

Femmes

MAGAZINE

DOSSIER

TOUS FOUS DE FOOD!



BUSINESS

SURMONTER SA PEUR ET APPRENDRE À MIEUX S'EXPRIMER EN PUBLIC

WE ARE FAMILY

LES CONFLITS ENTRE FRÈRES ET SOEURS

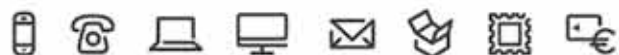
La **Winter Box** édition limitée est arrivée !



CONCOURS « DANS MA WINTERBOX IL Y A... »

- 1 Photographiez votre WinterBox
- 2 Postez votre photo sur notre page facebook.com/Postluxembourg
- 3 Ajoutez le hashtag : #dansmawinterbox

1 tablette Samsung Tab A à gagner



www.post.lu • 8002 8004



Last but not least

MARIA PIETRANGELI

Dernier numéro de l'année et non des moindres... LE magazine de Noël. Premier indice, une cover glam à souhait, une superbe femme magnifiée par une tenue époustouflante, et un maquillage de fête... le décor est planté.

Tout au long de ce magazine, vous allez pouvoir dénicher mille et une idées qui vous permettront de faire de cet événement, un moment inoubliable. A commencer par les cadeaux, véritable casse-tête s'il en est... Harponner le dernier jouet tendance dans les rayons de supermarchés est une activité sportive, certes, mais bien moins délicate que celle de déceler le cadeau qui illuminera les yeux de votre moitié.

Du côté des saveurs et recettes, vous ne serez pas en reste, les incontournables sont bien évidemment de mise, mais cette année notre journaliste est également allée à la rencontre de différentes personnalités de notre pays pour évoquer leurs réminiscences culinaires et leurs préférences en cette période de fête.

Le cahier «Mode» est lui aussi orienté Noël. Même en famille, prendre le temps de choisir une tenue pour magnifier un repas et ne laisser aucun détail au hasard. Il reste encore un domaine à ne pas omettre, celui de la décoration, bien sûr. Du sapin, aux suspensions en passant par la vaisselle, inspirez-vous des nouvelles tendances

et des nouvelles ambiances pour vous concocter un Noël magique.

Les «Finances» n'échappent pas non plus à ce vent de fête, a fortiori si vous souhaitez associer deux adjectifs qui peuvent être antinomiques – économique et féérique – à Noël.

Rassurez-vous, les 132 pages de cette belle édition ne sont pas toutes consacrées à la fête de la nativité. Le cahier Beauté s'attarde sur la routine à adopter en fonction de son âge pour gagner en éclat et sur les dernières nouveautés de cette fin d'année.

On s'est aussi penché, entre autres, sur les conflits entre frères et sœurs, sur le rire comme thérapie, ou les bienfaits des graines de chia...

Les rendez-vous incontournables n'ont pas été oubliés, toutes nos interviews, Culture, Designer, Business, Créateur, Lui et Elle. Une pensée particulière pour Chloé Muller, cette jeune femme courageuse au point d'aller au bout de ses rêves et de se retrouver au Lido. Il est loin le temps où elle faisait du babysitting à la maison...

Noël approche à grands pas, prenez le temps de savourer ces moments en compagnie des êtres qui vous sont chers. Car l'essentiel est bien là. Toute l'équipe de Femmes Magazine se joint à moi pour vous souhaiter des fêtes de fin d'années chaleureuses et riches en partage. Merveilleuses.

OURS

DIRECTION

Maria Pietrangeli & Patricia Sciotti

RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

PHOTOGRAPHE

Simon Cabrejo

CONSEILS EN COMMUNICATION

Julie Bénére, Pierre Dugué,
Alexandrine Florian & Kévin Martin

MISE EN PAGE

Alinéa Éditions et communications Sàrl
Audrey Ridremont

RÉDACTEURS

Dr François Agudo / Alix Bellac / Julie Bénére /
Lisa Beys / Sarah Braun / Dr. Jean-Marc Charles
Antonio Da Palma Ferramacho / Magali
Eylenbosch / Raphaël Ferber / Frédéric Frabetti
Godefroy Gordet / Aurélie Guyot / Christine Mick
/ Maria Pietrangeli / Michèle Rager / Jeanne
Renauld / Carmen Rimondini / Karine Sitarz /
Dr. Oswaldo Mazariegos Solis / 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: Fanny V. pour l'agence Notoys / Photographe: Simon Cabrejo / Hair artist: Céline pour Ferber Hair & Style / Make-up artist: Nina pour M.A.C. Cosmetics
Stylistes: Julie Bénére & Sarah Braun / Production: Julie Bénére, Sarah Braun et Maria Pietrangeli

OFFRE VALABLE À PARTIR DU 28 NOVEMBRE 2016 ET JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK.
SOUS RÉSERVE DE LIVRAISONS TAROVES ET DE CHANGEMENTS DE PRIX ÉVENTUELS.



#cometogether

Shop at hm.com



Top en maille
€9,99

H&M

Sommaire

Mode



- 08 LAST MINUTE!
- 10 DREAM LIST
Toujours plus de cadeaux...
- 17 CONCOURS
- 18 CATWALK
Alexander Mc Queen & Dior
- 20 INTERVIEW CRÉATEUR
Anne-Valérie Hash:
«J'étais devenue la maman de tout le monde, sauf de mes filles»
- 22 TRENDS
- 24 MODE
Grand soir
- 38 DRESS CODE
L'or? J'adore!
- 40 BLOG PARTY FASHION
- 41 MAKING OF

Magazine



- 42 LUI
Jhemp Bastin, dialogue avec l'arbre
- 44 ELLE
Chloé Muller, lady de Lux au Lido
- 46 DOSSIER
Tous fous de food!
- 54 FOCUS
«Le mécénat, c'est la cerise sur le gâteau»
- 56 BUSINESS
Surmonter sa peur et apprendre à mieux s'exprimer en public
- 58 INTERVIEW BUSINESS
Alain Holtgen: «Le théâtre est comme un miroir de la vie»
- 59 ACTU BUSINESS
- 60 NOS EXPERTS EN DROIT
- 62 FINANCES
Pour un Noël féérique et plus économique
- 64 ADEM
- 65 ONLINE
- 66 IN THE CITY

Tribu



- 102 WE ARE FAMILY
Les conflits entre frères et sœurs
- 104 CAS D'ÉCOLE
Il était une fois l'erreur
- 106 FOR KIDS
- 108 BOOKS
- 110 WANTED

Have fun



- 68 À VOIR
- 70 À LIRE
- 72 À ÉCOUTER
- 74 CHRIS A TESTÉ
Le magasin de jouets
- 76 INTERVIEW CULTURE
Katharina Bintz, «Jeune première»
- 78 SAVE THE DATE

Art de vivre



- 112 CUISINE
Les essentiels de Noël
- 114 RECETTES
- 115 WINE LOVERS
- 116 INTERVIEW DESIGNER
Histoire de famille – Michel Roset
- 118 INTÉRIEURS
All I want for Christmas
- 124 MOODBOARD
Boules en folie
- 126 BLOG PARTY LIFESTYLE
- 127 IT-CAR
Hyundai Grand Santa Fe 2,2 CRDI:
Une autre vision des choses...
- 128 VOYAGES
Berlin, la belle déjantée
- 130 HOROSCOPE

Wellness



- 82 BEAUTY CASE
- 84 L'AVIS DE LA RÉDAC
Dior Absolutely Blooming
- 86 BEAUTÉ
Dis-moi quel est ton âge,
je te dirai quelle routine adopter...
- 94 NOTRE EXPERT BEAUTÉ
La microgreffe de sourcils
- 95 BLOG PARTY BEAUTY
- 96 HEALTHY
Les graines de chia
- 98 SEXO
Transsexualisme: exposé succinct
- 100 SANTÉ
Et si on parvenait à guérir... de rire?!

Poiray
PARIS



Collection Ma Première

La montre aux bracelets interchangeables

83 GRAND RUE L - 1661 LUXEMBOURG

www.poiray.com

Last minute!

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

11

c'est le nombre de restaurants luxembourgeois étoilés par le Guide Michelin 2017. Voilà qui nous donne faim!



Les jus de la saison

Créées sous l'égide de John Galliano, les quatre nouvelles fragrances Replica Maison Martin Margiela ne risquent pas de nous laisser de glace.

Toujours mixtes, et répondant aux noms évocateurs de Flying, Dancing on the moon, Soul of the Forest ou Accross Sands, ces jus à la croisée de la fraîcheur d'une cologne et de la facette plus sulfureuse de l'eau de parfum sont à tester indubitablement.

Notre coup de cœur? Flying... On vous laisse trouver votre âme sœur.

» Flying, Dancing on the moon, Soul of the Forest ou Accross Sands, Replica, Maison Martin Margiela.



Dyson révolutionne vos matins

Avec le tout nouveau sèche-cheveux Dyson Supersonic, fini l'enfer du brushing: ultra léger, huit fois plus rapide, il protège les cheveux grâce à une technologie de pointe. Et le plus formidable – surtout pour votre moitié – c'est que cette petite merveille d'innovation est totalement silencieuse.

» Sèche-cheveux Dyson Supersonic.



La capsule qui nous donne envie d'aller à la neige

Elle est signée Maje, qui a imaginé 19 pièces à l'esprit seventies estampillées anti-froid pour arpenter les pistes (ou juste les rues de la station) avec une classe folle. La bonne nouvelle, c'est qu'on va aussi pouvoir porter la jupe en mohair ou les mailles jacquard à la ville. On approuve!

» Maje.

Entendu à la redac

«- J'ai fait mon sapin de Noël!
- On n'est pas le 5 novembre...»



COUP DE CŒUR

Et si être heureux était simple? «Je me suis levé ce matin en pensant que la journée allait être bonne. Je crois que je me coucherai ce soir en me disant que je suis le plus heureux des hommes.» C'est un gros coup de cœur que nous avons eu pour le dernier ouvrage de Philippe Delerm.

Nous lui avons posé quelques questions. Et nous vous conseillons chaudement ce très joli livre.

» Philippe Delerm, Journal d'un Homme Heureux, aux éditions Seuil.



Cool & precious!

La collab' la plus 'chanmé' de l'hiver? Celle entre Dodo et la maison Colette. Incarnée par l'icône Lolita Jacob's, la collection a été dévoilée le 14 novembre dernier et sera disponible en exclusivité chez Colette et sur l'e-store de la maison parisienne. On adore les médailles estampillées des vocables phares de la génération Z: «Badass» (le préféré de la redac'), «Chanmé» ou «Chill».

» Dodo x Colette, depuis le 14 novembre sur www.colette.fr.



PALL CENTER
NATURELLEMENT DIFFÉRENT

SHOPPING VILLAGE PALL CENTER ■ 2, ARELERSTROOSS ■ L-8552 OBERPALLEN

Joyeuses
Fêtes

OUVERT
7/7J
~
MÊME LE
DIMANCHE



FASHION ~ LIFESTYLE
HOME DECOR

Toujours plus de cadeaux...

Puisqu'on a été très sages, laissons-nous aller à rêver un peu... Bijoux précieux, jus d'exceptions, sacs à main merveilleux ou montres élégantes... Quatre objets de désirs déclinés pour toutes les envies et toutes les bourses. Des pages à laisser traîner à bon escient!

SARAH BRAUN

DES BIJOUX À L'INFINI



02



09



03



08



04



01



07



05



06



→ À vos marques, prêtes, shoppez!

00. Atelier Clash / 01. Michael Kors / 02. Thomas Sabo / 03. Swarovski / 04. Bijouterie Maryse Hoffmann
05. G.Cuyvers by Harpes & Francart / 06. Delphine Pariente / 07. Bigli / 08. Poiray / 09. Christian Dior

FRAGRANCES D'EXCEPTION

La rédaction



02



03



09



01



04



08



05



07



06

→ À vos marques, prêtes, shoppez!

/ 01. Annick Goutal / 02. Christian Louboutin / 03. Armani / 04. Francis Kurkdjian
05. Guerlain / 06. Maison Martin Margiela / 07. Michael Kors / 08. Christian Dior / 09. Louis Vuitton



Bracelet avec Tourmalines
et Diamants en or 750 (42,6g)
(ce bracelet est livrable avec les pierres
et la couleur or de votre choix)

Maryse Hoffmann
BIJOUTERIE HORLOGERIE

Centre de la Bourse - Alima - 11A, av. de la Porte-Neuve
L-2227 Luxembourg - Tel : 47 18 73

TRÉSORS DE SACS



09



02



03



08



01



04



07



06



05

→ à vos marques, prêtes, shoppez!

01. Jérôme Dreyfuss / 02. Anine Bing / 03. Karl Lagerfeld / 04. Kiomi
05. Fred de la Bretonnière / 06. Liu Jo / 07. Comma / 08. Clio Goldbrenner / 09. Christian Dior



Power forfour.



www.smartbrabus.lu

>> smart BRABUS. The urban sports car.

Découvrez la smart BRABUS chez smart center
Luxembourg.

smart center Luxembourg

45 rue de Bouillon,
1248 Luxembourg,
Tél. (+352) 49 09 66 1,
www.smartcenter.lu



BRABUS®

smart – une marque de Daimler

smart BRABUS forfour: 4,6 L/100 KM • 104 G CO₂/KM
Informations environnementales AR 19/03/2004 : www.smart.com – Dites-nous priorité à la sécurité.



HARPES & FRANCAÏT
JOAILLIERS • ARTISANS • CRÉATEURS

La griffe de la tradition et du modernisme



NOS PIÈCES UNIQUES SONT TOUTES CONÇUES
SELON L'ART DE LA JOAILLERIE ET RÉALISÉES
AU SEIN DE NOTRE ATELIER.

141, route de Trèves, L-6940 Niederanven
Centre commercial *Les Arcades*
Tél.: 26 74 70 58

Ouvert du mardi au vendredi de 9h30 à 18h30,
le samedi de 9h00 à 16h00.

MONTRES SUPERBES



09



02



03



08



01



04



07



05



06

→ à vos marques, prêtes, shoppez!

01. Swarovski / 02. Longines / 03. Mickael Kors / 04. Opex / 05. Rado
06. Calvin Klein / 07. Cluse / 08. Guess / 09. Skagen

Christmas begins NOW
at Aelia DUTYFREE
LUXEMBOURG
(LUXEMBOURG AIRPORT)

GIFT IDEAS -
TRAVEL RETAIL EXCLUSIVE



3 shops OPEN 7/7

Airside Area
(only available with a boarding pass)
Landside Area
(at the entrance of the airport)

2 hours of FREE parking
for all purchase up to 50€
(all parking)

aelia  **DUTYFREE**
The Art of the Gift

Concours

JOUEZ AVEC FEMMES MAGAZINE
ET LE DOMAINE DE LA KLAUSS
ET GAGNEZ UN BON CADEAU D'UNE VALEUR
DE 100 EUROS À UTILISER À L'HÔTEL OU AU SPA.



Havre de paix s'il en est un, le Domaine de la Klauss, situé à quelques encablures du Grand-Duché de Luxembourg, offre la possibilité d'un dépaysement complet. Etabli en pleine campagne, il est la destination idéale pour se ressourcer pour une journée au spa ou pour un week-end.

POUR JOUER, IL SUFFIT DE RÉPONDRE
À LA QUESTION SUIVANTE:
QUELLE EST LA MARQUE PARTENAIRE DU SPA
DU DOMAINE DE LA KLAUSS?

RÉPONSE:

*Tentez votre chance, il y a 15 bons cadeau
à gagner!*

NOM:

PRÉNOM:

ANNÉE DE NAISSANCE:

ADRESSE COMPLÈTE:

TÉLÉPHONE:

EMAIL:

☐ J'accepte de recevoir des informations liées à Femmes Magazine

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

Femmes Magazine - Concours Domaine de la Klauss

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

ALEXANDER MC QUEEN

SARAH BURTON



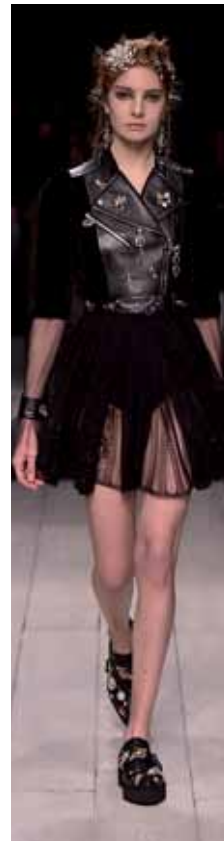
Cette saison, la femme Alexander Mc Queen «est une créature qui vit la nuit. Je voulais quelque chose de léger et séduisant, épurer jusqu' à dénuder les smokings», explique Sarah Burton. Onirique et somptueuse, cette collection fait se rencontrer le cuir, épais et mâle, à une mousseline de soie évanescence et imprimée, si poétique et glamour. Un univers tout en contrastes, pour une femme qui explore toutes les facettes de sa féminité et de sa sensualité. Une collection qui touche au sublime.

La rédaction



TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE

«I ALWAYS WANTED
TO BE A DESIGNER.
I READ BOOKS ON FASHION
FROM THE AGE OF 12»
ALEXANDER MCQUEEN





«UN PETIT VERRE DE VIN
D'ALSACE, C'EST COMME
UNE ROBE LÉGÈRE,
UNE FLEUR DE PRINTEMPS,
C'EST LE RAYON DE SOLEIL
QUI VIENT ÉGAYER LA VIE.»
CHRISTIAN DIOR



DIOR

LUCIE MEIER ET SERGE RUFFIEUX



La femme Dior se réinvente chaque saison tout en restant fidèle à elle-même. Telle est la force des grandes maisons. Encore sous la direction de Lucie Meier et Serge Ruffieux, le prêt-à-porter 2016-2017 réinterprète les grands classiques de la marque de haute couture française, à l'instar de la veste Bar, augurale et magnifique, tout en lui apportant une touche de modernité, parfaitement urbaine. La féminité passe par une mise en lumière des épaules et de la gorge. Jeu de coupes et de matières, épaulettes et décolletés ultra travaillés, pour une sensualité brute et pourtant tout en nuances et en finesse.



Anne-Valérie Hash:

«J'ÉTAIS DEVENUE LA MAMAN DE TOUT LE MONDE, SAUF DE MES FILLES»

SAMEDI 17 SEPTEMBRE, 18H, LE TÉLÉPHONE SONNE. ANNE-VALÉRIE HASH M'ACCORDE UN PEU DE SON TEMPS, AVANT DE S'ENVOLER À UNE SOIRÉE AVEC SON MARI ET SES FILLES. JE DEVINE, AU BOUT DU FIL, L'EFFERVESCENCE DU MOMENT. MAMAN ATTENTIVE, ELLE LEUR DEMANDE DE METTRE LEURS MANTEAUX. MOMENT DE GRÂCE QUE CES PRÉCIEUSES HEURES CONSACRÉES À SA FAMILLE. ET ANNE-VALÉRIE LE SAIT MIEUX QUE QUICONQUE. APRÈS 13 ANNÉES PASSÉES À LA TÊTE DE SA MAISON DE HAUTE COUTURE, ELLE DÉCIDE DE POSER LES CRAYONS. SACRIFIER SA VIE POUR LE MONDE DE LA MODE? ANNE-VALÉRIE HASH A PRÉFÉRÉ LES SIENS ET LA VRAIE VIE. RENCONTRE AVEC UNE CRÉATRICE QUI A CHOISI D'ÊTRE D'ABORD UNE FEMME.

SARAH BRAUN



Quand elle crée Anne-Valérie Hash, sa maison éponyme, en 2001, elle se retrouve parachutée dans la haute couture. Le calendrier des défilés du prêt-à-porter était complètement booké, la Fédération la programme alors dans la précieuse semaine de la couture. Une opportunité formidable pour elle, qui, dès sa première collection, rompt complètement avec la vague porno-chic, alors portée à son paroxysme, avec des créateurs comme John Galliano. Quand la tendance hurle au sexy et au sulfureux, elle impose des lignes complètement nouvelles.

Dans la lignée du Belge Martin Margiela, elle insuffle un vent de masculinité dans le vestiaire de la femme. Pour sa collection augurale, «Fillesmâles», la créatrice découpe un pantalon pour en faire une robe. Une pièce forte, qui donne le La, et cristallise le style Anne-Valérie Hash. «Mes clientes étaient des femmes 'couillues', pardon mais il n'y a pas d'autre mot. Aujourd'hui, elles s'habillent chez Comme des garçons.» Visionnaire? Éminemment.

Anne-Valérie est une femme de paradoxe, en clair obscur. Végétarienne, elle épouse un boucher. Quand d'autres voient le Graal d'appartenir à la sacro-sainte haute couture, en 2013, elle s'octroie le privilège de faire une pause. Un choix audacieux? «Je ne pouvais pas faire autrement, c'était une question de survie. La maternité a été un virage décisif. Gérer sa société est très difficile, et d'autant plus lorsqu'on est une femme. J'étais devenue la maman de tout le monde, sauf de mes filles.» Elle prend alors le risque de tomber dans l'oubli, dans un monde où les succès sont aussi fulgurants que les chutes sont dures. Parmi ceux qui la soutiennent, Didier Grumbach, alors président de la



© Fabrice Laroche, 2015

Fédération Française de la Couture, qui la conforte dans son choix, en lui disant que nombreuses sont les femmes à avoir fait une pause. Avant elle, Gabrielle Chanel avait osé. Cependant, en 2014, son destin la rattrape et elle devient directrice artistique de l'enseigne Comptoir des Cotonniers. Une expérience très enrichissante, dans laquelle elle découvre la joie des contraintes, les impératifs marketing. «J'ai appris comment un produit devient un must have. La haute couture est un laboratoire, un monde de privilèges, qui bénéficie d'une liberté totale. Cela dit, à l'époque, je vendais plus le prêt-à-porter que ma première ligne. Comme toutes les grandes maisons, d'ailleurs, qui vivent bien grâce aux cosmétiques et aux parfums.»

Son contrat avec Comptoir s'achève fin 2015, et lui donne enfin l'opportunité de se poser et de porter un regard sur sa carrière. Là naît un projet de rétrospective, qui prend forme grâce sa rencontre avec Sylvie Marot, la commissaire de l'exposition "Décrayonner" qui s'est achevée le 13 novembre à la cité de la Dentelle et de la Mode (Calais). Ensemble, elles inventent ce néologisme «décrayonner», qui condense la nature même du projet, tout en conservant une part incroyable de créativité. Inventer, se renouveler est toujours au programme de la créatrice. Elle dessine toujours, mais envisage une nouvelle vie. Tourner la page, sans renier son histoire. Et ainsi crayonner un nouveau chapitre. Et se recentrer sur l'essentiel: sa famille.



Les menottes dinh van:

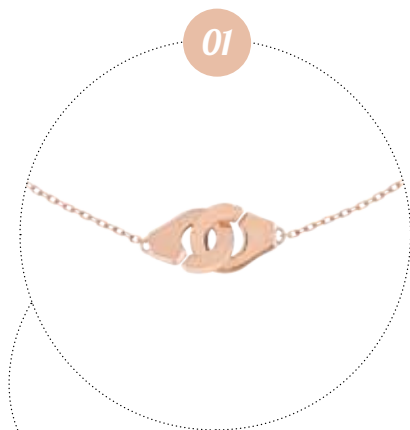
40 ANNÉES D'AMOUR FOU

VOILÀ 40 ANS QUE LA MAISON DINH VAN ENSERRE LES POIGNETS DES AMOUREUX DE SES JOLIES MENOTTES. EN 1976, INSPIRÉE PAR LE QUOTIDIEN, LA MAISON A CRÉÉ LE BIJOU LE PLUS AUDACIEUX ET LE PLUS DÉROUTANT DE SA GÉNÉRATION...

A l'origine porte-clés astucieux qui séparait un jeu de clés en un tour de main, les menottes sont rapidement devenues un fermoir, renversant le principe établi de cacher ce dernier. Les menottes sont devenues l'objet de toutes les convoitises, parce qu'elles portent en elles un message aussi éminemment poétique que fort, et symbolisent plus que nul autre bijou le lien d'attachement entre les êtres, qu'il soit amical ou amoureux. Véritable tour

de force que la maison a décliné quatre décennies durant et dont la gloire n'est pas prêt de s'essouffler. Afin de célébrer le succès époustouflant du bijou le plus délicieusement transgressif de la joaillerie contemporaine, la maison réinvente cette année sa création iconique, au travers de différents chapitres, dont chacun vient en sublimer la beauté et la puissance.

01



Bracelet sur chaîne

Tout en **finesse** et en **élégance** , la menotte se marie à merveille avec la maille forçat.

02



Bracelet diamants

Pièce des grands soirs, toute **pavée de diamants** , le bracelet rigide signe l' **audace** de leur **savoir-faire** joaillier, avec un bijou tout en volumes et en douceur.

03



Sautoir

Tirant sa genèse du quotidien, le bijou se fait **protéiforme** pour être tantôt un **sautoir** aux **allures minimalistes** , tantôt un **bracelet éblouissant de simplicité** , tantôt une **bague** dont l' **épure** saura conquérir les cœurs.

TOUTES CES PIÈCES EXCEPTIONNELLES SONT DISPONIBLES DANS LES BIJOUTERIES KASS.



EN VILLE
3 avenue de la Porte-Neuve,
L-2227 Luxembourg
Tél.: 46 55 83

A AUCHAN
Rue Alphonse Weicker,
L-2721 Luxembourg
Tél.: 42 93 43

A LA BELLE ÉTOILE
Route d'Arlon,
L-8050 Bertrange, Luxembourg
Tél.: 34 85 38

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...

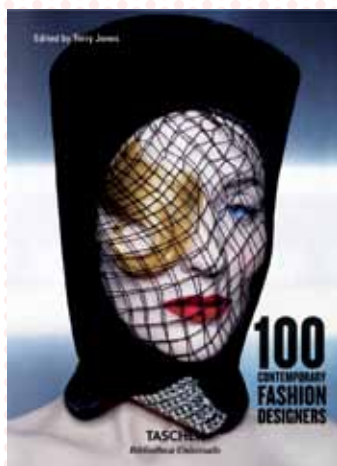
AURÉLIE GUYOT

Livre

LA RELÈVE

Voici un ouvrage de référence vous présentant un panorama complet de la création de mode dans le monde au début du 21^e siècle. Vous découvrirez les nouveaux stylistes qui montent, superstars de demain, mais aussi les géants de l'industrie et les professionnels bien établis, comme Zac Posen, Proenza Schouler, Haider Ackermann, Jean Paul Gaultier... Cette édition complète l'excellente collection Fashion Now! Et se révèle être tout aussi indispensable.

→ **100 créateurs de mode contemporains, aux éditions TASCHEN**



© Taschen

Tendance



© Yumi

DE L'OR, ENCORE DE L'OR...

On ne s'en lasse pas... Et plus encore en période de fêtes! Le doré se fait toujours plus séduisant, et pas seulement côté bijoux. Mais cette couleur ne se porte plus premier degré, on lui préfère dorénavant son interprétation plus sophistiquée, en version patinée, mate ou rosée. Kickers lance une paire de boots en cuir miroir, Mickael Kors propose une pochette en brocart, Alberta Ferretti ose un pyjama en panne de velours vieux rose aux luxueux reflets dorés... Radicalement efficace pour illuminer un look!

Tendance



© Louis Vuitton

C'EST CORSÉ!

Soyez audacieuse et adoptez la tendance corset, repérée sur le catwalk sexy Balmain, le podium gothique de Valentino ou le défilé plus épuré de Louis Vuitton. Si le corset aux seins pointus de Jean Paul Gaultier demeure un must have, la version 2017 se porte d'ailleurs comme une brassière harnais et sous un top. Pour les plus sceptiques, optez plutôt pour une grosse ceinture comme celles du défilé Saint Laurent. Allez jeter un œil du côté de &Other Stories... vous devriez trouver votre bonheur!



