

Go
08
MAGAZINE

—
NUMÉRO 100% MODE

TOUTES LES TENDANCES AUTOMNE-HIVER 2016/2017



INTERVIEW CRÉATEUR

JÉRÔME DREYFUSS, "C'EST PLUTOT BIEN D'ETRE NORMAL"

BEAUTÉ

PLEIN FEUX SUR LES FARDS DE LA SAISON!

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



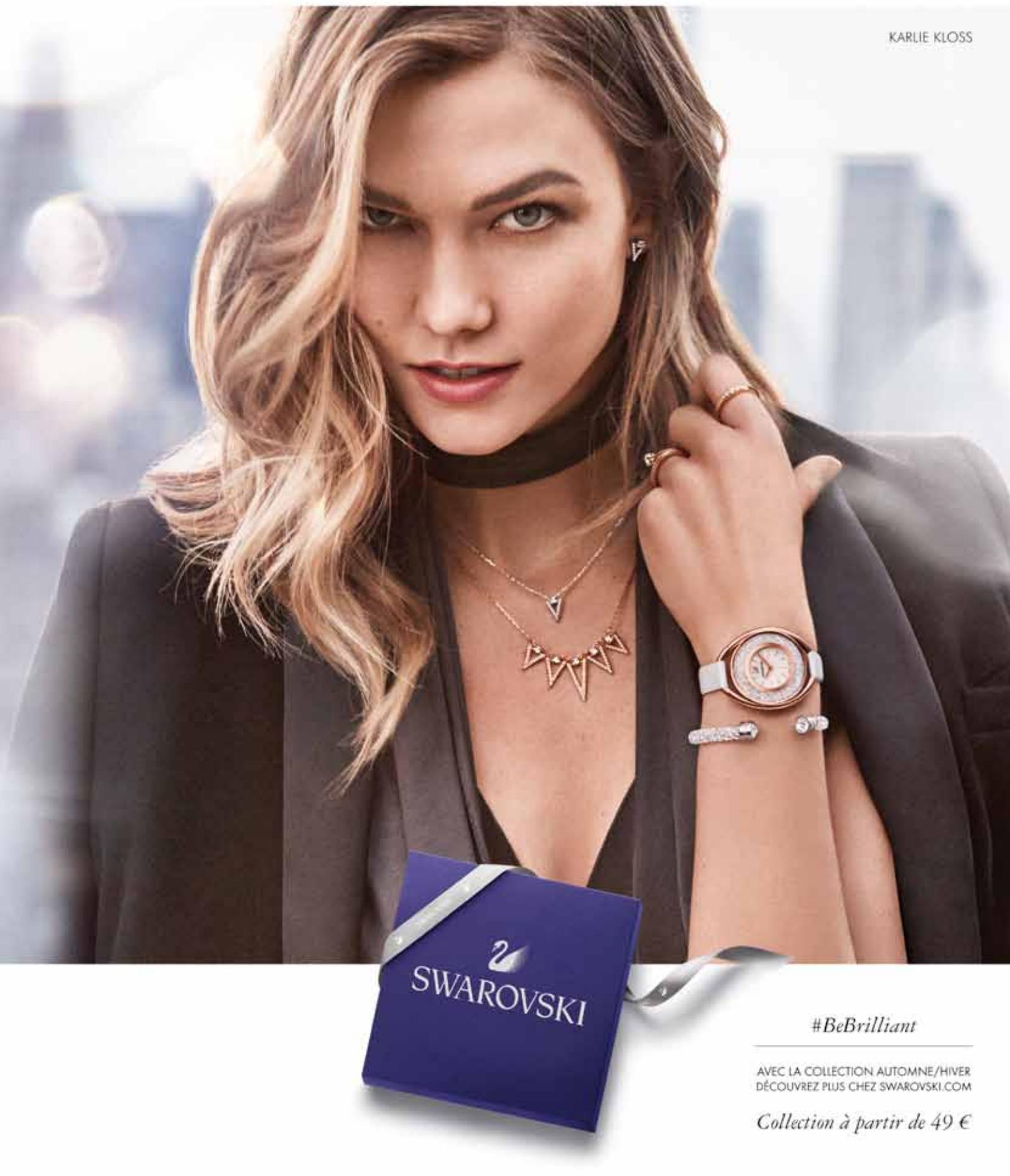
BOUTIQUE SWAROVSKI
City Concorde, 80 rue de Longwy
Bertrange
Tél: 26 38 33 22

la Belle Etoile
SHOPPING CENTER

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

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

KARLIE KLOSS



#BeBrilliant

AVEC LA COLLECTION AUTOMNE/HIVER
DÉCOUVREZ PLUS CHEZ SWAROVSKI.COM

Collection à partir de 49 €

Rentrée colorée

MARIA PIETRANGELI

L'événement de cette rentrée sera sans nul doute pour les fashionistas du pays... l'ouverture de la boutique Christian Louboutin en ville... Elles sont là, à notre portée, toutes ces paires de chaussures qui nous font rêver... moyennant une certaine somme, tout de même. Difficile de comprendre cette irrationnelle passion? Coco Chanel disait: «Une femme avec de belles chaussures n'est jamais laide.» Christian Louboutin touche également la gent masculine avec ses baskets cloutées très «bling bling» auxquelles il est parvenu à donner une identité et qui sont portées par les stars du moment. Phénomène de mode? Addiction? Le mois de septembre est le moment pour nous de vous présenter les tendances de l'hiver. Chassez la grisaille, les indétrônnables noirs et gris sont évincés au profit de coloris chatoyants. Flânez en ville ou dans les grandes surfaces, les vitrines de nos boutiques préférées ont osé la couleur, les matières et se déclinent sous le signe de l'audace. Cet hiver nous allons devoir oser. Focus sur les tendances maquillage de l'hiver qui subliment les yeux et le teint et Chris a testé pour nous, les ongles «capsules», alors prête à tenter l'expérience?

Autre volet important de notre édition du mois de septembre: la recherche du bien-être qui passe par l'alimentation mais également par la forme physique. Du côté «Santé» Michèle vous indiquera les épices qui nous font du bien, Lisa dans la rubrique Healthy revient sur un sujet qui a déjà fait couler pas mal d'encre: «Pourquoi manger moins de viande?» et, Magali a sélectionné un sujet qui touche de plus en plus d'individus: les douceurs «gluten et lactose free» dans sa rubrique cuisine. Notre dossier du mois, lui est consacré aux femmes et au sport...

Septembre est aussi synonyme de rentrée, rentrée des classes pour nos chères petites têtes blondes, Valérie notre experte en pédagogie se penche sur la première rentrée, un moment décisif. Mais cela peut aussi être synonyme de retour sur les bancs de l'école pour les adultes à la recherche d'un virage professionnel ou d'un complément de formation ainsi que nous l'expose Nico Binsfeld, CEO de la House of Training. Vous découvrirez au fil des pages de notre magazine de la rentrée, des rencontres et interview: Yan Kath, Tania Soubry, Patricia Lescure, Soisic Hertz, Florent Toniello et Jérôme Dreyfuss. Bonne lecture.

OURS

DIRECTION

Maria Pietrangeli & Patricia Sciotti

RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

PHOTOGRAPHES

Simon Cabrejo

CONSEIL EN COMMUNICATION

Julie Bénier, Pierre Dugué,
Alexandrine Florian & Kévin Martin

MISE EN PAGE

Alinéa communication
Audrey Ridremont

RÉDACTEURS

Dr François Agudo / Fabrice Barbian / Alix Bel-lac / Julie Bénier / Lisa Beys / Sarah Braun / Dr. Jean-Marc Charles / Raphaël Ferber / Dr. Oswaldo Mazariegos Solis / Magali Eylenbosch / Frédéric Frabetti / Godefroy Gordet / Aurélie Guyot / Antonio Da Palma Ferramacho / Christine Mick / Maria Pietrangeli / Michèle Rager / Carmen Rimondini / Patricia Sciotti / Karine Sitarz / Kévin Storme / Valérie Théveniaut

SOCIÉTÉ ÉDITRICE

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

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

ABONNEMENT - 11 numéros / an

Coupon à envoyer à Femmes Magazine
avec preuve de paiement

Nom:

Prénom:

Adresse:

Luxembourg 33€ / Pays frontaliers 35€

À verser sur le compte BGL

LU29 0030200166890000



20 200 exemplaires

www.femmesmagazine.lu

join us!



COVER

Mannequin: Aly / Photographe: Simon Cabrejo / Hair artist: Yann pour Ferber Hair & Style / Make-up artist: Katleen de Mulder pour M.A.C. Cosmetics
Stylistes: Julie Bénier & Sarah Braun / Production: Julie Bénier, Sarah Braun et Maria Pietrangeli



NEW YORK, 2016



MICHAEL
MICHAEL KORS

RUE PHILIPPE II LUXEMBOURG MICHAELKORS.COM

zalando

THIS IS NOW

Rencontrez Saskia de Brauw
et découvrez son style sur
zalando.lu

AVEC SHAZAM, DÉCOUVREZ LES
LOOKS DE LA NOUVELLE
COLLECTION AUTOMNE/HIVER.



OFFRE VALABLE A PARTIR DU 22 SEPTEMBRE 2016 ET JUSQU'A EPUISEMENT DU STOCK.
SOUS RESERVE DE LIVRAISONS TARDIVES ET DE CHANGEMENTS DE PRIX EVENTUELS.

Robe
€ 19,99





H&M

Sommaire

Mode



12 LAST MINUTE!

14 DREAM LIST
En rang!

20 CATWALK
Louis Vuitton & Barbara Bui

22 MODE
Revue des tendances

41 TRENDS

42 DRESS CODE
Il y a le ciel...

44 INTERVIEW CRÉATEUR
Jérôme Dreyfuss,
"c'est plutôt bien d'être normal"

45 BLOG PARTY FASHION

46 MAKING OF

Wellness



91 SANTÉ

Ces épices qui nous font du bien

94 HEALTHY

Pourquoi manger moins de viande?

96 BEAUTÉ

Plein feux sur les fards de la saison!

100 BLOG PARTY BEAUTY

101 CONCOURS

102 BEAUTÉ

Des sourcils parfaits grâce au microblading

104 L'AVIS DE LA RÉDAC

Huile de bain Remederm – Louis Widmer

106 BEAUTY CASE

108 SEXO

Le clitoris: pour quoi faire?

109 NOTRE EXPERT BEAUTÉ

Les bienfaits de la mésothérapie

Magazine



48 DOSSIER

Que recherchez-vous dans la pratique sportive?

54 LUI

Florent Toniello, du cœur à l'ouvrage

56 ELLE

Patricia Lescure, de la force dans la grâce

60 FINANCES

Quand investir devient synonyme de plaisir

62 ADEM

63 BUSINESS

De retour sur les bancs de l'école

67 INTERVIEW BUSINESS

Nico Binsfeld, CEO de la House of Training

68 ACTU BUSINESS

69 NOS EXPERTS EN DROIT

70 FOCUS

Gaspillage alimentaire: bonnet d'âne pour le Luxembourg

Tribu



110 WE ARE FAMILY

La bad mum est-elle devenue la nouvelle ménagère de moins de 50 ans?

112 CAS D'ÉCOLE

La première rentrée: et si c'était la bonne?

116 FOR KIDS

118 WANTED

120 BOOKS

Have fun



76 À ÉCOUTER

78 IN THE CITY

80 SAVE THE DATE

84 CHRIS A TESTÉ

Les ongles capsules

86 INTERVIEW CULTURE

TANIA SOUBRY - La danse comme seconde nature

88 ONLINE

89 À LIRE

90 À VOIR

Art de vivre



122 IT-CAR

La Volkswagen Up! fait son retour en couleurs

124 BLOG PARTY LIFESTYLE

125 CUISINE

Les douceurs «gluten et lactose free»

126 RECETTES

127 WINE LOVERS

130 INTÉRIEURS

Un sauna à la maison

132 INTÉRIEURS

Salle de bains: opération relooking

140 INTERVIEW DESIGNER

Au tapis! Yan Kath

142 MOODBOARD

Pluie d'or

144 VOYAGES

Toulouse, la vie en rose

146 HOROSCOPE

ERIC BOMPARD

L'ÂME DU CACHEMIRE



Luxembourg 17, rue Philippe II - 26 47 86 27

eric-bompard.com

Last minute!

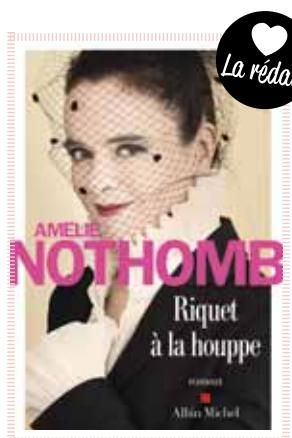
SARAH BRAUN

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



La laque de la rentrée

On délaisse les roses et corails qu'on a aimé porter pour l'été pour des teintes plus sombres, plus profondes. Cet automne, la petite marque qu'on adore, Essie, s'est inspirée de la capitale nipponne pour sa collection. Notre chouchou? La teinte Maki me happy, un rouge profond qui ne va pas nous quitter de la saison.



Le livre du mois

Septembre, mois de la rentrée, mais surtout de la rentrée littéraire. Comme chaque année, Amélie Nothomb fait partie des auteurs les plus attendus. Que va nous réservier son *Riquet à la Houppette*? Aux Editions Albin Michel.



La découverte soin

Quand on déniche une nouvelle marque de soin, c'est toujours un peu la fête à la rédac'. Coup de foudre pour Maria-Stella-Maris, une jolie marque qui nous vient d'Amsterdam avec des produits de beauté dont la compo contient entre 90 et 100% d'ingrédients naturels et qui surtout s'accompagne d'une jolie philosophie puisque pour chaque produit que vous achetez,

Marie-Stella-Maris reverse un montant fixe à des projets d'accès à l'eau potable à travers le monde. En plus les packagings sont canons!

Entendu à la rédac

- « - **Tu as vu comme j'ai bronzé?**
- **T'es allée où ce week-end?**
- **Aux UV...** »



COUP DE COEUR

L'équipe s'est agrandie! Notre graphiste adorée Julie a mis au monde un bien joli petit homme le dimanche 3 juillet dernier.



90's forever.
Notre décennie de cœur.



La beauty obsession du mois

Gros crush à la rédac' pour la collab' entre Lancôme et Sonia Rykiel qui ont créé une collection ultra fraîche, haute en couleur qui va booster notre moral cet automne!

Nouvelle collection
Automne / Hiver 2016



MARCCAIN
Marc Cain Store Luxembourg

Heures d'ouverture :
lundi de 12h30 à 18h00 ;
mardi à samedi de 10h00 à 18h30

32, rue du Curé
L-1368 Luxembourg
Tél. : +352 27 47 83 84



En rang!

Le temps de la rentrée est (enfin!) venu.

Tout autant que nous, nos chères têtes blondes vont se réjouir de découvrir les nouvelles tendances. Toujours plus preppy, toujours plus hipster, voilà de quoi looker notre joyeuse marmaille avec style! Suivez le guide!

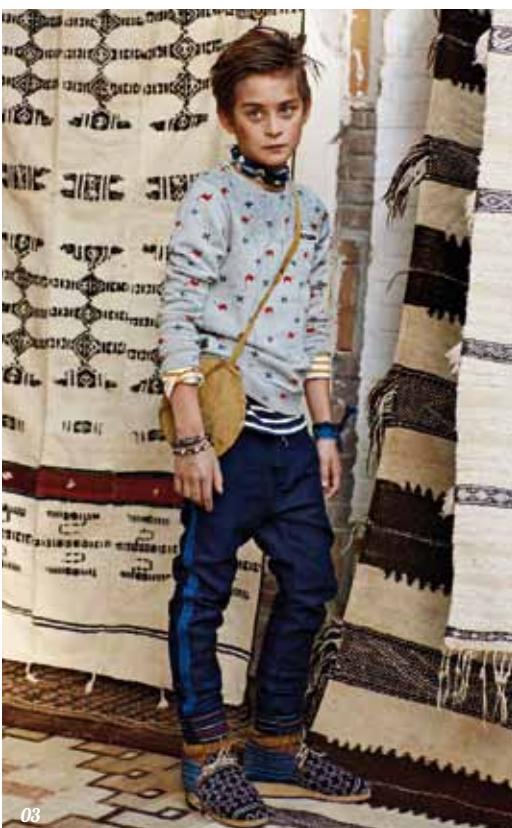
LES PETITS



→ *À vos marques, prêtes, shoppez!*

00. Baby Dior / 01. Tambere / 02. Milk & Biscuit / 03. Sergent Major / 04. Arsène et les pipelettes

LES MOYENS



➡ ➡ ➡ *À vos marques, prêtes, shoppez!*

01. Bleu comme Gris / 02. Emile & Ida / 03. Scotch & Soda Kids / 04. Twin-Set Junior

Billieblush



BILLYBANDIT



JUNIOR



LA BELLE ETOILE: BERTRANGE ROUTE D'ARLON. TÉL.: 2828 2013 - HOWALD: RUE DES SCILLAS. TÉL.: 40 26 56

LES GRANDS



→ *À vos marques, prêts, shoppez!*

01. Pepe Jeans London / 02. Pepe Jeans London / 03. Ropachica / 04. Romagnoli

Little V.I.P.

Mode de 0 à 16 ans

LES RÊVES DES ENFANTS
PEUVENT ÊTRE RÉALITÉ...



ARMANI, GUCCI, KENZO,
MONCLER, PAUL SMITH,
LAGERFELD, LE TEMPS DES CERISES,
RALPH LAUREN, CANADA GOOSE,
BILLIEBLUSH, MONNALISA...

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

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

kenza lauro

Le spécialiste de la chaussure junior

BIEN CHAUSSÉ POUR BIEN GRANDIR
DEPUIS 1989



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

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

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

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

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

LOUIS VUITTON

PAR NICOLAS GHESQUIÈRE



Cet hiver, Nicolas Ghesquière voit la femme comme une superhéroïne, mélange de Blade Runner à un certain classicisme, signature de la maison. Les pantalons impression vinyl, pulls mohairs qui évoquent l'univers du football américain, robes lamées avec une taille de guêpe, boots d'inspiration punk ou lignes architecturées côtoient des pièces plus classiques, comme le trench ou le perfecto, iconiques.

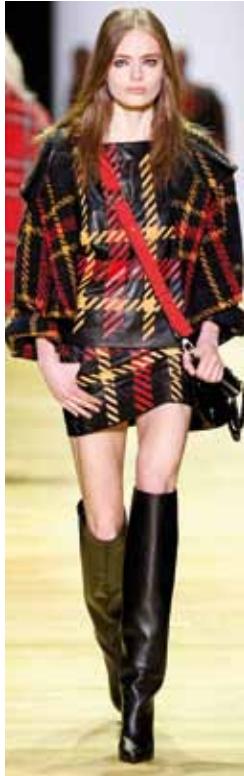
Le créateur mixe les codes, mais en fil rouge, c'est l'image d'une femme forte qui transparaît.



TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE



«J'HABILLE DES FEMMES
QUI SAVENT OÙ ELLES VONT
ET CE QU'ELLES METTENT.
J'HABILLE DES FEMMES
QUI FONT DES CHOIX.»
NICOLAS GHESQUIÈRE



La rédac'

«JE NE SUIS PAS DEVENUE MAXIMALISTE, IL Y A UN CERTAIN DOSAGE DANS MES COLLECTIONS, LE REFLET D'UN COMPROMIS ENTRE CE QUI CLAQUE ET CE QUI HARMONISE.» BARBARA BUI



BARBARA BUI



C'est une collection haute en couleur que Barbara Bui a pensé pour l'automne-hiver 2016. Le tartan est très largement présent et se porte volontiers en total look. Costume, manteau, jupe ou cape, aucune pièce n'y échappe. Classique? Jamais! La créatrice l'associe à des coupes ultra fittées, parfois asymétriques, très féminines et surtout au cuir pour lui insuffler un potentiel rock à n'en pas découdre. On aime aussi les jeux de transparence qui apportent un surplus de féminité aux silhouettes. Aux pieds, des cuissardes ou des sandales, pas de demi-mesure pour la créatrice qui signe une collection résolument glam rock.





Revue de tendances

POURQUOI ON AIME LA RENTRÉE?
PARCE QU'AVEC ELLE ARRIVENT LES NOUVELLES COLLECTIONS!
 CETTE SAISON, UN SEUL MOT À RETENIR. DE L'AUDACE.
ON EN A FINI DU NOIR ET L'ÈRE DU MINIMALISME UNIFORME.
LA COULEUR S'INVITE DANS NOTRE VESTIAIRE HIVERNAL, LES
Matières dansent et jouent avec la lumière, les imprimés
se font joyeux et l'on joue avec les volumes qui viennent
déstructurer la silhouette. Les nineties cèdent leur
trône aux eighties, la panoplie stricte de la business
woman se mâtine d'oversize street wear...
BREF, L'ALLURE SE VEUT EXPLOSIVE ET TRANSCENDANTE.

TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE



ZARA



Glitter & gold

Cette année, les paillettes ne seront pas réservées aux fêtes et se porteront de jour comme de nuit, au bureau comme en party! Mention spéciale pour les teintes métalliques, pour un look Barbarella des temps modernes.





Oversize me

Jeu d'épaules, taille déstructurée, pantalons immenses, les codes de la rue insufflent un sérieux coup de frais dans notre garde-robe et désacralisent les pièces trop classiques.



MODE / Femmes







50 shades of green

Vert j'espère, vert j'adhère.
De l'émeraude à l'éternel kaki,
en passant par un vert ultra vif,
notre vestiaire va avoir l'humeur
bucolique cette saison.





Shine a bright!

Les tissus se jouent de la lumière cette saison. Satin sensuel qui souligne les courbes, lurex festif à porter en touche ou en total look, glitter all over... Éblouissant.





Flower power

On va aimer faire tapisserie.
À la frontière du kitsch, mais
intégralement assumées, les fleurs
reprennent le pouvoir et s'affichent
en total look ou en mix & match.
C'est follement gai et on adore ça!

Pas tarte le tartan!

Le classique tartan fait partie des motifs phares de la saison et c'est tant mieux. On aime son flegme, so british, que l'on va associer à des pièces plus street pour des looks incroyables.





PALL CENTER
NATURELLEMENT DIFFÉRENT

FASHION
FESTIVAL

DU 09-11 SEPTEMBRE

GRANDE NOCTURNE
09 SEPTEMBRE

• Shopping Village Pall Center
2, Arelerstrooss | L-8552 Oberpallen
Ouvert 7/7 jours

www.palcenter.lu - facebook.com/palcenter

Voir conditions en magasin



Wild!

Incontournable depuis plusieurs saisons, on ne se lasse pas du léopard, imprimé ô combien cher à Diana Vreeland. A porter en touches, associé à du noir, ou carrément en total look. Le style réussit aux audacieuses.





ESPRIT

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

WALFER SHOPPING CENTER
2, RUE DES ROMAINS - WALFERDANGE

ALAZIO

HOMME



CERRUTI, JOHN BARRITT, ALTEA,
STETSON, HENRY COTTONS, PHIL PETTER

2 Grand rue
Immeuble Bertogne
L-1660 Luxembourg
Tél.: +352 26 26 21 62
alazio@alazio.lu

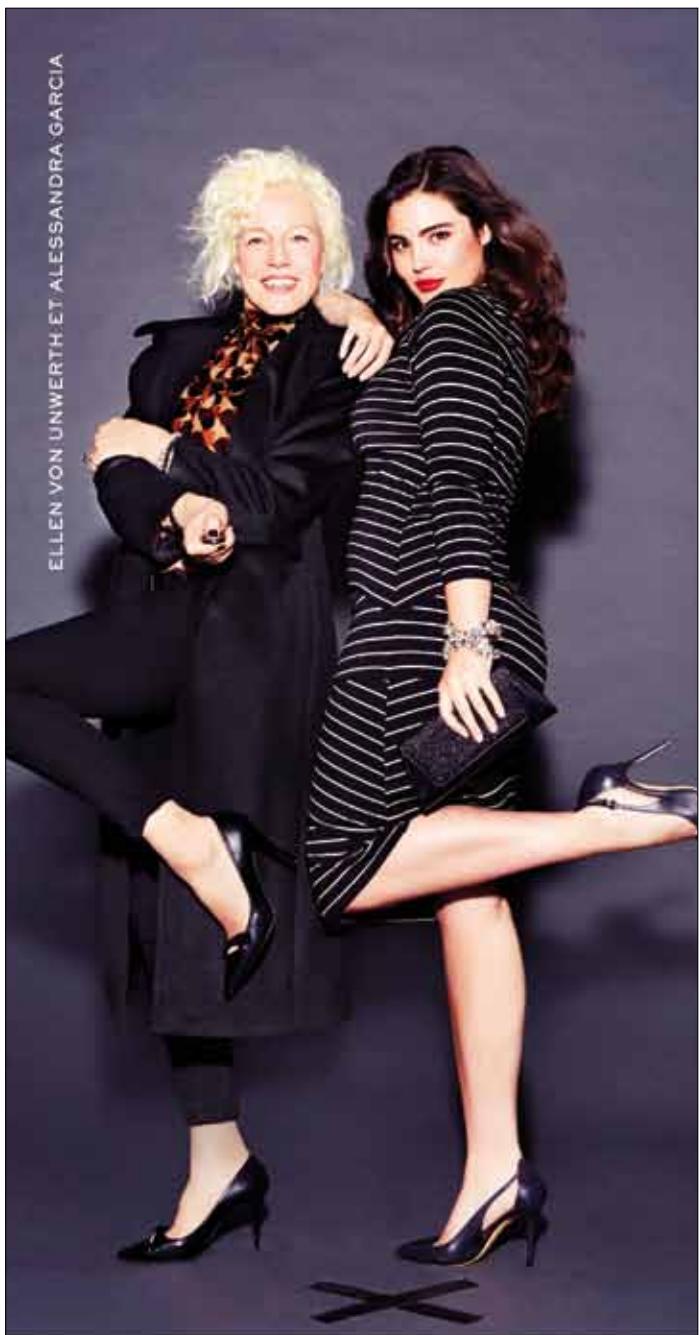
www.alazio.lu

Vinyl story

Directement sorti des eighties,
le vinyl revient au goût du jour.
On aime son haut potentiel sexy, qui
flirte dangereusement avec l'univers
S&M, et sa brillance miroir.



ELLEN VON UNWERTH ET ALESSANDRA GARCIA



MARINA RINALDI

DU 44 AU 54

NOUVELLE COLLECTION
AUTOMNE / HIVER 2016

LUXEMBOURG
25 RUE PHILIPPE II
TEL. 26 20 00 40

MARINARINALDI.COM



S.Oliver

REPLAY VINGINO cars jeans & more LERROS MADE IN ITALY
ONLY QS SAMOON OBJECT S.Oliver CECIL GARCIA[®]

ID MODE:

3, Marbuergerstrooss, L-9764 Marnach

ID MODE et ID MODE Cecil & Street One:
Centre Shopping Knauf L-9638 Pommerloch

ID Mode et Kids Mode:

Centre Shopping Massen, L-9999 Wemperhardt

WWW.ID-MODE-STORE.COM |

Sportswear de ville

Le jogging a obtenu ses galons fashion cette saison. On le détourne et on le porte à la ville. Même la combi de ski aura droit de cité en soirée. À associer avec des pièces chic et ultra féminines, pour un look parfait.



TRENDS

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

AURÉLIE GUYOT

Tendance

HOODIE FOLIE



Quoi de plus réconfortant qu'un bon vieux hoodie en cette rentrée? Ce sweat à capuche est la pièce à arborer sans complexe ce mois-ci, comme nous l'ont prouvé Alexander Wang, Anthony Vaccarello ou encore le collectif VÊTEMENT. Pour éviter de ressembler à une ado attardée, choisissez de le porter avec une jupe crayon ou un jean skinny avec une paire d'escarpins. Son côté moelleux et protecteur vous apportera le réconfort nécessaire pour affronter septembre.

Pop time

PIN'S!

La mode est un éternel recommencement. Dernier come-back remarqué? Celui du pin's, dorénavant érigé au rang d'accessoire pointu. On aura tout vu, et on en redemande! Les pin's version 2016 s'agrefent de part et d'autre des nos cols de chemises ou par grappes de trois ou quatre sur une poche de veste en jean. Nos créations préférées sont à retrouver sur coucousuzette.com ou sur Asos.com

Tendance

STREET FEET

Quelle paire de sneakers peut détrôner l'infatigable Stan Smith? Aucune, nous sommes bien d'accord. Mais on a néanmoins craqué pour les fines Gazelle, modèle phare des 60's, notamment dans un joli coloris lie-de-vin comme dans le montage vidéo signé Doug Abraham pour Adidas (à voir sur YouTube). Et on attend aussi désespérément les réas-sorts de la creeper que Rihanna a imaginé pour Puma. On y croit!

à suivre!

AND THE WINNER IS...

Stylight a réuni des influenceurs venus du monde entier pour la cérémonie des Stylight Awards. Ces trophées récompensent le meilleur des influenceurs digitaux. Les blogueurs, instagrameurs et youtubeurs ont été départagés par un jury présidé par l'actrice Mischa Barton. Côté mode, c'est Candela Novembre qui a remporté le précieux prix, devançant Erika Boldrin, Nina Suess, Ebba Zingmark et le seul homme de cette catégorie, Marcel Floruss. Un grand bravo! Suivez Candela Novembre sur son compte Instagram ou Twitter.

Expo!

GARDE-À-VOUS!

Soldats, infirmières, écoliers, caissiers, serveurs... nous portons tous ou avons tous porté un uniforme. Il était temps qu'une exposition lui soit consacrée. C'est désormais chose faite, grâce au FIT Museum de New York qui vous propose de découvrir l'influence des uniformes sur les pièces de créateurs. Certaines pièces du XIX^e siècle côtoient ainsi une veste d'officier Gucci, un ensemble brasserie Chanel ou des marinières Jean Paul Gaultier. Un regard étonnant et pertinent sur certaines créations aujourd'hui devenues cultes. Uniformity, jusqu'au 19 novembre 2016. Plus de détails sur www.fitnyc.edu.

IL Y A LE
CIEL...

Le +



LA MER + M.A.C. COSMETICS



ZARA

Un manteau oversize et bleu ciel qui sera un vrai doudou au coeur de l'hiver.



PATRIZIA PEPE

Bleu ciel et clous, un duo qui détonne et qui fonctionne.



LE
LOOK
MICHAEL KORS

Rentrée ultra preppy, sous le signe du bleu ciel.
On aime le col Claudine ultra présent et le bleu ciel de ce manteau, qui donne un petit côté écolière espiègle.



THIERRY LASRY

La marque chouchou de la rédac. On ne se lasse pas de ses formes rétro, un poil vamp, qui nous font une allure de star.

Le cœur
La rédac'



JERÔME DREYFUSS

Franges, couleur bleu profond et imprimé, il cumule les atouts.



DIANE VON
FURSTENBERG



TOMMY HILFIGER



KARL LAGERFELD

Le Kaiser s'amuse avec la mode. Coup de cœur pour ces mocassins, éloge de l'autodérision et présages de bonne humeur. A porter les lundis!



caroline biss

Jérôme Dreyfuss, «C'EST PLUTÔT BIEN D'ÊTRE NORMAL»

IL EST SPIÈGLE AUTANT QU'IL EST ALTRUISTE. ET VOILÀ 12 ANS, DÉJÀ, QUE BILLY, MOMO OU ROBERT SE SONT ASSURÉ UNE PLACE AU PANTHÉON DES SACS QUE LES FILLES S'ARRACHENT. BILLY A DÉCHAÎNÉ LES PASSIONS, ET SON SUCCÈS NE S'EST JAMAIS DÉMENTI DEPUIS. IL N'Y A PAS À DIRE, JÉRÔME DREYFUSS SAIT ATTISER LE DÉSIR FÉMININ.

SARAH BRAUN



Séducteur? Plutôt altruiste et généreux. Bienveillant même. Et plein d'humour avant tout. Fasciné par la façon dont Gainsbourg s'attirait les charmes des femmes les plus belles et les plus sexy du moment, le créateur né à Nancy a décrété qu'il entrerait dans la mode. Si ça fonctionne? «Merveilleusement», nous confie-t-il avec un sourire, «et même 20 ans après». Il faut dire qu'il sait y faire. Sa technique? Répondre à toutes leurs envies et tous leurs besoins. Quand il dessine un nouveau modèle, il pense avant tout à ce qu'il contiendra. «C'est comme cela que je trouve sa forme.» On ne s'étonnera pas qu'il soit passionné d'architecture. «Pour dessiner mes nouvelles créations, je regarde les femmes dans la rue ou demande aux filles du bureau, et essaye de comprendre quelles sont leurs attentes. J'essaye de trouver comment un sac peut leur rendre la vie plus facile. Par exemple, j'ai ajouté des petites lampes de poche, afin de les aider à rentrer tranquillement chez elles le soir, ou de retrouver leurs affaires plus facilement. Il y a toute sa vie dans le sac d'une femme!» Idée ingénieuse. Qu'elle soit business woman ou working girl, jeune maman ou fêtard invétérée, chacune trouve son partenaire idéal en Jérémie, Jean-Paul, Popeye ou Victor. S'il a choisi de leur donner des prénoms d'hommes, c'est parce que «c'est tellement drôle, du coup les filles se baladent avec leur compagnon!» Il est comme ça, Jérôme Dreyfuss. Naturel, spontané. Normal. Une simplicité qu'il endosse avec classe et dont il s'enorgueillit «c'est plutôt bien d'être normal». À l'image de ses sacs, dont le cuir moelleux

– une marque de fabrique qu'il revendique – est un éloge du cool et d'une mode qui, résolument, ne se prend pas la tête, Jérôme Dreyfuss est un créateur discret. Lui qui a fait ses classes chez John Galliano refuse la célébrité «qui ne fait pas vivre» pour se recentrer sur l'essentiel. Sur son travail, qui, contrairement à l'homme derrière les sacs, mérite d'être sous le feu des projecteurs. Il se concentre sur ses amis, son cercle d'intimes, sa femme, bien sûr (la créatrice parisienne Isabel Marant, ndlr.) avec lesquels il aime se retrouver pour des week-ends à la campagne, à Fontainebleau dans une cabane sans eau ni électricté. Ce sont d'ailleurs ses proches qui ont donné l'impulsion. «Mes premiers modèles, je les ai créés pour mes copines, qui ne trouvaient pas le sac de leurs rêves. Je l'ai fait pour elles.» L'histoire se répète pour sa collection homme, qui vient aussi en réponse aux attentes de ses copains, cette fois. Et puis, il y a les souliers, pensés pour être les doux partenaires des sacs, toujours avec le même fil rouge derrière, «à la fois chics et faciles à vivre». Finalement, cette dernière sentence résume bien le personnage et l'essence de sa griffe, qui lui est intrinsèquement liée. On aimerait le voir signer un collab' avec sa femme. Hélas, cela restera du domaine du rêve «nous nous aimons trop pour prendre le risque de travailler ensemble», plaisante-t-il. Même si le duo fonctionne et que, de leur passion commune des belles choses de la vie, découle une créativité facétieuse mais chic, sans cesse renouvelée et profondément identitaire.



IT'S FASHION

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

Anouk
Kalenes



→ Pendant mes vacances d'été à New York, j'ai craqué pour ce sac à dos en cuir TOPSHOP et ces baskets NIKE, totalement dans l'esprit de la ville. Ces accessoires sont pratiques, confortables et peuvent être combinés avec une multitude de looks, de casual à élégant, été comme hiver.

www.luxessed.com |

Carmen
Baustert



→ Même en été on a des rendez-vous professionnels, mais qui a envie d'aller au bureau tout en noir? Un kimono imprimé peut être aussi élégant qu'un blazer.
www.clothesandcamera.com |

Emilie
Higle



→ Directement venue des années 90, la robe en soie portée sur un tee-shirt blanc fait son grand retour, et on l'associe à un ras-de-cou pour un look très tendance. Des boots Balenciaga et un sac signé Gucci, maison qui fait également son come-back cette saison!

www.mylittlefashiondiary.com |

Julie
Louve



→ Cette robe Zara, associée à une paire de sandales K-Jacques et un sac acheté sur le marché de Saint-Tropez, a été ma tenue préférée de l'été, à la plage comme en ville.

www.thelouvestory.com |

Backstage

Oui, c'est la rentrée, mais on avait encore envie de soleil, de palmier, de sable sous les pieds... C'est ce qui a inspiré Simon, notre photographe, qui a suggéré d'aller au BOOS Beach Club, qui vient d'ailleurs de s'offrir un nouveau look. Puis nous nous sommes plongées dans les nouvelles collections – vous allez adorer. C'est gai, c'est brillant, ça claque et ça booste le moral: des fleurs, des paillettes, du cuir... On a mixé tout ça pour composer un look de rentrée qui va vous donner le sourire! Un look glitter, wet et solaire jusqu'au make-up et à la coiffure, que nous avons confiés à nos partenaires de confiance, Yann, pour les salons Ferber Hair & Style et Katleen, venue tout droit d'Anvers pour représenter M.A.C. Cosmetics. Un grand merci enfin aux boutiques et bureaux de presse qui nous ont prêté toutes les jolies pièces qui composent ce look qu'on adore: Honey/Mustard, Opale Bijoux, Eleven Paris, Cadran Montres, Ba&sh et l'agence TanDem à Anvers.

SARAH BRAUN



→ Veste: Patrizia Pepe, Jupe: Eleven Paris, Boots et chaussettes: Tommy Hilfiger, Top: Ba&Sh
Sautoir et bracelets: Opale Bijoux, Bracelets et bagues: Argument chez Passe moi l'sel chérie
Bagues et boucles d'oreilles: Maria Black chez Honey/Mustard
Montre: Casio chez Cadran Montres



s.Oliver

QUE RECHERCHEZ-VOUS *dans la pratique sportive?*

QU'EST-CE QUI NOUS POUSSÉ À CHAUSSER NOS BELLES PAIRES DE BASKETS POUR ALLER COURIR DANS LES BOIS OU À REJOINDRE UN CLUB OU UNE ASSOCIATION SPORTIVE?

