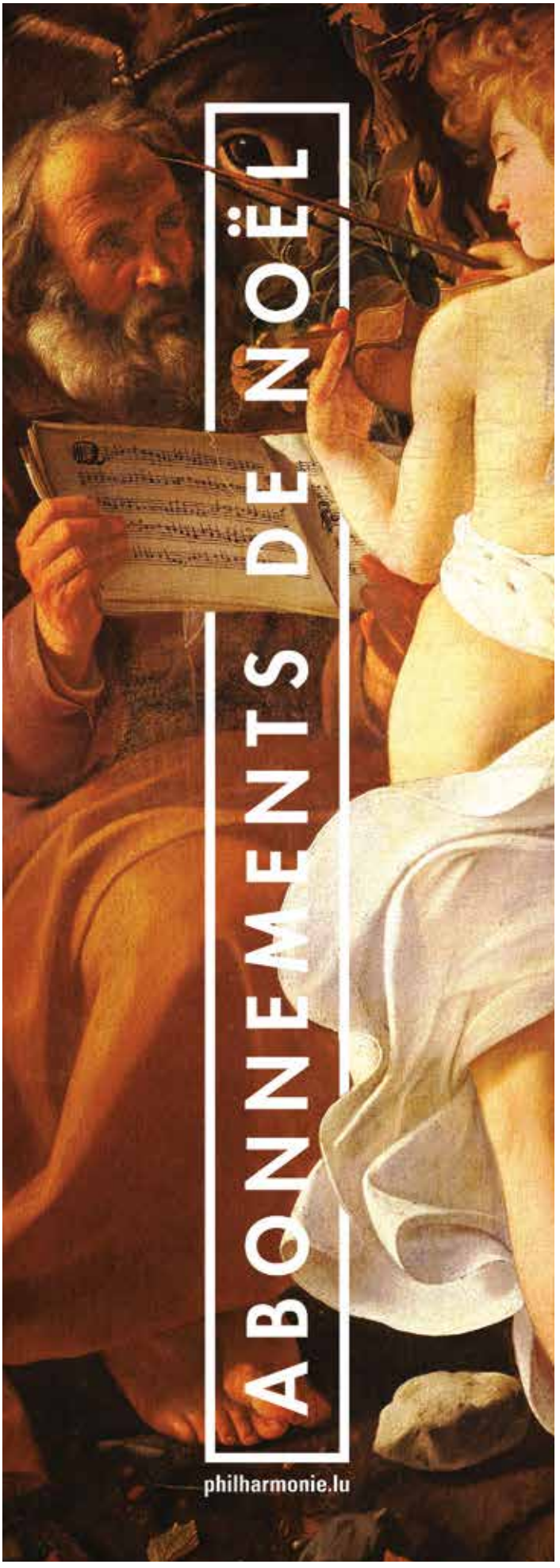
SPECTACLE

LES ROTONDES

REAL WOMEN WOULD RUN IN RAINPROOF GEAR

Quatre hommes semblent avoir poussé dans une serre. Derrière les vitres embuées, ils chantent a capella *Wie schön bist du*, un lied de Schubert. Pendant ce temps, une femme élégante – tailleur rouge, talons hauts et collier de perles – déploie toute l'énergie du désespoir pour tenter de se débarrasser de cette bruyante récolte.Mêlant chant classique et gants en latex, *Real women would run in rainproof gear* est une étude sur la polyphonie en mouvement et le nombre d'hommes qu'on peut faire entrer dans la poubelle verte. Mais, surtout, ce slapstick absurde affirme clairement ce que veulent les femmes : un moment pour elles-mêmes.

WWW.ROTONDES.LU



Un espace de vie à votre image

Fondée en 2007, CASAvitae Sàrl,
le bureau Immobilier est né de son amour pour
l'architecture et de son désir d'aider les clients
à trouver une propriété qui leur correspond.

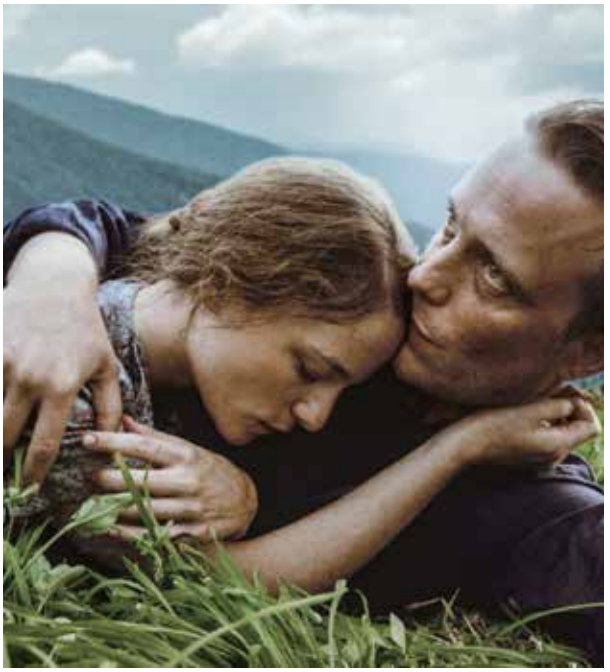
Basée sur la confiance, le professionnalisme
et le service de haute qualité, l'équipe s'efforce
de fournir les meilleurs conseils à sa clientèle
nationale et internationale.

CASA vitae

BUREAU IMMOBILIER
4. Bvd d' Avranches, L-1160 Luxembourg
Tél. : (+352) 27 12 50 17
info@casavitae.eu
www.casavitae.eu

NEWS CULTURE

GODEFROY GORDET



FILM INTERNATIONAL

UNE VIE CACHÉE

de Terrence Malick

Avec August Diehl, Valerie Pachner, Michael Nyqvist, Jürgen Prochnow…

Dernier film du maître, *Une vie cachée* semble déjà faire l'unanimité de la critique. C'est autour de ce personnage héroïque qu'a été l'Autrichien Franz Jägerstätter, seul contestataire de l'Anschluss que s'attèle Malick au récit biographique. Pour refuser de se battre pour les nazis, le contestataire Jägerstätter sera enfermé dans les prisons de Linz et Berlin. Son histoire parcourra le monde, et l'homme sera érigé en martyr par Benoît XVI. Le film en compétition au festival de Cannes, où il a fait sensation, est décrit comme le « portrait d'un saint contemporain », un « hymne à la droiture » façonné par « le virtuose, Malick »…

Le 13 décembre (USA-Allemagne)

FILM LUXEMBOURGEOIS

Mieux voir un film

« Un siècle de cinéma en 10 leçons », c'est ce que propose l'Université Populaire du Cinéma installée à la Cinémathèque de Luxembourg pour une année de leçons de cinéma. Un projet inscrit dans le pérenne, fruit de la collaboration des deux structures pour une éducation au cinéma par des conférences informelles, suivies de projections. La troisième leçon sur le « Genre » sera tenue par Dick Tomasovic de l'Université de Liège, suivie du film *42ème Rue* de Lloyd Bacon (1933).

Le 16 décembre et tous les mois, à la Cinémathèque Luxembourg

LIVRE BROCHÉ

TOUS LES HOMMES N'HABITENT PAS LE MONDE DE LA MÊME FAÇON
DE JEAN-PAUL DUBOIS

Récompensé cette année du prix Goncourt, dans *Tous les hommes n'habitent pas le monde de la même façon*, Jean-Paul Dubois écrit sur l'échec, le souvenir et les défunts qui nous entourent dans ce destin. Dans son dernier livre, on suit Paul Hansen, emprisonné sans savoir pourquoi, partageant sa cellule avec un Hells Angel virulent mais froussard, et ressassant des souvenirs du dehors jusqu'à l'événement qui a tout gâché et l'a fait tomber en prison. L'écriture de Dubois se révèle ici plus révoltée, et en même temps pleine de douceur dans le traitement, gage, parmi d'autres, de la qualité de cette œuvre désormais au firmament.

Édition De l'Olivier, disponible

ALBUMS

BECK – HYPERSPACE

Monstre sacré du rock alternatif américain depuis la sortie de *Loser*, titre aux nombreux records, Beck n'a plus rien à faire pour nous convaincre que toute nouvelle tentative d'album sera une pépite interstellaire. Et c'est bien sûr le cas avec *Hyperspace*, quatorzième album studio de Beck, qui nous vient clairement d'une autre planète. *Saw Lightning* sorti en avril dernier, coécrit et coproduit par Beck Hansen et Pharell Williams, nous avait déjà télescopé dans un tout autre univers. Aussi, il apparaissait clair que la direction que le duo précédemment cité prendrait serait celle d'un projet à la hauteur de leur génie, un album où se rencontrent l'énergie funk, pop et lumineuse de Pharell et le rock inspiré et entêtant de Beck.

Disponible, rock alternatif

BRIGITTE – TOUTES NUES

Après *Nues*, sorti en 2017 et certifié disque de platine, il était temps pour le duo français de proposer à son public un nouveau projet. Ainsi, «les» Brigitte sortent cet album acoustique, un peu pour conclure leur dernière tournée. Un disque construit autour de reprises et de titres inédits, où se déploient donc vieilleries et nouveautés, dont une reprise étonnante de *Pendant que des champs brûlent* de Niagara. Même si tout ressemble fort à la recette apprise par cœur par les deux musiciennes, on ne se lasse pas de cet équilibre voix/texte qui susurre à nos oreilles une agréable tendresse. *Toutes nues*, arrive donc à point nommé et s'inscrit dans une musicalité encore plus franche et instinctive, à l'image de la cover réalisée en live par l'artiste Pénélope Bagieu, lors d'un concert du duo.

Disponible, pop acoustique

LIVRE POCHE

L'HOMME QUI MEURT
DE JAMES BALDWIN

Classique de la littérature américaine, écrit en 68, *L'Homme qui meurt* est publié en France en 70 chez Gallimard qui 50 ans après, livre un bel hommage avec cette réédition en poche. *L'Homme qui meurt* tisse l'histoire de Leo Proudhammer, acteur noir américain des années 60, frappé par une crise cardiaque, alors qu'il est au sommet de sa carrière. Entre la vie et la mort, il voit son existence défiler devant ses yeux, narrant au lecteur les passages heureux, comme les plus douloureux. C'est l'histoire d'un artiste qu'on entend, mais aussi celle de la condition d'un homme noir, dans une société américaine qui a aujourd'hui encore du mal à clore cet inutile débat.

Éditions Folio Gallimard, disponible

ACTU LOCALE

CLAIRE PARSONS & ARTHUR POSSING TRIO - CONCERT 08.12

Ce nouveau projet est né de la rencontre des deux jeunes musiciens de jazz Arthur Possing et Claire Parsons unis par la même passion pour différents styles de musique comme le soul, le nu-jazz et le groove. Le groupe vous présente un programme de jazz moderne, rythmique et énergétique composé de compositions originales ainsi que des reprises de morceaux de leur musiciens préférés.

Abbaye de Neimënster (Brasserie)
www.neimenster.lu

Le Nom secret des choses de Blandine Rinkel : L'origine du nom

Blandine Rinkel a 28 ans et sait tout faire, danser, chanter, écrire. Autodidacte, elle fait le grand écart entre ses différents mondes, car elle n'a pas toujours été cette jeune femme parisienne tendance et spirituelle. Dans ce deuxième roman paru à la rentrée de septembre, elle dévoile une partie de son parcours.

AGATHE RUGA

© Éditions Fayard

© ©Richard Dumas

> **Déclassée, elle ment beaucoup pour devenir quelqu'un d'autre**

Un jour, elle rencontre Elia, une amie, un double, un complément d'elle-même. Des yeux vairons et des cheveux noirs. Elia partage avec elle le goût du mensonge, de l'interdit et de la transgression. Elles s'apprivoisent lentement, Elia la séduit en la rassurant « Les gens qui ne conviennent pas me conviennent parfaitement ».

Comme en peinture, c'est avant tout un effet de fondu. À dix-huit ans, Océane a décidé de fondre, dans ses vêtements et dans Paris. Débarquée de Saint-Jean-des-Oies, ce village de 800 habitants où elle a grandi et qui ne lui a pas donné les codes de la capitale, Océane les apprend sur place, docile et appliquée. Elle rencontre quelques amis sur les bancs de l'université et ensemble ils débutent la tournée des bars.

Elle oublie de manger, économise pour boire : à Paris, tout commence par l'art de la terrasse. Elle s'aligne sur les autres, cesse de rire trop fort, fume pour fumer et s'adonne à du sexe sans plaisir. Déclassée, elle ment beaucoup pour devenir quelqu'un d'autre. Son sentiment d'insuffisance est une valise beaucoup trop lourde à porter. Ont-ils conscience de leur chance, ceux dont la poésie et le cinéma les bercent depuis la naissance, ceux nés dans le bon cercle ?

Océane est confrontée à ce sentiment d'humiliation, illégitime et en perpétuel exil. Dans son minuscule studio du VIème arrondissement, la vie est un long apprentissage.

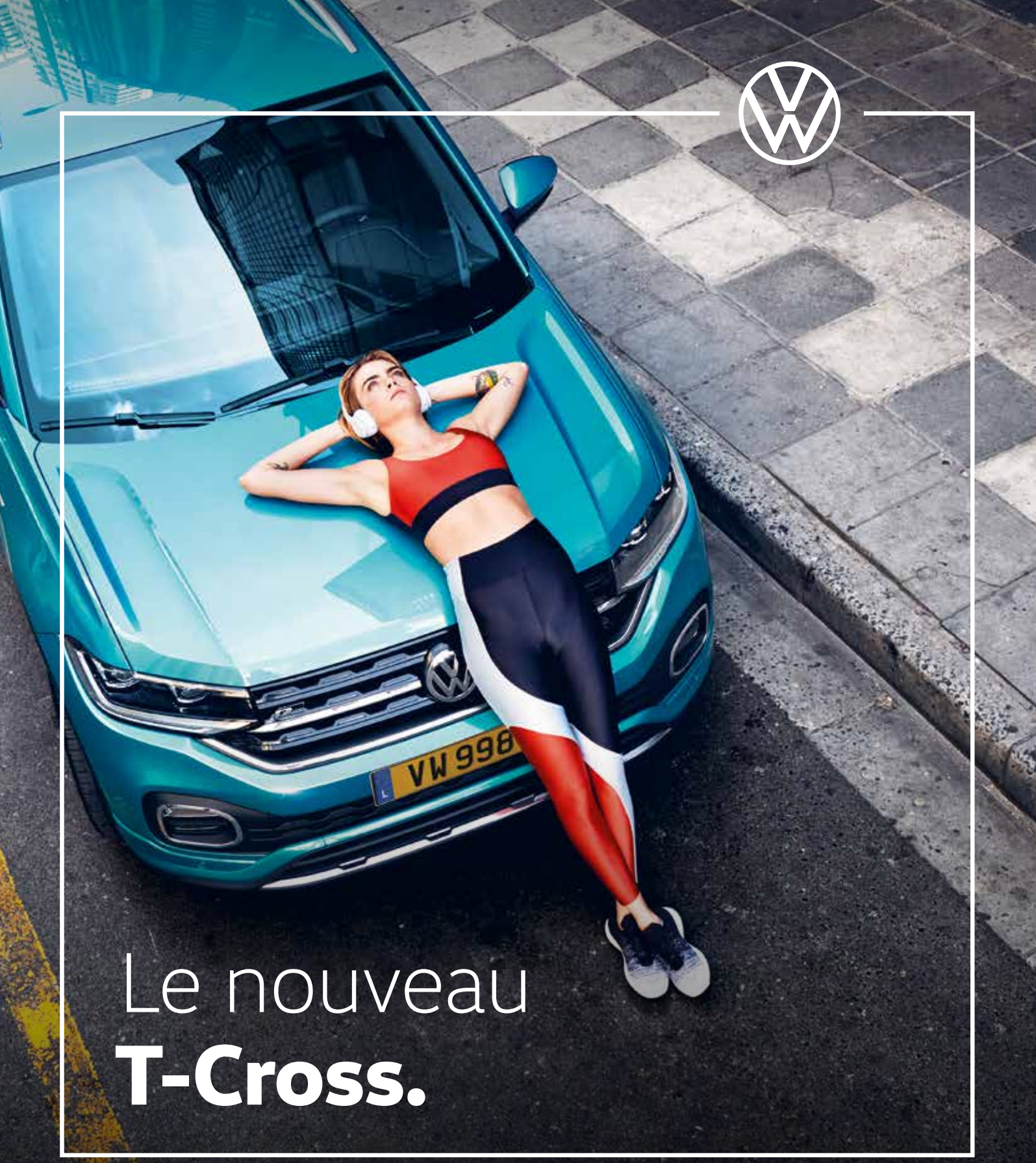
Un soir, en débattant sur le déterminisme, elles listent toutes ces choses modifiables qui nous dessinent, les yeux, les cheveux, le prénom. C'est ainsi qu'elles se lancent un pari absurde, Océane deviendra Blandine, et dédicacera ce second roman « À celles qui disparaissent ».

Amitié toxique, fondatrice, voici un roman convoquant les réminiscences les plus enfouies. Une plume à tomber par terre, une sensibilité sur les choses et les êtres, *Le Nom secret des choses*, c'est simplement de l'excellente littérature.

L'ÉVÈNEMENT DU MOIS

SALON DU LIVRE D'AUBENAS

Organisé par le Cercle des lecteurs ardéchois, le premier Salon du Livre d'Aubenas verra le jour les 7 et 8 décembre. Cette manifestation rassemblera 87 auteurs, éditeurs, libraires et métiers autour du livre.



Le nouveau **T-Cross.**

Consommation moyenne : 5,1 - 4,9 l/100 km. Émissions CO_2 : 115 - 111 g/km.

Vous trouvez plus d'infos ainsi que la liste de tous les concessionnaires sur www.volkswagen.lu. Valeurs déterminées suivant la méthode de mesure légalement obligatoire. Vous trouverez de plus amples informations sur les différences entre les normes WLTP et NEDC sur www.volkswagen.lu/fr/service-and-accessories/wltp.html ou auprès de votre conseiller de vente Volkswagen.

volkswagen.lu

KRYSTYNA DUL,

« comprendre et voir au-delà de mes sujets »

Krystyna Dul est née à Nowy Targ, une petite ville dans les montagnes polonaises. C'est son mari, le photographe Keven Erickson, qui l'incite à se mettre à la photographie, en lui offrant son premier appareil argentique. Formée par la suite en tant que journaliste photo, elle ressent rapidement le besoin de raconter des histoires avec ses photographies, « dessiner avec la lumière », comme elle le dit poétiquement. Installée au Luxembourg depuis 2011, elle partage aujourd'hui sa vie entre le Grand-Duché et l'Université de Silésie à Opava, en République tchèque, où elle étudie la photographie créative, afin de parfaire sa vision et sa pratique artistique. Une bien noble initiative pour une photographe qui connaît déjà un très beau succès critique, passée par de nombreux prestigieux espaces d'exposition.

GODEFROY GORDET | PHOTOGRAPHIE MACIEJ GAPINSKI

Quelle était la ligne directrice de votre pratique artistique à vos débuts ?
Au début, j'étais vraiment engagée dans la photographie de rue. Inspirée par l'idée du « moment décisif » d'Henri Cartier-Bresson, ses clichés parfaits et, plus tard, par les photographies couleur de Saul Leiter. J'ai ensuite réalisé que mes photographies ressemblaient à des mots simples qui ne forment pas une phrase entière, ni une histoire. Les premières séries de mon portfolio sont donc des portraits, beaucoup plus faciles à assembler car principalement basés sur l'identité des individus photographiés.

Comment a évolué votre cheminement artistique depuis le début de votre pratique de la photo ?
En 2015, j'ai participé à des ateliers de photographie organisés par CNA avec une photographe américaine, Darcy Padilla. Après de longues discussions au cours des ateliers, j'ai réalisé que ce qui me touche vraiment en photographie, c'est une histoire humaine. Nous nous identifions facilement à l'histoire des individus. Elle reste dans notre esprit, nous font également réfléchir à nos propres expériences, quelque chose que nous avons en commun.

Aujourd'hui, par la photo, vous dites « fouiller plus profondément dans le subconscient de votre sujet », que réussissez-vous à y déceler ?
J'essaie de mieux le comprendre grâce à l'observation et à une réflexion approfondie, mais je ne peux pas dire que je réussis. Je souhaite comprendre et voir au-delà de mes sujets. Simplement ressentir plus et le transférer inconsciemment dans mes photographies sans le nommer réellement pour pouvoir photographier l'idée et le sentiment derrière, les émotions plutôt que la forme pure.

Dans ce sens, depuis 2016, vous travaillez sur la série *Becoming*, où vous vous placez en témoin, « fasciné », devant le « devenir » de votre partenaire de vie. Votre photo devient une exploration métaphysique ?
La série est faite d'images prises par moi et d'autres par mon mari. Ce sont nos photographies quotidiennes d'amour paisible et de drames silencieux. Deux photographes se capturant, s'observant, se reflétant. Nous créons chaque année, un petit livre, depuis que nous nous sommes mariés. C'est une sorte d'album de famille, mais qui dépasse son support. En fait, cette série ressemble un peu à mon projet Resonance.

> « Ce qui me touche vraiment en photographie, c'est une histoire humaine »

En 2016, vous recevez la bourse CNA pour votre projet *Resonance*. Quelle est la genèse de ce projet ?
Ce projet a été lancé en 2015 et mon objectif initial était de documenter l'intérieur d'une vieille maison qui allait être rénovée. Assez rapidement, j'ai réalisé qu'il y avait une histoire enfermée ici, quelque chose qui me mettait mal à l'aise. Je pouvais sentir la présence d'un désir masculin et d'une soif de corps féminin. J'ai commencé à chercher des traces de cette énergie et à la photographier. C'était la première étape du projet. La découverte des archives et l'histoire de l'ancien propriétaire de la maison ont rendu l'histoire plus complète et ont ancré mes sentiments dans la réalité.

De quoi parle votre série *Resonance* ?
C'est une histoire très personnelle, d'une expérience humaine qui pourrait

un jour devenir la nôtre : la solitude et le manque de proximité. Par solitude et nostalgie au fil des années, un homme âgé commence à s'entourer de photographies de femmes. Il y a des femmes de son passé et des femmes de publicités ou magazines pornos qu'il découpe soigneusement, encadre et arrange à l'intérieur de sa maison. Sa pratique créative est devenue un antidote à sa solitude. Dans *Resonance*, j'étudie les origines de son obsession et je recrée ses schémas mentaux, en imaginant comment son esprit traite ses souvenirs et ses désirs. Tout en présentant des traces de son regard masculin, je les filtre à travers mes yeux et ma pratique. Comme antidote personnel, j'ai créé le projet *Becoming*, pour équilibrer les sentiments que j'ai ressentis lorsque je travaillais sur *Resonance*.

Dernièrement, cette série a été sélectionnée aux Rencontres de la Photographie à Arles, via le programme Lët'z Arles et vous avez été nommée dans le cadre du Prix de la Photo Madame Figaro Arles 2019. Quelle dimension a pris votre travail depuis ?
Cela m'a certainement ouvert beaucoup de portes. Après l'exposition à Arles et au Cercle Cité, j'ai présenté mon travail lors d'une exposition personnelle à Bratislava lors du Month of Photography Festival. Ça a aussi renforcé ma confiance en moi pour pouvoir proposer des projets plus audacieux, comme je l'ai fait à Arles dans l'accrochage de mes photos.

Enfin, après cette belle reconnaissance critique récemment, quels sont vos projets pour l'avenir ?
Pour le moment, je travaille sur mon dernier projet *Carpe Fucking Diem. Life After* – exposé à Bratislava au Month of Photography Festival en novembre, ndlr – qui raconte un traumatisme que ma famille et moi-même avons subi à la suite du suicide d'un de mes frères. C'est un projet très lourd et douloureux. D'un côté, il y a une dimension autothérapeutique, de l'autre, un message envers ceux qui souffrent.