© Zara

BOUCLEZ TOUT

On raffole des boucles! Sur des boots, des chapeaux ou des mini sacs, les boucles s'exposent, se superposent ou s'accumulent. Elles parent nos accessoires préférés pour apporter une touche rock et gipsy. On les choisit plutôt argentées, voire martelées et ciselées. Nous avons eu un gros coup de cœur pour les souliers cloutés Givenchy ou pour les petits sacs Camera Box siglés Vuitton. Si votre budget ne vous le permet pas, regardez du côté de Topshop qui a bien flairé la tendance...

Expo



© Victoria & Albert Museum

RÉVOLUTION!

Nostalgique des pattes d'éph? Besoin de flower power? En manque d'imprimés psychédélics? Traversez La Manche et rendez-vous au Victoria & Albert Museum pour découvrir l'exposition «You say you want a revolution!». L'occasion de découvrir à travers la musique, le design et la mode toute l'influence que les 60's ont sur notre époque. Lutte pour les droits civiques, avènement de la société de consommation, progrès technologique, néolibéralisme économique... tout est passé en revue. Passionnant.

→ **Au V&A Museum, jusqu'au 26 février 2017. Plus de détails sur www.vam.ac.uk**

ERIC BOMPARD

L'ÂME DU CACHEMIRE



Luxembourg 17, rue Philippe II - 26 47 86 27

eric-bompard.com



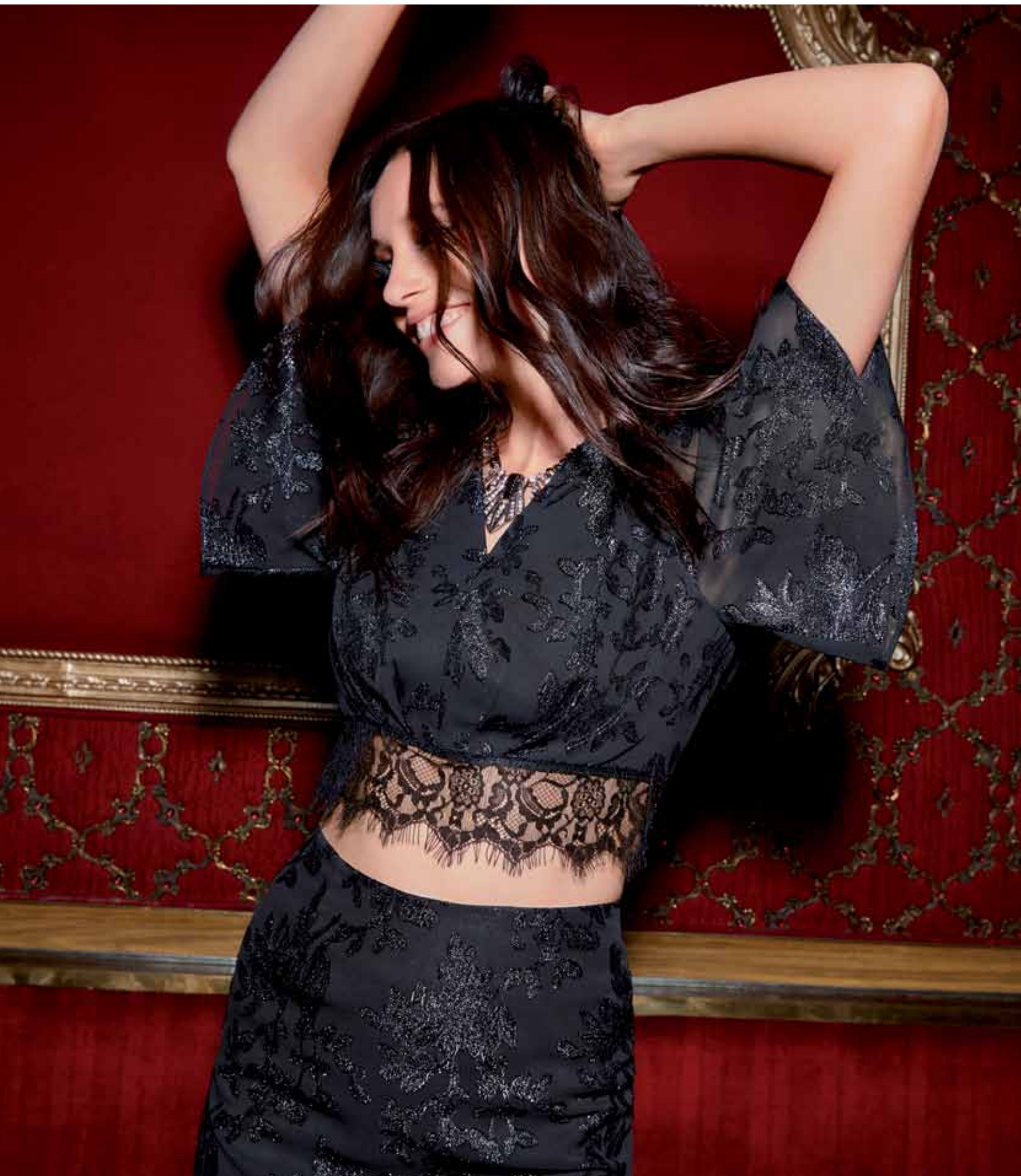
Grand soir

C'EST LE MOMENT DE METTRE LE FEU À VOTRE GARDE-ROBE.
LES FÊTES SONT LÀ POUR TOUT OSER. L'IMPERTINENCE DU GLITTER
VA SE COMBINER À LA CHALEUR DE LA MAILLE, QUI SAIT AUSSI SE FAIRE
SEXY. LA DENTELLE S'ASSOCIE À DES BIJOUX PRÉCIEUX.
ET TOUJOURS PRÉSENTS, LE COSTARD ET LA PETITE ROBE NOIRE
ACHÈVENT DE CHICISER NOTRE VESTIAIRE DE FIN D'ANNÉE.
UN CONSEIL, OSEZ! TOUT EST PERMIS.

TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE

MISS SELFRIDGE

















comma,

COMMA-FASHION.COM



Vivez de
merveilleux
moments

★ AVEC ICI PARIS XL
★ ★



PARFUMERIE **ICI PARIS XL**

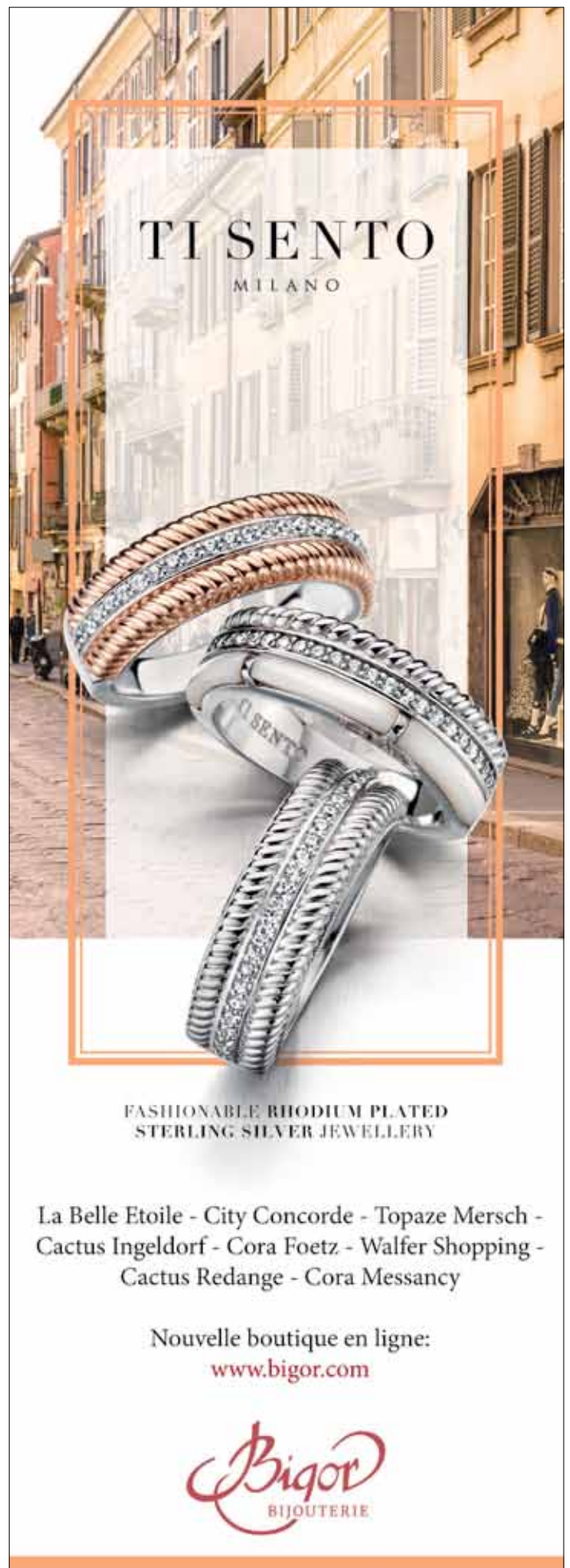
www.iciparisxl.lu
www.facebook.com/ICIPARISXL.Luxembourg







THE KOOPLES



TI SENTO
MILANO

FASHIONABLE RHODIUM PLATED
STERLING SILVER JEWELLERY

La Belle Etoile - City Concorde - Topaze Mersch -
Cactus Ingeldorf - Cora Foetz - Walfer Shopping -
Cactus Redange - Cora Messancy

Nouvelle boutique en ligne:
www.bigor.com

Bigor
BIJOUTERIE





La Belle Etoile - City Concorde - Topaze Mersch -
Cactus Ingeldorf - Cora Foetz - Walfer Shopping -
Cactus Redange - Cora Messancy

Nouvelle Boutique en Ligne:
www.bigor.com

Bigor
BIJOUTERIE





STOCKHOLM ATELIER & OTHER STORIES



La Belle Etoile - City Concorde - Topaze Mersch -
Cactus Ingeldorf - Cora Foetz - Walfer Shopping -
Cactus Redange - Cora Messancy

Nouvelle Boutique en Ligne:
www.bigor.com

Bigor
BIJOUTERIE

L'OR?
J'ADORE!

Le +



ESSIE + GUERLAIN

La rédaction



A.P.C.

On adore les manteaux d'homme. Camel, droit et sans col, un must-have incontournable.



ZARA

Un pantalon que l'on croirait trempé dans le l'or liquide. Chaud bouillant.



LE

**LOOK
TARA JARMON**

L'or s'offre le luxe de la sobriété cette saison. Oubliez sa connotation bling-bling. Combiné à des artifices piqués au vestiaire masculin – chemise blanche, mocassin et pardessus – il s'assagit et se la joue oiseau de jour.



CHANEL

Coup de cœur pour l'allure ludique de ce sac, qui rendra funky n'importe quelle petite robe noire.



ZALANDO

Basique parmi les basiques, la chemise blanche se pare d'une once de féminité. Pour semer le trouble.



**MICKAEL KORS
COLLECTION**



DVF



SACHA

Des derbies atypiques et rutilantes.

REALIZE YOUR DREAM



Gc

SMART LUXURY®

SWISS PRECISION BY GUESS

Gcwatches.com



C.c. Auchan Kirchberg | L-2721 Luxembourg | Tél.: 43 95 62 | 

IT'S FASHION

ANNA, BETTY, CLAUDE ET IVÂNIA DÉVOILENT LEURS PLUS JOLIS LOOKS
ET LEURS COUPS DE CŒUR DU MOIS!

Anna
Katina



» Gros coup de cœur pour cette petite robe noire dénichée chez Zara travaillée avec des volants et un motif floral qui sera parfaite pour les fêtes. Je l'associe avec des mocassins (Zara aussi, je suis fan!), parfaits à la ville, et le must have de la saison: des petites socquettes résilles, qui apportent une petite touche preppy à la tenue.

www.annakatina.com |   

Betty
John



» Le velours est de retour, j'ai donc craqué pour ces bottines terracotta dénichées chez Zara. À porter toute la saison, et en toutes circonstances: avec des mailles chaudes, des jeans ou même pour les fêtes, en les associant à votre little black dress préférée!

bettyfashionlouge.com |   

Claude
Marx



» La petite robe fera toujours son petit effet. J'ai choisi une version glitter, dans l'esprit fêtes de fin d'année. Less is more, je la porte avec des collants noirs, opaques et des boots pour éviter l'effet bling-bling.

www.imagineheshwallows.com |   

Ivânia
Santos



» Hors de question de traverser les fêtes de fin d'année sans l'une des plus grosses tendances de la saison: la robe en velours ras (celle-ci est signée Madam Rage, chez H&M). J'aime sa teinte bois de rose, que je réchauffe avec un pull noir à col roulé. Et pour la petite touche sexy, j'opte pour des cuissardes noir en daim et des boucles d'oreilles XXL.

www.ivaniasmode.com |   

Backstage

Qui dit édition de fêtes dit cover prestigieuse et couture. Il nous fallait donc une robe époustouflante, un lieu d'exception et des souliers dignes d'une Cendrillon des temps modernes. C'est donc dans le cadre intemporel et onirique du Cercle Cité que le shooting s'est déroulé. Fanny notre modèle s'est prêtée au jeu, mi-amazone mi-princesse dans cette robe hallucinante de beauté, signée de la créatrice luxembourgeoise Feyrouz Ashoura. Aux pieds, des souliers Jimmy Choo rutilants. A la main, une pochette Membur et pour achever ce tableau de contes de fées, il nous fallait des bijoux étincelants et précieux, à l'image de cette bague et ces boucles d'oreilles Messika et de cette montre Swarovski. Comme à l'accoutumée, un tel travail n'aurait pu devenir réalité sans l'aide et le soutien de nos partenaires: FERBER Hair & Style pour la coiffure, M.A.C. Cosmetics pour le make-up. Remerciements tout particuliers à Feyrouz Ashoura pour son talent, à SMETS de nous avoir prêté de si jolis souliers, à la maison Huberty pour les bijoux Messika, et à Swarovski Luxembourg qui nous a laissé emprunter cette jolie montre bleue. Merci également à l'agence Notoys et à notre photographe Simon Cabrejo, tout jeune papa d'un petit Augustin. Toutes nos félicitations à la petite famille. Une cover résolument placée sous le signe de bonheur.

SARAH BRAUN



→ Fanny porte une création Feyrouz Ashoura, des souliers Jimmy Choo (Smets Concept Store), une bague et des boucles d'oreilles Messika (Huberty) une pochette Membur (Maroquinerie du passage) et une montre Swarovski (Swarovski Luxembourg). La coiffure a été confiée à Céline Guichard pour FERBER Hair & Style et c'est Nina Stevens pour M.A.C. Cosmetics qui signe le make-up.

JHEMP BASTIN, DIALOGUE AVEC L'ARBRE

ENFANT DES ARDENNES, JOVIAL ET GÉNÉREUX, SOUCIEUX D'ENVIRONNEMENT, JHEMP BASTIN SCULPTE LE BOIS DEPUIS 20 ANS, RÉVÉLANT UNE NATURE SENSIBLE ET ROBUSTE.

KARINE SITARZ

«IL TAILLE,
SCULPTE, BRÛLE
MAIS AU FINAL
C'EST L'ARBRE
LUI-MÊME
QUI PARLE»



Son film fétiche

«Brazil»
de Terry Gilliam,
génial et imprévisible.



Le lac de la Haute-Sûre
pour les balades,
la randonnée et le VTT.



Il y a belle lurette que Jhemp Bastin est tombé dans les bras de la forêt et dans les secrets de la sculpture. L'aventure remonte aux années lycée, à sa découverte de la terre glaise. Il s'inscrit aux Beaux-Arts à Bruxelles puis à Paris, car l'étudiant a soif de la grande ville. Il se familiarisera avec le plâtre, le papier mâché, puis le métal dans les ateliers de César et de Bernard Perrin. Le bois viendra tout naturellement, mais plus tard, pour cet enfant de la campagne. Il lui manque encore l'outil pour s'exprimer, car le lisse et le poli, ce n'est pas son truc! Lors d'un atelier collectif, il tombe sur une tronçonneuse, et est de suite séduit par «la trace de la machine sur le bois» qui révèle l'essence de la matière. En 1997, Jhemp qui n'a jamais vraiment quitté son Nord natal, s'installe à Bitscht. Depuis, l'artiste sculpte le bois mais pas n'importe lequel. Il choisit de grands arbres familiers «abattus ou qui doivent l'être pour des raisons forestières», des hêtres et des chênes aux formes improbables, «ceux qui ont le plus de caractère». Jhemp récupère, redonne vie à ces troncs qu'il approche à la verticale. Dans l'atelier naît un intense dialogue. Alors que la machine est rapide, l'artiste évolue lentement, tâtonne pour se rapprocher de la matière. Entre surface et profondeur, transparence

et opacité, couleur naturelle et noire de la matière brûlée au chalumeau, l'artiste revisite le minéral et l'organique et laisse advenir une tension entre «l'aspect sauvage de la nature et l'aspect ordonné des choses». Le matin, c'est en douceur que Jhemp rallie son atelier avant que le travail très physique l'engage corps et âme. Son rythme est quotidien quand il ne rejoint pas le Lycée Technique Agricole d'Ettelbruck, dans lequel il enseigne de longue date ce qui lui permet de garder le contact avec les jeunes. Le cours facultatif de sculpture à la tronçonneuse (en plein air) qui réunit une dizaine d'élèves motivés (et cette année quatre filles) lui tient particulièrement à cœur. Parmi ces jeunes qui se destinent aux métiers de la forêt et de l'environnement, certains poursuivront peut-être l'aventure comme cet ado qui a sculpté, nous dit-il, 200 sangliers! Échanger avec des publics pluriels est important pour Jhemp. En témoigne sa rencontre avec les habitants de Zendscheid, petit village de l'Eifel, où une expo l'a mené au printemps. Ce mois-ci, il présente une nouvelle série au plus près des limites «de ce qui peut encore tenir debout» à la Galerie Simoncini. La philosophie de vie de cet artiste marqué par David Nash et le Land Art tient en un mot: simplicité!



Son parfum

L'odeur de la pluie après
une période de sécheresse.



Sa cantine

«Aux Anciennes Tanneries»
à Wiltz pour le cadre
et la sérénité.

Bon plan

Croire au Père Noël

**220€
d'économies**

Samsung S7 edge 32GB
+ casque de réalité virtuelle Orange VR1
avec Orange Ultimate + 5€/mois sur 24 mois

59€

12MP | 5,5" | 32GB mémoire int. | 4G/4G+
appareil seul : 749€
casque Orange VR1 seul : 49€



SAMSUNG
Galaxy S7 edge | S7

Les 220€ de remboursement se décomposent comme suit : 100€ remboursés par Samsung, quelle que soit la valeur d'achat de votre téléphone, sur demande sur www.samsung.com/be/promotion. Les conditions d'obtention de ce remboursement par Samsung sont également disponibles sur le lien précédent. 120€ remboursés par Orange soit 5€ par mois pendant 24 mois sur la partie avantage mobile de votre abonnement pour toute souscription à un abonnement Orange Elite ou Orange Ultimate sur 24 mois. Offre valable dans la limite de 200 pièces. Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles en cours en dehors de la promotion -50% pendant 6 mois sur l'offre Open avec TV. Offre également disponible avec le Samsung Galaxy S7 avec 50€ de cashback Samsung et 120€ de remboursement Orange. Conditions en shop ou sur orange.lu

orange™

CHLOÉ MULLER, LADY DE LUX AU LIDO

"LE COURAGE EST LA LUMIÈRE DE L'ADVERSITÉ" CLAMAIT VAUVENARGUES. QUEL BEL HOMMAGE À CHLOÉ MULLER QUE CE PARALLÈLE ENTRE LA LUMIÈRE SOUS LAQUELLE SOIR APRÈS SOIR LA BELLE S'EXPOSE ET TOUT LE COURAGE QU'IL LUI AURA FALLU POUR EN ARRIVER LÀ.

ALIX BELLAC

«J'ÉTAIS GUIDÉE
PAR UN SEUL
OBJECTIF:
POUVOIR FAIRE
DE LA DANSE MON
MÉTIER»



Son parfum

Je porte le parfum **Love Story de Chloé**, pour sa fragrance, pas uniquement parce qu'il porte mon nom!



I ♥ LU

Vivre à Paris n'est pas de tout repos, il m'est donc agréable de profiter des beaux endroits reposants de Luxembourg. J'aime le **Müllerthal** appelé "la petite Suisse luxembourgeoise".

Libre échange et mondialisation oblige, le Luxembourg s'exporte. Après la présentatrice Désirée Nosbusch partie seconder Jacques Martin (les plus de 40 ans, vous me suivez?) ou les frères cyclistes Schleck, Chloé Muller représente gracieusement le Luxembourg à Paris. Et pour cause. Il est une inestimable chance que de rencontrer sa passion. Chloé ne l'a pas laissée filer et compose courageusement avec.

Bel exemple de pugnacité que cette jeune elfe qui à force d'acharnement a progressé jusqu'à se voir proposer un contrat par le prestigieux Lido. À l'heure des amis, des boums et du monde qui s'ouvre telle une corolle remplie d'alléchantes promesses, la jeune fille sait déjà qu'elle veut se consacrer à la danse et s'en donne les moyens. Élève en sport-études, lucide et sachant qu'il lui faudra travailler ardemment, elle accepte de bonne grâce les sacrifices lui permettant d'obtenir le niveau requis, la vie de famille en ultime renoncement. En effet, c'est à Liège qu'on lui donne la chance qui scellera son destin. "J'étais prête à faire tous les sacrifices pour honorer la confiance qui m'avait été accordée". Les 4 années pré-baccalauréat ne sont qu'une interminable suite d'entraînements et de cours. "Pour mettre ma technique à niveau, j'ai dû travailler sans relâche" précise-t-elle. Dès la seconde année de sport-études, l'élève Muller intègre le "Jeune Ballet de Liège". A partir de là, le rythme s'accélère de plus belle, les répétitions des spectacles se rajoutant à un programme déjà bien chargé.

Qu'importe, Chloé est dans son élément et - faisant fi des week-ends et les vacances tronqués - suit le fil d'un parcours dont elle a tellement rêvé qu'il devient une savoureuse réalité. "J'étais guidée par un seul objectif: pouvoir faire de la danse mon métier". Après le bac, voici venu le temps des auditions et de la compétition: "Nous étions parfois près de 200 danseurs à postuler". Le premier contrat de Chloé la fera s'envoler pour Genève puis pour les États-Unis où elle intègre une troupe joyeusement cosmopolite. Voyager, accumuler de l'expérience professionnelle, mûrir, tout profite à notre jolie danseuse. Un retour à l'Académie de Danse de Liège pour des cours intensifs tout en continuant les auditions et la jeune Luxembourgeoise remporte son premier contrat parisien qui sera suivi d'un engagement auprès d'une production anglaise lui offrant le privilège de faire le tour du monde. Le Lido en point de mire, Chloé passe enfin le prestigieux casting... qu'elle remporte! L'année suivante, courageuse, elle concilie ses études de commerce et les représentations par lesquelles, soir après soir, elle s'offre aux regards admiratifs. Danseuse mais également étudiante globetrotteuse, elle part ensuite aux États-Unis pour son cursus. Récompense du retour, elle réintègre l'année suivante le Lido pour la nouvelle revue, "Paris Merveilles". Aujourd'hui encore, Chloé a le statut d'étudiante et monte sur scène plusieurs fois par semaine. On vous le répète depuis longtemps: féminité et courage s'entremêlent brillamment!



Son restau:

Lorsque je suis de passage à Luxembourg, j'aime dîner au **Bistrot by Parc Belair**. La carte est souvent renouvelée, le service très agréable et l'accueil très convivial.



Sa chanson:

J'aime beaucoup le style et le travail de l'artiste **John Legend** notamment son album "Love in The Future".

FORD MOTOR COMPANY PRÉSENTE

VIGNALE

L'EXPÉRIENCE PERSONNALISÉE PAR FORD



VIGNALE RELATIONSHIP MANAGER PERSONNEL

DES AVANTAGES EXCLUSIFS AUX ÉVÈNEMENTS

ASSISTANCE 24H/24, 7J/7

FORD S-MAX VIGNALE vignale.ford.lu



Go Further

5,0-7,9 L/100 KM. 129-180 G/KM CO₂.

Les chiffres de consommation et d'émission s'appliquent aux véhicules avec les pneus de série, comme décrit dans les équipements de série. Des pneus optionnels peuvent engendrer d'autres valeurs d'émission de CO₂ et de consommation. Disponible exclusivement dans les FordStores. Contactez votre distributeur Ford pour plus d'informations. Donnons la priorité à la sécurité. Informations environnementales [A.R. 19/03/2004]: www.ford.lu/environnement.

TOUS FOUS *de food!*

POURQUOI ON AIME TANT LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE?
PARCE QU'ELLES SONT SYNONYMES DE BONS MOMENTS PASSÉS EN FAMILLE -
OU ENTRE AMIS - AUTOUR D'UNE BELLE TABLE DEVANT DES METS FINS
ET SUCCULENTS. OU D'UN PLAT VÉGÉTARIEN. OU MÊME PARFOIS D'UNE SIMPLE
CÔTE DE BŒUF. #AMOUR #DINDE #FOIE GRAS #GRANDS CRUS...
PETITE SÉQUENCE MADELEINE DE PROUST AVEC DES FINES GUEULES QUI
PARTAGENT LEURS SOUVENIRS GOURMANDS DE NOËL...

TEXTE SARAH BRAUN
PHOTOS SIMON CABREJO

France Clarinval,

JOURNALISTE ET RÉDACTRICE EN CHEF D'EXPLORATOR

QUEL SERAIT VOTRE CADEAU «FOOD» DE RÊVE POUR NOËL?

Un repas à l'Arpège, le restaurant d'Alain Passard, trois étoiles au Guide Michelin, pour y découvrir son menu de 12 plats, élaborés uniquement autour des légumes de ses propres potagers et jardins. Le menu est à 320 euros, les enfants, il ne vous reste plus qu'à casser votre tirelire! (rires)

PAS DE NOËL SANS...

Mettre les petits plats dans les grands. Et les huîtres. C'est obligatoire les huîtres!



AVEZ-VOUS DÉJÀ UNE IDÉE DU MENU?

Je serai dans l'avion! Je m'envole pour La Réunion y retrouver Math et Mike, de très bons amis. Le 25, ce ne sera pas moi qui serai aux fourneaux. Mais ce sera sans doute un rougail saucisses. Sur la plage!

Y A-T-IL UNE SAVEUR QUI VOUS RAPPELLE LES NOËLS DE VOTRE ENFANCE?

Ma mère faisait souvent du canard à l'orange. Et puis, même si je ne suis pas un bec sucré, les bûches de Noël. Et l'éternel débat: la classique crème au beurre ou version plus light aux fruits et mousse.

UN SOUVENIR DE NOËL PARTICULIÈREMENT COCASSE?

Ma famille vit à Bruxelles. Une année, il y a eu tellement de neige que je ne suis arrivée qu'à 23h. J'ai eu à peine le temps de dire ouf et de boire une coupe qu'il fallait déballer les cadeaux! (rires)

Thomas Murer,

CHEF DU RESTAURANT AAL SCHOUL

QUEL SERAIT VOTRE CADEAU «FOOD» DE RÊVE POUR NOËL?

Sans hésiter un trip culinaire. Pas forcément chez les chefs les plus prestigieux, mais ceux qui m'inspirent, des chefs atypiques. J'adorerais aller chez Florent Ladeyn, par exemple.

PAS DE NOËL SANS...

La famille! Et bien sûr, sans un bon foie gras et sans saumon, Noël ne serait pas Noël. Pourtant, je ne suis pas pour le fait de mettre forcément les petits plats dans les grands. Une bonne côte de bœuf avec des vraies frites maison, ça peut être une super idée!

AVEZ-VOUS DÉJÀ UNE IDÉE DU MENU?

Absolument pas. J'aime bien élaborer mon menu sur le moment, à l'instinct.

Y A-T-IL UNE SAVEUR QUI VOUS RAPPELLE LES NOËLS DE VOTRE ENFANCE?

La bûche!

UN SOUVENIR DE NOËL PARTICULIÈREMENT COCASSE?