QUEL IMPACT LE SPORT A-T-IL SUR NOTRE VIE?

COMMENT FONCTIONNE NOTRE MOTIVATION? DEUX PSYCHOLOGUES DU SPORT, MARIE LANNERS ET ALIOUNE TOURÉ, NOUS ÉCLAIRENT.

RAPHAËL FERBER



«MONTRER QUE L'ON MANGE SAINEMENT, QUE L'ON SE SOIGNE ET QU'ON PRATIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ATTESTE QUE L'ON MAÎTRESE SON CORPS, QU'ON EST AUX COMMANDES DE SA VIE.»

On ne va pas jouer les hypocrites: si comme le dit le slogan largement banalisé «le sport, c'est la santé», on a souvent tendance à s'y mettre pour atteindre l'image idéalisée après laquelle on court. Parce que les régimes miracles, on est déjà passé par là et au final, on n'y croit plus trop. Et qu'aucune étude scientifique ne prouve que manger des endives jusqu'à la fin de notre vie ne risque pas de troubler notre équilibre psychique de manière irrémédiable. Oui, le sport est un excellent compagnon dans notre quête de l'idéal et cette quête n'a rien de malsain quand on sait se détacher des stéréotypes véhiculés par la société, les médias, le milieu de la mode, et qu'on est prête (aussi) à se projeter dans un travail à long terme. «Les rêves constituent le cœur de la motivation. Pour vous mettre en mouvement, il vous faut des rêves accessibles que vous devez pouvoir visualiser» préconise Alioune Touré, docteur en psychologie et psychologue du sport, qui intervient aujourd'hui auprès des élèves-athlètes du Sportlycée. «Comme vous êtes la personne qui vous connaissez le mieux, vous pouvez choisir en toute autonomie le rêve que vous voulez atteindre.»

→ À ÊTRE AUX COMMANDES DE VOTRE VIE

Au-delà du gain esthétique qui n'est pas sans importance pour tout le monde mais pas nécessairement une priorité non plus, on se lance dans une activité sportive afin de se (re)prendre en main... Après, parfois, une grande remise en cause et une envie profonde de se recentrer sur soi pour donner une dimension nouvelle à notre rapport à nous-mêmes et donc aux autres. «Le corps est plutôt perçu actuellement comme un capital dans lequel on investit pour gagner en qualité de vie. Il n'y a qu'à jeter un œil sur les journaux et magazines qui prônent la valorisation de soi à travers le corps: performance, effort, respect, courage, pouvoir, discipline, maîtrise de soi, compétitivité... Montrer que l'on mange sainement, que l'on se soigne et qu'on pratique une activité physique atteste que l'on maîtrise son corps, qu'on est aux commandes de sa vie. Certaines femmes, aussi bien que les hommes, voient le fait de pratiquer une activité sportive comme un marqueur de réussite, la preuve que l'on prend sa vie en main» explique ainsi Marie Lanners, qui porte la double casquette de psychologue du sport et de coach mental professionnel en performance sportive au Luxembourg. C'est une manière de rompre aussi avec une image dépassée, celle de «la femme au foyer, en manque de vie sociale et en manque d'estime de soi, qui a consacré tant d'années à l'éducation des enfants et qui se retrouve perdue lorsqu'ils quittent le foyer pour voler de leurs propres ailes» illustre-t-elle, avant d'ajouter: «l'intégration

d'un club de sport, les footings entre copines aident à renforcer l'estime de soi, la confiance, favorisent l'intégration sociale et peuvent même prévenir les troubles dépressifs.»

→ À VOUS ÉCHAPPER ET VOUS AMUSER

Tout le monde ne s'échappe pas de la même manière et on en connaît, des copines ou des belles-filles réfractaires aux activités sportives, qui ressentent le sport comme une corvée de plus s'ajoutant à une journée de travail, aux tâches domestiques et à la gestion des enfants. Quand il ne s'agit pas de s'opposer au diktat de la société, qui nous pousse à nous sculpter une silhouette pour correspondre aux valeurs qu'elle véhicule... Mais si le sport fait tant d'adeptes, c'est aussi parce qu'il peut servir d'échappatoire. «C'est le plaisir, notamment par la sécrétion d'adrénaline, la joie de se réapproprier sa vie», souligne Marie Lanners. «C'est un moment pour soi, pour décompresser, s'amuser. La preuve, c'est le succès des «Ladies Run», «Girls Run», ces courses organisées pour les femmes durant lesquelles les enfants sont gardés, et qui sont combinées à des soirées ludiques. C'est le bon plan pour se retrouver et pratiquer une activité physique à plusieurs.»

Attaché à cette notion de rêve comme source de motivation, Alioune Touré abonde dans ce sens. «Les rêves ne s'expriment pas en termes de séries à réaliser, en heures d'entraînement ou en kilos à perdre. Il faut ressentir le bonheur d'être en action, de bouger, de se dépenser.

Le bonheur d'appartenir à un groupe ayant un ou des buts communs.

Il vous faudra vous concentrer sur toutes les compétences que vous développez au quotidien, réussir à faire le tour du parc avec beaucoup moins d'effort ou de douleur. Il faut être attentif à ses petits progrès qui sont d'autant de petites gratifications que vous pouvez vous accorder.

Le besoin d'appartenance, de compétence et d'autonomie sont les piliers à partir desquels les rêves peuvent se réaliser.»

→ À REPOUSSER VOS LIMITES

5 kilomètres, 10 kilomètres, 15 kilomètres à pied... La pratique du sport a le mérite de nous donner envie d'aller toujours plus loin, de nous améliorer, de nous fixer de nouveaux challenges et de nous étonner nous-mêmes, ce qui est parfait pour l'estime de soi. Marie Lanners dit ainsi retrouver souvent le phénomène d'autocompétition chez ses clients. «En repoussant ses limites, l'homme va vers l'avant, cela l'empêche de stagner.

Il porte son regard vers le haut, vers un horizon lointain, se projette éventuellement déjà en ayant atteint son objectif.



Ceci lui donne une direction vers laquelle orienter son focus, ses forces» illustre Marie Lanners.

Hommes et femmes, chacun peut chercher à repousser ses limites en optant pour une activité sportive qui est fonction de ses propres besoins. Les sports à risque, les sports motorisés, la lutte, l'haltérophilie, le foot et le rugby ont d'une manière générale la préférence des messieurs -«des sports mettant en avant la compétition et la confrontation» souligne Marie Lanners- quand un plus grand nombre de femmes se retrouvent dans les sports d'expression corporelle et de maîtrise, comme la danse, la gymnastique, le patinage artistique, l'équitation. «Mais il ne faut pas entrer dans des clichés. Si l'on considère que le choix de l'activité est dicté par les valeurs auxquelles on adhère, par l'éducation et l'encadrement familial, on se retrouve devant un tableau complètement différent» reprend la coach mental. «Je me souviens d'une jeune fille surnommée «brindille», qui pour se faire respecter, avait par exemple choisi de faire de la boxe...»

→ À RENVOYER UNE IMAGE SAINE... SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Avec l'explosion sur le marché des bracelets connectés et des personal trainer, ces applis qui nous aident à déjeuner healthy et qui comptent la moindre de nos calories brûlées, on se forge naturellement une image de femme saine et sportive sur le web. Il n'y a qu'à aller faire un tour sur Instagram où la mode est à se prendre en photo en legging rose fluo en prenant soin, dans l'espace réservé aux commentaires, de décortiquer

la séance de sport du jour. Sur Facebook, il est devenu commun de pouvoir suivre nos courses et les statistiques qui leurs sont propres. Le corps féminin a investi les réseaux sociaux et l'espace public. «Nous nous retrouvons devant une esthétisation du corps» souligne Marie Lanners, qui peut s'appuyer sur ces challenges ventre-plat ou ces concours de la plus belle pose de yoga devant le plus beau paysage pour étayer son propos.

Être sportive et le montrer dépasse même le cadre privé. Sur LinkedIn, le plus grand réseau professionnel mondial, certains utilisent comme photo de profil un cliché d'eux au départ d'une course, pour illustrer leur dynamisme. Sur un CV, la pratique sportive peut s'avérer être un atout, notamment lorsqu'il s'agit de décrocher un poste à responsabilité. «Pour pouvoir atteindre son objectif sportif, cette personne va activer toutes sortes de ressources: la discipline (se coucher à des heures raisonnables, manger équilibré...), l'organisation et la planification de son emploi du temps (se lever plus tôt, avant les enfants, pour aller courir, par exemple), le contrôle, la gestion de la pression, la concentration, la vision stratégique, la croyance qu'il est possible d'atteindre ses objectifs malgré les difficultés (en cas de compétitions), la gestion des échecs aussi bien que des succès, la gestion de la pression, la persévérance, la détermination, le goût de l'effort... ce qui témoigne d'une belle force mentale» explique Marie Lanners.

Et la force mentale, on le sait, est un atout majeur lorsqu'il s'agit d'occuper un poste de dirigeante.

«SUR FACEBOOK, IL EST DEVENU COMMUN DE POUVOIR SUIVRE NOS COURSES ET LES STATISTIQUES QUI LEURS SONT PROPRES. LE CORPS FÉMININ A INVESTI LES RÉSEAUX SOCIAUX ET L'ESPACE PUBLIC»

Un code de couleurs pour savoir quelle sportive vous êtes

Si certains coaches sportifs identifient des différences entre les femmes et les hommes afin d'élaborer une stratégie d'entraînement adaptée – basée par exemple sur les différences en matière de physiologie, d'éducation, de langage, de rapport à la victoire, à la discipline, à la confiance et à l'autonomie dans un groupe etc. – Marie Lanners s'appuie plutôt sur un code de quatre couleurs afin d'établir des profils de personnalité des athlètes passant entre ses mains. «Les femmes et les hommes seront différents ou pareils dans la confrontation, dans la confiance, l'autonomie, le langage, mais pas nécessairement en fonction de leur sexe. Plutôt en fonction de leur personnalité et celle-ci est aussi déterminée par l'éducation et l'environnement sociofamilial» estime ainsi celle qui est, rappelons-le, coach mental professionnelle en performance sportive au Luxembourg (Gilles Muller, le meilleur joueur de tennis du pays, a notamment fait appel à ses services). Comment fonctionne ce code de couleurs? Marie Lanners schématise: «Si une fille a un profil rouge dominant, elle se comportera de façon similaire et aura des besoins similaires qu'un homme rouge dominant: besoin d'action, domination, défis permanents, besoin de contrôler, rapidité, individualisme, impatience, agressivité, etc....»

Il en découle une manière spécifique de s'adresser à ses athlètes. «Pour un rouge dominant, il s'agit de donner des instructions claires, directes et courtes, proposer des défis, ne surtout pas tourner autour du pot. Alors que pour un vert dominant, plus sensible, il faudra être plus doux, expliquer davantage, être empathique, avoir une bonne écoute. Pour un bleu dominant, il faut poser des règles, des résultats mesurables, être précis, carré. Pour un jaune dominant, il s'agit d'y mettre de l'humour, de présenter les exercices sous forme ludique...»

Les sportifs ne sont pas les seuls à aller la voir: plusieurs entraîneurs se tournent également vers elle, pour comprendre comment eux-mêmes fonctionnent avant d'adapter leur manière de communiquer à leur sportif ou au groupe. Marie Lanners s'attache par exemple à enseigner la communication non violente. «Cela consiste à émettre un message, une critique, de manière à ce que le récepteur l'accepte sans se sentir blessé, explique-t-elle. Quand une personne a une façon de communiquer assez «directe et rentre-dedans», son message risque d'être perçu comme une bombe par le récepteur, qui, à son tour, risque de répliquer par une bombe, et nous voilà en plein conflit de guerre...»

Lady fitness

MA SOLUTION FORME ET MINCEUR EN 30 MIN

UNE MÉTHODE UNIQUE
AVEC DES RÉSULTATS GARANTIS
EN 30 MINUTES!

SANS FRAIS
D'INSCRIPTION



Un programme forme et minceur réservé aux femmes avec coach permanent, ceinture cardio et suivi personnalisé

- ➡ Perdre du poids
- ➡ Tonifier les muscles
- ➡ Galber sa silhouette

POUR LA RENRÉE, TESTEZ:

- L'ABONNEMENT FORME ET MINCEUR A PARTIR DE 59€
- LES SÉANCES X BODY ELECTRO-STIMULATION
- LES COURS COLLECTIFS

CADEAU
DE BIENVENUE
OFFERT

OFFRE DUO FITNESS: OFFRE FIDELITÉ:

Un abonnement DUO FITNESS = **50%** sur le 2^e abonnement* **Un mois offert** pour la souscription d'un abonnement d'un an*

132 route d'Arlon

STRASSEN

Tél.: +352 26 31 10 39

contact@ladyfitness.lu

Parking gratuit à l'arrière

Rue Marcel Fischbach

KIRCHBERG

[entre Auchan et l'hôpital]

Tél.: + 352 26 43 10 04

contactkirchberg@ladyfitness.lu



WWW.LADYFITNESS.LU

*voir conditions dans les centres Lady Fitness.

Interview

ALIOUNE TOURÉ, DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE ET PSYCHOLOGUE DU SPORT

«La méthode est la clé du progrès»

Quand on souhaite se lancer dans un projet sportif, on se doit d'être «D.U.M.B». Mais c'est quoi, être D.U.M.B.?

Alioune Touré: C'est d'abord vous imaginer dans l'action, ressentir les émotions qui vous gagnent lorsque vous allez croiser le regard de vos proches ou les centaines de petites mains qui se tendent vers vous tout au long du parcours. C'est, malgré la fatigue, sentir vous pousser des ailes en traversant la Groussaass sous les vivats de la foule, puis sentir enfin le plaisir à l'approche de la ligne d'arrivée. Vous devez rêver à ce qui va vous procurer de la joie et du plaisir, quelque chose qui va vous inspirer. On ne va pas se mentir: s'engager dans une activité physique, qu'on soit professionnel ou amateur, est très difficile. Celui qui vous dira le contraire vous ment. Mais les sources de plaisir valent tous les obstacles. Pour celui qui accepte de sortir de sa zone de confort et d'aller à la découverte de soi, c'est un aboutissement absolu. Car plus on progresse, plus on repousse les frontières de ce qu'on croit être ses limites.

Plus concrètement, que faut-il faire pour atteindre ses objectifs?

La méthode est la clé du progrès. Toute activité physique est liée à votre comportement. Les obstacles et les excuses sont nombreux: le travail, les enfants, la météo, le parcours, la fatigue, les mails... Adopter un nouveau comportement prend beaucoup de temps, il faut rompre avec ses anciennes habitudes, puis trouver une raison, une motivation et des stratégies pour impulser un nouveau comportement, l'adopter et s'y maintenir comme le décrivent les Dr. Prochaska et DiClemente. Il faut s'engager physiquement, cognitivement et émotionnellement. Si un des trois engagements fait défaut, alors vous avez de fortes chances d'échouer.

On lit parfois aussi que nos objectifs doivent être SMART. Qu'est-ce que ça veut dire?

Votre projet doit être réaliste, dans le temps et dans l'espace. Il doit vous correspondre et être en accord avec votre vécu et votre quotidien. Rien ne sert de se lancer le défi de réaliser un «personnal best» si l'on est jeune maman, qu'on change de travail et qu'on déménage. Pour être SMART, vous devez respecter plusieurs phases dans le temps. Quels sont vos cycles d'entraînement, vos cycles de repos, quels sont les moments où vous allez faire un bilan pour réviser vos objectifs? Le temps est un facteur essentiel de votre réussite, votre vision doit être à court, moyen et long terme. Avez-vous identifié les obstacles et les solutions à mettre en œuvre pour les contourner? Vous devez vous demander pourquoi votre projet est important en essayant de répondre aux W-Fragen

(wer, warum, wie, wo, wann, was?). Puis vous assurez de pouvoir mesurer vos progrès et quantifier vos actes, en vous fixant un but. Cela pose la question de l'attractivité ou de l'ambition.

La motivation prend la forme d'un U inversé, il faut donc positionner le curseur au bon endroit. C'est là que se situe toute la subtilité. Si le projet est trop difficile ou trop facile, il ne vous motivera pas. Vous devez réajuster le curseur en fonction de vos progrès.

Comment fonctionne notre motivation?

Ce sont vos motivations intrinsèques qui vont garantir la persistance dans votre projet. Les motivations extrinsèques, comme vouloir répondre à des standards de forme et de beauté, ne vous permettent pas de persister dans l'action. Souvent, il y a des fluctuations dans votre motivation et vous n'arrivez pas à vous l'expliquer. Il faut comprendre que la motivation existe à différents niveaux hiérarchiques liés les uns aux autres. Dans un contexte de sport d'hiver, vous pouvez passer des journées entières sur des pistes à enchaîner les descentes et les sauts. Mais si on vous met en situation de participer à une coupe du monde devant des spectateurs, vous pouvez très bien n'avoir aucune motivation car vous n'aurez ni l'entraînement et la technique nécessaire, ni l'envie de vous battre contre le chronomètre. Ces niveaux hiérarchiques font appel au besoin de compétence, d'autonomie et de relations sociales, et chaque étape de ce processus a des conséquences affectives, cognitives et comportementales. Votre motivation va avoir un effet top-down, votre motivation globale va pouvoir influencer votre motivation contextuelle qui va renforcer votre motivation situationnelle. Il va y avoir aussi un effet bottom-up, vos réussites dans des situations difficiles vont renforcer votre motivation pour la pratique et votre amour pour le sport en général.

Quel regard portez-vous sur la santé du sport féminin au Luxembourg?

Il doit être encouragé au-delà de ce qui est fait à présent. Si on se penche sur le développement à long terme, il faut une pédagogie adaptée tout au long de la vie, de la petite enfance à la vieillesse. Les méthodes d'entraînement doivent être adaptées aux individus. Malheureusement, on demande trop souvent à l'individu de s'adapter à la méthode. Le développement des sportifs est à ce prix et les générations futures pourraient en bénéficier car les sportives encouragent leurs enfants à pratiquer. Comment s'étonner du manque de motivation quand on promet au printemps des choses inaccessibles dans la plupart des magazines? Le facteur temps doit être beaucoup mieux respecté.

TOUT NOUVEAU À SANDWEILER, OCTOGONE GYM OFFRE UNE APPROCHE INÉDITE DU SPORT EN SALLE



LE SPORT POUR TOUTE LA FAMILLE

Faire du sport et prendre soin de son corps et de sa santé, c'est bien. Pouvoir s'y rendre en famille, c'est bien mieux!

Octogone Gym vous propose un concept inédit et unique au Luxembourg: une salle de sport qui propose également des cours et un espace dédié aux enfants.

Partant du constat qu'il était parfois difficile de conjuguer activité sportive, vie de famille et contraintes du quotidien, Bruce Fernandes a avant tout pensé sa salle de sport idéale comme un lieu familial et convivial, dans lequel on se sent bien.

Pas de tourniquet, mais une cafétéria, pour vous accueillir, dans laquelle on peut déguster un bon cappuccino, avant ou après sa séance. Et surtout, un parc de jeu -visible depuis tous les recoins de la salle- dans lequel les enfants peuvent s'amuser pendant que vous faites votre séance de sport. Enfin, la salle proposera également des soins d'instituts -onglerie, massages et épilations- pour offrir une expérience bien-être complète.

DES COURS

POUR LES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Autre point fort d'Octogone Gym, la salle a été totalement aménagée pour pouvoir accueillir les personnes à mobilité réduite: une rampe d'accès permet de se rendre aisément à la salle et les vestiaires et douches disposent d'aménagements spécifiques.

Mais surtout, Bruce Fernandes dispense des cours particuliers aux personnes à mobilité réduite, pour qu'elles aussi puissent prendre soin de leur bien-être et de leur santé.

UN PROGRAMME VARIÉ, UNE VOCATION PÉDAGOGIQUE

Bruce Fernandes et son équipe ont décidé de travailler sur quatre grandes lignes:

- les arts martiaux
- la danse
- les sports de force
- les cours pour enfants

Octogone Gym met un point d'honneur à proposer des cours évolutifs. Des passages de grades et des certifications en danse seront assurés pour garantir la progression.

Enfin, des stages et des événements en danse et arts martiaux seront organisés régulièrement, afin de proposer de nouvelles expériences aux abonnés et de leur permettre de repousser leurs limites toujours un peu plus loin.

LE CROSSLIFTING, INÉDIT À LUXEMBOURG

Mélange d'haltérophilie, de powerlifting et le crossfit, le crosslifting a été inventé par Toni Fernandes, qui assurera les cours.

SPÉCIALISÉ EN MMA

Discipline phare de la salle, le MMA (Mixed Martial Arts) -qui est équipée d'un octogone de 6 mètres, totalement inédit à Luxembourg- est décliné sur trois niveaux:

- compétition, qui propose un enseignement des techniques approfondies
- fitness, qui met l'accent sur le cardio et le renforcement musculaire, et qui s'adresse aux femmes notamment
- kids, qui offre une initiation aux enfants, dès 6 ans.



OCTOGONE GYM

Zone Industrielle Rolach
(Hall 4),
L-5280 Sandweiler
Tél.: +352 26 30 59 58
Gsm: +352 621 47 88 88
info@octogonegym.lu
www.octogonegym.lu

PORTE OUVERTES

Les 10 et 11 septembre de 10h à 18h, Octogone Gym organise deux jours de festivités, afin de permettre aux familles de découvrir l'étendue des cours et services proposés.



FLORENT TONIELLO DU CŒUR... À L'OUVRAGE

FASCINÉ PAR L'ÉCRIT DEPUIS SA TENDRE ENFANCE, FLORENT TONIELLO AIME JONGLER AVEC LES MOTS ET JETER DES PASSERELLES POUR DES ÉCHANGES PLURIELS.

KARINE SITARZ

**«ÊTRE POÈTE,
JOURNALISTE
ET CORRECTEUR
EST COMPLÉ-
MENTAIRE ET
ENRICHISSANT.»**



Son film fétiche

La Belle et la Bête
de Jean Cocteau,
pour sa beauté, sa poésie
et son sfumato.



Son parfum

Les odeurs mêlées de la nature après la pluie.



I
♥
LU

Les Casemates du Bock,
lieu d'histoire
et de rencontres musicales
inattendues.

La rencontre a lieu à la gare de Luxembourg, un de ces lieux de partance que Florent Toniello fréquente depuis l'adolescence. Flashback. 1987. Il embarque avec sa famille pour la côte Ouest australienne. Une première qui donnera le goût des voyages au petit Lyonnais. Il passe de longs mois à Perth, s'immerge avec joie dans un milieu multiculturel où il se lie avec des lycéens venus de Hong Kong. Après un tour du monde, la famille revient en France (Lyon, Brest, Lille) où Florent poursuit des études scientifiques (image et son puis réseaux câblés). Le voilà armé pour faire carrière (et fortune!) dans l'informatique. En 1996, il rejoint une multinationale pour laquelle il travaille toujours à Bruxelles en 2012, lorsque sa femme décroche un job au Luxembourg. Il décide de tout lâcher, soulagé de rompre avec un univers qui ne lui convient plus et s'installe au Grand-Duché où, assure-t-il, il se sent si bien qu'il en oublie ses désirs de lointain. Auparavant avec femme et enfants il a tout de même mis le cap sur l'Asie, l'Océanie et les États-Unis pour de longues vacances. La grand-mère de Florent l'a initié à la poésie avec Les Fables de La Fontaine. Il lira les poètes, mais d'abord Alexandre Dumas, Jules Verne, Lovecraft ou

Simenon dont il dévore l'intégrale dans le train... Et il découvre un site d'e-books créé par un aficionado qui déniche des pépites chez les bouquinistes. Il en deviendra correcteur bénévole pour 70 opus! Au Luxembourg, il sera relecteur pour Phi après avoir débusqué des fautes dans un ouvrage! Il se plonge depuis dans «la fabrique des mots» et se familiarise avec les auteurs du pays, poètes notamment. Il faut dire que la poésie est un genre qui sied à Florent qui aime les mots, la polysémie et les acrostiches et dont Flots], «déambulation poétique, de la création du monde au devenir de l'humanité» en vers libres et aux ramifications encyclopédiques, a remporté le 1^{er} Prix du Concours littéraire national 2015. Accrocstich.es est d'ailleurs le nom de son blog où il livre notamment impressions filmiques (d'un cinéphile qui déteste le numérique) et musicales (d'un flûtiste qui adore le baroque) tandis que critiques et commentaires du journaliste culturel sont à lire dans le Woxx. La nature est l'autre préoccupation de Florent (engagé dans l'associatif et le politique via «délé gréng») qui aime se balader dans les parcs, longer un cours d'eau (Flots prend sa source dans l'Alzette!), passer du temps avec ses enfants tout en menant à bien ses projets d'écriture (un titre à paraître chez Phi), de lectures et de rencontres.



Sa cantine

Le café littéraire **Le Bovary**
à l'atmosphère intimiste
et chaleureuse.

Enter the next level.

La nouvelle Audi A3

Disponible dès à présent chez votre concessionnaire.
Réservez maintenant votre test drive.

Plus d'infos sur www.audi.lu



Consommation (cycle mixte) : 6,0-3,8 l/100 km - Emissions de CO₂ en cycle mixte : 137-100 g/km

Découvrez également le jeu A3 Next Level



Autosdistribution Losch
Importateur:

Garage M. Losch
Luxembourg

Garage M. Losch
Bereldange

Garage Castermans
Rollingen/Mersch

Garage Martin Biver
Weidigen/Wiltz

Garage Losch & Cie
Junglinster

Garage Martin Losch
Esch/Alzette

Garage Roby Cruciani
Dudelange

PATRICIA LESCURE DE LA FORCE DANS LA GRÂCE

LE GRAND ÉCART, ELLE CONNAÎT. MÈRE DE FAMILLE NOMBREUSE, PATRICIA A REPRIS, GRÂCE À L'APPUI DE SON MARI ET DE SA FAMILLE, DES ÉTUDES DE PSYCHOLOGIE. SON PARCOURS VAUT EXEMPLE.

ALIX BELLAC



«IL N'Y A PAS DE
FATALITÉ, IL Y
A DES CHOSES
À METTRE EN
PLACE POUR QUE
LE QUOTIDIEN
S'AMÉLIORE.»



Son parfum Miss Dior

Complètement fan de tous les parfums Dior. Celui-ci est parfait pour les beaux jours.



Kockelscheuer

J'aime m'y balader près de l'étang. J'apprécie la campagne luxembourgeoise en général.



Discreète et réservée, son témoignage n'en a que plus de valeur. Après quelques années dans la finance, Patricia ressent le besoin de "donner aux autres". Son empathie naturelle l'oriente vers le monde de l'enfance. "J'ai toujours aimé m'occuper de petits et je voulais agir pour eux". À l'époque basée à Londres, Patricia entame une formation psycho-universitaire à distance. "Je me suis tout de suite passionnée pour le contenu des cours".

Mais la première année sera ardue. Difficile de marquer les frontières pour étudier sereinement quand on est maman. "Je me fixais des objectifs mais les enfants passaient sans cesse en priorité". Et puis vient la solution. "J'ai choisi de faire toutes mes années en 2 ans pour privilégier l'harmonie familiale, ce qui laisse aussi le temps de mûrir les acquis". La rencontre avec Soisic Hertz de "Autisme Espoir vers l'école" sera déterminante. Sensibilisée à ce trouble, la jeune femme choisit de se spécialiser dans les difficultés de développement et comportement chez les enfants et

adolescents. "Il y a moult choses à instaurer pour améliorer le quotidien. Les professeurs et les parents ne sont pas formés ni même informés".

Par delà son engagement, le témoignage de Patricia est plein d'espérance: "Il est important d'être complaisant avec soi-même et ne pas se fixer un objectif trop rigide. Mais il n'y a pas d'âge. J'ai des amis dans la soixantaine qui revisent leur vie. Dans ce domaine-ci, même sans exercer, on apprend beaucoup sur soi et les autres. Il est surtout important de se lancer avec le soutien de la famille et des amis surtout ceux suivant la même formation car ils comprennent les embûches rencontrées."

Pour l'avenir, Patricia se voit à l'hôpital -"lieu enrichissant et très formateur"- travaillant de manière constructive au sein d'une équipe. Ensuite, pourquoi pas un cabinet mais en association. Pour la jeune femme, décidément, tout se conjugue en mode collaboratif. L'on pourrait sans doute résumer cela ainsi: une fois que tu auras trouvé la force en toi, l'union fera ta force.



Sa cantine

Favarro

Le concept du chef me séduit: il s'enquiert de vos goûts et réalise le repas en fonction.



Son livre fétiche

trente-six chandelles

L'auteure n'est pas connue mais son écriture est sublime et tout en poésie. Il faut lire!

Marie-Sabine Roger!



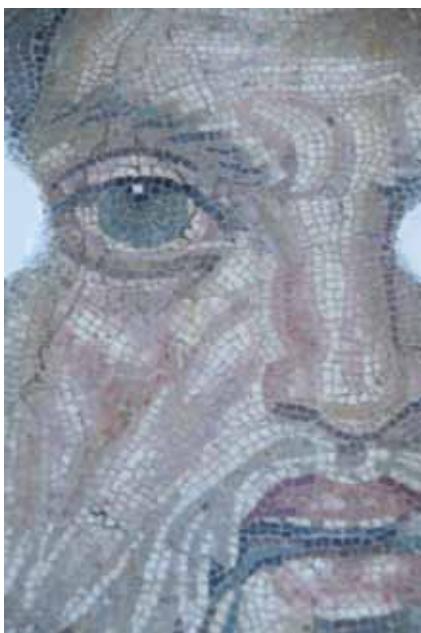
TUNISIE UN SI RICHE PATRIMOINE

Tunisie, source d'inspiration - © Office National du Tourisme Tunisien. (Décors de Star Wars)

ARCHÉOLOGIE, ARTISANAT, GASTRONOMIE...
DU NORD AU SUD, LE PAYS RECÈLE DE NOMBREUX TRÉSORS.
NOS IDÉES POUR DÉCOUVRIR QUELQUES-UNES DES MERVEILLES CULTURELLES DE LA TUNISIE.

01 LE PALAIS DU BARD

C'est l'un des plus beaux musées du monde! Sa collection de mosaïques antiques est incomparable. Exhumées lors de fouilles archéologiques en Tunisie, ces peintures de pierre qui ornaient de riches villas reflètent la magnificence de cette province d'Afrique romaine.



02 SIDI BOU SAÏD

Des maisons de style arabo-andalou d'une blancheur éclatante, ornées de portes et de volets bleu azur... Ici, on vient se perdre dans les ruelles sinuosités bordées de terrasses et de jardins luxuriants. Et siroter un thé traditionnel au café des Nattes ou au café des Délices, avec une vue imprenable sur la Méditerranée!

03 LA MÉDINA DE TUNIS

Classée au patrimoine de l'Unesco depuis 1979, la Kasbah de Tunis, construite à partir du VII^e siècle, a de quoi surprendre. Les passages sont



voûtés, les rues labyrinthiques et, derrière les portes massives, se cachent de magnifiques palais, des demeures prestigieuses et des mausolées ouverts sur des patios ornés de marqueterie de pierre et de céramiques colorées. Six cents joyaux d'architecture très stylés.

04 LA CITÉ ANTIQUE DE CARTHAGE

La cité mythique, grande puissance commerciale dans l'Antiquité, fascine par son histoire mais également par la beauté romantique de ses ruines, son panorama sur le golfe de Tunis et la richesse de ses vestiges... Un magnifique livre d'histoire à ciel ouvert!

05 LA GRANDE MOSQUÉE DE KAIROUAN

Avec ses allures de forteresse, ses tours crénelées et ses bastions, la mosquée Sidi Oqba fait partie des lieux emblématiques. Sa construction, qui remonte au VII^e siècle, la classe parmi les plus anciennes mosquées du Maghreb. Une forêt de colonnes en marbre et porphyre, surmontée d'une coupole, décore la salle de prière. Superbe!

06 DES DÉCORS DE CINÉMA

Se balader dans les décors de Star Wars ou se remémorer les paysages de dunes dans Le patient anglais? C'est possible puisque les scènes de ces films ont été tournées dans le grand sud tunisien, qui offre des paysages naturels époustouflants, propices à la fiction et à la rêverie.

07 NABEUL ET SES POTIERS

À Nabeul, l'art de la céramique est millénaire. Dans les ateliers de potiers, les mains agiles des artisans façonnent et peignent pots, plats et assiettes. Mais c'est au souk que vous aurez le plus grand choix de formes, de styles, de cuissous (brute ou émaillée) ou encore de couleurs.

08 LES SOUKS DE SFAX

Émaillés, gravés, ciselés, incrustés de pierres précieuses ou de corail, en or ou en argent, les bijoux brillent dans les vitrines de Sfax. Et cela ne date pas d'hier, puisque l'art du filigrane était déjà pratiqué par les Puniques. Les artisans n'ont pas perdu la main et débordent de créativité.

09 LES PAPILLES À LA FÊTE

Sucré, oui, mais salé aussi! La découverte d'un pays passe également par les papilles. En Tunisie, on n'a que l'embarras du choix. Avec quelques incontournables. La feuille de brik farcie, la mloukhiya, un ragoût d'agneau et feuilles de corète, la chakchouka à base de poivrons frits et d'oeuf, et pour finir, un makroud fourré à la datte.

green PARK

Residence Les Jardins de Luxembourg



LES JARDINS DE LUXEMBOURG

Located within the project "Jardins de Luxembourg", our architectural development has a residential building of 58 apartments from 1 to 3 bedrooms with large terraces facing a new public park of over 6000 m².

The diverse and complex project of "Jardins de Luxembourg" offers the possibility of gathering together diverse city activities. It also consists on welcoming public spaces designed in a way that allow interactions between the surrounding neighborhoods within an attractive environment.

BUREAU DE VENTE
27, boulevard Marcel Cachet
1311 Luxembourg

+352 34 18 14-1
info@jdlux.lu
www.lesjardinsdeluxembourg.lu



VOTRE
QUARTIER
VERT
À MERL



Quand investir devient synonyme de plaisir

À L'HEURE OÙ LE COMPTE ÉPARGNE NE RAPPORTE PLUS RIEN ET QUE LA BOURSE FAIT PEUR, LES PARTICULIERS S'ORIENTENT VERS DES PLACEMENTS PLUS TANGIBLES, QUI PERMETTENT DE COMBINER GESTION DU PATRIMOINE ET PLAISIR.

FABRICE BARBIAN

Manuscrits rares, œuvres d'art, voitures anciennes ou bouteilles de vin sont aujourd'hui de nouvelles sources de placement. Le retour sur investissement peut être particulièrement intéressant, à condition de faire preuve de patience, de ne pas oublier les règles de la diversification et de bien s'informer au préalable.

Comme le dit l'adage bien connu: il ne faut pas mettre tous ses œufs dans le même panier! Prenons l'exemple de la bourse. Même si on nous dit qu'à long terme, on est gagnant, personne ne peut prévoir comment évoluera le marché boursier au cours des prochaines semaines. En outre, investir toutes ses économies dans les actions d'une seule entreprise, c'est risquer de tout perdre, si celle-ci était amenée à rencontrer des difficultés. Ce qui est vrai pour la bourse est vrai pour tous les autres types d'investissement.

Le mieux est donc de diversifier ses placements, à court, moyen et long terme. Mais aussi d'étoffer son portefeuille d'actifs. Pour 40% des Français, selon d'après une enquête de l'IFOP relayée par l'Autorité des marchés financiers (AMF), un placement dans le vin, l'art, ou la forêt ne présenterait relativement que peu de risques.

Un Français sur trois estimerait même que ces alternatives aux placements traditionnels constituent "une bonne façon de conserver ses économies".

Bien choisis, achetés à un bon prix, les placements «plaisir» ont désormais leur place dans un patrimoine bien équilibré. Ils permettent de jouer une carte différente, déconnectée des marchés financiers, et apportent généralement une bonne protection contre l'inflation. Il faut cependant savoir être raisonnable et ne pas leur accorder une importance démesurée. La plupart des professionnels recommandent de ne pas y consacrer plus de 5% à 10% de votre patrimoine total.

Surtout, ces investissements apportent une petite dose de bonheur supplémentaire. Mieux: vous avez de bonnes chances de faire aussi une très bonne affaire. Plusieurs de ces instruments sont porteurs. L'art, l'horlogerie ou les voitures de collection, par exemple, connaissent une forte demande, et les prix ont tendance à s'envoler.

Il faut toutefois éviter de vous lancer si vous n'avez pas une très bonne connaissance du produit ou du marché visé. Sinon, vous risquez d'être le dindon de la farce et d'acheter, parfois trop cher, ce qui n'arrive pas à se vendre. Si vous n'êtes pas déjà un amateur averti, prenez donc le temps de vous familiariser. Faites-vous l'œil en visitant les expositions avant les ventes aux enchères, par exemple, en n'hésitant pas à interroger les commissaires-priseurs, qui pourront vous guider. Regardez aussi les catalogues des ventes terminées, afin de suivre l'évolution des prix.

Pensez également aux coûts qui seront entraînés par l'acquisition (et la conservation) de ces biens. Un achat aux enchères se traduit, entre autres, par des frais plutôt élevés.

Pour la conservation, tout dépend des biens que vous achèterez: s'il n'y a pas de frais à prévoir pour une montre ou des bijoux, une œuvre d'art ou une voiture devra être conservée dans un lieu adapté et être assurée. Dans tous les cas, ces produits ne sont pas destinés à un investissement à court terme: ce n'est qu'après plusieurs années qu'ils généreront un réel retour sur investissement.



Si j'ai tant confiance en l'avenir, c'est aussi parce que ma banque sait être là, à chaque étape importante de notre vie.

**ING m'accompagne,
mon cœur me guide.**

Tous les projets méritent d'être réalisés.
Rendez-vous sur followyourheart.lu

ING 
Follow your heart

Candidate's opportunities

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



Ilham Anafousse

➡ EMPLOI RECHERCHÉ

Vendeuse, vendeuse parfumerie, caissière.

➡ COMPÉTENCES

Sens de l'écoute, de la communication et de la négociation.