Je continue également la série sans fin *Becoming*, je prévois aussi de nouveaux projets destinés aux femmes et, avec mon mari, nous avons commencé à travailler sur un projet portant sur les attentes liées à la jeunesse et à la beauté. Mas il est trop tôt pour en débattre publiquement, pour le moment, tout peut encore changer.

INFO

- Le livre *Resonance* de Krystyna Dul, publié par Lët'z Arles et le Centre national de l'audiovisuel (CNA) en juin 2019, est disponible sur le site Internet du CNA.

- L'exposition et le livre *Resonance* ont été soutenus par stART-up de l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte.

Noël, c'est quoi pour vous ?

Le mot Noël résonne différemment en chacun de nous, période de joie intense pour les uns, moment de trêve et de paix pour les autres, il nous rassemble et nous unit le temps d'une nuit. Nous avons demandé à cinq personnalités de nous livrer leurs confidences sur cette fête particulière. Morceaux choisis.

TEXTE : CHRIS MICK

> Ce sont les Noëls passés en famille lorsque j'étais enfant

© Yves Kortum

CORINNE CAHEN, MINISTRE DE LA FAMILLE ET DE L'INTÉGRATION

Votre plus beau souvenir de Noël ?
Ce sont les Noëls passés en famille lorsque j'étais enfant. Mais aussi aujourd'hui, avec mes enfants, mes parents et ma tante.

Pour vous, Noël rime avec euphorie ou mélancolie ?
Ni l'un, ni l'autre. Ce sont deux jours fériés consécutifs passés en famille, avec de bons repas, des jeux de société, des promenades ou quelques jours de vacances.

Une idée pour un Noël plus écolo ?
Nous ne faisons pas de cadeaux à Noël – et nous n'avons jamais fait de grands voyages. J'estime que notre Noël a toujours été écolo, avec même une bûche faite maison.

RAPHAËL BOUCHET, DIRECTEUR DU CENTRE COMMERCIAL CLOCHE D'OR

Pour vous Noël, c'est famille à tout prix ou vive les amis ?
Pour Noël c'est en priorité la famille rapprochée puis élargie. Les maîtres-mots sont la générosité et le partage.

Un conseil pour éviter le gaspi pendant les fêtes ?
Toujours dans la logique du partage, je cuisine de façon à permettre à mes convives de repartir avec un repas complet souvenir du réveillon. Cela évite le gaspi. Et s'il y a encore des restes, je les partage avec mes voisins.

Les 3 raisons qui font que vous adorez (ou détestez Noël)
J'adore Noël ! C'est une fête intergénérationnelle. C'est l'occasion de multiplier les actes de générosité de faire partager aux défavorisés (jouets, vêtements). Quand j'habitais à Lille, je partageais un déjeuner avec l'association de quartier qui aidait les familles défavorisées. Voir le bonheur dans les yeux des autres n'a pas de prix. Donc, en résumé, Noël, c'est le partage, la générosité et l'amour.

> Noël, c'est le partage, la générosité et l'amour

L'OR BARISTA

DOUBLE ESPRESSO,
DOUBLE PLAISIR

SIMPLE ESPRESSO

DOUBLE ESPRESSO XXL

30€
REMBOURSÉS*

PHILIPS

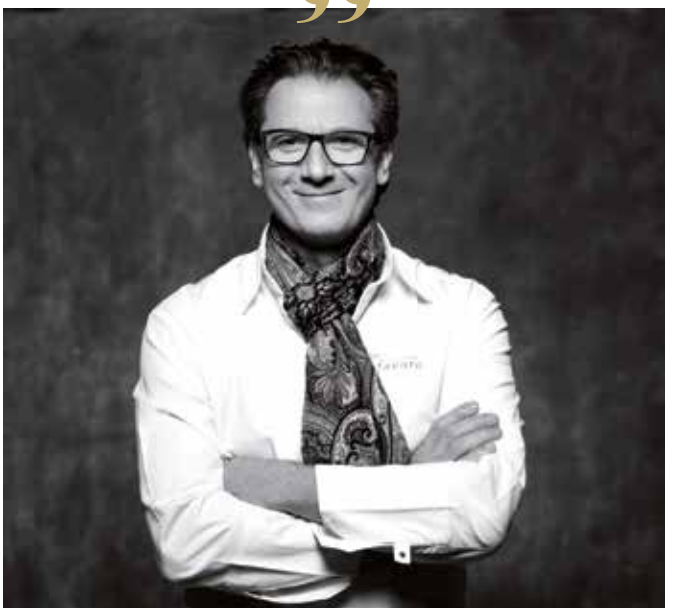
* Pour l'achat de votre machine L'OR Barista* pendant la période de promotion du 28 octobre 2019 au 5 janvier 2020. Pour les conditions promotionnelles, visitez lorespresso.com/fr_be/cashback

HiFi international

hifi.lu • Dans 1h en magasin ou livré gratuitement chez vous ! *

*conditions sur hifi.lu

> Pour moi c'est très important d'être tous ensemble à table



RENATO FAVARO,
CHEF ÉTOILÉ

Qui cuisine le soir du réveillon ?
C'est moi qui me charge de la préparation du repas, et il m'est même arrivé de cuisiner lorsque j'étais invité chez des amis. Le seul endroit où je ne cuisine pas c'est quand je me trouve (invité) dans un restaurant.

Le plat qui symbolise Noël pour vous ?
Pour moi c'est très important d'être tous ensemble à table. Je prépare des amuses-bouches festifs avec un bon Franciacorta et le Zampone (le pied de Porc) aux lentilles. Et dans ma famille, nous avions pour habitude de préparer tardivement una belle Spaghettata, souvent aux anchois.

Une idée simple de plat de fête pour épater ses invités ?
Je pense à un bon chapon aux marrons servi avec un gratin dauphinois, le tout préparé avec amour. De plus, ce plat peut être préparé en amont, le matin par exemple, ainsi vous pouvez rester assis avec vos amis sans passer trop de temps en cuisine.

Votre plus beau souvenir de NOËL ?
Nous étions une famille nombreuse et la crèche réalisée par notre père m'émerveillait chaque année, sans oublier le sapin de Noël et les cadeaux ! Les Noël entre mes 5 ans et mes 10 ans, voire plus resteront toujours gravés dans ma mémoire.

INÈS NEFF,
CHARGÉE DE COM ET DE RELATIONS PUBLIQUES / CAPE

Quel est votre plus beau souvenir d'enfance de Noël ?
Il n'y a pas de souvenir spécifique que je pourrais mentionner. Je me souviens toujours avec beaucoup de plaisir des calendriers de l'avent que ma mère avait préparés avec plein d'amour pour mon frère et moi. Mais aussi que j'étais à fond dans la décoration de la maison et que j'ai passé beaucoup de temps à la cuisine afin de préparer des biscuits de Noël pour toute la famille.

Pour les cadeaux, c'est plutôt anticipation ou précipitation ?
Si j'ai une bonne idée, c'est plutôt anticipation. J'aime bien offrir des cadeaux, mais je n'aime pas du tout le commerce et la surconsommation autour de Noël. À la fin, je préfère ne rien offrir plutôt que d'acheter un cadeau inutile genre ramasse-poussière. Avec mes parents, nous avons même trouvé l'accord de ne plus rien s'offrir. Bien évidemment, pour les enfants il y a toujours un cadeau, mais dans une quantité raisonnable.

Noël pour vous, c'est réunion entre amis ou rassemblement de famille ?
Les deux. Les jours de fête, c'est bien évidemment en famille (d'ailleurs dans deux différents endroits et c'est aussi le défi de faire le grand écart entre la famille de mon mari à Paris et ma famille à Stuttgart). Mais retourner au lieu où j'ai grandi pendant les congés de Noël, c'est également l'occasion de revoir tous mes amis d'enfance.

LET'S GET **CREATIVE** LET'S GET **COLOURFUL** LET'S GET **HEALTHY** LET'S GET **CREATIVE** LET'S GET

BOWLS

Nouvelle carte, nouveaux Bowls

livraison | à emporter | sur place

www.bowls.lu

CONCEPT+PARTNERS

VÉRONIQUE COULON,
CHEFFE D'ENTREPRISE
LUX DÉCOR PEINTURE

Noël, pour vous, grande tablée ou mini assemblée ?
Grande tablée, car Noël est un moment fédérateur, unique, chaleureux, plein de partage, de sourires, de tendresse.
Et pour renforcer cette convivialité, mon repas est toujours minutieusement concocté, avec quelques nouveautés culinaires pour étonner et créer la surprise. Noël, c'est du merveilleux, même à table !

Les cadeaux, vous les aimez plutôt utiles ou futiles ?
Waouh ! Voilà le type de réaction que j'aime provoquer quand j'offre des cadeaux. Alors, ils ne sont ni utiles ni futiles, ils sont simplement « Waouh ! », à savoir étonnants, surprenants, voire décalés. C'est la petite (ou non) chose secrètement désirée, mais qu'on n'osait pas demander au père Noël. C'est ça, la magie de Noël : quand les rêves deviennent réalité !

Décrivez-nous votre Noël idéal
Je n'ai que de bons souvenirs de Noël. Les ingrédients sont toujours les mêmes, infaillibles : la famille réunie près du sapin magnifique, un repas avec quelques découvertes, des cadeaux que l'on déballe un par un devant toute la famille, des éclats de rire qui remplissent la pièce éclairée par de petites lumières et qui couvrent la voix d'un crooner américain chantant Noël.

> « Noël, c'est du merveilleux, même à table! »

JÉRÔME RUDONI,
FONDATEUR ADADA.LU
(il bosse dans la pub, alors on se dit « tu »)

Quel cadeau occupera la première place sur ta liste au père Noël ?
Je ne fais plus de listes parce que je suis du genre à préférer les surprises. Mais je peux te dresser la liste des surprises qui me feraient plaisir à coup sûr: le dernier album de Vincent Delerm, un abonnement au magazine *The Good Life*, la chemise col Mao Balibaris bleu marine que j'ai essayée hier (taille S, si quelqu'un nous écoute), ou encore un sweat Blotter Atelier. Voilà, y'a plus qu'à me surprendre !

Es-tu d'accord pour dire la vérité sur qui tu sais aux enfants ? *(Ne mentionne pas son nom dans la réponse, il y a de jeunes lecteurs !)* Ah non, ne compte pas sur moi pour briser les rêves de qui que ce soit, et surtout pas ceux des gamins. Qu'ils continuent à y croire le plus longtemps possible. Le jour où tu découvres la vérité, tu bascules dans le monde des adultes, et tu dois alors te mettre à chercher du boulot.

Tu es plutôt chapon ou saumon le soir du réveillon ?
En tout cas tu as de la chance que je ne sois pas vegan, j'aurais coupé court à ton interview. Plutôt chapon !

Ta chanson et ton film de Noël préférés ? (tu as le droit de dire Sissi impératrice)
Sans hésiter les cantiques de Noël aux Antilles, plus pour l'ambiance que pour le fond religieux. Ma préférée : *Michaud veillait*, toute mon enfance ! Côté film, *Maman j'ai raté l'avion* reste quand même la référence pour tous ceux de ma génération.

Ton meilleur plan pour se débarrasser d'un cadeau pourri ?
Stocker. Parfois, les trucs pourris deviennent cool quelques années plus tard.

PÉITRY
RESTAUBERGE

Dans un cadre cosy et très élégant,
le restaurant Péitry vous invite à déguster
une cuisine du terroir, élaborée à partir
de produits de qualité, frais et de saison.

Soirée Saint Sylvestre au restaurant

Menu à 135 €

Pensez à reserver !

Service traiteur pour vos fêtes

Menu 3 services à 45 €

À emporter
ou en livraison
sur commande

IDÉE CADEAU :
PENSEZ À NOS PANIERS PLAISIR, PEITRY ET PRESTIGE !

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

Mardi - vendredi: 12h à 22h,
samedi: 19h à 22h, dimanche: 12h à 14h30.
À seulement 20 min de Luxembourg-ville.

Plus d'infos sur
www.peitry.lu

SHANA
coiffure

la Belle Etoile
SHOPPING CENTER

Shopping Center
La Belle Étoile
Tél.: 31 88 06

www.t-hair.com

Pourquoi les étudiants luxembourgeois poursuivent-ils leurs études à l'étranger ?

Si étudier à l'étranger est devenu monnaie courante chez les étudiants, cela est encore plus vrai pour le Luxembourg où cela fait figure de véritable tradition. Besoin de s'émanciper ou manque de structures au Luxembourg ? Envie de découvrir d'autres cultures ou déficit de l'offre de formations dans le pays ?

CHRIS MICK

On se souvient tous de l'*Auberge espagnole*, ce film de Cédric Klapisch dans lequel la sympathique bande de jeunes menés par Romain Duris partagent leurs aventures au sein du même appartement à Barcelone le temps d'une année universitaire. Le film fait écho au programme Erasmus qui consiste à « échanger » des étudiants entre différents pays signataires de l'accord. C'est un éloge de la diversité, une invitation au partage que tous les jeunes rêvent de vivre, loin du cocon familial et de leur pays d'origine !

Pour les jeunes Luxembourgeois, cela semble appartenir à la tradition. Si on se penche sur les chiffres d'Eurostat relatifs à la mobilité des étudiants européens, on observe que le taux d'inscription des étudiants luxembourgeois dans une université à l'étranger est de 46,7 % en 2017. À titre de comparaison, il n'est que de 10,2 % pour la France pour la même année et de 8,1 % si on effectue la moyenne au niveau européen. C'est donc presque la moitié des étudiants luxembourgeois qui continuent de privilégier un autre pays alors que le leur possède une université.

Fondée en 2003, elle se présente comme la seule université publique du pays, multilingue, à caractère international et centrée sur la recherche, elle se déploie sur 3 sites : le campus de Belval, le campus de Kirchberg et celui de Limpertsberg. Forte aujourd'hui de 6423 étudiants issus de 125 pays différents, elle propose des formations dispensées au sein de 3 facultés (sciences-droit et lettres) dont 14 bachelors, 42 masters, des formations doctorales. Ajoutons qu'elles sont généralement bilingues français/anglais ou français/allemand. L'université offre également des possibilités de logement sur les différents sites avec un parc composé de 35 résidences soit 1070 appartements allant de la chambre individuelle meublée à l'appartement type F5.

LE CHIFFRE

6423

c'est le nombre d'étudiants à l'université de Luxembourg

(source : uni.lu)

Alors pourquoi les étudiants locaux préfèrent-ils généralement se diriger vers l'Allemagne, la Belgique, la France ou le Royaume-Uni pour se construire leur avenir ? Lou, originaire de Munsbach nous explique que pour elle et la majeure partie de ses camarades, c'est « comme ça, on ne se pose même pas la question, nous voulons découvrir d'autres cultures et apprendre à nous débrouiller seuls ». Elle est inscrite en Master sciences humaines à l'université d'Aix-la-Chapelle (RWTH) et partage un appartement avec 3 autres étudiantes issues de 3 pays différents. « Je suis parfaitement consciente que je pourrais bénéficier du même enseignement dans mon pays, mais j'avais envie de quitter le Luxembourg pour découvrir d'autres horizons. J'aurais dû continuer à vivre chez mes parents pour des raisons économiques, cela m'aurait ôté toute occasion d'apprendre à me débrouiller seule dans mon propre logement. J'ai pu bénéficier d'une bourse d'études qui me permet de subvenir à mes (petits) besoins ».

En effet, l'État luxembourgeois accorde des aides financières aux étudiants à condition de remplir certaines conditions. Il doit s'agir d'un diplôme d'études supérieures et le cycle d'études doit relever du système d'enseignement supérieur du pays dans lequel le titre est conféré (source : cedies.public.lu). Lou ajoute qu'elle a choisi l'Allemagne pour parfaire sa pratique de la langue. Même si elle la parle depuis sa jeunesse, elle a souhaité utiliser cet avantage pour faciliter son intégration, mais reste certaine qu'une immersion dans le pays ne pourra qu'améliorer ses connaissances.

Le niveau en langues étrangères reste un avantage considérable pour les Luxembourgeois qui veulent étudier à l'international. Ils maîtrisent au minimum 3 langues (allemand, français et anglais), ce qui leur laisse un large choix d'un point de vue des destinations. C'est d'ailleurs l'Allemagne qui reste le pays le plus prisé par les Luxembourgeois avec 4126 jeunes partis en 2017 juste devant la France (1365), le Royaume-Uni (1107) et l'Autriche (1004)*.

> **Le taux d'inscriptions des étudiants luxembourgeois dans une université à l'étranger est de 46,7 % en 2017**

Si l'apprentissage ou la maîtrise parfaite d'une langue demeure l'une des motivations premières des jeunes qui partent, l'autre tient à tout autre chose : la notion de « ville étudiante ». Et sur ce point, le Luxembourg n'a pas encore atteint cette qualité si l'on en croit les étudiants que nous avons rencontrés. Même si le quartier de Belval possède le foyer de la Maison des Etudiants, il faut des années pour qu'une ville revête l'âme de celle d'une « Ville étudiante ».

*source Unesco (la mobilité des étudiants internationaux)

> **L'Allemagne reste le pays le plus prisé par les Luxembourgeois avec 4126 jeunes partis en 2017**

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'université du Luxembourg s'est ralliée au principe de la mobilité internationale des étudiants retenu dans les accords de Bologne (1999). Elle est en lien avec plus de 350 institutions dans le monde pour faciliter un séjour à l'étranger aux étudiants.

Certains étudiants étrangers choisissent le Luxembourg pour effectuer leurs études, à ce jour, l'université compte 3513 élèves issus de l'Union européenne pour 42 % et 14 % hors Union avec 125 nationalités représentées.

L'INFO EN +

Le CEDIES est le centre de documentation et d'information sur l'enseignement supérieur (ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche). Utile pour les lycéens, étudiants ou toute personne désirant reprendre des études supérieures.

INTERVIEW

Trois questions à Christelle May,

membre du pilier de l'information de l'ACEL Luxembourg

Qui êtes-vous ?
Nous sommes l'Association des Cercles d'Étudiants Luxembourgeois. Fondée en 1984, elle regroupe aujourd'hui 46 cercles actifs soit plus de 10 000 étudiants. Personnellement, je suis étudiante à la faculté des sciences économiques et de gestion à Strasbourg et à côté de mon engagement au sein du comité de l'ACEL je suis la présidente de l'Association des Luxembourgeois aux Universités de Strasbourg

Quelles sont les missions de l'ACEL ?
Nous avons pour vocation de faciliter la vie des Luxembourgeois partis étudier à l'étranger. Nous veillons à combattre les discriminations que subissent certains de nos membres, surtout vis-à-vis de l'acquittement des taxes locales (comme en Allemagne avec l'impôt sur l'automobile appelée KFZ, la taxe d'habitation en France…). Plus largement, nos missions reposent sur 3 piliers : l'information, la représentation et le regroupement. Nous éditions le *Guide du Futur Étudiant* qui recense toutes les informations utiles pour l'orientation en levant toutes les subtilités selon les pays ! De plus, on publiera chaque année le *Guide du Futur Diplômé* qui s'adresse à tout élève ou étudiant ayant terminé ses études secondaires ou universitaires. Cette brochure contient des informations et astuces pour se préparer au monde du travail. Cette année l'ACEL publiera à côté de son *Guide du Futur Étudiant* et son *Guide du Futur Diplômé* une première version du « De Studenteguide ». Cette publication contiendra des informations sur des spécificités concernant les étudiants dans neuf pays différents, comme par exemple la taxe d'habitation en France ou la GEZ en Allemagne. Le but de cette publication est d'aider les étudiants à effectuer les démarches nécessaires pour se simplifier la vie ou les soutenir dans leurs démarches administratives. À Luxembourg, nous avons grandement participé au projet de loi sur les stages. Enfin, nous organisons des rencontres entre étudiants au sein de nos différents cercles.

Selon vous, pourquoi les Luxembourgeois privilégient l'étranger pour leurs études ?
Je dirais que c'est presque une tradition chez nous ! Même si l'université du Luxembourg offre de nombreuses possibilités, certaines filières ne sont pas accessibles, comme c'est le cas pour la médecine par exemple où seule la première année peut être effectuée … après il faut partir. Pour le reste, je dirais que nous avons tous envie de partir à la rencontre d'autres cultures et d'être indépendants !

Prenez de la hauteur avec Berlitz !

Certainement l'adresse la plus connue au Luxembourg dans le domaine de l'apprentissage et de l'enseignement des langues ainsi que des séminaires d'affaires et interculturels ! Berlitz est, depuis plus de 140 ans déjà, reconnu mondialement pour la qualité de ses formations linguistiques. Plusieurs millions de personnes de tous âges et horizons ont donné un coup de pouce à leur avenir en s'ouvrant à de nouvelles cultures et en apprenant une nouvelle langue.

Relevez de nouveaux défis ! Boostez votre activité et renforcez la motivation de vos collaborateurs grâce à nos solutions de formations linguistiques et interculturelles.

N'attendez plus pour prendre une longueur d'avance et investissez dès aujourd'hui dans votre avenir.
Appelez-nous au **(+352) 2638 3248** ou envoyez-nous un email **info@berlitz.lu** pour rencontrer l'un de nos consultants et bénéficier d'un plan de formation continue gratuit.

Les domaines de competences de Berlitz

Nos formations mettent l'accent sur la communication et la participation active. De nos jours, il est indispensable d'ajouter d'autres cordes à son arc pour évoluer avec succès. C'est justement ce que Berlitz propose en couvrant trois domaines de compétences, à savoir : les **compétences linguistiques**, les **compétences interculturelles** et les **compétences en management et leadership**.

Berlitz®

www.berlitz.lu

SAM TANSON

ÊTRE DANS L'ACTION

Conseillère d'État, première échevine, députée, ministre, à 42 ans, le parcours de Sam Tanson est exceptionnel. Un an après son entrée au gouvernement, l'écologiste a en main la Culture et la Justice, deux passions. « La culture est un besoin vital chez moi », dit celle qui se raconte avec une belle simplicité, nous montrant l'œuvre de Su-Mei Tse accrochée dans son bureau.

KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE JULIAN BENINI

Vous avez été journaliste avant de rallier le barreau de Luxembourg. Pourquoi ce choix?
J'ai fait des études de droit puis de sciences politiques. Enfant, je voulais être journaliste et, étudiante, j'ai fait des stages dans des groupes internationaux et des correspondances depuis Paris pour RTL avant d'y travailler à la radio. C'était une équipe très plaisante mais je préférais être dans l'action plutôt que de rester observateur. J'ai passé ici l'examen du barreau pour être avocate et travailler sur des dossiers en profondeur.

Qu'est-ce qui vous a incitée à rejoindre déi gréng dès 2005?
Je suis passionnée par la politique depuis mon plus jeune âge. J'avais cette ambivalence entre observer/commenter et être engagée. J'ai toujours eu des positions affirmées. Quand François Bausch m'a demandé si je voulais être candidate pour les verts aux élections communales, je n'ai pas réfléchi longtemps, c'était une évidence et c'était le seul parti où je me voyais m'engager.

Comment arrivez-vous à gérer Justice et Culture, deux gros portefeuilles?
Un certain sens de l'organisation est nécessaire (*rires*). Et pour moi deux portefeuilles c'est une limite car je veux accompagner de près les dossiers importants, savoir ce qui se passe dans les deux maisons. Mais ce sont deux sujets passionnants. Je n'étais pas demandeur pour la Justice mais un an après avoir quitté le barreau, c'est quelque chose que je redécouvre. À la Culture, c'est une satisfaction de pouvoir former le cadre dans lequel les artistes peuvent créer, vivre et montrer leur art.