Pas à mon souvenir. Je viens d'une famille modeste d'ouvrier, mon frère et moi n'avons jamais fait les difficiles. Noël est une fête religieuse. À partir du moment où l'on est ensemble, c'est forcément un bon moment... Alors le reste... si la dinde brûle ou que l'on a oublié le foie gras, ce n'est pas vraiment important.



Sandrine Pigeon,

FONDATRICE DES PANIERS DE SANDRINE

QUEL SERAIT VOTRE CADEAU «FOOD» DE RÊVE POUR NOËL?

Des bons produits du terroir, élaborés par des petits artisans, des producteurs locaux. J'aime l'idée de déguster de très bonnes choses, de pouvoir les partager, surtout (sourire). Et c'est un cadeau qui perdure dans le temps!

PAS DE NOËL SANS...

Foie gras! Je m'approvisionne chez un petit producteur, en Moselle. Il est vraiment bon, et juste à côté. Que demander de plus?

AVEZ-VOUS DÉJÀ UNE IDÉE DU MENU?

J'ai envie de mettre la langouste à l'honneur, cette année. Mais je vais la préparer simplement. À Noël, on a toujours tendance à être dans la surenchère. Je vais la cuisiner au four, juste avec un beurre citronné, du gingembre et de la limette, et je l'accompagnerai de légumes de saison grillés. Avec de bons produits, il n'est pas nécessaire de trop en faire. J'aime cette simplicité.

Y A-T-IL UNE SAVEUR QUI VOUS RAPPELLE LES NOËLS DE VOTRE ENFANCE?

Les châtaignes que l'on dégustait chez mes grands-parents, dans les Vosges. Il fallait patienter jusqu'à ce que la cuisinière soit assez chaude pour les faire cuire. C'était un supplice d'attendre, mais ça en valait vraiment la peine (sourire).

UN SOUVENIR DE NOËL PARTICULIÈREMENT COCASSE?

Une année, nous nous y sommes pris à la dernière minute pour trouver un sapin et ça s'est révélé assez compliqué... Mais d'une façon générale, je n'ai pas de souvenir de fêtes ratées ou de mauvais Noël, c'est toujours une période heureuse.



Antoine Honorez,
MUSICIEN

QUEL SERAIT VOTRE CADEAU «FOOD» DE RÊVE POUR NOËL?

Un bon couteau! Oui, oui, Noël va être sympa chez moi, cette année! (rires) Plus sérieusement, je cuisine beaucoup et j'aime avoir du bon matériel. Un beau livre de cuisine végétarienne me ferait aussi plaisir, comme Thug Kitchen: The Official Cookbook: Eat Like You Give a F*ck (aux éditions Rodale Books). Toutes les recettes sont ponctuées de gros mots, c'est super drôle.

PAS DE NOËL SANS...

Sans bûche de Noël. Non, en réalité, pas de Noël sans saumon fumé - j'adore ça - foie gras, fruits de mer et dinde. Même si je n'en mange plus. Je suis devenu végétarien il y a un an et demi. Pas tant pour lutter contre la souffrance animale, même si bien sûr cela me touche, que pour des raisons écologiques. L'élevage intensif est un véritable désastre pour le monde agricole.

AVEZ-VOUS DÉJÀ UNE IDÉE DU MENU?

Pas encore, mais je vais être franc, les repas de Noël végétariens ne sont pas sexy! (rires). Je ne suis pas fan des ersatz de viande et autres préparations végétariennes. D'une parce que ça reste des produits de consommation de masse, donc pas bon pour la planète, et c'est souvent bourré d'additifs en tous genres. Je préfère manger des produits frais, de saison.

Y A-T-IL UNE SAVEUR QUI VOUS RAPPELLE LES NOËLS DE VOTRE ENFANCE?

Quand j'étais petit, on fêtait Noël chez mes grands-parents. Le bureau de mon grand-père nous était interdit jusqu'à une certaine heure. Quand, enfin, il nous était permis d'y aller, nous découvriions des plateaux recouverts de chocolats. Il y en avait un pour chacun. C'était vraiment LE highlight de la soirée! (rires)

UN SOUVENIR DE NOËL PARTICULIÈREMENT COCASSE?

Luxembourg-Bruxelles dans le train. Une année de neige épouvantable, j'ai passé 12h debout dans le train, pour n'arriver à table qu'à 23h et découvrir que tout le monde s'était disputé! Je ne suis pas prêt de l'oublier ce Noël, là.



Julie Dessainte,
DIRECTRICE DE L'INSTITUT LA MAISON DE LA BEAUTÉ

QUEL SERAIT VOTRE CADEAU «FOOD» DE RÊVE POUR NOËL?

Je suis hyper gourmande et j'adore les bons produits artisanaux, faits avec amour. Je suis toujours en quête de saveurs véritables, d'authenticité. Pour me faire plaisir, rien de tel qu'un panier garni d'excellents produits de producteurs. S'ils sont locaux, c'est encore mieux!

PAS DE NOËL SANS...

Une dinde aux marrons. Je suis assez traditionnelle, et je trouve ce plat chaleureux, convivial. En plus, dans ma famille, nous avions un rituel: une fois la dinde engloutie, nous dansions tous ensemble. (sourire) Ce sont de bons souvenirs.

AVEZ-VOUS DÉJÀ UNE IDÉE DU MENU?

Aucune idée. Comme tous les ans, nous allons réveillonner chez la compagne de mon papa. Elle nous gâte toujours, aucune raison que cette année y fasse exception!



Y A-T-IL UNE SAVEUR QUI VOUS RAPPELLE LES NOËLS DE VOTRE ENFANCE?

Maman s'occupait du repas de A à Z, mais le dessert elle le faisait avec papa: une bûche traditionnelle à la crème au beurre au café. Elle nous tartinait des petits-beurre avec le reste du moka, et nous les dévorions à une vitesse inimaginable. C'est une bombe calorique, mais c'est tellement bon!

UN SOUVENIR DE NOËL PARTICULIÈREMENT COCASSE?

Je n'en ai pas, et j'espère bien ne jamais en avoir! (rires) J'adore cette période de l'année.

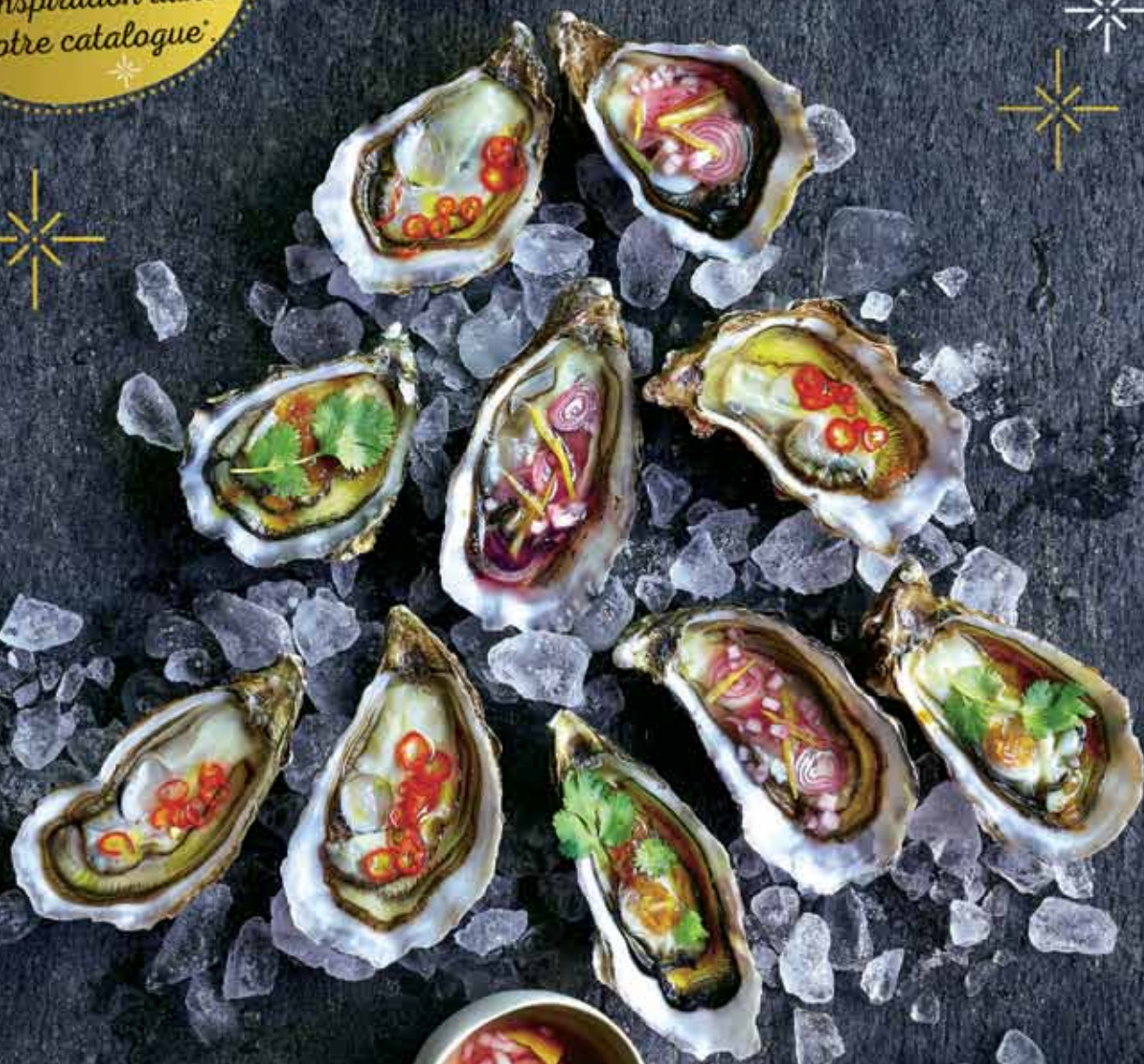
LA MAGIE DES RÉVEILLONS.

DÉCOUVREZ NOTRE COLLECTION GOURMANDE.



GUTT FEIEREN
GUTT ZESUMMEN

Pour des repas
de fêtes pétillants
et savoureux !
Trouvez toute
l'inspiration dans
notre catalogue.



Deborah Mayer Lehnen, ARTISTE, CHANTEUSE DU GROUPE SYNTHESIS

QUEL SERAIT VOTRE CADEAU «FOOD» DE RÊVE POUR NOËL?

Je rêve de belle vaisselle en grès, pour pouvoir mettre en valeur les plats que je cuisine pour mes proches. Sandrine, ma femme, me souffle: un Thermomix... Si jamais nos proches et notre famille nous lisent, vous avez compris le message! (rires)

PAS DE NOËL SANS...

Je ne conçois pas une table de Noël sans bon vin, foie gras, fruits de mer et petits- fours! Plus il y en a, plus je me sens en fête... J'aime l'abondance et la générosité sur une table, et à plus forte raison à cette période de l'année.

AVEZ-VOUS DÉJÀ UNE IDÉE DU MENU?

Je ne sais pas encore, mais j'ai envie de conserver la surprise jusqu'au jour J, pour étonner mes convives. J'aime la spontanéité.

Y A-T-IL UNE SAVEUR QUI VOUS RAPPELLE LES NOËLS DE VOTRE ENFANCE?

Quand on était enfants, on avait plutôt droit aux plats créoles préparés par ma maman que la traditionnelle dinde de Noël. Une cuisine vraiment généreuse et gourmande, qui réchauffe bien les cœurs. Et puis, il y avait le pain d'épices, les biscuits, les chocolats sur lesquels on se ruait...

UN SOUVENIR DE NOËL PARTICULIÈREMENT COCASSE?

Je n'ai pas le souvenir d'avoir été témoin d'un repas de Noël catastrophique. Du moins, pas encore (sourire). Le plus cocasse est sans aucun doute à venir, avec notre fils Louis. C'est notre premier Noël avec lui, et ça va être un moment magnifique d'une intensité incroyable.



Marie-Hélène Onursal, GENERAL MANAGER DU SOFITEL LUXEMBOURG



QUEL SERAIT VOTRE CADEAU «FOOD» DE RÊVE POUR NOËL?

Une bouteille de Château Yquen. C'est un vin moelleux très rare, une vendange tardive absolument somptueuse, avec une robe or fabuleuse et, surtout, un goût inoubliable. J'ai eu la chance d'en goûter une fois dans ma vie et ça a été vraiment un moment exceptionnel.

PAS DE NOËL SANS...

Famille! Chez nous, la seule règle est de se retrouver tous ensemble. C'est incontournable et personne n'y déroge! (sourire) Et sans escargots, non plus. Je suis originaire de Bourgogne, c'est une tradition familiale. On les prépare en famille, et on les déguste en entrée. C'est notre petit rituel, année après année.

AVEZ-VOUS DÉJÀ UNE IDÉE DU MENU?

Non, pas encore. Je ne me déciderai que huit à dix jours avant le jour J, comme chaque année! (rires) Je feuillète beaucoup de magazines, je cherche sur Internet... C'est une période durant laquelle j'aime bien expérimenter de nouvelles recettes, m'inspirer des grands chefs, afin de trouver quelque chose de surprenant. Une chose est sûre, il y aura de la viande au menu. Cela peut être aussi bien du gibier, que des tournedos...

Y A-T-IL UNE SAVEUR QUI VOUS RAPPELLE LES NOËLS DE VOTRE ENFANCE?

Plus que n'importe quel autre met que l'on déguste à cette période, les Père-Noël et Saint-Nicolas en pain d'épices incarnent vraiment les fêtes, par leur saveur épicée et chaleureuse. Et puis, on n'en mange qu'à cette période. Le foie gras le saumon fumé, on en déguste toute l'année, finalement, tandis que le pain d'épices revient en même temps que le marché de Noël.

UN SOUVENIR DE NOËL PARTICULIÈREMENT COCASSE?

Mon frère est militaire et une année, le contact a été rompu juste avant les fêtes. Nous n'avions aucune nouvelle, ne savions même pas s'il était encore vivant. Nous avons décidé de l'attendre pour fêter Noël. Quand au bout de trois jours, il est enfin rentré, ce fut un soulagement énorme. Surtout pour mes parents. Cette année-là, nous avons réveillé le 28 décembre, mais c'était Noël quand même.

LES GRANDS AUSSI
ONT LE DROIT DE RÊVER.



14^{€95}

ÉDITION LIMITÉE

Bûche glacée
chantilly-noisette-vanille
8 parts

La pièce de 475 g, 31€47 le kg

Magasin Picard Strassen, Route d'Arlon 234

picard
Les surgelés
Chaque jour a un goût nouveau

Suggestion de présentation. Prix valable jusqu'au 1^{er} janvier 2017. Dans la limite des stocks disponibles. Photo: Michael Roulier.

Edmond Donnersbach, PROPRIÉTAIRE DE LA LIBRAIRIE ALINÉA



QUEL SERAIT VOTRE CADEAU «FOOD» DE RÊVE POUR NOËL?
J'aime manger et tout ce qui tourne autour de la gastronomie. Cela me plairait beaucoup d'aller dîner à l'Hôtel de la Poste, à Charolles, en Bourgogne; le chef, Frédéric Doucet, est un véritable artisan du goût. Il a un savoir-faire inimitable et, surtout, a conservé une vraie authenticité. Sa cuisine a un côté réel, terre à terre qui manque parfois à certains chefs. Il est très créatif, et s'est véritablement donné beaucoup de mal pour obtenir son étoile.

PAS DE NOËL SANS...

Une dinde. Il faut l'avouer, Noël est une fête tout de même assez kitsch, alors autant y aller à fond! (sourire). La dinde fait partie intégrante du rituel. Je suis d'avis qu'il ne faut pas trop moderniser les traditions. Les fêtes de fin d'année au bord de la mer sous 30 degrés? Ce n'est pas vraiment mon truc!

AVEZ-VOUS DÉJÀ UNE IDÉE DU MENU?

Oh! Il faudrait poser la question à ma femme (rires). Mais attention, si je lui laisse le soin de concocter le repas, je mets un point d'honneur à m'occuper à tout ce qu'il y a autour, je range dans la cuisine, je mets le couvert et débarrasse la table. Je nettoie. Vous savez, dans les plus grandes cuisines, si les chefs excellent, c'est bien parce qu'ils ont plein de petites mains autour qui gèrent les à côté. Et bien, chez nous, c'est la même chose! C'est moi qui m'y colle!

Y A-T-IL UNE SAVEUR QUI VOUS RAPPELLE LES NOËLS DE VOTRE ENFANCE?

La bûche vanille-moka. J'aime l'idée de conserver des coutumes, comme vous le voyez (sourire). Noël doit rester une fête de tradition, avec le sapin, la musique de circonstances.

UN SOUVENIR DE NOËL PARTICULIÈREMENT COCASSE?

Pas à mon souvenir, et c'est très bien comme ça.

UN BEAU-LIVRE SUR LA CUISINE À OFFRIR À NOËL?

J'en ai reçu plein, tous plus magnifiques les uns que les autres. J'aime particulièrement la collection *Le Grand Manuel du...* aux éditions Marabout – décliné pour la pâtisserie, la boulangerie et la cuisine – qui présente les plats sous forme de schémas en plus des photos que l'on trouve d'habitude. C'est plus clair et cela permet vraiment de bien visualiser le plat, et garantit plus de chances de réussite! (rires)
Sinon, les Éditions De La Martinière ont fait paraître *Émotions en Champagne* (présenté p.114): ce livre est une petite merveille! Les recettes sont absolument fabuleuses et l'ouvrage est d'une grande beauté!

Julie Jephos,

RESPONSABLE DES RELATIONS PRESSE AU MUDAM

QUEL SERAIT VOTRE CADEAU «FOOD» DE RÊVE POUR NOËL?

A Versailles, au restaurant Le Trianon, le chef anglais Gordon Ramsay a créé un concept formidable: la Table du Chef. C'est une expérience à vivre en petit comité au cours de laquelle l'on dîne juste derrière la cuisine, et vous pouvez ainsi observer le travail de la brigade, poser plein de questions au chef. Des amis l'ont fait et ont adoré. Et le cadre est magnifique, ce qui n'ôte rien au charme du moment!

PAS DE NOËL SANS...

Bûche, même si je n'aime pas ça! (rires) Je préfère le chocolat. Mais ce dessert est vraiment le plat qui incarne le plus Noël, pour moi.

AVEZ-VOUS DÉJÀ UNE IDÉE DU MENU?

Je réveillonnerai en Malaisie cette année. Donc je pense que je dégusterai du poisson grillé sur la plage. Je suis ravie et serai libérée de la contrainte de cuisiner pour toute la famille (rires)!

Y A-T-IL UNE SAVEUR QUI VOUS RAPPELLE LES NOËLS DE VOTRE ENFANCE?

Le vin! (rires) Quand j'étais enfant, nous célébrions les fêtes en Suisse. Mon oncle y a un restaurant. Toute la famille buvait des vins qui étaient excellents. Ils nous les faisaient goûter – juste quelques gouttes! J'ai été initiée très jeune au très bon vin, même si je n'en avais alors pas conscience.

UN SOUVENIR DE NOËL PARTICULIÈREMENT COCASSE?

Une année, j'avais invité 12 personnes pour le réveillon. Et bien, c'est vraiment un métier. C'était l'enfer, en plus ma cuisine était minuscule. Cela demande une organisation et une logistique hyper bien réglée. Au final, je n'ai même pas pu profiter de la soirée. Heureusement, tous les convives ont passé un bon moment. C'est déjà ça! (rires)



Le chocolat dans tous ses états !

Un bar à chocolat et
une boutique dédiés
aux Chocolats du Cœur !

Chocolats du ♥

CRÈRES MAISON FRUITS SECS ENROBÉS PRALINES



CHOCOLAT CHAUD MAISON PÂTISSERIES GLACES

En vente :

- Produits des Chocolats du Cœur : tablettes, fruits secs enrobés, pralines, production spéciale fêtes de fin d'année ... made in Luxembourg (à Bissen)

A déguster ou à emporter :

- Un succulent café, ou thé ou bien entendu chocolat chaud fait maison
- Produits des Chocolats du Cœur



Labellisé Fairtrade Zone, ce Bar à Chocolat est un lieu de rendez-vous incontournable de Walferdange.

www.chocolatsducoeur.lu

Ouvert du mardi au jeudi de 10h30 à 18h30,
le vendredi de 10h00 à 18h30,
le samedi de 10h00 à 17h30. Parking gratuit.

50, route de Diekirch · L-7220 Walferdange
Tél.: 26 33 07 71 · Email: bar@chocolatsducoeur.lu



A la recherche d'un traiteur pour vos fêtes de fin d'année, votre soirée d'entreprise?



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

Chez vous ou chez nous, 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 de fin d'année 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



«*Le mécénat* C'EST LA CERISE SUR LE GÂTEAU»

DEPUIS LA PREMIÈRE ANNÉE CULTURELLE - EN 1995 - LE MÉCÉNAT FAIT PARTIE INTÉGRANTE DU PANORAMA DE LA CULTURE. MAIS LE FONDS CULTUREL NATIONAL AU LUXEMBOURG, LUI, A ÉTÉ CRÉÉ EN 1982, COMME PROLONGEMENT NATUREL D'UNE NOUVELLE POLITIQUE CULTURELLE AMORCÉE DANS LES ANNÉES 70. DEPUIS NOVEMBRE 2013, JO KOX EST AUX COMMANDES DU FONDS, DONT LA MISSION EST DE SOUTENIR LA CRÉATION ET D'ASSURER LA PROMOTION. ET QUI D'AUTRE QUE CELUI QUI A ÉTÉ À LA TÊTE DU CASINO LUXEMBOURG PENDANT 20 ANS POUR ABORDER LE SUJET? NOUS L'AVONS RENCONTRÉ POUR ÉVOQUER UNE PRATIQUE ENCORE BIEN MÉCONNUE AU GRAND-DUCHÉ.

SARAH BRAUN



Pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste le mécénat?

Pour commencer, le mécénat est à distinguer du sponsoring. Ce dernier a connu, et connaît encore, de grandes heures, grâce au rayonnement de notre Place Financière. Il n'y a qu'à regarder le programme de la Philharmonie, ou les plaquettes du Mudam pour constater que de nombreux établissements bancaires financent des concerts, ou des expositions. Mais la crise financière est tout de même passée par là, et a jeté une ombre au tableau. Il n'y a que très peu de sociétés typiquement luxembourgeoises, et les établissements étrangers investissent dans leur pays en premier lieu. Il ne reste que peu de fonds pour le Luxembourg. Quoi qu'il en soit, le sponsoring relève davantage de la publicité, tandis que le mécénat, lui, a vocation à être plus discret. Les donateurs signent les chèques, mais ne s'affichent pas partout. Ils peuvent aussi, comme l'a fait Patrick Majerus, faire don d'œuvres (il a en effet cédé de nombreuses œuvres au Mudam, ndlr). Tout récemment, en France, un couple d'Américains (les Hays, ndlr.) vient de recevoir la Légion d'Honneur pour avoir fait don de quelque 147 œuvres au Musée d'Orsay. Le mécène fait don pour soutenir. Le sponsor communique.

Mais les deux restent vitales pour soutenir la culture?

Et comment! On ne peut pas – et on ne veut pas non plus d'ailleurs – s'en passer.

Hors de question de cracher dans la soupe! (rires). Toutes les institutions sont obligées de passer par ces types de financement. Le budget alloué à la culture est insuffisant.

En France, il vient d'être augmenté. Est-ce bon signe pour la culture à l'échelle européenne, et in fine pour le Grand-Duché?

Bien sûr, c'est très encourageant. Mais je vous invite à ne pas vous fier aux communiqués de presse des ministères et à y regarder de plus près. Déjà, il est important de prendre tous les paramètres en compte, et de mettre en parallèle le budget de la culture par rapport au budget global, voir si les deux ont augmenté ou si une part plus grande a été attribuée à la culture. Ensuite, regarder à quoi sont destinés les fonds. Certes le budget de la culture française a été augmenté, mais l'argent n'est pas destiné à soutenir les projets culturels, mais à renforcer la sécurité, à cause de la récente vague d'attentats. Malgré tout, j'y vois un bon présage.

Combien de mécènes dénombre-t-on au Luxembourg?

Oh, vous me posez une colle! (rires). Ici, il n'y a pas d'institution de mécènes, comme il en existe en France, par exemple, qui détient de tels chiffres. Mais je dirais que l'on peut recenser 100 à 150 sociétés qui agissent en tant que mécènes institutionnels. Et pour soutenir les différents projets comme ceux du Casino Luxembourg ou du Musée National, en tout, quelque mille personnes individuelles ont soutenu un projet.

C'est beaucoup, 1000 personnes?

Je pense, oui. Et notamment parce que cette initiative est nouvelle et que les gens y ont bien réagi. Mais il reste encore beaucoup à faire. Ici, au Luxembourg, on donne plus volontiers pour le social que pour la culture.

Parmi les projets, le Casino Luxembourg a fait appel au crowdfounding (financement participatif) pour sa rénovation. Sans cet apport financier, le projet aurait-il pu aboutir?

Il faut souligner que l'on peut toujours, mais avec, on peut faire mieux. Je m'explique. Quand j'étais à la tête du Casino Luxembourg, j'ai toujours refusé de conduire un projet uniquement financé par le mécénat. Il est impératif de s'assurer déjà que l'on a les fonds nécessaires pour mener à bien notre projet. Le mécénat, c'est

la cerise sur le gâteau. Il permet d'aller plus loin, de faire mieux.

Qu'est-ce qui pousse les mécènes à agir. La déductibilité sur les impôts?

Oui, cela entre en jeu, mais ça n'est jamais la motivation première. Les mécènes ont une vocation d'esthètes. Ils soutiennent des projets pour lesquels ils ont un intérêt particulier. Et cela ne concerne pas seulement l'art et la culture d'ailleurs. Quel que soit le domaine dans lequel ils investissent, les mécènes doivent être convaincus de leur geste. Après, le fait que cela soit déductible des impôts est en effet une contrepartie intéressante.

Comment expliquez-vous que le Luxembourg soit en retard sur la question du mécénat?

C'est lié aux origines du pays. N'oubliez pas qu'à la base, nous sommes une société agricole. Et Luxembourg était une ville militaire il y a encore 250 ans en arrière: une cité militaire n'a pas de musées. Et, surtout, le Grand-Duché n'a jamais eu de Cour régnante, comme ça a été le cas en France, ou en Allemagne, par exemple. Le mécénat est le fait du prince, et la tradition continue de se perpétuer.

Le mécénat est-il l'avenir de la culture? Êtes-vous confiant?

J'espère, mais avec les temps qui courent, on n'est plus sûr de rien, hélas. Et l'état se désengage de plus en plus, à cause notamment de la politique néo-libérale européenne. Les institutions culturelles se privatisent de plus en plus: le Mudam est une fondation de droit privé.

L'Europe ne fait-elle pas du bien à la culture?

Pas assez. Et surtout quand on regarde l'augmentation des mouvements nationalistes. Et en situation de crise, la culture est toujours la première à en pâtir. Vous connaissez le dicton: «on ne prête qu'aux riches, on retire toujours aux pauvres». La culture est ce parent pauvre, malheureusement.

Qu'attendez-vous des années à venir?

Bonne question! (rires). Un monde meilleur?

Et ce n'est pas gagné...

Il faut toujours espérer. Même si cela n'est pas évident. Rester optimistes.

SURMONTER SA PEUR

et apprendre à mieux s'exprimer en public

TIMIDE OU INTROVERTI(E), PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC CONSTITUE POUR VOUS UN VÉRITABLE CAUCHEMAR. PAS DE PANIQUE, ÇA SE SOIGNE. AVEC UN PEU D'ENTRAÎNEMENT, VOUS PASSEREZ BIENTÔT MAÎTRE DANS L'ART DE LA PAROLE.