Sens de l'organisation.

➡ ATOUTS

Dynamique, esprit d'équipe, communicative, esprit positif, flexible.

De par mon expérience professionnelle, je souhaite travailler dans la vente en mettant mes compétences au service de l'employeur qui souhaite m'engager.

Disponible de suite pour m'investir auprès d'une entreprise où je pourrai mettre mes compétences et atouts en valeur au service d'une clientèle exigeante et variée.

Titulaire d'un Diplôme d'études Supérieures Universitaire en "Architecture et Urbanisme" auprès du Centre Universitário da Grande Dourados au Brésil, homologué au Luxembourg, je cherche à mettre en pratique mes compétences acquises dans le monde de l'architecture au Luxembourg. J'ai travaillé pour plusieurs sociétés au Brésil et au Portugal. Pendant ces missions j'ai participé à la préparation des plans, la coordination des projets en tant qu'assistante de chef de projets.

De nature optimiste, je suis très méthodique et organisée dans mon travail. Sachant travailler de façon autonome et en équipe, je suis très résistante au stress et je m'adapte facilement aux différentes situations de travail.

Jackeline Ramires

➡ EMPLOI RECHERCHÉ

Assistante d'architecte, architecte stagiaire.

➡ COMPÉTENCES

Capacité d'adaptation, caractère positif.

➡ ATOUTS

Polyvalente, dynamique et méthodique.



Sardo Guedes Maria Carmen

➡ EMPLOI RECHERCHÉ

Secrétaire administrative.

➡ COMPÉTENCES

Multilingue: luxembourgeois, français, allemand, anglais, portugais.

➡ ATOUTS

Sérieuse et organisée.

Ayant mis ma vie professionnelle en retrait pour élever mes enfants, je souhaite désormais reprendre une activité à mi-temps.

Étant titulaire d'un diplôme dans le secrétariat, sérieuse et motivée, je suis prête à m'investir dans mon travail, travaillant seule ou en équipe selon les exigences de mon lieu de travail.

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

DE RETOUR *sur les bancs de l'école*

SI LE MOIS DE SEPTEMBRE COÏNCIDE AVEC LA RENTRÉE DES CLASSES POUR DES MILLIERS D'ENFANTS, DE NOMBREUX ADULTES EN PROFITENT ÉGALEMENT POUR RETROUVER LES BANCS DE L'ÉCOLE. POURQUOI PAS VOUS?

FABRICE BARBIAN



Les vacances touchent à leur fin. L'heure est venue de ranger les maillots de bain et de préparer les cartables des enfants. Une nouvelle année scolaire s'annonce avec son lot de joies, de stress, d'émotions et, surtout, de nouveaux apprentissages, pour les petits comme pour les grands!

Au Luxembourg, plusieurs milliers de personnes entament chaque année diverses formations dans le but d'acquérir de nouvelles compétences, que ce soit dans leur domaine d'activité ou dans une tout autre branche. En effet, si la formation continue permet à tout moment d'enrichir son C.V., elle est aussi une formidable opportunité de changer de voie et de se réorienter lorsque l'envie s'en fait sentir.

«LE CONGÉ INDIVIDUEL DE FORMATION PEUT ATTEINDRE 80 JOURS AU COURS D'UNE CARRIÈRE PROFESSIONNELLE.»

UNE FORTE VOLONTÉ POLITIQUE

Pour le gouvernement luxembourgeois, la formation professionnelle continue représente un enjeu majeur dans un monde du travail en mutation permanente. Au-delà de la formation initiale, elle permet d'obtenir un diplôme, de compléter ou de perfectionner ses connaissances, de changer d'orientation professionnelle, de faire progresser sa carrière ou encore de s'adapter aux nouvelles technologies.

Au premier rang des formations dispensées au Luxembourg, on trouve l'apprentissage des langues. Au Luxembourg, pays qui compte trois langues officielles (allemand, français, luxembourgeois), le multilinguisme s'applique dans toutes les sphères de la vie, et dans la plupart des professions. La population compte aussi une forte proportion de ressortissants étrangers, qui parlent de nombreuses autres langues que celles pratiquées au niveau de l'administration. Il en ressort que le Luxembourg dispense davantage de formations linguistiques que les autres pays européens, tant en termes de nombre de langues étrangères étudiées par apprenant que de temps d'apprentissage. On y trouve une multitude de cours de langue, proposés par

des organismes privés ou publics, comme les communes ou l'Institut National des Langues qui supervise notamment les tests nécessaires à l'obtention de la nationalité luxembourgeoise.

De manière plus générale, afin de promouvoir la formation continue au sein du tissu économique et social, le gouvernement a créé l'Institut national pour le développement de la formation professionnelle continue (INRPC). Il s'agit d'un établissement public placé sous la tutelle du ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse, qui rassemble sur son portail lifelong-learning.lu la toute grande majorité des formations accessibles au Luxembourg et dans les pays limitrophes.

UNE OFFRE ADAPTÉE À L'ÉVOLUTION DES BESOINS

Au Luxembourg, les chambres professionnelles patronales -Chambre de Commerce, Chambre des Métiers, Chambre d'Agriculture- et les chambres professionnelles salariales -Chambre des Fonctionnaires et Employés publics, Chambre des Salariés- participent activement et depuis de très nombreuses années à l'effort de formation continue.

Issue de la fusion des organismes de formation respectifs de la Chambre de

Commerce et de l'Association des Banques et Banquiers Luxembourg (ABBL) -la LSC et l'IFBL-, la House of Training, officiellement née en novembre 2015, a pour ambition de devenir le partenaire de référence dans le domaine de la formation professionnelle continue pour l'économie luxembourgeoise. Elle rassemble aujourd'hui quelque 800 formations proposées dans 10 secteurs d'activité et huit domaines transversaux. «Pour faire face au contexte économique difficile, et à l'environnement conjoncturel de plus en plus concurrentiel, les entreprises ont besoin d'un partenaire fort à leurs côtés, qui les épaulent et les guide dans le développement de leurs connaissances et compétences, avec comme but final de renforcer leur compétitivité», explique Fernand Ernster, vice-président de la Chambre de Commerce et co-président de la House of Training.

Autre acteur majeur de la formation depuis 1971 au Grand-Duché, le centre de formation pour adultes de la Chambre des salariés, le Lifelong Learning Center, est un organisme agréé qui offre un grand panel de cours du soir, de séminaires, de formations universitaires, de formations spécialisées et de certifications professionnelles.



> ISM CONSEIL : VOTRE MEILLEUR PARTENAIRE POUR DES AFFAIRES SEREINES

Depuis le début de l'année, le nombre de dépôt de bilan au Grand-Duché connaît une progression inquiétante, soit un sursaut de 30% du nombre de faillites. Plus que jamais, bien connaître le profil des sociétés avec lesquelles on traite est fondamental afin d'assurer la pérennité de sa propre société.

Depuis 25 ans, ISM Conseil délivre son savoir-faire unique en matière d'enquêtes de solvabilité financière liée à la gestion du risque client face aux impayés et aux enquêtes spécifiques: aide aux développements des entreprises, rachat d'entreprise, fournisseurs, prospects, suivi clientèle. Depuis 2009, ISM Conseil s'est installé à Luxembourg afin de proposer son expertise aux sociétés du pays.

> LEUR SPÉCIALITÉ? LE RENSEIGNEMENT

Depuis 25 ans, ISM Conseil s'est imposé comme le spécialiste du renseignement d'affaires, financier et stratégique, avec un savoir-faire reconnu sur tout type d'enquêtes, à mi-chemin entre une agence de recherche privée et un cabinet de renseignement financier. Des enquêtes les plus simples au plus complexes, ISM Conseil sera en mesure de proposer un compte-rendu précis et ciblé, et une information totalement sur-mesure.

> SON MEILLEUR ATOUT? ALLER TOUJOURS PLUS LOIN

Grâce à son réseau, développé et affiné au fil des années – et ce suivant un code de déontologie qui garantit la transparence des processus, le respect des lois et la bonne gestion des dossiers confiés par ses clients – ISM Conseil met un point d'honneur à aller

au-delà des cabinets lambda. Un réel atout dans un pays comme le Grand-Duché, qui est un marché difficile, dans lequel les secrets sont parfois lourdement gardés. ISM Conseil permet de savoir réellement ce qui se passe au cœur-même des sociétés sur lesquelles elle enquête.

> DIFFÉRENTS DOMAINES D'ACTION

Particuliers et entreprises :

- détection de créances douteuses et litigieuses:
- solvabilité patrimoniale approfondie
- réactualisation des créances perdues
- recherche spécifique : PSA, employeur...
- concurrence déloyale

Investigation spécifique France / Export:

- stratégie de collecte
- veille stratégique
- veille concurrentielle

Divers:

- études de marché
- conseil
- formation
- recouvrement adapté

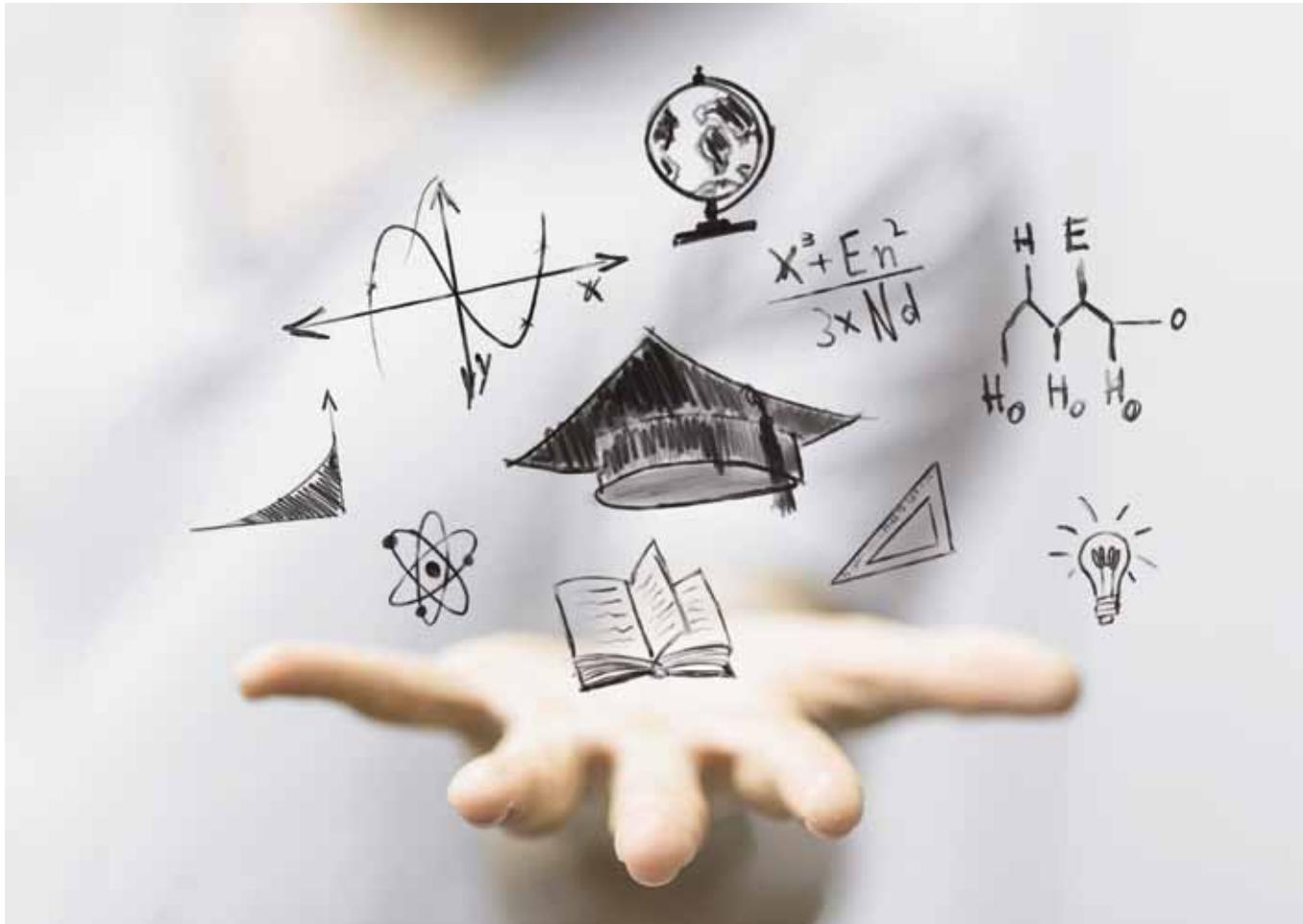
> UNE OFFRE SUR-MESURE

Intéressées? Contactez ISM Conseil pour bénéficier d'un devis détaillé et sur-mesure en fonction de vos attentes.



DEPUIS 1996
ISM CONSEIL C'EST:





DES AIDES PUBLIQUES ACCESSIBLES À TOUS

Afin de favoriser l'accès à la formation continue, différentes aides sont accessibles, tant pour l'employeur que pour le salarié. Les entreprises du secteur privé, légalement établies au Luxembourg et y exerçant principalement leurs activités, peuvent obtenir une aide à la formation s'élevant à 20% imposables du montant annuel investi. C'est l'INFPC qui est en charge de l'instruction de ces demandes de cofinancement. Les entreprises luxembourgeoises peuvent par ailleurs récupérer une partie des frais liés à l'apprentissage de la langue luxembourgeoise par leurs salariés. Les salariés, les indépendants et les personnes exerçant une profession libérale peuvent de leur côté demander le congé linguistique, un congé payé spécial pouvant atteindre 200 heures au cours d'une carrière profes-

sionnelle pour apprendre ou se perfectionner en luxembourgeois et faciliter son intégration dans la société.

Ces mêmes personnes ont aussi droit au congé individuel de formation, un congé payé spécial ou congé-formation pouvant atteindre 80 jours au cours d'une carrière professionnelle. Cette aide permet de trouver le temps libre nécessaire pour suivre des formations à titre individuel, tout en conservant son salaire et son emploi. En outre, toute personne imposable sur les revenus qu'elle perçoit d'une activité salariée peut déduire les dépenses de perfectionnement professionnel de son revenu imposable. Ces frais doivent avoir un lien direct avec l'activité professionnelle exercée, être supportés par le salarié, lui permettre d'actualiser ses connaissances professionnelles et de progresser dans son métier.

90%

EN 2020, 90% DES EMPLOIS EXIGERONT DE DISPOSER DE COMPÉTENCES NUMÉRIQUES.

En 2020, c'est à dire demain, 90% des emplois exigeront de disposer de compétences numériques. C'est pourquoi de nombreuses initiatives sont prises dès à présent pour développer une offre de formation plus étayée en la matière. En attendant, chacun est libre de trouver sa voie, simplement sur base de ses besoins, de sa motivation et de ses envies.

Nico Binsfeld, CEO DE LA HOUSE OF TRAINING

«80 NOUVELLES FORMATIONS POUR CETTE RENTRÉE»

Pouvez-vous nous présenter la House of Training?

La House of Training a été créée pour réunir les offres de formation de la Chambre de Commerce et de l'Association des Banques et Banquiers Luxembourg (ABBL) - la LSC et l'IFBL. Née officiellement en novembre 2015, elle a pour ambition de devenir le partenaire de référence dans le domaine de la formation professionnelle continue pour l'économie luxembourgeoise.

Les portes de la House of Training sont ouvertes à d'autres acteurs. L'Agence de Transfert de Technologie Financière (ATTF) a ainsi choisi de rejoindre la House of Training dès le départ, alors que les offres de formation du Luxembourg Institute of Science and Technology (LIST) ou encore de l'Ordre des Architectes et des Ingénieurs-Conseils (OAI) ont aussi intégré la gamme de formations proposées. Nous allons également y inscrire les formations généralistes en management de la Chambre des métiers. Cette dernière garde par contre dans son giron les formations techniques, qui exigent du matériel et des locaux spécifiques.

Quelle est l'offre de formation proposée?

Nous disposons d'un catalogue de 800 formations réparties sur toute l'année. 500 formateurs externes, tous experts dans leur matière, assurent l'encadrement de nos étudiants. Tous peuvent suivre différentes formations, en journée, en soirée ou le week-end, qui débouchent sur des certifications. Nous touchons essentiellement les patrons qui veillent à doter leurs salariés des meilleures qualifications. Mais tout individu qui souhaite acquérir de nouvelles compétences est également le bienvenu chez nous. 13.000 formations ont été dispensées au cours du premier semestre 2016 et le calendrier 2017 sera dévoilé le 13 octobre prochain.

Des nouveautés pour cette rentrée?

80 nouvelles formations sont proposées lors de cette rentrée, dont une trentaine dans le secteur ICT. Nous veillons en permanence à moderniser et étendre notre offre. L'idée est de s'adapter aux besoins du marché, et plus particulièrement aux évolutions technologiques qui s'immiscent à tous les niveaux de l'entreprise et de la société, mais aussi au cadre réglementaire, qui impacte essentiellement le secteur financier.

À cette fin, notre action est guidée par des cercles de qualité, composés d'experts qui nous aident à détecter les formations utiles et à les présenter de la meilleure façon.

Aujourd'hui, la majorité de nos clients viennent encore du monde de la banque et de la finance, mais d'autres secteurs comme l'horeca et l'immobilier attirent de plus en plus de monde.

Quelle est la place des compétences numériques dans votre offre de formation?

Les compétences numériques occupent une place de plus en plus grande, chez nous comme ailleurs. Je viens moi-même du secteur ICT et la volonté est de développer de nouvelles formations dans ce domaine. Tous les métiers sont impactés par les évolutions technologiques. Notre rôle est d'offrir des formations qui n'existent pas encore, en complément à l'offre existante délivrée par différents acteurs privés ou publics.



Nico Binsfeld

Parcours

Nico Binsfeld (54 ans) est le premier CEO de la House of Training. Il a pour mission d'augmenter la lisibilité et la qualité de l'offre de formation professionnelle continue au Luxembourg.

Avant d'occuper ces nouvelles fonctions, Nico Binsfeld était CEO de Post Telecom PSF SA, spécialisée en solutions ICT «made in Luxembourg».

Doté d'une longue expérience dans le domaine informatique, il a été, entre autres, président de la Fédération des Intégrateurs, membre de l'ICT Luxembourg pour le volet «e-skills» et membre du conseil d'administration de la Chambre des Métiers.

Actu business

Start-up

MilepaKr rapproche les athlètes et les organisateurs de course à pied

MilepaKr est une nouvelle plateforme web qui vise à connecter les athlètes amateurs et les organisateurs de courses en Europe, et plus précisément du Luxembourg et de la Grande Région, créée par Julien Brunel et Emeline Altmeyer. Ces deux jeunes entrepreneurs ont été récompensés il y a quelques mois du prix Cyel 2016 (Creative Young Entrepreneur Luxembourg), dont la cérémonie est organisée par la Jeune Chambre Economique du Grand-Duché de Luxembourg (JCI). L'objectif: permettre aux organisateurs une gestion des inscriptions plus simple, donc plus rapide et plus efficace, et proposer aux coureurs un agenda ultra-complet afin de leur permettre de trouver le marathon qu'ils recherchent, en passant par des filtres d'intérêt variés et précis. 150 000 euros ont été levés par la start-up de ces deux Français, Luxembourgeois d'adoption, qui avaient déjà créé un site d'e-commerce, nutri-bay.com, sur lequel on peut se procurer des produits de nutrition sportive. Pour MilepaKr, c'est la structure Nyuko qui les a aidés à structurer leur dossier. Les associés ont engagé les démarches en novembre l'an dernier et ont bouclé leur dossier en début d'année après avoir eu l'appui d'un petit fonds familial inconnu du grand public.

→ www.milepapr.com



Entreprenariat

Jonk Entrepreneuren récompensé pour la qualité de son action

Fondée en 2005, Jonk Entrepreneuren Luxembourg poursuit deux objectifs majeurs: expliquer et apprendre aux jeunes tout au long de leur cursus scolaire que le statut d'indépendant est une alternative concrète et viable à l'emploi salarié, et dans cette optique, leur donner le goût d'entreprendre, d'innover, de créer et de prendre des initiatives. Pour cela, l'asbl met en place des projets organisés à chaque niveau de l'enseignement luxem-

bourgeois (fondamental, secondaire, supérieur), dans le but de développer et revaloriser une «culture entrepreneuriale» au Luxembourg. Le travail de cette asbl, qui regroupe des représentants du milieu scolaire et des représentants du monde économique, a été doublement récompensé il y a quelques mois lors de l'Annual Genereal Meeting à Amsterdam par Junior Achievement Europe, qui lui a attribué le «Model Organisation Award» (pour la 4^e année consécutive) et le «Thomas J. Bata Award 2016». Ces distinctions récompensent les organisations pour leur travail de qualité, leur engagement et leur contribution au succès du réseau JA Europe. Une belle distinction pour Jonk Entrepreneuren quand on sait que Junior Achievement est la plus grande organisation sans but lucratif au monde qui offre des programmes d'éducation entrepreneuriale. «JA» est ainsi actif dans 122 pays, dont 40 pays européens. Par année, ses programmes touchent plus de 10 millions d'étudiants au niveau mondial et plus de 3 millions de jeunes au niveau européen.

Collaboration

iNUi Studio collabore avec Samsung, en Corée

Basée à Foetz, la start-up iNUi Studio, qui développe des solutions logicielles innovantes dans le domaine du «Natural User Interface» (Interface utilisateur naturelle, qui détermine l'ensemble des technologies permettant à l'utilisateur d'interagir directement, c'est-à-dire sans outil intermédiaire, avec la machine), a signé avec Samsung en Corée du Sud un accord de co-marketing sur sa technologie AIRxTOUCH™, dans le but d'atteindre le marché européen. Cette technologie permet de faire usage d'un écran à la manière du tactile. «L'accord de libre-échange signé entre l'UE et la Corée du Sud est un outil qui nous facilite assurément la vie. Une petite entreprise comme la nôtre qui emploie 9 collaborateurs ne dispose pas des moyens financiers et humains permettant d'assurer la prise en charge de démarches administratives lourdes et contraignantes. Avec la Corée du Sud, tout est plus facile», souligne Olivier Raulot, cofondateur et CEO de iNUi Studio. La PME ambitionne de se déployer à l'international, sur le marché européen et américain en premier lieu, afin d'y développer un réseau de revendeurs et de se rapprocher de grands fabricants de téléviseurs pour initier des partenariats. iNUi Studio a réalisé un million d'euros de chiffre d'affaires en 2015, dont 70% à l'export.



La responsabilité du fait des produits défectueux



Me. Frédéric Trabelli & Me. Carmen Rimondini

Chaque jour, de nouveaux produits sont mis sur le marché et deviennent disponibles à l'achat pour les consommateurs.

Malheureusement, certains d'entre eux peuvent, à terme, se révéler dangereux pour la santé humaine soit en raison des substances qu'ils contiennent par exemple pour les cosmétiques et les produits agroalimentaires, soit à cause de vices de fabrication pour le prêt-à-porter, les véhicules et les outils.

Au Grand-Duché du Luxembourg, les victimes éventuelles d'un produit défectueux peuvent se prévaloir de la «Loi du 21 avril 1989 relative à la responsabilité civile du fait des produits défectueux».

L'article 1^{er} de la prédicta loi dispose en effet que «le producteur est responsable du dommage causé par un défaut de son produit». Il est ainsi possible à toute personne ayant été victime d'un dommage causé par un produit défectueux de demander une indemnisation au producteur.

Néanmoins, il faut préciser qu'aux termes de l'article 3 de la loi du 21 avril 1989, la victime est tenue de prouver son dommage, mais aussi le défaut du produit ainsi que le lien de causalité entre les deux. Or, cela est parfois difficile de le prouver en réalité.

De même, il convient de noter que le comportement éventuellement fautif de la victime peut lui enlever tout droit à l'indemnisation. En effet l'article 2 (3) de la loi du 21 avril 1989 dispose

que le défaut d'un produit s'apprécie notamment au regard de «l'usage du produit qui peut être raisonnablement attendu». Ainsi, ne saurait obtenir aucune indemnisation la victime qui a détourné un produit de son usage normal. L'usage normal d'un produit peut être apprécié de façon plus ou moins sévère selon les circonstances, mais il est évidemment inutile d'espérer assigner en justice le producteur de votre four à micro-ondes si vous vous êtes servi de celui-ci pour essayer de recharger votre téléphone mobile!

Ceci étant dit, la victime d'un dommage causé par le défaut d'un produit duquel elle a fait un usage normal est tout à fait fondée à demander une indemnisation. Elle dispose pour cela d'un délai de trois ans à compter «de la date à laquelle la victime a eu ou aurait dû avoir connaissance du dommage, du défaut et de l'identité du producteur» selon l'article 7 de la loi du 21 avril 1989. Ce délai est à ne pas confondre avec le délai de dix ans, prévu par le même article, lequel commence à courir à partir de la première mise en circulation du produit et à la fin duquel le droit à la réparation expire sauf si la victime a déjà engagé une procédure judiciaire.

En résumé, s'il faut agir dans les trois ans, cela n'est possible que contre un produit mis en circulation depuis moins de dix ans.

Enfin, il convient de préciser que les dispositions de la loi relative à la responsabilité civile du fait des produits défectueux ne portent pas atteinte aux droits résultants du droit commun de sorte qu'il est possible d'agir également sur le fondement de la responsabilité contractuelle ou extracontractuelle.

MIEUX CONSOMMER, MOINS GASPILLER?

Tout le monde y gagne

MIEUX CONSOMMER, MOINS GASPILLER, UNE THÉMATIQUE BOBO? ABSOLUMENT PAS. QUAND ON SAIT QUE CHAQUE 1,3 TONNES D'ALIMENTS SONT JETÉS À LA POUBELLE DANS LE MONDE QUAND DES POPULATIONS ENTIÈRES MEURENT DE FAIM... CELA FAIT RÉFLÉCHIR. ET, DERRIÈRE LE DRAME HUMAIN, TOUJOURS LA QUESTION DE L'ENVIRONNEMENT QUI, LUI, ÉTOUFFE SOUS NOS DÉCHETS.

SARAH BRAUN



Luxembourg n'échappe pas au problème et a d'ailleurs récemment fait le buzz sur les réseaux sociaux et dans la presse quand les poubelles d'une pâtisserie du centre-ville ont été photographiées remplies à ras bord de pain. Immédiatement, un communiqué a suivi, expliquant que le pain était impropre à la consommation, car servait de décoration, mais là encore se pose la question du bien-fondé d'une telle pratique.

LUXEMBOURG, MAUVAS ÉLÈVE

Mais ne jetons pas la pierre et balayons devant notre porte. Les derniers chiffres fournis par le ministère de l'Environnement - qui datent de 2016 - mentionnent qu'au Grand-Duché, l'on jette chaque année 123kg de nourriture par habitant. Un chiffre conséquent, et qui progresse puisque le FAO avait fait état de 115kg de déchets par an et par habitant en 2013. Problème de riche? Sans aucun doute.

Habitués à la prodigalité que nous sommes, jeter des denrées encore consommables ne semble ne nous poser aucun problème. Il ne s'agit que de nourriture, ce n'est pas si grave, pensez-vous? Et bien non, sachez en effet que l'on estime environ à un quart que l'empreinte écologique d'un Luxembourgeois est due à ses habitudes alimentaires. Une négligence qui pèse lourd à l'échelle mondiale et impacte à n'en pas douter.

C'est facile d'être présent quand vous êtes absent.

enosmart, la solution smarthome d'Enovos



À DÉCOUVRIR
EN
ENOSHOP

OFFRE DE
LANCEMENT

VOTRE STARTER KIT À

~~299€~~ **249€**

enosmart



Vous souhaitez connaître votre consommation d'énergie, contrôler à distance votre électroménager, régler votre chauffage selon vos envies et besoins tout en faisant des économies ?

Avec enosmart, Enovos vous donne les moyens de contrôler intelligemment votre maison, où que vous soyez, quand vous le souhaitez.

enosmart.lu


enovos

148
tonnes

C'EST LA QUANTITÉ DE DENRÉES
ALIMENTAIRES DONNÉES
PAR AUCHAN À L'ASSOCIATION STÈMM
VUN DER STROOS EN 2015

1,3
tonnes

C'EST LA QUANTITÉ D'ALIMENTS QUI SONT
JETÉS À LA POUBELLE DANS LE MONDE
CHAQUE ANNÉE

également les pays du Sud.

C'est pourquoi, un groupe de travail regroupant les acteurs les plus concernés par la thématique a été mis en place, afin d'établir des stratégies par secteur d'activités, dans l'espoir, enfin, d'endiguer le problème. Plusieurs initiatives seront donc mises en place dans les mois qui viennent, et notamment une conférence, organisée par le ministère de la Protection des consommateurs fin 2016. En fil rouge, l'idée d'éduquer la population, et les professionnels de la restauration notamment, afin de réduire le gaspillage alimentaire. Est également prévu d'assurer une collecte séparée des biodéchets, étendue à toutes les communes du pays, car à l'heure actuelle, le pays ne recense que 36 communes à la pratiquer.

TOUS CONCERNÉS

Nous nous étions entretenus sur les questions de développement durable avec Blanche Weber le mois dernier et celle-ci soulignait que, bien plus qu'une affaire politique, il imputait à chaque citoyen d'apporter sa pierre à l'édifice? Une philosophie qui s'applique également à cette question du gaspillage alimentaire. Chacun à notre échelle, nous pouvons agir simplement pour adopter une consommation plus responsable.

Cela peut en effet commencer par acheter moins. Surtout pour les citadines que nous sommes. Fini l'ère des courses géantes au cours desquelles on se ravitailler au point de tenir un siège des mois durant, pour voir finir la moitié de ses achats à la poubelle. Acheter au jour le jour en dressant une liste de course établie en fonction du menu peut être une solution. Et permet aussi par la même occasion de ne pas utiliser son véhicule pour se rendre dans un magasin. Et jetez un œil à

vos placards avant de partir en courses, pour éviter de racheter des denrées qui s'y trouveraient déjà. Durant vos courses, visez les produits estampillés de logos environnementaux: agriculture biologique, pêche durable, commerce équitable, etc. Bien sûr, on limite la consommation de viande, dont l'empreinte carbone est considérable. Votre santé vous en remerciera également. On privilégie les céréales et légumineuses, dont la culture a un impact moindre sur l'environnement. Bien sûr - doit-on encore le rappeler - on choisit des produits de saison, et locaux tant qu'à faire. Dans la mesure du possible, achetez en vrac, afin de limiter les emballages. Enfin, et ce conseil prévaut également pour notre santé, acheter des produits bruts - et bouder les plats tout prêts, biscuits et autres aliments issus de l'industrie agro-alimentaire - permet également de se diriger vers une consommation plus raisonnable et responsable.

Ensuite, on peut également consommer mieux en étant attentif aux dates de péremption, en distinguant date limite de consommation et date limite de consommation optimale, cette dernière signifiant que l'aliment peut perdre en saveur, mais n'est pas impropre à la consommation. Et parfois, il suffit de se fier à son instinct. Si aucune odeur suspecte ou aucune trace de moisissure n'est présente, consommer un produit périmé depuis un ou deux jours ne présente que peu de risque, pour peu que l'on soit en bonne santé. On cuisine les restes! Rien ne se perd, tout se transforme! Les carcasses de viandes peuvent servir à réaliser des bouillons. Les épluchures également peuvent entrer dans la composition de différentes recettes. Enfin, pensez à congeler (en ne les oubliant pas au congélateur) les restes de vos plats cuisinés si vous avez eu les yeux plus gros que le ventre! Consommer moins, c'est bien. Jeter peu,

ou bien, c'est mieux. Les communes de Luxembourg pratiquent toutes le tri sélectif, et sitôt que l'on est équipé des poubelles adéquates, trier devient un jeu d'enfant. Les poubelles vertes, destinées aux déchets organiques ont ainsi fait leur apparition. On pense aussi au compost, pour les épluchures. Il est également possible en appartement, en utilisant un lombricomposteur, ou en participant à un compost collectif en pied d'immeuble.

ET DU CÔTÉ DES DISTRIBUTEURS?

On ne peut que saluer le geste de certaines grandes enseignes qui n'hésitent pas à donner leurs invendus à des associations, comme Auchan avec l'association Stëmm Vun der Stroos, ouvrant la voie à des initiatives similaires. En 2015, ce sont ainsi près de 148 tonnes de denrées alimentaires que l'association installée à Bonnevoie a récupéré de l'enseigne de grande distribution. Si l'initiative est fort louable, elle sous-tend tout de même de l'incroyable gâchis réalisé par les autres enseignes de distribution. Là encore, cela est entre nos mains. À nous de savoir qu'en faire.

MAÎTRISER SES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES: LA PLANÈTE ET VOTRE PORTE-MONNAIE VOUS REMERCIENT

En 2016, veiller à mieux consommer passe aussi par une surveillance accrue de ses dépenses en matière d'énergie. Si la planète a de nombreuses ressources, nous savons bien, malheureusement, qu'elles ne sont pas inépuisables. Cette année d'ailleurs, le jour de l'Eart Overshoot Day (le jour de dépassement de la planète) est tombé le 8 août dernier. Cela signifie donc que depuis le

COMMENT BIEN MANGER ET NE RIEN GASPILLER ?

AVEC DELHAIZE, CONTRE LE GASPI

Faire du bien à son porte-monnaie et, en même temps, à la planète, c'est possible. De **petits gestes au quotidien** peuvent facilement devenir de bonnes habitudes.

Bien acheter, c'est faire les bons choix, prendre des produits frais régulièrement, en quantités adaptées.

BIEN CONSERVER, BIEN ACCOMMODER

Au garde-manger, au frigo, au congélateur, à portée de main selon la date de consommation la plus proche, **bien conserver c'est aussi déjà bien manger**. Et s'il y a des restes - légumes, fruits, pâtes, vins, pain, viandes ou poissons - il y a mille et une façons de donner une deuxième vie savoureuse aux restes du précédent repas !

UNE QUICHE POUR LE LENDEMAIN

Les quiches sont **idéales pour accomoder les restes**. Vous pouvez mélanger des légumes (oignons, épinards, asperges, champignons, poireaux, chicons...) ou/et ou compléter avec du fromage, de la viande ou du poisson.

— INGRÉDIENTS —

- > 1 pâte brisée ou feuilletée
- > 200 g de restes de légumes cuits
- > 150 g de restes de viande cuite
- > 1 poignée de restes de salade non assaisonnée
- > 3 jaunes d'œufs
- > 20 cl de crème + 10 cl de lait
- > 100 g de gruyère (ou emmental) râpé
- > sel - poivre

— PRÉPARATION —

- > Préchauffez le four à 180°C.
- > Battez les jaunes d'œufs avec la crème et le lait.
- > Incorporez les restes de viande, de légumes et de salade, assaisonnez.
- > Dans un moule garni de la pâte, versez la préparation, saupoudrez de fromage
- > Mettez au four, 30 min

Pour 4 personnes

RECETTE ANTI-GASPILLAGE



DELHAIZE

GUTT AKAFEN
GUTT IESSEN

DEPUIS LE 8 AOÛT, NOUS VIVONS À CRÉDIT PARCE QUE NOUS AVONS CONSOMMÉ AUTANT DE RESSOURCES NATURELLES RENOUVELABLES QUE CE QUE LA TERRE PEUT PRODUIRE SUR L'ANNÉE ENTIERE.

8 août, nous vivons à crédit parce que nous avons consommé autant de ressources naturelles renouvelables que ce que la Terre peut produire sur l'année entière. Effrayant? Aussi consommer moins s'avère plus qu'une nécessité et devient même vital. Autre point pour lequel surveiller sa consommation énergétique est fondamental, c'est bien sûr la maîtrise de notre budget. En effet, les dépenses en matière d'énergie représentent une part considérable des charges fixes mensuelles des foyers luxembourgeois, et même la majeure partie des familles dont les revenus sont faibles.

LE PASSEPORT ÉNERGÉTIQUE: L'OUTIL DE MESURE CLÉ POUR BIEN CHOISIR SON HABITAT

Premier point sur lequel être vigilant, le passeport énergétique de votre habitation. Le passeport énergétique ou certificat de performance énergétique est la carte d'identité du point de vue énergétique d'un bâtiment, qui renseigne propriétaires comme locataires sur les besoins en énergie des bâtiments et des logements. Le consommateur peut ainsi évaluer la qualité énergétique du bâtiment et avoir une idée de sa consommation future en énergie. Il faut savoir que désormais, la présentation dudit certificat est obligatoire lors de la vente, la location, la transformation, l'extension ou la construction d'un bâtiment fonctionnel. Dans le cas d'un bâtiment fonctionnel neuf, le certificat de performance énergétique livre des informations sur le besoin énergétique calculé du bâtiment et ses émissions de CO₂. Il prévoit des classes de performance énergétique allant de A (la plus performante) à I.

Cette classification se fait en fonction de l'indice:

- du besoin en énergie primaire (total, chauffage, froid, ventilation, éclairage);
- du besoin en chaleur de chauffage;
- du besoin pondéré en énergie finale;
- d'émissions de CO₂.

Dans le cas d'un bâtiment fonctionnel existant, le certificat de performance énergétique livre des informations sur la consommation énergétique mesurée du bâtiment (thermique et

électrique). (Source: guichet.lu)

AGIR AU QUOTIDIEN

Réduire ses dépenses en matière d'énergie est aussi l'affaire de petits gestes simples, qui, à long terme, peuvent rapporter beaucoup.

→ Choisissez des appareils électroménagers basse consommation, en visant ceux de catégorie de catégorie A+++. Certes, ils sont plus chers à l'achat, mais consomment jusqu'à 10 fois moins.

→ Remplacez vos ampoules traditionnelles par des ampoules à économie d'énergie (ampoules basse consommation, ampoules LED). Là aussi, elles sont plus chères à l'achat, mais elles ont une durée de vie trois fois plus longue et consomment trois fois moins.

→ Prenez des douches plutôt que des bains. Économie réalisée? 70% d'eau chaude.

→ Choisissez bien vos casseroles: la cocotte-minute permet de réaliser une économie d'énergie de 60%.