En matière de culture, les attentes sont nombreuses. Quelle est votre priorité pour 2020?
La professionnalisation de la scène culturelle avec la création de l'Arts Council, institution qui accompagnera les artistes à l'export, et la structuration des conventions pour permettre aux différentes institutions d'investir plus dans la création locale et régionale. Nous sommes aussi en train de revoir le statut des intermittents et nous allons baisser le taux de TVA de 17% à 3% pour les artistes-interprètes, auteurs et compositeurs.

Que vous inspire Esch 2022?
Quelque chose de fondamental. Les deux années culturelles ont été structurantes, chacune à sa manière. La première en nous ouvrant notamment à l'art contemporain qu'on connaissait peu au Luxembourg, la deuxième en professionnalisant la culture. La chance que nous donne Esch 2022, c'est de renforcer cette professionnalisation et d'amener la culture vers ce Sud qui se développe de manière impressionnante.

Trouvez-vous encore du temps pour votre vie privée? Qu'est-ce qui vous aide à garder le cap?
Quel cap (*rires*)? Les dernières semaines ont été très intenses, je n'ai pas été très disponible pour mes enfants. En tant que ministre, on n'est pas vraiment maître de son agenda. Il y a beaucoup de choses où notre présence est requise, il y a les réunions, le travail à la Chambre et le soir j'ai des manifestations culturelles. J'ai l'avantage d'habiter en ville, j'essaye de rentrer ne serait-ce qu'une demi-heure avant de repartir, de faire les devoirs avec les enfants. Mon partenaire me soutient énormément, ma mère nous aide, mais ça reste compliqué.

Aviez-vous imaginé un tel parcours en vous lançant en politique?
Non, vraiment pas ! Quand je me suis lancée, les verts n'avaient presque pas de responsabilités, François Bausch et Viviane Loschetter entraient juste au collège échevinal de la Ville de Luxembourg, ce qui était déjà un grand pas. Pour moi, il s'agissait de soutenir des idées, l'idéologie écologique, le développement durable, de penser à demain, à la qualité de l'air, à une mobilité différente.

Les choses ont-elles été plus difficiles pour une jeune femme?
Heureusement non. Au sein de mon parti, on a toujours favorisé l'engagement féminin, l'égalité des genres, la parité sur les listes. C'est grâce à cette volonté là que j'ai fait ce parcours-là. Aujourd'hui, il y a plus de femmes que d'hommes dans notre groupe parlementaire et aussi plein de jeunes comme François Benoy avec lequel j'ai beaucoup aimé travailler et qui a un avenir formidable.

> **La culture ouvre l'esprit. C'est important que tous les enfants y aient accès dès le plus jeune âge**

QUESTIONS À LA VOLÉE

UN RÊVE
Un rêve qui s'échappe un peu : avoir une Europe unie, une Europe en paix, une Europe où les valeurs du développement durable sont un acquis.

UN COUP DE CŒUR
Edsun, un musicien impressionnant, un artiste global et Elise Schmit pour ses textes fabuleux.

UN COUP DE GUEULE
La situation des personnes qui ont dû fuir leur pays, qui se trouvent dans des camps, sur des bateaux, dans des camions, qui aujourd'hui meurent parce qu'elles ne peuvent plus vivre chez elles.

Dans la tête des banques

Vous envisagez de devenir propriétaire ? Découvrez les principaux critères pris en compte par les établissements bancaires afin de vous accorder, ou non, votre crédit hypothécaire.

JEANNE RENAULD

Acheter, rénover ou construire
un logement constitue pour grand nombre d'entre nous une étape importante de la vie. Dans la plupart des cas, devenir propriétaire ne peut toutefois se concrétiser qu'en obtenant un crédit auprès d'une banque, qui vous accompagnera dans le financement de votre projet.

Pour faire face à l'augmentation constante des prix de l'immobilier au Grand-Duché, mais aussi certainement grâce aux taux d'intérêt historiquement bas et à la croissance démographique, le montant des crédits consentis à des particuliers résidant au Luxembourg, pour l'acquisition d'immeubles résidentiels situés dans le pays, n'a jamais été aussi élevé. En dix ans, il a plus que doublé. Alors que des prêts avaient été accordés pour 3.718 millions d'euros en 2008, ce chiffre atteignait 7.825 millions d'euros l'an dernier (source : Banque centrale du Luxembourg, 2019). Mais à quels critères les banques sont-elles regardantes dans l'octroi de ces crédits ?

Une capacité de remboursement suffisante
Dans un premier temps, l'établissement bancaire étudie votre capacité d'emprunt, c'est-à-dire la somme que vous êtes en mesure d'allouer chaque mois à votre prêt immobilier. Pour cela, la banque tient compte de vos revenus réguliers (salaire, allocations familiales, revenus locatifs, etc.) et en déduit vos charges récurrentes telles qu'un autre crédit en cours (prêt voiture, crédit à la consommation ou autre). Le résultat de cette opération, que l'on appelle le « reste à vivre », doit vous permettre de vivre décemment.

En règle générale, on considère qu'un tiers de votre budget mensuel peut ainsi être dédié au remboursement de votre crédit hypothécaire. Toutefois, ce pourcentage est à considérer avec précaution, notamment si vos revenus sont faibles, car l'argent nécessaire pour vivre correctement n'augmente pas de manière proportionnelle selon les revenus. Démontrer votre capacité à bien gérer votre argent au quotidien et à ne pas vivre au-dessus de vos moyens est aussi essentiel. Évitez par exemple de vous retrouver à découvert. Cela renforcera la confiance que vous accorde la banque.

Des fonds et des garanties, c'est toujours mieux
Votre apport personnel compte aussi beaucoup dans la balance de l'octroi d'un crédit. Aujourd'hui, il est en effet pratiquement obligatoire de pouvoir mettre sur la table une somme d'argent définie.

Votre maison,
Votre bonheur,

Votre Livinlux

Marianne van den Eerenbeemt
agent immobilier

Votre agence immobilière vous fournit un soutien dévoué et engagé pour trouver la maison de vos rêves.

Livinlux Real Estate
85, Cité du Soleil
L-3229 Bettembourg
Tél. : 621 21 43 64
www.livinlux.lu

> **En règle générale, on considère qu'un tiers du budget mensuel peut être dédié au remboursement d'un prêt hypothécaire**

Vos fonds propres doivent vous permettre, au moins, de financer les frais annexes au crédit : frais de notaire et de dossier par exemple. En outre, plus cet apport personnel est élevé, plus vous avez de chances de profiter d'un taux de financement avantageux.

La banque se montre également très regardante quant aux garanties que vous êtes en mesure de lui apporter. De manière générale, elle prend une hypothèque sur le bien immobilier nouvellement acquis. Parfois néanmoins, elle exige des garanties supplémentaires. Il peut s'agir d'une caution provenant d'une tierce personne, d'une hypothèque sur un autre bien que vous possédez déjà, d'une cession du bénéfice de votre assurance-vie ou de votre épargne-logement, d'une garantie bancaire, etc. Dans le cas où vous n'êtes pas en mesure de fournir cette garantie suffisante, l'État luxembourgeois peut, sous certaines conditions, se porter garant de votre prêt (à hauteur de 30 % maximum). L'an dernier par exemple, l'État a validé 369 garanties, permettant à autant de ménages d'accéder à la propriété.

La stabilité en vue

Autre aspect non négligeable aux yeux des banques : votre situation professionnelle doit être jugée suffisamment stable. Ainsi, pour un établissement bancaire, un CDI se veut davantage rassurant qu'un contrat intérimaire. En tant qu'indépendant ou titulaire d'une profession libérale, vous devrez justifier de vos revenus, en remettant par exemple le bilan de votre activité de ces dernières années. Toutefois, dans le cas où vous empruntez en couple par exemple, il ne faut pas nécessairement que les deux emprunteurs possèdent une situation stable, ou même des revenus.

Un prêt plus court, et pas trop tard

Enfin, la durée du prêt envisagée peut influencer l'accord d'un prêt. Au Luxembourg, considérant les prix élevés du logement, elle a tendance à s'allonger. Certaines banques proposent ainsi d'emprunter sur 40 ans ! Néanmoins, plus la durée d'emprunt est courte, plus le risque pour la banque diminue, plus elle sera donc encline à vous accorder un prêt et à vous proposer des conditions intéressantes.

De la même manière, votre âge va lui aussi impacter votre crédit. C'est assez logique : plus vous êtes âgé, plus la banque prend un risque important. Pour contrer cette situation, vous pouvez essayer d'augmenter votre apport personnel ou de finançer certains travaux sur fonds propres, petit à petit. Pour vous aussi, cette démarche mérite d'être envisagée puisqu'elle vous permettra de réduire le montant de vos intérêts.

DES CRITÈRES PLUS STRICTS ?

Pour empêcher la bulle immobilière d'exploser et protéger davantage les emprunteurs, le gouvernement réfléchit actuellement à un projet de loi. De nouvelles règles d'octroi aux particuliers, plus rigoureuses, pourraient ainsi s'appliquer aux organismes de crédit. Elles pourraient concerner le rapport entre les charges du prêt et les revenus, le ratio entre les prêts et la valeur du bien ainsi que les revenus annuels.

Négocier son prêt, c'est plus simple avec un courtier !

VOTRE PRÊT AUX MEILLEURS TAUX NÉGOCIÉS PAR NOS EXPERT

atHome Finance

INTERVIEW

Trois questions à Yann Gadéa, Manager atHomeFinance

Désireux d'accompagner au mieux ses clients dans leur projet immobilier, le groupe atHome a créé en mars 2018 atHomeFinance, un service de courtage en prêt immobilier. Yann Gadéa, Manager atHomeFinance, nous informe sur la pertinence de recourir à un courtier.

Quels sont les services proposés par atHomeFinance ?
Nous sommes une structure de courtage en prêts immobiliers active sur le Luxembourg. Agréés par le ministère des Finances, surveillés par la Commission de Surveillance du Secteur Financier (CSSF), nous agissons tel un intermédiaire neutre entre le particulier à la recherche d'un crédit hypothécaire et les établissements bancaires susceptibles d'accorder ce prêt. Notre mission consiste dans un premier temps à aider nos clients à calculer le budget qu'ils peuvent consacrer à leur projet immobilier. Une fois le bien recherché trouvé, nous nous chargeons de négocier les meilleures conditions de financement auprès des banques. Nous conseillons également chaque client sur le montage du prêt et son optimisation fiscale, et ce en fonction de son dossier personnel, c'est-à-dire selon son apport, la durée du prêt envisagé, son taux d'endettement, son âge et son type de projet.

Ce service répond-il à une demande croissante du marché grand-ducal ?
C'est une tendance forte en Europe. En France et en Allemagne par exemple, environ 50 % des personnes sollicitent un courtier pour leur projet immobilier. Au Royaume-Uni, ce chiffre atteint 70 %. Le marché luxembourgeois, lui, est encore en retrait. C'est notamment dû au fait que jusqu'en 2016, le métier n'était pas encadré légalement. La loi du 23 décembre 2016 a permis de légiférer l'activité de courtier en prêt immobilier et de faire augmenter la demande pour ces services.

Moins de deux ans après sa création, atHomeFinance regroupe déjà neuf courtiers. Au cours du mois d'octobre 2019, nous avons ainsi réalisé plus de 700 contacts entrants sur notre plateforme et organisé plus de 350 rendez-vous en agence, tandis que 100 contrats de prêts immobiliers ont pu être conclus.

Quels sont les avantages pour le particulier ?
En faisant appel à un courtier, le particulier ne s'adresse qu'à un seul interlocuteur. Il peut gagner du temps puisque nous nous chargeons, à sa place, de faire le lien avec les différentes banques. Cela permet également de bénéficier d'offres auprès d'établissements moins connus et de conditions avantageuses. Enfin, et ce n'est pas négligeable dans le cadre d'un projet immobilier, le courtier apporte un réel conseil personnalisé, et ce gratuitement. Ce service est sans frais pour le client, ce sont les banques qui nous rémunèrent.

LE CHIFFRE

7.825
millions d'euros

C'est le montant des prêts immobiliers accordés à des particuliers résidant au Luxembourg en 2018 pour des biens résidentiels.

INFOS

LE TYPE DE BIEN A SON IMPORTANCE

Construction, acquisition d'un bien neuf existant, sur plan, à rénover ou à transformer totalement… le type de projet immobilier intéresse aussi votre banque. Un prêt peut en effet plus facilement être accordé pour un bien neuf qu'une habitation en ruines, puisqu'il se révélera certainement plus aisé à revendre en cas de défaut de paiement. Un établissement peut aussi refuser un prêt dont elle juge le montant trop faible par rapport aux importants travaux à prévoir pour rendre une maison habitable.

Investir dans l'immobilier à travers l'Europe

Vous cherchez à acquérir un logement à Luxembourg, à trouver la résidence secondaire de vos rêves ou à investir dans l'immobilier à l'étranger? Dynamik Capital met tout en œuvre pour trouver le bien qui répond à vos attentes et pour vous accompagner dans votre démarche.

Raphaël Zamora, Raphaël Valentin et Julien Proia

Face au développement continu de l'immobilier dans le pays, les agences actives dans ce secteur sont aujourd'hui nombreuses à Luxembourg.
Dans ce contexte concurrentiel, certaines parviennent à tirer davantage leur épingle du jeu, grâce à leur vision du marché ou du métier différente. C'est le cas notamment de Dynamik Capital.
Née voici un an de l'association de deux amis originaires de Nice, disposant des licences d'agent immobilier, promoteur et syndic de copropriété, l'agence est active au Luxembourg mais également en France et au Portugal. Pour chacune de ces destinations, Dynamik développe une approche spécifique du marché immobilier.

Luxembourg, Lisbonne, Paris ou encore la Côte d'Azur

« Au Grand-Duché, nous travaillons en partenariat avec Unik Capital Solutions – société qui propose une large gamme de projets immobiliers et de solutions d'investissement à travers le pays – et leur solution Unik Value Add, explique Raphaël Zamora, Sales and business manager. Nous donnons ainsi aux investisseurs accès à des actifs, le plus souvent des biens à acquérir sur plan ou en état futur d'achèvement. » En France, l'agence est essentiellement présente sur la French Riviera, région d'origine des deux associés. « De Menton à Saint-Tropez, en passant par Nice, Cannes ou encore le Cap d'Antibes, nous proposons dans ce secteur des biens de prestige: lofts, villas, hôtels, commerces, etc. », précise Julien Proia, co-CEO. Parallèlement, l'équipe est également en train de préparer son entrée sur le marché parisien. Au Portugal, l'agence a posé ses valises à Lisbonne où elle sélectionne divers biens, principalement destinés à l'investissement ou à la résidence secondaire, tels que des appartements, villas et hôtels.

Un accompagnement aux petits soins

Pour cette dernière destination, Dynamik propose un programme sur-mesure. « Sur base de vos critères et exigences, nous identifions les biens immobiliers susceptibles de vous plaire. Nous organisons ensuite votre déplacement jusqu'à Lisbonne où vous êtes pris en charge par un membre de l'équipe qui vous fait visiter les différents biens retenus, mais également les principaux attraits de la ville », détaille Raphaël Zamora. Afin de faciliter les transactions, Dynamik a également développé des partenariats avec des banques, avocats et notaires sur place.

Pour chaque projet, et quelle que soit sa localisation, les experts de l'agence vous conseillent et vous accompagnent dans la recherche de votre bien immobilier, afin de vous faire gagner du temps et vous permettre d'investir de manière optimale. Toujours à votre écoute et à votre service, Dynamik assure un suivi aux petits soins.

Vers d'autres destinations

Forte de cette première année de succès, la jeune équipe de Dynamik ne compte pas s'arrêter en si bon chemin. « À terme, notre volonté est de réitérer l'expérience dans d'autres villes ou régions, afin de proposer à nos clients de plus en plus de destinations en Europe et répondre ainsi au mieux à leurs attentes », confie Julien Proia.

Dynamik Capital
Tél.: 22 10 36 23

76, Avenue de la Faïencerie
L-1510 Luxembourg

info@dynamik.lu
www.dynamikcapital.lu

DYNAMIK

Vacances, j'oublie tout ?

Les vacances de fin d'année approchent. L'occasion de nous pencher, avec Marco Boly, directeur de l'Inspection du Travail et des Mines (ITM), sur le droit à la déconnexion au travail, principe selon lequel un collaborateur a le droit de ne pas être joignable ou connecté à ses outils numériques professionnels en dehors de ses horaires de travail.

JEANNE RENAULD

> IL FAUT SORTIR LES TRAVAILLEURS DE CETTE CROYANCE SELON LAQUELLE ILS DOIVENT TOUJOURS ÊTRE DISPONIBLES POUR LEUR EMPLOYEUR OU LEURS CLIENTS

La loi française fait référence au droit à la déconnexion au travail. Qu'en est-il de la législation luxembourgeoise à cet égard ?
Nous n'avons, au Grand-Duché, pas de loi spécifique concernant le droit à la déconnexion au travail. Toutefois, le ministère du Travail est en train de plancher sur un projet de loi, en concertation avec les partenaires sociaux. En outre, nous disposons déjà, dans le Code du travail actuel, de certains indicateurs et outils en faveur d'un droit à la déconnexion. La réglementation oblige en effet l'employeur à éviter les risques en matière de sécurité et de santé. Parallèlement, l'employeur doit assurer la protection de la santé de ses collaborateurs. Il ne s'agit pas d'obligations unilatérales. Le salarié a lui aussi un rôle à jouer puisqu'il est responsable de sa propre santé dans son environnement de travail. Si ces éléments ont le mérite d'être inscrits dans le Code du travail, il reste néanmoins difficile de les mesurer ou de les vérifier concrètement sur le terrain. Les risques psychosociaux, par exemple, ne sont pas clairement définis. Il serait donc judicieux d'apporter certaines précisions ou de mettre l'accent sur certains éléments dans le projet de loi.

Le développement croissant du télétravail et de l'utilisation des outils technologiques est souvent perçu comme un avantage pour l'employé. Cependant, n'est-ce pas là aussi un moyen d'empêcher ce droit à la déconnexion ou, en tout cas, de le rendre plus difficile ?
Effectivement, les outils numériques, le télétravail, la mise à disposition de téléphones portables ou d'ordinateurs de fonction, etc. font que nous sommes de plus en plus en relation avec notre travail, à tout moment. Chacun est « drivé » par la peur de manquer une information importante, la volonté de montrer ce qu'il vaut, en faisant preuve de réactivité. Dans certains cas, de tels outils peuvent amener les gens à se déconnecter totalement d'une vie familiale ou amicale. Cette isolation sociale est difficilement contrôlable par l'ITM.

Est-ce une problématique pour laquelle vous êtes régulièrement sollicités au sein de l'ITM ?
Pas directement. Toutefois, la durée de travail ainsi que la santé et la sécurité au travail sont deux thématiques pour lesquelles nous recevons très souvent des demandes d'informations, de conseils ou des plaintes. En 2018 par exemple, la durée de travail représentait 7,77 % des requêtes et 18,86 % des plaintes reçues. Et cela concerne tous les secteurs d'activité.

En quoi ce droit à la déconnexion au travail est-il primordial ?
En étant toujours connecté, toujours disponible pour son entreprise, le temps de travail devient incontrôlable et entraîne du stress chez certaines personnes. Il ouvre ainsi la voie à certains risques ou maladies psychosociaux,

LE CHIFFRE

20
milliards d'euros par an

C'est le coût du stress lié au travail, induit notamment par le manque de déconnexion, au sein de l'UE.

LE SAVIEZ-VOUS ?

LA FRANCE, PIONNIÈRE DU DROIT DE SE DÉCONNECTER

La France est le premier pays à avoir intégré, depuis le 1er janvier 2017, le droit à la déconnexion au travail. La loi El Khomri précise notamment qu' « afin d'assurer le respect des temps de repos et de congés ainsi que l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, les entreprises concernées (NDLR : de plus de 50 salariés) devront mettre en place des instruments de régulation de l'outil numérique ». La loi ne prévoit toutefois pas de sanction en cas d'absence d'accord ou de non respect de ce texte.

Marco Boly © ITM

à des dommages irréparables pour la santé. La Commission européenne a ainsi établi le coût annuel des risques psychosociaux et du stress liés au travail à 20 milliards d'euros par an.

Dès lors, comment les collaborateurs peuvent-ils parvenir à lâcher prise ?
Il faut sortir les salariés de cette croyance selon laquelle ils doivent toujours être disponibles. Le salarié a oublié qu'il pouvait dire « non », qu'il pouvait dire « stop, ce n'est plus possible ». Il est important de lui rappeler. Cela passe par la formation, la sensibilisation, mais aussi l'éducation avant même d'entrer dans la vie professionnelle. La plupart des jeunes sortent des études avec un bagage technique ou intellectuel important, mais ils sont nombreux à ne pas savoir ce qu'est un contrat de travail, à ne pas être conscients de leurs droits et devoirs, de

> « ON ATTEND ENCORE QU'UN ACCIDENT OU QU'UN BURNOUT SURVIENNE AVANT DE CHERCHER À COMPRENDRE COMMENT ON A PU EN ARRIVER LÀ »

l'importance de leur santé. Ils l'apprennent au gré de leurs échecs ou des réalités auxquelles ils se retrouvent confrontés.

Comment l'employeur peut-il, de son côté, donner la possibilité à ses salariés de déconnecter ?
On voit certaines initiatives se mettre en place. Des entreprises prennent par exemple la décision de couper l'accès aux serveurs internes après une certaine heure. L'employeur émet ainsi un signal, mais il peut toujours y avoir des contournements de la part de l'employé qui souhaite tout de même continuer à travailler. Il faut également prendre le temps de former les employeurs, leur faire prendre conscience que la plus grande richesse dont ils disposent, ce ne sont pas leurs actifs financiers mais les personnes sur lesquelles ils s'appuient. Aujourd'hui, on agit encore trop de manière réactive et pas assez de façon proactive. On attend un accident, un burnout ou, pire, un suicide avant de se poser la question des leviers qui ont contribué à une telle situation, avant de chercher à comprendre comment on a pu en arriver là.

Certains pays intègrent-ils davantage ces risques psychosociaux dans leur réglementation ?
Au niveau de l'Union européenne, deux pays – la Belgique et la Suède – exigent de l'employeur de prendre les mesures nécessaires pour prévenir les risques psychosociaux au travail. La directive européenne concernant ces risques n'a pas pu obtenir une majorité au sein du Conseil européen, les pays sont donc livrés à eux-mêmes pour trouver des solutions, ce qui est regrettable. Nous devons avoir l'honnêteté de reconnaître que le stress au travail, la sur-sollicitation professionnelle, le surmenage, le manque de déconnexion existent et constituent un problème. Les entreprises s'attachent aujourd'hui à recruter des « talents ». Il est de leur ressort, d'un point de vue éthique, de les préserver et d'en prendre soin durablement.

INFO

VOUS DÉSIREZ OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS CONCERNANT VOS DROITS ET DEVOIRS LIÉS AU TEMPS DE TRAVAIL ?

Compétente en matière de conditions de travail et de protection des travailleurs dans le cadre de leur activité professionnelle, l'ITM peut vous renseigner.
www.itm.public.lu

QUE FAIRE EN CAS DE CYBERHARCÈLEMENT ?

L'émergence et la démocratisation des nouvelles technologies ont répandu la pratique du cyberharcèlement ou cyber-mobbing. Les jeunes en sont les principales victimes sur les réseaux sociaux mais toute personne peut être touchée.

FRÉDERIC FRABETTI & CARMEN RIMONDINI

Quelle est la loi punissant le cyberharcèlement ?
Aucune loi spécifique au cyberharcèlement n'existe à l'heure actuelle mais il va de soi que tous les actes constitutifs de cyberharcèlement sont répréhensibles et tombent sous le coup de la loi en fonction de la nature exacte des faits.