JEANNE RENAULD



Vous devez bientôt réaliser un discours, présenter un projet à un client, donner une conférence ou une formation à vos collègues. Et à l'approche de cet événement, c'est l'angoisse. Vous sentez le stress monter, votre estomac se nouer, vos mains trembler. Vous vous imaginez déjà en train de bafouiller, de rougir et soudainement, vous rêvez de vous transformer en une toute petite souris! Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul(e) dans ce cas. Parler en public constitue l'une des craintes les plus fréquentes, comme la peur de la mort, du vide ou des serpents. Pour certains, il s'agit même d'une phobie,

qui va jusqu'à les paralyser complètement. Pourtant, la parole constitue le propre de l'homme. «A la différence des animaux, nous avons tous le don de la parole», indique avec justesse Pedro Castilho, fondateur de Verbalius, une société luxembourgeoise spécialisée dans le coaching en prise de parole. «Le langage est pour nous une faculté innée, nous sommes programmés pour parler et nous avons tous des choses intéressantes à dire... S'exprimer en public ne devrait donc pas être difficile!» Paradoxalement, cette situation semble insurmontable pour beaucoup d'entre

nous. Et au moment de s'exprimer devant les autres, on distingue deux grandes sources d'angoisse. La peur peut ainsi venir de nous-mêmes, de notre personnalité. «En général, les personnes timides ou introverties sont simplement mal à l'aise parmi la foule. Elles n'apprécient pas être observées, être le centre de l'attention et partager en public», mentionne Pedro Castilho. L'angoisse peut aussi provenir d'un manque de préparation: «Je n'ai pas bien préparé mon sujet, les gens vont s'en rendre compte», «Et si l'on me pose une question à laquelle je ne sais pas répondre?»... Autant de pensées qui entraînent une certaine appréhension des autres, de leur réaction, de leur jugement et instaurent une pression supplémentaire pour celui qui doit prendre la parole.

UN CONTENU ADAPTÉ ET MAÎTRISÉ

Pour retrouver du plaisir dans l'expression orale, il faut avant tout bien s'y préparer. Le but? Maîtriser le sujet pour éliminer tout stress qui y serait lié. Avant de se lancer, il faut aussi être conscient que ce qui se dit ne va pas forcément intéresser tout l'auditoire. «Il est impossible de plaire à tout le monde, rassure Pedro Castilho. Plutôt que séduire, l'objectif consiste simplement à partager son expérience, son point de vue.» Dans cette optique, la principale erreur consiste à préparer un seul discours formaté, pour tout type de personnes et d'occasions. Pour être pertinente, une prise de parole doit être bien structurée et personnalisée, en fonction des circonstances, de l'assistance et du temps dont on dispose. Il s'agit aussi de prévoir tout ce dont nous aurons besoin le jour J: matériel, clé USB, bouteille d'eau... Mais bien souvent, malgré une excellente préparation, nous ne parvenons pas à nous sentir à l'aise ni à séduire nos interlocuteurs. Pourquoi?

LE LANGAGE CORPOREL, CET ENNEMI

Comme l'explique Pedro Castilho, l'information communiquée à nos tiers passe par le biais de trois grands vecteurs.

Le premier concerne la communication non verbale et pèse pour 60% dans la transmission du message. Ainsi, dès notre arrivée, en fonction de notre attitude, de nos gestes, de notre langage corporel, les auditeurs ont déjà décidé s'ils avaient envie, oui ou non, de nous écouter. La première impression, ça vous dit quelque chose? Pour ne pas perdre son public dès les premières minutes, l'arrivée doit donc être percutante, telle une entrée théâtrale. Ensuite, 30% du message passent par la façon dont nous nous exprimons, c'est-à-dire: le rythme, le ton, la diction, l'articulation, l'intonation, le volume... Autant d'éléments qu'il est primordial de travailler au préalable. Enfin, si l'on consacre bien souvent la majorité de notre temps à la préparation du contenu, ce qui se trouve sur nos feuilles ne représente au final que 10% de la communication!

RÉPÉTER, ET ENCORE RÉPÉTER

Le corps parle donc plus que la parole. Si anéantir le stress est impossible – peu importe le nombre de fois où l'on monte sur scène –, il est toutefois possible de parvenir à mieux maîtriser ses émotions et à gommer les signaux de nervosité extérieurs. Ce travail s'attache à contrôler sa respiration, à poser sa voix, à éliminer les tics de langage, à maîtriser son débit de parole... Tous ces aspects aident à communiquer son message clairement et à transmettre ses idées. Pour mettre en œuvre ces différents apprentissages, un seul moyen: répéter. «En répétant, il s'agit de développer des automatismes et de rendre la situation exceptionnelle de prise de parole en public plus commune», précise Pedro Castilho. L'idéal est de se mettre en conditions réelles en faisant appel à deux ou trois amis pour représenter l'assistance et en s'enregistrant (son et image). En visionnant et en écoutant le résultat, nous pouvons alors vérifier le temps du discours et la fluidité de la parole, analyser les tics, les gestes, le regard, l'intonation... et nous améliorer.

L'IMPORTANCE DU FEEDBACK

Le grand jour arrivé, le travail n'est pas pour autant terminé. Pendant l'intervention, il faut parvenir à maintenir un contact visuel avec l'auditoire, sans s'attarder sur ses notes ou sur tout autre support. Dans une approche de *storytelling*, il faut aussi «veiller à raconter une histoire, prendre son public par la main du début à la fin et s'assurer qu'il suit», explique Pedro Castilho. Pour cela, il faut être attentif aux signaux émis par le public, afin de pouvoir rebondir, mais sans pour autant se laisser submerger. Enfin, une fois la présentation finie, le moment est venu de pousser un grand «ouf» de soulagement et de se relaxer. Mais il est aussi primordial de tirer des leçons de ce qui vient de se passer de manière à pouvoir encore progresser: «Comment me suis-je senti(e) pendant mon intervention, qu'est-ce que j'ai apprécié, qu'est-ce qui a bien fonctionné et qu'est-ce qui s'est moins bien déroulé?». Allez, encore un peu d'efforts et dans quelque temps, vous serez à même de laisser sur votre public une véritable empreinte.

En savoir plus sur Verbalius

Par le biais de sa société Verbalius Sàrl, Pedro Castilho accompagne toute personne qui souhaite améliorer sa prise de parole en public dans un cadre professionnel (relations publiques, techniques de vente, accueil client...). Pedro Castilho met en place une approche personnalisée, définie en fonction des craintes et des objectifs de chacun.

Sous forme de modules, il travaille sur des mises en situation concrète afin d'optimiser les interventions en public. Un guide pratique reprenant les grandes pratiques à adopter devrait voir le jour l'an prochain.



Maîtrise Garantie de l'Immobilier

Vous souhaitez vendre votre bien?
Les raisons clés de votre réussite!



Une équipe professionnelle et expérimentée à votre écoute



Approche intelligente et attentive



Des moyens de communication importants: publicité, presse, site internet...



Honoraires adaptés à vos besoins

75, parc d'activités, L- 8308 Capellen
Tél.: 26 10 20 51 - info@mgi.lu
www.mgi.lu



Alain Holtgen

«LE THÉÂTRE EST COMME UN MIROIR DE LA VIE»

JEANNE RENAULD

ALAIN HOLTGEN EST DIRECTEUR ET PROFESSEUR A L'ÉCOLE DE THÉÂTRE DE LUXEMBOURG. PAR LE BIAIS DES COURS QUI Y SONT ORGANISÉS, IL EST POSSIBLE D'APPRENDRE A MIEUX S'EXPRIMER EN PUBLIC.

Pouvez-vous nous présenter en quelques mots votre École de Théâtre?

Les racines de notre école remontent à la fin des années 1990. A l'époque, des comédiens professionnels organisent régulièrement des workshops de théâtre. C'est au début des années 2000 qu'une véritable structure voit le jour. Des cours de théâtre et d'improvisation à destination du grand public se développent: l'objectif de notre école étant de proposer un outil de formation de qualité, accessible à tous. Quelques années plus tard, des cours pour jeunes ainsi que des cours d'art dramatique et de diction viennent s'ajouter. Aujourd'hui, nous disposons d'un espace personnel et adapté à Luxembourg-Neudorf. Nous proposons un programme diversifié, pour adolescents et pour adultes, pour des amateurs passionnés ou pour des jeunes souhaitant s'orienter vers une carrière de comédien. Notre centaine d'élèves est encadrée par des professeurs professionnels qui mettent leur expérience au service du grand public.

Quels sont les cours que vous proposez aux adultes qui souhaitent être plus à l'aise lors de leurs interventions en public?

Nous avons découvert que les cours de théâtre et d'improvisation, outre le fait d'offrir une formation purement théâtrale, disposent de vertus intéressantes pour travailler sur soi, sur sa personnalité, sa timidité, son assurance. Les cours de diction et de déclamation aident également à améliorer la prise de parole. Depuis trois ans, nous proposons aussi des cours particuliers, adaptés aux objectifs poursuivis par l'élève. Enfin, en parallèle avec la Ligue d'improvisation, nous intervenons dans les entreprises, afin de favoriser la communication intra-entreprise mais également les relations externes avec les clients, les partenaires...

Sur quoi travaillez-vous plus particulièrement lors de ces cours?

Nous menons un travail en profondeur sur la diction, l'expression orale, la voix, la respiration. L'expression corporelle, les gestes, l'attitude, le regard sont aussi des vecteurs très importants. La communication non verbale peut en effet traduire une tonne d'expressions et influencer fortement l'auditoire. Tous ces éléments sont donc essentiels pour parvenir à se sentir plus à l'aise et à bien s'exprimer devant les autres.

Comment les arts de la parole peuvent-ils aider les personnes introverties dans leur vie quotidienne?

Les scènes de théâtre ou d'improvisation présentent une multitude d'analogies avec la vie «réelle». Car le jeu de comédien, c'est avant tout le jeu de l'humain. Au théâtre, pour faire passer un message, une émotion, il faut être naturel et écouter véritablement son partenaire. En d'autres mots, il faut agir comme dans la vie de tous les jours. Une véritable histoire peut alors se construire. Le théâtre est comme un miroir de la vie, qu'elle soit privée ou professionnelle.

Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui aimerait vaincre sa timidité et améliorer sa prise de parole?

Avant tout, si l'on veut changer, il faut faire l'effort de venir, d'essayer les cours, sinon on traîne cette timidité et cette peur toute sa vie. Il faut aussi être patient, même si, sur une saison, on voit déjà de véritables améliorations. Si le cours n'est pas complet, il est possible de s'inscrire en cours d'année. Les différents niveaux dans chaque groupe créent une vraie émulation. Il n'est jamais question de se comparer aux autres ni de faire des performances. L'objectif est de se sentir mieux et d'acquérir une certaine confiance en soi.

Actu business

RAPHAËL FERBER

Technologie

Le Technoport lance le Digital Experience Studio

Le Technoport a lancé son Digital Experience Studio, un laboratoire dont la vocation est de supporter les start-up dans le développement de technologies numériques innovantes. L'idée de ce «DX-Studio» est motivée par le besoin croissant des entrepreneurs du numérique pour la conception et le test d'applications grand public basées sur du matériel dernier cri. La Smart connectivité, la réalité augmentée et/ou virtuelle sont des exemples de technologies visées par ces entrepreneurs pour l'édition de nouvelles expériences utilisateurs sur le marché. Le DX-Studio fonctionne sur un modèle similaire à celui du Fablab. Les start-up ont accès à des équipements partagés, qui augmentent en fonction des besoins identifiés. Les technologies initiales qui sont mises à disposition sont des terminaux mobiles (Multi OS Smartphones/ tablettes/ smart watches) ainsi que des casques de réalité virtuelle.



de l'écosystème des TICs et des start-up de Luxembourg. Celle ayant le meilleur pitch, et donc gagnante du concours, recevra un prix de 50.000 €, entièrement financé par Docler Holding. L'événement est également ouvert aux investisseurs extérieurs ainsi qu'à toutes personnes intéressées par les TICs et les startups. Alors, qui pour succéder à SESAMm et Wondermags, les deux derniers vainqueurs?

Mobilité

Uber compte s'implanter au Grand Duché... mais quand?

L'information a été révélée par François Bausch, ministre du Développement durable et des Infrastructures, dans une réponse à une question parlementaire et a aussitôt été relayée par bon nombre de nos confrères. La société américaine Uber compte bien, dans un avenir dont on ne sait pas encore s'il est proche ou non, offrir ses services au Luxembourg. Pour rappel, Uber vous permet de vous mettre en contact (via son application mobile) avec des conducteurs réalisant des services de transport. Évidemment, la question est légèrement sensible au Grand-Duché et notamment du côté des chauffeurs de taxi... Pourtant, le Luxembourg est l'un des derniers pays de l'Union Européenne où cette application n'est pas encore déployée. «L'échange qui a eu lieu lors de différentes entrevues a permis de préciser le cadre légal applicable dans le domaine des taxis et des voitures de location avec chauffeur, tout en soulevant certaines questions relatives au business model de la société en relation avec des questions en matière de droit du travail, de la sécurité sociale et des impôts» a souligné François Bausch. «Une distinction claire et nette doit être maintenue entre «taxis» et «voitures de location avec chauffeur», afin d'assurer une cohabitation de ces deux types de services qui répondent à une réglementation tout à fait différente et à un besoin des usagers différent» a-t-il conclu. Pour l'instant, difficile de savoir quand (et si), on pourra utiliser l'application au Luxembourg. Affaire à suivre...



Concours

Les candidatures pour «Pitch Your Startup» sont ouvertes

Les Hongrois de Docler Holding ont ouvert les candidatures aux start-up, en vue de leur événement «Pitch Your Start-up», organisé en collaboration avec Luxinnovation, l'Agence nationale pour l'innovation et la recherche, et son ICT Cluster. Cette compétition aura lieu le 9 mai durant l'ICT Spring Europe 2017, la plus importante conférence IT du Luxembourg. Pour postuler en ligne, il suffit de se rendre sur cette page web: www.pitchyourstartup.eu. Comme pour les éditions précédentes, chaque start-up aura 3 minutes et 33 secondes pour présenter son projet, suivi par 2 minutes de questions/réponses devant un jury composé d'experts

La pension alimentaire en faveur de l'enfant majeur



Me. Frédéric Frabetti & Me. Carmen Rimondini

L'obligation dans le chef du père et de la mère de contribution aux frais d'éducation et d'entretien de ou des enfants communs, ne s'arrête pas au moment de l'atteinte de la majorité de l'enfant.

En effet, aux termes de l'article 203 du Code Civil «Les époux contractent ensemble par le seul fait du mariage, l'obligation de nourrir, entretenir et élever leurs enfants.» Les enfants naturels, c'est-à-dire nés hors mariage, ont bien évidemment les mêmes droits que les enfants légitimes. En effet, le fondement de cette obligation est le lien de filiation de sorte que l'obligation d'entretien des père et mère ne prend pas nécessairement fin à la majorité de ou des enfants. L'enfant ou les enfants en effet, auront droit à une pension alimentaire de la part des parents tant qu'ils ne seront pas en mesure de subvenir à leurs besoins, de sorte que cette obligation dans le chef des parents peut continuer au-delà de l'âge de 18 ans, à condition que l'enfant poursuive ses études.

Si pour les enfants mineurs, le besoin est présumé alors qu'ils ne peuvent pas subvenir à leurs besoins, pour les enfants majeurs, la situation est différente alors que c'est à ces derniers de prouver l'état de besoin.

En principe, par un accord entre l'enfant et le parent, la pension alimentaire de l'enfant majeur pourra être établie. En cas de désaccord, la partie qui réclame la pension alimentaire, devra introduire une procédure devant la Justice de Paix dans l'arrondissement de son lieu de résidence, tendant à faire condamner le parent au paiement d'une pension alimentaire.

Aux termes de l'article 208 du Code Civil, «Les aliments ne sont accordés que dans la proportion du besoin de celui qui les réclame, et de la fortune de celui qui les doit.»

La pension n'est pas destinée à couvrir n'importe quel besoin de l'enfant majeur. Seulement les dépenses liées

exclusivement aux besoins nécessaires à la vie seront considérés, notamment, les frais de nourriture, de vêtements, des frais médicaux, des études.

En ce qui concerne les études, le prétendu créancier d'aliments devra rapporter la preuve qu'il se trouve en cours d'études justifiées. Il faut préciser que dans le cadre d'une demande d'allocation d'une pension alimentaire pour enfant majeur, la juridiction prendra en considération non seulement la poursuite régulière de la scolarité, mais également la réussite aux examens ainsi que le fait que le diplôme préparé doit être à la portée de l'enfant (Cour 7 juillet 1969, Pas.22, p.40).

La détermination du montant de la pension alimentaire sera faite toujours au cas par cas, sur base des éléments existants au dossier versés par les deux parties.

En effet, une fois que la partie créancière a rapporté la preuve de l'état de besoin, la juridiction devra calculer le montant de la pension alimentaire qui sera en proportion de ressources réelles de la partie débitrice. Cette dernière, afin de prouver ses réelles facultés contributives, pourra verser toutes pièces justificatives notamment contrat de bail, contrat de prêt bancaire, factures...

A toutes fins utiles, il est important de rappeler que, même si le montant de la pension alimentaire en faveur de l'enfant majeur a été établi par décision judiciaire, il pourra toujours être revu à la hausse ou à la baisse, dans le cas où les besoins de l'enfant changent ou bien les facultés contributives de la partie débitrice ont subi des modifications.

La modification du montant de la pension alimentaire en faveur de l'enfant majeur, sauf accord entre parties, devra être demandée par voie judiciaire devant la Justice de Paix compétente.



Innovation
that excites

NISSAN MICRA & NOTE

CITADINES HIGH TECH À SAISIR...



Modèle exposé:
Nissan MICRA N-TEC

Modèle exposé:
Nissan NOTE BLACK EDITION

**Offre à saisir de
toute urgence!**

NISSAN MICRA 5 PORTES

àpd

7.725 €⁽²⁾

NISSAN NOTE 5 PORTES

àpd

9.175 €⁽³⁾

Toutes primes déduites. Offre soumise à conditions.

PROFITEZ DES TECHNO DEALS⁽¹⁾ CHEZ VOTRE CONCESSIONNAIRE NISSAN.



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

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

Tél.: +352 44 45 45
Tél.: +352 57 44 22
Tél.: +352 81 26 84

(1) Les Techno Deals Nissan sont des réductions exceptionnelles valables du 01/12/2016 au 31/12/2016. Surfez sur nissan.lu pour découvrir les modèles sur lesquels ils sont d'application.
(2) Prix "Techno Deal" pour la Nissan MICRA Visia 1.2 80. (3) Prix "Techno Deal" pour la Nissan NOTE Visia 1.2 80. Annonceur: Nissan Belux s.a. (Importateur), Bist 12, 2630 Aartselaar. N° TVA/BCE de la succursale: BE0858 306 068. Photos non contractuelles.
Informations environnementales: A.R. 19/03/2004 - www.nissan.lu

DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ.

MICRA 95-125 G/KM 4,1-5,4 L/100 KM - NOTE 93-119 G/KM 3,6-5,1 L/100 KM

Pour un Noël féérique ET PLUS ÉCONOMIQUE

LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE APPROCHENT A GRANDS PAS. DÉJÀ, NOUS PENSONS AUX PRÉSENTS A GLISSER SOUS LE SAPIN, AUX DÉCORATIONS A INSTALLER, AU REPAS QUE L'ON VA CONCOCTER. MAIS TOUT CELA A UN PRIX. ALORS COMMENT RÉALISER DES ÉCONOMIES AVEC LES CADEAUX?

JEANNE RENAULD

Ah, la magie de Noël... En cette période, nous sommes nombreux à vouloir faire plaisir à nos proches. Mais petit à petit, les cadeaux de fêtes de fin d'année finissent par peser lourd dans le portefeuille. Les Luxembourgeois sont parmi les plus dépensiers en la matière. L'an dernier, ils prévoyaient de consacrer 300€ aux cadeaux de Noël, devant leurs voisins français (250€), allemands (200€) et belges (150€) (source: ING International Survey, Christmas and New Year 2016). Grâce à quelques astuces, ce budget important peut toutefois être réduit.

PRENDRE EXEMPLE SUR PICSOU

Pour ne pas se retrouver mal pris à l'approche de Noël, il peut être intéressant d'épargner, en plaçant par exemple chaque mois un peu d'argent dans une enveloppe dédiée aux fêtes.

Le Grand-Duché a d'ailleurs encore quelques efforts à fournir en ce sens.

Seules 20% des personnes interrogées déclarent épargner pour Noël, contre une moyenne européenne de 33% (source: ING International Survey, Christmas and New Year 2016).

Dans la même logique, il est aussi possible d'anticiper ses cadeaux, en étalant les dépenses ou en profitant d'une promotion intéressante pendant l'année. De cette manière, fini les courses de dernière minute et la cohue dans les magasins!

UN BUDGET BIEN FICELÉ

Afin de ne pas succomber à la tentation dans les rayons, une solution toute simple consiste à se fixer un montant bien précis pour chaque cadeau. Lors de votre séance de shopping, vous pouvez prendre cet argent en liquide, afin de contrôler plus facilement vos dépenses. Ainsi, vous ne risquez pas d'exploser votre budget et de le regretter par la suite.

Quel que soit le cadeau envisagé, il est aussi recommandé de comparer les prix avant de se rendre en magasin ou de commander en ligne. Il peut parfois exister de grandes différences entre les enseignes. Au moment d'acheter, pensez à utiliser vos points de fidélité emmagasinés au cours de l'année ou les codes promo disponibles sur le web.

DES CADEAUX EN TOUTE SIMPLICITÉ

Dans les grandes familles surtout, les cadeaux de Noël peuvent représenter un budget conséquent.

Dans ce cas, pourquoi ne pas envisager de mettre en place des cadeaux «cacahuètes»?

Le principe est simple: après avoir déterminé un budget pour tout le monde, chacun tire au sort le prénom d'une seule personne à qui il devra offrir un cadeau.

Donner une seconde vie aux objets permet aussi de réduire les frais. Les bourses aux jouets, les sites de seconde main, les vide-greniers... sont autant de lieux où l'on peut trouver des cadeaux à plus petits prix et qui sont toujours en très bon état.

Enfin, une dernière astuce consiste à faire appel au «Do it yourself». Plutôt que de vous diriger vers un cadeau impersonnel, vous pouvez en créer un vous-même en cousant un vêtement, en réalisant une bonne pâtisserie ou en fabriquant un calendrier pour la nouvelle année.

Car finalement, Noël n'est-il pas avant tout synonyme de fête, de partage et d'entraide?

«L'AN DERNIER, LES
LUXEMBOURGEOIS
PRÉVOYAIENT
DE DÉPENSER
300€ POUR LEURS
CADEAUX
DE NOËL»



AVEC LE **TWEENZ-CLUB**, NOS PETITS CLIENTS SONT HEUREUX, EUX AUSSI, D'ÊTRE NOS CLIENTS!

Le **TWEENZ-Club**, c'est le club ludique, amusant et avantageux pour les enfants de 6 à 12 ans.



Club
TWEENZ!
www.tweenz.lu

**Un compte d'épargne, un club et des avantages
qui grandissent avec votre enfant!**

L'adhésion au club est gratuite pour les 6-12 ans à la souscription d'un compte d'épargne TWEENZ ou Fit4Future.


SPUERKEESS
Äert Liewen. Är Bank.

Candidate's opportunities

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



Ahmadi Shiva

→ EMPLOI RECHERCHÉ

Betreuung und Vermittlung von Flüchtlingen, Sustainable investing im Fonds Bereich oder Produkt/Projekt spezifische Bereiche.

→ COMPÉTENCES

Anpassungsfähig, analytisch, kooperativ.

→ ATOUTS

Kreativ, multilingual (LUX, DE, FR, ANG, ESP. FARSI).

«Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust», je unterschiedlicher sie nicht sein könnten. Einerseits würde es mir große Freude bereiten, anderen Personen, wie beispielsweise motivierten Flüchtlingen, neue Perspektiven zu verschaffen.

Andererseits schlägt mein Herz für die Förderung von Nachhaltigkeit und nachhaltigen Produkten bzw. Investitionen. In einem Umfeld zu arbeiten bei dem alles Erlernte in die Praxis umgesetzt werden kann, würde mich mehr als nur interessieren und faszinieren. Absolventin eines Bachelor Diploms in Betriebswirtschaft und im Endstadium eines MBA Diploms in Business Administration, würde ich mich auf neue Herausforderungen freuen, sei es im Inland oder im Ausland.

Différentes formations en psychothérapie, Imago Thérapie de couple, programmation neuro linguistique, décodage biologique, thérapie systématique, constellation familiale ainsi que la thérapie par inversion du ressenti Dr. Jean Lermineaux m'ont permis de travailler comme thérapeute pendant plus de 10 années.

À présent j'aimerais mettre mes connaissances au profit d'une entreprise souhaitant développer son département des RH. Quoi de plus naturel que d'être à l'écoute de ses salariés: deuil, divorce et maladie peuvent nous frapper à tout moment.

Disponible de suite pour être à l'écoute de vos salariés, n'hésitez pas à me solliciter.

Bucco Chantal

→ EMPLOI RECHERCHÉ

Coach en développement personnel, département des RH.

→ COMPÉTENCES

Autonomie, dynamisme et esprit d'équipe
Flexible
Langues: L, FR, All.

→ ATOUTS

Sens de l'écoute, sens de la communication, sens de l'organisation.



Jugera Ibrahim

→ EMPLOI RECHERCHÉ

Program Coordinator, Events Manager, Procurement Manager, Marketing Specialist, Communications, Human Resources, Social Media, International Exchange Programs.

→ COMPÉTENCES

Multi-tasked, fast-paced, resourceful.

→ ATOUTS

Dynamic, ability to adapt fast, positive.

Due to my previous job experiences, I possess a multiple set of skills varying from event management, procurement, contract negotiation, grants management, project coordination, social media and more. I have great communication and diplomacy skills. I am very determined and full of energy. Getting to know Luxembourg through volunteering with the US Embassy and the Red Cross, Dress for Success and The Network, was my best investment since my relocation in January 2015. Now is the right time for me to work and put my skills to good use for any fast-paced employer in search of a candidate that gets the job done!

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".

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



LA CULOTTE EN LAINE... POUR OU CONTRE?

De plus en plus de créateurs signent de jolies
culottes en maille, cachemire
et autre matière douce et moelleuse.
Et c'est vrai qu'on trouve ça très joli...
Mais de là à supplanter nos dessous habituels?
Il y a le pour. Et il y a le contre. Le match.

→ **Mode / Tendances**



©Albertine x Eric Bombard

UN SEUL MENU POUR NOËL?

Entre la cousine intolérante au lactose,
la grand-mère qui mange sans sel, les enfants
qui ne se nourrissent que de frites, Maman
qui est devenue vegan depuis deux mois et
notre chéri qui a le gluten en horreur...
pas toujours évident de composer un menu qui
va faire plaisir à tout le monde. Et d'ailleurs,
quand nos régimes mettent à mal l'épopée
gourmande des fêtes de fin d'année...
que nous reste-t-il des plaisirs de la vie...

→ **Food / News**



©Ikea

PRODUIT DE BEAUTÉ: ON FAIT LE TRI!

Depuis combien de temps n'avez-vous pas fait un peu de ménage dans votre trousse
à maquillage! Oui, oui, vos produits chouchous ont aussi une date de péremption.
Petit guide pour s'y retrouver.

→ **Beauté / Maquillage**

MIGNONNE, ALLONS-VOIR SI LA ROSE...

L'imprimé fleuri a (ré)investi notre dressing
hivernal. C'est frais, c'est coloré, c'est gai.

Oui, mais... pas toujours facile à porter.
Nous avons déniché de quoi vous inspirer!

→ **Mode / Conseils mode**



©Tommy Hilfiger

LA BOX DE L'HIVER!

Les box, vous connaissez... bien sûr. Mais en voilà une qui
nous a bien tapé dans l'œil à l'heure où l'on n'a qu'une
seule envie: cocooner. **Exploratology.**

Le concept: des livres, de thé, et des petits cadeaux...