→ Surveillez votre réfrigérateur et prenez-en soin! Saviez-vous que dégivrer régulièrement votre réfrigérateur (c'est-à-dire avant que la couche de givre n'atteigne 3mm d'épaisseur) vous permet d'économiser jusqu'à 30% de sa consommation d'électricité? De même, évitez de l'ouvrir et de le fermer à répétition, car cela engendre une perte de froid et l'abîme à long terme.

→ Ne laissez pas vos appareils électriques en veille, car ils continuent de consommer. Éteignez-les!

→ Pensez isolation: une maison bien isolée peut vous faire gagner jusqu'à 30% sur votre facture d'énergie. Faites vous conseiller pour vos travaux et savoir à quelles aides vous pouvez prétendre.

EN CAS DE DOUBTE? FAITES-VOUS CONSEILLER!

Entre les passeports énergétiques, les différentes solutions de chauffage, les énergies renouvelables, les aides financières en matière d'amélioration énergétique et toutes les dernières innovations, il n'est pas toujours évident de s'y retrouver et d'être sûr de faire les bons choix. MyEnergy, une structure nationale, a été mise en place afin de garantir à tous un conseil totalement personnalisé en

énergie: information et l'accompagnement sont au programme afin de vous amener vers une utilisation plus rationnelle de l'énergie, vous informer sur les énergies renouvelables et ainsi d'aller vers un développement du logement et de l'habitat durable.
www.myenergy.lu

Empreinte écologique, empreinte alimentaire, c'est quoi?

L'empreinte écologique est une expression qui a été prononcée pour la première fois en 1992, par la Professeur d'économie William Rees de l'Université de la Colombie-Britannique à l'occasion du Sommet de la Terre de Rio, dans un article intitulé «Empreinte écologique et capacités raisonnées de la planète: ce que la science économique urbanologique laisse de côté». Exprimée en hectares (ha) par personne et par an, l'empreinte écologique entend mesurer l'impact des différentes activités humaines sur la nature, c'est-à-dire la surface nécessaire pour produire ce que consomme la population mondiale – ce qui comprend son alimentation, son habitation, ses déplacements – ainsi que pour absorber les déchets rejetés.

La moyenne mondiale se situe actuellement à 2,3 hectares ce qui signifie que nous avons besoin une planète et demie pour produire les ressources écologiques nécessaires au train de vie de l'humanité. Nous vivons donc à crédit.

L'empreinte alimentaire s'intéresse à nos habitudes alimentaires et mesure leur poids sur la planète. La transformation des produits, choisir des produits exotiques plutôt que des produits locaux, etc. sont le genre d'habitudes qui vont grimper en flèche notre empreinte alimentaire.

Pour mesurer la vôtre, rendez-vous sur le site www.changeonsdemenu.lu.



myenergy
Luxembourg

Mon énergie. Ma responsabilité.

**Construction ou
rénovation durable ?
Nous vous accompagnons !**



myenergy : votre meilleur atout pour réussir votre projet de rénovation ou de nouvelle construction énergétique

En matière d'énergie, lorsque l'on souhaite entreprendre une construction ou un projet de rénovation, mieux vaut ne pas s'y prendre à la légère. Pour ce faire, la première étape, et la plus importante, est de bien s'informer afin de faire les bons choix. En effet, non seulement les dépenses en matière d'énergie représentent une part considérable des charges fixes mensuelles des foyers, mais les réserves en énergies ne sont pas inépuisables. Votre meilleur atout pour construire un projet mûrement réfléchi? myenergy qui répondra à toutes les questions que vous pouvez vous poser et qui vous donnera accès à des renseignements fondamentaux afin de réussir votre projet énergétique.

myenergy, un partenaire privilégié

myenergy est la structure nationale pour la promotion d'une transition énergétique durable. Soutenue par l'État du Grand-Duché du Luxembourg, représentée par le Ministère de l'Économie, le Ministère du Développement durable ainsi que le Ministère du Logement, sa mission est d'être le partenaire et le facilitateur public de référence pour mobiliser et accompagner la société luxembourgeoise vers une utilisation rationnelle et durable de l'énergie.

Un conseil gratuit et une réelle valeur ajoutée

Auprès de l'un des conseillers myenergy, vous pourrez bénéficier d'un conseil gratuit – ce service est financé par myenergy et votre commune – et éclairé. Qu'est-ce que le passeport énergétique? Comment faire pour faire réaliser

celui de mon habitation? Quel est mon comportement énergétique? Comment mieux maîtriser mon budget en matière d'énergie? De quelles aides puis-je bénéficier? Dois-je les solliciter auprès de l'état ou de la commune? Quelles sont les énergies renouvelables? Quel serait le meilleur choix pour moi? Qu'est-ce qu'une maison AAA? Comment trouver des partenaires compétents pour réaliser mes travaux?

Autant de questions – et bien d'autres encore – qui trouveront une réponse, et mieux, une solution, grâce à l'expertise et au savoir-faire de myenergy, qui apportera une vision globale et précise de tout ce que vous pouvez attendre en tant que particulier.

Un conseil facile

Pour bénéficier du conseil myenergy, rien de plus simple. Il vous suffit de prendre rendez-vous avec un conseiller au 8002 1190 ou sur www.myenergy.lu pour un entretien soit dans votre infopoint myenergy régional, soit à votre domicile.

Grâce à myenergy, vous saurez tout sur :

- les énergies renouvelables et la durabilité de votre habitation
- l'efficacité énergétique de votre maison
- les aides étatiques et communales dont vous pouvez bénéficier
- le passeport énergétique
- votre comportement énergétique et comment améliorer votre confort de vie



ELUVIUM - FALSE READINGS ON

2 septembre / ambient

On reste très haut perché avec le petit dernier du musicien ambient Eluvium. Matthew Cooper nous livre depuis presque 15 ans une musique expérimentale, électronique, minimale, dont lui seul a le secret. Quelque chose qui calmerait une hyène affamée, un son diluvien qui inonde l'esprit. Partagé entre plusieurs projets musicaux comme Eluvium, Matthew Robert Cooper, Martin Eden, Concert Silence, MRC /PRB ou Inventions, l'Américain est l'un de ces génies de la musique moderne. 8e album solo, *False Readings* On a été inspiré, semble-t-il, par la «*dissonance cognitive dans la société moderne*». Un truc qui semble bien barré, mais qui reste en fait très terre à terre, «*un miroir plus qu'une loupe, une heure de méditation sur le doute de soi*».

NECRONOMIDOL - NEMESIS

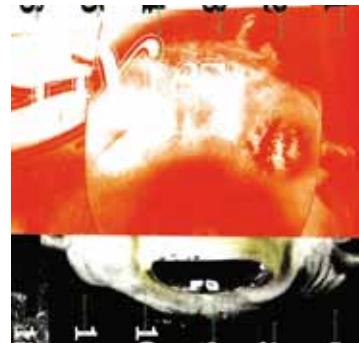
On s'est encore une fois fait renarder par Specific Records pour cette géniale trouvaille, aux pourtours d'une musique complètement hallucinée et d'une avant-garde futuriste un poil surannée. Tout cela parlera à qui de droit... Toujours est-il qu'avec Nemesis, les quatre jolies Nippones de Necronomidol tentent des choses, et ça fait du bien. «*Note sortie la plus tordue à ce jour*», m'avait prévenu le label, et rien qu'à lire les tags qui accompagnent le lien d'écoute, «*Black métal, old school, pop, cold wave, darkwaveindi, j-pop, post-punk, psyché*», on n'aurait pas mieux dit. *Nemesis*, premier disque de ses auteurs, est inclassable tout simplement parce que c'est un concept inconnu, signé par un groupe pas encore totalement au point, prend son envol au Japon et ne tardera pas à atterrir en Occident.



BASTILLE - WILD WORLD

9 septembre / pop-rock

Quatre jeunes Londoniens qui font de la pop-rock, jusque-là rien de bien nouveau. Nonobstant, le quatuor britannique a complètement surclassé le genre en sortant en 2013 un premier album décisif, *Bad Blood*. Devenus icônes de la pop culture en signant quelques pubs à droite à gauche, en faisant bonne presse chez *Q Magazine* ou *The Gardian*, en prêtant des chansons pour l'émission *Made in Chelsea*, *FIFA 13* ou *Vampire Diaries*, Bastille connaît le succès des grands groupes et le mérite. *Wild World* est alors sans surprise une petite bombe qu'on attend avec impatience tant *Good Grief* nous a épatis (pas autant que Pompeii en 2013, mais quand même). Finalement Bastille ne semble pas vouloir s'enfermer dans un genre, et s'attarde dans la réinvention, une musique «*Expérimentale et infatigable*», d'après le lead du groupe Dan Smith.



PIXIES - HEAD CARRIER

30 septembre / alternative

Where is my mind a permis à une génération entière de digérer le spleen de l'adolescence, mais le titre constitue aussi une facette de la bande-son de l'extraordinaire film *Fight Club*. Force est de constater que la chanson a laissé des traces autant que le groupe qui est derrière. Les Pixies sont des vieux de la vieille comme on dit, mais leur rock alternatif n'a pas pris une ride. Formé en 86 à Boston, leur parcours est jalonné de cinq albums (bientôt six), aussi abrasifs les uns que les autres. Longue avait été la pause, de leur 4e disque *Trompe le Monde* en 1991 à l'énorme *Indie Cindy* en 2014, retour explosif du groupe quinqua'. Mais c'est après le départ de Kim Deal (un peu pour les Breeders), que les Pixies ont rempilé. *Head Carrier* a l'air complètement dingue, à l'image du premier extrait *Um Chagga Lagga* qui nous a fait gigoter une journée entière.



Festival de l'amitié Américo - Luxembourgeoise

Du 06 au 14 Septembre 2016 à Pétange

Mardi, 6 septembre

- 19h00:** Vernissage de l'exposition:
La dynastie Luxembourg - Nassau
Exposition Marc Schoentgen
Maison de la Culture «A Rousen»
Ouvert du 7 au 14 septembre 2016
Lun-ven: 16h à 18h
WE: 10h à 12h et de 15h à 17h



Jeudi, 8 septembre

- 18h00:** AFTER-WORK AVEC FUN BRASS BAND
21h00: Projection sur écran géant du film
«L'AS DES AS»
Place du Marché



Vendredi, 9 septembre

- 18h00:** CÉRÉMONIES COMMÉMORATIVES
Monument du Soldat Américain,
Borne du Passeur
20h00: CONCERT «GLENN MILLER SWINGING»
THE FERRUSIAN ORCHESTRA
Place du Marché

Samedi, 10 septembre

- 11h00 à 23h00:** 7E ROCKABILLY DE LUXE
14h00: Crystal and Running Wild (B)
16h00: Hot Chickens (F)
Blues Brothers by Avant-Garde Rodange
18h00: Eightbomb (SLO)
20h00: Headliner **BOB WAYNE** (USA)
Place du Marché



Dimanche, 11 septembre

- 11h00:** 36^e Intronisation dans l'Ordre de la Chevalerie
Home St Hubert

www.petange.lu



TRUFFLE BISTROT: LE PIÉMONT ET PLUS ENCORE

*La saveur unique des Langhe
au cœur du Luxembourg*



Restaurant Truffle Bistrot - San Maurizio 1619

17 Avenue Monterey, L - 2163 Luxembourg
Tél.: +352 26 20 33 71 - tbluxembourg@sanmaurizio1619.com
www.sanmaurizio1619.com



Un nouveau concept store Home & Style Bati C

Si Bati C a construit sa réputation en tant que fournisseur de matériaux de construction, désormais, il sera possible de bénéficier de son expertise de son savoir-faire dans son tout nouveau concept store. Sur plus de 1200m², vous pourrez y découvrir toutes les innovations en matière de salles de bain, carrelage, aménagements extérieurs et finitions d'intérieurs. À souligner notamment, un espace consacré aux salles de bains entièrement tourné vers le bien-être, avec différents espaces pour présenter les toutes dernières tendances.

→ **Home & Style Bati C, 30 rue de l'Industrie, Bertrange**
Tél.: 40 21 22 1

Des portes ouvertes pour Art&Sport

À la croisée de l'art et du sport, ce tout nouveau studio a ouvert ses portes en 2015 pour promouvoir le développement d'activités sportives et artistiques, notamment auprès d'un public féminin, à l'instar de la Box fit, du Stretching et de diverses danses comme le Lady Styling, Ragga Jam, etc. Les 17 et 18 septembre prochains, le studio organise des portes ouvertes afin de découvrir l'étendue des disciplines qu'ils proposent. Au programme de ces deux journées, des cours de Boxfit, de Balkan Gym, de Capoeira ou d'Accroyoga, mais également un atelier découverte pour les enfants. Pour plus d'informations, le programme détaillé est disponible sur www.artsport.lu.



→ **Art&Sport, 18 rue du Fort Wallis, Luxembourg-gare**
Tél.: 691 165 336



Flower's Kitchen: le nouveau spot veggie quartier gare

Désormais, c'est un healthy-bar que vous trouverez au 7 rue Glesener. Dans son restaurant, joliment baptisé Flower's Kitchen, Maya, la fondatrice, y sert une cuisine vegan haute en couleurs et en saveurs.

L'offre se compose du «hot bowl» et d'un «cold bowl», d'eaux aromatisées maison et de quelques douceurs, mais Maya proposera bientôt également des sandwiches, confectionnés avec du pain maison, et vegan, of course. Et surtout, des petits-déjeuners complets vegan et healthy, avec des porridges et une foule de recettes gourmandes. Des brunchs sont également en prévision.

Il y a fort à parier que cette nouvelle adresse va trouver son public dans le secteur, d'autant que le cadre fort charmant – teintes pastel, vaisselle fleurie et bois clair – ainsi que l'équipe, souriante et dynamique, invitent à passer un bon moment.

→ **Flower's Kitchen, 7 rue Glesener, Luxembourg-gare**
Tél.: 621 351 533

Christian Louboutin à Luxembourg!

Nous n'osions même pas espérer que cela arrive un jour, mais enfin, Christian Louboutin s'est installé au centre-ville, et ce pour notre plus grand bonheur! «Chaque boutique est singulière, et se caractérise par une identité propre. La sélection est également propre à chacune, afin de conserver une idée d'exclusivité», nous explique Sophie Caruso, gérante de la boutique luxembourgeoise, située en bas de la rue Philippe II. «Bien sûr, nous possédons les modèles classiques, mais nous avons également quelques pièces plus pointues, comme des bottines et des sandales.»

La boutique de Luxembourg – de 150 m² répartis sur deux étages – présente la collection femme, évidemment, ainsi qu'une sélection restreinte de la ligne beauté, comme les vernis à ongles, mais également la collection homme et une sélection de sacs à main et pochettes.

La boutique participera aux Vignes, le 22 septembre prochain, mais quelque chose nous dit que l'on s'y croisera sûrement avant!

➡ Christian Louboutin, 257 rue Philippe II, Luxembourg-ville



Afterwork women only

Le 19 septembre, le restaurant Maho et toute l'équipe de Femmes Magazine organisent un événement entièrement placé sous le signe de la féminité. Au programme, plusieurs ateliers girly, cocktails et finger's food. Il sera également possible de prolonger la soirée, sur réservation, afin de découvrir le menu spécialement concocté par le chef pour l'occasion.

➡ Maho restaurant: 2 Place Sainte-Cunégonde, Luxembourg
Tél.: 28 99 80 00

Un nouveau propriétaire pour La Casa Moderna

Depuis 30 ans, La Casa Moderna s'est imposé à Walferdange comme LA référence en matière l'aménagement extérieur. Un savoir-faire et une excellence auxquels le nouveau propriétaire ne compte pas déroger. Dans son beau showroom de 80m²,

La Casa Moderna propose une sélection des plus grandes marques italiennes et notamment la marque Ernestomeda, dont la maison a l'exclusivité.

Changement de propriétaire depuis quelques semaines.

➡ La Casa Moderna, 4, Route de Diekirch, Walferdange,
Tél.: 26 33 04 28, Gsm.: 621 613 3200



Save
the date

Faire



SCHUEBERFOUER

Plus que quelques jours pour profiter de la «Schueb», installée comme chaque année sur le champ du Glacis jusqu'à mercredi 7 septembre. On vous rappelle que les nouvelles attractions cette année sont le «Live Horror Show», «Die grosse Geisterbahn», «Mille Pattes», «XD Theater», «Hangover», «Crazy Outback», «Mini-Quad» et «Thriller», il n'est donc pas trop tard pour se procurer quelques sensations fortes ou, plus simplement, pour déguster un hamburger, un fish & chips, une crêpe ou une gaufre: ce ne sont pas les points de restauration qui manquent. À ne surtout pas rater: le traditionnel feu d'artifice tiré sur le pont Grande-Duchesse Charlotte qui clôturera cette 676^e édition de la Schueberfouer.

Jusqu'au 7 septembre, Place du Glacis (Luxembourg)
www.fouer.lu

Concert



CROOKERS

Les clubbers avertis se souviennent certainement encore du remix du titre Day N Nite de Kid Cudi, par les Crookers. C'était en 2010, ce tube culminait en tête des charts européens et la notoriété du duo italien explosait avec un album Tons of Friends qui collectionnait les featurings de luxe (will.i.am, Pitbull, Soulwax, Kelis...). Réputés pour leurs lives «affolants, démoniaques et incroyablement dansants», les Crookers font en cette rentrée une escale à la Kufa pour mettre le feu. Ça promet!

Le 16 septembre (20h),
à la Kulturfabrik (Esch-sur-Alzette)
www.Kulturfabrik.lu

Concert



GO BY BROOKS

En trois ans, Go By Brooks a bien changé. D'un projet solo de Laetitia, fan du poète Leonard Cohen (Go By Brooks est un clin d'œil à son fameux poème), on est passé à un groupe composé de cinq membres qui a trouvé son équilibre tant au niveau de la composition de ses morceaux que dans ses prestations scéniques. Le groupe luxembourgeois s'est émancipé de son côté folk acoustique pour tendre aujourd'hui vers une pop-rock mélancolique qu'on retrouve sur son second EP de 7 titres «Oceans», sorti un an et demi après le premier EP, «Rivers». Toute en finesse et en subtilité, les morceaux laissent beaucoup d'espace aux solos instrumentaux, mais peuvent aussi se terminer par des duos de guitares tonitruants sur scène.

Le 17 septembre (20h),
à la Kulturfabrik (Esch-sur-Alzette)
www.Kulturfabrik.lu



Expo



Concert



Concert

ARMAND STRAINCHAMPS

C'est un voyage que l'artiste luxembourgeois Armand Strainchamps nous propose via son exposition organisée par Art Work Circle au House 17. Un voyage à travers ses différents univers, du jeu au sport en passant par les créatures animales et les figures humaines... Une succession d'œuvres, choisies spécialement pour le House 17, dont les liens donnent lieu à plusieurs histoires. Une exposition colorée, dynamique, ludique, qui promet de titiller les lois de l'apesanteur.

**Du 21 septembre au 9 novembre (de 9h à 18h),
House 17 (Luxembourg-Ville)**
➡ www.artworkcircle.lu

THE WHITNEY HOUSTON SHOW

Fan de Whitney Houston? Alors n'hésitez pas à passer votre soirée du dimanche 25 septembre au Casino 2000. Vous y retrouverez la chanteuse Belinda Davids, accompagnée de ses danseurs et d'un orchestre de grande qualité, qui rendra un hommage vibrant à l'une des plus grandes artistes internationales et l'une des plus grandes voix au monde dans un spectacle intitulé «The Greatest Love of All», du nom de l'un de ses plus grands hits. Belinda Davids incarnera Whitney Houston aussi bien physiquement que vocalement et passera en revue tous les plus grands tubes de la chanteuse américaine, disparue en 2012. Un show qu'on annonce bluffant.

**Le 25 septembre, à 20h30 au Casino 2000
(Mondorf-les-Bains)**
➡ www.casino2000.lu

SEASON OPENING

Si l'été est presque passé, l'ouverture des saisons culturelles constitue une bonne raison de garder le sourire en cette période de rentrée. Celle des Rotondes par exemple, qu'on fêtera sur quatre jours avec une expo, Street Photography Slide Night (jeudi), un spectacle de cirque nouveau, Marathon, présenté sur deux jours (vendredi et samedi), et la Exit:LX Night qui réservera notamment un retour en vidéo sur les derniers Congés annulés (vendredi). Aux différents concerts s'ajoute Toimoinous, un ciné-concert à voir en famille (samedi et dimanche) alors que dans la galerie, on pourra trouver le meilleur du terroir et de l'artisanat local aux stands du De lokale Maart. Enfin, le festival pour jeunes *On Stéitsch*, organisé le samedi et comme toujours par le Service national de la Jeunesse (depuis 2008), reste fidèle à l'événement. Comme nous.

**Du jeudi 29 septembre
au dimanche 2 octobre
aux Rotondes (Luxembourg)**
➡ www.rotondes.lu

Théâtre



SEMIANYKI EXPRESS

Bienvenue à bord du Semianyki Express. Vous allez vivre une épopee slave, poétique, onirique et inattendue en compagnie de la troupe russe issue du célèbre Teatr Licedei de Saint-Pétersbourg. Une plongée dans un univers totalement déjanté et fantastique proche de celui de Gogol, avec des clins d'œil au cinéma muet et au cabaret. Un voyage mouvementé, sans temps mort, où les rencontres se font et se défont au rythme du roulis du train et où les rires et les sourires accompagnent ces scènes de danse, de mime et de jongle, qui s'enchaînent jusqu'au terminus.

Du 28 au 30 septembre (20h),
au Théâtre Municipal (Esch-sur-Alzette)
→ www.theatre.esch.lu

Concert



NICKELBACK

Maintes fois chahuté sur le net, Nickelback pèse aujourd'hui plus de 50 millions de disques vendus à travers le monde. Autant dire que la venue au Luxembourg du groupe canadien, dont le style oscille entre grunge, métal voire pop-rock, six ans après leur grande première sur nos terres, reste un événement majeur. Nickelback reprend ainsi, en cette rentrée, une tournée à travers 30 villes d'Europe qui avait été annulée l'an dernier suite aux problèmes de voix du chanteur Chad Kroeger, qui a d'ores et déjà prévenu les fans européens: «Tenez-vous prêts, on débarque pour faire exploser la salle!».

Concert



BRYAN ADAMS

Évoquer la venue de Bryan Adams au Luxembourg, c'est s'exposer à avoir *I do it for you* en tête durant toute la journée. Mais le chanteur canadien, 58 ans cette année et qui pèse quelque 65 millions d'albums vendus, débarque à la Rockhal surtout pour nous faire écouter les morceaux de son treizième et dernier opus, «Get Up», sorti l'an passé. Produit par le célèbre Jeff Lynne, leader du groupe rock Electric Light Orchestra, et co-écrit avec son collaborateur de longue date Jim Vallance, l'album comporte neuf nouvelles chansons et quatre versions acoustiques, porté par le single *Brand New Day*. Rassurez-vous, si «Get Up» signe le retour (réussi) de Bryan Adams, celui-ci devrait tout de même interpréter tous ces grands succès depuis *Reckless*, dont on fête le 30^e anniversaire depuis deux ans.

Samedi 1er octobre (20h),
Rockhal (Esch-sur-Alzette)
→ www.rockhal.lu

Jeudi 29 septembre (20h),
Rockhal (Esch-sur-Alzette)
→ www.rockhal.lu

SAVE THE DATE / Femmes

Théâtre



Argo - Médée - Ana Arroyo (© Alfons Alt)

ARGOS

Les relations de couple vues par le prisme de la mythologie grecque, c'est de ce point de départ fascinant que part le collectif des Artgonautes (six danseurs, trois acteurs, un chanteur et deux musiciens) pour plonger, et nous plonger, dans les émotions de l'amour: la passion mais aussi la trahison, la vengeance et le désespoir. En puisant dans les tragédies mythiques de Jason et Médée, Persée et Andromède, Orphée et Eurydice, Oedipe et Antigone, Thésée et Phèdre ou Jupiter et Junon, ce conte expose la manière que tous ces couples ont de sublimer ou de subir leurs destins amoureux, pour mieux révéler au public les multiples facettes de la nature humaine.

Samedi 1er (20h) et dimanche 2 octobre (17h), au Grand-Théâtre (Luxembourg-ville)

www.lestheatres.lu

Expo



Marcel Schroeder

PAYSAGES RECOMPOSÉS

Le bassin minier a subi comme aucune autre région du pays des mutations profondes et continues depuis l'industrialisation. Cette exposition dans la halle des coulées du haut fourneau A retrace les transformations du paysage rural traditionnel de l'espace trans-frontalier Esch – Belvaux – Audun-le-Tiche, les ruptures et conflits nés de l'industrialisation, mais aussi les opportunités nouvelles d'utilisation des surfaces libérées suite aux crises et restructurations de la sidérurgie depuis la fin du 20^e siècle.

Jusqu'au 30 octobre,
Halle des coulées (Esch/Alzette)
www.fonds-belval.lu



A la recherche d'un traiteur pour votre dîner de gala, cocktail, événement privé, inauguration de magasin ou lancement de produits?



Le savoir faire au goût du jour, nous innovons tout en vous proposant une cuisine sincère, un service et un accompagnement sur mesure.

De deux à plusieurs centaines de personnes, nous vous offrons notre expertise pour que votre fête devienne un événement!

Privatisez le restaurant ca(fé)sino pour vos événements ou profitez de l'exclusivité de la salle de réception «Aquarium», en plein cœur de Luxembourg.

H&B Catering
41 Rue Notre Dame, L-2240 Luxembourg
Tél. : +352 26 27 02 79
contact@hb-catering.eu
www.hb-catering.eu

Les ongles capsules

NOUS AVONS TOUTES CERTAINS DÉTAILS PHYSIQUES QUI NOUS POURRISSENT LA VIE AU QUOTIDIEN. JE SUIS PETITE ET JE PESTE QUAND JE DOIS DEMANDER DE L'AIDE POUR ATTRAPER LE DERNIER PAQUET DE CHOCAPIC DU RAYON. JE DÉTESTE METTRE DES SANDALES, CAR J'AI DES PIEDS... MOCHES, MES DOIGTS RESSEMBLENT À DES KNAKIS ET M'EMPÊCHENT D'ÉCRIRE DES SMS, VIA MON CLAVIER DE GSM. MES ONGLES SONT ASSORTIS AUX DOIGTS, MAIS HEUREUSEMENT, BIENTÔT CELA SERA JUSTE UN MAUVAIS SOUVENIR, CAR MON TEST DU MOIS CONSISTE À TESTER LES CAPSULES.

CHRISTINE MICK

J'allais enfin pouvoir admirer mes ongles colorés en tapant sur mon clavier, pointer mes doigts à tout va et ne plus les dissimuler dans les poches de ma veste. Comme je ne suis pas née avec l'option «ongles magnifiques naturels», il me fallait passer par la case esthéticienne, again. J'ai opté pour un salon réputé de la région, non pas en surfant sur Google, mais en prenant conseil auprès d'une amie, adepte du nail art. Elle m'oriente chez son amie. Samantha. Cela ne s'invente pas. Samantha est à la pose d'ongles ce que Franck Provost est à la coiffure, elle est (très) blonde, (ultra) maquillée, porte une micro jupe et rêve de participer à une émission de télé-réalité. Elle regarde mes mains, jette sa frange en arrière, et se gratte la joue avec un ongle immense, rouge et serti de diamants. Elle observe mes mains, me dit qu'il y a du boulot, mais que ça ira. Elle me montre son book, rempli de «avant-après». Entre les motifs papillons, poissons ou petits flots, mon cœur ne balance pas et je lui explique que je veux juste de jolis ongles, et non une «œuvre d'art» au bout de mes doigts. Je la sens frustrée, mais en bonne professionnelle, elle tient compte de ma volonté et me présente les différentes couleurs dont elle dispose sur son «pantone nails». Mais avant cela, il faut d'abord procéder à la pose des capsules. Soucieuse de la composition de ce qui va être collé sur mes doigts, je l'interroge sur ce sujet. Elle se gratte encore, rejette à nouveau une mèche en arrière, cligne des yeux avec ses faux-cils et me lance: «Ben c'est que du naturel». C'est-à-dire? On ne saura pas. Elle m'explique simplement que les

produits sont plus ou moins agressifs pour la peau, mais que la pose de capsules serait moins toxique que les gels et les résines, car la colle est utilisée en petites quantités. Elle est précise, appliquée et parvient assez rapidement à allonger mes dix doigts à l'aide des prothèses ongulaires. Un petit coup de ponçage pour homogénéiser la surface, et le tour est joué. Samantha m'expose son dernier croquis spécial nail art, en m'expliquant que le Rubik's Cube de son petit frère lui avait inspiré ce modèle. Elle l'avait baptisé Quadricolor. Je lui demande pourquoi, elle me répond «Ben, c'est facile c'est comme les quatre faces d'un cube». Je ne dis rien, et opte pour un rouge pivoine, juste du rouge.

Bon y'a pas à dire, avec des ongles de stars, tu te sens tout de suite plus sûre de toi. Le lendemain au bureau, je ne

me lassais pas d'observer mes mains danser sur le clavier.

AZERTY QSDFGH MKJHG... je tapais n'importe quoi, juste pour les admirer. Les copines trouvaient cela joli, sauf Fleur qui me prépara un PowerPoint

listant tous les dangers pour la peau. Je l'ai lu en fumant une cigarette, et me demandais si posséder des ongles en plastique pouvait vraiment refiler des maladies?

Alors oui... il peut y avoir danger: décollement, irritations, dermatites de contact sur la peau... mais avaler un simple cachet contre le mal de tête comporte aussi des risques.

Fleur, file terminer ton tofu, ajuste ton pull en chanvre ou je te griffe. Car oui, mes nouveaux ongles occupent de nouvelles fonctions: ils sont à la fois tournevis, ouvre-bouteille et moyen de défense. GRRRR!

«Entre les motifs papillon, poissons ou petits flots, mon cœur ne balance pas et je lui explique que je veux juste de jolis ongles, pas une "œuvre d'art" au bout de mes doigts»

Hairdreams DENSITÉ+

la solution aux
problèmes de cheveux!



Vous souffrez de chutes de cheveux, vous avez les cheveux fins et vous manquez de volume? Vous avez déjà essayé divers produits capillaires Anti-Chute ou Volume, mais avez malheureusement constaté qu'ils n'avaient pas réalisé ce dont vous rêviez: PLUS DE DENSITÉ, et IMMÉDIATEMENT?

Nous avons pour vous LA SOLUTION: grâce au système DENSITÉ+, votre partenaire Hairdreams vous aidera, en un tour de main, à obtenir une merveilleuse densité capillaire naturelle. Pour cela, des cheveux naturels sont ajoutés à votre chevelure de manière totalement innovante. Le parfait atout pour votre coiffure de rêve...

GRATUIT

Brochure d'information et bonus de 50 euros! Demandez dès maintenant et gratuitement: La brochure DENSITÉ+ Hairdreams - ainsi qu'un bon cadeau de 50 euros à valoir sur votre première pose de Hair Creations.

Demandez-le dès maintenant:
crm@hairdreams.com



Tania Soubry, LA DANSE COMME SECONDE NATURE

IL Y A TELLEMENT À DIRE SUR LA JEUNE ARTISTE. VOILÀ UN MOMENT QUE SON PARCOURS FAIT EXEMPLE, ET POURTANT, LA DANSEUSE A ENCORE BEAUCOUP À FAIRE... TANIA SOUBRY AUJOURD'HUI DANSEUSE, CHORÉGRAPHE, A EN ELLE TANT DE MAGIE À NOUS DONNER.

GODEFROY GORDET



© Ludovic Des Cognets

Début de la saison estivale, un mercredi banal, gris ici, bleu ailleurs, Tania Soubry répond rapidement à nos premiers mails. «*Je suis à Londres. Demain je pars pour 10 jours en retraite Vipassana - 10 jours de méditation silencieuse, ndlr - je peux répondre à tes questions avant 17h*». Impossible pour nous de louper le coche! Tania fait tant parler d'elle depuis son retour au Luxembourg via le *Boost Programme du Trois C-L* en 2013, que nous nous sommes fait une idée fixe de discuter avec elle.

Né à Luxembourg-ville, elle déménage dans plusieurs villes du Nord au Sud du pays pour finalement s'installer à Schoenfels, «quand je suis au Luxembourg». Gamine elle s'adonne d'abord à l'acrobatie, puis la gymnastique, pour finalement entrer au conservatoire de danse à 11 ans. La jeune fille étudie alors le ballet, le contemporain et le jazz, «j'ai toujours aimé bouger et danser, et j'ai toujours été attiré par les arts». C'est à 16 ans qu'elle sent que la danse contemporaine est une vocation et elle décide d'en

faire sa profession, son art, *s'jai fait un atelier avec Stefano Spinelli à l'époque qui m'a ouvert et m'a beaucoup inspiré*. Par la suite, elle découvre plusieurs chorégraphes tels que Anne Teresa De Keersmaeker de la cie Rosas ou Anne De Mey, qui auront un impact énorme sur elle. À sa sortie du Conservatoire National de Luxembourg, lauréate d'un premier prix en danse contemporaine, à tout juste 17 ans, Bernard Baumgarten lui conseille de poursuivre sa formation à la SEAD de Salzbourg. Deux ans suite auxquels

elle atterri à l'école londonienne Trinity Laban, qu'elle fréquentera quelque temps avant de finaliser un troisième cycle à l'école de danse contemporaine The Place, «*Cela m'a donné une formation très vaste et diversifiée*».

Un temps, elle s'adonne à la musique et aux chœurs et c'est entre cours de chant et de guitare qu'elle partage sa vie. Elle a 29 ans, vit à Bruxelles et veut poursuivre cette formation musicale. On lui suggère alors l'Université Goldsmiths à Londres. «*Je savais que les cours y étaient très bien, et je pensais que ce serait un bon moyen de suivre ma quête vocale et musicale tout en l'abordant sous l'angle de la performance, incluant le mouvement et la danse*». Une façon d'évoluer, plutôt que de changer de carrière. À Londres, participante au Goldsmith's Vocal Ensemble, dirigé par la chanteuse à voix ESKA, elle est invitée à chorégraphier quelques chansons pour une performance, «*la Goldsmiths est un lieu connu pour être un foisonnement de réflexion multidisciplinaire. Être ici était un défi super nourrissant*». Moment charnière dans sa vie d'artiste, autour de ses cours à la prestigieuse université, elle lit et se renseigne sur la performance, le live art, le chamanisme, la transe, la culture club et rave, la géométrie sacrée et s'intéresse à des auteurs comme Barthes, Alain Badiou, Deleuze. «*Je vis à 300 pas de la Goldsmiths, j'y utilise encore les studios et la bibliothèque, et vais aux débats, rencontres et événements...*» Elle passe deux années à étudier là. Un temps partiel durant lequel elle danse moins, mais où elle comprend la nécessité et l'urgence qu'elle ressent à danser, bouger. Comme les studios de répétitions sont rares, elle danse alors dans des espaces publics, sur le quai d'une gare, dans un parc, des espaces qu'elle s'approprie. «*C'était bon de sentir cette soif physique, de me donner à 100% à la danse, mon corps, ma sensualité, et de voir à quel point cela est ma seconde nature, de me rendre compte à quel point ça me manque et comme je me sens moins vivante lorsque je danse moins*».

Beaucoup de ses projets sont alors influencés par cette période, fondés sur cette danse/mouvement et en 2013, via notamment le Boost Program du Trois C-L, elle crée la pièce Beat'n'shine, qui sera le projet final de son MA. «*Je voulais observer la sensualité et la rythmique qu'il y a dans la danse*». Beat'n'shine traite de la relation entre la danse et la musique. C'est ici la première fois qu'elle travaille avec un partenaire direct sur une chorégraphie aussi dense. «*Dans ce projet, la musique et la danse ont évolué tout du long ensemble. Même si je suis la porteuse du projet, il est le résultat d'une*

collaboration.» La création fait du son une force motrice qui rythme la vie. «*Clairement, la musique a consolé mon âme plusieurs fois et m'a aidée à vivre certaines émotions*.» Entre codes ecclésiastiques voire mystiques autour du Vesica Piscis et a contrario l'utilisation d'une énergie plus archaïque et tribale par une musique influencée par l'électro, incluant une approche pop, «*Beat'n'shine se termine en un émouvant mantra d'amour*». Invitée à jouer la pièce d'abord par Filip Markiewicz pour la Biennale de Venise, puis par le Mudam pour ses 10 ans, entourée du travail de Wim Delvoye et précédant le concert de Patty Smith, Tania Soubry fait de Beat'n'shine un projet humain et personnel dans lequel elle veut «*créer des motifs rythmiques dans l'espace et le temps par rapport à la musique*».

avec eux, la chorégraphe luxembourgeoise continue ses recherches artistiques. Le projet Soul-scapes naîtra d'ailleurs de la volonté de poursuivre le travail autour de Soulsongdances. «*Je sentais que nous nous approchions de quelque chose de plus abstrait, je sentais qu'il fallait que je creuse maintenant dans le personnel, dans la narration*.» Le caractère introspectif rentre ici de fait en ligne de compte. Dans le travail de Tania, l'âme est un thème récurrent et comme omniprésent dans cette pièce. «*Je suis revenu à mon adolescence, quand j'allais en boîte et en rave, pour expérimenter des drogues. (...) Lentement, ces expériences sont devenues intenses, je sentais le danger de l'abus*.» Plus tard, elle se détachera de tout ça pour se concentrer sur l'école et la danse. Ce fut néanmoins un moment radical pour

«C'ÉTAIT BON DE SENTIR CETTE SOIF PHYSIQUE, DE ME DONNER À 100% À LA DANSE, MON CORPS, MA SENSUALITÉ, ET DE VOIR À QUEL POINT CELA EST MA SECONDE NATURE»

Ce premier travail solo engagé avec le musicien Nuno Brito est si fort, qu'il l'entraîne à réitérer l'expérience dans Soulsongdances. Amorcée d'une idée développée alors qu'elle était en résidence à Copenhague, cette nouvelle création pousse Tania à retrouver les puissantes chansons, paroles et mouvements qui sont sortis au Danemark, «*pour être honnête, je sens que mon chant vient d'un endroit profond et personnel. Peut-être parce que je n'y ai pas autant de formation qu'en danse. Dans ce sens, il est plus naïf. Mais il me donne parfois un sentiment de liberté*». Vivement inspirée par son expérience de chant gospel, pour la chorégraphe la voix est une fascinante extension du corps, «*elle fait partie du corps et du mouvement dans le sens où nous sommes des êtres multisensoriels*». Ainsi, Soulsongdances est devenu un voyage à travers différents chakras, des mouvements dédiés et des progressions spéciales, «*du point central, autour de l'axe de la colonne vertébrale, aux vagues et rainures par rapport à la gravité et à la sensualité, pour fouler, accentuer, impacter, glisser, toucher, réunir, mélanger, transformer, créer des modèles d'interconnexion et devenir des fréquences plus élevées, des danses cellulaires*». Clairement, Tania Soubry ressent la danse au plus profond de sa psyché et ses créations sont marquées par sa personnalité, son identité.