Quels sont donc les faits de cyberharcèlement les plus courants et leurs sanctions ?
Il y a tout d'abord le cas de figure où une personne, ou souvent plusieurs personnes, vont harceler de manière continue la victime par de nombreux messages sur les réseaux sociaux ou des courriels ou SMS. Cela peut avoir des conséquences sérieuses sur l'état mental de la victime prise pour cible.

D'un point de vue juridique, l'article 442-2 du Code pénal réprime ce comportement constitutif de harcèlement obsessionnel d'une peine maximale de 2 ans de prison et d'une amende maximale de 3000 €. La victime est donc fondée à porter plainte auprès de la police en consultant un avocat pour se constituer partie civile et réclamer des dommages-intérêts pour l'atteinte morale.Il y a ensuite le fait que les harceleurs puissent répandre de fausses informations sur la victime sur les réseaux sociaux partout sur le web. Les harceleurs attaqueront ainsi la réputation de la victime pour la dégrader de sorte que les répercussions sur sa vie peuvent être énormes. Il peut s'agir de prétendus détails honteux quant à la victime ou d'insultes et/ou propos dégradants purs et simples.

Les articles 443 et suivants du Code pénal punissent la calomnie de nature à porter atteinte à l'honneur et qui expose au mépris public alors que les articles 448 et suivants punissent l'insulte et les injures de sorte que la victime est fondée à déposer plainte sur cette base. De même, lorsque des photos privées, le plus souvent honteuses ou compromettantes de la victime sont mises en ligne sans son accord sur le web. Il s'agit là d'une atteinte à la vie privée réprimée par la Loi du 11 août 1982 concernant la protection de la vie privée, laquelle prévoit une peine d'emprisonnement ainsi que des amendes liées au degré de l'infraction.

Parfois le cyberharcèlement est basé sur la race, l'appartenance ethnique, l'orientation sexuelle ou la religion de la victime. Dans ce cas de figure, l'article 457-1 du Code pénal puni d'un emprisonnement de huit jours à deux ans et/ou d'une amende de 251 euros à 25.000 euros l'auteur des faits.

Enfin, il est possible que l'harceleur essaie d'obtenir l'accès au téléphone, à l'ordinateur ou aux comptes bancaires de la victime, de dérober, sur les réseaux sociaux, des informations ou d'envoyer des messages en se faisant passer pour elle.. Ces faits sont réprimés par les articles 509-1 et suivants du Code pénal.

Pensez-vous que le cadre juridique encadrant le cyberharcèlement est amené à évoluer ?
Évidemment. Même si l'arsenal législatif déjà présent est suffisant pour punir la plupart des comportements répréhensibles, il n'existe pas encore de loi propre au cyberharcèlement. Vu l'évolution de la société, il est très probable qu'une telle loi, sinon un texte de loi spécifique, voie le jour dans les années à venir.

Quels conseils peut-on donner à une victime de harcèlement ?
Il faut briser le silence et ne pas hésiter à en parler autours de soi. D'un point de vue juridique, la victime est en droit de porter plainte, ce qui est encouragé afin de mettre fin au harcèlement de punir les harceleurs. À ce titre, l'aide d'un professionnel est souvent utile pour qualifier les faits et aussi pour se sentir soutenu et entouré dans la démarche.

En cas de préjudice subi et démontrable en lien de causalité avec le harcèlement, la victime pourra prétendre à la condamnation du harceleur et obtenir ainsi des dommages-intérêts.

Implication des jeunes étrangers dans des activités bénévoles au Luxembourg

Cet article présente les conclusions d'un travail académique s'appuyant sur le projet « Structural and social integration of the third country nationals (TCN) and other immigrants in Luxembourg », mené par les chercheuses Marie Valentova et Adda C. Justiniano-Medina du Département Conditions de vie du Luxembourg Institute of Socio Economic Research (LISER).

MARIA GUADARRAMA, MARIE VALENTOVA, ET ADDA C. JUSTINIANO-MEDINA

Quels sont les principaux groupes d'immigrés au Luxembourg ? Qu'en est-il des jeunes migrants ?
Le Luxembourg est incontestablement une destination attractive pour les immigrés. En 2019, environ 47 % de la population est de nationalité étrangère. Si les Portugais et les Français constituent les principaux groupes d'immigrés issus de l'UE, les citoyens d'ex-Yougoslavie et du Cap-Vert concentrent quant à eux, les parts les plus importantes d'individus non-ressortissants de l'Union. Concernant les jeunes, on constate une hausse de la part d'enfants nés de parents de nationalité étrangère au Luxembourg, entre 1990 et 2005. En 2019, environ la moitié de la population âgée de 15 ans ou moins est née à l'étranger. De fait, dans ce contexte, les débats sur l'intégration des immigrés et des jeunes issus de l'immigration sont au cœur de l'agenda politique luxembourgeois.

Quel regard portez-vous sur l'intégration des jeunes ressortissants étrangers ?
Le Luxembourg se préoccupe de l'intégration des immigrés, dont certains ressortissants de pays non-membres de l'UE et qui, de fait, ne bénéficient pas du droit de libre circulation. L'un des exemples concrets est bien sûr le Plan d'action national pluriannuel d'intégration et de lutte contre les discriminations 2010-2014, qui vise à encourager l'intégration sociale et politique des immigrés. Des mesures d'incitation à encourager les jeunes à prendre part à des activités bénévoles qui sont importantes. En effet, on constate que l'engagement dès le plus jeune âge a une influence, plus tard, sur l'intégration dans la société civile.

Les chercheuses Marie Valentova et Adda C. Justiniano Medina du LISER ont étudié la participation à des activités bénévoles parmi les jeunes résidant au Luxembourg. L'objectif principal de leurs analyses était de comparer l'implication de deux groupes d'étudiants résidant au Luxembourg, originaires de pays non-membres de l'UE et d'autres originaires du Portugal et de France, avec le comportement d'autres étudiants d'origine luxembourgeoise. Cette comparaison était destinée à expliquer les différences systématiques entre les étudiants issus de pays non membres de l'UE et les autres groupes de jeunes.

Au final, dans quelle mesure ces jeunes s'intègrent-ils dans des associations ?
Les principales conclusions suggèrent que les étudiants originaires de l'ex-Yougoslavie présentent le même degré d'implication dans des associations bénévoles que leurs homologues d'origine luxembourgeoise et sont même davantage engagés que les étudiants français ou portugais. En revanche, les étudiants originaires du Cap-Vert sont loin derrière leurs homologues d'origine luxembourgeoise en ce qui concerne l'engagement dans les organisations bénévoles listées.

Les Cap-Verdiens sont également moins engagés que leurs homologues portugais. Néanmoins, ils présentent un niveau d'implication bien plus élevé en ce qui concerne les groupes militants, pour lesquels ils devancent les jeunes originaires de l'UE. Ces résultats laissent à penser qu'il existe des différences dans les niveaux d'implication dans des associations au sein de divers groupes d'étudiants. L'explication de ces différences devrait encore faire l'objet de recherches plus approfondies.

Yuriko Backes

« Nous devons tirer notre force de notre unité »

Alors que la prochaine Commission européenne devrait entrer en fonction sous peu, nous avons rencontré Yuriko Backes, Représentante de la Commission au Luxembourg, afin de dresser un bilan des différentes actions menées par la Commission sous le mandat du Président Juncker (2014-2019).

Yuriko Backes

Quel bilan dressez-vous de ces cinq dernières années?

La Commission Juncker s'est distinguée par son aspect très politique. Elle s'est concentrée sur les dossiers importants qui touchaient directement la population, avec un engagement fort auprès des citoyens. Pour le Président Juncker, l'Europe est vraiment une affaire de cœur. Nous avons besoin de l'Europe pour vivre en paix et jouir de nos droits fondamentaux. Nous avons besoin de travailler ensemble sur le plan économique et social, pour le marché intérieur, pour gérer la crise migratoire ou lutter ensemble contre le changement climatique - seuls, les Etats membres n'y arriveront pas.
Le Président Juncker a aussi su donner une identité à l'UE et l'a défendue avec passion et fermeté; ce dont a dû se rendre compte, parmi d'autres, le président américain.
Ces cinq dernières années, la Commission européenne s'est vraiment engagée pour renouer le dialogue avec le citoyen, l'informer au mieux, l'écouter et lui donner la chance de s'exprimer. Cette attention particulière pour mieux comprendre les attentes de la population servira aussi de base de travail à la nouvelle Commission.

Quels sont les principaux points à retenir de ce mandat?

Il y en a beaucoup, mais je voudrais souligner que la Commission Juncker a pris ses fonctions en 2014, dans un contexte économique difficile. Le Plan Juncker, appelé Plan d'Investissement pour l'Europe, avait été lancé pour permettre à l'économie de rebondir grâce aux investissements supplémentaires. 439,4 milliards d'euros ont ainsi pu être mobilisés au bénéfice des petites et moyennes entreprises ainsi qu'aux start-ups, aussi au Luxembourg. Un accent particulier a été placé sur l'investissement pour une économie durable et promouvoir ainsi les entreprises vertes. Grâce à ce plan, l'économie se porte mieux: L'Union européenne n'a jamais eu autant d'emplois qu'aujourd'hui. 14 millions d'emplois ont été créés dans la zone UE depuis le début de la Commission Juncker, atteignant ainsi un record de 241,4 millions travailleurs. Le chômage des jeunes a quant à lui régressé de 10 % depuis janvier 2013, passant de 24 % à 14,2 %. Voilà quelques chiffres pour ce qui concerne le volet économique qui démontrent aussi la valeur ajoutée de l'Europe, sa plus-value par rapport aux politiques purement nationales.

Quel regard portez-vous sur les avancées sociales?

Le volet social était pour cette Commission et pour son Président, d'une importance fondamentale. Un Socle européen des droits sociaux a été proclamé par le Parlement européen, le Conseil et la Commission européenne. Nous avons une base sur laquelle nous devons continuer à concrétiser et progresser.
On peut encore citer la directive « Work life balance » qui a été adoptée afin d'aider les citoyens à concilier leur vie personnelle et professionnelle, la création de l'Autorité européenne du travail, ou encore l'accord sur les travailleurs détachés. Le grand mérite de cette Commission est d'avoir placé le volet social sur l'agenda européen, et le travail dans ce domaine doit continuer.

Concernant l'environnement et le climat, quelles ont été les mesures phares de cette Commission?

La Commission européenne a proposé la toute première stratégie européenne sur les matières plastiques, à savoir la « Plastics Strategy ». Sur proposition de la Commission, les co-législateurs ont ainsi pu adopter une directive qui bannit les plastiques à usage unique, tels que les assiettes, couverts, cotons-tiges ou pailles, d'ici 2021. La Commission a également proposé une stratégie à long-terme pour atteindre la neutralité carbone d'ici 2050. Ces initiatives, et d'autres, sont une bonne base de travail pour la nouvelle Commission qui fait du « Green Deal » son objectif phare pour les cinq prochaines années.

EN CHIFFRES

- En presque 10 ans, le déficit public dans l'UE est passé de **6,6%** à **0,7%**.
- **1815 dialogues citoyens** ont été organisés depuis 2015.
- **241,4 millions de personnes ont un emploi** : un record pour l'Europe.
- Gender diverse management : **41 % femmes** occupent des postes de management au sein de la Commission européenne, comparé à 2014, c'est une augmentation de **37%**.

Maison de l'Union européenne - Centre d'information européen
7 r. du Marché-aux-Herbes, 1728 Luxembourg / Tél. : 4301 34 92 5
https://ec.europa.eu/luxembourg
@UEauLuxembourg @UE_Luxembourg ue_luxembourg
Commission européenne
Représentation au Luxembourg

NEWS SOCIÉTÉ

HÉLÈNA COUPETTE

LES SOIRÉES DE L ART. ART CONTEMPORAIN - RUTH GALLERY

Pour la première édition des *Soirées de l'Art*, Ruth Cohen-Sizyandji avait mis les « Femmes Artistes » à l'honneur. Elle poursuit cette saison avec *AFRICA NOW!*, un focus sur le continent africain et ses artistes émergents. Dans l'ambiance conviviale et chaleureuse du CASINO 2000, les Soirées de l'Art mélangent, conférence, table ronde, dîner gastronomique et exposition d'œuvres exceptionnelles qui représentent la créativité artistique africaine du moment.

Les 22, 23 et 24 avril 2020
Galerie du Chapito – CASINO 2OOO
www.lessoireesdelart.lu
www.ruth-gallery.lu

UNE LEVÉE DE FONDS DE 520 000 POUR LA START-UP STARTALERS

Meilleure amie financière des femmes qui veulent investir durablement, StarTalers vient d'opérer une belle levée de fonds grâce à l'entrée au capital de La Société de la Bourse de Luxembourg. Une augmentation de capital qui va donner un petit coup de pouce à leur croissance et leur permettre d'accélérer le développement de leur conseiller financier digital, spécialisé dans l'investissement durable. « Cela va nous permettre de fournir des conseils personnalisés aux femmes qui veulent protéger leur avenir financier tout en contribuant à un impact positif au travers de leurs investissements, explique Gaëlle Haag, co-fondatrice de StarTalers. Nous estimons qu'il y a aujourd'hui plus de EUR 580 milliards d'actifs aux mains des femmes qui ne sont pas investis, en grande partie parce qu'elles ne savent pas vers qui se tourner pour avoir un conseil de qualité, qui réconcilie leurs besoins et leurs valeurs. C'est pour changer cela que nous avons créé StarTalers. ».

ON S'AUTORISE UNE PAUSE DÉTENTE AU TRAVAIL

Parce que les tables de ping-pong et les espaces « relaxation » ne sont peut-être pas suffisants lorsqu'il s'agit de décompresser, on tente le nouveau service de massage proposé par le Spa Aquene. L'institut aux allures de petit havre de paix, niché au sein de l'hôtel Parc Alvisse se délocalise et vient rendre visite aux salariés sur leur lieu de travail. L'idée ? Nous détendre évidemment, mais aussi nous faire du bien sans que l'on ait besoin de se déplacer. Assis, habillés et sans huile, ces massages Amma, inspirés de la thérapie japonaise Shiatsu, stimulent le corps et le détend, sans pour autant provoquer une envie soudaine de dormir. Alors, votre pause déj, plutôt sushi ou massage ?

CK EXPERIENCE ROOM, EN AVANT LA TRANSFORMATION DIGITALE

Avec son tout nouveau showroom, CK Charles Kieffer Group promet une immersion dans un nouvel univers technologique. Inauguré début novembre, cet espace, imaginé par le cabinet d'architecte .DAY, offre à ses clients une expérience inédite : Production Printing, Office Printing, Audiovisuel, digitalisation, impression grand format, archivage numérique, finition et domaine IT sont rassemblés au même endroit et divisés en dix zones correspondant à autant d'univers différents. Un espace « Business Innovation Center » sera même entièrement dédié aux technologies du futur.

LE CHIFFRE

81,4%

Des travailleurs luxembourgeois se disent « plutôt ou tout à fait satisfaits » de leur emploi, selon le rapport travail et cohésion sociale du Statec. Un chiffre qui varie selon le secteur professionnel et qui grimpe jusqu'à 90,3 % dans la fonction publique !

SOPHIE WILMÈS, PREMIÈRE PREMIÈRE MINISTRE BELGE

Alors que Charles Michel vient tout juste de prendre la tête du Conseil européen, Sophie Wilmès, son ancienne ministre du Budget et de la Fonction publique, devient la première femme Première ministre de Belgique. Assez peu connue du grand public, la femme politique âgée de 44 ans a fait ses armes auprès des ténors du parti libéral, Mouvement Réformateur (MR), comme conseillère municipale à Uccle, avant d'intégrer le gouvernement fédéral de Charles Michel en 2014. Après la démission du Premier ministre en décembre dernier et les élections législatives du 26 mai, qui ont vu une large progression des verts et de la N-VA (parti d'extrême droite flamand), le gouvernement avait explosé, laissant la Belgique dans un contexte politique instable. Depuis la démission des ministres extrême droite Théo Francken et Jan Jambon, Didier Reynders et Charles Michel (MR), les négociations entre le PS et la N-VA, les deux principaux partis représentés au sud et nord du pays, piétinent et ni Bart de Weaver ni Paul Magnette, leurs présidents, ne semblent prêts pour une coalition.

LA BOUTIQUE GOERES FAIT PEAU NEUVE

Alors que le complexe Royal Hamilius insuffle un nouveau souffle au centre-ville de la capitale, l'horlogerie Goeres se met au diapason et investit un nouvel espace rénové et moderne, qui s'intègre parfaitement dans cet environnement. Logé au 1-3, avenue de la Porte-Neuve, la rénovation de ce bâtiment construit en 1932, a nécessité pas moins de 32 tonnes de pierres Travertin pour la façade de 35 mètres de long, 70 jours de chantier, des corps de métiers différents et a mobilisé 80 % d'entreprises luxembourgeoises. Au final, un superbe écrin où se rencontrent le luxe et l'innovation.

1919 – 2019 : UN SIÈCLE DE FÉMINISME AU LUXEMBOURG

Au moment même où le Grand-Duché célèbre le centenaire du droit de vote des femmes, l'organisation Zonta Internationale, qui œuvre pour aider les femmes partout dans le monde, fête elle aussi son siècle d'existence. Deux avancées majeures pour les Luxembourgeoises et les femmes du monde entier, rassemblées pour l'occasion le mois dernier à Neïmenster. Une date symbolique aussi, qui rappelle que rien n'est jamais acquis en matière d'égalité des sexes.

30 BOUGIES POUR LE LISER

S'il compose aujourd'hui l'une des branches de l'infrastructure de recherche publique à Luxembourg, le Research Team Luxembourg, le LISER a prouvé au cours de ses 30 années d'existence toute l'importance de la recherche en sciences sociales pour la progression des connaissances, l'action des pouvoirs publics et des acteurs socio-économiques. Ainsi, fidèle à la pensée de son fondateur, Gaston Schaber, le LISER continue d'exploiter la richesse des informations contenues dans les données produites par la société afin qu'elle crée richesse et bien-être pour la société, et contribue à la construction de demain. À l'occasion de cet anniversaire, le LISER organisait le 18 novembre dernier, une conférence intitulée : « Make data work for society », qui réunissait Julia Lane, de la Wagner School of Public Polidy at New York University. Aline Muller, directrice générale, n'a pas manqué de mettre en avant l'être humain, en dédiant cet évènement à son personnel, à ses partenaires et collaborateurs, à son ministère du tutelle le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche et à son Conseil d'administration.

Online

www.femmesmagazine.lu

HÉLÈNA COUPETTE

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

© Yves Saint Laurent

Tendance

GLITTER
OR NOT GLITTER ?

Parce que les fêtes sont souvent synonymes d'overdose de paillettes, la question de la robe à sequins à étrenner au réveillon se pose légitimement. À la rédac', les avis divergent. On vous donne nos meilleurs conseils afin de vous faire votre propre opinion.

Mode

© Hunkemöller

LES MARQUES INCLUSIVES
ONT LA COTE

Grâce au mouvement Body Positive, l'industrie de la mode commence doucement à prendre le pas de la diversité et de l'inclusivité. Si le luxe en est encore assez loin, les marques de mass market ont bien compris l'enjeu de montrer tous les corps et de proposer des vêtements pouvant aller à toutes les femmes. Petit tour d'horizon de nos préférés.

Food

LES BONNES RÉSOLUTIONS FOOD
DE 2020

Overdose de dinde aux marrons et de bûche au beurre ? Si janvier est souvent synonyme de détox, on préfère oublier son eau chaude citronnée et penser aux nouvelles tendances food qui vont alimenter notre rentrée. Quels nouveaux aliments vont remplacer nos salades de Kale et autres Charcoal latte ?

Culture / Ciné-séries

LES MEILLEURES SÉRIES DE 2019 À RATTRAPER !

Avalanche de films de Noël et autres séries à l'eau de rose ont envahi les plateformes de streaming. Si on laisse aux plus romantiques d'entre nous ces petites guimauves réconfortantes, les vacances de Noël sont l'occasion de rattraper les nombreuses pépites sorties cette année. A découvrir de toute urgence.

Beauté / Soin

COMMENT SAUVER SA PEAU DES EXCÈS ?

Nouvel an oblige, notre peau subit les aléas d'un mode de vie un rien excessif. Entre la pollution, le froid et les nombreuses coupes de champ', le teint terne et la peau qui tiraille sont de mise. Pour s'épargner ces déconvenues, on vous livre quelques petits tips bien utiles.

© Giorgio Armani

Paris 8 vous accompagne vers

LA MAGIE DE NOËL

En manque d'inspiration pour les cadeaux de cette fin d'année ?
Laissez-vous guider par la sélection Paris 8 !

Pour ma soeur

Libre
Coffret : eau de parfum 50ml
& mini rouge pur couture
Yves Saint Laurent

Pour ma belle soeur

English Pear & Freesia
Coffret : cologne, gel douche
& crème corps
Jo Malone

Pour ma cousine

Ginzing énergisant
Coffret : gel hydratant, crème yeux,
nettoyant exfoliant & crème resurfaçante
Origins

Pour ma moitié

Musc Shamal
Eau de parfum
Armani Privé

Pour ma nièce

Ultimate Shadow
Palette yeux
Nyx Professional Make Up

Pour mon père

Aventus
Eau de parfum
Creed

Pour ma meilleure amie

L'interdit
Eau de toilette
Givenchy

Pour ma tante

Luxe Shine Intense
Rouge à lèvres
Bobbi Brown

Pour ma mère

Une forêt d'or
Bougie
Goutal Paris

OFFRE EXCEPTIONNELLE DU 2 AU 7 DÉCEMBRE

- 30%* sur tous les parfums, y compris les coffrets

*Offre valable dans toutes vos boutiques Paris 8 et Mon Parfum.
Non cumulable avec l'avantage Carte Client, les chèques privilèges et d'autres offres en cours.
Offre non valable sur la liste des exceptions disponible en magasin. Voir conditions en magasin.

PARIS 8
HAUTE PARFUMERIE

Il était une fois… Le plus beau des Noël

Dans un pays pas si lointain, une famille se réunit au pied d'un sapin. Mère, sœur, cousine ou copine, toutes mouraient d'impatience à l'idée de découvrir leurs cadeaux. « Qu'est-ce que l'on va adorer trouver sous le sapin, cette année encore ? », s'exclamèrent-elles. L'une soucieuse de ses rides qu'elle juge trop prononcées, l'autre addict aux dernières extravagances sorties sur le marché, quand les plus jeunes ne jurent que par les compos ultra clean, #CrueltyFree sinon rien. Bref, trouver le cadeau idéal pour ne froisser personne au moment du déballage s'apparente à une véritable quête. Heureusement, des coffrets beauté spécial Noël les plus précieux aux éditions limitées toujours plus féériques, en passant par des soins carrément magiques, passage en revue des présents les plus désirables de la saison.

HÉLÈNA COUPETTE

Chapitre 1

LA CRÈME DE LA CRÈME

Compo précieuse, odeur délicate, packaging pop ou conscience écolo, chacune a sa priorité concernant sa crème de jour ou son soin quotidien.

POUR VOTRE SOEUR ACCRO AUX NOUVEAUTÉS

Crème de Corps édition limitée Noël, Khiel's

Quand la crème de la crème pour le corps rencontre l'artiste Janine Rewell, forcément, on fonce sur ce produit culte au packaging exclusif. Hydratante et surtout, non grasse, formulée à partir de beurre de cacao et de bêta-carotène, elle est l'alliée des peaux sèches. Pour les fêtes, le best-seller de la marque enfile son plus bel écrin coloré et pop. La bonne idée pour réchauffer sa peau et pimper sa salle de bain, au passage.

POUR VOTRE COPINE BEAUTY ADDICT

Magic Cream, Charlotte Tilbury

La Magic Cream de Charlotte Tilbury est à notre beauty case ce qu'un pull en cashmere est à notre dressing : un doudou réconfortant, mais toujours ultra chic. Indispensable, elle est l'alliée des peaux ternes et fatiguées. Grâce à l'association d'huiles et de substances actives, elle rend la peau hydratée, apaisée et adoucie quasi instantanément !