Voilà une box qui fleure bon les dimanches douilletts,
un mug fumant à la main, bien emmitoufflée sous un
plaid devant la cheminée. Notre curiosité sérieusement
piquée, nous sommes allées poser quelques questions
à Marjorie, à l'origine de cette chaleureuse idée.

→ **Culture / Livres**



10 ASTUCES POUR GARDER LA LIGNE PENDANT LES FÊTES

Cette année, le gras et le sucre n'auront pas raison des 11
derniers mois d'efforts (intensifs). Comment se régaler, tout
en conservant sa ligne? Découvrez les 10 commandements à
suivre et les astuces de la rédac'!

→ **Healthy / Diététique**



CE CÉLERI, J'EN FAIS QUOI?

Parmi les légumes oubliés (ou pas), le céleri nous
fait de l'œil. Si nos premiers émois à la cantine n'ont
pas laissé un souvenir impérissable, nous allons vous
convaincre des bienfaits et du potentiel ultra gour-
mand de cette étonnante boule blanche.

→ **Food / Recettes**



Des couvres-boutons chez Kass-Jentgen & Fils

La bijouterie Kass-Jentgen & Fils s'est lancé dans une nouvelle et belle aventure: les couvres-boutons, un produit innovant, développé par le conquérant Georges Kass, entrepreneur dans l'âme. Parce qu'il constate que les boutons de manchette ne sont plus au goût du jour, il lui vient l'idée ingénieuse et visionnaire de créer des caches-boutons de manchette, qui permettraient aux entreprises d'offrir un objet raffiné aux hommes et aux femmes de leurs entreprises ou à leurs clients, renforçant ainsi la force de leur marque tout en renforçant le lien affectif entre la firme et celui qui porte ses couleurs. Un véritable challenge qui a trouvé sa réponse avec la rencontre, en Suisse, d'un spécialiste capable de produire un mécanisme irréprochable. Prochain défi? «La commercialisation. Je me suis fixé jusqu'à fin 2016 pour que notre cible connaisse et apprécie le produit», nous a confié l'ingénieux entrepreneur.

→ Boutique Kass, 3 avenue de la Porte-Neuve, Luxembourg
www.kass-jentgen.lu

Eric Stipa is in town

L'inventeur de la coupe sur-mesure? C'est bel et bien Eric Stipa qui, en 1991, a développé une technique de coupe qui évitait la déconvenue quand il fallait se recoiffer seule, chez soi. Une idée qui semble aller d'elle-même mais qui n'est pourtant pas si évidente pour cet artiste dont la première préoccupation est la beauté des femmes. A présent, l'histoire se poursuit avec la sœur Karine et le frère Grégory qui ont repris les rênes de l'entreprise, toujours mus par la même passion de la beauté, l'esprit de modernité en plus. La grande nouvelle, c'est que l'enseigne vient de s'installer au centre-ville.

→ Eric Stipa, 14-1 rue Notre-Dame, Luxembourg
Tél.: 26 47 81 88
www.ericstipa.com



Une Sweet Factory au cœur d'Am Garage

Véritable temple d'Ali baba pour les épicuriens, il ne manquait qu'un corner sucré au Am Garage pour offrir aux gourmets un panorama complet de ce que la gastronomie fait de meilleur. C'est chose faite avec l'arrivée de la biscuitière Sweet Lily. Avec sa petite Sweet Factory, lovée en plein cœur du concept store de la route d'Esch, Lily invite ses clients à pénétrer dans une alcôve sucrée et douce, un tantinet girly, mais surtout invitation au voyage gourmand qu'offrent ses créations. Tout est réalisé sur place, dans son petit atelier, qui fonctionne en flux tendu, gage de la fraîcheur et de la qualité de ses produits. Des biscuits – sucrés et salés – aux incroyables gâteaux d'anniversaire recouverts de pâte à sucre, en passant par les chocolats, Lily propose un choix vaste et s'accommode de tous les régimes. Entre les craquelins au citron ou les ganaches à la cardamome, des cookies vegan, des crackers au sarrasin sans gluten ou des petits biscuits pour enfants «sans beurre et sans sucre, mais avec de l'huile d'olive et du miel d'un petit producteur pour lequel nous avons eu un gros coup de cœur. Que des bonnes choses». On salive déjà!

→ Sweet Factory, Am garage, 70 route d'Esch, Luxembourg

Aurélie Biderman, la jolie invitée surprise de Poiray

Aurélie Biderman est une pionnière. C'est elle qui a ouvert la voie aux bijoux de créateurs, cette niche entre la joaillerie et les bijoux fantaisie. Les années passent et son style, reconnaissable entre tous, est toujours plébiscité par la hype fashion. On aime son style bobo, ses créations élégantes et luxueuses, toujours gaies, et profondément imprégnées de ses voyages, à l'image de la collection Dentelle Vintage, ou du bracelet Copacabana, véritable must-have. On a hurlé de joie quand on a appris que désormais, la créatrice bénéficiait d'un joli corner dans la boutique Poiray, dans lequel elle présente sa ligne joaillerie ainsi que ses collections couture.

→ Boutique Poiray, 83 Grand-Rue, Luxembourg



Christian is coming soon

L'ouverture de la boutique Christian Louboutin ne vous avez pas laissées de glace. Nous avons une nouvelle qui risque de vous faire frôler l'hystérie. Christian Louboutin sera présent *himself*, accompagné de quelques uns de ses meilleurs amis, à l'instar de Stéphane Bern, le 15 décembre prochain pour l'inauguration officielle de sa première boutique à Luxembourg. 300 convives sont attendus pour cette soirée féérique et très select... à laquelle nous serons présentes... Les fêtes s'annoncent merveilleuses, cette année, non?

→ Christian Louboutin, 25/1 rue Philippe 11, Luxembourg

Miele à la conquête du futur avec sa nouvelle gamme Artline

L'électroménager du futur nous séduit dès à présent: fonctionnement intuitif, appareils intelligents, lignes minimalistes, qui se fondent dans nos intérieurs design. Finis les temps où la cuisine se cachait. Désormais, elle fait partie de la fête. C'est dans cette optique que le designer Andreas Enslin a créé pour Miele une gamme qui s'intègre parfaitement dans un espace ouvert, notamment grâce à un système sans poignées qui permet de gagner en fluidité. Avec la gamme Artline, Miele offre une réponse parfaite à nos aspirations esthétiques, avec, en ligne de mire, toujours cette qualité et ce savoir-faire qui font la réputation de la marque.

→ Gamme Artline Miele, www.miele.be





VAIANA, LA LEGENDE DU BOUT DU MONDE

→ *Film d'animation américain de Ron Clements avec Cerise Calixte, Anthony Kavanagh, Mareva Galanter.*

En ces jours frisquets, le nouveau film d'animation de Walt Disney va nous apporter un peu de chaleur et nous charmer de par son environnement paradisiaque. "Vaiana, la légende du bout du monde", qui raconte la quête d'identité d'une adolescente intrépide de 16 ans, Vaiana, s'inspire totalement de la culture polynésienne. Ça lui a valu au passage une petite polémique dans le Pacifique où l'on a considéré la représentation de Maui, de forte corpulence dans le film, comme insultante.

Disney a même retiré de la vente le déguisement de cette légendaire figure mythologique, dont le corps est orné de tatouages jugés trop intimes pour être monnayés. Tout est finalement rentré dans l'ordre, l'accueil des Polynésiens ayant été très bon. Et en Europe, on évoque une belle réussite.



ROGUE ONE: A STAR WARS STORY

→ *Film fantastique américain de Gareth Edwards (11) avec Felicity Jones, Diego Luna, Ben Mendelsohn.*

Situé entre les épisodes III et IV de la saga *Star Wars*, et avant *La Guerre des étoiles* (1977), ce spin-off raconte comment un commando rebelle se lance dans une mission pour voler les plans de la station spatiale de l'Étoile Noire. Il s'agit de plans que l'on sait être remis de la princesse Leia à R2-D2 dans l'épisode IV avant d'être capturée par Dark Vador... Un épisode parallèle à la saga culte qui suscite un vif intérêt en dépit des multiples rebondissements connus lors du tournage: plusieurs séquences ont été tournées après que le film soit bouclé et le compositeur Alexandre Desplat, pourtant très réputé, a été écarté au dernier moment. *Rogue One* a-t-il basculé du côté obscur? On le saura très vite.



SOUVENIR

→ *Comédie française de Bavo Defurne, avec Isabelle Huppert, Kévin Azaïs, Johan Leysen.*

Coproduit par Deal Productions (situé à Kehlen) et tourné essentiellement au Luxembourg, *Souvenir* raconte l'histoire d'une chanteuse oubliée (Isabelle Huppert) passée de la scène de l'Eurovision à la chaîne d'une usine de pâté, dans un quotidien dénué de toute émotion. Sa rencontre avec un jeune boxeur va néanmoins la sortir de ce marasme: celui-ci va la convaincre de tenter un come-back. On assiste alors à la renaissance par le chant de cette star déchue, qui a connu la gloire et les paillettes, et qui va devoir passer notamment par la scène d'une kermesse cycliste pour espérer retrouver la vie qui la faisait jadis vibrer. Un film humain à l'émotion subtile.



PASSENGERS

→ *Film de science fiction américain de Morten Tyldum avec Jennifer Lawrence, Chris Pratt, Michael Sheen.*

Impossible d'être passé à côté du phénomène *Passengers*, qui se dévoile depuis plusieurs semaines au gré de trailers alléchants dans les salles de cinéma ou sur la toile. Très attendu pour la qualité de son scénario autant que pour le duo glamour que forment Jennifer Lawrence (*Hunger Game*) et Chris Pratt (*Avengers*), le film du Norvégien Morten Tyldum nous envoie dans l'espace, où 5000 passagers endormis voyagent vers une nouvelle planète. Le souci, c'est que deux d'entre eux, Jim et Aurora, vont être accidentellement tirés de leur sommeil artificiel 90 ans trop tôt. Alors qu'ils éprouvent peu à peu une indéniable attirance, ils découvrent que le vaisseau court un grave danger. Et que la vie des milliers de passagers encore endormis est entre leurs mains...



NEW CITROËN C3

UNIQUE, PARCE QUE VOUS L'ÊTES

ConnectedCAM Citroën™
36 combinaisons de personnalisation
Citroën Advanced Comfort®

 3,2 - 4,9 L/100 KM  83 - 110 G CO₂/KM  Donnez priorité à la sécurité.

citroen.lu

CITROËN préfère **TOTAL** Informations environnementales: citroen.lu

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

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

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

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

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

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

Garage J. Leyder
 L-8509 Redange/Attert
 Tél. : 40 22 66 1

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

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

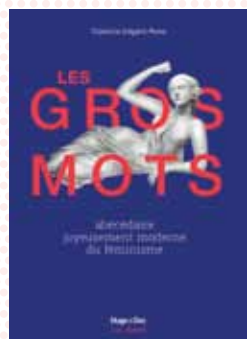
etoilegarage.lu

Coup de cœur

— CLARENCE EDGARD-ROSA —



Clarence Edgard-Rosa est journaliste, spécialiste des féminismes et des questions de genre et de sexualités. Elle s'intéresse aussi bien à la parité en politique qu'au plaisir féminin, en passant par le plafond de verre et l'obsession que suscitent les fesses des Kardashian. Elle écrit principalement pour les magazines Causette et Elle, et tient le blog Poulet Rotique.



LES GROS MOTS, ABECEDAIRE JOYEUSEMENT MODERNE DU FÉMINISME

L'auteur explique en 116 définitions ce qu'est le féminisme aujourd'hui. Son objectif est de vulgariser le vocabulaire quelquefois compliqué des combats féministes. Afin que les mots justes soient posés sur des expériences vécues surtout parce que les mots offrent la possibilité de se libérer et d'agir. Outre l'aspect documenté de cet ouvrage, il est particulièrement drôle.

→ Clarence Edgard-Rosa - hugo & Cie



LA DAME AUX DEUX TERRES

À vingt-trois ans Harriet, terriblement asthmatique, n'a quasiment jamais quitté la résidence familiale. Passionnée d'égyptologie, elle a réussi à convaincre son médecin et ses parents que le climat d'Alexandrie lui sera plus favorable que celui de Londres. C'est chaperonnée par sa mère Louisa, et Yael, sa tante bigote qu'elle entame son voyage. Au cours de la traversée, elles rencontrent Eyre Soane, un peintre séduisant qu'a connu Louisa autrefois. Soucieuse de ne pas éveiller les soupçons, cette dernière tente de l'éviter à tout prix, mais l'homme a jeté son dévolu sur Harriet. Sur place, une dangereuse amitié se tisse. La jeune femme, envoûtée par ce pays qui déploie charmes et mystères, est inconsciente des dangers qui la menacent. Bientôt, son périple la mène dans la Vallée des rois, une région qu'elle a longtemps fantasmée, où le passé inavouable de sa mère resurgit...

→ Wendy Wallace - Presses de la Cité



30 ANS (10 ANS DE THÉRAPIE)

On est fan de sa chronique sur France Inter et dans *Grazia*. Il était donc impensable de manquer la sortie de son premier livre. Parce que Nora, c'est un peu notre meilleure copine, celle qui ose dire tout haut tout ce que l'on se murmure tout bas, avec son ton, celle qui ronchonne pour nous sur tous les diktats de la société. Comment fait-on pour avoir l'air à l'aise en soirée? Qui sont ces gens qui fréquentent les stations de skis? Y a-t-il un âge pour arrêter de regarder La Boum? Pourquoi est-ce qu'on est obligé de se tutoyer dans les magasins bios *Dans 30 ans (10 ans de thérapie)*, Nora Hamzaoui évoque sa (vraie) vie de trentenaire — pas celle mise en scène sur Instagram et tant pis si sa drôle de couette est de travers — ses petites angoisses, son rapport compliqué au monde des adultes. C'est drôle, très drôle. On adore sa plume un peu blasée et sa verve névrosée. A lire de tout urgence!

→ Nora Hamzaoui - Fayard/Mazarine



SOS VILLAGES D'ENFANTS MONDE

Sous le Haut Patronage de S.A.R. la Grande-Duchesse

À propos de SOS Villages d'Enfants Monde

L'association luxembourgeoise SOS Villages d'Enfants Monde soutient la construction de Villages d'Enfants SOS et met en place des programmes de renforcement des familles, des programmes éducatifs et de santé ainsi que des programmes d'aide d'urgence. Offrez un avenir meilleur aux enfants dans l'un des 134 pays où nous sommes actifs.

Soutenez notre action sur www.sosve.lu ou au 490-430

Avec le généreux soutien de  **CBP QUILVEST**



THE ROLLING STONES – BLUE & LONESOME

→ **Le 2 décembre / Rock**

Un petit album de blues pour passer l'hiver, voilà qui s'annonce parfait et quand la signature musicale n'est autre que celle des Stones, on se dit que peut-être il y a un dieu... Oui, celui du bon son, du groove, du blues, de la musique, quoi. Onze ans que les Rolling Stones n'avaient rien sorti. Un grand retour donc depuis *A Bigger Bang*, en 2005, qui, s'il n'avait pas conquis tout le monde, n'était pas désagréable. Enregistré en à peine trois jours à Londres, *Blue & Lonesome* semble sans surprise, libéré et «bluesy», comme disent les vrais de vrai. *Just Your Fool*, extrait témoin de l'album, n'en dément point, ce disque va nous faire balancer la tête d'avant en arrière. Et de l'harmonica aux riffs de guitare, clairement les Stones nous jouent du blues. Produit par Don Was (Bob Dylan, Iggy Pop) et les Glimmer Twins (Mick Jagger et Keith Richards), ce 25^e disque témoigne de l'amour des Stones pour la musique et le blues.



PETE DOHERTY - HAMBURG DEMONSTRATIONS

→ **Le 2 décembre / Rock**

Comme souvent avec le jeune chanteur c'est furieusement bon. Il n'y a donc pas d'étonnement à voir arriver ce second album solo comme la pépite rock de cette toute fin d'année. Leader de The Libertines à ses débuts, Doherty avait mis de côté ses tensions avec Carl Barât pour livrer un troisième album *Anthems For Doomed Youth*, sous le seau de The Libs. A priori débarrassé de ses addictions, le Britannique bouillonne et continue sur cette belle lancée. *Hamburg Demonstrations* est le résultat de six mois de travail à Hambourg, sous la prod' de Johann Scheerer et donne à écouter des titres forts et symboliques, comme *The Whole World is our playground*, au titre évocateur, *Flags of the Old Regime*, hommage à Amy Winehouse, *Hell To Pay At The Gates Of Heaven*, un titre écrit en mémoire des attentats de Paris, ou *I Don't Love Anyone (But You're Not Just Anyone)*, single superbement clipé par Luca Monterosso.



ALICIA KEYS – HERE

→ **Déjà disponible / R&B**

On ne présente plus cette immense star qui depuis son titre pop *Fallin'*, sur son premier album *Songs in A Minor* – 10 millions d'exemplaires vendus –, a su trouver un public éclectique. Mélangeant R&B classique et moderne, la chanteuse américaine est une incontournable de la scène musicale internationale depuis le début des années 2000. C'est avec ce sixième album studio titré *Here*, qu'elle refait surface, entraînant ses fans dans une musique suave, chaude, et surtout soul, qui lui tient bien à la peau. Malgré ses airs de recette pop un peu surfaite *In Common*, premier single promo, a réussi à nous séduire. Ce, sûrement grâce à un flow plutôt maîtrisé. Mais ce qui nous a clairement convaincus de vous parler de ce disque, ce sont les deux titres récemment parus, *Holy War* qui traîne une instru' à la gratte sèche et au sampler, et *Blended Family (What You Do For Love)* dans une très chouette collaboration avec A\$AP Rocky. Enfin, si tout cela semble un poil suranné, on retrouve quelque chose qui nous manquait : un peu de douceur.



PINK MARTINI – JE DIS OUI!

→ **Déjà disponible / House**

Par la pluralité de ses sons acoustiques, Pink Martini n'a pas toujours trouvé de catégorisation. Sans lui faire défaut d'ailleurs, tant le groupe de Portland est devenu culte dès ses débuts en 1994 autour du pianiste Thomas M. Lauderdale et des chanteuses China Forbes et Storm Large. Pink Martini c'est un mélange de jazz swing et de musique du monde, entremêlé des bandes-son du cinéma des années 40-50, et influencé par les icônes de la musique comme Cole Porter, Edith Piaf ou Tito Puente. Exultant dans de nombreux registres entre salsa afro-cubaine, folk italien ou musique traditionnelle asiatique, le groupe a connu de nombreux musiciens et voix. Reflet de leur réussite, *Sympathique*, l'album au single éponyme, est un phénomène mondial et devient l'hymne d'une musique plurielle et positive. Aujourd'hui, c'est autour de *Je dis Oui!* que le groupe revient. Un neuvième album optimiste, qui rassemble 22 collaborations originales en français, farsi, arménien, portugais, arabe, turque, xhosa ou anglais.

LIGHTENING UP YOUR LIFE SINCE 1991



 CRÉMANTS
POLL-FABAIRE
LUXEMBOURG



poll-fabaire.lu

Le magasin de jouets

CHAQUE ANNÉE A LA MÊME ÉPOQUE, JE FLIPPE POUR DEUX CHOSES: LE PASSAGE A L'HEURE D'HIVER ET LA COURSE AUX PRÉSENTS POUR LES ENFANTS. VU QUE SUIS UNE SUPER NANA AUSSI DRÔLE QUE GÉNÉREUSE, J'AI LA JOIE D'ÊTRE MARRAINE DE PLUSIEURS SUPER TÊTES BLONDES, ET J'AI MOI-MÊME UN DIVIN ENFANT QUI FÊTE SON ANNIVERSAIRE EN MÊME TEMPS QUE NOËL. PARFOIS, JE ME DIS QU'IL FAUT ANTICIPER CETTE PÉRIODE DE FOLIE EN ACHETANT LES CADEAUX EN AMONT... SAUF QUE NON, LES LARDONS CHANGENT D'AVIS COMME DE COPAINS, LE HÉROS D'UN JOUR DEVIENT CELUI A ABATTRE LE LENDEMAIN. IL N'Y A PAS D'AUTRE SOLUTION QUE DE SE RENDRE DANS UN MAGASIN EN DERNIÈRE MINUTE POUR SE METTRE EN QUÊTE DU CADEAU, CELUI QUI LEUR FILERA DES PAILLETES DANS LES YEUX ET DES ÉTOILES DANS LA TÊTE. RÉCIT DE MA JOURNÉE DANS LES ENSEIGNES SPÉCIALISÉES.

CHRISTINE MICK

Pour commencer, je n'ai jamais compris pourquoi on obligeait les employés à porter des bonnets rouges clignotants, c'est aussi ridicule qu'angoissant. Ils sourient (ou pas) et se plient en quatre pour satisfaire les parents, les grands-parents, etc. Je ne fais pas partie de celles qui s'y connaissent à fond en la matière. Si je ne peux passer à côté des grands classiques comme les déguisements de reine des Neiges ou de Stormtrooper, j'ai beaucoup plus de mal dès que le sujet se corse. C'est le cas cette année avec mon filleul qui a commandé un Transformers RID Power ultra rare. Le naïf pense que c'est le Père Noël qui s'y colle, sauf que non, c'est tata qui va faire la queue dans les rayons bondés. Bref, il faut s'armer de patience, mais surtout effectuer des recherches en amont sur l'objet en question. En fait, les jouets c'est comme les fringues, il y a certains incontournables qui deviennent des IT Toys de la saison et là... la quête vire au cauchemar et je sens le statut de tata ignoble me pendre au nez comme une goutte de morve hivernale. (Je suis glamour) Je dispose de ressources inépuisables quand il s'agit de trouver le manteau sold out partout, mais franchement... pour un jouet? Les marchands sont super malins quand même, ils inondent les boîtes aux lettres à peine la rentrée passée, les enfants ont donc tout le loisir de dresser leur liste au vieux barbu. Bref, je commence à suer dans les rayons, je sors mon catalogue raturé et avec un large sourire, à la recherche du coffret de jeux licornes et princesses pour ma nièce de 8 ans. Licornes et princesses, a-t-on idée de commander un truc pareil? Je me rends compte qu'il s'agit simplement d'un bête jeu de l'oie sauf que la bestiole est devenue licorne. Je m'apprête à prendre la dernière boîte, mais une petite sorcière de 7 ans me passe sous le nez et brandit le trophée devant ses parents. «Je veeeeeux troooooooooop ça maaaaaaman!!». Je fixe sa mère en lui disant: «C'est le dernier exemplaire, vous me laissez, ou je balance à votre grenouille que le

Père Noël n'existe pas, compris?». Elle me dévisage, mais lâche l'objet convoité, trop angoissée à l'idée que sa fille n'apprenne la vérité sur l'un des plus vieux mensonges du monde! Ma boîte sous le bras, je file vers le rayon «garçons», je surfe entre les super héros, les camions de pompier et les circuits quand je manque de me faire crever un oeil par un sabre laser électronique testé par un papa nostalgique de son enfance. Deux pardons et un sourire plus tard, il m'explique que c'est le cadeau par excellence pour un petit garçon, le Graal des jouets, c'est le sabre de Kylo Ren. Ce modèle possède une dague qu'il est possible de fixer à l'arrière du sabre. Parfait! Allez, vous m'embarquez à bord de votre Faucon Millenium et on se tire d'ici? Il faut savoir que les parents dans les magasins de jouets n'ont pas d'humour, ils ne lèvent pas les yeux de leur liste, et n'acceptent pas les blagues.

On ne rigole pas quand il s'agit de faire plaisir à leurs héritiers.

Pas question de risquer leur place de super parent en ne respectant pas la liste scrupuleusement dressée par les petits rois.

Le mien aimerait un iPhone 7 (il a 7 ans), mais il a aussi commandé un autre truc: «plus de temps avec toi maman». J'ai beau me dire que ces listes matérielles sont capitales à leurs yeux, il n'en ressort pas moins qu'elles représentent aussi

l'occasion d'exprimer ce qui leur tient vraiment à cœur. C'est bien d'acheter des coffrets de lego ou des sabres laser, des consoles ou des Transformers, des jeux de licornes et des déguisements de princesse, mais le plus important reste de profiter de ces jouets avec eux. Trop souvent, ils les entassent dans leur chambre déjà envahie et nous avons tendance à leur lâcher la phrase classique «Mais va jouer enfin! Avec tout ce que le père Noël t'a apporté, t'es encore là dans mes jupes».

Alors qu'au fond, ce qui compte vraiment, c'est de partager ces instants avec eux. Je sors du magasin avec un déguisement de Princesse Leila, et promis mon garçon, je passerai plus de temps avec toi dans ta galaxie. Joyeux Noël à tous!

«C'est le dernier exemplaire, vous me laissez, ou je balance à votre grenouille que le Père Noël n'existe pas, compris?»

BOLD

MAGAZINE

ACTUALITÉ

LES FOOD TRUCKS

CULTURE

ACTU CINE

TENDANCE

TRUE LIFE

NINII: FRITES, JAMBON BLANC ET GLITTER

BESTIAIRE LUDIQUE

BOLD IS IN THE KITCHEN

AY, TEQUILA!

LÀ HAUT SUR LA MONTAGNE

LES 10 ANS DU MUDAM

EXPLORATION

SKATEPARK PEITRUSS

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

Katharina Bintz, «JEUNE PREMIÈRE»

GODEFROY GORDET

A 29 ANS, L'ACTRICE LUXEMBOURGEOISE KATHARINA BINTZ EST EN CE MOMENT UN PEU PARTOUT SUR SCÈNE. POURTANT, SON PARCOURS A ÉTÉ A RETARDEMENT: SES PREMIERS PAS SUR SCÈNE SONT TARDIFS, MAIS LAISSENT JAILLIR D'ELLE MÊME UNE VÉRITABLE VOCATION POUR LES ARTS DRAMATIQUES.



Aujourd'hui travaillant entre Luxembourg et Hambourg, la jeune artiste exulte de ses dernières prestations scéniques, *Le reste vous le connaissez par le cinéma* de Martin Crimp, mis en scène par Katie Mitchell et *Ein weiteres Beispiel für die Durchlässigkeit gewisser Grenzen* de et mis en scène par Henri Hüster. Personnalité de plus en plus présente sur le devant de la scène germano-luxembourgeoise, on a rencontré Katharina quelques jours après l'une des soirées de son dernier projet Friday Island...

Malgré une passion dévorante depuis toujours pour les arts, et en particulier pour le théâtre et la chanson, Katharina Bintz met beaucoup de temps à s'engager réellement sur scène, en raison de sa timidité, *«je n'ai jamais remis en cause mon vœu de devenir actrice, qui est si intimement lié à ma personnalité que personne n'a pu m'en empêcher»*. A l'âge de 15 ans, elle s'inscrit au Conservatoire de Luxembourg, date clé pour la jeune femme qui fait ses premiers pas sur les planches, *«au fil des années, j'ai pu compléter ma formation avec des workshop en Allemagne et en Autriche»*. Formée par la suite, en assistantat à la mise en scène à Brême, en Allemagne, elle entame des études d'art dramatique qu'elle poursuivra durant trois ans à Hambourg, au Schauspielstudio Frese. *«C'est seulement à cette époque que j'ai connu une sorte de libération personnelle sur scène.»* Depuis peu, et en toute logique, elle complète son cursus par une formation à l'université des beaux arts de Hambourg, spécialité cinéma.