Franchement influencée par Deborah Hay ou Vangelis Legakis, pour avoir travaillé

elle, «*je ne parle pas beaucoup de ce moment. Pourtant c'est en grande partie de là que vient ma quête autour de l'âme*». Soul-scapes fait corps avec le passé fort et indélébile qu'a vécue la chorégraphe, «*Avec cette pièce, je veux créer un mandala extatique de la voix et du mouvement. L'universel par le personnel, l'âme unique dans l'aspect unique*.»

Finalement, récemment, elle a commencé à travailler sur Defteg, un projet de performance avec Catherine Elsen du collectif Exit Map. «*J'ai envie d'utiliser ma voix davantage, m'impliquer davantage socialement et politiquement, et vivre plus en harmonie avec l'environnement, et je pense que c'est ce que notre projet Defteg traitera entre autres de ça, et mon avenir aussi. Après l'une de nos toutes premières session avec la Midi Music Company, nous sommes allés déjeuner. Je voulais commander un plat avec des plantains et du maquereau, et j'ai dit en luxembourgeois; heiert sech defteg un. Depuis defteg est resté avec nous*». Une création qui semble trancher avec les précédentes, signée par une chorégraphe qui évolue et change avec le temps, ses stimulations, ses expériences vécues et surtout son ressenti instantané, «*Aujourd'hui, je me sens très connectée avec Luxembourg et notre langue, d'où le nom Defteg. Il y a ici une grande ouverture, une diversité culturelle, et une énorme capacité d'adaptabilité, nous nageons entre différentes eaux. C'est ce que j'aime*».



ONLINE

SARAH BRAUN

LES DERNIERS FESTIVALS À NE PAS LOUPER

L'été finit de s'achever et ce n'est certainement pas une raison pour ne plus arpenter les scènes plantées dans les champs, nos bottes en caoutchouc aux pieds. Bien plus branché et confidentiel que les sempiternels Rock en Seine, Eurocks et autres Solidays, on file à Bruxelles ou à Nancy pour prolonger la fête.

» Culture / Musique

Femmes / ONLINE

LE BON DRESS-CODE DE SEPTEMBRE

La rentrée et son sempiternel dilemme: Que mettre pour son premier jour? Parce qu'on veut forcément faire bonne impression, mais sans pour autant passer à la trappe les nouvelles collections, on vous donne toutes nos astuces pour être la plus belle de la classe.

» Mode / Conseils mode



POURQUOI ON VA CRAQUER POUR LE POKE BOWL?

Après avoir cédé à la tendance smoothie bowl, on se tourne désormais vers son pendant salé, le Poke Bowl. Déclinaison hawaïenne du Chirashi nippon, en plus d'être ultra instagrammable, il est garanti super healthy. Aucun doute qu'on va se ruer dessus.

» Food / News

RENTRÉE CULTIVÉE: LES EXPOS À NE PAS MANQUER

Rentrée culturelle? Il faut croire. Si les différentes capitales européennes font la part belle aux maîtres contemporains, la région des trois frontières n'est pas en reste. On vous donne nos coups de cœur, de Paris à Luxembourg.

» Culture / Expos

CES ICÔNES QUI CONTINUENT DE NOUS INSPIRER

Et si après toute cette déferlante de it-girls aussi soudainement connues qu'oubliées, on allait puiser notre inspiration du côté de belles légendaires? Zéro faute de goûts, un style intemporel, une allure à faire pâlir la très bronzée Anna Dello Russo, finalement on ne demande pas grand-chose de plus, non?

» Mode / Tendances



NOS DESTINATIONS FAVORITES POUR S'ENVOLER LE TEMPS D'UN WEEK-END

Pas de congés cet été. Pas de panique. A défaut de trois semaines à brûler son capital solaire sur une plage de sable blanc, un week-end prolongé à la découverte d'une capitale pas encore trop touristique devrait faire amplement l'affaire.

On vous dit tout.

» Culture / News



COMMENT JE PROLONGE MON BRONZAGE?

Parce que tout ce temps passé à préparer sa peau aux rayons UV n'était pas vain, on entretient son teint hâlé même à 8h du matin sur le bitume. Pas question d'abandonner si vite notre bonne mine!

» Beauté / Soin

Coup de cœur



RIQUET A LA HOUPPE

Le récit nous plonge dans les deux vies entremêlées de Déodat – dont la laideur n'a d'égale que son intelligence – et Tremière, beauté solaire à l'esprit simple et naïf. Le livre débute avec leur naissance, et le lecteur suit leur parcours: cours de récré, premiers émois et premières déceptions... Chacun à leur manière, et pour des raisons totalement différentes, ils subissent les mesquineries et les coups bas de l'humain, qui n'aime avoir à faire à trop intelligent ou trop beau. De leur introversion vient leur force qui leur permet de traverser les âges et de tracer leur route. Jusqu'à ce que leurs chemins se croisent.

→ Amélie Nothomb - Albin Michel

— AMÉLIE NOTHOMB —

Née en 1967 à Kobé (Japon), Amélie Nothomb est belge. Elle est agrégée de philologie ancienne. À 25 ans (1992), Amélie Nothomb publie son premier roman, *Hygiène de l'assassin*.

Le 14 mars 2015, Amélie Nothomb était élue à l'Académie royale de langue et de littérature françaises de Belgique. Choisie notamment pour «l'importance de [son] œuvre, son originalité et sa cohérence, son rayonnement international» comme le pointait Jacques de Decker, la romancière a été intronisée le 19 décembre 2015. Accueillie par Jacques de Decker, elle s'est livrée au traditionnel exercice du discours en rendant un vibrant hommage à son prédécesseur, l'écrivain et sinologue belge Simon Leys.

© Marianne Rosenstiehl



BEAUX RIVAGES

C'est une histoire simple, universelle. Après 8 ans d'amour Adrian quitte A. pour une autre femme. *Beaux rivages* est la radiographie de leur séparation. Ce roman débute avec les attentats de janvier 2015 et s'achève avec ceux de novembre. En dépit de l'âge, du sexe, de la nationalité, de la condition sociale, nous sommes tous égaux devant un grand chagrin d'amour, comme si la tristesse formait à elle seule, une communauté. Nous passons tous par les mêmes phases, d'abattement, de désespoir, de colère, de manque, de haine, d'apaisement enfin. Nous développons tous les mêmes défenses et les mêmes stratégies. Ce livre s'adresse à tous les «quittés» du monde. Pour ceux qui ont perdu la foi en perdant leur bonheur. Pour ceux qui pensent qu'ils ne sauront plus vivre sans l'autre et qu'ils ne sauront plus aimer un autre. Pour comprendre aussi comment un abandon en ressuscite d'autres. Pourquoi ne plus être aimé nous rend si nu, être trahi, si désarmé. Et pour savoir enfin que l'amour triomphera toujours. En cela, c'est un roman de résistance.

→ Nina Bouraoui - JC Lattès



UNE NUIT MARKOVITCH

1939. Zeev Feinberg et Yaakov Markovitch quittent quelque temps leur petit village sioniste en Palestine, direction l'Allemagne, où ils ont pour mission d'épouser de jeunes Juives afin de les sauver des griffes des nazis. À leur retour dans ce qui sera bientôt l'État d'Israël, ils redonneront leur liberté, en divorçant. Mais si Zeev a bien l'intention de retrouver Sonia, la femme qu'il aime, Yaakov, lui, ne tient pas à laisser partir Bella, «la plus belle femme qu'il ait vue de sa vie». Cette dernière est pourtant déterminée à s'en séparer... À travers le destin de personnages inoubliables, cette grande fresque, tour à tour, drôle, tendre et déchirante, nous fait vivre la création de l'État d'Israël.

→ Ayelet Gundar-Goshen - Presses de la cité



JUSTE LA FIN DU MONDE

➡ Drame franco-canadien réalisé par Xavier Dolan avec Gaspard Ulliel, Vincent Cassel, Nathalie Baye.

Adapté de la pièce de théâtre éponyme de Jean-Luc Lagarce, le film raconte l'après-midi en famille d'un jeune auteur qui, après 12 ans d'absence, retourne dans son village natal afin d'annoncer aux siens sa mort prochaine. Mais rien n'est aussi simple: il retrouve sa sœur Suzanne, "la petite" devenue adulte, leur mère, et Antoine son frère à présent marié avec Catherine que Louis n'a encore jamais rencontrée. Face à cette visite, qu'il voulait définitive, ces petits riens - détails que l'on se reproche, ceux qui n'ont pas besoin de drame pour exister, ces éternelles querelles où l'on se dit tout l'amour que l'on se porte- refont surface. Mais comment dire, lorsque l'on tente d'abandonner sa propre existence? Lorsque l'on est venu faire ses adieux?



MISS PEREGRINE ET LES ENFANTS PARTICULIERS

➡ Un film de guerre américain réalisé par Gary Ross avec Matthew McConaughey, Gugu Mbatha-Raw, Keri Russell.

En pleine guerre de Sécession, Newton Knight, courageux fermier du Mississippi, prend la tête d'un groupe de modestes paysans blancs et d'esclaves en fuite pour se battre contre les États confédérés. Formant un régiment de rebelles indomptables, Knight et ses hommes ont l'avantage stratégique de connaître le terrain, même si leurs ennemis sont bien plus nombreux et beaucoup mieux armés... Résolution engagé contre l'injustice et l'exploitation humaine, l'intrepide fermier fonde le premier État d'hommes libres où Noirs et Blancs sont à égalité.



BRIDGET JONES 3

➡ Comédie américaine réalisée par Sharon Maguire avec Renée Zellweger, Colin Firth, Patrick Dempsey.

La célibataire la plus célèbre du cinéma est de retour! 12 ans après *Bridget Jones l'âge de raison* Renée Zellweger se glisse pour la 3^{ème} fois dans la peau de Bridget Jones. Dans ce nouvel opus l'héroïne (qui n'est plus vraiment fan de Céline Dion), devenue productrice, est séparée de Mark et fait la rencontre de Jack Qwant un charmant quarantenaire. Et comme rien ne se passe jamais comme prévu avec l'héroïne créée par Helen Fielding, Bridget tombe enceinte et ignore qui est le père du bébé... Une situation qui va laisser place à des scènes cocasses...



ABSOLUTELY FABULOUS

➡ Comédie britanno-américaine de Mandie Fletcher avec Jennifer Saunders, Joanna Lumley, Julia Sawalha

Edina et Patsy mènent toujours la grande vie à laquelle elles sont habituées, à base de paillettes et de glamour; dépensant, buvant et sortant dans les endroits les plus branchés de Londres. Accusées d'avoir provoqué un épouvantable incident lors d'une soirée de lancement so à la mode, elles se retrouvent entraînées dans une tempête médiatique et sont poursuivies sans relâche par les paparazzis. Fuyant sans un sou sur la Côte d'Azur, Mecque du glamour et des milliardaires, elles préparent un plan pour rendre leur échappée permanente et mener la grande vie pour toujours!

Ces épices qui nous font du bien

ELLES SONT TELLEMENT MAGIQUES QUE CE SERAIT DOMMAGE DE LAISSER PRENDRE LA POUSSIÈRE DANS NOS CUISINES! LES ÉPICES PARFUMENT NOS PLATS, NOUS FONT VOYAGER, OFFRENT DES SAVEURS INATTENDUES... MAIS CE SONT ÉGALEMENT DE PUISSANTS ANTIOXYDANTS, NOUS PROTÉGEANT DE BON NOMBRE DE MALADIES.

MICHÈLE RAGER



Si la majorité de ces trésors de la nature nous parviennent sous forme séchée et en poudre, c'est parce qu'elles sont souvent issues d'archipels tropicaux. Certaines, comme la coriandre, sont à la fois des herbes, via leurs feuilles, et des épices, par leurs graines parfumées. Depuis la nuit des temps, les aromates sont prisés pour leurs vertus thérapeutiques: ils ont la réputation d'améliorer une digestion difficile, d'apaiser les anxieux, de stimuler l'appétit, d'apporter du tonus, de renforcer l'immunité, etc. Juste des remèdes de bonne femme?

Non! Depuis que le monde médical s'y intéresse et les analyse, il reconnaît bon nombre de leurs propriétés...

C'est d'ailleurs dans les épices qu'a été découverte la première enzyme antioxydante (SOD pour superoxydismutase). Et, quand le Centre de Recherche sur le Cancer de l'université du Texas (Houston) répertorie les aliments prévenant les tumeurs, la cardamome, le gingembre, le curcuma ainsi que tous les aromates de la cuisine méditerranéenne y figurent en bonne place. N'empêche, si nous les plébiscitons, c'est d'abord pour leurs saveurs qui nous aident à supporter les régimes tristounets et les légumes fadasses... Mais comme nous ne les utilisons que de manière irrégulière et à mini-doses, nous ne pouvons pas vraiment compter sur elles pour tenir les maladies à distance. Sauf si nous modifions nos habitudes culinaires...

EMPLOYEZ LES ÉPICES POUR AROMATISER VOS PLATS ET DIMINUER PROGRESSIVEMENT LA QUANTITÉ DE SEL.

LA CANNELLE, LES DIABÉTIQUES LUI DISENT MERCI

➡ De quoi parle-t-on?

Son nom? *Cinnamomum*.

Il en existe différentes variétés cultivées au Sri Lanka, en Chine, en Malaisie...

C'est son écorce qui contient les arômes et les actifs.

➡ Bonne pour ma santé

Elle améliore les digestions difficiles, limite les flatulences et possède une réputation tonifiante. La consommation de cannelle moulue régulière évite les yoyos de la glycémie et réduit le cholestérol: parfaite donc pour les diabétiques.

Il ne faut pas en ingurgiter des sacs entiers afin d'obtenir ce bénéfice: une cuillère à café de cannelle en poudre par jour (dans le yaourt, sur les carottes, etc.) suffit amplement.

➡ Dans ma cuisine

En bâtonnets (à la saveur plus marquée) ou en poudre, elle apporte un goût de vacances aux gâteaux, aux compotes, aux plats de poulet exotique (couscous, tajine...). Elle constitue l'un des ingrédients du curry. Une goutte d'huile essentielle (maximum!) dans le filtre à café du percolateur permet d'obtenir une boisson santé originale.

LE GINGEMBRE, LA RACINE ANTIFATIGUE

➡ De quoi parle-t-on?

Originaire de Malaisie, on le trouve un peu partout en Asie du Sud-est.

Ici, c'est le rhizome qui est utilisé frais ou en poudre.

➡ Bon pour ma santé

Il est surtout connu pour ses actifs stimulants et antiseptiques. Absorbé trois fois par jour, il élimine encore les nausées chez les futures mamans. Et ce, sans les effets secondaires des médicaments habituellement consommés... En revanche, triste nouvelle pour les Casanova: ses qualités aphrodisiaques n'ont jamais été validées par le monde médical...

➡ Dans ma cuisine

C'est l'épice internationale par excellence: les Anglais l'utilisent en boisson, les Japonais avec le sushi, les Indiens dans les currys... Pour une marinade savoureuse, pelez quelques centimètres de gingembre, mélangez avec de la sauce soja, du miel et de l'huile: ajoutez des morceaux de poulet ou de saumon et laissez reposer au minium deux heures.

LE CURCUMA, L'ARME ANTICANCER

➡ De quoi parle-t-on?

De couleur jaune, cette plante vivace se retrouve en Inde, au Vietnam, à Madagascar, au Brésil, etc. On la consomme depuis très longtemps en Europe... comme colorant naturel pour les moutardes, le beurre, les bonbons, les fromages... Elle appartient à la même famille (celle des zingibéracées) que le gingembre.

➡ Bon pour ma santé

En Asie, le curcuma fait partie de la pharmacopée courante destinée à traiter les fièvres, les troubles digestifs, les plaies, les douleurs et les affections dermatologiques. Il est considéré comme l'une des plus antioxydant et anti-inflammatoire de toutes les épices. Et ce, grâce à l'un de ses principes actifs: la curcumine, soit la molécule responsable de sa couleur jaune. En Europe et aux États-Unis, il ne cesse de séduire les chercheurs. À raison d'une demi-cuillère à café par jour, il serait capable de freiner la multiplication de cellules cancéreuses, notamment digestives.

➡ Dans ma cuisine

Ajoutez 1/2 c à c dans l'eau de cuisson du riz afin d'obtenir un plat joliment jaune. Vous pouvez également réaliser une vinaigrette, en diluant d'abord l'épice dans l'huile d'olive avant d'ajouter le vinaigre ou le jus de citron. En effet, le curcuma a besoin d'être solubilisé dans l'huile pour mieux être absorbé par l'organisme. Afin d'en profiter pleinement, faites donc revenir les aliments (légumes, oignons, viande...) dans la matière grasse avant d'ajouter le curcuma (et non après avoir intégré le bouillon ou autre liquide).

LA CARDAMOME, POUR SOUFFLER LE FRAIS

➡ De quoi parle-t-on?

De la famille des zingibéracées, cette plante vivace ressemble au roseau. Elle contient des fruits dissimulant eux-mêmes des graines vert pâle.



On la retrouve dans la composition du curry et des pains d'épices.

➡ Bonne pour ma santé

Elle améliore les troubles digestifs et fait partie des épices aux promesses anticancer. Mâchée, elle rafraîchit efficacement l'haleine.

➡ Dans ma cuisine

Les Indiens réalisent un thé au lait aromatisé (le "chai") en y écrasant plusieurs gousses de cardamome. Faites chauffer doucement et dégustez sucré. Avec la vanille, c'est l'une des épices les plus chères...

ÉCRASEZ LES GRAINES EN DERNIÈRE MINUTE. DANS UN MORTIER.

LE POIVRE, AVEC MODÉRATION

➡ De quoi parle-t-on?

Longtemps considéré comme la reine des épices, le poivre ne se trouvait qu'à

la table des riches: une simple poignée avait autant de valeur qu'un bœuf! L'origine de cette plante grimpante se retrouve en Inde, mais sa culture s'étend aujourd'hui à de nombreux pays tropicaux; le poivrier a besoin de chaleur et d'humidité pour s'épanouir.

➡ Bon pour ma santé

Il devrait être utilisé avec modération, car ses actifs (la pipérine) sont parfois irritants pour le tube digestif. Mais une portion homéopathique de poivre favorise l'absorption des principes actifs d'autres épices. Voilà pourquoi il est intégré dans certains mélanges, tel le curry. Marié avec du curcuma, le poivre noir multiplie son action dans l'organisme par 2.000!

➡ Dans ma cuisine

Dans les légumes, la viande, le poisson, à petites doses et avec d'autres épices. Préférez-le fraîchement issu du moulin. Plus étonnant: il relève la saveur de fruits, comme les fraises ou le melon.

Nos conseils essentiels pour en profiter longtemps

Achetez vos épices chez un vrai spécialiste: renseignez-vous sur leur provenance et vérifiez leur parfum et leur saveur.

Rangez-les dans un flacon opaque, à l'abri de l'air, de l'humidité et de la lumière. Si vous les achetez en graines, écrasez-les, en dernière minute, au mortier ou dans un moulin.

Utilisez-les plusieurs fois par jour dans les yaourts (cannelle, gingembre...), les viandes, poissons et légumes, ou en infusions.

Pour diminuer les quantités de sel et de sucre, remplacez ceux-ci par du cumin dans les légumes, du curry dans les volailles, de la cannelle ou de l'anis dans les desserts, etc.

POURQUOI *manger moins de viande?*

LE MOUVEMENT VEGAN, TRÈS EN VOGUE ACTUELLEMENT, NOUS INVITE À QUESTIONNER NOTRE CONSOMMATION DE VIANDE ET NOS PRATIQUES ALIMENTAIRES.

EXISTE-T-IL DE RÉELS BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ DE LA DIMINUTION DE LA CONSOMMATION DE VIANDE? EN QUOI EST-CE BON POUR L'ENVIRONNEMENT?

LISA BEYS



LES ATOUTS POUR LA SANTÉ

L'étude publiée en 2012 dans la revue scientifique américaine Archives of Internal Medicine rapporte que la consommation quotidienne de viande rouge augmente le risque de mortalité de 13% dans le cas des viandes rouges non transformées, et de 20% dans celui des viandes rouges transformées. Des chiffres qui font réfléchir!

L'ALTERNATIVE FLEXITARIENNE

Sans les difficultés intrinsèques que peut représenter le passage à un régime vegan ou végétalien, le flexitarisme désigne un changement de régime alimentaire qui s'adapte aux circonstances. Il s'agit d'être végétarien chez soi (excluant la consommation de chair animale de manière générale), mais de manger de la viande très occasionnellement.

ÉLEVAGE INTENSIF

ET MALTRAITANCE ANIMALE

En moyenne, dans l'Union européenne, chaque habitant consomme en moyenne 90kg de viande par an. Pour produire de telles quantités de viande, les animaux d'élevage industriel sont traités comme des produits d'usine. Ils souffrent énormément: ils sont parqués sans pouvoir sortir à l'air

libre, entassés dans des cages. Exposés à ces conditions de vie (sans lumière du jour, où les mouvements et instincts naturels sont impossibles) les animaux deviennent agressifs et se blessent entre eux. C'est pourquoi les éleveurs leur infligent des mutilations: on leur coupe la queue, on les castré, on leur lime les dents pour éviter et réduire les plaies... Et ils sont souvent gavés de médicaments.

PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT

L'élevage d'animaux (destinés à être transformés en viande) et la production de viande sont nocifs pour l'environnement. En effet, il serait responsable de 70% de la déforestation, et de 70% des prélèvements mondiaux en eau. S'il ne faut qu'une tonne d'eau pour faire pousser 1kg de céréales, il en faut presque 16 tonnes pour 1kg de boeuf!

DIMINUER LES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE

Autre nuisance de l'élevage intensif: il est responsable d'environ 15% des émissions annuelles de gaz à effet de serre. Ces gaz proviennent de toute la chaîne de l'élevage industriel et de l'agriculture intensive, mais aussi de la déforestation et de l'émission

EN MOYENNE, DANS L'UNION EUROPÉENNE, CHAQUE HABITANT CONSOMME EN MOYENNE 90KG DE VIANDE PAR AN

de gaz comme le méthane produit par les animaux lors de la digestion. Tous ces gaz se retrouvent piégés dans l'atmosphère et provoquent une augmentation des températures dans certaines régions ou des changements climatiques dans d'autres.

RÉDUIRE LA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

Le voyage que parcourt la viande pour arriver dans nos assiettes entraîne de considérables dépenses d'énergie et notamment de pétrole, de la culture et du transport de céréales pour nourrir les animaux à l'acheminement du fourrage vers les élevages et au transport du bétail lui-même vers l'abattoir. En outre, en bout de course, on retrouve la chaîne du froid de la distribution à la consommation: la viande demande des températures de conservation plus basses que les végétaux, accroissant donc les dépenses énergétiques nécessaires à produire le froid pour la conserver. De plus, au lieu de produire pour nourrir des animaux, il apparaît plus équitable d'agir pour réduire la faim dans le monde.

3 bonnes raisons à retenir

→ C'est bon pour la santé: en mangeant moins de viande, on réduit le risque de contracter des maladies cardio-vasculaires.

→ C'est bon pour la planète: on contribue à réduire la déforestation et les gaz à effet de serre.

→ C'est bon pour les animaux: les animaux d'élevage intensif sont souvent maltraités, mutilés et souffrent avant de finir dans nos assiettes.

NOS DESSERTS OFFRENT
À VOS REPAS
des happy ends

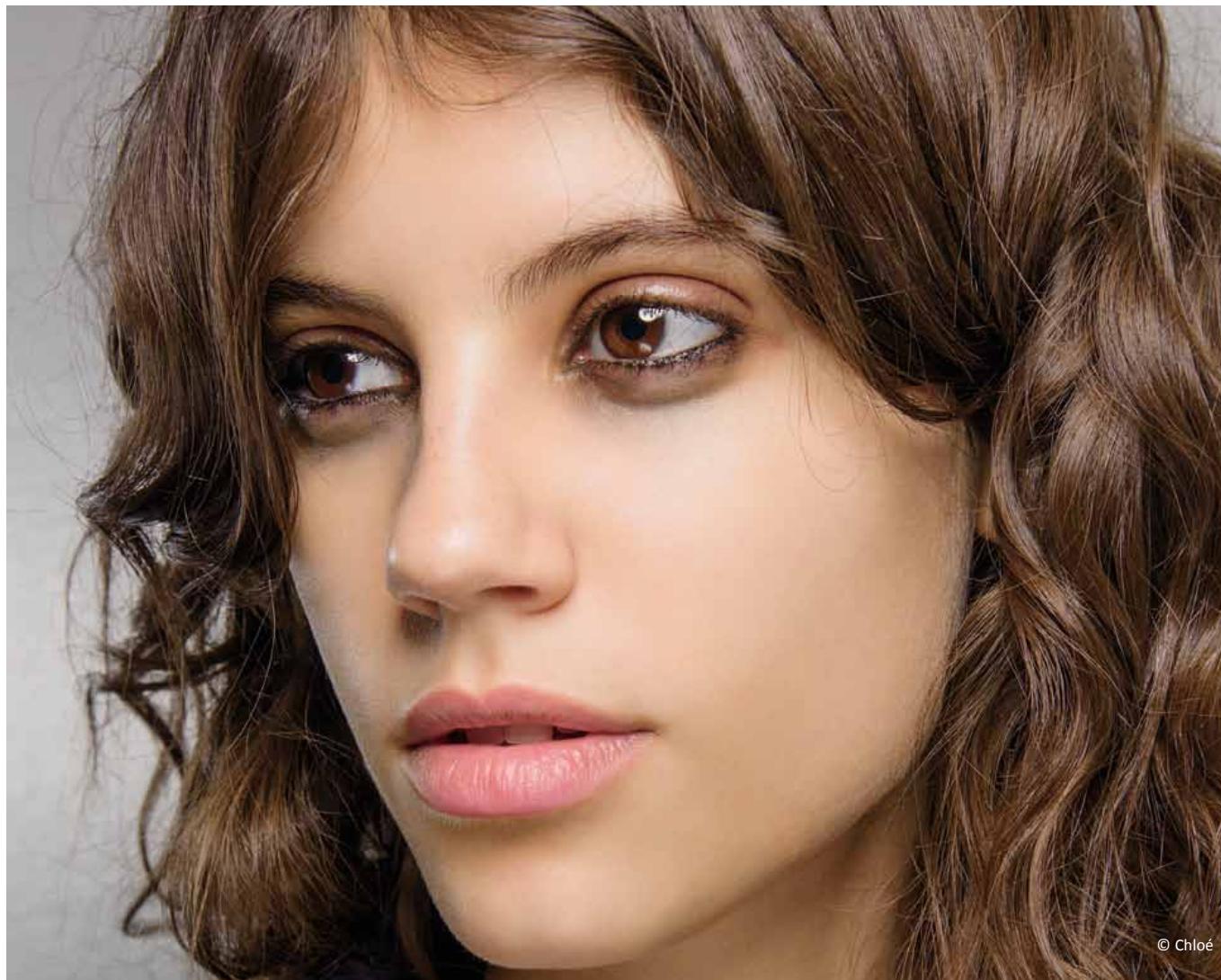


MÄI BÄCKER

Plein feu SUR LES FARDS DE LA SAISON!

CETTE ANNÉE, LA RENTRÉE SE PLACE SOUS LE SIGNE DE LA BEAUTÉ. COMME À CHAQUE SAISON, LES FASHION SHOWS ONT DONNÉ LE LA, ET LES NOUVELLES COLLECTIONS MAKE-UP VONT SE FAIRE AUSSI DÉSIRABLES QUE CELLES DE PRÊT-À-PORTE. COMMENT VA-T-ON SE MAQUILLER CETTE SAISON? ON VOUS DIT TOUT.

SARAH BRAUN



«PETIT AVANT-GOÛT DES FÊTES OU JUSTE ENVIE DE FOLIES, ON VA ÉGALEMENT HABILLER NOS REGARDS DE PAILLETTES.»

Attention, la saison va être dark, voire carrément théâtrale. Le noir signe son grand retour en all over. Les cils se font dramatiques. La bouche, rouge toujours, mais surtout intense. Le naturel est quant à lui toujours au programme pour le teint, qui se veut parfait et toujours infusé de ce glow qu'on aime tant... Entre innovations et classiques revisités, petit décryptage des tendances et des nouvelles techniques qu'on va adorer essayer.

BLACK IS THE NEW BLACK

Glamour par excellence, le noir a toujours été présent dans les collections. En liner, en khôl. Les cils, noirs. Et bien sûr le smoky, dont on annonce, pourtant, la fin chaque saison, avant de s'y replonger avec délectation. On a aimé le twister et le colorer. Cette saison, il revient plus dark que jamais. Et la bouche n'échappera pas non plus à la sombre déferlante. De Saint Laurent à Roberto Cavalli, en passant par Elie Saab ou encore DSquared2, tous ont succombé au noir comme arme de séduction massive. La bouche n'échappe pas à la tendance. On l'a vue noire chez Dior, mais également dans des déclinaisons de

faux noir, comme du prune, chez Bottega Venetta ou encore Max Mara. Du côté des textures, le mat sied parfaitement bien à ces teintes véneneuses, mais on aime aussi le côté glossy voire effet vinyl vu chez Dior.

LES CILS EN PAGAILLE

On a déjà assisté la saison dernière à la révolution de ce côté-là. Si, des années durant, on s'est battues vaillamment contre les paquets, et bien désormais on les aime. Bref, vous l'aurez compris, un vent de nouveauté souffle sur le make-up des cils qui vont s'autoriser encore une fois toutes les folies et les excentricités. En paquets, comme chez Dior, carrément XXL chez Paul & Joe, on les aime aussi colorés comme sur le défilé Emporio Armani...



©Moschino

REGARD DE BRAISE

Le smoky revient à ses premières amours et se fait ultra dark. Classique et envoûtant, en noir, mais il prendra aussi des atours plus arty, à grand renfort d'imprimés, comme sur le défilé Chanel qui a ombré les yeux de ses modèles d'un motif matelassé du plus bel effet. On peut aussi se laisser aller à quelques excentricités, en lui donnant un petit effet irisé, comme on l'a vu sur le fashion shows Giorgio Armani. Chez Marc Jacobs, il prend des airs gothiques qui nous séduisent également.

GLITTER MANIA

Petit avant-goût des fêtes ou juste envie de folies, on va également habiller nos regards de paillettes. On aime chez Burberry qui les parseme sur les tempes, jusqu'au haut des pommettes, pour attirer la lumière. Les liners aussi succombent à la tendance disco, et se font pailleteer comme chez Giambatista Valli. Anthony Vaccarello quant à lui le rehausse avec des strass, pour assurer une touche bling-bling chic, du plus bel effet.



©Guilletta



©Max Mara



© Giamba

COLOR BLOCK

La couleur, plutôt réservée à l'été, ne dit pas son dernier mot et revient aussi sur les podiums cette saison. Si Fendi a fait le choix d'un regard façon peinture, avec des touches de couleur, on aimera plutôt la couleur en color block, monochrome et intense. Le liner lagon fait de la résistance et se portera aussi sous la neige, comme sur le défilé Jeremy Scott.

BROW OBSESSION

Les sourcils assurent leur place prépondérante dans notre routine make-up. On les aime toujours au naturel - en épilant uniquement les poils qui dépassent et en respectant autant que faire se peut leur ligne naturelle - mais intenses, de jour. De nuit, ils sont également touchés par la vague glitter, chez Giambatista Valli, voire se parent de fausse-neige sur le défilé Moncler. On lais-

sera la décoloration - vue chez Emporio Armani - au catwalk, car un peu trop extrême au quotidien.

ROUGE TOUJOURS

S'il a été longtemps has been et connoté trop «jolie madame», le rouge à lèvre rouge - dans toutes ses nuances - a définitivement conquis nos coeurs. Coup de cœur pour le rouge vermillon brillant - combiné à un regard noir pour un effet ultra rock - chez Saint Laurent. Chez Joseph, les modèles arboraient un beau cerise vif, tandis que le rouge se faisait plus intense chez J. Crew, Kristina Ti ou Prada.

VELVET UNDERGROUND

La grande tendance de la saison, c'est la bouche dark. On réservera le noir aux soirées, car très osé tout de même, mais on succombera à la tendance de jour à

grands coups de lipstick prune, lie-de-vin ou bordeaux profond.

JEU DE TEXTURES

Si le mat avait définitivement remisé nos raisins satinés ou glossy au placard, cette saison, tous les effets seront permis. On va aimer autant les effets poudrés, carrément théâtraux, comme sur les défilés Alexis Mabille. On l'aime aussi porté en touche, un peu estompé pour un effet bouche mordue, vu chez Biagotti ou encore Guy Laroche.

Le shiny, lui, revient en force. Effet glossy ou laqué, chez Maison Margiela. Et même le gloss - débarrassé de sa mauvaise réputation, grâce aux nouvelles technologies qui lui ont ôté son côté collant - a de nouveau le droit de cité.

En résumé, un seul mot: s'amuser. Tout est permis, puisqu'on vous le dit!

LA FIN DES TENDANCES?

En mai dernier, chanceuses que nous sommes, nous avons pu assister en exclusivité à la présentation des tendances automne hiver 2016-2017 M.A.C.

Nous nous sommes donc envolées pour Berlin pour assister à la grande messe de la marque pionnière en matière de produits cosmétiques professionnels pour assister à trois jours entièrement consacrés à l'art de maquillage. Art, vous avez dit? Oui, oui, et peut-être même plus. C'est à Berlin que la présentation des tendances FW2016-17 s'est tenue et que dire sinon que nous en avons pris plein les yeux.

Mais justement, peut-on encore parler de tendances? Plus que jamais, l'on sent qu'une vraie révolution est en marche et que le make-up sort désormais des sentiers battus pour se faire une place à part.

Le make-up, nouvel it-bag?

Car oui, bien plus qu'on ne le croit, désormais, le maquillage s'apparente à un véritable fashion statement. Au même titre qu'un sac ou qu'une paire de souliers, le make-up est devenu un véritable accessoire de mode. Fini l'ère du nude, de l'époque à laquelle le maquillage qui n'était là que pour camoufler les imperfections ou sublimer nos atouts. Osez la couleur, elle revient en force, se joue des textures, se moque des contrastes - enfin, l'harmonie est toujours de bon goût - se veut dramatique, théâtrale. Sur les catwalks, on ne regarde plus seulement que les tenues, les maquillages font partie intégrale du show et s'apparent à de véritables œuvres d'art. Les make-up artists ne reculent devant aucune extravagance et donnent le ton.

La rue inspire les make-up des podiums et les tendances des défilés insufflent matière à repenser nos habitudes beauté. Le smoky eyes noir? So boring. On l'aime injecté de couleur: du bronze, du navy, du kaki, du pourpre... laissez parler votre imagination. Et pour que le rêve devienne réalité, les make-up artist ont pensé des produits qui permettent aux femmes de reproduire chez elle, dans l'intimité de leur salle de bains, les mêmes gestes. C'est ainsi qu'au cours d'un atelier consacré au regard, nous avons appris comment réaliser un smoky bleu jean en un tour de main, grâce à leur petite merveille - et résolument must-have de la saison - le Crayon Prolongwear waterproof.

Derrière M.A.C. Cosmetics, toute une philosophie. La marque se veut plus qu'une simple usine de couleurs. Derrière chaque produit, une gestuelle a été développée par l'équipe, et ce sont les make-up artists themselves qui testent en temps réel les dernières innovations backstage.

Place à l'individualité

Un seul mot d'ordre dans la bouche des make-up artists présents: l'individualité. L'ère de la seule et unique tendance est définitivement révolue, pour laisser place à une multitude d'inspirations que chaque femme pourra essayer et s'approprier. Voici venue une nouvelle façon d'aborder le maquillage. Se faire belle, oui, mais surtout affirmer son identité, revendiquer son style, suivre ses envies. Lyne Desnoyers, directrice du maquillage insiste sur l'importance d'oser. «Rien n'est interdit, il faut essayer. Ce qui est formidable, c'est qu'à présent, aucune tendance ne dicte plus aux femmes ce qu'elles doivent porter. C'est vrai dans la mode et aussi pour la beauté. Chaque femme peut être différente.»

Gordon Espinet, SVP of Makeup Artistry, lui, nous rappelle qu'il y a encore quelques années, le rouge à lèvres rouge était complètement has been. Désormais, c'est un véritable fashion statement. Et même plus. Chaque saison voit de nouvelles nuances. À chaque femme de trouver la sienne, celle qui colle à son style, à son identité.

Résolument, une nouvelle ère de la beauté est en marche... Il ne vous reste plus qu'à vous inspirer des nouvelles tendances que l'on a repérées pour vous, et de vous amuser! La beauté est un jeu!



Fondé en 1970



Fini les sourcils clairsemés!
Optez pour le maquillage permanent qui sublimera votre regard.

Trait eye-liner parfait - sourcils réguliers - lèvres dessinées et naturelles - regard affiné...



Le maquillage permanent c'est:

- l'introduction de pigments minéraux sous les couches superficielles de la peau,
- une méthode sans risque et rapide,
- des résultats immédiats sans rougeurs, ni traces.