POUR VOTRE MÈRE, LUXE SINON RIEN

Huile booster L'intemporel, Givenchy

Infiniment luxueuse, cette huile risque de rendre accro votre maman (et vous aussi, par la même occasion). Promesse d'une beauté régénérée, cet élixir allie les propriétés de quatre huiles précieuses (Argan, Commiphora, Camélia, Spilantès Acmella) pour un effet fermeté immédiat. Comme un sérum, on l'applique le matin et/ou le soir, diluée dans sa crème de jour ou pas. Versatile et pourtant intemporelle, redoutablement efficace, on parie que vous ne pourrez plus vous en passer.

POUR VOTRE COUSINE UN PEU TROP SOUCIEUSE DES COMPOSITIONS

Crema Nera Reviving Volcanic Mask, Giorgio Armani

Retour aux sources avec cette crème à la teinte charbon. Composé de 99 % d'ingrédients d'origine naturelle, ce nouveau masque pour le visage combine effet régénérant et expérience sensorielle. L'ingrédient clé ? L'extrait de Reviscentalis, une plante aux propriétés miraculeuses. Le résultat ? Peau revitalisée, protégée et purifiée, en plus d'activer les propriétés antioxydantes de la peau et de stimuler leur processus de détoxification et de résilience.

Chapitre 2

SENTEURS D'EXCEPTIONS

Fidèles à eux-mêmes et pourtant, jamais totalement les mêmes, nos parfums favoris signent notre allure et définissent notre personnalité. Plutôt d'humeur à rester attachée à son premier amour ou carrément du genre à changer au gré des nouveautés ? Que l'on se rassure, cette saison, nos jus préférés se réinventent, s'encanaillent et se déclinent dans des éditions limitées à posséder absolument.

POUR VOTRE SOEUR ACCRO AUX NOUVEAUTÉS

Spice blend, Dior

Puissante et épicée, à la fois fraîche et chaleureuse, cette nouvelle eau Dior tient toutes ses promesses et se distingue par ses notes boisées et piquantes. Pensée aussi bien pour les peaux masculines que féminines, on aime tout autant sa teinte dorée qui nous évoque un rhum tropical que son flacon épuré, infiniment chic.

POUR VOTRE COPINE BEAUTY ADDICT

Coffret Peonia, Aqua di Parma

Ultra raffiné et un rien clinquant, on offre à notre BFF une escale sensorielle quelque part sur la Côte Amalfitaine grâce à ce coffret qui fleure bon l'Italie. Packaging féminin désigné par Gio Pastori et fragrance sensuelle dont la pivoine est à l'honneur, « pour une femme à l'élégance pleine d'entrain ». Flatteur.

POUR VOTRE MÈRE, LUXE SINON RIEN

Si, Giorgio Armani

Iconique, l'emblématique parfum de la maison italienne affiche sa plus belle étoile pour cette version limitée, spécialement conçue pour les fêtes. Hommage au « Walk of fame » hollywoodien ou à la féminité moderne, il allie grâce et puissance, douceur et intensité.

POUR VOTRE COUSINE UN PEU TROP SOUCIEUSE DES COMPOSITIONS

Coffret Flower by Kenzo, Kenzo

Petite féérie olfactive, cette version 3.0 de l'iconique fragrance Kenzo nous propulse directement dans une jungle explosive et festive. Ultra pratique, le petit format 15ml se glisse dans notre sac pour rester parfumée tout au long de la journée. Flatteur.

POUR VOTRE BELLE-MÈRE
UN BRIN POINTILLEUSE
Atlas Garden, Collection orientale, Yves Saint Laurent

Inspiré par le soleil marocain, cette déclinaison de la gamme Le Vestiaire des Parfums Collection Orientale, convoque les notes fraiches de la Fleur d'Oranger à la chaleur de Fève Tonka, pour un résultat élégant, intense et opulent qui devrait séduire (et peut-être même faire sourire) votre belle-mère, un poil exigeante.

POUR VOTRE NIÈCE EN PLEINE RÉBELLION
Amor Amor, Cacharel

Quoi de mieux que cette eau mythique pour accompagner le passage – toujours un peu tendu – à l'âge adulte ? À la fois audacieux et tendre, instinctif et addictif, Amor Amor de Cacharel incarne le parfum de l'adolescence : fougueux et passionné, plein de désir, à l'image de ses deux nouvelles égéries, Thylane Blondeau et Oscar Casas, icônes de la Génération Z.

Chapitre 3

PALETTES FÉÉRIQUES

Parce qu'il faut que ça brille, on n'hésite pas à se jeter dans la paillette. Pas n'importe laquelle cependant, on veille à choisir des teintes subtiles et des matières précieuses. On craque pour les packagings évidemment canons, éditions limitées obligent. De quoi exciter même la plus sage d'entre nous.

POUR VOTRE SOEUR ACCRO AUX NOUVEAUTÉS

Palette Les 4 Ombres – Chanel

Toujours travaillées dans les moindres détails, en omettant jamais le petit clin d'œil aux symboles de la marque, les 4 Ombres Chanel se renouvellent de saison en saison. Pour cet hiver, Lucia Pica s'est inspirée de la silhouette des boutons qui ornent les vestes si iconiques de la marque pour présenter ses phares kaki, chocolat, pêche et or délicat.

POUR VOTRE COPINE BEAUTY ADDICT

Palette Star-dipped, MAC Cosmetics

Fidèle à son habitude, MAC nous livre une nouvelle fois une collection démente, ode à la créativité et à l'expression de soi. Plus scintillante que jamais, on craque pour cette palette visage aux fards estampés d'étoiles et au packaging clinquant.

POUR VOTRE MÈRE, LUXE SINON RIEN

Palette Eyes on stars, Yves Saint Laurent

Clinquante, scintillante, brillante. On ose le look glitter pour les fêtes grâce à cette nouveauté parsemée d'étoiles créées par YSL. Un maquillage subtil des yeux aux teints, avec ses quatre ombres pailletées, ses deux hilighters et son blush. Zéro risque de finir en boule à facette, mais au contraire l'assurance de briller de mille feux.

POUR VOTRE COUSINE UN PEU TROP SOUCIEUSE DES COMPOSITIONS

Naked Honey, Urban Decay

Nouvelle palette, mais association de couleurs toujours séduisante, en plus d'apporter un soin tout particulier à la composition de ses produits, Urban Decay décline son must-have dans une version douce et naturelle. Irrésistible.

POsez.lu
Kirchberg
by Carine Delvaux

ANTI-ÂGE
BEAUTÉ
MINCEUR
BIEN-ÊTRE
LASERS
THÉRAPEUTES

Dans un cadre exceptionnel, tranquille
et isolé au cœur du Kirchberg,
P'Osez offre d'infinies possibilités
de **Soins**, **Traitements** et **Spa** seul
ou entre ami(e)s qui s'adresse à tous.

Découvrez nos offres détaillées
sur www.posez.lu

OFFRE DÉCOUVERTE
-20% SUR VOTRE
PREMIER RDV

RENDEZ-VOUS PAR TÉLÉPHONE
OU SUR NOTRE AGENDA EN LIGNE.

Tél. : 27 51 46 14 / GSM : 661 375 945
103 rue des Maraîchers L-2124 Luxembourg
Ouvert du lundi au dimanche – parking aisé

Tellement ton cadeau

10€
DE RÉDUCTION*

10€

DE RÉDUCTION
SUR TOUT L'ASSORTIMENT
À L'ACHAT DE MIN. 60 €*

CODE WEB **LUX-FEMMESEOY**

2 005000 033483

SHOP 24/7
ICIPARISXL.LU

1h
CLICK & COLLECT
iciparisxl

* Offre valable sur tout l'assortiment dans toutes les parfumeries ICI PARIS XL du Grand-Duché de Luxembourg sur présentation de ce bon et dans l'e-shop avec le code LUX-FEMMESEOY jusqu'au 31/12/2019 inclus, jusqu'à épuisement des stocks en parfumerie. La réduction est directement déductible à la caisse. Ce bon de réduction est non échangeable contre de l'argent comptant et non valable à l'achat de Jeffree Star Cosmetics, Gift Cards et/ou Gift Chèques. Non cumulable avec d'autres bons, actions, promotions et/ou avantages. 1 bon par personne.

ICI PARIS XL

Chapitre 4

RAISINS ULTRA DÉSIRABLES

**Et s'il fallait encore choisir entre la bouche et les yeux, pour quoi opteriez-vous ?
Face à l'offre ultra-désirable de collaborations et autres collections capsules, notre cœur balance.
Un joli trait de rouge, un beau lie de vin ou un orange qui claque, on ne sait où donner de la tête.**

POUR VOTRE SOEUR ACCRO AUX NOUVEAUTÉS

Le Rouge Interdit n°27, Givenchy

Hommage au premier Rouge Couture pensé et créé par Hubert de Givenchy – himslef – Nicolas Degennes propose pour cette saison une interprétation forcément élégante et déjà culte. Il délaisse la gravure du fourreau pour venir imprégner directement le raisin du logo de la marque. Composé d'huile rare de rose noire, fondant et pigmenté, ce rouge coche définitivement toutes les cases.

POUR VOTRE COPINE BEAUTY ADDICT

Le Rouge Couture The Slim Sheer matte Yves Saint Laurent

Conventionnel, rebelle, couture et casual, toutes ces facettes réunies au sein d'un même produit ? Bien évidemment avec ce nouveau rouge imaginé par Tom Pécheux, à la tête de beauté pour YSL. Fini mat poudré et raisin ultra graphique, packaging noir et doré, résolument cool et branché.

POUR VOTRE MÈRE, LUXE SINON RIEN

Rouge Allure, Rouge majestueux, Chanel

« Un beau framboise doux et intense pour créer l'illusion d'un bain de couleur », explique Lucia Pica, directrice artistique du maquillage Chanel. Pour célébrer la saison, elle réinterprète le classique de la maison et offre six nouvelles teintes, figées dans un écrin graphique, souligné de doré.

POUR VOTRE COUSINE UN PEU TROP SOUCIEUSE DES COMPOSITIONS

Le Rouge, Karl Lagerfeld x L'Oréal Paris

La collab' que l'on attendait. Parce qu'elle mêle style rock et allure chic, on s'empresse de se procurer cette édition limitée, qui nous rappelle combien le Kaiser était décidément doué pour rendre les choses désirables.

PIDAL

Votre refuge à proximité

Faites-vous offrir du plaisir

Sauna *(jeudis réservés aux dames)*
Salle Fitness
Personal training
Cours collectifs fitness et aquatiques
Piscine
Soins beauty
Manucure et pédicure
Massages et soins corporels
Suites wellness privatives
Bassin eau de mer
Restaurant gastronomique

www.pidal.lu

37, rue des Prés - L-7246 Helmsange (Walferdange)
T : +352 33 91 72 - 1

Nails & Estetica

NOUVEAU

•••MICRONEEDLING•••

Un soin visage qui stimule la production de collagène, lisse et améliore la texture de la peau en la rendant plus épaisse, souple et d'apparence plus jeune. Il diminue les rides et ridules, combat les tâches et les cicatrices d'acné.

•••BB GLOW•••

Pour une peau lisse et hydraté en profondeur, d'un teint unifié avec juste ce qu'il faut de couleur pour avoir bonne mine sans make-up.

T.Hair Coiffure & Beauté
La Belle Étoile
Tél. : 26 31 01 70

Nails & Estetica
La Belle Étoile
Tél. : 26 31 15 14

T.Hair Coiffure & Beauté
City Concorde
Tél. : 26 44 04 37

la Belle Etoile SHOPPING CENTER

la Belle Etoile SHOPPING CENTER

CITY CONCORDE

www.t-hair.com

CETTE ANNÉE, LA MAGIE DE NOËL
C'EST CHEZ iU !

**Nous vous avons déniché de somptueux coffrets pour toute la famille, pour tous les âges et à tous les prix …
En voici quelques-uns …Mais venez en magasin découvrir toutes nos offres
et nos idées cadeaux qui feront toute la différence sous le sapin.**

Coffret des Vagues *Algologie*

Un Noël iodé
Parce qu'elle n'est pas réservée qu'à l'été, la mer illumine notre hiver, notre teint et notre salle de bain. Avec ses cosmétiques issus de la Presqu'île de Pen Lan, dans un Armor ultra préservé, Algologie rend notre peau plus belle et rayonnante toute l'année. On fonce sur ce coffret soin qui promet hydratation et douceur. Noël prend des airs de Bretagne avec ce combo *Crème des Vagues et Regard des Vagues*. Décoiffant.

Le coffret contient :
Crème de soin Crème des Vagues *50ml*
Contour des yeux Regard des Vagues *15ml*

Coffret Magique *Nuxe*

Des fêtes prodigieuses
Essentiels parmi nos produits de beauté fétiches, on ne se lasse pas de la gamme Prodigieuse de la marque française. Zéro risque de se tromper avec ce coffret qui rassemble nos basiques préférés : huile, huile de douche, crème correctrice, et le petit plus qui est le bienvenu : une bougie pour embaumé notre intérieur de cette senteur reconnaissable entre mille.

Le coffret contient :
Huile Prodigieuse *100ml*
Huile de douche Prodigieux *100ml*
Crème Gel Multi-correction
Crème Podigieuse Boost *40ml*
Bougie Prodigieuse *70g*

Coffret Thé des Vignes *Caudalie*

Le trio parfumé iconique
Autre indispensable à se procurer de toute urgence si vous ne l'avez pas encore testé, la gamme Thé des Vignes de Caudalie sent aussi bon qu'elle est efficace. On aime les notes sensuelles de musc blanc, de néroli, la caresse du gingembre et l'infusion de fleur d'oranger et de jasmin. On craque pour cet ensemble : la crème de corps qui promet une peau toute douce, sans film gras, accompagnée de son gel douche.

Le coffret contient :
Eau Fraîche Thé des Vignes *50ml*
Soin corps Thé des Vignes *50ml*
Gel douche Thé des Vignes *50ml*

Coffret Ricin Bio
Melvita

Des mains sublimées
Sublimez vos mains grâce à ce coffret qui rassemble des produits hydratants, parfaits pour affronter l'hiver et ses températures en baisse.
Connue pour ses propriétés protectrices et anti-oxydantes, l'huile de ricin est notre allié beauté. Multi-fonction, elle s'utilise aussi bien sur les ongles, que les cheveux ou les sourcils.
Additionnée à la crème L'Or, enrichie en 5 huiles précieuses et beurre de karité, on parie que vous ne pourrez plus vous en passer cet hiver.

Le coffret contient :

Huile de Ricin végétale et bio *50ml*
Crème main L'Or Bio *30ml*
Lime à ongles

Pour lui

Coffret Wood & Spice
Proraso

Chaud chaud chaud
Parce qu'elle n'est pas encore passée de mode, on entretient sa barbe avec ce rituel de soin à l'italienne. Complet, ce set conviendra à toutes les peaux même les plus sensibles et contient tout le nécessaire pour entretenir sa barbe au quotidien. On ne résiste pas à son parfum boisé et légèrement épicé, pour un Noël hot.

Le coffret contient :

Shampoing à barbe Wood & Spice *200ml*
Huile à barbe Wood & Spice *30ml*
Baume à barbe Wood & Spice *100ml*

Coffret La Cure
Lierac

Une cure de jouvance
Le pouvoir de la cosmétique technique dans un splendide coffret pour un visage rajeunit et éclatant jour après jour ?
C'est le pari de ce coffret qui rassemble tous les produits nécessaires à un teint rayonnant et considérablement plus jeune. Raffiné, élégant, on mise sur cette gamme qui agit comme un véritable shot de jeunesse.

Le coffret contient :

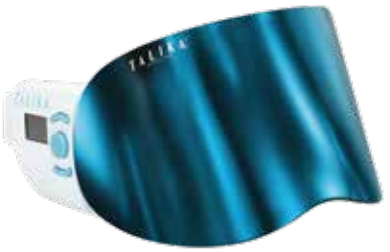
Cure Anti-âge Absolu
Shot de Jeunesse 28 jours *30ml*
Crème voluptueuse anti-âge Absolu texture originelle *15ml*
Masque anti-âge Absolu *10ml*
Crème regard anti-âge Absolu *3ml*

la Belle Etoile
SHOPPING CENTER

Route d'Arlon L-8050 Bertrange / Tél. : 27 39 73 03

MASQUE

TALIKA
GENIUS LIGHT MASQUE



Combinant Light Therapy et électrostimulation, ce nouveau masque au look futuriste n'a rien d'un énième gadget beauté. 4 longueurs d'ondes pour 8 programmes de soin à la carte, option cure ou effet flash selon les besoins de chacune : anti-âge, coup d'éclat, anti-imperfections, détox… On vous dit tout sur ce nouvel allié beauté.

HÉLÈNA COUPETTE

CÉCILE GENAY

\+ Sceptique au départ par sa taille, je l'ai vite adopté ! Je l'utilise tous les jours en cure pour la fonction « premières rides » et « coup d'éclat » en flash. Ma peau paraît plus lisse et mes yeux sont moins fatigués, la peau au niveau des cernes est plus claire. Les programmes sont ultra rapides, et nous permettent de poursuivre nos activités en même temps, en plus il est facilement transportable dans son étui.

\- Il manque une petite télécommande pour choisir le programme.

HÉLÉNA COUPETTE

\+ Un peu sceptique par son aspect gadget au départ, j'ai finalement été conquise par le Genius Light masque ! Les résultats sont immédiats : en une seule utilisation de 15 minutes, ma peau était repulpée, mon regard défatigué et mon teint plus net. Son format léger et son utilisation ultra simple en font un indispensable.

\- RAS.

MARIA PIETRANGELI

\+ Sur les 8 fonctions disponibles, je n'ai testé que celle intitulée « Anti-âge global ». Les effets sont visibles très rapidement. Après une semaine d'utilisation, ma peau était plus ferme, les petites ridules autour des yeux estompées et le plus frappant, les paupières relevées. J'ai hâte de tester les autres programmes. Ce masque est le must have de cette fin d'année, j'en suis complètement addict.

\- je ne peux absolument plus m'en passer…

JULIE BÉNIÈRE

\+ Les résultats sont bluffants et quasiment immédiats. Le masque propose 8 programmes de soin. J'ai adoré le soin « coup éclat » qui stimule la microcirculation locale et rosit le teint. Je l'ai utilisé régulièrement en effet flash juste avant une soirée.

\- J'ai trouvé le masque imposant et lourd lors des premières utilisations. Je l'ai utilisée allongée pour plus de confort.

Consommer « sans », une vraie question de sens

Les indications « sans » en tout genre sont de plus en plus nombreuses sur les produits que nous utilisons au quotidien. Zoom sur cette tendance de fond qui impacte la production et la consommation.

Sans gluten, sans lactose, sans huile de palme, sans parabène, sans sulfates… Le « sans » est aujourd'hui devenu un véritable phénomène, que ce soit en ce qui concerne les aliments que nous ingérons, les produits que nous utilisons pour entretenir notre maison ou encore ceux auxquels nous recourons pour assurer notre hygiène corporelle.
Si certaines marques ou enseignes n'hésitent pas à surfer sur cette mode, en en faisant un véritable atout marketing, d'autres la considèrent comme une réelle tendance de fond, et ce depuis de nombreuses années. Chez Nature Elements, magasin implanté à Howald, on propose ainsi depuis plus de 50 ans des produits « sans », à savoir « des produits bruts, sains à la fois pour le corps et l'environnement », explique Cécile Bens, Directrice de Nature Elements.

Un mode de vie plus qu'une nécessité
Pour la plupart des personnes, consommer « sans » ne répond pas à un besoin vital, mais plutôt à un certain mode de vie.
« Par exemple, seulement 3 % de la population est atteinte de maladie cœliaque, qui justifie un régime sans gluten. Or, 30 à 40 % des gens souhaitent aujourd'hui manger sans gluten car cela leur permet notamment de mieux digérer, détaille Cécile Bens. Parce qu'ils veulent ingérer moins de gluten, ils se tournent en effet vers d'autres types de céréales, plus complètes. Leur alimentation s'en trouve diversifiée. Résultat : ils se sentent mieux. » Plus qu'une question de mode, se tourner vers de tels produits constitue donc avant tout une question de bons sens et de consommation éclairée.

Ainsi, derrière cette tendance, on retrouve surtout la volonté, de la part du consommateur, de mieux connaître la composition des divers produits qu'il mange, qu'il applique sur sa peau, ou qu'il utilise pour nettoyer le sol de sa maison.
« Parallèlement, il y a une volonté de réapprendre à cuisiner soi-même, à créer des cosmétiques ou des produits d'entretien maison, et ce pour mieux contrôler ce que contiennent les produits, constate la Directrice de Nature Elements. Savoir ce qu'il y a dans le produit permet de s'émanciper du « sans ». »

Nature Elements, une foule de produits « sans »
Pour répondre à ces besoins aujourd'hui grandissants, Nature Elements regroupe sur 500 m2 près de 10.000 références de produits naturels et bio : fruits et légumes, épicerie fine, vins, aliments diététiques, cosmétiques, produits d'hygiène corporelle et d'entretien, etc.
« Nos équipes sont formées en permanence par nos propres fournisseurs quant à la composition et à l'utilisation de chacun de ces produits, de manière à pouvoir conseiller ou orienter nos clients de manière optimale », précise Cécile Bens.

LES MENTIONS «SANS» AMENÉES À (PRESQUE) DISPARAÎTRE

Dans le secteur de la cosmétique, certaines allégations «sans» mentionnées sur les emballages ou dans les publicités ne peuvent plus être utilisées au sein de l'Union européenne depuis le 1er juillet 2019. « L'important n'est pas en effet de savoir ce qu'un produit ne comporte pas, mais ce qu'il comporte réellement », souligne Cécile Bens. Les mentions « sans » qui permettent aux utilisateurs de réaliser un choix éclairé pourront continuer à être indiquées : par exemple « sans alcool » pour un bain de bouche destiné à toute la famille ou « sans ingrédients d'origine animale » pour les personnes véganes. À noter que ces dispositions ne concernent que les nouveaux produits mis sur le marché.

Nature elements

Nature Elements Howald
17b, rue des Joncs, L-1818 Howald
Tél.: 27 48 99 73
du lundi au samedi de 9h00 à 19h00
info@naturelements.lu
naturelements.lu

NEWS HEALTHY

LISA BEYS

NON AU SUCRE, OUI AU CARB CYCLING !

Chez le rat, une exposition prolongée au goût sucré induirait une dépendance comparable à celle des drogues dures. Trop dur de stopper d'un coup ? On dit oui au carb cycling ! Cette nouvelle tendance consiste à alterner les jours à faible teneur en glucides et ceux à teneur élevée ou modérée : idéal pour se détacher sans craquer !

Plus d'infos grâce à l'appli « Carb Cycling : Meal Planner », utilisée par les sportifs.

LE CHIFFRE

3,47 %

Selon Eurostat, qui publie une étude à l'occasion du 16 octobre, journée mondiale de l'alimentation, le Grand-Duché n'a converti que 3,47 % de ses surfaces agricoles au bio. Du chemin reste à parcourir, mais de belles initiatives existent pour une transition vers une agriculture sans pesticides.

SCANNER POUR MIEUX MANGER

Du côté des applis smartphones, Kwalito vous permet de scanner les aliments de supermarché pour identifier les produits qui seraient inadaptés à votre alimentation (intolérances, allergies, régime végétalien ou vegan). Gluten Scan vous permet d'éviter le gluten en scannant le code barre des produits : une appli gratuite, simple et efficace !

BOIRE DU LAIT, UN PLAISIR RETROUVÉ ?