«METTANT L'ACCENT SUR DES IDÉES TRÈS PRÉCISES D'ESTHÉTIQUE, KATIE MITCHELL DÉPLOIE BEAUCOUP DE RIGUEUR, COMME L'EXPLIQUE LA JEUNE COMÉDIENNE, «AFIN DE PRODUIRE UNE ATMOSPHÈRE LUGUBRE ET MENAÇANTE BIEN DÉFINIE QUI DÉPEND EN GRANDE PARTIE DE LA PRÉCISION ET DE LA RIGUEUR DES MOUVEMENTS DES ACTEURS. LA PIÈCE ENTIÈRE A ÉTÉ ORCHESTRÉE COMME UN MÉCANISME D'HORLOGERIE SUISSE»

Il n'existe pas réellement de journée-type pour une artiste indépendante: *«la plupart du temps, je suis obligée de gérer plusieurs projets en même temps, répéter une pièce de théâtre, planifier de nouveaux projets, rédiger des scripts... Tout ça en restant en forme»*. Une artiste aujourd'hui ne peut plus se contenter d'être uniquement artiste. Mais une actrice est une actrice, une personne en questionnement constant, *«en recherche incessante de formes d'expression corporelle qui peuvent relayer un texte, une idée ou une figure. Sur scène, le défi principal est d'établir un lien avec le public. Ainsi, j'y vois une exploration fluide de la vie et de l'être humain.»*

Actuellement, Katharina Bintz vit entre Hambourg et Luxembourg. Deux scènes finalement plutôt différentes qui, selon elle, sont difficiles à comparer, *«il existe en Allemagne une plus importante diversité en termes de formes théâtrales et de collectifs artistiques. En raison de l'abondance des universités, les réflexions et les dialogues artistiques se multiplient.»* Néanmoins, la jeune actrice reste profondément active sur la scène luxembourgeoise, dans le sens où celle-ci n'a pas le côté conservateur des théâtres allemands, *«le Luxembourg me plaît à cause - et non pas malgré - du manque d'une tradition théâtrale signifiante. Ainsi, nous les artistes luxembourgeois avons une plus grande facilité à tracer notre propre chemin. Ce que je trouve passionnant.»*

Artiste invitée au Deutsches Schauspielhaus, Katharina a été repérée lors d'une représentation de la pièce *Hedda* d'Ibsen, *«cette invitation à elle seule m'a honorée. J'ai été recrutée malgré ma nervosité accrue lors de l'entretien»*. S'en suivirent quelques belles expériences scéniques, dont Le reste vous le connaissez par le cinéma de Martin Crimp, mise en scène par Katie Mitchell, joué en première mondiale en 2013. Autour de Katie

Mitchell, metteuse en scène pendant longtemps de la Royal Shakespeare Company, et Martin Crimp, l'un des auteurs contemporains les plus importants d'Europe, Katharina vit une expérience extrêmement enrichissante et émouvante, *«comme il s'agissait d'une première mondiale, Martin était présent et nous avons pu discuter du texte. Katie nous a pris autant au sérieux que les acteurs plus expérimentés. C'est assez rare, et il faut le saluer»*. La pièce est une grande réussite et se jouera jusqu'en 2016. Mettant l'accent sur des idées très précises d'esthétique, Katie Mitchell déploie une grande rigueur, comme l'explique la jeune comédienne, *«afin de produire une atmosphère lugubre et menaçante bien définie qui dépend en grande partie de la précision et de la rigueur des mouvements des acteurs, la pièce entière a été orchestrée comme un mécanisme d'horlogerie suisse»*.

Plus récemment, Katharina Bintz a participé à la création de *Ein weiteres Beispiel für die Durchlässigkeit gewisser Grenzen* de et mis en scène par Henri Hüster. Une pièce un poil expérimentale, dans laquelle l'improvisation est de mise, non sans quelques règles et lignes directrices. *«Le but n'était pas de raconter une histoire de manière linéaire, mais de réfléchir sur des questions telles que la volonté et les motivations d'un caractère ou d'un narrateur.»* Dans l'œuvre de Henri Hüster, on parle de tension entre la représentation de soi et l'authenticité. Une idée centrale que Katharina explique comme *«une performance qui mettait constamment à l'épreuve les moyens du théâtre, ainsi que les délimitations entre l'improvisation et la forme»*.

Il y a peu, la Luxembourgeoise a développé le projet Friday Island: *«une île - comme le décrit Katharina - où l'échange entre public et artistes ainsi qu'entre différentes disciplines peut avoir lieu»*. Les Friday Island se déroulent désormais tous les deux mois

dans un endroit différent, *«afin d'éviter que des liens avec une structure précise empêchent la découverte du nouveau»*. Ainsi, le projet s'installe dans des lieux atypiques tels que des clubs, des églises, des écoles... Monté avec le chorégraphe Gianfranco Celestino, le projet Friday Island connaît déjà une belle dynamique. Il y est question de rencontre et d'échange, et principalement d'un dialogue entre l'artiste et son public. *«Pour moi, l'art doit être dialogue et échange. Peu importe le degré de négativité contenu dans une critique, elle reste le produit ou la composante d'un échange»*, explique la porteuse du projet. Initiative pluridisciplinaire qui fait appel à tous les médias artistiques, Friday Island se veut être *«une plateforme d'expérimentation qui va au-delà du processus créatif lié à la production et aux logiques de marketing»*. Une jolie utopie que revendique Katharina. *«Il s'agit d'une tentative. Cependant, si je me posais trop de questions sur le pourquoi, j'établirais des finalités, alors que c'est la tentative elle-même qui est légitime.»*

Finalement, Friday Island se confond entre un laboratoire d'art et les réalités sociales. Un projet qui compte énormément pour la jeune comédienne qui désire *«avant tout trouver les moyens de réunir des intérêts divergents et de créer une ou des structures qui permettent de penser et de créer librement»*.

Quelques dates pour la suivre:

- Friday Island, sous le thème, «The Other» aura lieu le 9 décembre au Hariko.
- Faust I, Les 20, 21, 22 et 25 janvier 2017 ainsi que les 9, 16, 17 et 18 février au château de Bettembourg et au CAPE à Ettelbruck.

Save
the date

Concert



ALICE ON THE ROOF

En Belgique, on ne parle que d'elle. Elle, c'est Alice Dutoit, à peine 21 ans et révélation de l'émission *The Voice*, en 2014. Depuis, la chanteuse, qui s'est trouvée un nom de scène un peu plus branché, a sorti un premier single, *Easy Come Easy Go*, puis un deuxième *Mystery Light* qu'on adore, et enfin un album, *Higher*, au tout début de l'année. De la douce pop électro, bien produite par le mixeur anglais Tim Bran, une grosse référence en la matière et connu pour avoir collaboré avec London Grammar, The Verve, La Roux ou Walking on Cars. Bref, on se dit qu'on risque de passer une chouette soirée à la Rockhal au début du mois.

Le 5 décembre, à la Rockhal (Belval)

→ www.rockhal.lu

Concert



WAX TAILOR

Il présente son cinquième album *By Any Beats Necessary* à peu près partout en France et fait un petit crochet chez nous début décembre. Difficile en effet d'échapper à la vague Wax Tailor, qui a imaginé ce dernier opus lors de son récent voyage aux États-Unis pour mieux nous plonger dans une musique de road-trip. L'auteur, compositeur, producteur et manager de 41 ans, qui a raflé deux disques d'or de l'autre côté de la frontière, a su s'entourer de belles voix venues de l'autre côté de l'océan. Au programme de la soirée, rap US, électro, blues et sons sixties.

Le 7 décembre, à la Rockhal (Belval)

→ www.rockhal.lu

Concert



GALA DE NOEL SOS VILLAGES D'ENFANTS MONDE

Cette année encore, l'Orchestre Philharmonique du Luxembourg fait rimer musique et solidarité. Sous la baguette de l'Américain Fawzi Haimor, il propose une suite symphonique tirée de *Casse-Noisette*, un ballet parmi les plus féériques de Tchaïkovski; trois danses extraites d'*On the Town*, la comédie musicale du compositeur américain Leonard Bernstein; et la *Rhapsodie sur un thème de Paganini* de Rachmaninov, cycle de variations inspiré du célèbre et virtuose *Caprice N° 24* de Paganini, qui sera interprété par le jeune pianiste tchèque Lukáš Vondráček. Ce gala de Noël est l'occasion pour SOS Villages d'Enfants Monde, à qui la «Philha» s'associe, de lever des fonds et de mettre en lumière ses actions d'aide, partout dans le monde, en direction des enfants défavorisés et de leur famille.

Le 8 décembre, à la Philharmonie (Luxembourg)

→ www.philharmonie.lu

Théâtre



LE CID

Yves Beaunesne se réapproprie le chef-d'œuvre de Corneille pour réinterroger le dilemme au cœur de la pièce, celui qui oppose le devoir et l'amour, Rodrigue et Chimène, laquelle doit exiger la mort de celui qui l'aime pour venger la mort de son père. Bref, l'histoire de deux jeunes gens face aux héritages, aux lois sociales et aux codes familiaux, un thème qui traverse les époques pour nous toucher encore aujourd'hui, entre un torrent de larmes et des rires retentissants.

Les 14, 15 et 16 décembre (20h),
Grand Théâtre (Luxembourg)

→ www.theatre.lu

Opéra



LA BOHÈME

A quelques jours de Noël, c'est une histoire triste et émouvante mise en scène par Waut Koeken que l'on va nous chanter, celle de la vie parisienne de quelques jeunes rêveurs qui nous font partager leur vie faite d'amour et de peines, d'espiègleries, d'espoirs déçus, de fatalité et de rires quand même aussi. Le jeune chef d'orchestre belge Karel Deseure fera ses débuts à l'opéra avec cette production, dirigeant l'Estro Armonico, orchestre de chambre luxembourgeois renforcé par des musiciens du Conservatoire de la Ville de Luxembourg.

Les 18 (17h), 20 et 22 décembre (20h)
Grand Théâtre (Luxembourg)

→ www.theatre.lu

ALL I WANT FOR CHRISTMAS

MARCHÉ DES CRÉATEURS

10+11.12.2016, 10H-18H

MUDAM LUXEMBOURG, ENTRÉE GRATUITE

Mudam Luxembourg
Musée d'Art Moderne Grand-Duc Jean
3, Park Dräi Eechelen
L-1499 Luxembourg-Kirchberg
t: +352 45 37 85 1 / www.mudam.lu

MUDAM
LUXEMBOURG
ARZAKUL

Expo



ATMOSPHERES

Vous n'allez pas la reconnaître. Pour sa dernière exposition de l'année, la galerie Zidoun & Bossuyt s'est muée en un appartement d'un collectionneur imaginaire, reconstitué par le créateur d'intérieurs Jean-Claude Lazard à qui on a laissé carte blanche. Trois lieux de vie (ville, mer, montagne) et trois atmosphères différentes pour un univers onirique, qu'on perçoit au fil de nos flâneries dans ces décors subtils, constitués d'œuvres d'art, de meubles contemporains et design, et de luminaires, comme cette paire d'appliques en bronze ciselé, doré et patiné, figurant Robinson Crusoé et Vendredi au pied d'un palmier. Un vrai voyage.

Jusqu'au 17 décembre,
à la galerie Zidoun & Bossuyt (Luxembourg)
→ www.zidoun-bossuyt.com

Tradition



WINTERLIGHTS

La ville s'est parée depuis la fin novembre de ses habits de lumière et vous pouvez, comme chaque année, en profiter jusqu'au soir de Noël. On vous conseille d'aller voir les Lights Nights, un spectacle qui se déroule les jeudi 8, vendredi 9 et samedi 10 décembre, et qui avait rencontré un grand succès l'an dernier à la Cité judiciaire. Cette fois-ci, ce show grand public en 3D, qui vous plonge dans l'histoire de la famille Nassau, à l'occasion des 125 ans de la Dynastie, aura lieu à la Bibliothèque Nationale et au Palais grand-ducal. Sinon, on sait que vous n'allez pas manquer de vous balader place d'Armes et place de la Constitution, où 130 chalets vous proposent des produits artisanaux, des décorations, des bijoux, des spécialités culinaires locales et exotiques... et bien sûr, leur traditionnel vin chaud!

Jusqu'au 24 décembre (Luxembourg)
→ www.winterlights.lu

Réveillon



GOOD BYE TOUR

Le réveillon de la Saint-Sylvestre et du jour de l'an s'annonce chaleureux et émouvant du côté du Grand Théâtre avec Queen Esther Marrow et ses incomparables Harlem Gospel Singers, lesquels ont choisi d'inclure le Luxembourg dans leur tournée d'adieu. Cela fait plus de vingt ans que cette grande dame du Gospel, qui a chanté avec les plus grands (Aretha Franklin, Bob Dylan, Ella Fitzgerald, Miriam Makeba, B.B. King, Harry Belafonte, Mahalia Jackson et Ray Charles) délivre un message musical de joie et d'espoir. Vous allez fondre pour sa voix veloutée!

Le 31 décembre (19h) et le 1er janvier 2017 (17h),
Grand Théâtre (Luxembourg)
→ www.theatre.lu



Grâce aux tickets cadeaux, offrez des éclats de rire, des frissons, de l'aventure et plus encore...

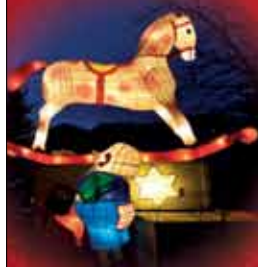
Un cadeau original qui fait toujours plaisir!

Retrouvez toutes les informations sur **utopolis.lu** ou **aux caisses** de vos cinémas Utopolis et Ciné Utopia.



NOËLS DE MOSELLE

26 novembre 2016
> 1^{er} janvier 2017



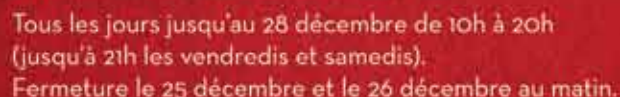
LE SENTIER DES LANTERNES DE NOËL

Entrez dans la fabrique
de jouets du Père Noël...
Sur les berges de la
Moselle, face à l'Hôtel
du Département.

Tous les jours du 26 novembre au 1^{er} janvier de 17h à 20h
(jusqu'à 21h les vendredis et samedis).
Fermeture le 24 décembre.

LE CHALET MOSELLE PASSION

Fort de son succès, le Chalet Moselle Passion investit à nouveau la Place Saint-Jacques (Metz). L'espace animé par Moselle Tourisme et les artisans labellisés «Produit Moselle Passion» est dédié aux spécialités locales et à l'artisanat.



noelsdemoselle.fr

facebook.com/NoelsdeMoselle [@mosellepassion](https://instagram.com/mosellepassion)

ORGANISÉS PAR LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA MOSELLE



Symbole de féminité

Cette fragrance, parée de nacrées soyeuses irrésistibles, est un hymne au cœur délicat de la pivoine, à ses pétales semblables à des perles de soie d'un rose très pâle, à son parfum délicat et sublime.

Pivoine Suzhou.

→ **Armani. Privé.**



Force puissante et raffinée

La fragrance puise dans la fraîcheur originelle qui jaillit de l'accord du célèbre cocktail mojito, pour se mêler à la puissance des notes boisées d'une essence de vétiver rare.

→ **Eau Boisée. Guertain.**



Voyages sensoriels

Redécouvrez les quatre eaux fraîches emblématiques de Cinq Mondes. Chacune renferme une composition aromatique originale, travaillée avec un parfumeur de renom, pour éveiller les sens tout en offrant une expérience sensorielle inédite.

→ **Eaux Fraîches. Cinq Mondes.**



Last touch

Une poudre et un fond de teint 2 en 1.

Un gros crayon cache-cernes rotatif avec un embout rond et précis.

Pour une opacité assurée et une application sans effort.

→ **Studio Fix perfecting Stick. Mac Cosmetics.**



Chypré moderne

Construite autour du mariage du patchouli et de la rose, le jus se distingue par une écriture résolument contemporaine.

Un équilibre parfait entre les notes envoûtantes du patchouli et la sensualité intemporelle de la rose.

→ **Patchouli N'roses. Reminiscence.**



Hydratation healthy

Cette nouvelle crème de jour pour le visage est formulée à base de miel de Manuka, connu pour ses propriétés assainissantes et réparatrices.

Une pure merveille qui assure l'hydratation des peaux acnéiques.

→ **Pure vitality Skin Renewing Cream. Kiehl's.**



Effet lifting brillant

Prolongement d'un soin en institut, ce soin diamant sublimateur de jeunesse séduit par son effet lifting immédiat. La peau est incroyablement lisse, elle respire instantanément.

→ **Essence 008. Maria Galland.**



Urbain

Cette palette d'ombres à paupières tire son inspiration des couleurs de la ville. Dès l'application, les teintes mates affichent un impact couleur magnétique et troublant, tandis que les teintes satinées apportent un effet métallique et miroitant.

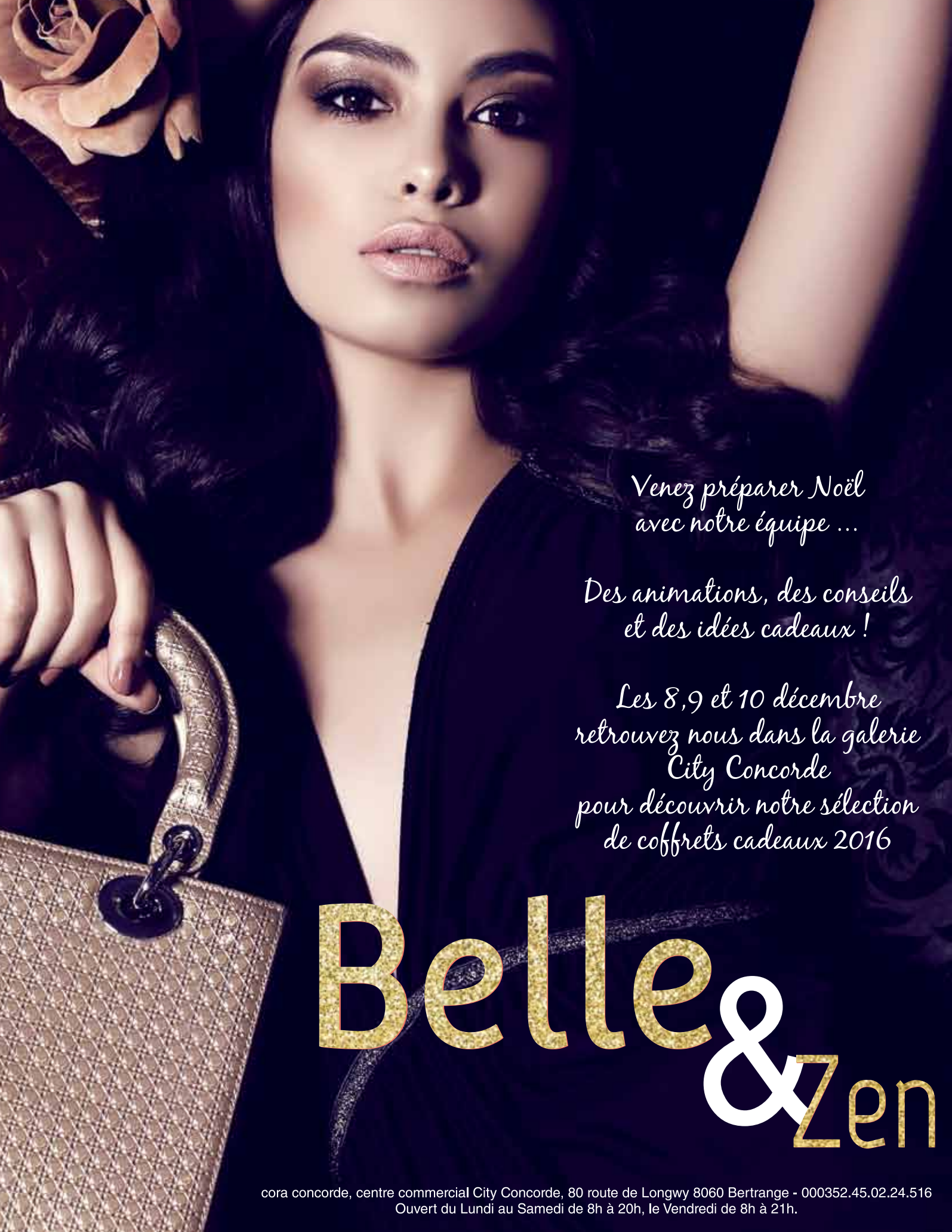
→ **Architectonic. Chanel.**



Flacon changeant

Personnalisez le flacon du jus iconique des nineties avec une coque amovible. Une édition limitée qui habille l'écrin Angel, en épousant chacune de ses facettes.

→ **Thierry Mugler.**



*Venez préparer Noël
avec notre équipe ...*

*Des animations, des conseils
et des idées cadeaux !*

*Les 8,9 et 10 décembre
retrouvez nous dans la galerie
City Concorde
pour découvrir notre sélection
de coffrets cadeaux 2016*

Belle & **Zen**



Dior Absolutely Blooming

AVEC SA DERNIÈRE CRÉATION, FRANÇOIS DEMARCHY, MAÎTRE-PARFUMEUR DE LA MAISON DIOR, SIGNE UN FLORAL ÉCLATANT, GOURMAND ET ENJÔLEUR, AUSSI JOUISSIF QU'IMPERTINENT, AUSSI CHARNEL QUE PÉTILLANT. APRÈS UN DÉPART FRUITÉ, LES NOTES DE CŒUR S'HARMONISENT AUTOUR DE LA ROSE CENTIFOLIA - ET SES ARÔMES DE MIEL ET DE POIVRE - ET DE LA FRAÎCHE PIVOINE. EN FOND, LES MUSCS BLANCS ACHÈVENT DE RENDRE CE JUS ÉMINEMMENT POSITIF SENSUEL ET LUMINEUX. UNE VÉRITABLE GOURMANDISE DANS LAQUELLE ON A ENVIE DE S'ENVELOPPER.



Julie Bènière



Une fragrance gourmande qui fait du bien lorsque l'automne s'installe au Luxembourg. Douce, sucrée et fruitée à la fois avec une note de réglisse, la nouvelle senteur de Miss Dior est une réussite. Que dire de la tenue qui est excellente!



Une senteur éloignée des autres parfums Miss Dior. Cela peut surprendre. Il sera parfait pour celles qui sont accros aux parfums ultra-gourmands. Pour ma part, il est justement, un brin trop girly!



Sarah Braun



Cette nouvelle déclinaison de la fragrance iconique Miss Dior est ultra gourmande et sexy. La tenue du parfum est excellente, le sillage vous suit des heures durant. Le flacon est toujours aussi beau, et la campagne, signée Tim Walker et portée par Natalie Portman, est magnifique. Du grand art.



Alors que je suis une inconditionnelle de Miss Dior Blooming Bouquet, Miss Dior Absolutely Blooming ne m'a pas convaincue: je le trouve trop sucré et entêtant, je préfère les fleuris plus discrets. Mais il m'aurait sans doute énormément plu il y a dix ans!



Audrey Ridremont



Fruits rouges gourmands à gogo et belles notes florales pour cette jolie découverte. Le flacon a un côté précieux, habillé d'un nœud métallique très féminin. Très bonne tenue, tout en subtilité. Une merveilleuse idée cadeau pour les fêtes de fin d'année!



Miss Dior Absolutely Blooming serait un parfum occasionnel pour ma part car trop sucré et acidulé.



Maria Pietrangeli



Un flacon élégant et espiègle... qui renferme une fragrance rose, délicat à souhait... On sent la tendre douceur d'un bonbon. Ce parfum est floral et gourmand. Il tient longtemps sur la peau et laisse un sillage qui ne cesse de se faire remarquer.



Miss Dior est sans doute un parfum qui s'adresse aux jeunes filles... J'ai une nette préférence pour les senteurs plus boisées...



Alexandrine Florian



Une senteur gourmande, une harmonie florale irrésistible, à l'image d'un bonbon acidulé. La rose et la framboise donnent un souffle romantique à ce parfum qui reste dans les codes de la saga Dior. Je suis agréablement surprise par sa longue tenue.



N'étant pas adepte des parfums fleuris, celui-ci a su me convaincre.



Alix Bellac



Ce parfum est capiteux comme je les aime! Evoquant une corbeille de fruits et de fleurs, il laisse un sillage très féminin. Bon point pour le flacon, esthétique et gracieux et la couleur du jus, en parfait accord avec la fragrance.



Il est si sucré que je l'imagine plutôt porté par de très jeunes filles.

COMPLEXE INTENSIF ANTI-ÂGE

Action antioxydante renforcée.
La crème s'utilise sur le visage et le cou en cas de peau normale ou sèche ou encore, localement sur les rides les plus marquées.

EXTRAIT LIPOSOMAL

Sérum intensif antirides qui s'utilise idéalement avant la crème de soin. Il pénètre la peau immédiatement. Pour tout type de peau.

MADE IN SWITZERLAND.



Une action renforcée contre les rides

UN COUP D'ÉCLAT POUR LE VISAGE, LE COU ET LE DÉCOLLETÉ

VOTRE CADEAU: UN MAGNIFIQUE CLUTCH

à l'achat d'un Complexe Intensif Anti-Âge ou d'un Extrait Liposomal.

*Disponible dans les points de vente agréés Louis Widmer, jusqu'à épuisement des stocks.



GRATUIT
Un clutch trendy

Inscrivez-vous sur www.louis-widmer.be
pour être informée de nos nouveautés
et de nos promotions.

Dis-moi quel est ton âge, JE TE DIRAIS QUELLE ROUTINE ADOPTER...

QUE L'ON AIT 20, 30, 40 OU 50 ANS ET PLUS, ON VEUT TOUTES UN VISAGE FRAIS, LUMINEUX, ÉCLATANT ET LISSE. POURTANT, PAS HORS DE QUESTION DE SUIVRE LE MÊME PROTOCOLE. A CHAQUE ÂGE SES ATOUTS, SES DISGRÂCES ET SES PETITS TRACAS. TOUS NOS CONSEILS POUR RETROUVER - OU CONSERVER - UNE PEAU PARFAITE!

SARAH BRAUN



A 20 ANS: ON LUTTE CONTRE LA FATIGUE

Études qui obligent à travailler tard, virées nocturnes qui finissent au petit matin, et hygiène de vie parfois contestable... la vie est riche et intense quand on traverse la vingtaine! Cependant cernes bleus, teint brouillé et imperfections nous rappellent à l'ordre. Il est plus que temps d'adopter - ad vitam æternam - de bons réflexes pour ne pas gâcher notre éphémère potentiel. En ligne de mire, cette détestable idée que le vieillissement cutané débute à 25 ans...

Priorité 01 le démaquillage

Quelle que soit l'heure à laquelle on se couche, s'il n'y a qu'une étape à ne pas zapper, c'est bien celle-ci. Pour se régénérer, la peau doit être propre et saine au moment du coucher. D'autant que c'est pendant la nuit qu'elle travaille le plus. On trouve le rituel qui convient (huile, lait+tonique, eau micellaire), et l'on fait suivre d'un gel nettoyant sans savon à rincer à l'eau fraîche (qui resserre les pores) pour un nettoyage en profondeur.

Priorité 02 l'hydratation

Inutile de sortir l'artillerie lourde et d'aller piquer le soin d'exception de maman. A 20 ans, hydrater est le premier geste anti-âge à adopter pour avoir une peau fraîche et resplendissante. On choisit de préférence une crème enrichie en acide hyaluronique qui va repulper le visage.

Eric Stipa

la coupe sur mesure

INSTITUT
Annette
Weber-Krier
Fondé en 1970



La nouvelle hydradermie: la star des soins visage



Offre découverte valable
jusqu'au 31 décembre.

Pour tout rendez-vous honoré,
une coupe-brushing pour
vous ou la personne de votre
choix sera offerte.

Forfait Shampoing-coupe-coiffage
cheveux courts: **56€**

14a, rue Notre-Dame, L-2240 Luxembourg
Tél.: 26 47 81 88

Ouvert le lundi
www.ericstipa.com

Véritable alternative à la médecine esthétique,
l'**Hydradermie Jeunesse** stimule l'énergie cellulaire,
pour une peau spectaculairement **rajeunie** et **embellie**.

Personnalisable, ce soin se décline en huit versions
selon les objectifs beauté:

- Hydratation
- Anti-Rides
- Age Logic Anti-âge
- Préparation / réparation solaire
- Apaisant
- Nutrition
- Pureté
- Éclaircissant

Une exclusivité de la marque **GUINOT** Institut-Paris.