1, rue Philippe II Luxembourg-ville
Tél.: 22 58 41 | www.weber-krier.com
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h
heures non-stop; samedi de 9h à 18h

IT'S BEAUTY

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



Anna Katina



→ Cet été, j'ai redécouvert une palette, qui certes n'est pas nouvelle, mais qui est vraiment un must have. La palette Naked 2 Urban Decay. Maquillage nude ou smoky en soirée, on peut tout faire avec elle!

www.annakatina.com |



Betty John



→ Coco Mademoiselle, mon parfum depuis des années, me suit partout et est parfaite quelle que soit la saison.

Mention spéciale pour ce format spécial voyage.

Mon parfum préféré m'a suivi dans toutes mes escapades cet été.

bettyfashionlounge.com |



Claude Marx



→ Pour mon maquillage de tous les jours, j'adore les rouges à lèvres naturels, comme ces deux rose clair que j'ai dénichés chez & Other Stories.

www.imaginetheswallows.com |



Ivânia Santos



→ Just because you're on the move that doesn't mean you have to compromise your beauty routine. Fortunately, the darling French brand Nuxe understands the importance of having all your daily essentials while traveling. This small luxury bag contains everything you need to feel pampered.

www.ivaniastyle.com |

BELLE POUR TOUJOURS
MAQUILLAGE PERMANENT

YEUX
SOURCILS
LÈVRES

INSTITUT DE BEAUTÉ DOTÉ DE LA DERNIÈRE TECHNOLOGIE

BEAUTY by Ana **LOUNGE**

RÉSULTATS IMMÉDIAT ET
SANS INJECTIONS

L'ACIDE
HYALURONIQUE

FUSION
MESOTHERAPY

ESTOMPE LES RIDES ET
SUBLIME LA FEMME

Wiltz
27, rue des Tondeurs
Tél: 95 91 71

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

Concours

JOUEZ AVEC **FEMMES MAGAZINE**
ET **RITUALS** ET GAGNEZ UN LOT BIEN-ÊTRE
«THE RITUAL OF DAO»
D'UNE VALEUR DE 92 EUROS



Le lot comprend un brume lit & corps, une crème pour le corps, un gommage mains, une mousse de douche, une huile de douche, un gommage corps et une mousse de bain.
Des produits essentiels pour vous aider à trouver votre chemin vers la paix intérieure.

POUR JOUER, IL SUFFIT DE RÉPONDRE
À LA QUESTION SUIVANTE:
**QUEL EST LE NOM DU FONDATEUR
DE RITUALS COSMETICS?**

RÉPONSE:

Tentez votre chance, il y en a 15 à gagner!

NOM:

PRÉNOM:

ANNÉE DE NAISSANCE:

ADRESSE COMPLÈTE:

TÉLÉPHONE:

EMAIL:

Les gagnants seront en priorité contactés par mail.
 J'accepte de recevoir des informations liées à Femmes Magazine

Envoyer ce bon UNIQUEMENT sur carte postale, avant le 31 septembre 2016 à:

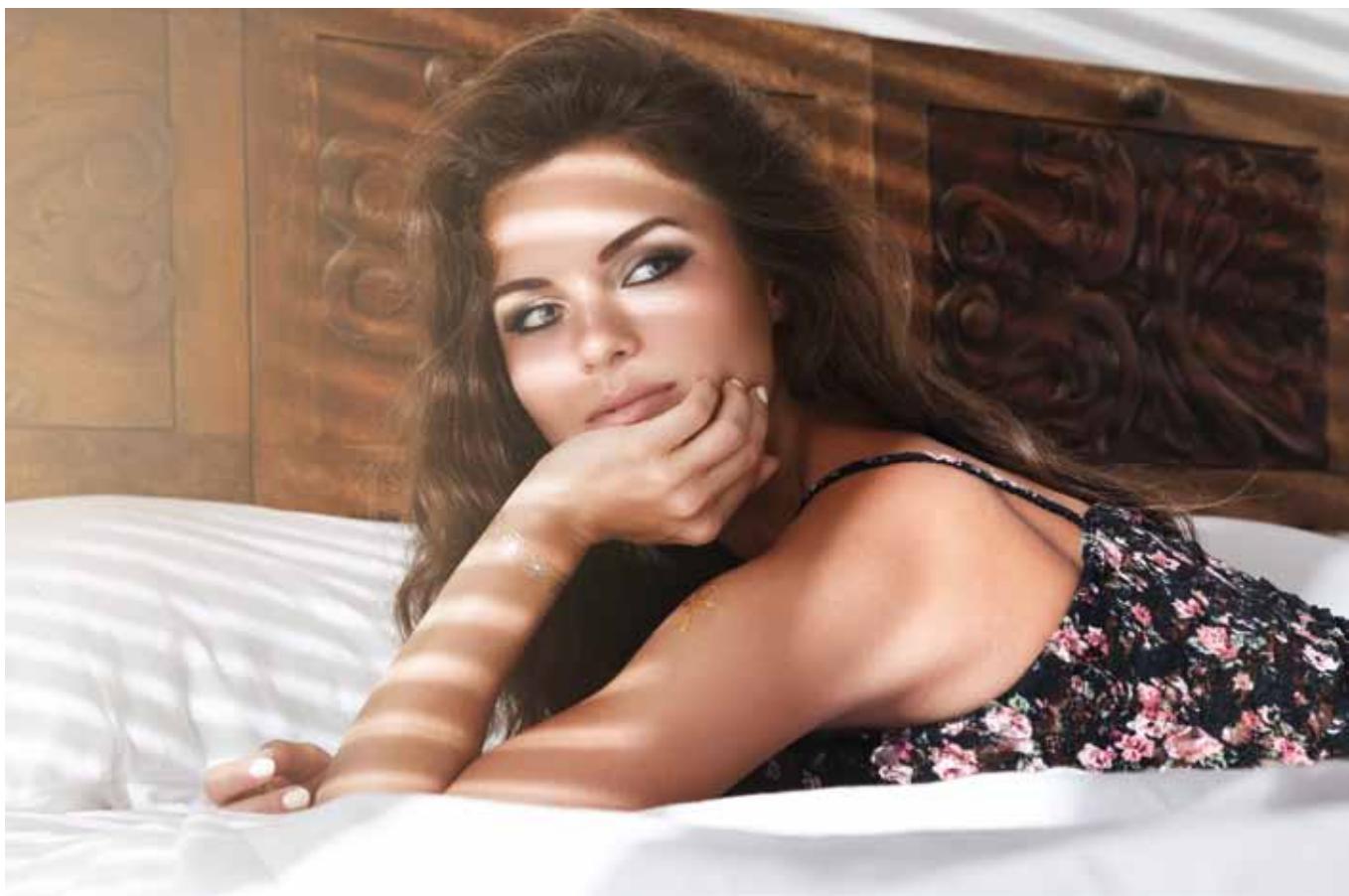
Femmes Magazine - Concours Rituals
74 rue Ermesinde - L-1469 Luxembourg

Offre réservée aux personnes majeures - Une seule réponse par adresse -
Règlement du concours sur demande. *Voir sur femmesmagazine.lu

Des sourcils parfaits

GRÂCE AU MICROBLADING

EMMA BRAGGIO



Au cours des dernières décennies, les sourcils ont pâti des différentes tendances. Il a été totalement ignoré. Puis épilé à l'extrême dans les années 90, avant de retrouver enfin la place qui lui incombaît. Car s'ils ont été longtemps négligés, ce sont pourtant bien les sourcils qui structurent le visage, voire le subliment, et appuient le regard. Au regard de ces informations, vous comprendrez qu'il est hors de question d'afficher un sourcil pâlichon ou clairsemé en 2016. Malheureusement, toutes les femmes n'ont pas la chance d'avoir une belle ligne de sourcils. Pour y remédier durablement, le maquillage permanent s'est véritablement imposé ces dernières années afin d'apporter une réponse parfaite et surtout durable aux femmes.

Pourtant, le maquillage permanent a lui aussi longtemps eu mauvaise presse, mais grâce à quelques nouvelles techniques révolutionnaires et bluffantes, il est en train de retrouver ses lettres de noblesse.

Dernière venue sur le marché, le microblading – une technique de maquillage semi-permanent – risque de séduire plus d'une femme, qui promet de redessiner et de combler les sourcils de façon indécelable et naturelle. Fini la corvée, chaque matin, de devoir redessiner ses sourcils.

Pourquoi le microblading a tout bon et promet de nous réconcilier avec le maquillage permanent?

La réponse en huit questions.

Le microblading, c'est quoi?

C'est une technique 6D qui va permettre de reconstituer les sourcils, à long terme et surtout de façon ultra naturelle.

Le microblading va très vite s'imposer comme l'une des meilleures solutions pour les femmes qui veulent gagner du temps et être toujours impeccables.

Et surtout comme le remède inespéré pour les femmes qui souffraient d'une ligne de sourcils clairsemées, voire inexistante.

Inspirée d'une gestuelle asiatique ancestrale, le microblading – que l'on qualifie également parfois de calligraphie du sourcil – est une technique manuelle qui vise à combler et à redessiner la ligne des sourcils.

Pour rester parfaitement maquillée tout au long de la journée, l'institut Gabissimo a la solution adaptée à vos besoins.



Comment est-ce que la technicienne procède?

L'esthéticienne utilise une lame composée d'un stylo métallique et de plusieurs micro aiguilles - réunies sur une même ligne. Grâce à cet outil d'une précision extrême, la technicienne vient pigmenter le sourcil - qu'elle aura au préalable redessiné - en reproduisant le poil à la perfection, pour un résultat totalement naturel.

Est-ce que c'est douloureux?

Bonne nouvelle. Le microblading n'est que très peu douloureux - surtout en comparaison avec les anciennes techniques qui consistaient à littéralement tatouer les sourcils - car l'effraction cutanée est vraiment minime. La douleur est ainsi considérablement réduite, et même les plus douillettes pourront sans crainte s'y essayer.

À quel résultat peut-on attendre?

Oubliez les sourcils tatoués des années 90 qui semblaient redessinés au feutre. La technique du microblading reproduisant le sourcil poil à poil, on n'y voit que du feu et l'on croit vraiment qu'il s'agit de vos sourcils. En plus, la couleur est naturelle et aucun risque qu'elle n'évolue mal au fil du temps. Le résultat est indécelable et véritablement durable.

C'est définitif?

Non, il s'agit d'une technique de maquillage semi-permanent et les résultats perdurent un an à un an et demi environ.

Quel est le protocole à suivre?

Pour un résultat parfait, il faut compter deux séances. Une première d'une heure environ, durant laquelle la technicienne dessine le sourcil. Au bout de quatre jours, le sourcil peut perdre jusqu'à 30% de son intensité. Il faudra donc y retourner trois semaines à un mois après la première séance pour réitérer l'opération et fixer le travail et pouvoir ainsi s'assurer d'un résultat longue durée.

Tout le monde peut le faire?

Oui! Que l'on veuille appuyer sa ligne naturelle, même si elle ne présente que peu d'imperfections, que l'on ait les sourcils clairsemés ou que l'on souffre d'alopécie, on peut toutes succomber à la technique du microblading.

Est-ce que c'est cher?

Technique très récente et vraiment infaillible, le microblading représente un budget conséquent. Comptez environ 500 euros pour le protocole complet (première séance + retouches).

Le Microblading, maquillage semi-permanent pour vos sourcils

- ✓ Idéal pour une reconstruction des sourcils, corriger leur densité et leur forme
- ✓ Reproduit à l'identique les vrais poils, un effet naturel garanti

Le Maquillage Permanent

Sourcils - yeux - lèvres

- ✓ Un effet longue durée
- ✓ Application sur mesure en fonction du rendu souhaité
- ✓ Des sourcils rehaussés, redensifiés, une bouche redessinée, repulpée et des yeux soulignés pour intensifier votre regard



Huile de bain Remederm Louis Widmer

SOIGNER SA PEAU TOUT EN PRENANT SON BAIN, C'EST LA PROMESSE DE L'HUILE DE BAIN LOUIS WIDMER, QUI GRÂCE À SA COMBINAISON DE CINQ HUILES VÉGÉTALES (BOURRACHE, ARACHIDE, SOJA, AMANDE ET JOJOBA) PREND SOIN DE LA PEAU DE TOUTE LA FAMILLE. SON HAUT POUVOIR RELIPIDANT SOIGNE ET PROTÈGE LES PEAUX MÊME LES PLUS SÈCHES. VERDICT?



Julie Bénierie



Un réel effet hydratant à la sortie du bain. Idéal pour les femmes comme moi qui détestent se badigeonner de crème! Une vraie alternative hydratation et surtout un gain de temps. Mon coup de cœur va au parfum qui embaume la pièce et reste des heures sur ma peau.



J'aurai aimé que cette huile soit aussi appliquable sous la douche!



Sarah Braun



Une huile pour les peaux très sèches, voire sensibles, ça tombe bien, la mienne a beaucoup de mal avec l'eau hyper calcaire de Luxembourg. Après le bain, on sent une réelle sensation de confort, même sans appliquer de lait hydratant. Et pas d'effet gras ou collant, c'est vraiment appréciable!



Cela oblige à prendre des bains, ce qui n'est pas très durable comme démarche. J'aurais aimé que cette huile puisse aussi s'utiliser sous la douche. Je l'utiliserais plus volontiers en hiver. Même si elle n'est pas trop présente, j'avoue ne pas être très fan de l'odeur.



Audrey Ridremont



J'adore prendre des bains, j'ai donc pu tester l'huile plusieurs fois et ce fut un vrai plaisir! Que ce soit dans l'eau ou après séchage, le touché de la peau est soyeux et tout doux. L'odeur du mélange des huiles végétales est super agréable et l'effet film relipidant aussi. Un vrai bonheur!



Il y a un doseur, mais pas d'info quant à la quantité d'huile à utiliser en fonction de la sécheresse de la peau...



Maria Pietrangeli



Un soin qui laisse sur la peau une sensation d'hyper hydratation, la sensation d'un léger film protecteur sur la peau. Il dépose une odeur assez discrète et très agréable qui perdure sur la peau.



Malgré la dosette incluse, il est très difficile de mesurer la quantité de produit qu'il convient de mettre dans son bain pour que cela soit efficace.



Alexandrine Florian



Sa formule à base d'huiles végétales et une texture qui se transforme en lait au contact de l'eau sont très agréables. À la sortie du bain la peau est belle, douce et hydratée. Il n'est pas nécessaire de remettre de la crème ou du lait. Une odeur légère et délicate accompagne parfaitement le produit.



Je prends très rarement des bains, j'aurais aimé que ce produit s'applique sous la douche pour un gain de temps.



Patricia Sciotti



J'ai aimé le côté neutre, voire médical, du produit, gage d'un produit de soin efficace. L'odeur est discrète et subtile. Il ne laisse pas de film gras sur la peau après le bain, mais la peau est hydratée et ne tire pas...



Malheureusement pas au point de me passer d'une crème hydratante. Et je ne suis pas une grande fan des bains!

Une rentrée au top !



La sélection de Sabrina : Le fond de teint crème

"J'aime son effet lissant qui masque les petits défauts et surtout son pouvoir hydratant grâce au miel, hyaluronate de sodium, huile de lin et d'amande douce. On y retrouve aussi de la vitamine E qui protège la peau du vieillissement cutané. Sans paraben, sans chrome, sans parfum, sans filtre chimique, ce fond de teint soin est idéal pour afficher un teint de pêche pour cette rentrée ! En plus, il existe en 5 nuances."



La sélection d'Emmanuelle : Le soin infini cils

"Ce soin est fait pour celles qui veulent stimuler la croissance de leurs cils mais aussi de leur sourcils. Le vrai plus de ce produit est la présence de deux embouts ; un pinceau type eye-liner pour une application à la racine des cils et une brosse type mascara pour une application sur les cils ou les sourcils."



La sélection d'Emilie : L'eyeliner feutre



"J'adore sa facilité d'utilisation, on obtient un trait précis et net. Il est facile de faire des traits plus ou moins épais selon le type de maquillage que l'on souhaite obtenir. Il ne s'effrite pas après séchage. Il ne contient ni chrome, ni alcool, ni parfum et convient parfaitement aux yeux sensibles qui veulent être sublimés !"

avec la sélection maquillage
EYE CARE COSMETICS

de vos conseillères Belle & Zen



La sélection de Carole : Les ombres à paupières waterproof



"J'ai surtout choisi ce crayon car sa formule haute tolérance convient à mes yeux sensibles, mais j'ai également découvert un large choix de teintes qui me permet une utilisation au quotidien ou occasionnelle. J'aime beaucoup le fait qu'il soit très facile à appliquer. Il résiste à l'eau et a une très longue tenue. Parfait pour celles qui ont les yeux sensibles et qui veulent débuter dans le maquillage des paupières."



La sélection de Natacha : Le mascara sourcils sublimateur



"J'ai choisi ce produit pour structurer mes sourcils et aussi les fortifier grâce au silicium qu'il contient. J'ai également apprécié sa facilité d'utilisation pour une application ultra précise. Il existe trois teintes, veillez à bien choisir la vôtre ! Un must-have pour celles qui n'ont pas des sourcils très fournis ou structurés et qui veulent sublimer leur regard."



**absolutely
MUST HAVE**



Just Audace

Clin d'œil à l'admiration qu'il a pour la brillance des laques, Loubilaque propose une couvrance parfaite, une brillance extrême et un sens inné du spectaculaire. Louboutin met en flacon la quintesse de la laque.

➡ **Bengali. C. Louboutin.**



Soin global

Il s'agit d'une crème multiactions qui combat plusieurs signes du vieillissement en un seul produit. L'hydratant Revitalizing Supreme+ améliore l'éclat, la fermeté, l'élasticité ainsi que la texture de la peau et la nourrit tout au long de la journée

➡ **Revitalizing Supreme+, Estée Lauder.**



Sourcils domptés

Cette brosse comble les disparités et structure parfaitement les sourcils. Sa formule fluide au séchage rapide se transforme en poudre à l'application. Les sourcils sont uniformément soulignés.

➡ **Mister Brow Filler. Givenchy.**



Correction active

Pour cesser de camoufler les premiers signes de l'âge autour des yeux et dévoiler un regard qui ne trahira plus, un soin qui accompagne les femmes au quotidien dans leur expérience d'une beauté

qui libère leur confiance en elles.

➡ **Visionnaire Yeux Eye On Correction. Lancôme.**



Intense

Une crème huile réparatrice, relipidante et nourrissante. Un confort inégalé, une action anti-âge intensifiée. Immédiatement et durablement, la peau est visiblement lissée, elle retrouve toute sa densité, sa souplesse, sa fermeté.

➡ **Le lift. Chanel.**



Formule SOS

Ce sérum hautement concentré en actifs purifiants est une véritable formule SOS. Il désincruste les pores, affine le grain de peau et atténue visiblement les imperfections. Rééquilibrée, la qualité de la peau est nettement améliorée.

➡ **Sérum Intensif. Sisley.**



Un cocktail décontractant

Le premier masque anti-âge décontractant de la marque pour afficher un visage visiblement plus jeune, lisse et éclatant en 10 minutes seulement.

➡ **Extra-Firming Mask. © L. Bailey. Clarins.**



Novateur

Une toute nouvelle gamme de soin dédiée aux peaux matures. Entre autres, une brume pour rafraîchir et nourrir la peau du visage grâce aux actifs anti-âge hautement performants.

➡ **Brume Activ Age. Maria Galland.**



Around the world

C'est un parfum tout éclat, un sillage dans le vif de l'action, un nectar rock et déjanté aux effluves envirants qui déboulent sous le nez.

Un shoot de peps qui fait du bien à l'âme.

➡ **Kenzo World**



Le nouvel âge de la science esthétique

Reprenez le contrôle
de votre jeunesse grâce
au HA Boost Complex*



PROGRAMME jour



PROGRAMME nuit

*ACIDE HYALURONIQUE
+
EXTRAITS DE FEUILLES DE GALANGA



Dr. François Agudo

Un clitoris: pour quoi faire?

Le titre de votre propos est un peu «étrange», étonnant.

Pouvez-vous vous en expliquer?

Le clitoris est un organe dont la seule fonction avérée est le plaisir sexuel féminin, il ne lui en est pas connu d'autres à ce jour. C'est assez exceptionnel pour qu'on s'y intéresse: un organe dédié exclusivement au plaisir. Et pas n'importe lequel: le plaisir sexuel! Le pénis, lui, a une double fonction puisqu'il est impliqué dans l'évacuation de l'urine...

De plus, selon une étude récente menée à la Réunion, il apparaît que pour nombre de personnes, il demeure, comme le plaisir féminin, «le continent noir». Il est donc important d'éclairer cette zone d'ombre.

À commencer par son anatomie qui est méconnue et dont la plus importante partie est invisible à l'œil, nous laissant voir seulement «la partie émergée de l'iceberg».

La partie externe du clitoris mesure environ un centimètre, contre huit pour la partie interne, cheminant le long des branches du pubis. Partie interne bifide, formant un «V» entre lesquelles peuvent s'insérer doigt(s) ou pénis, ou autre selon votre imagination.

Vous semblez donner au clitoris une importance extrême.

Aux dépens presque du vagin voire du «point G»?

Le clitoris est en effet l'élément central du plaisir féminin.

Et il faut aujourd'hui sortir du «débat stérile» opposant orgasme clitoridien, vaginal... ou autre. Avec ou sans phénomène éjaculatoire (squirting des anglo-saxons) qui reste encore un terrain d'étude faisant débat et pas encore totalement tranché au sein de la communauté scientifique.

À ce titre, au XIX^e siècle et au début du XX^e, l'orgasme «roi» était celui obtenu par la pénétration vaginale pénienne. Ensuite avec les féministes le clitoris devint prépondérant, voire

«exclusif». Aujourd'hui on s'intéresse à un système, un ensemble anatomo-physiologique et fonctionnel.

On sait que quelle que soit la zone stimulée servant de déclencheur à l'orgasme, le clitoris n'est pas loin. Aux «ordres et au service» de l'organe sexuel principal de l'Homme... son cerveau. La stimulation clitoridienne est nécessaire, directement ou indirectement, pour atteindre l'orgasme. Les femmes le savent bien et l'anatomie leur donne raison.

Les modes de stimulations sont innombrables, de même que «la voie d'abord».

Interne ou externe, par frottement, pressions, étirement...

Les positions de la stimulation varient également quasi à l'infini.

Pourtant certaines femmes décrivent des sensations différentes selon «le type d'orgasme»? Vous niez cette réalité?

Non. Les sensations, donc les perceptions pour être plus précis, peuvent bien sûr être variables. Et chacune peut avoir ses préférences, qui d'ailleurs dépendent pour beaucoup de l'éducation et des expériences, de l'expérience intime, notamment celles ayant permis la découverte de la sexualité génitale.

Cela n'empêche en rien l'implication constante de l'appareil clitoridien.

Quelles implications pratiques en tirez-vous, notamment pour améliorer notre sexualité?

Je donnerai un seul conseil. Explorer, jouer et découvrir.

Allez au-delà du visible et découvrez de nouvelles sensations et sans tomber dans les excès des nouvelles modes (parfois douteuses) qui nous arrivent des USA, laissez-vous prendre par la découverte de nouveaux plaisirs de l'esprit et du corps mêlés, comme dans les expériences de la «méditation orgasmique», en vogue outre-Atlantique.

Les bienfaits de la mésothérapie

MIGRAINES, MAL DE DOS, TENDINITES, ANXIÉTÉ...

ET SI L'ON ESSAYAIT LA MÉSOTHÉRAPIE?

DÉVELOPPÉE EN 1950 PAR LE DR PISTOR ET ENSEIGNÉE AUJOURD'HUI DANS LES FACULTÉS DE MÉDECINE, CETTE TECHNIQUE EST DEVENUE UNE ALTERNATIVE THÉRAPEUTIQUE DE CHOIX. SON PRINCIPE: «PEU, RAREMENT ET AU BON ENDROIT» PERMET DE TRAITER EFFICACEMENT DE NOMBREUSES PATHOLOGIES, TOUT EN ÉVITANT LES EFFETS SECONDAIRES DES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX CLASSIQUES.



Dr. Jean-Marc Charles

Quelles sont les indications?

La mésothérapie est particulièrement utilisée en médecine du sport par les athlètes de haut niveau pour soulager les traumatismes articulaires, les tendinites ou encore les lésions musculaires.

Son action ciblée directement sur le site douloureux lui confère des résultats rapides.

Les doses utilisées étant beaucoup plus faibles que pour les traitements per os, les effets secondaires sont alors quasi inexistant. Une récupération rapide permet alors aux sportifs de retrouver leurs performances physiques.

Plus globalement, la mésothérapie est également utilisée pour soigner les céphalées en tout genre (céphalées de tension, migraines, névralgie d'Arnold etc.), les pathologies ostéo-articulaires (lombalgies, l'arthrose, les rhumatismes, canal carpien), les dermatoses (cicatrices chéloïdes, zona, herpès), ou encore les pathologies vasculaires (jambes lourdes, œdèmes, artériopathies des membres inférieurs). Ses actions multiples antidouleurs, anti-inflammatoires, décontracturantes, antioedemateuses sont à l'origine de sa grande efficacité.

Même si elle reste encore assez méconnue du grand public, sa notoriété s'est fortement développée ces dernières années, grâce à son succès dans les traitements en médecine esthétique.

Elle est utilisée dans le traitement anti-âge du relâchement cutané ou encore appelé «le mésolift». Un «cocktail» d'acide hyaluronique, de vitamines et d'oligo-éléments va venir nourrir la peau en profondeur grâce à des micro-injections à travers les couches superficielles de la peau.

D'autres indications esthétiques telles que l'alopécie, les vergetures, les cicatrices, la cellulite font également partie des cibles de ces injections (notamment les vergetures, la pelade et la chute de cheveux). Elle pourra également se combiner avec d'autres traitements esthétiques (toxine botulique, comblements, laser, radiofréquence...) pour optimiser leurs résultats. En effet, la mésothérapie traite les pathologies en surface et agira moins efficacement sur les structures situées en dessous de la couche graisseuse.

Existe-t-il des contre-indications?

Les contre-indications sont rares et concernent essentiellement les allergies aux produits injectés. Le médecin vérifiera systématiquement l'absence de pathologie évolutive locale (infection, herpes) ou encore une grossesse qui pourraient faire reporter certains traitements.

Comment se déroule une séance de mésothérapie?

Les injections sont réalisées des conditions d'asepsies strictes pour éviter toutes infections. Le matériel stérile est à usage unique. Les produits utilisés possèdent tous le marquage CE et sont validés par la Haute Autorité de Santé. Les ponctures sont réalisées avec des aiguilles très fines (0,30 mm de diamètre) rendant l'acte quasiment indolore. Pour les patients ayant une phobie des piqûres, une crème anesthésiante locale permettra ne plus rien sentir. Plusieurs séances peuvent être nécessaires aussi bien pour la mésothérapie à visée antalgique que pour la mésothérapie esthétique pour entretenir les résultats. Les séances durent au maximum 30 minutes et le patient peut reprendre son activité professionnelle immédiatement après sans aucune gêne.

La bad mum

EST-ELLE DEVENUE LA NOUVELLE MÉNAGÈRE DE MOINS DE 50 ANS?

«JE NE SUIS PAS UNE MÈRE PARFAITE, MAIS JE VAIS BIEN.» IL Y A QUELQUES ANNÉES ENCORE, AUCUNE D'ENTRE NOUS N'AURAIT AVOUÉ CELA EN PUBLIC! ET PUIS, IL Y A EU L'EXCELLENT SPECTACLE DE FLORENCE FORESTI (MOTHER FUCKER), LES MÉDIAS SOCIAUX, LES BLOGUEUSES POUR LESQUELLES ÉCRIRE QU'ON A OUBLIÉ CHOUPINOU À LA CRÈCHE N'EST PAS UN CRIME, MAIS IL Y A SURTOUT LE LIVRE D'ELISABETH BADINTER, *LE CONFLIT, LA FEMME ET LA MÈRE* (PARU EN 2011). SERAIT-CE LE DÉBUT DE L'ÈRE DES «MÈRES INDIGNES» QUI S'OPPOSENT AUX «MÈRES PARFAITES»? OSERAIT-ON CLAMER EN 2016 QUE LA BAD MUM EST DEVENUE UN NOUVEAU MODÈLE? EST-CE UNE REVANCHE SUR DES ANNÉES DE DIKTAT DE LA MATERNITÉ? IL EST TEMPS DE FAIRE LE POINT.

CHRIS MICK



Il importe tout d'abord de définir le concept de la «bad mum». C'est celle qui ne prépare pas toujours de purée maison à son enfant et qui ne pleure pas à la fin de son congé maternité, elle ne renonce pas non plus aux soirées avec ses copines pour leur raconter (devant un verre) que ces 9 mois n'ont pas été «la plus belle période de sa vie». C'est aussi celle qui regarde le spectacle de Florence Foresti au lieu de lire Régine Pernoud. Plus tard, c'est encore elle qui achètera (ou pas) un Savane pour la kermesse de son enfant et ne passera pas 4 heures en cuisine pour confectionner des muffins ou des Rainbow cakes. Elle optera pour une journée soldes 2e démarque avec sa pire ennemie plutôt que de se porter volontaire pour accompagner la maîtresse à la sortie annuelle dans un parc, aussi merveilleux soit-il.

Dans notre société ultra normalisée où il faut faire du sport pour être en forme, boire des tisanes aux poireaux ou effectuer un jeûne (toujours pour être en bonne santé), le concept de mère n'a pas trop évolué «il faut être parfaite puisque l'enfant est désiré. On l'attend depuis si longtemps et puis ... quand on est mère, on sait».

Eh bien non, on ne sait pas. On a beau dévorer des ouvrages plus ou moins intéressants sur tous les sujets, de la grossesse à l'éducation en passant par l'alimentation et l'éveil de l'enfant. À ce moment-là, nous sommes encore convain-

NE VOUS EXCUSEZ JAMAIS DE NE PAS CULPABILISER! VOUS AVEZ LE DROIT D'ÊTRE FATIGUÉE OU D'AFFIRMER QUE VOUS RÊVEZ DE VOUS RETROUVER SEULE PENDANT QUELQUES JOURS, Loin des biberons et des couches.

N'ÉCOUTEZ PAS L'AVIS DE VOTRE BOULANGÈRE, d'un serveur ou de votre mère (ou belle-mère)... vous ne savez pas tout, mais vous faites du mieux que vous pouvez!

ques qu'il ne mangera jamais dans la voiture ou ne picorera pas un paquet de chips avant le dîner, que jamais il n'aura de pistolet (ou de robe de princesse)... et pourtant. Quelques années plus tard, que celle qui n'a jamais cédé au soda ou à la friandise (valable aussi pour la tablette, le DVD, le jouet ...) juste «pour s'acheter 5 minutes de paix» me lance une couche (même sale) à la tête.

Mais, une chose s'apprend très vite: la culpabilité.

Celle de ne pas allaiter, de ne pas deviner la raison de ses pleurs, de ne pas faire comme la copine, de le confier aux grands-parents ou de le laisser plus longtemps chez la nounou.

Aujourd'hui, des années de lutte féministes n'ont pas tordu le cou aux clichés, certains mouvements encouragent le retour de la mère au foyer, non sans glorifier l'allaitement ou le cododo. Celles qui s'affichent revendiquent leur statut. Elles se disent «mauvaises mères» juste pour s'éloigner de ce type de considérations et ne se reconnaissent pas dans les pubs où la maman idéale beurre les tartines de ses mignons en tailleur blanc immaculé avant de les emmener (à l'heure) devant la porte de leur école et de rejoindre ensuite son super boulot, qu'elle quittera vers 16 heures ... Est-ce un rôle ou un besoin de faire admettre nos imperfections et nos faiblesses? Avouer que l'on a oublié de mettre le thermomètre dans le bain et

qu'il est ressorti couleur écrevisse, omis d'acheter des couches et le nourrir de surgelés?

Oui, mais ... on déculpabilise et on est rattrapé par les pubs qui, à leur tour, s'emparent de ce phénomène. Citons en exemple cet (excellent) spot d'une grande marque de mobilier suédois qui a mis en scène une maman célibataire, un peu brusquée par l'arrivée soudaine de ses enfants. Ils sonnent à la porte, elle profite du peu de temps qui lui reste pour ranger l'appartement en désordre et cacher son amant de manière astucieuse grâce aux solutions de la marque en question.

On a parfois l'impression que la tendance «bad mom» se transforme en phénomène de mode largement relayé par les médias et qui nous conforte dans notre attitude. Il s'agit simplement d'une petite revanche qui est souvent mal interprétée par les «hyper mères». Loin de nous l'idée de nous opposer à ces dernières, mais être contre l'allaitement ou refuser de renoncer à sa carrière ne définit en aucun cas la quantité d'amour que l'on donne à son enfant.

Et puis, tant que les tables à langer se trouveront systématiquement dans les toilettes des femmes, tant que les sorties d'école s'appelleront l'heure des mamans, tant que la société se permettra de souligner tout ce que l'on ne fait pas sans voir ce que l'on fait, on aura toujours besoin de mauvaises mères!



49%

DES ENFANTS DE MOINS DE 3 ANS SONT GARDÉS PAR UNE NOUNOU OU INSCRITS DANS UNE CRÈCHE.



35%

SUR LES 18 597 ENFANTS DE MOINS DE 3 ANS PRÉSENTS AU LUXEMBOURG, SEULEMENT 35% D'ENTRE EUX ÉTAIENT GARDÉS PAR UN DE LEURS PARENTS.

LA PREMIÈRE RENTRÉE: *et si c'était la bonne?*

VOUS AVIEZ OUBLIÉ: VOTRE ENFANT EST INSCRIT À L'ÉCOLE MATERNELLE ET LA DATE APPROCHE!

L'ÉPOQUE OÙ VOUS LE BERCEZ DANS VOS BRAS N'EST PAS SI LOIN POURTANT?

MAIS VOILÀ, LE TEMPS EST VENU D'ENTRER DANS L'UNIVERS DE L'ÉCOLE OÙ VOTRE ENFANT PASSERA DE LONGUES ANNÉES. QUE PRÉSENTE CE PREMIER PAS POUR VOUS, PARENT, ET POUR LUI, ENFANT?

VALÉRIE THEVENIAUT



Pour l'enfant, entrer à l'école maternelle c'est sortir du monde des bébés, qu'il ait déjà ou non une première expérience de la collectivité. Un nouveau rythme, un nouveau lieu, de nouveaux rituels vont venir remplir sa jeune vie d'événements marquants. Autant dire qu'il est nécessaire de rendre l'expérience extrêmement positive.

Pour vous, parents, c'est une étape, car il vous faut grandir aussi! Chaque parent, chaque enfant est différent, mais déléguer l'instruction de son petit enfant à une institution, voire à un parfait inconnu relève du passage initiatique. Courage, après ces quelques conseils, il ne vous restera qu'à bien respirer.



Les horaires:
lu-ve: 5h00 - 22h00
ouverture les samedis
de 7h00 à 19h00

L'âge d'accueil:
2 mois à 4 ans
Foyer: 4 - 12 ans



Illustrations © Nicolas Gérard

10, rue de l'avenir L-3895 Foetz | Tél.: 26 55 02 98 / 691 94 63 42

Crèche (5h - 22h) | Foyer | Air Tramp | Halte Garderie | Garderie du Samedi (7h - 19h)

«VOUS ÊTES EN TRAIN D'ACCEPTER QU'IL AIT UNE VIE EN DEHORS DE LA MAISON...»

Conseil 01: LE DISCOURS SUR L'ÉCOLE DOIT ÊTRE BIENVEILLANT
 Oubliez vos mauvais souvenirs et vos craintes, essayez de parler de l'école en termes positifs: d'un lieu de découvertes et de partages. Votre enfant y découvrira de nouvelles activités et de nouveaux amis. Il est essentiel qu'il sache que tous les enfants de son âge vont à l'école et que vous ne cherchez pas à vous «débarrasser» de lui. Attention aux discussions avec les autres parents, les enfants écoutent aux portes! Si vous livrez vos craintes de l'inconnu, de la séparation, à un parent ami, assurez-vous que votre enfant ne peut pas les entendre. Un enfant en charge des angoisses parentales crée des stratégies d'évitement et de refus qui ne feront que rendre difficile l'accès aux apprentissages.

Conseil 02: PRENDRE LE «JUSTE TEMPS» DE L'ACCOMPAGNER ET D'ALLER LE CHERCHER
 Cela vous semble évident? Pourtant, il n'est pas rare de voir des parents pressés, garés en double file, car stressés par des impératifs de travail ou, au contraire, restant dans la classe ou derrière la vitre, car ils ont pris une matinée de congé pour l'occasion. C'est compréhensible: le «Petit» entre à l'école! Alors, on oublie les extrêmes et on s'appuie sur les consignes données par l'école sur l'heure et le temps d'accueil. Si vous pouvez rester de 8h à 8h10, c'est parfait. Nul besoin de rester «ventousée» à la vitre pour observer votre enfant qui risque de venir s'y coller à son tour en pleurant à chaudes larmes. Pensez à ce jour là comme le moment, pour lui, de devenir «grand», en l'accompagnant avant, pendant et après, en lui montrant combien vous êtes heureux pour lui. C'est l'œuvre de toute une enfance. De même, à l'heure des mamans, et pourquoi pas des papas, soyez à l'heure et bien garé. Imaginez quel serait l'état de votre enfant si, en ce premier jour où tout est

nouveau pour lui, vous arriviez en retard et énervés... Restez l'adulte référent et solide qui sait dire au revoir, montrer sa confiance en l'école le matin et accueillir avec le sourire le flot de paroles ou bien le mutisme total du soir. Montrez du respect à votre enfant.