Vous ne parvenez pas à digérer le lait, vous êtes intolérant, allergique, ou encore vegan ? Une multitude d'alternatives végétales existent : lait de riz, amandes, soja, noisettes… Besoin de liant dans vos recettes ? Pensez à la purée de bananes ! Cette excellente source de vitamines vous permet de réaliser de savoureux gâteaux. Et pas besoin de rajouter du sucre ! Pour de délicieuses recettes :

Marie Chioca, Cuisiner sans lait, Éditions Terre Vivante, 2016.

« SANS POUR SANS » NATURE

L'entreprise américaine BLK commercialise une eau sans OGM, sans gluten, sans caféine, sans calories, sans glucides, sans additifs, ni colorants. Sa particularité ? Une couleur noire « 100 % naturelle » selon la marque et… un goût neutre. Tentés ? On trouve ce pur produit marketing dans certains points de vente spécialisés et sur internet, au prix de 42,98 € les 12 bouteilles de 50 cl.

OPÉRATION LUNDI VERT

En janvier dernier, 500 personnalités signaient une tribune dans *Le Monde*, s'engageant à remplacer chaque lundi la viande et le poisson. Le lundi vert, une idée qui fait son chemin : 788 restaurants universitaires ont franchi le cap en France. Un objectif triple : sauvegarde de la planète, santé des personnes, respect de la vie animale. On rejoint le mouvement sans attendre !

MUST-HAVE

01

CLEAN BEAUTY

Une ligne de soin sur mesure de « Clean Beauty » aux formules personnalisables, sans OGM, sans parabènes, sulfates, phtates, nanoparticules, huiles minérales et parfums de synthèse. Parmi la collection de 10 sérums, Vitamin A, ce puissant ingrédient contribue à rehausser l'éclat de la peau et à améliorer visiblement l'apparence des ridules et des rides. La vitamine A régule l'excès de sébum et corrige les signes visibles de l'acné et de la couperose. Elle stimule la peau pour créer de nouvelles cellules plus saines, tout en améliorant la structure, la texture et l'éclat de la peau.*Vitamin A Pure sérum. Apot.care.*

02

AUDACIEUX

Tout commence par un écrin pailleté d'un rouge pétillant. Ce boitier en fête dévoile les mythiques 4 G dans une harmonie audacieuse pour habiller le teint et les yeux. Un quatuor de teintes affirmées associant matité et brillance : un rouge intense, un rose flamboyant et un pêche lumineux, tous trois mats, ainsi qu'un doré métallique. *Palette Red Line Noel. Givenchy.*

03

REMODELANT

Un sérum remodelant culte… réinventé. Formulé avec des extraits de plantes puissants pour relancer le pouvoir remodelant de la peau et en redéfinir les contours. Avec la nouvelle méthode « auto-lifting manuel » les traits sont visiblement décongestionnés. Le visage est lifté et retrouve sa forme. *V. Shaping Facial lift. Clarins*

04

BOULE À NEIGE

Les fêtes de Noël approchent à grands pas et il est grand temps de commencer à réfléchir aux cadeaux que vous pourrez offrir à votre entourage… Or, le parfum reste un présent de choix qui plaît toujours au plus grand nombre. Les plus célèbres marques l'ont bien compris et réinterprètent ainsi leurs plus beaux parfum pour en faire des éditions limitées. Dans ce contexte, avec créativité et audace. Focus sur Le Mâle Edition Boule à Neige, un grand parfum masculin décoré avec l'esprit de Noël ! *Le Mâle. Jean-Paul Gaultier.*

CINQ

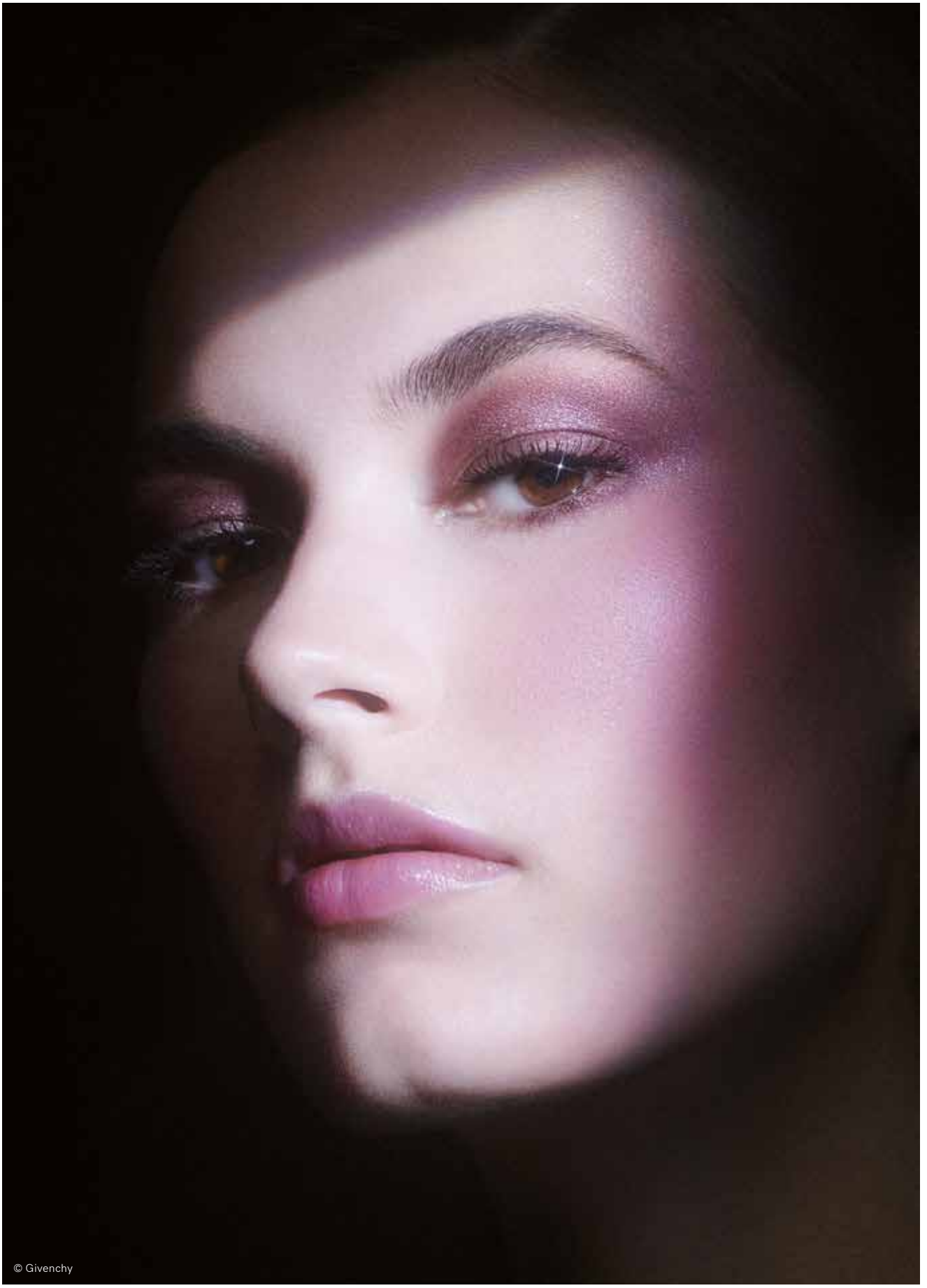
IRRÉSISTIBLE

Sa texture gel non collante fond sur les lèvres en une savoureuse palette de couleurs intenses, irisées, transparentes ou laquées pour un résultat maquillage du plus transparent au plus couvrant. Facile à appliquer avec son embout « cocoon », Rouge coco gloss multiplie les possibilités de s'amuser avec son gloss. En essayer un, c'est choisir de les vouloir tous, dans toutes les teintes, sans aucune modération. *Rouge Coco Gloss. Chanel.*

L'effet cadeaux

MILADY

PARFUMERIES EXCLUSIVES


© Givenchy

La plus belle pour les fêtes

Parce que la période des fêtes est l'occasion, plus que jamais, de s'autoriser quelques fantaisies esthétiques, on n'hésite pas à être créative, ni à oser les looks qui claquent. Pour nous aider à manier le look glitter à la perfection et impressionner nos convives lors du Réveillon, on prend exemple sur nos make-up artists préférés. De Givenchy à MAC, ils nous livrent leurs précieux conseils, pour un maquillage garanti sans fausse note et une vision claire de ce que seront les tendances 2020.

HÉLÈNA COUPETTE

NICOLAS DEGENNES
DIRECTEUR ARTISTIQUE GIVENCHY

Quelles sont les tendances make-up cette saison ?
Pour cet hiver je dirais les notions d'ombres, de lumière mais aussi tout ce qui est violet, ou bien rose bleuté (re. Collection Automne 2019)

Vous avez revisité tous les classiques, pourquoi ce parti-pris ?
J'ai très envie de repartir dans l'ADN originel de Monsieur Hubert de Givenchy. Je trouve que c'est un univers de fidélité, de passion et de féminité absolument juste et très moderne.

De quoi aviez-vous envie pour les tendances de cet hiver ?
Ce qui me passionne vraiment cet hiver c'est de travailler l'ombre et la lumière, deux contrastes très forts chez Givenchy. Ce qui m'intéresse aussi c'est de venir revisiter toutes les couleurs un peu grisées, un peu « fanées ». J'adore ces teintes quand elle se fanent, je les trouve très belles, excitantes et même modernes. Elles ont ce côté un peu effacé que je trouve extrêmement juste dans notre époque.

Pouvez-vous m'en dire plus sur la collection actuelle et les différents looks que vous avez imaginés ?
Pour les fêtes de fin d'année, j 'avais très envie de revisiter *le Rouge* et très envie aussi de retrouver l'ADN ultra Givenchy avec le bâton recouvert de 4G qui n'est pas sans rappeler le travail de Mr Hubert de Givenchy sur un rouge à lèvres qu'il avait fait dans les années 80. Cette note de rouge liée à la passion, à l'amour, au désir et à la vie. J'ai bien sûr décidé d'y ajouter un peu de nacre pour pailleter cet univers.

Votre meilleur conseil pour un maquillage de fête réussi ?
Brillez Mesdames !

Votre produit préféré par-dessus tout ?
Mascara Disturbia mais aussi *Le Rouge* et *Teint Couture Everwear*.

Votre coup de cœur cette saison ?
Le Prismissime comme prémices de ce que je suis en train de vous préparer pour 2020.

Un beauty faux pas à éviter pour la nouvelle année ?
Trop c'est trop !

La beauté en 2020, en un mot ?
Éclatant.

INES BORGONJON
MAKE-UP ARTIST CHEZ M.A.C

Quelles sont les tendances beauté de cette saison ?
Nous avons beaucoup vu sur les défilés, des maquillages créés pour rappeler notre personnalité, plutôt que pour couvrir notre peau. J'ai trouvé ça beau car, cela permet de nous exprimer et d'affirmer notre propre style ! Mais nous avons également beaucoup aperçu de paillettes, sequins, reflets dorés, appliqués de façon un peu punk, pas parfaite. Évidemment, le maquillage soft et naturel reste une valeur sûre, travaillé de façon romantique, très flouté pour un effet luxe.

Pouvez-vous nous en dire plus sur la collection actuelle et les différents looks que M.A.C a imaginés cette saison ?
Nous sommes très proches de la période de Noël. Tout le monde cherche un maquillage festif. Le thème glamour imaginé par M.A.C « Starring over You » est inspirant pour tout le monde car il offre différents styles et mêle plusieurs tendances qui vont du smokey eye au teint glowy, et propose aussi un panel de teintes de rouge à lèvres différentes. Les styles que nous avons créés pour cette collection sont vraiment variés. Un beau rouge à lèvres ou un joli gloss, un smokey eye ultra sexy ou quelque chose de plus subtil, avec forcément une montagne de paillettes et de couleurs !

Quel est votre produit favori ?
La *Strobe cream* ! Une crème lumineuse et vibrante, qui rend le teint glowy.

On peut l'utiliser sous notre fond de teint, comme une base, ou au-dessus comme un highlighter, la mixer à notre fond de teint… C'est un produit très malléable, qui procure immédiatement une peau sublime !

Quel est votre beauty crush dans la collection actuelle ?
Les produits en eux-mêmes bien sûr, mais j'aime tellement les jolis packaging ! Les sets de maquillage dans leur petite pochette précieuse, ainsi que les sets de pinceaux font partis de mes favoris. Ils sont facilement maniables et transportables, ce qui en fait de bons basiques tout au long de l'année.

Quel make-up adopter pour le Réveillon ?
J'aime penser que le Réveillon est l'occasion parfaite pour sortir de sa zone de confort. C'est le parfait moment pour porter juste un petit peu plus de maquillage qu'au quotidien. Un joli smokey, un highlighter lumineux ou un contour des lèvres très vif. C'est la saison pour ça !

Bien sûr, il faut rester soi-même avant tout, mais ne pas avoir peur d'expérimenter un peu, après tout, vous ne pouvez pas vous tromper, ce n'est que du maquillage ! Exprimez-vous !

Des paillettes pour nouvel an ?
OF COURSE !

Nude ou smokey eye ?
Smokey ! Définitivement.

JUSTINE CHERY
MAKE-UP ARTIST

Quelles sont les tendances make-up cette saison ?
Vous devez trouver un maquillage qui vous ressemble, un maquillage vous fasse vous sentir belle et forte. Je n'utilise que des produits ecoresponsables et sans cruauté, ma peau et celle de mes clientes voient la différence que ce soit pour les soins ou le maquillage.

Quelles sont vos envies make-up pour cet hiver ?
Pour moi, la chose la plus importante pour vaincre la grisaille de l'hiver est un rouge à lèvres rouge. La nouvelle crème à lèvres de chez Rouje protégera vos lèvres du froid et donnera du punch à toutes vos tenues.

Votre meilleur conseil pour un maquillage de fête réussi ?
Pour un maquillage de fête réussi, l'important est d'avoir un beau teint. Une fois le teint fait, il faudra choisir entre une bouche foncée ou un regard travaillé. Je vous déconseille de faire les deux.

Votre produit préféré par-dessus tout ?
L'*Illuminating Moisturizer* de chez Tata Harper, un soin lumière hydratant à la poudre de diamant qui donnera de la lumière aux teints les plus ternes. Et tout ça ultra Green.

Votre coup de cœur cette saison ?
Lumineux et couvrance modulable ; il vient à bout des cernes les plus dures ! Pour une manucure parfaite, je vous conseille le *Green Flash* de chez Manucurist. Un semi perm responsable et qui n'abîme pas vos ongles puisqu'il s'enlève avec un simple dissolvant. Une révolution dans ma vie !

Un beauty faux pas à éviter pour la nouvelle année ?
Pour éviter le beauty faux pas, on évitera de mettre des paillettes sur plusieurs zones du visage. La bouche, les yeux ou les ongles mais pas les trois.

La beauté en 2020, en un mot ?
2020 sera Green !

Noël au naturel

Forêt recouverte d'un épais manteau blanc, flocons qui tombent du ciel par milliers et le parfum réconfortant d'un sapin qui embaume notre intérieur à l'approche du réveillon… Parce que la Nature n'est jamais aussi merveilleuse qu'à cette période de l'année, Yves Rocher lui rend hommage à travers deux collections capsules, Au Coeur des Sapins & Premiers Flocons.

Mélange d'orange et de bois de cèdre pour une atmosphère ressourçante ou notes d'amandes blanches pour un moment cocooning ? Entre les deux, notre cœur balance ! Vous aimez les parfums doux et gourmands ? Craquez pour la collection « **Premiers Flocons** ». Le parfum enveloppant de l'Amande Blanche vous plonge immédiatement au cœur d'un Noël blanc. Les textures fines et enveloppantes, enrichies en huile de macadamia et beurre de karité bio en font notre allié pour les premiers grands froids. Vous aimez les parfums frais et naturels ? Craquez pour la collection « **Au Cœur des Sapins** ». Ses notes fraîches et boisées vous plongent immédiatement dans la nature. Bougies, crèmes pour les mains, bains douche… et encore beaucoup d'autres produits à découvrir pour un hiver ultra-cosy.

Bain douche, gel lavant mains, crème mains
8.95€

Bougie
6.50 €

Kit Premiers Flocons
9.95 €

Bombe de bain effervescente
4.95€

Palette Regard
19.90 €

Duo Enlumineur
14.90 €

ACTION EXCEPTIONNELLE : STYLO REGARD WATERPROOF NOIR GRATUIT !

YVES ROCHER VOUS GÂTE AVEC
UN CADEAU DE NOËL POUR TOUT ACHAT EN MAGASIN (*).
RECEVEZ UN STYLO REGARD WATERPROOF NOIR
D'UNE VALEUR DE 9,90€ EN CADEAU !

95399663

*Action valable du 30/11/2019 à 31/12/2019 dans tous les magasins Yves Rocher du Luxembourg, contre remise de ce bon. Non cumulable avec d'autres promotions en cours. Un bon maximum par personne. Hors Les Plaisirs Nature 50 ml et cubes pétillants.

YVES ROCHER

FOR KIDS

LUXEMBOURG

BIENTÔT DIX ANS DE FRUITS À L'ÉCOLE !

Depuis 2010, le gouvernement luxembourgeois s'est lancé dans une bataille en faveur pour le mieux manger avec le programme « Fruits à l'école », grâce à une initiative européenne. À l'aube de sa première décade, le projet continue de susciter engouement et vocation. « Bien manger s'apprend dès le plus jeune âge, et parce que l'école contribue à l'éducation au sens large, il est normal qu'elle participe également à inculquer des notions de diététique aux enfants », explique Julie, millenials, mais surtout enseignante à l'école fondamentale depuis plusieurs années.

Et de poursuivre que ce programme rencontre un vif succès auprès des élèves comme de leurs familles. Depuis neuf années qu'il existe en effet, le «Schouluebstprogramm» a distribué quelque 3 033 56 tonnes de fruits frais et de saison dans les écoles, collèges et lycées du pays. Un chiffre énorme, certes, mais qui continuera à croître encore dans les années à venir, le projet étant fortement soutenu par le ministère de l'Agriculture. Comme l'a souligné le ministre Romain Schneider, ce sont en effet près de 93 % des établissements luxembourgeois qui soutiennent ce programme, et seule une école s'est désistée… pour y revenir presque aussitôt.

Quant aux quantités livrées chaque semaine, le ministre a également rassuré ses congénères en expliquant que les calculs étaient effectués en fonction du nombre d'élèves présents, de façon à limiter le gaspillage alimentaire. Ainsi chaque élève reçoit en moyenne une portion de fruit par semaine.

ÉGALITÉ

EN FINIR AVEC LES PÉPITES SEXISTES ?

Le gouvernement français l'avait déjà annoncé en septembre dernier : une « charte d'engagement pour une représentation mixte des jouets » devait être signée à l'approche des fêtes. Son objectif ? En finir avec les stéréotypes de genre qui commencent dès l'enfance. Dans les faits, de nombreux magasins ont déjà pris l'initiative de proposer des jouets mixtes et d'arrêter de mettre en avant systématiquement du rose pour les filles et du bleu pour les garçons. À l'image de Lidl dont le catalogue spécial Noël met en scène des petites filles jouant aux voitures et des garçons passant l'aspirateur. Bonne nouvelle !

CULTURE

LE JEU DU HASARD

Dans le cadre de l'exposition *If Then Else*, au Casino Luxembourg jusqu'au 5 janvier 2020, qui rassemble le collectif d'artistes Bruxellois LAb(au) autour de la relation entre l'art et le langage, un workshop est organisé pour les plus petits. Jeté de lettres en carton, sous forme de pâtes ou de biscuits, les enfants dessinent et assemblent ces formes pour former des mots de façon aléatoire. Un brin surréaliste et assurément créatif.

Informations sur www.casino-luxembourg.lu

Z6CREATION.NET

"Merci maman de ne pas boire"

DÈS LE DÉBUT, CHOISISSEZ LE MEILLEUR POUR VOTRE ENFANT.

La prise d'alcool pendant la grossesse et l'allaitement peut endommager le cerveau et les organes de votre enfant. Le syndrome d'alcoolisation foetale est la première cause non génétique de handicap mental. Par amour pour votre enfant, renoncez à l'alcool pendant votre grossesse et l'allaitement.

portail Sante.lu

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

Pour ou contre l'allaitement : les mères témoignent

Selon le rapport ALBA (l'enquête nationale portant sur l'alimentation des bébés au Grand-Duché), plus de 90 % des femmes sont initiées à l'allaitement dès la salle de naissance. Bien que la plupart d'entre elles soient volontaires et convaincues des bienfaits du lait maternel pour elles et pour leur enfant, allaiter au quotidien est une tout autre histoire. Devenir maman, reprendre son activité, gérer la fratrie, elles témoignent de leurs difficultés et de leurs réussites.

AURÉLIE HANTZBERG

« Dès le début, ma grossesse, j'ai voulu allaiter, je ne me suis pas posé la question, pour moi c'était tellement évident » annonce Stella, maman de Hannah, 18 mois. « L'allaitement était pour moi une façon de prolonger la grossesse que j'ai adorée. En allaitant, j'ai gardé ma fille encore un peu pour moi », avoue-t-elle. Si pour certaines l'allaitement est une évidence, il est pour d'autres une source réelle de stress. « J'avais l'impression de ne pas avoir suffisamment de lait, mon fils pleurait jour et nuit car il avait faim, il réveillait sa grande sœur qui partait à l'école épuisée. Son papa et moi étions à bout de nerfs. Le lait en poudre m'a permis de retrouver le sommeil et la forme pour enfin profiter de mon bébé et sortir de chez moi! J'étais un vrai zombie j'ai vraiment eu peur de faire une dépression », se rappelle avec émotion Séverine, maman de Théo, 6 mois.

Sage-femme et conseillère en lactation : les bonnes fées de l'allaitement

Les questions sur l'allaitement arrivent très souvent avant la naissance, les mamans ont généralement quelques connaissances sur le sujet avant l'arrivée de leur bébé. Pour en discuter et se préparer au mieux, les mères doivent s'adresser aux bonnes personnes. « Il ne faut pas hésiter à consulter au moindre souci.

Ce qui est souvent perçu comme un manque de lait peut résulter uniquement d'un manque de stimulation du sein. Plus on met bébé au sein, plus il produit du lait. Pour allaiter il faut avant tout s'informer. » Barbara Tasch, conseillère en lactation depuis 5 ans, est infirmière en pédiatrie au Centre Hospitalier de Luxembourg. Son credo ? Utiliser les ressources et déculpabiliser les mamans. « Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide, on ne naît pas maman, on le devient ! Les mères ne doivent pas mettre en péril leur allaitement pour s'occuper des invités ou d'autres choses annexes, elles doivent utiliser les ressources que leur entourage leur offre : se faire cuisiner des petits plats par maman, ou s'arranger avec les proches pour faire garder les autres enfants de la fratrie… accepter les visites et conserver un lien social bien sûr ! Mais pourquoi ne pas mettre les convives à contribution ? » L'isolement et la pudeur sont souvent évoqués par les femmes réfractaires à l'allaitement.

« Je n'ai jamais eu envie de m'isoler toutes les deux heures pour donner le sein à mon bébé et je suis trop pudique pour le faire devant les autres. Après avoir passé les 3 derniers mois de ma grossesse alitée, je ne souhaitais qu'une chose : retrouver une vie sociale ! », explique Mélissa, une jeune maman de 25 ans. Bien que les difficultés rencontrées soient souvent d'ordre physique, le frein peut aussi se révéler psychologique.
« Je n'ai jamais aimé mon corps », avoue Mélissa. « L'idée d'ouvrir mon chemisier plusieurs fois par jour me dérange, j'espérais que la grossesse me réconcilie avec mon corps mais ça n'a pas été le cas. Je ne suis pas vraiment tactile mais ce n'est pas pour ça que la relation avec mon bébé n'est pas forte, on joue, on chante, on rigole, on est heureux ensemble.
Mon choix n'a pas été très bien perçu par mon entourage, il se trouve qu'en plus, mon bébé étant né en hiver, il a été pas mal malade. J'ai beaucoup culpabilisé. On me rabattait les oreilles chaque jour avec les anticorps, ma culpabilité était immense. Pendant ma deuxième grossesse je me suis mis un stress énorme.
Mon entourage pensait me soutenir avec des phrases du type, « Tu vas voir cette fois ça va marcher ! » en faisant référence à

ce qu'ils considéraient tous comme un échec, mais je n'avais aucune envie de retenter l'expérience », avoue-t-elle.