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

«IL NE FAUT JAMAIS OUBLIER QUE L'ALIMENTATION EST LE PREMIER GESTE DE BEAUTÉ, DONC ON CHOISIT BIEN CE QU'ON AVALE»

Dans l'assiette?

On dit non à la junk food. Si la malbouffe fait des ravages quel que soit l'âge, il est vrai que la génération Y est plus encline à dîner d'une part de pizza ou du burger-frites que de légumes vapeurs et leur filet d'huile d'olive accompagnés de poisson grillé. Pour mémoire, il a été prouvé qu'une consommation excessive de sucre avait des conséquences néfastes sur la peau, en accélérant son vieillissement, en plus de plomber la ligne et la santé. On limite donc. Au passage, on zappe aussi les sodas, et même en version light (une récente étude met en lumière son incidence sur la fertilité), et les produits laitiers qui contribuent à l'inflammation de la peau, et donc aux imperfections.

On les consomme exceptionnellement, en leur donnant un caractère d'exception-plaisir, et on essaye d'avoir une alimentation la plus saine et équilibrée possible, en mangeant de tout, en petite quantité, en forçant sur les fruits et légumes, les aliments riches en fibres et en fuyant comme la peste les calories vides!

L'astuce make-up: On ne sort pas sans un petit coup de blush – rose ou pêche selon sa carnation – pour donner un petit coup de frais au teint.

Shopping «j'ai 20 ans»

- › Masque Argile pure, L'Oréal Paris
- › Hydratant Pep-Start Hydrorush Hydratant Express SPF20, Clinique
- › Booster Détox Clarins
- › Blush Lip2cheeks «demure», rms Beauty



→ Masque à l'argile Pure, L'Oréal Paris.



→ Hydratant Pep-Start Hydrorush Hydratant Express SPF20, Clinique.



→ Booster Détox Clarins.



→ Blush Lip2cheeks «demure», rms Beauty.

A 30 ANS: ON LUTTE CONTRE LE STRESS

Le cap de la trentaine, première épreuve pour les femmes. C'est l'âge où l'on entre dans la vie active et où l'on y consacre le plus d'énergie, des premiers enfants... tout en veillant à conserver une vie sociale. Bref, l'âge où la fatigue se fait sentir, et où notre visage commence à marquer plus sérieusement. Les cernes se font plus creusées, et – oh! – on aperçoit les premières petites rides au coin des yeux. Ajoutez à cela une bonne dose de stress quand il faut mener toutes nos vies de front. La peau accuse le coup, mais a bien besoin d'un petit coup de pouce.

Priorité 01 Renforcer les défenses naturelles

Le stress, la pollution, la fatigue contribuent à l'inflammation des tissus cutanés. Rougeurs, marques sont autant de symptômes. Restaurer la flore cutanée et la protéger des agressions extérieures devient vital. On choisit des soins enrichis aux probiotiques qui vont contribuer à protéger la flore et on ne sort pas sans un soin bouclier qui va lutter contre les effets nocifs des UV et de la pollution.

Priorité 02 On soigne le contour des yeux

La peau y est nettement plus fine que sur l'ensemble du visage et le contour des yeux a parfois été délaissé durant la décennie précédente. On choisit un soin à la fois hydratant et anti-rides afin de prévenir les signes de l'âge. On peut aussi laisser poser des masques hydratants pendant la sieste du petit dernier le week-end. Et la petite astuce: conservez votre soin contour des yeux au réfrigérateur pour un petit effet le matin.

Dans l'assiette?

Prendre soin de soi commence dès le petit-déjeuner. Il ne faut jamais oublier que l'alimentation est le premier geste de beauté, donc on choisit bien ce qu'on avale. On mise tout sur des produits belle peau. On fait le plein de bons acides gras en mettant régulièrement de l'avocat au menu. Et on fait la part belle aux fruits rouges, aux agrumes et notamment au kiwi, ainsi qu'aux légumes crucifères (les choux en tous genres), qui sont blindés d'antioxydants et de vitamine C, essentiels pour l'éclat du teint. En cas d'imperfections – l'acné adulte est en recrudescence –, on mise sur les aliments riches en zinc comme les huîtres, le foie de veau ou les lentilles qui vont contribuer à assainir la peau.

L'astuce make-up: L'illuminateur est LE produit magique qui ne doit pas quitter votre sac à main: il camoufle les cernes, illumine le regard et les zones d'ombre et aide à défatiguer le teint.

endermologie®

DÉSTOCKER ET RAFFERMIR OÙ JE VEUX !



Délivrée avec la technologie CELLU M6, endermologie® est un soin naturel, agréable et totalement respectueux de l'organisme à l'efficacité prouvée scientifiquement.

Résultats visibles dès 6 séances même sur les graisses résistantes aux régimes stricts et au sport intensif.

Dès 15 min./ 30€



Plus d'informations et liste des centres agréés sur:
www.endermologie.com

ESCALE BEAUTÉ

Les secrets d'une belle peau



NEW

SOIN «ANTI-ÂGE»

Résultat en une séance

Un effet lifting spectaculaire en 60 minutes.

Un massage anti-âge qui stimule les muscles peauciers et profonds du visage.

Après quelques séances la peau gagne en fermeté, véritable restructuration du derme.

Un centre de beauté à la pointe de la technologie

Rejuvenation, Microneedling, dermabrasion, Lift 6, épilation définitive et au fil. Bientôt épilation orientale. Microblading et Tatouages.

Un centre de bien-être moderne et paisible

Massages thaï, californien, balinaï, sportif, pierres chaudes...



Nos deux adresses:

Aux thermes
Rue des Thermes
L-8018 - Strassen
Tél.: 27 03 00 27

130 route d'Arlon
L-8008 Strassen
Tél.: 31 73 02

f | www.escalebeaute.lu



→ Soin quotidien correcteur *Slow Age*, Vichy.



→ EGF Eyes Mask Treatment, Bio Effect.



→ Radiance Perfection Serum, Ren.



→ Illuminateur Prep + Prime Highlighter M.A.C. Cosmetics.

Shopping «j'ai 30 ans»

- › Soin quotidien correcteur *Slow Age*, Vichy
- › EGF Eyes Mask Treatment, Bio Effect
- › Radiance Perfection Serum, Ren
- › Illuminateur Prep + Prime Highlighter M.A.C. Cosmetics

A 40 ANS: ON LUTTE CONTRE LES RIDES

Pas de stress, 40 ans, c'est le nouveau 30 ans. Fortes de cet adage ultra pertinent, nous voilà prêtes à embrasser la quarantaine avec un sourire radieux sur le visage. Les enfants ont (presque) quitté le nid et notre carrière est (la plupart du temps) confortablement installée. Bref, tout roule. Sauf que le temps ne nous a pas épargnées et la gravité non plus. La micro circulation fonctionne au ralenti. Les cellules se régénèrent moins. La peau accuse une perte de tonicité, un manque d'élasticité et les rides se font plus nombreuses. Il est temps de lutter contre les marques laissées par le temps et repulper intensément l'épiderme.

Priorité 01 Miser sur des actifs ultra costauds

On va préférer ceux blindés en actifs très puissants, comme les rétinoïdes, qui permettent de dégriser l'épiderme et de lutter contre les rides les plus profondes. Sachez également que la vitamine A acide est le seul actif dont l'efficacité anti-âge a été prouvée scientifiquement: elle permet également de relancer le processus de renouvellement cellulaire et de booster la production de collagène et d'élastine, qui fonctionnent aussi à bas régime.

Priorité 02 L'oxygénation

On l'oublie souvent, mais l'activité physique a aussi un impact considérable sur notre peau. Et une peau mal oxygénée est moins belle, plus terne, plus marquée. On choisit de préférence une activité sportive en extérieur (même en hiver, le froid revigore) et on s'y astreint au moins deux heures par semaine. Les plus hermétiques au sport pourront aussi se satisfaire d'une demi-heure de marche quotidienne (investissez dans un podomètre, ça va super vite, en fait!). Double bonne nouvelle, faire du sport permet de mieux dormir et donc de récupérer plus vite!

Dans l'assiette?

On continue avec les bonnes bases acquises durant la trentaine: acides gras, aliments riches en antioxydants. Passé la quarantaine, on se tourne aussi vers des aliments détox, qui vont contribuer à éliminer les

toxines qui plombent le teint, le moral et l'énergie. On fait régulièrement des cures de radis noir et d'artichaut qui agissent sur les fonctions hépatiques. On mise également sur les protéines pour éviter la perte musculaire et la fatigue. Les végétariennes, elles, feront la part belle au duo légumineuses-céréales pour s'assurer leur quota de protéines végétales.

L'astuce make-up: Un beau rouge à lèvres qui claque. Parfait pour attirer le regard sur la bouche quand on est fatiguée, il est l'atout sexy des quadras épanouies!

Shopping «j'ai 40 ans»

- › Overnight Retinol Repair, Dermatologica
- › L'Absolu Rouge, version mate, Lancôme



→ Overnight Retinol Repair, Dermatologica.



→ L'Absolu Rouge, version mate, Lancôme.

BaByliss® PARIS

CURL SECRET®

Réalisez des boucles
glamour parfaites
longues tenues

100 % réussies
à chaque utilisation



www.babyliss.be

NEW

Institut Cybèle

Institut de beauté et de bien-être

Un moment précieux de détente
pour vous ou à offrir:



Soin cocooning de Noël, d'une durée
d'1h15 et d'une valeur de 80€

Notre forfait comprend:

- Un gommage corps aux épices de Noël
- Un massage délassant du dos aux huiles chaudes senteurs figes et dattes
- Un soin visage coup d'éclat
- Dégustation offerte de thé et gourmandises de Noël
- Un cadeau surprise

► En édition limitée pour Noël ◀
jusqu'au 31 décembre

A découvrir: nos bons cadeaux!



Jenny D'Altri & Caroline Mancini
3, rue des Capucins
L-1313 Luxembourg
Tél.: 26 20 10 84

www.institutdebeautecybele.com

«PUISQUE LE RENOUVELLEMENT CELLULAIRE FONCTIONNE AU RALENTI, IL EST IMPÉRATIF DE LUI DONNER UN PETIT COUP DE POUCE. HORS DE QUESTION, DONC, DE ZAPPER LA CASE SOIN DE NUIT»

**A 50 ANS:
ON LUTTE CONTRE LE
RELÂCHEMENT CUTANÉ**

Puisque 40 ans, c'est le nouveau 30 ans, 50 ans, c'est le nouveau 40. Et ça nous va très bien! À cet âge, c'est une nouvelle vie qui commence souvent. On est plus libres, et plus sereines aussi. On a appris à s'accepter comme on est, et cela se voit sur notre visage. Seul bémol, toutes ces années d'expérience ont souvent laissé des traces, et on a du mal à récupérer en cas de grosse fatigue.

Priorité 01 On vise les soins d'exception

C'est enfin l'âge pour se laisser tenter par les soins d'exception, ces crèmes globales qui agissent sur tous les fronts. Elles comblent, lissent, protègent la peau des diverses agressions extérieures, nourrissent, hydratent, luttent contre les rides et les ridules et tonifient la peau. Bref, elles font tout, on aurait donc tort de s'en priver!

Priorité 02 Agir la nuit

Puisque le renouvellement cellulaire fonctionne au ralenti, il est impératif de lui donner un petit coup de pouce. Hors de question, donc, de zapper la case soin de nuit. On mise sur un sérum + une crème de nuit. Et on change régulièrement afin de varier les actifs et de toujours 'surprendre' la peau. On peut aussi choisir une huile, comme les toutes dernières sorties sur le marché qui affichent une haute concentration en actifs, et dont le fini apporte au visage un glow qui perdure.

Dans l'assiette?

On dit oui au duo protéines + vitamine D qui va permettre de lutter contre le relâchement musculaire et également contre l'ostéoporose. On réintroduit une portion de viande, poisson ou œuf - n'en déplaise aux veggies, les protéines animales sont mieux absorbées que les protéines végétales - à chaque repas. Pour assurer son apport en vitamine D - surtout dans nos contrées où le soleil fait cruellement défaut -, il y a toujours l'huile de foie de morue pour les plus courageuses. Sinon, on peut miser sur le saumon bio et sauvage (attention à la qualité) pour faire le plein!

L'astuce make-up: On ne sort pas sans une couche de mascara, pour agrandir le regard et rehausser les cils qui accusent aussi le poids des ans. On choisit de préférence une formule qui allie couleur et soin pour fortifier les cils.

Shopping «j'ai 50 ans»

- › Crème de jour Abeille Royale, Guerlain
- › Le Lift, Crème-huile Réparatrice, Chanel
- › Sérum Progressif NéoMorphose Combleur Fondamental, Carita
- › Mascara Supra Volume, Clarins



→ Crème de jour Abeille Royale, Guerlain.



→ Sérum Progressif NéoMorphose Combleur Fondamental, Carita.



→ Le Lift, Crème-huile Réparatrice, Chanel.



→ Mascara Supra Volume, Clarins.

*Joyeux Noël et
bonne année 2017*

**CRYSTAL
GARDEN**
«my glam secret»

Découvrez notre nouveau maquillage
ARTDECO



INSTITUT DE BEAUTÉ DOTÉ DE LA DERNIÈRE TECHNOLOGIE

BEAUTY *by Ana* **LOUNGE**

**MARIA GALLAND
PARIS**

**SOIN
DIAMANT**
SUBLIMATEUR
DE JEUNESSE



Découvrez tous nos coffrets

*N'oubliez pas d'offrir
la beauté avec nos
chèques cadeaux*

Wiltz
27, rue des Tondeurs
Tél: 95 91 71

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

INSTITUT
LA MAISON DE LA BEAUTÉ

Apprenez à prendre soin de vous.



NEW! Exclusif à Luxembourg

★ **MANUCURE JAPONAISE**

Véritable rituel venu du Japon, soin SOS qui redonne de la force aux ongles.

OPI: belle jusqu'au bout des doigts pour les fêtes de fin d'années avec le vernis semi-permanent!

★ **CONCEPT ANTI-ÂGE
SOIN VISAGE**

Mésolift cellulaire: Technique 100% naturelle permettant un rajeunissement de la peau en stimulant la régénération cellulaire.

**Résultats visibles
dès la 1^{ère} séance**

★ **LA BEAUTÉ EN CADEAU**
Pensez à nos chèques modulables pour faire plaisir à vos proches.



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

La microgreffe DE SOURCILS

Un visage doit son expression et sa physionomie non seulement aux yeux, mais aussi aux sourcils. Tout comme les cheveux, ils attirent l'attention et soulignent les proportions. Malheureusement, peu de gens disposent de sourcils parfaitement galbés dans la densité adéquate. S'ils sont trop broussailleux, on les épile pour les mettre en forme. S'épiler pendant des années les sourcils entraîne souvent leur disparition permanente. D'autres causes de disparitions existent: détatouage laser d'un maquillage permanent, traumatisme, maladie et traitements (cancer), facteurs héréditaires. La solution du maquillage permanent ou semi-permanent permet de résoudre en partie ce déficit et de contribuer à rehausser un regard, à le rendre plus harmonieux, mais cette solution n'apporte pas un aspect naturel. Cette solution est toutefois une alternative avant de passer à la greffe de sourcils. Les avancées en matière de greffe de cheveux permettent de nos jours de réaliser une greffe de sourcils et d'obtenir un résultat très naturel.



Dr. Jean-Marc Charles

Reconstitution de sourcils

Sous anesthésie locale, le médecin prend des greffons du cuir chevelu et les implante dans le sourcil. Les greffons, provenant de l'arrière du cuir chevelu, sont divisés en greffons folliculaires isolés et sont ensuite implantés un par un dans le sourcil. Les sourcils peuvent parfois nécessiter l'implantation de plusieurs centaines de greffons, selon l'étendue de la reconstruction. Le médecin veille à ce que les cheveux soient placés sous le bon angle et dans le bon sens de pousse. Les sourcils irréguliers ou dégarnis peuvent ainsi être transformés en sourcils à l'aspect naturel. Cette procédure microchirurgicale mène à une croissance permanente des cils. Cela signifie que la longueur des cils peut être déterminée par le patient. Environ 90 % des cheveux transplantés se maintiennent et procurent un sourcil volumineux.

Soins postopératoires

Cette chirurgie capillaire donne de très bons résultats et rares sont les patients qui souffrent de complications. Les saignements ne sont que minimes, aucune cicatrice n'est visible et le résultat paraît naturel. La complication postopératoire la plus commune est la démangeaison. Dans ces cas, le médecin prescrira des médicaments adéquats.

IT'S BEAUTY

QUELLE EST LA BEAUTY OBSESSION D'ANOUK, CARMEN, EMILIE ET JULIE?
LES JOLIES BLOGUEUSES VOUS CONFIENT LEURS TIPS!



Anouk Kalenes



» Pour bien finaliser vos looks pendant les fêtes, n'oubliez pas le rouge à lèvres, de préférence rouge à rouge foncé, must have cette saison. Coup de cœur pour Chanel qui offre un éventail de couleurs stupéfiantes. Facile d'en trouver un ou plusieurs à votre goût!

www.luxessed.com |   



Carmen Baustert



» Pour les fêtes, j'aime expérimenter, en testant de nouvelles nuances de rouge à lèvres. C'est vraiment l'occasion de tester de nouvelles teintes, des make-up différents. Avec cette palette signée Urban Decay, je peux créer différents looks. Le nombre de teintes est juste hallucinant.

www.clothesandcamera.com |   



Emilie Hagle



» Mon make-up pour les fêtes: un teint subtilement hâlé grâce au nouveau fond de teint Shiseido, qui est absolument incroyable, associé un blush brun/doré signé NARS, un peu d'enlumineur Too Faced en haut des pommettes pour assurer le glow, un smoky eyes réalisé avec ma palette M.A.C. Cosmetics, et des lèvres juste glossées.

www.mylittlefashiondiary.com |   



Julie Louve



» Impossible de me contenter d'un seul produit durant cette période où tout est permis. Mes must have des fêtes de fin d'année.

www.thelouvestory.com |   

Les graines de chia: quelles vertus santé?

NOUVELLES ALLIÉES DES TENDANCES HEALTHY, LES GRAINES DE CHIA SONT EN RÉALITÉ UTILISÉE DEPUIS DES MILLÉNAIRES. RICHES EN PROTÉINES, FIBRES, LIPIDES ET ANTIOXYDANTS, NE CONTENANT PAS DE GLUTEN... PARTONS À LA RENCONTRE DE CE SUPERALIMENT.

LISA BEYS



QU'EST-CE QUE C'EST?

Le chia (prononcé kia) est une plante herbacée originaire du Mexique qui appartient à la famille des sauges. Les graines de chia sont petites et leur texture rappelle les graines de pavot. Généralement brunes, elles peuvent être beiges, grises ou blanches selon la variété. La couleur du grain n'a pas d'influence sur sa valeur nutritive.

DES ORIGINES ANCESTRALES

Dans l'ancien empire aztèque, les graines de chia entraient dans la composition de nombreux plats.

Les Aztèques considéraient cette graine comme très énergétique et en donnaient aux chasseurs et aux soldats lors des entraînements militaires. L'arrivée des Espagnols au 15^e siècle mit fin à la civilisation Aztèque et à la culture du chia.

Après avoir été ignorées pendant des siècles, les graines de chia font leur retour au début des années 1990; grâce à des nutritionnistes qui s'accordent à reconnaître leurs vertus.

UN ATOUT SANTÉ

Les graines de chia contiennent beaucoup de protéines et de fibres. Elles sont riches en antioxydants (qui aident les cellules de notre corps à lutter contre les symptômes et conséquences du vieillissement), ainsi qu'en oméga 3 (ces derniers étant indispensables pour le système nerveux, la concentration, l'attention, la mémoire). Ces graines ont aussi des propriétés anti-inflammatoires et sont source de vitamines et de minéraux. Elles seraient également bonnes pour les sportifs, permettant d'améliorer l'endurance accompagnant un effort physique prolongé.

«AJOUTÉES DANS VOS BOISSONS, LES GRAINES DE CHIA AGIRONT COMME UN COUPE-FAIM»

UN EFFET COUPE-FAIM

Leur teneur élevée en fibres leur confère un grand pouvoir rassasiant une fois hydraté. En effet, chaque graine est recouverte d'une fine pellicule de fibres solubles, formant un gel au contact de liquide: elle sera alors capable d'absorber au moins sept fois son poids en eau. Cette augmentation du volume dans l'intestin contribue à la sensation de satiété, on a donc moins envie de grignoter entre les repas. Ajoutées dans votre nourriture ou vos boissons, les graines de chia agiront comme un coupe-faim.

COMMENT CONSOMMER LES GRAINES DE CHIA?

Facilement trouvables en magasin bio ou sur internet, les graines de chia ont un goût assez neutre: on peut les accommoder avec du salé et du sucré. On peut les saupoudrer sur un yaourt ou une salade, les réduire en poudre et s'en servir comme farine, s'en servir pour épaissir une sauce, etc. Pour bénéficier au mieux de leurs propriétés digestives, on peut associer la consommation de graines de chia à de l'eau, du jus ou une tisane. Il est préférable de consommer des graines bio qui ne contiendront pas de pesticides.

DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les personnes allergiques à d'autres graines (lin ou sésame) doivent les consommer avec prudence. Par ailleurs, elles peuvent provoquer des troubles intestinaux si elles sont consommées en trop grande quantité, car elles accélèrent le transit intestinal. Enfin, attention aux discours miracles sur les vertus curatives du chia...

Idées recettes

→ Pudding du petit déjeuner

Dans une casserole, faites chauffer du lait végétal. Ajoutez deux cuillères à soupe de graines de chia, une cuillère à café de sirop d'agave et une pincée de vanille. Mélangez régulièrement, puis laissez reposer au frigo quelques heures. Servez avec des fruits frais de saison.

→ Smoothie énergisant

Dans un mixeur, mélanger 25g de flocons d'avoine, une cuillère à soupe de purée d'amandes, un verre d'eau, une banane et 100g de fraises ou de framboises. Ajuster la quantité d'eau si besoin. Pour un goût encore plus fruité, remplacez l'eau par du jus de fruits pressé.

BaByliss® PARIS

Homelight® Sensor

Épilation durable par lumière pulsée

Une peau douce, pour longtemps

Avec le **Homelight Sensor**, l'épilateur à lumière pulsée, BaByliss garantit une peau lisse et un résultat durable sur toutes les parties du corps : **jusqu'à 90% de poils** en moins après 8 séances et propose une application exclusive pour un coaching personnalisé. La fonction **SKIN SENSOR** adapte le niveau d'intensité de l'appareil automatiquement en fonction de votre peau pour plus de sécurité.



90%* DE POILS
EN MOINS

SKIN SENSOR SYSTEM

S'adapte automatiquement
à votre couleur de peau

www.babyliss.be



[babylissbelgium](https://www.facebook.com/babylissbelgium)

* 90% de réduction de la pilosité observée en moyenne sur les jambes après 8 séances. Étude clinique réalisée en 2013 sur 49 personnes de phototypes I à IV.



Dr. Oswaldo Mazariegos-Solís

Transsexualisme: exposé succinct

Il existe une multitude de termes pour évoquer la sensation ou la volonté d'une personne de littéralement se transformer. Thématique très difficile à résoudre et à traiter et qui dépend de plusieurs facteurs, culturels, historiques, géographiques, écoles sexuelles, écoles psychiatriques, acceptation ou refus de la famille ou d'une société et finalement les aspects individuels de la personne transsexuelle. Ainsi il s'agit d'un terrain «à déminer»

Le transsexueliste va avoir une identité de genre non conforme à son identité biologique.

Il est connu aussi par d'autres termes comme Trans-identité ou transsexualité.

Dans la classification internationale des maladies CIM dixième éditions, la CIM -10 comprend le transsexualisme et les troubles d'identité de genre.

Il s'agit d'un problème parmi les plus graves et parmi les plus délicats, les plus coûteux et les plus difficiles à résoudre et pour lequel la psychiatrie, la chirurgie correctrice, l'endocrinologie et la sexologie vont être nécessaires.

La façon la plus adéquate pour comprendre cette problématique serait d'invoquer l'école Sexo - analytique du Canadien Claude Crépault, né le 14 février 1945 au Québec.

La Sexo analyse explique que, vers l'âge de 5-6 ans, l'enfant va vivre un moment crucial parce qu'il va s'identifier avec les organes génitaux que la nature lui a donnés. Ainsi, le petit garçon va se sentir bien avec ses organes, c'est-à-dire avec son pénis et ses testicules. Et il en est de même avec la petite fille et de son vagin. Cela, Claude Crépault et tous les Sexo analystes, vont le définir comme «identité de genre» ou «genralité». Consécutivement, il va réagir comme un petit bonhomme et la demoiselle comme une petite fille. Si quelque chose trouble cet important vécu, l'identification de genre sera différente. Autrement dit le petit garçon ne va pas accepter sa situation masculine et, de même, la fille va refuser sa condition féminine.

À signaler que l'identité de genre est liée à la notion anatomique des caryotypes XX du sexe féminin et XY du sexe masculin.

Par conséquent, le refus de ne pas être identifié aux organes génitaux peut, tôt ou tard, devenir catégorique et la demande de se transformer soit en homme -s'il s'agit d'une femme - ou en femme - s'il s'agit d'un homme - va être presque omniprésente.

À ce moment, le concept de dysphorie de genre sera envisagé dans les cas où la personne qui s'est dés-identifiée avec son sexe biologique va demander l'aide et le soutien médical.

De mon point de vue de sexo-analyste, je trouve que - médicalement parlant - la situation va devenir délicate, d'une part dans le chef du «refusant» et d'autre part par le comportement de la famille, des médecins et même de la société, en général.

Cela devient souvent un conflit profond, un mal-être avec ce sentiment pénible de non-acceptation de son corps biologique, le sentiment d'être né dans le mauvais corps. Nous parlons aussi d'une incohérence entre le genre assigné, fondé sur l'aspect visuel des organes génitaux et l'identité de genre.

Quelles sont les mesures à prendre?

Puisqu'il s'agit d'un malaise profond, la prise en charge par des spécialistes - psychiatres, sexologues, chirurgiens et endocrinologues - est absolument indispensable.

Pour commencer, un psychiatre doit nécessairement contribuer à la recherche - tantôt explicite tantôt inaperçue - d'un problème lié à la dépersonnalisation, et donc une psychose. Il est indispensable d'évaluer l'hypothèse de l'existence d'un problème psychiatrique grave. Si l'on découvre ou confirme une maladie du psychisme, le traitement serait très différent. Par principe, le diagnostic comme trouble de l'identité sexuelle doit donc être clairement établi.

En l'absence de trouble psychiatrique, et lorsque le diagnostic de trouble de l'identité sexuelle est confirmé, la chirurgie correctrice va être considérée en premier plan, accompagnée, bien évidemment, d'une assistance endocrinologique et, par la même occasion, d'un soutien psychiatrique de longue haleine.

Le transsexualisme existe depuis quand?

Depuis la nuit des temps. On le connaît depuis le XIX^e siècle.

Or, on n'a commencé à en parler dans les médias que depuis 1930.

Et sa fréquence?

1 sur 2500 personnes peuvent vivre une telle situation.

Quelles sont les conséquences d'une transformation par intervention chirurgicale?

Les conséquences sont de tout ordre et elles sont prévisibles.

On recense notamment les dépressions, les pertes d'emploi, l'isolement psychosocial et même ultimement, un changement d'idée chez le transsexuel qui pourra vouloir redevenir comme avant.

Il arrive que les personnes se sentent mal dans leur nouveau corps.

A titre d'exemple, je ne peux pas oublier le vécu d'une «nouvelle» femme, qui est venue me consulter dans un état dépressif après sa castration et tous les parcours chirurgicaux, endocrinologiques et psychiatriques. Elle arborait une barbe mal rasée, avait une voix rauque et une odeur masculine. Il avait trois enfants avant de se transformer en femme, avec son épouse. Pour cette personne et pour moi c'était dur.

Quel avenir?