Conseil 03: CRÉER L'ALLIANCE AVEC L'ENSEIGNANT

Je vous rassure, il ne s'agit pas de vous mettre brusquement à l'aimer plus que de nature, il s'agit d'être clair pour votre enfant. Une petite métaphore: Imaginez deux adultes éduquant le même enfant: l'un lui assure que la pomme est comestible, le deuxième lui certifie que la pomme est pourrie et, ce, pendant des années. Le problème n'est pas tellement dans la vérité, mais dans la manière dont l'enfant va évoluer entre deux avis divergents. Croyez-vous qu'il se donnera la peine d'apprendre ou même d'essayer? Le maître ou la maîtresse ne vous plaît pas? Analysez ce qui vous dérange, sa personnalité, ses connaissances, son look peut-être, mais ne le communiquez pas à votre enfant qui passe six heures par jour avec son enseignant, évitez-lui ce cauchemar. Prenez plutôt rendez-vous avec l'enseignant pour mieux le comprendre et travaillez, dans la mesure du possible, ensemble, dans la même direction, dans l'intérêt de votre enfant. Faites confiance au professionnel et restez cohérent avec vos choix: ne montrez pas vos doutes au «petit»!

Conseil 04: NE TRANSFORMEZ PAS LES RETROUVAILLES DU SOIR EN INTERROGATOIRE

Vous vous êtes posé mille questions pendant cette journée: si la maîtresse a été gentille avec lui, s'il s'est fait des copains, ce qu'il a déjà appris... Votre système de questionnement bien légitime ne peut pas correspondre aux attentes de votre enfant, c'est trop! Alors, un simple «Comment vas-tu?» suffit à déclencher ce

dont il se souvient et surtout, ce qu'il a envie de raconter. Après tout, votre enfant ne vous doit pas un rapport en trois exemplaires. S'il se tait, pas d'inquiétude, il est fatigué et «digère» cette première journée, les mots viendront tout seuls, plus tard. Accueillez-le, comme il est, c'est de cette attitude adulte compréhensive dont il a besoin. Vous grandissez: vous êtes en train d'accepter qu'il ait une vie en dehors de la maison. Être un parent intrusif, non, être un oreiller moelleux, oui! Un parent conscient de l'ampleur de toutes ces nouveautés est un parent rassurant.

Comme au théâtre, réussir son entrée ne dépend pas que d'une seule journée. Si, armé de ces quelques conseils, vous adoptez durablement cette attitude, la posture du parent rassurant, votre enfant deviendra certainement l'élève curieux et le copain sociable. Le juste équilibre consiste à lui donner envie de voler de ses propres ailes sans déguiser la réalité, car la première rentrée à l'école conditionne souvent l'acceptation des contraintes. Bonne rentrée et bonne année.

Respirez!

*A
découvrir!*

→ → → «L'école maternelle» un livre illustré par Charlotte Roederer aux éditions Gallimard jeunesse, un documentaire aux jolies pages transparentes à lire avec votre enfant.

→ → → À lui lire aussi: «T'Choupi rentre à l'école» de Thierry Courtin aux éditions Nathan jeunesse.

→ → → Un site www.lasouris-web.com, pour naviguer dans l'univers ludique de l'école maternelle.



CRÈCHES BIBISKIDS, BIENVENUE EN FAMILLE!

QUAND ELLE A DÉCIDÉ DE SE LANCER DANS L'AVENTURE DE FONDER UNE CRÈCHE, BIBI LANNERS A AVANT TOUT VOULU UNE CRÈCHE À SON IMAGE ET DONT LA VOCATION PREMIÈRE ÉTAIT D'ÉPAULER LES PARENTS.

ÊTRE LÀ POUR LES FAMILLES

C'est sa propre histoire qui lui a donné matière à réflexion. Parce qu'elle a dû, durant une période de sa vie, élever seule ses enfants, tout en continuant à travailler, sa première volonté est d'offrir aux parents tout le soutien et l'aide nécessaires pour élever leurs enfants le plus sereinement possible. Son projet pédagogique repose ainsi sur un lien fort tissé avec les familles, et, surtout des crèches familiales, avec de petits effectifs (19 enfants à Altwies et 24 à Grevenmacher), et des horaires d'ouverture larges, 5h30-22h30, du lundi au samedi, pour soulager les parents qui ont des horaires décalés. Les crèches BIBISKIDS proposent également un service de baby-sitting le soir. «Je veux être là pour épauler les familles qui en ont besoin», explique la dynamique fondatrice de la crèche.

Parmi les soucis souvent rencontrés par les parents qui travaillent, emmener son enfant chez le médecin relève souvent du parcours du combattant, et se finit trop souvent à l'hôpital de garde. Ainsi, BIBI LANNERS a pensé un «service médecin», inédit dans la région Moselle, et peut ainsi soulager les parents en les emmenant chez le médecin, en cas de besoin. Pour ce faire, elle a mis en place une collaboration avec un cabinet de pédiatres à Mondorf-les-Bains et Grevenmacher, lequel dispose des certificats médicaux des enfants, pour les soigner en toute sécurité.

LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS AVANT TOUT

Respecter leur rythme, leurs envies, leurs besoins, tel est la philosophie des crèches BIBISKIDS.

C'est pourquoi a été fait le choix de suivre la pédagogie Emmi Pikler, afin de permettre aux enfants de trouver leurs propres limites.

OCTOBRE 2016 : OUVERTURE D'UNE SECONDE CRÈCHE À GREVENMACHER

Ainsi, les repas sont servis sous forme de buffets, élaborés par un traiteur, avec une large part faite aux légumes avec des dips en entrée, par exemple, pour qu'ils puissent apprendre à se réguler. Pas de dessert, mais une collation, dans l'après-midi, après la sieste. «Il faut faire confiance aux enfants, ils savent eux-mêmes ce dont ils ont vraiment besoin. Nous les invitons cependant toujours à goûter, pour éveiller leur palais.» Pour leur épanouissement, de nombreuses sorties ludiques et sportives sont organisées régulièrement, et les enfants peuvent également bénéficier d'un bel espace extérieur pour se défouler à leur gré.



**OUVERT
TOUTE L'ANNÉE**
Du lundi au samedi
de 05H30 à 22H30

Crèche BIBISKIDS

- 12, route de Filsdorf L-5671 Altwies (Mondorf-les-Bains) • Tél.: +352 24 55 86 00 • GSM: +352 621 222 610 •
- 71, route de Trèves, L-6793 Grevenmacher • Tél.: +352 621 635 009 •
- bibi@bibiskids.lu • www.bibiskids.lu •

FOR KIDS

Rentrée 2016: Une nouvelle procédure d'orientation des élèves...

Une nouvelle procédure d'orientation de l'enseignement fondamental vers l'enseignement secondaire entre en vigueur pour cette rentrée 2016-2017.

Le 14 juin dernier, Claude Meisch a expliqué les tenants et aboutissants de cette nouvelle réforme qui participe à sa politique pour réformer fondamentalement l'enseignement au Luxembourg et favoriser la réussite scolaire.

Il s'attaque à l'orientation à la fin du cycle fondamental, qui si elle reste toujours une étape importante dans la scolarité des élèves, ne sera désormais plus irréversible. Le ministre entend en effet favoriser les passerelles et ouvrir un maximum de portes, et surtout mieux informer enfants et parents pour une meilleure orientation.

La réforme vise à mieux informer les parents sur le secondaire et le secondaire technique, ainsi que sur la diversification de l'offre scolaire (École Internationale de Differdange, classes afin de les impliquer davantage dans la décision, qui sera désormais prise en commun accord avec le professeur titulaire. En cas de désaccord, une commission d'orientation sera convoquée afin de trouver un consensus.

Enfin, dans le but d'éviter des échecs supplémentaires, qui peuvent plomber une scolarité, le ministre a souhaité abolir l'examen d'accès auquel seuls 5% d'élèves réussissaient.

DISNEY PRINCESS AT THE MOVIES LA PETITE SIRÈNE (VO-VA-VF)

C'est la fête! Revivez l'aventure d'Ariel, la Petite Sirène, sur grand écran. Participez et vivez un après-midi royal, rempli d'animations et d'autres surprises.

➡️ **Quand? Le 18 septembre**

Animation dès 15h30 et projection du film à 16h30

➡️ **Où? Utopolis Kirchberg**

➡️ **Tarif unique 12€**



IL ÉTAIT UN PETIT NAVIRE À LA VILLA VAUBAN



Prolongez un peu l'été en lui faisant construire son propre voilier et en le faisant naviguer dans la fontaine du somptueux jardin de la Villa Vauban.

➡️ **Quand? Le 9 septembre à 15h**

➡️ **Où? À la Villa Vauban, 18 Avenue Emile Reuter, Luxembourg**

➡️ **Renseignements et informations sur www.villavauban.lu**

ATELIER PARENTS-ENFANTS AVEC IPADS: APPLICATIONS POUR 4 MAINS

Une fois par mois le dimanche à 15h30 a lieu un atelier parents-enfants réalisé à l'aide d'un iPad. Pendant une heure, un médiateur spécialisé invite à découvrir en famille la richesse des applications sur tablettes. Ces applications, conçues pour les enfants, titillent leur imaginaire, aiguisent leur sens critique et proposent une relation plus créative aux écrans.

➡️ **Quand? Le 4 septembre, à 15h30**

➡️ **Où? Au Casino Luxembourg, 41 rue Notre Dame, Luxembourg-ville**

➡️ **www.casino-luxembourg.lu**

Pour parents et enfants à partir de 5 ans.

Participation (1 enfant + 1 accompagnateur): 5 € sur présentation du billet d'entrée adulte / gratuit avec la KLICK-Kaart (sur présentation du ticket d'entrée adulte).





FAMILY SERVICES EST UNE AGENCE DESTINÉE AUX FAMILLES QUI PROPOSE LA GARDE À DOMICILE ET PARTAGÉE, GOVERNANTE, BABY SITTER ET DOG SITTER

FAMILIY SERVICES SE CHARGE:

- Devis gratuit et personnalisé
- Recrutement
- Présentation des candidats
- Administratif et gestion du personnel (paies, assurance...)
- Suivi qualité de la prestation (bilans, accompagnement...)
- Remplacement de manière ponctuelle ou définitive (maladie, vacances...)

POURQUOI CHOISIR FAMILY SERVICES?

Family Services se charge de tout et facilite votre quotidien.

- ✓ Écoute, réactivité, flexibilité
- ✓ Services CLE EN MAIN
- ✓ Aucun frais d'adhésion
- ✓ Aucun engagement si la personne ne convient pas
- ✓ Vous signez un contrat de prestation avec Family Services qui devient l'employeur de la personne.

2, rue Nei Wiss - L-3327 Crauthem
Tél.: + 352 27 12 60 36 – GSM.: +352 661 341 973
direction.familyservices@gmail.com



Un encadrement de professionnels, passionnés et dévoués à offrir le meilleur à chaque enfant en veillant à sa sécurité et son bien être.

Une structure de taille moyenne favorisant le partage et l'écoute avec les enfants et les parents.

Différentes activités pédagogiques afin de favoriser son développement physique, social, affectif et intellectuel.

Réalisation hebdomadaire d'atelier de langue luxembourgeoise en partenariat avec D'Schoul.

Langues:

62 rue de Belvaux, L-4025 Esch-sur-Alzette
Tél.: +352 26 17 68 95
Ouverture de 7h00 à 19h00 du lundi au vendredi
mini.snoopy.sarl@gmail.com
www.mini-snoopy.lu

Wanted

VIVE LA RENTRÉE!



→ Zara



→ Léo le Pirate



→ Nobodinoz



→ Petit Pan



→ Jeune premier



→ Liliputiens



→ Little Marcel



→ Bakker



→ Sergent Major

KIDS mode

Die Kindermode von 0 bis 14 Jahre
Le plus grand choix de la région sur + de 300m²



Gimp

s.Oliver
KIDS

VINGINO

ESPRIT

LOGO DU JOUR

CARS

SEVENONESEVEN
INDEPENDENT IND.
N.Y.C.

GYMP

Desigual.

name it.

GARCIA

Woody

Kids Mode Wemperhardt
Shopping Center Massen
24, op der Haart L-9999 Wemperhardt
Tél.: +352 24 55 81 17
Ouvert 7/7J de 10h à 19h

WWW.ID-MODE-STORE.COM |



Kids | Maternity

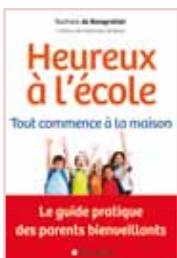
WALFER SHOPPING CENTER
2, RUE DES ROMAINS · WALFERDANGE



La bible du quotidien. Comment planter un clou avec une pince à linge

→ **Dan Marshall - Robert Laffont**

Votre penderie est trop petite? Collectionnez des canettes de soda. Plus de charbon pour votre barbecue? Pensez aux tortillas. Dans ce guide drôle et pratique, Dan Marshall a recueilli et illustré 134 astuces qui vont vous sauver des tracas de la vie quotidienne avant qu'ils ne se transforment en gros soucis. Alimentation, animaux, sécurité, voyages, sport, habillement... tous les thèmes sont abordés pour vous aider à vous faciliter la vie grâce à des astuces simplissimes. Il suffisait d'y penser! Attention toutefois, tous ces trucs ont pour but de vous faciliter certaines tâches, pas de révolutionner votre existence: vous devrez encore faire de la gym, vous doucher, manger cinq fruits et légumes par jour.



Heureux à l'école: tout commence à la maison

→ **Nathalie Boigrollier - Albin Michel**

Qui n'a pas livré bataille pour les devoirs du soir? Qui est épargné par le stress d'une rentrée au collège, d'un examen... Qui ne rêve pas de voir son enfant (re)trouver le plaisir d'apprendre. Respectueuse de la personnalité et des besoins de l'enfant, l'approche éducative développée par Nathalie de Boigrollier étend le rôle des parents afin de leur permettre d'aider leur enfant à exprimer ses talents. Elle nous invite à:

- oser penser et faire autrement (relâcher la pression sur nos enfants...);
- repérer les formes d'intelligence de notre enfant (visuelle, auditive, kinesthésique) afin de lui fournir des méthodes de travail efficaces;
- le stimuler et l'encourager de façon positive;
- en faire une personne qui réussit parce qu'autonome et épanouie.

Foisonnant de repères éducatifs et d'outils concrets, ce livre précieux s'appuie sur des pédagogies variées et éprouvées (Montessori, Dolto, Freinet, Salomé)



Le beau métier de parents

→ **A. Sotto & V. Oberto - Hugo & Cie**

La pression de la société est forte et jamais l'expression «le métier de parent» n'a aussi bien mérité son nom. Est-ce que devenir parent, cela s'apprend? Stop à la culpabilisation! Les parents ont besoin de soutien et d'éclairages quant à leur rôle dans la construction psychique et intellectuelle de leurs enfants. Derrière les problèmes d'apprentissage, les difficultés d'adaptation à l'école, les auteurs sont découverts, souvent masqués, des problèmes relationnels existant au sein de la famille. Et parce que cela a une incidence sur le travail scolaire, les auteurs ont intégré dans leur pratique, au cours de séances avec les enfants et les parents: le développement personnel, la vie relationnelle; l'éducation bienveillante, la parentalité positive, l'affection, le projet de vie.



Réveiller le désir d'apprendre

→ **Agnès Baumier-Klarsfeld - Albin Michel**

Trop d'enfants qui à 6 ans s'émerveillaient de tout sont à 12 ans rétifs aux apprentissages, comme aspirés par les écrans. Les progrès des élèves sont avant tout liés à leur désir d'apprendre et à leur persévérance. Or la plupart des méthodes d'enseignement sont loin d'être les plus efficaces pour motiver les jeunes, leur transmettre la flamme pour aller au bout d'eux-mêmes. La multiplication des écrans inquiète. Avec raison. Mais leur potentiel est considérable pour provoquer l'émotion, focaliser l'attention, enseigner par le jeu, les essais-erreurs, susciter le désir de réussir. Ces mécanismes sont centraux dans l'apprentissage. Les recherches sur le fonctionnement des jeunes cerveaux montrent la formidable plasticité du cerveau, les liens entre émotions et mémorisation, le besoin fondamental de répétitions pour progresser, mais aussi la nécessité de sens, d'interactions, d'engagement. Ces savoirs nouveaux sont malheureusement trop souvent ignorés. En attendant une véritable révolution pédagogique, ce livre a l'ambition d'aider les parents et enseignants à offrir aux enfants les clés de leur réussite.



Ecoutez-moi grandir

→ **Sophie Marinopoulos - Les liens qui libèrent**

Sophie Marinopoulos, psychanalyste, spécialiste de l'enfance et de la famille, se met dans la peau d'un bébé depuis sa conception jusqu'à l'âge de un an. Un livre d'une grande tendresse, qui touche au plus près du développement de l'enfant et conduit à une meilleure compréhension de sa vie intérieure. Un ouvrage précieux à mettre entre les mains de tous les parents. Elisabeth déjà dans le ventre de sa mère, nous révèle ses pensées, sa vie dans sa chambre utérine, ses goûts, ses occupations et comment chaque jour elle découvre des activités nouvelles qui la conduisent toujours plus près de sa naissance. C'est le pari de l'auteure de donner la parole à cet embryon puis fœtus et enfin ce bébé naissant qui dialogue avec lui-même et commente ce qu'il voit.



*'Loving care
and early education'*

NEW!
Chèque-Service:
Frontaliers / Grenzgänger
Cross-Border
€ 26 15 93 1



ERSANGE

MOUTFORT

SUNFLOWER MONTESSORI CRÈCHE

Tel +352 26 15 93 1

www.sunflower.lu

Sunflower Montessori Crèche

am.
pm.

FINDEL FINDEL GALILEO BLDG

FINDEL EAGLE BLDG

BERTRANGE

LA VOLKSWAGEN UP! *fait son retour en couleurs*

«YOU'RE STREET, YOU'RE STYLE». DIFFICILE DE PASSER À CÔTÉ DU SLOGAN QUI ACCOMPAGNAIT EN JUIN DERNIER UNE PRÉSENTATION TRÈS PRIVÉE DE LA NOUVELLE VOLKSWAGEN UP!, LE PETIT BÉBÉ DE LA MARQUE ALLEMANDE, DÈS NOTRE ARRIVÉE À L'AÉROPORT DE MILAN MALPENSA. CELLE-CI A RELANCÉ UNE OPÉRATION SÉDUCTION DANS LE CADRE IDYLLIQUE DU LAC DE COMÈ AUTOUR DE SA CITADINE, EN AXANT SA COMMUNICATION SUR LA FRAÎCHEUR, LE FUN ET DONC... LE STYLE.

RAPHAËL FERBER



UNE MULTITUDE DE COMBINAISONS POSSIBLES

Pour refaire son retard sur la concurrence et notamment sur les très glam' Fiat 500, Twingo et Citroën C1, la Up! se met à la page en matière de personnalisation. Avec pour commencer trois couleurs stars, le rouge, le jaune miel et le bleu décliné en deux variations (costa azul et teal blue), qu'on retrouve dans un catalogue offrant au total treize coloris (dont sept nouveaux), ornés d'une dizaine de décalcomanies adhésives, sept nouvelles selleries, dix planches de bord, trois couleurs de toit (noir, blanc et gris) et une douzaine de types de jantes. Cela offre une multitude de combinaisons qui rajeunissent l'image de la citadine allemande, amenée il y a cinq ans à prendre la place d'une Polo dont le gabarit n'a cessé de prendre du volume pour se rapprocher de plus en plus de celui de la Golf, qui reste le modèle le mieux vendu au Grand Duché. Cette nouvelle Up!, commercialisée à la rentrée, joue aussi de détails plus subtils, comme l'intégration de clignotants aux rétroviseurs, de nouvelles optiques à l'arrière et des feux diurnes à LED. L'intérieur se veut de la même veine, entre petites touches cosmétiques bienvenues et un esprit sportif que dégagent notamment les sièges aux airs de sièges baquets. Dans le modèle que l'on a conduit, l'un de ceux dont «VW» est le plus fier, le 1.0 TSI 90 BVM5 Beats, on a ainsi bien aimé l'allure de la sellerie en tissu, ces fins lisérés rouges qui bordent les ceintures à l'avant, l'éclairage d'ambiance qui illumine le rebord inférieur de la casquette en blanc et toutes ces applications décoratives -comme l'emblème beats- qui nous rappelaient que nous étions au volant d'une version spéciale.

«L'objectif était de donner à la nouvelle Up! un look plus dynamique, générant plus d'émotions» confie la designer Manuela

Joosten. En cela, on peut dire que tous ces petits ajouts ont effectivement de quoi séduire même s'ils ne révolutionnent pas le marché des petites citadines.

UN 90 CH TRÈS AGRÉABLE À CONDUIRE

Au volant, la Up! se révèle agréable à conduire dès le premier kilomètre. Le parcours mis au point spécialement pour la presse (mais qui ne nous a pas empêché de vagabonder autour du Lac de Comè..), nous a permis de constater qu'elle se sortait aisément de toutes les situations que peut réserver la ville et d'apprécier sa souplesse à bas régime. Sur route, le trois cylindres essence 1.0 TSI de 90 ch, soit le premier turbo de la Up!, a répondu à toutes nos attentes et même un peu plus, offrant un couple bien plus élevé que ce à quoi on avait l'habitude jusqu'à présent. Les 100 km/h sont atteints en moins de 10 secondes pour une vitesse maximale de 185 km/h; pour un véhicule de ce gabarit, on a trouvé cela plutôt pas mal. Les deux autres moteurs essence sont, eux, déjà connus: le 75 ch et le 60 ch, que l'on utiliserait, surtout en ce qui concerne le deuxième, en tant que véhicule secondaire.

ON GÈRE TOUT DEPUIS SON SMARTPHONE

Et puis, impossible de ne pas évoquer le système «Connect Up!» sur lequel la citadine mise énormément pour séduire ses jeunes client(e)s. Fixé au-dessus de la console centrale, un support accueille votre smartphone (utilisant le système iOS ou Android) pour vous connecter au système radio par bluetooth ou prise USB. Volkswagen a mis au point une application qui en était encore à sa version bêta au début de l'été -et qui avait besoin d'être encore légèrement améliorée à ce moment-là, notamment au niveau de la gestion du son entre celui de la radio et du GPS, et de la traduction en français. Celle-ci permet de tout gérer depuis son smartphone: notamment la navigation, l'affichage multifonction, la musique et le kit mains libres... et même de noter votre capacité à rouler de manière écologique.



- ➡ Les ajouts cosmétiques intérieurs
- ➡ La conduite agréable
- ➡ Les performances du 3 cylindres turbo essence (90 ch)



- ➡ Un design extérieur encore assez classique
- ➡ Pas de boîte automatique à double embrayage
- ➡ Une appli Connect Up dispensable



➡ 9950€
Prix pour la version 1.0 60ch TAKE UP! 3P

ENVIE DE RECEVOIR LA DERNIÈRE INFO DU MOMENT?



ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER!



INSCRIVEZ-VOUS SUR WWW.FEMMESMAGAZINE.LU |

IT'S LIFESTYLE

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



Marie-Laure Moreau



Sans
gluten!

CLAFOUTIS AUX CERISES

Pour 6 personnes - Préparation: 20 minutes -

Cuisson: 50 minutes à 180 degrés

Ingrédients: 400 gr de cerises bien mûres + 60 gr de maïzena + 300 ml de lait d'amandes (ou soja ou riz) + 4 oeufs + 60 gr de poudre d'amandes

- 01 Préchauffez le four pendant la préparation (puissance maximale) et commencez par dénoyauter les cerises que vous réserverez à part, dans une assiette.
- 02 Mélangez tous les éléments secs (maïzena et poudre d'amandes).
- 03 Battez les œufs dans un récipient à part.
- 04 Ajoutez le lait aux œufs.
- 05 Versez la préparation liquide dans la préparation sèche, puis mélangez bien jusqu'à ce que l'appareil soit bien lisse.
- 06 Beurrez bien le fond et les bords d'un moule rond (ça marche aussi avec un moule à cake rectangulaire - selon votre préférence) et saupoudez de sucre de canne.
- 07 Disposez harmonieusement les cerises au fond du moule.
- 08 Versez délicatement la pâte sur les cerises.

Mon conseil: Dégustez ce clafoutis un peu tiède, il ne sera que plus moelleux. S'il vous reste un peu le lendemain, il sera un peu plus compact...

→ marielofashionglutenfree.blogspot.lu |



Frédérique Theisen

PRÉSENTOIR PHOTOS

Matériel: 3 branches de bois, ficelle, ciseaux, perceuse, photos, petites pinces



- 01 Percez un trou de chaque côté des morceaux de bois avec la foreuse



- 02 Coupez 3 mètres de ficelle, faites un noeud au bout avant de passer l'autre bout par un trou de la première branche, au bout de 30 cm, faites un noeud et passez la 2^e branche et répétez cette étape pour la 3^e branche. Passez le fil dans le 2^e trou de la 3^e branche avant de refaire un noeud, afin de fixer la branche et ainsi de suite.



- =
- 03 Attachez vos photos et souvenirs avec les pinces sur la ficelle. Votre présentoir en bois est prêt à être fixé au mur!



→ www.fredkeandfriends.lu |



Claudia Zanchetta



TOMATES SÉCHÉES MAISON À L'HUILE D'OLIVE

Pour 1 bocal de tomates - Temps de préparation: 15 minutes - Temps de cuisson: 2h30 minutes

Ingrédients: 1kg de belles tomates parfumées et mûres (type Roma) + Sel ou mieux encore du sel bio au romarin et au citron + Huile d'olive + 2 branches de thym frais

- 01 Préchauffez votre four à 100°C (th.3-4). Lavez les tomates et ôtez leur pédoncule puis coupez-les en quartiers.

- 02 Déposez les quartiers de tomate debout côté peau sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Parsemez de sel et mettez à sécher pendant 2h30 au four. Les tomates doivent ressortir sèches et ne plus rejeter d'eau.

- 03 Laissez refroidir complètement et placez les quartiers de tomates dans un bocal en verre propre, type bocal à confiture. Ajoutez les branches de thym fraîches et lavées. Recouvrez d'huile d'olive, fermez le bocal et conservez-les au frais.

Ces tomates séchées sont délicieuses seules sur une tranche de pain aux céréales grillée ou, pour l'apéritif, servies avec des morceaux de mozzarella.

→ claudiavousregale.wordpress.com |

Les douceurs

«GLUTEN ET LACTOSE FREE»

LE «SANS GLUTEN, SANS LACTOSE» EST EN 2016 CE QUE L'AÉROBIC ÉTAIT AUX ANNÉES 80 OU LE STREET-WEAR AUX ANNÉES 90, UN EFFET DE MODE QUI VA ÉVOLUER. NOMBREUSES SONT CELLES QUI VEULENT TENTER LE COUP SANS FAIRE L'IMPASSE SUR LA GOURMANDISE.

MAGALI EYLENBOSCH

Pour rappel, le **lactose** est un glucide présent dans le lait et ses dérivés. Lors de la digestion, une enzyme (la lactase) digestive le rend absorbable par l'organisme. Un déficit en lactase est à l'origine de l'intolérance au lactose. Il peut être significatif dès la naissance, ou apparaître progressivement à l'âge adulte. Les symptômes les plus fréquents sont les ballonnements et les problèmes de transit, et peuvent aller jusqu'à un amaigrissement. Si cette pathologie est fréquente, elle n'est cependant pas dangereuse.

Le **gluten** est un terme générique qui désigne les protéines présentes dans certaines céréales (le blé, l'avoine, l'épeautre, le seigle et le kamut). Certaines de ces protéines de la famille des prolamines sont considérées comme toxiques pour les personnes atteintes de maladie coeliaque. Si pour ces dernières (extrêmement rares), l'arrêt complet du gluten est impératif. Pour les autres, il n'a pas franchement de sens. Dans tous les cas, ne vous autoproclamez pas allergique au lactose et au gluten sans avoir consulté votre médecin qui vous fera les tests adéquats pour objectiver ces allergies. Sans quoi, vous ne feriez qu'enrichir l'industrie alimentaire qui a flairé un excellent filon.

LES EFFETS SUR LA BALANCE

Que ne ferait-on pas pour avoir le popotin d'Amber Heard! Du coup, le «gluten et lactose free» s'impose comme une arme fatale qui délogera les petits amas graisseux stockés dans nos adipocytes. Info ou intox? Disons, les deux! On prend du poids parce qu'on s'alimente de façon déséquilibrée et trop riche. Exit le croissant beurre et bienvenue au pain à la farine de maïs avec juste un soupçon de confiture. Exit aussi les éclairs, les choux à la crème et tous les autres gâteaux et biscuits, les entremets au lait de vache, toutes les sauces à base de crème, les chocolats fantaisie... Remplacez la crème dessert au chocolat par un yaourt au soja et, clairement, vous diminuerez votre bilan calorique. Les bénéfices du régime sans gluten et sans lactose résultent surtout du fait que la plupart des produits qui en sont exempts sont moins addictifs... et souvent moins bons, même si un réel effort a permis aux industriels de développer quelques erzats sympas. Privilégiez le «fait maison» qui, avec un peu d'expérience, permet de donner le change.

EN PRATIQUE...

Pour faire un bon dessert, comment faut-il remplir votre caddie? Remplacez le beurre par de la purée d'amande ou de la margarine végétale sans huile de palme. Achetez de la crème de soja ou d'amande. On la cuisine exactement comme la crème fraîche. Adoptez les farines de maïs, de sarrasin, de riz, de châtaigne ou de pois chiche. Misez sur la noix de coco, le chocolat noir et le cacao noir (amer) en poudre, le tofu soyeux, les fruits secs, la crème de marrons, les essences et épices, et... bien sûr, tous les fruits et certains légumes de saison. Faut-il absolument tenter de reproduire une recette classique en version «lactose et gluten free»? Pas forcément! C'est l'écueil à éviter. Mieux vaut imaginer une recette qui met les nouveaux ingrédients en valeur que de vouloir, à tout prix, copier un classique. La Tropézienne n'est succulente que parce qu'il s'agit d'une véritable brioche garnie de crème pâtissière et de crème au beurre. Aujourd'hui, mille et une recettes adaptées à ce nouveau mode d'alimentation vous feront découvrir une façon différente de décliner le mot «plaisir».

GÂTEAUX SOUFFLÉS AU CHOCOLAT, YAOURT ET CHÂTAIGNE

Pour 2 gâteaux de 6 personnes - Préparation: 15-20 min - Cuisson: 18-20 min

Ingrédients: 2 œufs entiers + 1 yaourt au lait de soja + 1 pot de yaourt d'huile de tournesol + 1 gousse de vanille + 1 pot de yaourt de sucre complet de canne + 2 cuillerées à soupe de lait d'amande + 1 cuillerée à soupe bombée de cacao en poudre non sucré + 1 pot de yaourt de féculle ou fleur de maïs + 1 sachet de levure chimique sans gluten + 1 pot de yaourt de farine de châtaigne + 180g de chocolat noir fondu + 10g de matière grasse végétale pour le moule + 10g de sucre complet de canne pour le moule

01 Dans un cul-de-poule, mélangez les œufs et le demi-yaourt au lait de soja avec un fouet. Ajoutez l'huile, les graines de la gousse de vanille fendue en deux et grattée et le sucre complet de canne.

02 Ajoutez le lait d'amande, puis le cacao en poudre non sucré, la féculle ou fleur de maïs, la levure chimique et la farine de châtaigne. Ajoutez enfin le chocolat noir préalablement fondu au bain-marie.

03 Chemisez deux cercles de 12cm de diamètre et de 4,5cm de hauteur avec du beurre et du sucre.

04 Versez 280g de pâte à biscuit dans les cercles. Attendez 5 minutes que l'appareil durcisse, puis avec une petite cuillère, faites des pointes en appuyant sur la pâte et en la soulevant rapidement afin de créer la texture de la croûte.

05 Enfournez pour 18 à 20 minutes à 170 °C (th. 5/6). Pour avoir un gâteau fondant, le centre doit être juste cuit.

CONSEIL DE PHILIPPE:

Dégustez ces gâteaux tièdes le jour même. S'il vous reste des parts le lendemain, faites-les toaster.



GÂTEAUX ET GOURMANDISES SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE

Philippe Conticini
First Editions
Photographies de Valérie Baichere.
Stylisme de Marion Guillemand.



«Ainsi, j'ai fait les recettes de ce livre, non pas seulement des recettes sans gluten et sans lactose, mais des recettes d'une immense gourmandise.»
A la rédaction, on craque littéralement!

CLAFOUTIS MŒILLEUX AUX CERISES

Pour 6-7 personnes - Préparation: 15-20 min - Cuisson: 18-20 min

Ingrédients: 2 gousses de vanille + 150g de lait d'amande + 10g de farine de riz gluant + 10g de farine de riz (à défaut, 10g de féculle de pomme de terre) + 70g de poudre d'amandes + 25g de féculle de pomme de terre + 100g de tofu soyeux + 100g de yaourt au lait de soja, le zeste d'une grosse orange non traitée + 2 blancs d'œufs crus + 50g de jaune d'œuf (battus en omelette) + 115g de sucre semoule + 10g pour le moule + 1 belle pincée de fleur de sel + 40g de fruits secs caramélisés (amandes ou cacahuètes) + 200g de cerises + 10g de beurre de soja pour le moule + 1 branche de thym-citron (délicieux avec le clafoutis, mais facultatif)

Pour les fruits secs caramélisés:

Ingrédients: 50g d'eau + 200g de sucre semoule + 300g de fruits secs: amandes entières (avec ou sans la peau), amandes effilées, pistaches, noisettes entières (avec ou sans la peau), noix de pécan, cerneaux de noix, etc. + 10g de beurre de soja + 1 pincée de fleur de sel + 10g d'huile neutre pour la plaque. + le moule + 1 branche de thym-citron (délicieux avec le clafoutis, mais facultatif)

Wine
lovers



**Conseil de Céline
CHAPUIS, sommelière
du restaurant La Bohême
à Mersch.**



PERSPECTIVES, DOMAIN E MAS DES ARMES 2012. LANGUEDOC

Nez concentré, s'ouvrant sur des notes de café, cacao et fruits noirs. Une bouche ample soutenue de tanins jeunes et souples.

CHINON ROSÉ RENÉ COULY-DUTHEIL 2014

Un nez gourmand aux notes de groseilles. La bouche est charnue, délicate et légèrement épicee.



Où le trouver?

La Bohème
2 Rue d'Arlon, L-7513 Mersch
Luxembourg
Tel: +352 26 32 27 67
www.laboheme.lu

LA BOHÈME

- 01 Faites infuser les graines, ainsi que les gousses de vanille fendues en deux et grattées dans le lait d'amande chaud (70 °C).
- 02 Mélangez les farines, la poudre d'amandes et la féculle de pomme de terre, puis délayez-les avec un fouet en versant par-dessus le lait tiède à la vanille, en trois ou quatre fois. Mélangez en fouettant vivement le tofu et le yaourt au lait de soja. Pour éviter les grains, passez l'ensemble à la passette, ou mieux, au tamis fin.
- 03 Ajoutez les zestes d'orange. Mélangez les deux préparations. Faites blanchir les blancs et les jaunes d'œufs, le sucre et la fleur de sel, en fouettant très vivement pour structurer une émulsion qui va alléger le clafoutis.
- 04 Incorporez ensuite assez délicatement les œufs blanchis au mélange précédent, sans faire retomber «l'émulsion». Incorporez enfin les fruits secs.
- 05 Mixez l'ensemble avec un mixeur plongeant. Déposez les cerises dans un moule rectangulaire de 20 × 15 × 3 cm, beurré et sucré.
- 06 Cuisez entre 10 et 12 minutes à 220 °C (th. 7/8). Le clafoutis doit rester très moelleux. Parsemez le dessus de feuilles de thym-citron, si vous le souhaitez.



Pour les fruits secs caramélisés:

- 01 Dans un bol, délayez la fleur ou féculle de maïs dans l'eau froide, puis mélangez intimement (la «pâte» doit être épaisse). Versez peu à peu ce mélange épais dans un liquide chaud (bouillon, sauce, jus...) et portez le tout à ébullition pendant quelques secondes, tout en fouettant vivement. Le liquide épaisse instantanément, alors que la texture devient veloutée et «nappante».
- 02 Dans un chaudron en cuivre (qui a l'avantage de parfaitement conduire la chaleur) ou à défaut dans une casserole, portez à ébullition l'eau avec le sucre. Quand la température atteint les 118 °C, ajoutez les fruits secs de votre choix. Enrobez-les soigneusement avec ce sirop de sucre, puis faites cuire le tout pendant 20 minutes sans jamais cesser de remuer avec une cuillère en bois pour éviter aux fruits secs de brûler.
- 03 Le sucre, qui blanchit quelques minutes après l'adjonction des fruits secs, va finir par caraméliser de toutes parts. À la fin de la cuisson, les fruits secs seront bien brillants et ils auront pris une jolie couleur auburn.
- 04 Ajoutez en fin de cuisson le beurre et la fleur de sel. Versez les fruits secs ainsi caramélisés sur une plaque en Teflon® légèrement huilée ou sur du papier cuisson, puis étalez-les pour que cela refroidisse plus rapidement. Quand ils sont bien froids, concassez-les à votre guise.

Neuberg, un nouveau showroom pour célébrer 180 ans d'expérience

TOUJOURS SE RENOUVELER POUR CONTINUER À VISER L'EXCELLENCE, TEL EST LE CREDO DE NEUBERG, QUI VIENT D'OUVRIR SON TOUT NOUVEAU SHOWROOM, DÉBUT 2016, À BERTRANGE.

C'EST DANS LES LOCAUX DE BOCONCEPT, DÉSORMAIS DEVENU UN CONCEPT STORE ENTIÈREMENT CONSACRÉ À L'HABITAT, QUE NEUBERG A NATURELLEMENT TROUVÉ SA PLACE, AFIN D'APPORTER À SA CLIENTÈLE UNE RÉPONSE PROFESSIONNELLE ET QUALITATIVE POUR SES PROJETS DE SALLES DE BAINS, WELLNESS ET SYSTÈMES DE CHAUFFAGE.



UN ART DE VIVRE LUXEMBOURGEOIS

La salle de bains est devenue le nouveau centre névralgique de la maison: à présent, on la veut fonctionnelle, mais surtout design et offrant un cadre propice à la relaxation et au bien-être. Rien d'étonnant, donc, à ce que le nouveau showroom Neuberg soit vite devenu le cœur de cet étonnant plateau consacré à l'équipement de la maison. Grâce à ses 180 ans d'expertise, Neuberg entend répondre aux attentes de ses clients.