L'État luxembourgeois : supporter n°1 de l'allaitement

Selon le rapport ALBA, 56 % des femmes qui allaitaient au Luxembourg l'année passée ont pris leur congé parental. 80 % d'entre elles ont jugé que ce droit avait facilité leur allaitement. Lors de la reprise du travail, des aménagements sont également possibles. « C'était ma plus grosse crainte, ne plus réussir à allaiter tout en travaillant. Heureusement, au Luxembourg, nous avons des droits. » Comptable à temps plein, Stella a pu bénéficier de 90 minutes quotidiennes pour tirer son lait.

Avec le dépliant « Allaiter et travailler c'est un droit » destiné aux femmes et aux employeurs, l'État luxembourgeois offre un rappel sur les bienfaits de l'allaitement maternel mais aussi sur les droits qui en découlent. Même si au Grand-Duché l'allaitement reste inférieur à celui d'autres pays, notamment celui des pays nordiques, le nombre de mères qui allaitent est plutôt stable, le pays connaît même un léger regain. La société actuelle, consciente des enjeux écologiques, se tourne naturellement vers l'allaitement pour les mêmes raisons qui poussent les consommateurs à choisir des produits durables, locaux et non polluants. Qu'elles soient pour ou contre un seul argument fait l'unanimité auprès des femmes : allaiter reste le moyen le plus écologique et économique de nourrir son enfant.

« Les enfants comme mes parents nés dans les années 60-70 sont issus de la génération biberon. Les mères de cette époque, avides d'une liberté quoique subjective, ont majoritairement choisi le lait artificiel, martelées à grands coups de campagnes publicitaires, ma génération est plus libre, nous sommes des consommatrices informées, en allaitant, on choisit aussi de ne pas nourrir de grands groupes mondiaux à l'éthique douteuse », avoue Stella. Dans une société où la chasse aux déchets est ouverte, allaiter deviendrait-il un choix politique ?

Qui fait quoi?

Tous les différents acteurs de l'allaitement (maternités, sages-femmes, conseillères en lactation) sont répertoriés dans le dépliant "Qui fait quoi?" téléchargeable sur **www.santepublic.lu**

“IL NE FAUT PAS HÉSITER À DEMANDER DE L'AIDE, ON NE NAÎT PAS MAMAN, ON LE DEVIENT !”

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

ESPRIT

Esprit Family store

Walfer Shopping Center
2, Rue des Romains · L-7264 Walferdange

INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

NOUS VOUS SOUTENONS DANS VOTRE DÉMARCHE D'ALLAITEMENT !

Nous proposons des consultations d'allaitement dès le début de votre grossesse et jusqu'au sevrage de votre enfant. Notre association vous soutient et répond à toutes vos questions et incertitudes.

N'hésitez pas à nous contacter

INITIATIV LIEWENSUFANK A.S.B.L.
20 rue de Contern L-5955 Itzig / Tél. : 36 05 98
berodung@liewensufank.lu
www.liewensufank.lu

Que la lumière soit !

AURÉLIE GUYOT

Le manque de luminosité hivernal nous rappelle à quel point la lumière fait du bien au moral ! Il est donc essentiel de s'attarder sur l'aménagement lumineux de nos intérieurs: quel dispositif choisir selon nos pièces et nos usages ? Quel style et quel design? Quelle clarté? Face à l'offre pléthorique, nous sommes allées enquêter afin de faire la lumière sur cette affaire…

© Madam Stoltz

LES BONNES QUESTIONS

Leurs bienfaits ne sont plus à prouver. La lumière et l'ensoleillement ont plus d'une vertu : source de bonne humeur, d'optimisme et de bien-être… certaines études prouvent même qu'un déficit de lumière impacte directement notre sommeil et notre mémoire, tandis qu'augmenter la clarté dans nos bureaux permettrait de réduire les taux de turnover en entreprise et même les arrêts maladie !

Forts de ces constats, on s'équipe… mais pas n'importe comment ! Éclairage général ou éclairage d'ambiance ? Éclairage ponctuel ou éclairage fonctionnel ? Tout dépend de vos besoins. Dans les grandes pièces de vie, comme la cuisine et le salon, il est nécessaire de veiller en premier lieu à un bon éclairage général, de préférence fixé au plafond, et qui éclaire toute la pièce. Selon la taille de votre espace, il peut être utile de compléter ce dispositif par un éclairage plus localisé, via spots ou rails. N'hésitez pas à installer des variateurs de lumière si vous craignez trop d'intensité. A contrario, dans les pièces plus petites et plus intimes, il convient davantage de travailler ses lumières d'ambiance, plus douces, plus localisées : lampes de chevet, lampes de bureau, veilleuses…

> « La lumière sculpte les espaces »

LES ASTUCES

La lumières sculpte, délimite et peut même agrandir les espaces ! Ainsi, sachez que les suspensions murales auront davantage tendance à tasser votre pièce, alors que des lumières disposées au sol et éclairant les murs à la verticale agrandiront les volumes. Tel un peintre, sélectionnez les objets, les coins et recoins que vous souhaitez mettre en valeur. Ce seront ces éléments qu'il vous faudra illuminer, un peu comme dans un musée !

L'alternance d'ombres et de lumières donnera beaucoup de cachet et de personnalité à votre déco, et permettra également de personnaliser les ambiances : lumière douce autour du coin TV, lumière plus dynamisante dans une salle à manger ou lumière tamisée dans une chambre à coucher. Pour vous aider, jouez sur les effets obtenus en variant les types d'ampoules : les lumières jaunes, produites par les ampoules à incandescence, donneront une impression de chaleur et seront parfaites pour les coins cocooning. Les ampoules blanches, voire légèrement bleutées de nos halogènes sont quant à elles beaucoup plus intenses et froides, et donc plutôt à réserver aux grands espaces de vie.

> **Pas d'ambiance réussie sans lumière appropriée**

© Original BTC

© La Boutique Danoise

LES TENDANCES

Place à la pratique ! On a parcouru les plus grands salons déco et les concepts stores les plus pointus, et avons bien sûr craqué sur les dernières créations. Voici nos plus beaux coups de cœur : Les lampes suivent les tendances déco du moment elles aussi, attendez-vous donc à retrouver des éléments en osier ou cannage, comme chez Ostaria, qui a imaginé une forme de marguerite qu'on voit parfaitement au-dessus d'une table de salle à manger. Les jeux d'ombres et de lumières projetés au plafond sont du plus bel effet! Certaines créations se parent de velours, pour un effet doux et précieux, comme chez Madame Stolz qui habille ses abat-jours de rubans. N'hésitez pas à jouer la carte de l'humour et de l'originalité! BTC suspend des théières et tasses de thé dans un esprit tea party du Chapelier Fou, tandis que des petits chimpanzés dorés s'accrochent au pied de leur lampe pour mieux admirer l'ampoule chez Becquet. Pour un effet waouh, on vous recommande l'accumulation de suspensions, qui s'enchaînent au-dessus d'un bar ou se répondent à des hauteurs différentes pour mieux habiller l'espace d'un grand salon.

LES CLASSIQUES

Les plus grands designers ont adoré travailler la lumière : Ingo Maurer, Achille Castiglioni ou encore Olafur Eliasson et Starck parmi les créateurs plus contemporains. Nous avons pris plaisir à redécouvrir quelques classiques, dont la fameuse lampe Pipistrello, véritable icône du design et du style Art Nouveau. Son créateur, Gae Aulenti, s'est inspiré des ailes déployées d'une chauve-souris. Arne Jacobsen (père de la Egg Chair) a quant à lui designé sa propre lampe, baptisée AJ ; Moderne et épurée, cette silhouette discrète se prête à toutes les ambiances. Terminons par l'impressionnante lampe au sol produite par Le Corbusier himself, qui proposa tout simplement un gros projecteur, nomade et orientable. Un look industriel, toujours aussi avant-gardiste !

Vous l'aurez compris… impossible de négliger la lumière ! Élément décoratif à part entière, elle sublime nos espaces de vie et change notre perception des espaces. Elle se décline à l'envi et se personnalise à l'infini, pour des ambiances qui n'appartiennent qu'à nous.

© Becquet

SEMA DESIGN

MADAM STOLTZ

PHILIPPE XERRI

ORIGINAL BTC

ACTU

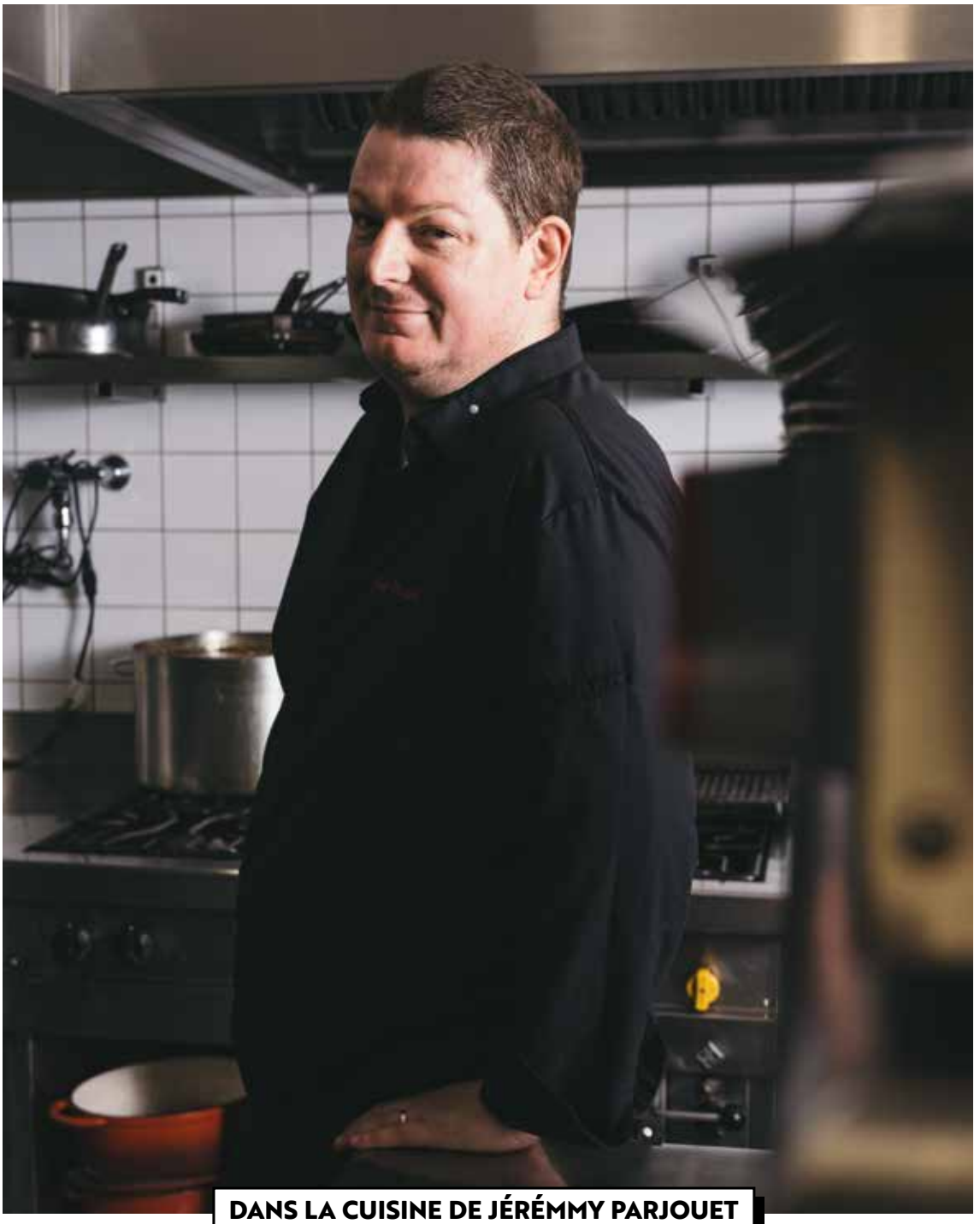
Rendez-vous sur ARTE pour ne pas manquer le passionnant reportage consacré à Charlotte Perriand, designer passionnée qui révolutionna l'aménagement intérieur et dessina nombre de meubles iconiques. Ce documentaire en forme de carnet de bord nous plonge au cœur des inspirations de l'artiste, qui travailla chez 'Corbu' avant de tracer sa route. Tout au long de sa vie, cette amoureuse du vide, dont la vocation est née en voyant le décor dénudé d'un hôpital alors qu'elle était enfant, n'aura de cesse d'optimiser l'espace et de réinventer l'aménagement intérieur pour le rendre aéré, facile à vivre et surtout accessible au plus grand nombre. Un travail passionnant mais aussi une femme remarquable et pleine d'humanité, également à découvrir à la Fondation Louis Vuitton jusqu'au 24 février.
À voir sur la chaîne YouTube d'Arte.

Luxembourg energy provider

enovos.lu

enovos

Energy for today.
Caring for tomorrow.



DANS LA CUISINE DE JÉRÉMMY PARJOUET

Artisan du goût

Il faut absolument faire un petit détour par Strassen pour découvrir la cuisine savoureuse du Lion d'Or. Bistronomique ou gastronomique, selon vos envies du moment, le plaisir est toujours au rendez-vous.

MAGALI EYLENBOSCH | PHOTOGRAPHIES JULIAN BENINI

Jérémy Parjouet a fait ses armes dans les cuisines de quelques belles Maisons, en France et au Luxembourg. Il décroche même une étoile au Becher Gare. Aujourd'hui, c'est au Lion d'Or qu'il a posé ses valises et qu'il officie, jonglant entre la générosité des plats de brasserie et l'élégance d'une cuisine résolument gastronomique. Un concept qui lui permet d'exprimer toute l'étendue de son talent.

Vous êtes entré en cuisine à quel âge?
À 15 ans. J'ai suivi les cours de l'école hôtellière, à Saint-Quentin puis à Troyes. Sitôt sorti, j'ai commencé mon parcours en travaillant aux Crayères à Reims.

Qu'est-ce qui fait votre différence?
Je ne sais pas si c'est une différence, mais j'ai l'amour du métier, du beau produit et du travail bien fait.

Je pense que ça devrait être la norme dans le métier. Par contre, je propose beaucoup d'abats. Tout le monde ne le fait pas. Et je revisite la cuisine traditionnelle.

Vous avez eu une étoile en 2013. Rêvez-vous de la récupérer au Lion d'Or?
Je ne suis pas sûr que la configuration du restaurant le permette. Disons que ce n'est pas le but.

Quelle est votre principale qualité en tant que Chef?
L'endurance! Je ne compte jamais mes heures et ça ne me dérange pas d'être derrière les fourneaux quand les autres s'amusent. J'ai la chance d'avoir une épouse qui travaille avec moi et de vivre au-dessus du restaurant. Ça me permet d'avoir malgré tout une vie de famille.

Quel est votre plus grand défaut?
Sans doute d'être trop souvent en cuisine... Quand je travaillais en brigade, je n'étais pas excessif. Je suis plutôt pédagogue et je prends le temps d'expliquer ce qui doit être fait.

Quel est votre plat signature?
La Queue de homard bleu et foie gras poêlé, ananas acidulé, épinards et bisque aux Sauternes. C'est un plat qui plaît énormément et qui me correspond bien.

Si j'étais votre stagiaire, quelle serait la première recette que nous partagerions?
Faire une béchamel. C'est déjà pas mal. Mais ceci dit, moi je ne cache rien et j'attendrais aussi que vous me disiez ce que vous voulez apprendre. Je serais le premier à vous montrer! J'aime être face à quelqu'un qui est demandeur, qui manifeste de l'intérêt. La tendance est parfois d'attendre que tout soit servi sur un plateau. En cuisine, il faut faire preuve d'autonomie.

Êtes-vous plutôt un bec sucré ou salé?
Les deux. C'est d'ailleurs mon problème! (*Rire*) Je suis un grand fan de pâtes... J'en mange à toutes les sauces et je ne résiste pas à la mousse au chocolat.

Vous arrivez chez un copain qui vous demande de préparer quelque chose... Sur quoi vous rabatteriez-vous?
Quelque chose de simple. On peut passer une super soirée autour d'un plat de pâtes et une mauvaise en mangeant du caviar.

Quel est votre plus beau souvenir?
Le jour où j'ai reçu mon étoile.

Le pire souvenir?
M'être coupé le pouce quatre jours avant la naissance de ma fille. C'était assez grave. J'ai dû subir une chirurgie réparatrice et je suis finalement sorti de l'hopital pour assister à l'accouchement de ma femme.

Avec quel grand Chef aimeriez-vous partager une omelette?
Avec Michel Bras. C'est un locavore dont j'aime autant la démarche que la cuisine. Son fils a adopté la même philosophie. J'ai été manger chez eux et c'est un beau souvenir. Nous faisons une grande table par an, en famille.

Quel est le plat classique que vous aimeriez avoir inventé?
L'œuf dur mayonnaise. C'est très étonnant, lorsqu'on le met à la carte, on en vend une quantité impressionnante.

C'est comme si les gens n'avaient plus le temps de se cuire des œufs durs et de se préparer une bonne mayonnaise maison. Finalement, les fondamentaux sont toujours appréciés.

Avez-vous un mentor?
Non ! Je ne suis pas contre le concept, mais ça n'a jamais été mon cas.

Avez-vous un objectif ?
Faire plaisir à mes clients tous les jours. C'est déjà un beau challenge.

LE LION D'OR NOUS RÉGALE AUSSI PENDANT LES FÊTES !
Champagne, truffes et saumon fumé s'invitent à la carte imaginée par Jérémmy Parjouet pour les fêtes. Comme à son habitude, le chef pimpe les essentiels de la bristonomie pour en livrer des interprétations, forcément savoureuses. Le classique pâté en croûte passe en mode hivernal avec cette version chapon, foie gras et truffes. La terrine de foie gras, quant à elle, oscille entre piment d'Espelette et retour des Antilles. Concernant les grands classiques, les incontournables, les traditionnels, on retrouve bien évidemment le chevreuil, le caviar et le nougat glacé, le tout sans fausse note, sublimé par Jérémmy Parjouet.

Le + : tous ces plats sont à emporter. À commander avant le 20 décembre et à venir chercher le 24 et le 31 décembre.

ALORS, CHAMPAGNE !

Qui dit fête dit bien sûr bulles. Fort de sa longue expérience dans la sélection de vins, cora concorde vous propose un vaste assortiment de champagnes et autres vins pétillants pour célébrer comme il se doit cette belle période de l'année.

Depuis plusieurs décennies, les grandes fêtes de l'année et les événements importants de la vie sont célébrés d'une coupe de vin pétillant. Déjà au début du XIXe siècle, l'écrivain français Honoré de Balzac, dans son roman bien connu « Le Contrat de mariage », associait ainsi le champagne à l'amitié. « Si le champagne se vend tout au long de l'année, il est particulièrement, et assez logiquement, prisé au mois de décembre », constate Stéphane Meintzer, Manager du Rayon Vins, Champagnes et Spiritueux au sein du cora concorde de Bertrange.

L'embarras du choix

Cora concorde propose une jolie sélection de champagnes : 200 références, issues de différents domaines, de grandes maisons ou de plus petits vignerons, et conditionnées de la demi-bouteille au double magnum. Pour accompagner au mieux ses clients dans l'achat du champagne parfait à savourer lors des fêtes, l'enseigne propose tout au long du mois de décembre des promotions spéciales ainsi que des dégustations en magasin.

Brut, rosé ou demi-sec?

Car même si l'on raffole du champagne, il n'est pas toujours évident de s'y retrouver parmi les nombreux choix disponibles sur le marché. « On retrouve trois grands types de champagnes : le brut qui constitue la majeure partie des ventes, le rosé plus fruité et qui, comme le vin rosé, se développe de plus en plus et enfin, le demi-sec qui se révèle plus sucré », détaille Stéphane. Certains bruts sont dits bulleux et s'apprécient particulièrement à l'apéritif ou sur le coup de minuit, d'autres sont dits vineux et sont alors plus faciles à associer avec des mets. Du côté des rosés, on distingue aussi deux types de vins. D'une part, ceux produits à base de champagne blanc auquel est ajouté un peu de vin rouge, procédé qui est possible en Champagne mais interdit dans d'autres régions viticoles. D'autre part, les rosés de saignée. Plus colorés et plus structurés, ils sont le résultat d'une macération de cépages noirs.

Millésime, la plus belle année

Autre spécificité liée au champagne : la plupart d'entre eux ne sont pas millésimés et ne reflètent donc pas la production d'une année. « Contrairement au vin rouge ou blanc, le champagne est le plus souvent fabriqué au départ de réserves de vins de différentes années. On appelle ces champagnes des bruts sans année, explique Stéphane. La situation géographique des vignobles de champagne ne permet en effet pas d'assurer une homogénéité de la qualité et du goût d'année en année. Des assemblages, propres à chaque maison, sont donc constitués afin de produire des cuvées équilibrées dans le temps. » Les producteurs peuvent aussi choisir, s'ils le souhaitent, de créer un champagne millésimé, provenant des vendanges d'une seule année. « 2008 par exemple était un excellent cru pour le champagne, précise Stéphane. Il s'agit de cuvées que l'on peut laisser vieillir, et garder 10 ou 15 ans. »

Champagne, mais pas que

Au-delà du champagne, d'autres vins pétillants, qui se calquent sur les méthodes de fabrication champenoises, prennent une ampleur de plus en plus grande, tels que les crémants du Luxembourg et les crémants français, d'Alsace et de Bourgogne notamment, le Cava espagnol et le Prosecco italien. « Ces dernières années, le prix du champagne n'a cessé d'augmenter car la demande mondiale est en hausse alors que la production, elle, n'est pas extensible, analyse Stéphane. Parallèlement, la qualité des autres vins pétillants s'est fortement améliorée. De plus en plus de consommateurs font donc le choix de se tourner vers d'autres vins pétillants. » Dans tous les cas, santé !

LE GUIDE DU GOURMET

Retrouvez tous vos champagnes et autres boissons festives dans votre *Guide du Gourmet* qui sera disponible sur notre site internet dès le 10 décembre 2019 : www.cora.lu/concorde

LES COUPS DE CŒUR DE MÉLISSA ET STÉPHANE

Cuvée 1904, Crémant d'Alsace Rosé – Arthur Metz

Maison de négoce fondée en 1904, dans le giron des Grands Chais de France depuis 1991, Arthur Metz regroupe trois sites dans le Bas-Rhin et s'approvisionne auprès de quelque 650 viticulteurs. Ce crémant rosé affiche une très belle robe soutenue aux couleurs de cerises. Au nez, il libère des senteurs de griottes, de groseilles et de fleurs blanches. Très rond, mais sans lourdeur, il révèle en bouche des arômes floraux persistants. Il se déguste particulièrement bien en dessert, avec un fondant au chocolat au cœur de fraise par exemple. À déguster entre 8 et 10° C et à consommer dès aujourd'hui.