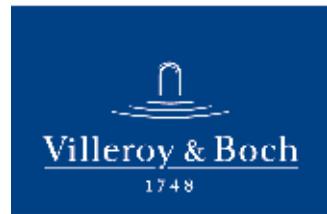
Son vaste showroom se veut un reflet des tendances actuelles et notamment du goût luxembourgeois, qui est doté de codes bien propres: lignes minimalistes des baignoires, tendance à l'épure et à l'harmonie, large prépondérance du blanc. Novateur et à l'affût, Neuberg propose également l'une des dernières nouveautés en la ma-

tière, en provenance d'Asie: les toilettes équipées de douchettes et lunettes chauffantes. Jean-Paul Morais souligne que les vendeurs sont «attentifs aux requêtes de leurs clients» pour établir leur offre. Bien sûr, c'est avec le même soin et la même rigueur qu'ils ont sélectionné leurs marques, les meilleures sur le marché: Villeroy & Boch, Radson, Rifra, Gessi, Inda... Pour parfaire l'expérience, Neuberg propose désormais un tout nouveau département entièrement consacré au wellness: saunas, cabines hammam, bains à bulles et même des whirlpools destinés à l'extérieur.

CONSTRUIRE UN PROJET ENSEMBLE

Qualité des matériaux, souci de l'esthétique, mais également volonté d'accompagner au mieux les clients – privés ou professionnels - dans leurs projets,

voilà la recette du succès de la maison. Pour ce faire, quatre vendeurs – multilingues – sont présents au showroom, pour aider les clients à faire leurs choix, en fonction de leurs envies et de leur budget. «Nous voulons véritablement que tous les clients, quels que soient leurs moyens puissent trouver leur bonheur chez nous. De l'entrée de gamme au haut de gamme, nous pouvons répondre à toutes leurs demandes afin de trouver la salle de bains, l'espace wellness ou le système de chauffage dont ils rêvent», explique encore Jean-Paul Morais. C'est pour cela que nous avons développé notre propre marque Sanibel qui vise à offrir un rapport qualité/prix imbattable à la clientèle et cinq années de garantie.» Savoir-faire et qualité sont, à tous niveaux, les maîtres mots de la maison familiale qui n'a jamais démenti son expérience au fil des années.



*En collaboration avec Villeroy & Boch,
Neuberg vous présente son nouveau showroom
Sanitaire - Chauffage - Wellness*



39, rue Jacques Stas L-2549 Gasperich - Tél.: +352 401 40 701

Ouvert du lundi au vendredi de 8:00 - 18:00.

74, route de Longwy - L-8080 Bertrange - Tél.: +352 401 40 700

Ouvert du lundi au vendredi de 10:00 - 19:00 et le samedi de 9:00 - 18:00.

6, rue Portland - L-4281 Esch-sur-Alzette - Tél.: +352 401 40 304

Ouvert du lundi au vendredi de 8:00 - 17:00 et le samedi de 8:30 - 12:00.

NOUVEAU
SHOWROOM
BERTRANGE

WWW.NEUBERG.LU

Un sauna à la maison

INSPIRÉ DES PAYS SCANDINAVES, LE SAUNA S'INVITE DE PLUS EN PLUS À DOMICILE.
ENQUÊTE SUR LE BAIN DE CHALEUR SÈCHE, DE PLUS EN PLUS EN VOGUE. NJUT!



→ **Teuco**

**EN PLUS DE DÉCONTRACTER LES MUSCLES
ET DE STIMULER LA CIRCULATION SANGUINE,
LA SUDATION ÉLIMINE LES TOXINES ET PURIFIE LA PEAU.**



→ **Effegibi**

Nos voisins finlandais ou norvégiens ont une longueur d'avance. Depuis plusieurs millénaires, ces derniers plongent régulièrement leur corps dénudé dans des saunas collectifs, fumant de vapeur, au beau milieu des fjords. Véritable tradition sociale et familiale dans les pays du Nord, le sauna s'est peu à peu étendu extra-muros, jusqu'à finir par s'imposer en nos contrées. Pourquoi un tel succès? Parce qu'en plus de décontracter les muscles et de stimuler la circulation sanguine, la sudation élimine les toxines et purifie la peau. Bref, ces bains de jouvence n'ont pas leur pareil pour dérouiller les organismes fatigués. Alors, pour celles et ceux qui rêveraient d'avoir un sauna personnalisé à domicile, voici quelques conseils à ne pas rater...

SE METTRE DANS LE BAIN

Véritable source de bien-être, le sauna a vu son marché grimper en flèche depuis quelques années.

Pour plaire aux consommateurs, différents types de bains chauffants sont même proposés.

Le classique, venu tout droit des pays scandinaves, comporte une cabine en bois équipée de couchettes où la

chaleur peut atteindre jusqu'à 100 °C grâce au poêle électrique.

Si votre cœur balance entre chaleur sèche et chaleur humide, sachez qu'il existe aussi un modèle combiné qui intègre une douche à l'intérieur de la cabine et peut faire également office de hammam. Autre modèle très tendance, la cabine infrarouge. Comme son nom l'indique, dans ces saunas aux dimensions réduites, des rayons infrarouges sont émis par des radiateurs dont la température ne dépasse pas les 55 °C. Une bonne façon de profiter des effets détoxifiants de la sudation sans subir la chaleur parfois oppressante des saunas traditionnels. Enfin, si vous vous sentez l'âme d'un bricoleur, des saunas en kit sont proposés par de nombreux professionnels. Cabine, isolant, poêle, thermomètre, porte-serviettes...

Tout le nécessaire vous est fourni pour monter en un tour de main votre petit coin de paradis à un tarif défiant toute concurrence. Sachez en effet qu'il faut compter entre 900 et 5 000 € pour un équipement dont le prix varie essentiellement suivant la taille et le type de chauffage. Un petit coup de cœur à gros budget, mais, quand on aime, on ne compte pas!

Conseils

→ Normalement, un séjour dans une cabine de sauna (sauna finlandais) dure en général env. 10 à 15 minutes.

→ Ne pas négliger une phase de refroidissement après la séance, par exemple en faisant le plein d'oxygène pendant environ 2 minutes à l'air frais et refroidir ainsi ses voies respiratoires? Vous pouvez aussi appliquer de l'eau froide sur le corps via une douche à l'eau froide, douche à remous ou dans un bassin.

Bain de pieds chaud: les pieds sont placés à hauteur des chevilles dans de l'eau chaude à env. 40° C. Suite à la dilatation des vaisseaux et grâce à une meilleure circulation sanguine, la chaleur intérieure peut être transportée hors du corps et assure ainsi son refroidissement.

→ La phase de refroidissement doit être au moins aussi longue que la phase de chauffe.

Salle de bains: *opération relooking*



C'est décidé, pour cette rentrée on relooké notre salle de bains. Et ça tombe bien, car la tendance de la saison privilégie notre confort et notre bien-être! Finies les salles de bains très cliniques et épurées, blanches et froides. Les designers ont écouté nos envies et ont intégré aux nouvelles collections des couleurs apaisantes, des matières douces et de nouvelles fonctionnalités, gages de quiétude pour nos matins stressés ou nos soirées cocooning. Bien sûr, le design n'est pas en reste et les ambiances savent aussi se faire pointues. Alors, quelles sont les associations de couleurs et de matières à privilégier? Quels sont les derniers détails intelligents à intégrer à vos projets? Voici nos coups de cœur et notre shopping list!

AURÉLIE GUYOT

140 JOER HOME CENTER WILLY PUTZ

-  MENUISERIE
SCHREINEREI
-  CARRELAGES
FLIESEN
-  SANITAIRES
BADER
-  CUISINES
KUCHEN
-  RÉNOVATIONS
RENOVIERUNGEN



Bette



Bette



Schmidt

www.willy-putz.lu 8-10 RUE DE LA GARE
L 9122 SCHIEREN

acrealux®
wunnen projet

Profitez
de nos promotions
à l'occasion de la foire,
rendez-nous visite
dans notre show-room
de Strassen !



acrealux s.a.
70C, route d'Arlon
L-8008 Strassen
T +352 33.94.97.1

AGENCEMENT & RÉNOVATION

www.acrealux.lu

ON AIME LE CÔTÉ GRAPHIQUE ET MINÉRAL DU MARBRE.

NE RESTEZ PAS DE MARBRE

Cette année, l'imprimé marbre c'est immiscé partout, de la coque d'iPhone à l'imprimé textile. On aime son côté graphique et minéral. Le mobilier de salle de bains se met au diapason et on assiste à un retour de ce matériau encore boudé récemment. Attention, on parle bien ici du marbre blanc veiné de noir ou de 50 nuances de gris! Toute autre couleur n'est pas tolérée, et évitez surtout la palette de beiges (ou pire: le jaune-oranger): effet kitch assuré.

Côté budget, la note grimpe très vite avec ce matériau noble... Aussi nous vous conseillons d'investir dans une simple plaque pour recouvrir un meuble bas ou un petit plan de travail autour d'une vasque. Vous trouverez aussi chez Venilia des adhésifs reproduisant à la perfection l'effet souhaité. Si vous préférez utiliser cette matière avec davantage de parcimonie, optez pour quelques accessoires, comme les élégants plateaux à bijoux vus chez Red Edition ou les accessoires de salle de bains siglés Scapa.

Du marbre graphique pourquoi pas, mais il convient de le réveiller et de le réchauffer! Rien de tel que de jolies touches de rose poudré à disséminer ça et là. Linge de toilette, corbeilles, lampes ou mobilier... tous les moyens

sont bons! Bien sûr, nous avons fait le travail pour vous et repéré une suspension métallique chez Muuto ou encore une chaise signée Womb, qui sera parfaite disposée dans un coin de la pièce. Après la couleur, passons à l'association de matières; nous votons sans réserve pour le laiton doré ou le cuivre! Ces tons chics et dorés compléteront à la perfection l'élégance du marbre et du rose. Ayez la main légère, quelques suggestions suffisent, comme des poignées de tiroirs, des contours de miroirs ou des petits objets déco.

GROSSE BRUTE

Si le rose et le doré, très peu pour vous, alors orientez-vous vers une tendance plus industrielle. Les couleurs minérales et sombres sont à l'honneur: bleu nuit, gris orage, aubergine ou pétrole. Jouez le jeu jusqu'au bout, et conservez les murs dans un état le plus brut possible, ou optez pour un revêtement en béton ciré. Bien sûr, cette simplicité et ce dépouillement n'empêchent pas de s'amuser! Les motifs sont d'ailleurs plus que jamais de sortie, il serait dommage de ne pas en profiter. Ferm Living édite des rideaux de douche entièrement couverts de triangles black & white,

à associer avec des panières à linge coordonnées. Côté accessoire, un escabeau minimaliste à armature métallique comme celui proposé par Produit Intérieur Brut trouvera parfaitement sa place et vous permettra de stocker vos serviettes et produits de toilette. Pour casser le côté 'brut de déco-frage', nous préconisons de disposer au sol un tapis en lainage écru, bien épais et moelleux, idéal pour réchauffer l'atmosphère. Puis pour réveiller le tout, parsemez votre décor de quelques accessoires fluo ou aux teintes acidulées: le vert anis ou le jaune citron se marient particulièrement bien avec le gris.

HIGH-TECH

Comme toutes les pièces de la maison et même nos voitures, la salle de bains est de plus en plus connectée. Tout a commencé avec cet accessoire anxiogène qu'est le pèse-personne... Mais rassurez-vous, la technologie nous veut aussi de bien: Toshiba a lancé un nouveau type de miroir intelligent, qui vous affiche la météo du jour, ainsi que votre emploi du temps. Panasonic travaille sur un miroir équipé d'une caméra de reconnaissance faciale, capable de vous aider à choisir votre maquillage ou



Accessoires salle de bains, Scapa



Plateau à bijoux, Red Edition

DE NOUVEAUX TYPES DE MIROIRS INTELLIGENTS SONT LANCÉS, CAPABLES D'AFFICHER LA MÉTÉO DU JOUR, VOTRE EMPLOI DU TEMPS ET DE VOUS DIFFUSER DES TUTOS.



→ Villeroy & Boch

votre tenue selon vos envies du jour, tandis que la solution imaginée par Joshfire vous permet de regarder la télévision, des tutos ou des vidéos. Pour tous les fans de ce genre de gadgets, sachez également qu'une nouvelle génération d'ampoules arrive sur le marché. Dorénavant, elles pourront aussi servir à diffuser des odeurs apaisantes... Innovation et écologie font bon ménage, et c'est tant mieux pour notre portefeuille et pour la planète! Songez qu'en moyenne 180 litres d'eau sont nécessaires pour une simple douche de 10 minutes... Heureusement, il existe aujourd'hui des solutions pour recycler toute cette eau, en associant par exemple une colonne de douche à brumatisa-

tion à un receveur. On peut ainsi tomber à une consommation d'à peine 30 litres d'eau! D'autres systèmes vous permettent de programmer vos besoins en eau au plus près de votre utilisation, avec une fonction 'shampoing', 'corps seul'... et enfin vous pouvez même équiper votre salle de bains de systèmes de détection de fuites d'eau. Des économies d'eau importantes sans pour autant perdre en confort.

Design, apaisante, pointue, respectueuse de l'environnement, connectée... la salle de bains de demain est tout cela à la fois. Pour une fois, nous n'aurons donc pas à choisir!

Actu

Waouh. Des bâtiments innovants, étonnantes, esthétiques ou encore surprenants, on en a vu plus d'un, et voici quelque temps que nous n'avions plus été émerveillées! Il nous aura fallu attendre l'inauguration de la Cité du Vin de Bordeaux fraîchement ouverte au public pour nous exclamer: waouh! Les architectes Anouk Legendre et Nicolas Desmazières ont imaginé un bâtiment aux formes et aux courbes audacieuses, dont les reflets changent au fil des saisons, des jours et des heures. Vous grimerez ainsi jusqu'à 35 mètres de hauteur, où vous découvrirez la cité girondine à 360°: sa ville, son Port de la Lune, et plus loin ses vignobles et son territoire à perte de vue. Plus de détails sur www.laciteduvin.com

EN IMAGES



→ Boîte à make up, Direct D Sign



→ Boîte à make up, On range tout



→ Boîte de rangement, rose ou blanche, Ferm Living



→ Miroir rangement, Reine Mère



→ Miroir, Chehoma

NOUVEAU SHOWROOM

home & style **BATI C**

1200 m² D'EXPOSITION

CARRELAGE SALLE DE BAINS ALENTOURS FINITION D'INTÉRIEUR



AVEC BATI C N'IMITEZ PAS, INNOVEZ

BATI C Bertrange

30, rue de l'Industrie
L-8069 Bertrange
Tél. 40 21 22-1

HORAIRES D'OUVERTURE

lundi - vendredi de 7h à 18h
samedi de 8h à 17h

www.bati-c.com

EN IMAGES



↳ *Lustre rose poudré, Muuto*



↳ *Suspension rose, Fly*



↳ *Escabeau, Produit Intérieur Brut*



↳ *Chaise métallique rose poudré, Womb*



↳ *Accessoires salle de bains, Ekobo*



Depuis plus de 100 ans notre société est spécialisée dans le domaine de la transformation et pose de tous types de pierres naturelles provenant du monde entier.

Le client a le choix entre plusieurs centaines de matériaux différents: schistes, pierres calcaires, marbres, granits, quartz, pierres composites. Ils sont utilisés pour toutes réalisations: dallage, marches d'escaliers, revêtement de façades et murs, tablettes de fenêtres, plans de travail, salle de bains, cheminées,...

Avec un nouveau showroom, un atelier de production très moderne et des poseurs de pierres naturelles qualifiés, nous pouvons réaliser toutes les exécutions possibles.

Bureau et Showroom:
1, rue Henri Tudor
L-5366 Munsbach
Tél. 35 01 19 1
www.bertrand.lu



WWW.MIWWTREND.LU

MOBILIER CONCEPT

AU TAPIS!

JAN KATH

AURÉLIE GUYOT



Pikolinos

Dans son dressing

Mes chaussures. Si elles sont en cuir, elles doivent être bien cirées.

Sa source d'inspiration

Mes voyages. Je voyage 200 jours par an!



Pa Design

→ Suivez toute l'actualité de Jan Kath sur www.jan-kath.de

«Dorénavant, il est possible d'être cool sans avoir froid aux pieds!». C'est en tout cas la promesse que nous fait Jan Kath, designer qui dépoussière complètement l'univers du tapis, avec ses créations résolument modernes et hautement désirables. Nous sommes tombés sous le charme de son travail, tantôt abstrait, tantôt rock, tantôt classique. Cap sur l'Allemagne pour rencontrer cet autodidacte grand voyageur -nous suivrons même Jan au Canada pour boucler son interview! On le comprend très vite, Jan Kath ne craint nullement de rompre avec les codes visuels habituels et remet au placard les règles qui président généralement à la conception des tapis. Sans mauvais jeu de mots, il remet sur le tapis toute une génération qui n'aurait jamais envisagé installer dans son salon le tapis persan des grands-parents. «Je pense qu'en fait, peu de gens se sentent vraiment bien dans un appartement à l'atmosphère hyper sophistiquée et aseptisée avec des sols en béton polis» nous explique-t-il. Il s'emploie donc à créer «des îlots de bien-être et de réconfort» sans pour autant détruire l'harmonie de nos lieux de vie.

Mais si Jan compte aujourd'hui parmi les créateurs de tapis les plus reconnus sur le plan international, il ne s'imaginait pas du tout percer dans cette voie. Son enfance est pourtant totalement ancrée dans cet univers: enfant déjà, il accompagnait son père lors de ses visites de manufactures de tapis en Iran et au Népal, et il représentait aux yeux de sa famille la

troisième génération impliquée dans le commerce des tapis. Mais il préfère partir à 20 ans pour un périple en Asie et en Orient, au cours duquel il atterrit par hasard au Népal. Là, des amis de sa famille lui proposent de devenir contrôleur qualité dans leur manufacture de tapis. Petit à petit, il s'occupe de la fabrication puis commence à concevoir ses propres créations, principalement inspirées de ses nombreux voyages à Paris, Istanbul, New York, Tokyo, Beyrouth, Sydney...

Il est aujourd'hui lauréat de nombreux prix, parmi lesquels les prestigieux Red Dot et Carpet Design Awards (oui, ça existe!).

Il nous parle avec passion de son travail et des artisans qui œuvrent à ses côtés. Bien que la conception des tapis s'effectue sur son ordinateur depuis l'Allemagne, ce sont des ateliers marocains, indiens ou même himalayens qui confectionnent les tapis. On y pratique encore le nouage à la main, selon des méthodes ancestrales. Plus de 2500 noueurs travaillent dans le monde pour Jan Kath. Imaginez: pour une surface de 6,5 cm², il faut compter entre 100 et 450 nœuds. Et le nouage d'un tapis de 2,5 mètres sur 3 mètres s'étend sur une période de trois ou quatre mois! Un travail et un savoir-faire qui forcent l'admiration.

Aux jeunes designers qui souhaitent se lancer, il explique «vous ne pouvez vendre ce que vous aimez vraiment. Donc faites ce que vous voulez et ayez confiance en vos goûts». Voici un conseil des plus encourageants et enthousiasmants!

Réalisation
Erased Heritage

Réalisation @ Jianxi

**Son objet culte**

Ma bibliothèque de vieux livres sur les tapis



Reine Mère

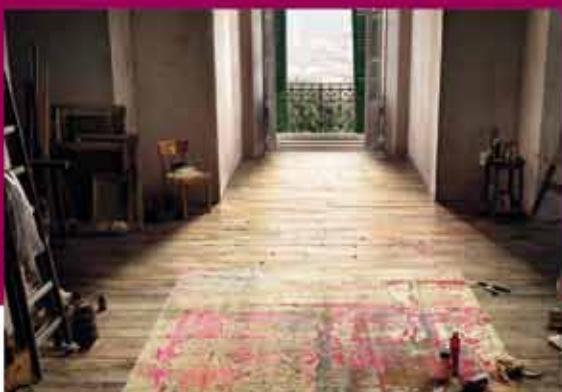
Dans sa salle de bains

je n'y prête pas franchement attention... j'aime lorsque c'est propre et que ça brille!

J'ai juste besoin d'une douche bien chaude le matin.

JAN KATH

EN EXCLUSIVITÉ
CHEZ TAPIS HERTZ



Luxembourg-Ville: 44, Grand-Rue / T. 227 327
Shopping Center **la Belle Étoile** / T. 26 310 240
www.tapishertz.lu



SERVIOR 

Den Alter liewen

Nos appartements accueillent les seniors dans un environnement moderne et sécurisant. En cas de besoin, nos collaborateurs peuvent offrir des prestations haut de gamme en matière d'encadrement et de soins. Le tout dans un écrin de verdure à quelques pas du centre de Luxembourg-Ville.

Espace seniors

Op der Rhum
1, plateau du Rham
L-2427 Luxembourg
Tél. +352 47 20 21-0
op-der-rhum@servior.lu
www.servior.lu

Pluie d'or



©La Redoute

L'OR S'INCRUSTE DANS TOUTES LES SITUATIONS
ET DANS TOUTES LES AMBIANCES.
CHAUD ET SOLAIRE, IL VA INSUFFLER UNE BONNE
DOSE DE CHIC À NOTRE DÉCO.

SARAH BRAUN



On aime l'idée de suspendre une multitude d'ampoules pour le petit effet indus.

Mention spéciale pour celles-ci, tellement plus élégantes parées d'or.

➡ Made.com



©La Redoute



©La Redoute



Notre robot chouchou se pare d'un or doux et léger pour illuminer la cuisine.

➡ KitchenAid



La vaisselle n'échappe pas à la tendance avec ce bol en or sablé, carrément rutilant.

Très élégant.

→ **Habitat**



Oubliez la tête de cerf de grand-papa et préférez-lui un rhino gold, graphique et chic.

Hype. Le coup de cœur de la rédac'!

→ **Assembli**



Un vase lunaire et étincelant, dans lequel on voit déjà de jolies fleurs blanches.

→ **H&M Home**



Un luminaire brillant!

→ **Frandsen, chez Fleux**



Cette lampe délicate et immaculée trouvera naturellement sa place dans une chambre d'enfant. Paris au mois d'août.

→ **Paris au mois d'août**



Petit effet Rrrrr pour ce coussin, très roi de la jungle.

→ **Zara Home**



Cette lampe nous a séduits tant par son design résolument rétro chic que par sa teinte métallisée

→ **Made.com**

Toulouse, la vie en rose

ISOLÉE DES AXES DE COMMUNICATION MAJEURS, TOULOUSE EST SOUVENT OUBLIÉE DES VOYAGEURS. LA TROISIÈME VILLE FRANÇAISE EST POURTANT L'UNE DES PLUS BELLES DU PAYS. ENTRE RUGBY, GASTRONOMIE, CULTURE, ARCHITECTURE ET AÉRONAUTIQUE, IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS DANS LA «VILLE ROSE».

KÉVIN STORME



Le Capitole abrite l'Hôtel de ville de Toulouse.
© Benh LIEN SONG, Wikimedia

«Qu'il est loin mon pays, qu'il est loin, parfois au fond de moi se raniment, l'eau verte du canal du Midi, et la brique rouge des Minimes. Ô mon pays, ô Toulouse, ô Toulouse.» Cet hommage de Claude Nougaro à sa ville natale rappelle l'incongruité architecturale de la ville rose et de ses briques rouges, en pleine Occitanie. Si le soleil et la chaleur n'étaient pas de sortie, on se croirait volontiers débarqué à Bruges, Canterbury ou Lille. Avec ce petit caractère méridional en plus. Les placettes, les ruelles, les bars à tapas et les corps bronzés ne trompent pas. Nous sommes

bien dans le Sud. Selon l'heure du jour, la ville déploie un spectre de couleurs allant du rose pâle au rouge flamboyant en passant par le orange rutilant.

FLÂNER LE NEZ EN L'AIR

Le meilleur endroit pour apprécier la ferveur de cette ville au tempérament de feu, c'est l'emblématique place du Capitole. Elle est immense - 12 000 m² - et a un aspect très néoclassique. Au sol, la croix occitane atteste que Toulouse est bel et bien la capitale de l'Occitanie. La place accueille le Capitole. Ce dernier, édifié au

12^e siècle, abrite l'hôtel de ville. De style néoclassique, il déploie sa majestueuse façade de briques et de pierres. Les décors inscrits sur ses murs racontent les grands moments de l'histoire toulousaine: de l'épisode cathare à la création des Jeux floraux, des comtes de Toulouse au siège de la ville. Il est célèbre pour ses salles d'apparat, notamment la salle des Illustrés. Pour les amateurs d'art lyrique, le Capitole, c'est aussi l'opéra de Toulouse. Au centre de l'édifice, les huit colonnes symbolisent les huit «capitouls» qui gouvernaient la ville du Moyen-âge jusqu'à la Révolution.

**«POUR LE SHOPPING, LA RUE ALSACE LORRAINE RÉPOND
À TOUTES LES ENVIES. À FAIRE, DE PRÉFÉRENCE,
AVANT DE DÉGUSTER UN CASSOULET, SPÉCIALITÉ DE LA VILLE,
QUE L'ON TROUVE UN PEU PARTOUT.»**



Non loin du Capitole, il est agréable de se balader dans les ruelles du Vieux Toulouse. Entre les troquets tendance, les bistrots de bobos, les galeries d'art, et les bâtiments classés, c'est le meilleur endroit pour flâner le nez en l'air.

UN CÔTÉ TOSCANE

En continuant rue du Taur, on arrive à la basilique Saint-Sernin. Elle a été construite aux 11^e et 12^e siècles dans le but d'abriter le tombeau du saint éponyme. La basilique est le plus grand édifice roman actuellement conservé en France. Longue de 115 mètres, elle a été conçue pour accueillir les foules de pèlerins en marche vers Saint-Jacques-de-Compostelle.

La place Saint-Pierre aménagée à la fin du 18^e siècle abrite de nombreux cafés. Du quai Saint-Pierre, qui lui est attenant s'offre l'un des plus beaux panoramas de la ville, donnant de l'autre côté de la Garonne. La silhouette imposante de la chapelle de La Grave, avec son dôme recouvert de cuivre, constitue l'une des images emblématiques de Toulouse. Au coucher du soleil, la beauté de la ville rose n'a rien à envier aux plus belles cités de Toscane. Au centre de la place Saint-Etienne, siège le «griffoul», la plus ancienne fontaine publique de la ville. Elle date du 16^e siècle. La Cathédrale Saint-Etienne présente une juxtaposition d'édifices différents. L'enorme clocher-donjon de briques et la rosace sont étrangement décentrés par rapport au portail.

MUSÉE DANS UN ABATTOIR

La place Saint Georges est l'une des plus grandes places du vieux Toulouse. L'hôtel de la Fage contribue à son harmonie. Autrefois les condamnés à mort étaient exécutés sur cette place. Le 10 mars 1762, Jean Calas, le célèbre bourgeois toulousain y fut exécuté sur le pilori. Il était accusé du meurtre de son fils. Voltaire déclenche alors l'affaire Calas, il fait réviser le procès. Le conseil du roi casse le jugement. Trois ans plus tard, Jean Calas est réhabilité.

Pour le shopping, la rue Alsace Lorraine répond à toutes les envies. À faire, de préférence, avant de déguster un cassoulet, spécialité de la ville, que l'on trouve un peu partout.

Un peu de culture? Direction les musées. La troisième ville de France (400 000 habitants) en regorge. Le musée des Augustins, ou musée des Beaux-Arts est surtout connu pour son cadre exceptionnel. Il est situé dans le couvent des Augustins, construit au 14^e siècle dans le style gothique. Ce lieu fascinant marie la beauté de son cloître, l'élégance de son église à des collections très intéressantes: Murillo, Delacroix, Vigée-Lebrun...

Si l'art moderne titille davantage votre sensibilité, direction les Abattoirs. Ici aussi, le lieu vaut le détour à lui tout seul. En 1823, la ville souhaite regrouper tous ses abattoirs dans un lieu unique. Le bâtiment est dessiné par Urbain Vitry, dans un style néoclassique. À l'intérieur, on retrouve 3 400 œuvres des 20^e et 21^e siècles. Parmi elles, de grandes signatures: Dubuffet, Vasarely, Duchamp...

Les bonnes adresses

On dort où?

Pas cher. Comme dans toutes les grandes villes, Airbnb offre le meilleur rapport qualité-prix. À Toulouse, des centaines de logements sont accessibles par ce système.

Plus cher. Hôtel des arts. En plein cœur du Vieux Toulouse, c'est l'hôtel qui a le plus de cachet. Ce trois étoiles comporte des chambres modernes, cosy, à la déco personnalisée. À partir de 130€ la double.

On mange où?

Pas cher. Le May. En plein cœur du vieux Toulouse. Ambiance bohème et déco vintage pour ce bistro un peu bobo. On y mange de la bonne cuisine de pays, avec des produits du marché. À partir de 10€ le plat.

Plus cher. Restaurant Michel Sarran. L'une des meilleures adresses de la ville rose, avec ses deux étoiles au guide Michelin. À partir de 55€ le menu, le midi.

Faire la fête?

La fête est partout à Toulouse. La plus forte concentration de bars se situe dans les quartiers des Carmes et Saint-Pierre. Il y en a pour tous les goûts et pour toutes les bourses.

TROISIÈME MI-TEMPS ARROSÉE

Entre les musées d'art, il y a toujours de la place pour les musées d'histoire naturelle. Celui de Toulouse est le deuxième de France derrière Paris. Comme dans la capitale, il est situé dans le Jardin des plantes. Il compte environ deux millions et demi de pièces réparties sur 6 000 m²!

Cassoulet, rugby, briques roses...

Il manque un cliché pour faire le tour des images d'Épinal toulousaines: l'aéronautique. Toulouse est la place forte européenne dans ce domaine. Concorde, A 380... Les grandes innovations dans le domaine aérien ont été développées dans la ville rose. Pour comprendre l'histoire de l'aéronautique à Toulouse, direction Aeroscopia, à côté de l'aéroport de Toulouse Blagnac. Des dizaines d'avions y sont exposés. On peut notamment visiter l'intérieur du Concorde.

Reste le rugby! Avec son Stade toulousain, la ville rose est la capitale de l'ovalie. Il est impensable de faire un séjour à Toulouse sans fréquenter les tribunes du stade Ernest Wallon. Avec un peu moins de 20 000 places, il est plus petit que son homologue footballistique qui accueille les matchs du «Télécé». Mais la ferveur y est bien plus grande. Et même si les voies du rugby sont souvent impénétrables aux profanes, les corps musclés et les troisièmes mi-temps arrosées justifient largement ce petit effort de compréhension.

Le signe du mois

VIERGE

DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Amour: Mercure conjoint Vénus, partenaire dévouée et attentionnée, vous renouez avec les sentiments et vos grands élans du cœur. **Travail:**

Le trio de planètes positif en Vierge vous donne un coup de pouce, les contacts pris s'activent, le travail effectué en amont porte ses fruits.

Vitalité: Vous saurez équilibrer les temps d'action et les temps de repos.

BÉLIER

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Amour: Vénus opposée à Uranus chez vous vous impose une épreuve de choix pour changer vos habitudes, c'est à vous d'œuvrer personnellement pour trouver votre chemin.

Travail: Mercure en recul opposé vous fait grise mine, inutile d'essayer de vous justifier, vous pourriez générer des conflits, prenez un peu de recul. **Vitalité:** Votre optimisme sera pour quelque chose dans cette fougue. Vous aurez tendance à faire des excès en tous genres.

TAUREAU

DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Amour: Vénus et la Lune, vos planètes chères, sont bien associées, gage d'un élan passionné et instinctif envers un être qui compte beaucoup pour vous. **Travail:** Belle rentrée, le Soleil et Jupiter seront des alliés précieux, un professionnel qui bouge, bon pouvoir d'adaptation pour vous aider à passer une étape. **Vitalité:** La famille réclamera beaucoup de votre énergie ce qui, à terme, risque de vous fatiguer. Il serait bon de mettre des limites.

GÉMEAUX

DU 21 MAI AU 21 JUIN

Amour: Une rentrée très agréable, la Lune et Vénus en harmonie, vous utilisez toutes les armes dont vous disposez, du sens de l'humour à une vivacité d'esprit. **Travail:** Continuez à exercer votre action sur vos projets, soutien de Vénus en



Balance, vous disposez d'une grande énergie physique et morale. **Vitalité:** Rien n'arrivera si vous ne faites rien. C'est ainsi que procèdent Saturne et Neptune pour vous indiquer ce qui a besoin d'être remodelé.

CANCER

DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

Amour: La nouvelle Lune vous sera bénéfique, les événements se bousculent positivement et vous demandent un engagement plus important, suivez votre intuition.

Travail: Vous aurez bien la tête sur les épaules! Mars et Saturne bénéfiques aiguilleront votre bon sens, ce qui vous permettra de trouver des solutions astucieuses à des problèmes récurrents. **Vitalité:** Revoir les plans émotionnels, il se pourrait même que ce soit relié à ce qui n'est pas réglé dans votre vie.

LION

DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

Amour: Vous vous accrocherez à Jupiter et Vénus bénéfiques pour chercher à améliorer votre zone de confort et à commencer par accepter ce qui ne va pas dans votre vie et dans vos insatisfactions. **Travail:** Une rentrée lumineuse sous la gouverne de Jupiter et Vénus favorables, vous pourriez commencer un changement chanceux et bénéfique. **Vitalité:** La seule ombre concerne votre énergie qui pourrait se transformer en agacement.

BALANCE

DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Amour: Vénus opposée à Uranus, l'équité aura une valeur profonde justifiant vos projets futurs. Fuyez l'hésitation et engagez-vous. **Travail:** Le 10, Jupiter fait son entrée dans votre signe, votre optimisme accru



vous incitera à vivre au-dessus de vos moyens. Vous verrez tout en grand, il sera bon de surveiller de plus près vos dépenses. **Vitalité:** À partir du 10, Jupiter vient rejoindre votre signe et pourrait créer des secousses dans votre niveau énergétique...

SCORPION

DU 23 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE

Amour: Mars et Neptune en accord continuent de vous apaiser et de vous donner envie de préserver votre vie de couple et de réinventer chaque jour votre relation. **Travail:** Avec Mars positif, vous cheminerez durant cette période à votre rythme, rassemblant tous les atouts positifs pour mener à bien votre mission. **Vitalité:** En n'y prenant pas garde, votre manque de confiance risque de prendre le dessus, et une petite voix intérieure pourrait vous dire constamment que vous n'y arriverez pas.

SAGITTAIRE

DU 22 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Amour: Avec Mars conjoint Saturne en transit, vous risquez de vous sentir délaissée par votre partenaire. Une bonne discussion s'impose pour éclaircir les malentendus. **Travail:** Une nouvelle Lune et une rentrée un peu difficile, pas vraiment en contact avec les vôtres, les idées ailleurs... tout ceci a une odeur d'évasion. **Vitalité:** Avec Saturne et Mars qui passent sur votre Soleil, vous n'avez pas d'autre choix que d'être dans l'introspection et de vous poser les bonnes questions.

CAPRICORNE

DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Amour: Le Soleil en harmonie, vous savourerez cette période tranquillement avec votre partenaire et

peut-être envisagerez-vous un projet important pour votre couple.

Travail: La nouvelle Lune vous est acquise, vous serez dans une position pour tirer parti de la situation actuelle. Maintenant, vous savez où vous en êtes. **Vitalité:** Avec le conflit des planètes en Balance, la conjoncture est batailleuse et source de discorde.

VERSEAU

DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Amour: Vénus et Mercure vous envoient un joli trigone, de quoi vous rapprocher de votre partenaire pour vous rassurer. N'oubliez pas de formuler à haute voix vos désirs.

Travail: Quelques bons aspects planétaires seront en soutien, Mercure, Vénus, Uranus et surtout Jupiter, motivée, les mots utilisés auront la portée que vous leurs donnerez, mais seront-ils entendus?

Vitalité: Jupiter va vous pousser au-delà de vos limites à exprimer ce que vous ressentez, et à sortir d'une certaine tiédeur.

POISSONS

DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

Amour: Neptune chez vous opposé à la Nouvelle Lune, vous pouvez vous éloigner momentanément de votre partenaire pour des causes professionnelles, mais votre cœur sera toujours près de lui. **Travail:** Profitez d'une belle rentrée avec la protection de Neptune, restez éveillées! Vous pourriez faire une rencontre avantageuse pour votre travail. **Vitalité:** Vous aurez envie de profiter de tout ce que la vie a à vous offrir, et faire des réserves pour cet hiver



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

Bo_z Arc®

Abris en Aluminium

DISPONIBLE AU LUXEMBOURG



PROFITEZ PLUS DE VOTRE TERRASSE.



DONNEZ À VOTRE VOITURE LA PROTECTION QU'ELLE MÉRITE!

POURQUOI INVESTIR DANS UNE COUVERTURE DE TERRASSE?

- > Profiter plus de votre terrasse.
- > Protéger vos meubles de jardin.
- > Vos fenêtres sont protégées de la pluie.
- > Même quand il pleut, vous pouvez organiser barbecues, diners et soirées en extérieur.
- > Une luminosité maximale.

POURQUOI INVESTIR DANS UN CARPORT?

- > Votre voiture reste toujours sèche et propre.
- > En hiver, ne grattez plus les vitres de votre voiture.
- > Entrer et sortir de votre voiture sans vous mouiller.
- > Votre voiture est protégée contre la grêle.

FAITES VOTRE DEVIS EN LIGNE SUR
WWW.BOZARC.LU

DISTRIBUÉ PAR LUXOUTSIDE

Rue de France, 90 | B-6820 Florenville | Gsm: + 32 (0) 495 85 85 04 | gourdange@bozarc.be

www.bozarc.be



Jusqu'à

Back To School

-100€

sur un mobile, une tablette
ou un laptop au choix ! *



8002 8004
www.post.lu

* voir conditions sur www.post.lu

Post
LUXEMBOURG