PRIX PERMANENT : 8,25 € **PRIX PROMO : 6,99 €**

Spécial Cuvée, Champagne brut – Bollinger

Créée en 1829 par Joseph Bollinger, cette célèbre maison restée familiale dispose d'un vignoble de 174 hectares et veille au maintien de son style, fondé sur des assemblages de vins vinifiés séparément en fût de chêne. Très fin, ce brut est le fruit de 60 % de pinot noir, 25 % de chardonnay et 15 % de meunier. Après un repos de trois ans en cave, il dévoile une robe dorée animée de bulles foisonnantes qui mettent en valeur un nez subtilement floral. L'attaque, souple, ouvre sur un palais d'une belle fraîcheur, aux arômes de fruits blancs et où le bois se fait discret. Il peut ainsi accompagner tout un repas. À déguster entre 8 et 10° C et à consommer dès aujourd'hui.

PRIX PERMANENT : 42,50 € **PRIX PROMO : 36,95 €**

Cuvée Pure Réserve, Champagne brut – François Dubois

Fils de vignerons, François Dubois vend du champagne dès le XVIIIe siècle. En 1999, son descendant, Nicolas, crée une structure de négoce qui rachète dix ans plus tard la maison Jeeper. Ce brut attire d'emblée par la finesse et le dynamisme de son effervescence. Le passage en fût s'exprime par des effluves boisés aux nuances de fruits secs, associés à des touches miellées. Souple et rond en attaque, dosé avec mesure, le palais est tendu par un trait de fraîcheur qui met en valeur ses arômes. La finale persistante laisse le souvenir d'un vin harmonieux. Idéal pour l'apéritif, il se déguste bien frais, entre 5 et 8°C, et est à consommer dès aujourd'hui.

PRIX PERMANENT : 59,90 € **PRIX PROMO : 29,95 € (1 BOUTEILLE + 1 GRATUITE)**

PETIT GUIDE PRATIQUE DE L'ACHAT DE CHAMPAGNE

Saviez-vous que le statut professionnel du producteur de champagne doit obligatoirement être précisé sur l'étiquette de la bouteille ? C'est ainsi que vous retrouverez, en petits caractères, l'une des mentions suivantes :

OI RM : récoltant-manipulant : ne peut élaborer ses cuvées qu'à partir du raisin de son domaine.

OI NM : négociant-manipulant : peut élaborer ses cuvées à partir de raisins provenant de l'ensemble du vignoble de champagne.

OI RC : récolant-coopérateur : confie tout ou une partie de l'élaboration du vin à une coopérative.

OI SR : société de récoltants : réunit des vignerons qui unissent leurs efforts pour vinifier et commercialiser leur production.

OI CM : coopérative de manipulation : élabore et commercialise sous sa propre marque les vins provenant des raisins de ses adhérents.

OI MA : marque d'acheteur : désigne un champagne acheté par une structure qui ne le fabrique pas (restaurant, supermarché, etc.).

cora concorde – Centre commercial City Concorde – 80 route de Longwy L-8060 Bertrange
Tél.: 45 02 24 - Ouvert du lundi au samedi de 8h à 20h et le vendredi de 8h à 21h.
www.cora.lu/concorde | coracityconcorde

cora concorde

NEWS FOOD

HÉLÈNA COUPETTE

UN CHAMPAGNE PLUS VERT

Réchauffement climatique oblige, la production de champagne se met au vert. Respectueuses de l'environnement, ces nouvelles solutions permettent de concilier conscience écolo et notre amour des bulles. Conscient des enjeux que représente la préservation de l'environnement, le Comité Champagne a ainsi mis en place différentes actions techniques afin de réduire son impact. Depuis 2001, il réfléchit à des plans et des solutions pour continuer à produire tout en limitant son impact sur la planète. Des engagements explicites qui s'inscrivent dans une démarche d'amélioration continue et des actions concrètes qui se traduisent en termes de chiffres : 100 % des eaux sont recyclées, baisse d'empreinte carbone de 20 %, réduction de moitié de l'utilisation des produits phytosanitaires, 50 % des intrants homologués bio.

ON FONCE SUR LES CHOCOLATS SANS SUCRE MAISON LAVOISIER

Concilier amour du chocolat et indice glycémique faible ? C'est le pari – réussi – de Maison Lavoisier et de sa créatrice belge. En démocratisant ses chocolats et pralines sans sucre aux saveurs bien définies, la fondatrice donne une nouvelle impulsion à la confiserie. Réalisées en étroite collaboration avec une diététicienne spécialisée dans les préparations sans sucre, les friandises n'en perdent pas ni la saveur ni le goût, pour un résultat quasi inégalé entre texture et saveur gustative. Vraiment plus aucune raison de ne pas craquer.

LE MARCHÉ DES CHEFS FAIT LA PART BELLE AU CAVIAR

Haut lieu de la cuisine gastronomique et gourmande, le Marché des Chefs est, depuis 1986, la référence incontournable des plus grandes cuisines européennes. Saumon Borvo, truffes noires et blanches, Pata Negra, huîtres du Père Gus et autres grands classiques sont ainsi à retrouver. De même que l'immanquable Caviar Mailian-Mailov, héritage de la famille Mailian depuis plus de deux siècles. Plus qu'une simple expérience gustative, ce caviar est la « promesse d'une véritable apogée sensorielle ». À se procurer de toute urgence pour illuminer nos repas de fêtes.

LE CAVIAR À L'HONNEUR PENDANT TOUT LE MOIS À L'OPÉRA

Pour l'occasion, le restaurant installé au 100 rue Rollingergrund s'est associé à la célèbre enseigne Aquatir, du 18 novembre au 21 décembre. 100 % naturel, garanti sans additifs, colorants, ni conservateurs, son goût peu salé en fait un caviar d'exception. Une réussite qui s'explique notamment par un élevage sélectionné directement dans des rivières naturelles, dont les poissons sont massés selon une technique particulière, sans jamais être tués. Au final, quatre déclinaisons différentes de caviars que l'on retrouve au sein d'un menu élégant et forcément raffiné composé d'un œuf bio parfait et son velours de brocoli ou encore mêlé à des spaghettis à la guitarra.

LA TABLE DU BELVÉDÈRE, 7 ANS ET UNE NOUVELLE DÉCO

Toujours fidèle à ce leitmotiv qui a fait son succès, celui d'offrir une cuisine bistronomique et généreuse, le restaurant revisite l'ambiance de sa salle, pour marquer ses sept années d'existence. Au menu ? Des teintes en harmonie avec l'ensemble du bâtiment, des fresques végétales qui évoquent la nature verdoyante qui entoure le restaurant, du mobilier contemporain contrebalancé par les notes cosy que confèrent les chaises enveloppantes et leurs coussins. Un cadre qui allie modernité et confort, parfait pour nous mettre dans l'ambiance pour tester les nouvelles propositions estampillées automne/hiver 2020.

Le vin fait du sage un idiot et de l'idiot un sage !

Baptiste Sarra directeur et Sergio VILLADA cuisinier basque spécialisé dans les saveurs ibériques, vous feront vivre des moments gastronomiques inoubliables entourés des meilleurs vins et vignerons de France et de Luxembourg.

Pas Sage
BAR À VINS
VINOTHÈQUE
By Baptiste

6 Grand- Rue / L-1660 Luxembourg
Tél. : 26 20 08 56
www.pas-sage.lu

BROWNIE À LA PISTACHE

POUR 10 PERSONNES

LA PÂTE À BROWNIE

165 g de beurre mou
165 g de sucre glace
120 g de poudre d'amandes
75 g de pâte de pistache
30 g d'huile
75 g de jaunes d'œufs
45 g d'œuf
3 cl de lait
50 g de pistaches vertes
100 g de blancs d'œufs
45 g de sucre semoule
100 g de farine

USTENSILE

Un moule à brownie

01. Préchauffez le four à 180 °C. À l'aide d'un fouet, faites mousser le beurre ; ajoutez le sucre glace, la poudre d'amandes et la pâte de pistache. Puis ajoutez l'huile, les jaunes d'œufs et l'œuf.
02. Faites bien mousser le tout. Puis ajoutez le lait et les pistaches concassées.
03. Montez les blancs d'œufs avec le sucre semoule. Ajoutez les blancs et la farine à l'aide d'une maryse.
04. Versez la pâte dans un moule et faites cuire le brownie 20 à 25 minutes.

À BOIRE AVEC

Pour cet accord, nous vous proposons le vin de paille du Jura du domaine Pignier. Pour obtenir ce vin, les grappes des trois cépages - Chardonnay, Savagnin et Poulsard - sont séchées, passerillées, et ce afin de concentrer les arômes et les sucres. Traditionnellement, les grappes étaient séchées sur de la paille, expliquant cette appellation singulière. Environ 100 kilos de raisins pressés sont nécessaires afin d'obtenir 15 litres de ce vin exceptionnel. En bouche, vous découvrirez un bouquet aromatique intense sur des notes de coings, d'écorces d'orange et de noix, lesquels se marieront parfaitement avec un dessert à la pistache.

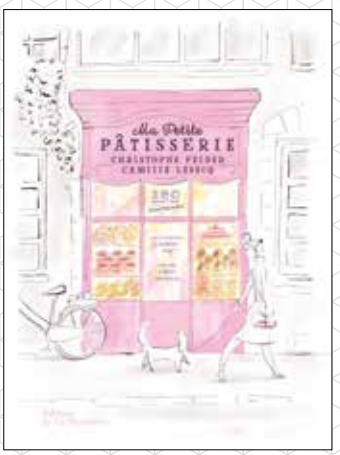
VIN DE PAILLE DU JURA
DOMAINE PIGNIER

Pierre-Olivier Politis, caviste chez Ze Cave, vous conseille pour un accord mets & vins.
Ze Cave Nature | 17b, rue des Joncs - L-1818 Howald, Luxembourg | T. 28 99 30 31

WWW.ZECAVE.LU

PLUS DE RECETTES?

MA PETITE PÂTISSERIE, CHRISTOPHE FELDER ET CAMILLE LESECQ



Déjà à l'œuvre de Bûches et Galettes, Christophe Felder et Camille Lesecq continuent de nous en mettre plein les yeux – les papilles Éditions La Martinière– avec ce nouvel ouvrage consacré à la pâtisserie un brin tradi, qu'ils déclinent dans des versions savoureuses et originales. Ludiques et accessibles, les recettes proposées par le duo de chefs pâtissiers convoquent tous les souvenirs gourmands de notre enfance. Cakes, flans, tartes, financiers, cookies et autres incontournables sont ainsi pimpés, comme une invitation à redécouvrir les plaisirs de notre enfance. Une véritable petite Madeleine de Proust gustative.

Éditions de la Martinière

Golden touch

ESSENTIEL HOME

Parce qu'il n'est pas réservé qu'aux fêtes de fin d'année, on mise dès maintenant sur le doré. Élégant sans tomber dans le bling un peu too much, on illumine notre déco à l'aide de quelques accessoires brillants disséminés en petites touches. Sur du velours émeraude, des draps bleu canard, un tapis rose poudré un peu fluffy, de la chambre au salon, le doré scintille et réchauffe notre intérieur.

HÉLÈNA COUPETTE

ZARA HOME

& OTHER STORIES

AUDENZA

IDYLL HOME

H&M HOME

CULT FURNITURE

BOHEMIA DESIGN LIMITED

48H À BERLIN

L'art colle aux murs

Berlin n'est pas la plus belle capitale du monde. Mais l'émulation créative qui en émane en fait la plus intéressante. Et une destination de choix pour les amateurs de street-art.

KÉVIN STORME

PORTE DE BRANDEBOURG

VENDREDI, 19H : CAFÉ PFÖRTNER

Bio et branchée, cette cantine sert une cuisine inventive dans un cadre totalement déjanté. Certaines tables se trouvent dans un bus réhabilité. Au menu, des plats locaux et de saison, à prix abordable.
Uferstraße 8, Uferstr 8 – 11

VENDREDI, 21H : CAFÉ CINEMA

Ce café mythique, né deux heures avant la fin de la RDA et la réunification, se trouve dans un passage recouvert de tags, en plein centre de Berlin, qui abrite aussi des disquaires, deux musées et des libraires. Le bar est décoré de monstres de ferraille. Idéal pour boire un verre dans une ambiance alternative.
Rosenthaler Straße 39

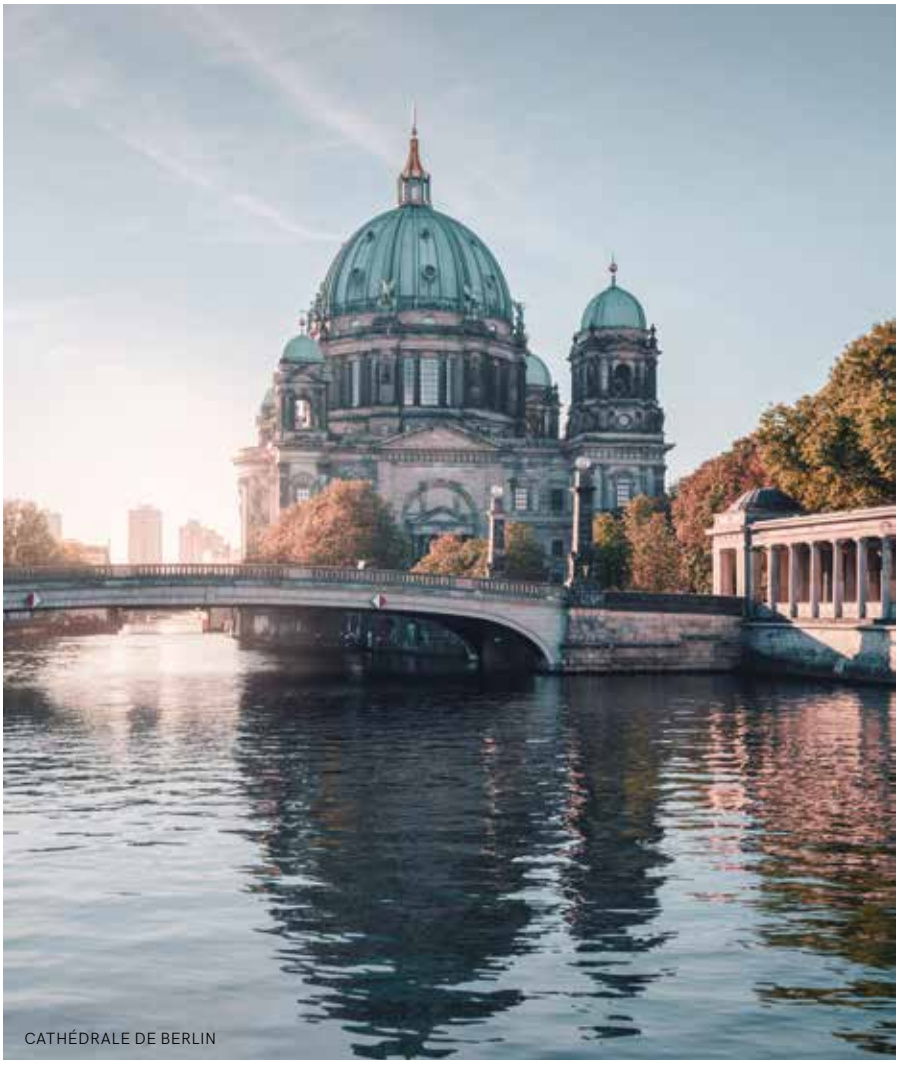
VENDREDI, MINUIT : HUTTENPALAST
Le nom de ce camping urbain signifie palace de cabanes. Les cabanes sont en fait de vieilles caravanes des années 70 retapées dans l'enceinte d'une ancienne usine. Ambiance bohème garantie ! À partir de 60 € la nuit.
Hobrechtstraße 65/66

SAMEDI, 10H : MUR DE BERLIN
De l'East Side Gallery à la Bernauer straße, le parcours est jalonné de lieux commémoratifs, de vestiges du mur, d'anciens miradors et de panneaux illustrant l'histoire. L'East Side Gallery est un morceau du mur de 1,3 km, qui sert de support à une exposition d'œuvres d'art en plein air et accessible à tous. C'est l'un des symboles les plus visibles du Berlin alternatif.

SAMEDI, 13H : CURRY WURST
La spécialité berlinoise ! Une saucisse au curry souvent accompagnée de frites. Les meilleures se trouvent chez Curry 36, dans le quartier de Kreuzberg. Savoureux, mais la file d'attente est longue !
Mehringdamm 36

SAMEDI, 16H : CHECKPOINT CHARLIE
Un ancien poste-frontière qui permettait de franchir le mur entre Berlin Ouest et Berlin Est. Aujourd'hui, Checkpoint Charlie est devenu le musée du mur. Il présente nombre d'objets originaux utilisés par les fuyards pour quitter la RDA, de la montgolfière au télésiège, en passant par la mythique Traban.
Friedrichstraße 43-45

SAMEDI, 23H : RAW-TEMPEL
Situé dans les hangars désaffectés des anciens terrains du Raw (ateliers de réparation du chemin de fer du Reich). Il est aujourd'hui reconverti en lieu culturel. Il accueille la fameuse boîte Cassiopeia, au style destroy typiquement berlinois. Pour les amateurs d'électro.
Revaler Strße 99


CATHÉDRALE DE BERLIN

DIMANCHE, 10H : NIKOLAÏ
Cap sur le vieux Berlin, moins alternatif, pour cette journée. Ce quartier est le plus ancien de Berlin. Il a été rénové en 1981 et abrite quelques pépites architecturales, comme l'église Saint-Nicolas. C'est le seul monument qui est resté de l'époque d'origine. La maison Knoblauch est l'un des rares bâtiments berlinois à avoir survécu aux bombardements de la Seconde Guerre mondiale. La Gendarmenmarkt est une jolie place dans le quartier historique de Friedrichstradt, adjacent à Nikolaï.

DIMANCHE, 13H : PORTE DE BRANDEBOURG Le plus célèbre monument d'Allemagne est un point de repère au centre de la ville. Autrefois symbole de la cité divisée, il attirait les visiteurs qui se juchaient sur la plateforme d'observation pour jeter un coup d'œil de l'autre côté du rideau de fer, par delà le no-man's land qui séparait l'Est et l'Ouest de Berlin.
À proximité, impossible de manquer un autre symbole de l'Allemagne, le Reichstag. Il faut s'y prendre plusieurs jours à l'avance pour avoir des places pour visiter sa coupole, qui offre une vue panoramique sur la capitale.
Pariser Platz

DIMANCHE, 15H : ÎLE AUX MUSÉES Immanquable de la capitale allemande, l'île, classée au patrimoine de l'Unesco, accueille notamment le buste de Néfertiti et le Grand autel de Pergame, ainsi que cinq musées abritant des travaux de l'Égypte ancienne, de Byzance et de Berlin.

ON Y VA

Vol direct avec Ryanair, Luxair et Easyjet du vendredi soir au dimanche à partir de 45€.

HÉLÈNE MACK

Horoscope

Signe du Mois

CAPRICORNE
(22.12 au 20.01)

Amour : Vénus vous incite à déployer des effets de séduction, le langage du cœur est incontournable. **Travail :** Avec Saturne, vous ressentez intérieurement que la vérité est ailleurs et que vous devez oser vous libérer **Vitalité :** Vénus sera votre alliée, laissez vous porter sans résistance.

BÉLIER (21.03 au 20.04)
Amour : Un climat plus ou moins mouvementé au centre de la cellule familiale, essayez de dialoguer sans vous fâcher. **Travail :** C'est vraiment le moment de sortir le grand jeu et engagez-vous pour qu'il se réalise. **Vitalité :** Vous avez besoin de vous surpasser, au-delà de vos limites.

TAUREAU (21.04 au 20.05)
Amour : Avec Vénus comme alliée, vous serez peut-être sur votre petit nuage pour les fêtes de fin d'année. **Travail :** Saturne et Uranus bénéfiques, lâchez vos résistances et engagez-vous totalement dans vos projets. **Vitalité :** Vous vivrez une période très dynamique et rassurante.

GÉMEAUX (21.05 au 21.06)
Amour : Mercure se verra conducteur d'équilibre en famille, générosité et traditions au programme des fêtes. **Travail :** Les planètes s'agitent entre elles, mal à l'aise, vous cultiverez le paradoxe jusqu'au vertige ! **Vitalité :** Mercure vous oublie, c'est peut-être le moment de faire une pause.

CANCER (22.06 au 22.07)
Amour : Vénus et Saturne opposés, accordez à vos enfants plus de votre temps pendant les fêtes. **Travail :** Mars et Mercure seront vos alliés et vous donneront cette force intérieure qui vous permet d'avancer. **Vitalité :** Mercure en Scorpion, une intuition phénoménale servira vos intérêts.

LION (23.07 au 22.08)
Amour : La chance sera de votre côté, généreux coup d'accélérateur dans vos amours, de jolies fêtes se préparent ! **Travail :** Faites jouer vos relations pour obtenir une juste récompense de vos mérites. **Vitalité :** Changez d'état d'esprit pour dire simplement ce que vous ressentez.

VIERGE (23.08 au 22.09)
Amour : Vénus bénéfique vous soufflera le partage, vous ferez de réels efforts pour réaliser l'accord parfait avec votre conjoint. **Travail :** Pour une observatrice impartiale vous aurez tous les signes extérieurs de la réussite. **Vitalité :** Période idéale pour tester votre résistance.

BALANCE
(23.09 au 22.10)
Amour : Vénus compliquée, peut-être êtes vous sous l'emprise du devoir avec tout ce que cela comporte d'obligations. **Travail :** Vous chercherez à reprendre la main, à affirmer votre autorité et à vous placer sur le devant de la scène. **Vitalité :** Votre esprit navigue sur une autre planète.

SCORPION (23.10 au 21.11)
Amour : Mars et Mercure éveillent la passion en vous, ce qui vous permet d'être pleinement vécu. **Travail :** Avec Mars présent, vous avez envie de repousser les limites et d'explorer d'autres pistes. **Vitalité :** Votre état de conscience peut changer, avec l'inspiration en plus.

SAGITTAIRE
(22.11 au 21.12)
Amour : Avec le Soleil, votre facilité d'expression est le sésame qui ouvre les cœurs. **Travail :** Lune en Verseau, attention aux mirages, aux fausses bonnes idées, et aux faux bons amis qui risquent d'altérer votre crédibilité. **Vitalité :** Un changement de plan de conscience sur vos jugements.

VERSEAU (21.01 au 19.02)
Amour : La Lune aborde un aspect humain avec bonheur et légèreté pendant les fêtes. **Travail :** Vous serez le leader dans vos activités, une meneuse sagement ambitieuse parfaitement capable de se montrer diplomate. **Vitalité :** Une frilosité amoureuse par un regain d'énergie.

POISSON (20.02 au 21.03)
Amour : Lilith revient, essayez d'harmoniser les différences qui peuvent vous séparer de votre conjoint. **Travail :** Mars et Neptune bénéfiques, hésitations de tous bords, vous aurez besoin de vous lier à des personnes fiables. **Vitalité :** Un peu de méditation semble tout indiqué.

WWW.ASTRODYSSEE.FR | MACKHELENE@GMAIL.COM | TÉL.: +33 (0) 7 68 55 14 11

LIFE'S MEMORABLE MOMENTS MUST BE MOËT & CHANDON

FONDÉ EN 1743

MOËT & CHANDON

CHAMPAGNE

exclusively imported by WENGLER 1872 CHÂTEAUX & DOMAINES

Enjoy responsibly - www.moët.com

GALERIESLAFAYETTE.COM

NOUVEAU MAGASIN
GALERIES LAFAYETTE LUXEMBOURG

DU LUNDI AU SAMEDI DE 10H À 19H
ET TOUS LES DIMANCHES DE DÉCEMBRE

ROYAL HAMILIUS - 103 GRAND-RUE, LUXEMBOURG
PARKING - 37 AVENUE MONTEREY
TÉL. : 00 352 23 633 111

ILLUSTRATION PAR Q. CASSETTI

B221388 - RCS LUXEMBOURG

ROYAL·HAMILIUS