Cela dépend de plusieurs facteurs, comme la personnalité du transsexuel et son rôle de réattribution sexuelle. Cependant, le milieu dans lequel il ou elle évolue peut accroître la sensation de malaise ou, au contraire, l'atténuer. D'ailleurs, beaucoup de personnalités sont bien dans leur nouvelle peau. Lucas Silveira chanteur et guitariste, Thomas Beatele «le premier homme enceint qui a eu trois enfants, Nina Poon - modèle transsexuel. Anna Grodzka, le premier membre transsexuel dans l'histoire du Parlement européen et Camille Cabral - militante transgenre -, pour ne mentionner que quelques-uns.

Il ne faut jamais oublier qu'il n'existe pas un homme ni une femme à 100% puisque nous venons - les hommes - de la moitié d'une femme - et les femmes de la moitié d'un homme, et que dans le sexe masculin, il y a des hormones féminines, et vice versa... À méditer.



**JE SUIS HIV+
ET JE PARTAGE MES
CONNAISSANCES,
PAS MA MALADIE.**

COMPÉTENT, DYNAMIQUE, FIABLE ET HIV+.
EXCLUONS LES PRÉJUGÉS, PAS LES SÉROPOSITIFS.



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

Direction de la santé

croix-rouge
luxembourgeoise
Centre HIV Berodung
Hépatites, IST et VIH

Sante.lu



1^{er} Décembre
**JOURNÉE
MONDIALE
DE LUTTE
CONTRE
LE SIDA**

ET SI ON PARVENAIT À GUÉRIR... *de rire?!*

CONNAISSEZ-VOUS CE MÉDICAMENT VIEUX COMME LE MONDE, TRÈS PEU ONÉREUX, QUI SOIGNE TOUT? ET EN PLUS, IL EST SANS EFFET SECONDAIRE, MAIS AVEC UN GROS RISQUE D'ACCOUTUMANCE. CETTE PANACÉE S'APPELLE... LE RIRE! UN REMÈDE À CONSOMMER SANS MODÉRATION ET SANS PRESCRIPTION, MAIS AVEC LE SOURIRE DU MÉDECIN.

MICHÈLE RAGER



On savait le rire bon pour le psychisme. Le voilà également conseillé pour la santé physique. Peu cher, inoffensif, sans risque de complication, il soigne une multitude d'affections, du stress en passant par les digestions difficiles et même l'impuissance! Nous, on soupire d'aise: enfin, nos zones gélogènes deviennent intéressantes pour le corps médical! Zones gélogènes? Soit, celles qui nous font rire quand on les chatouille; c'est-à-dire les aisselles, les flancs, les plantes des pieds... En revanche, le rire ne se commande pas, car c'est un réflexe. Et aucun laboratoire n'a pu déjà mettre au point un médicament le provoquant. Mauvaise nouvelle pour ceux qui broient du noir à longueur de journée!

DANS LES GROTTES, DÉJÀ, ON SE MARRAIT

Darwin, biologiste britannique, expliquait que les hommes préhistoriques riaient, mais pas spécialement pour partager leur bonne humeur. Il s'agissait surtout d'un geste vital destiné à signaler l'absence du danger. Preuve en est que, s'ils n'avaient pas spécialement le sens de l'humour, le rire existait déjà. Rabelais disait que les joyeux guérissent de tout. Selon Henri Bergson, philosophe, les bouffons qui distraient autrefois les convives pendant les repas étaient là pour les amuser. Mais davantage pour les aider à digérer paisiblement. Et Molière, qui a écrit beaucoup dans ce but, répétait à ses contemporains *"Riez donc! Vous aurez le teint moins jaune!"*

BAIN D'ENDORPHINES

Le docteur Henri Rubinstein, auteur de *La Psychosomatique du rire*, est devenu l'un des pionniers de cette aventure scientifique. Il l'a étudié avec un grand sérieux. Ses conclusions? Le rire est une forme particulière de respiration proche de celle du yoga: une inspiration brève, une apnée, une expiration longue et saccadée. En riant, on fabrique surtout des endorphines, ces hormones aux effets comparables à ceux de la morphine, mais ici, produites naturellement. Ces endorphines entraînent immédiatement une vague de bien-être et diminuent l'intensité des phénomènes douloureux. Qui plus est, quand on rit, quatre cents millions d'alvéoles pulmonaires se dilatent progressivement, soit trois

RIEZ, PARCE QUE C'EST BON POUR LA SANTÉ PSYCHIQUE ET PHYSIQUE!

fois plus que lors de la respiration normale. De quoi donner un bon coup de fouet à la circulation sanguine et à la concentration cérébrale.

RESPIREZ UTILE

Après avoir accéléré le rythme cardiaque, le rire le ralentit puis abaisse la tension artérielle. Rire, c'est donc respirer utile. Ce geste provoque également une décharge d'adrénaline, hormone naturelle du stress, mais aussi de l'éveil intellectuel. Il serait donc idéal de le programmer plusieurs fois par jour au sein des entreprises, afin de doper les neurones! Non content d'agir comme un véritable électrochoc, le rire fera plaisir à tous ceux qui préfèrent user le sofa plutôt que les tapis de course à pied: une minute de rire équivaut à 45 minutes d'entraînement sportif. L'une des meilleures activités pour muscler les abdominaux, étirer la colonne vertébrale et dérouiller les articulations. En effet, le rire est avant tout un exercice physique qui mobilise la plupart des muscles du corps et dynamise les fonctions vitales. Sans risque de blessures, mais avec celui de courbatures aux zygomatiques...

MIEUX QUE LES MÉDICAMENTS

Cette activité amusante permet de lutter agréablement contre plusieurs maux. L'insomnie d'abord. En effet, le rire fait disparaître les tensions internes et favorise la sécrétion de la sérotonine, une substance nécessaire à l'endormissement. Il lutte aussi contre la constipation et les difficultés digestives. Simple à comprendre: en s'esclaffant, un massage naturel des voies biliaires, du tube digestif et de l'intestin se réalise grâce à l'abaissement du diaphragme et à la musculation des abdominaux.

PAS SÉRIEUX POUR LES MÉDECINS

Fort de ses constatations, le docteur Rubinstein a ouvert un Centre du Rire

aux États-Unis. La séance durait une heure où chaque participant essayait de rire le plus possible, parfois en visionnant des films des Marx Brothers. Ce serait les femmes qui accrochent le mieux à cette thérapie, sans doute parce qu'elles sont naturellement plus ouvertes aux médecines douces et approches originales. Et en Europe? On en est toujours à considérer que la médecine n'est sérieuse que lorsqu'elle est remboursée par les mutualités. Mais, quelques irréductibles se battent avec acharnement pour arriver à leurs fins!

PLAISIR SOLITAIRE

Pas question de vous priver des bienfaits de la "rirothérapie" si personne ne veut vous faire rire, ou si vous vous morfondiez en solitaire! Le docteur Rubinstein vous propose la recette suivante: une inspiration courte pendant deux à trois secondes, une pause respiratoire de cinq à dix secondes, une expiration saccadée de cinq à dix secondes. Ça marche à condition de répéter l'exercice. Si cet exercice vous laisse de marbre, visionnez quelques grands classiques des films d'humour: peu y résistent!

ENSEMBLE, ON RIT DAVANTAGE

A la fin des années 1990, inspirés par une école indoue dirigée par le Dr. Madan Kataria, des clubs et cercles de yoga de rire ont fleuri ici et là. Des groupes très sérieux qui proposent diverses formations, mais aussi des séances destinées à se bidonner. Là, durant 45 à 90 minutes, des inconnus rient ensemble, se relaxent, jouent, dansent, se décrispent... Et ce via un échauffement, des mouvements respiratoires, des exercices de rire, un temps de méditation, etc. En revanche, on n'y raconte pas des blagues et on ne se moque pas! Au début s'installe un peu de gêne, surtout pour les plus timides, quand le rire semble forcé, faux. Mais après quelques répétitions

intenses, celui-là surgit... de bon cœur!

➤ **Yoga du rire:** www.laachen.lu.

➤ **Club Yoga du rire Luxembourg** sur Facebook.

LES MOTS POUR LE RIRE ET POUR LE DIRE

Les plus pessimistes rappellent que l'on meurt parfois de rire. Mais comme l'a dit Voltaire, *"il en est davantage qui sont morts de chagrin"*. En attendant, chaque jour apporte de multiples occasions de rire. Ce serait dommage de s'en priver. Marrez-vous, pouffez, bidonnez-vous, tordez-vous! Riez, à gorge déployée, à belles dents ou comme un bossu, une baleine, un veau. À vous en tenir les côtes, plié en deux, à vous en décrocher la mâchoire. Vous ne vous en porterez que mieux. Et au pire, cela ne vous fera pas de mal!

Le chiffre du bien-être

Il en faut peu pour être heureux!

La preuve par cette information qui décoince les mâchoires.

➡ **1 minute de rire équivaut à 45 minutes de relaxation.** En effet, une bonne séance de rigolade décontracte les muscles, chasse les soucis, évacue l'adrénaline et la noradrénaline, deux hormones responsables des idées noires, ralentit le rythme cardiaque et diminue la tension artérielle. Mais lorsqu'on s'esclaffe, tous les abdominaux et les muscles diaphragmatiques se contractent. Bien plus sympa que de suer en salle de fitness ou que de méditer pendant des heures!

➡ Pour aller plus loin: Dr Henri Rubinstein, *"Psychosomatique du rire, rire pour guérir"*, Robert Laffont.

Les conflits ENTRE FRÈRES ET SOEURS

ILS SE CHAMAILLENT A LONGUEUR DE JOURNÉE ET VOUS AVEZ L'IMPRESSION DE JOUER LE RÔLE D'ARBITRE POUR UNE POUPÉE QU'ELLE NE VEUT PAS PRÊTER OU UN JEU DE SOCIÉTÉ AUQUEL IL NE VEUT PAS PARTICIPER. CELA N'A RIEN D'ANORMAL, CAR LA RIVALITÉ FAIT PARTIE INTÉGRANTE DES RAPPORTS ENTRE FRÈRES ET SŒURS. QUELLE ATTITUDE ADOPTER?

ON LES LAISSE SE BATTRE COMME DES CHIFFONNIERS OU ON CHERCHE À CALMER LE JEU?

ON JOUE LA CARTE DE L'APAISEMENT, BIEN SÛR, POUR LES AIDER

À CONSTRUIRE UNE RELATION SÉRÈNE ET ÉPANOUIE AU SEIN DE LA FAMILLE ET DE L'EXTÉRIEUR.

CHRIS MICK



«LE LIEN PARENT-ENFANT SE TISSE DE DIFFÉRENTES MANIÈRES ET SERA INFLUENCÉ PAR PLUSIEURS FACTEURS, COMME LES EXPÉRIENCES VÉCUES ENSEMBLE, L'ÂGE DE L'ENFANT ET DU PARENT ET LES PERSONNALITÉS DE CHACUN. VOTRE ENFANT DOIT SE SENTIR AIMÉ POUR CE QU'IL EST, AIDEZ-LE A CONSTRUIRE SON INDIVIDUALITÉ.»



Quand ils sont petits, c'est souvent un jouet ou un objet qui fait naître le conflit. Plus tard, c'est pour le choix d'un film ou pour savoir à qui reviendra la plus grande chambre de la maison. Dans la plupart des cas, ils cherchent à attirer l'attention des parents avec une seule question relative à la place de l'amour qui leur est accordée. Ces querelles sont tout simplement inévitables, on sort du mythe de la famille idéale qui vit en permanence en parfaite harmonie, on gère, on apprend et surtout on communique! Les disputes participent au développement relationnel de l'enfant, il apprend à vivre avec les autres et expérimente son sens du contact tout en construisant sa personnalité et ses compétences sociales. Vous pouvez douter de ces propos quand vous les entendez se chamailler à longueur de journée pour des motifs aussi futiles qu'inutiles, mais elles s'intègrent dans le concept du «vivre ensemble». Comment réagir? Attendre patiemment (courage) que cela s'apaise? Espérer qu'un traité de paix soit signé? Intervenir? Le rôle des parents consiste à imposer les limites qui ne seront jamais franchissables. On peut ne pas être d'accord avec son frère, sa sœur ou ses amis, mais la violence - verbale ou physique - ne doit jamais être tolérée. Attention dans la formulation des phrases, comme dans beaucoup d'autres situations, c'est son attitude qui doit être remise en question et non sa personnalité. «Tu es un méchant garçon (ou une vilaine fille)» est une phrase à bannir définitivement du vocabulaire: elle a pour effet de rabaisser les enfants et produit un effet négatif qui les braque encore davantage. Il préférable de dire «tu ne dois pas donner de coups, insulter ta sœur». Une excellente façon d'agir sur leurs accès de colère consiste à leur proposer des alternatives pour qu'ils intègrent que la violence n'est pas une solution. Il faut les aider à mettre des mots sur ce qui les dérange, sans pour autant leur interdire de réagir. Tout est question de mesure. La question de l'intervention dépend de la gravité de la situation. Si votre benjamin a perdu une mèche de cheveux ou que votre cadet a l'empreinte de la mâchoire de sa sœur sur la joue, allez-y! Mais dans la mesure du possible, laissez-les apprendre de leur dispute en restant en retrait. Cela évite aussi

de leur montrer qu'ils offrent de l'attention, un outil de manipulation redoutable connu de tous les parents. Si vous décidez de vous interposer, surtout ne prenez pas position et ne cédez pas aux sempiternels «C'est pas ma faute, c'est elle qui a commencé», «C'est lui qui m'a tapé». Partez du principe que chacun possède sa part de responsabilité et il lui appartient de l'accepter. Expliquez-leur que rapporter ou cafter ne se fait pas, et qu'en tant que parent vous connaissez les défauts de vos enfants sans que ces derniers aient besoin d'effectuer un compte-rendu. De la même façon, il convient d'éviter les comparaisons entre les frères et sœurs, cela ne fait qu'attiser les compétitions haineuses. Si la rivalité pour l'amour et l'attention des parents fait partie de toutes les fratries, elle a parfois tendance à s'amplifier au sein des familles recomposées, surtout si les enfants ne sont pas présents à plein temps. L'enfant est triste de moins voir son parent, et jalouse souvent celui ou celle qui partagent sa vie tout en se confrontant à ses descendants! L'important est de conserver une relation individuelle avec lui tout en l'intégrant dans la nouvelle famille. Pas simple... de réunir deux univers aux habitudes éloignées, aux méthodes éducatives parfois opposées (alimentation, heure du coucher), sources de disputes et vécues comme des injustices par les enfants. Il est primordial pour le nouveau couple d'aborder ces thèmes avant le début de la vie commune, et de mettre de côté ses sentiments pour être impartial. En effet, un excès d'indulgence avec l'un (le sien bien sûr) amène inéluctablement au conflit. Laissez-leur le temps de s'acclimater à la nouvelle composition de la famille avant de la recomposer... pour de bon.

Les conseils pour éviter les disputes

- Occupez-les: sorties, promenades, bricolages
- Restez neutre
- N'intervenez pas systématiquement
- Restez calme, n'élève pas le ton
- Pas de jalousies on ne compare pas les enfants!
- Soyez impartiale sans penser à votre propre histoire

IL ÉTAIT UNE FOIS *l'erreur*

QUELLE ERREUR, DE QUOI PARLE-T-ON? DE CELLE QUE L'ON NE VEUT PAS VOIR À CELLE QUI NOUS SUIT JUSQU'À LA FIN DE NOS ÉTUDES ET AU-DELÀ, JUSQU'AU REPAS DE NOËL, BIEN DES ANNÉES PLUS TARD, L'ERREUR EST UNE ÉVIDENCE. ET UNE HEUREUSE ÉVIDENCE! CELLE QUI A TOUTE SA PLACE ET UN RÔLE DÉTERMINANT À JOUER DANS LES APPRENTISSAGES. ENCORE SOUVENT MAL PERÇUE ET SANCTIONNÉE PAR LES ADULTES EN CHARGE DES SAVOIRS, ELLE EST À LA TÊTE D'UN RÉEL BOULEVERSEMENT INTELLECTUEL. ALORS ALLONS-Y, ON SE TROMPE ET ON RECOMMENCE: COMMENT CHANGER NOTRE APPROCHE ET NOS PRATIQUES?

VALÉRIE THEVENIAU



Inévitable dans le processus d'apprentissage, l'erreur revêt des costumes divers. Certains chercheurs en didactique la définissent comme une chance: «L'erreur n'est pas une impasse, elle est un tremplin» Armen Tarpinian, «L'erreur est une information, non une faute» Daniel Favre, «Un outil pour enseigner» Jean-Pierre Astolfi. Unanimes, ils incitent les enseignants, les parents et les enfants à mieux vivre l'erreur et à la décontaminer de la faute. Une exploration s'impose.

➡ DU CÔTÉ DES GRANDES PERSONNES:

Il est difficile d'accepter les erreurs de nos enfants, surtout lorsqu'elles se répètent. Les erreurs «bêtes» surtout! Oh, je vous vois rire: vous pouvez, car commettre des erreurs est bien plus drôle qu'il n'y paraît. Le fait d'en rire crée souvent un souvenir référent positif, oui! C'est une première approche qui permet

aussi de dédramatiser, de ne pas ravalier l'erreur au rang de faute et ainsi d'y voir l'indicateur d'un savoir ou savoir-faire non compris ou non maîtrisé. Vous pourrez, après en avoir ri, confirmer que ce n'est pas si grave: «Elle est géniale ton erreur! Que veut-elle nous dire? D'où vient-elle?» Je vous vois agacé, car changer de point de vue n'est pas si facile, surtout après une journée harassante. Alors, imaginez-vous un instant, à la place de votre enfant et entendez: «Mais ce n'est pas possible! Que c'est bête! Tu pourrais quand même faire attention!». Vous sentez-vous coupable, incapable et stupide? C'est le message idéal qui donne envie de s'enfoncer sous terre. Vous comprenez qu'il est difficile d'apprendre si l'adulte transmet sa propre allergie à l'erreur aux enfants et inhibe la liberté de chercher. Parents et enseignants, nous les grandes personnes, avons tout à apprendre d'une attitude bienveillante à l'égard de l'erreur. Merci pour ce qu'elle nous

apprend de l'enfant, de l'élève, de sa relation au contenu qu'il est en train de s'approprier, mais aussi des situations d'apprentissages que nous concevons. Faire progresser les élèves, nos enfants, relève de notre responsabilité.

➡ DU CÔTÉ DE L'ÉLÈVE:

L'idée de faire quelque chose de «mal» n'est pas loin lorsque derrière l'erreur se cache la honte. Il est ainsi fréquent de voir des élèves fuir des situations de réel apprentissage pour éviter l'erreur. Ils reproduisent le «sans erreur» mais n'apprennent pas, et surtout pas à chercher, à émettre des hypothèses, à se tromper, à recommencer, pour enfin trouver. La peur de se tromper existe bien, sournoise et muette, rongant la confiance en soi. Perte de motivation, de désir d'apprendre et de conscience scolaire s'enchaînent ensuite très vite. Les enfants ne vivent plus l'école mais la subissent, pour ceux qui ne décrochent pas. Au contraire, lorsqu'ils vivent l'erreur comme une information sur ce qu'ils croyaient avoir compris ou savoir, l'expérience les rend heureux et gourmands de nouveaux apprentissages. Fiers de savoir chercher, capables de confronter erreurs et contresens lors d'échanges en classe ou à la maison, ces enfants vont générer de la confiance dans leurs capacités de compréhension, d'analyse et surtout construire une saine relation au savoir. La perfection du savoir n'existe pas, l'image figée du savoir existe.

➡ DU CÔTÉ DE L'ERREUR:

Qualifiée de bête, stupide, navrante, contenue dans des appréciations du type «Trop d'erreurs», «Erreurs d'étourderies», elle ne donne aucun indicateur sur ce que l'élève n'a pas réussi et comment la corriger. L'erreur est harassée de ne servir à rien alors qu'elle s'essouffle à donner l'alerte. Traitée de «faute», accusée de mille maux, elle ne peut pas tenir le rôle que la pensée lui a assigné: celui de «source d'apprentissage». C'est à pleurer! Les parents la détestent, les enfants en ont peur, les enseignants insistent en la dénonçant en rouge... Lui donner un statut positif est plus qu'urgent pour développer une pédagogie stimulante et sécurisante. Refusée, sanctionnée, elle ne peut que détériorer la relation qu'entretient l'élève au savoir. Aucun laxisme éducatif, mais au contraire une plus grande exigence intellectuelle. Elle a tout à nous apprendre des mécanismes par lesquels on s'approprie un savoir. L'erreur n'est qu'un acte inadapté à une situation. Rien de dramatique, au contraire, car apprendre de ses erreurs est un fantastique levier d'autonomie. Il était une fois l'Erreur qui rêvait d'un vrai statut. Elle souhaitait aider à comprendre et à apprendre mais les hommes n'en voulaient pas... Alors pour Noël, glissez sous le sapin «Le droit à l'erreur». Au milieu des paquets scintillants et des illuminations, il n'en aura que davantage de valeur. Je vous livre mon cadeau de Noël un peu en avance, avec cette citation du romancier et poète irlandais James Joyce, «Les erreurs sont les portes de la découverte». Joyeux Noël et belle découverte!

À découvrir!

- ➡ «Nuage ne se sent pas à la hauteur», un conte thérapeutique de Sylvie Sarzaud aux éditions Eyrolles
- ➡ Dans la collection *Les goûters philo*, «Le succès et l'échec» de Brigitte Labbe
- ➡ En anglais «Mistakes that worked» de Charlotte Jones, 40 inventions aujourd'hui familières qui ont pour source une erreur. Les illustrations aident à comprendre le texte en langue anglaise.
- ➡ Pour les enseignants, un livre-référence «L'erreur, un outil pour enseigner» de Jean-Pierre Astolfi (ESF, 1997)
- ➡ Pour prendre du recul, l'humoristique recueil de nouvelles de Woody Allen «L'erreur est humaine» aux éditions Flammarion.



**PARCE QUE CHAQUE ENFANT
PEUT RÉUSSIR!**



**Un pédagogie
de qualité,
personnalisée
et adaptée
à chaque profil**

**Un encadrement
assuré par une
équipe
de professionnels
de l'enseignement**

- Cours d'appui • Cours particuliers •
- Aide aux devoirs, méthodes de travail •
- Révisions et préparation des tests et examens •

Toutes matières / primaire, secondaire, supérieur

**Ecoles luxembourgeoises, françaises,
européennes et internationales**

**Maths - Physique - Chimie - Français
Anglais - Allemand - Espagnol,
Informatique - Comptabilité - Sciences ...**

Infos et inscriptions: www.reussitschool.lu

**93 avenue de la Faïencerie
L-1510 Luxembourg – Limpertsberg
Tél.: 27 125 386 - 621 356 097**

FOR KIDS

Le 6 décembre, c'est la Saint-Nicolas!

Selon la légende, l'évêque Saint-Nicolas, aimé de tous, vivait à Myre en Cappadoce. Une année au cours de laquelle l'hiver fut très rude, un pauvre homme envoya alors ses trois enfants accompagnés de leur âne, dans la forêt pour rapporter du bois... Mais ils finirent par se perdre. Ils aperçurent une maison... dans laquelle vivait un méchant boucher, qui les enferma dans son saloir, afin de les dévorer. Heureusement, Saint Nicolas qui passait par là croisa l'âne et lui compta toutes les péripéties. Le brave Saint-Nicolas se rendit alors chez le boucher, et refusa sévèrement tout ce que lui proposait le méchant homme, réclamant plutôt du petit salé! Effrayé, le boucher s'enfuit, tandis que l'Evêque sauva les petits enfants! C'est depuis ce jour que Saint-Nicolas offre chaque année des cadeaux aux enfants sages.

Si vous voulez rencontrer le bon Saint-Nicolas, voici quelques dates et villes dans lesquelles vous pourriez bien le croiser à travers le pays!

- ➔ **3 décembre: Fête de Saint-Nicolas à Beltembourg / Cortège à Differdange / Cortège à Kayl / Visite à Grevenmacher / Visite à Belval Plaza de 14h à 18h.**
- ➔ **4 décembre: Cortège à Luxembourg / Marché et cortège de Saint-Nicolas à Wiltz / City Concorde de 15h30 à environ 17h / Arrivée en bateau et cortège à Remich / Visite à Pétange.**
- ➔ **8 décembre: De Kleeschen an der Bibliothéik! à Esch/Alzette.**

HALTE AU GASPILLAGE!

Saviez-vous qu'1,3 milliard tonnes de nourriture est gaspillée chaque année dans le monde, ce qui équivaut à un tiers de la nourriture produite! En cette fin d'année, le Luxembourg s'est également engagé dans la chasse au gaspi, avec une brochure «Ensemble contre le gaspillage alimentaire!». Disponible en français et en allemand, elle nous enseigne quelques principes de base en matière de consommation pour apprendre à acheter mieux et à réduire nos déchets. Une brochure à dévorer en famille, pour prendre de bonnes habitudes dès le plus jeune âge!

➔ **Pour télécharger la brochure (en français) rendez-vous sur le site du ministère de l'agriculture.**



CHARLES PETERS PUBLIE SON PREMIER LIVRE POUR ENFANTS



Passionné par le dessin depuis sa plus tendre enfance, Charles Peters vient de publier son tout premier ouvrage. Il y raconte les péripéties de Charly et ses petits copains. Charly est un renard, qui, au gré de ses pérégrinations en forêt, permet aux enfants de découvrir les différents animaux qui l'habitent. Grâce à des informations simples sur les animaux, des jeux amusants et des idées de bricolage, les enfants découvrent l'univers des animaux de la forêt luxembourgeoise.

➔ **De Charly a seng kleng Frënn, Charles Peeters (en luxembourgeois), disponible sur www.decharly.lu**

POUR PROLONGER LA MAGIE APRÈS LES FÊTES

Dans *Rêveries*, la metteuse en scène Inne Goris remonte à l'essence même de l'écoute. En collaboration avec le duo de scénographes Ruimtevaarders, elle a recherché un lieu calme et sûr, loin du bruissement du monde extérieur. Un lieu où les enfants et les adultes peuvent écouter et rêvasser... Un conteneur. Un conteneur rempli de musique. Vu de l'extérieur, le conteneur est pareil à tous les autres conteneurs: dur, froid, rouillé, sale. Mais en entrant dans le colosse d'acier, on découvre un autre monde. À l'intérieur, tout est chaud, doux et douillet. On y entre en compagnie d'amis ou de ceux qu'on aime – car *Rêveries* est une expérience d'une grande intimité. Dès que les portes se ferment, l'espace t'appartient. Installe-toi confortablement sur les coussins épais. Ferme les yeux. La musique de Dominique Pauwels t'enlace telle une brise rafraîchissante. C'est tout? Non, ça ne fait que commencer. La musique est partout, tu l'entends, tu la sens, elle évoque tout un univers peuplé d'images. Elle te transporte vers mille et un endroits, elle t'emmène dans des lieux où tout est possible. Tu te réveilles de *Rêveries* comme d'une tendre rêverie. Et ton histoire, c'est quoi?

- ➔ **Quand? 27 décembre - 30 décembre**
- ➔ **Où? Au Grand Théâtre. De 10h à 16h en continu, sans paroles et à partir de 3 ans.**
- ➔ **Renseignements et réservations sur www.theatres.lu.**

N'Airgym:

sport et bien-être en famille

En cette fin d'année, le concept N'Airgym a été complètement revu et corrigé pour apporter une offre complète pour toute la famille. Au programme, activités pour les enfants, pour les parents, en famille. Se défouler, se relaxer, sous l'œil de professionnels qui vous garantissent des cours de qualité et un suivi personnalisé.

LES ENFANTS D'ABORD

Véritable raison d'être d'N'Airgym, les enfants peuvent découvrir une multitude d'activités qui vont stimuler leur développement psychomoteur, leur permettre de se défouler, tout en s'amusant. Aux cours de psychomotricité relationnelle, s'ajoutent désormais de l'éveil rythmique – de 5 mois à 7 ans – ainsi que des cours de danse adaptés aux enfants.

LES JOIES DE L'AIRTRAMP POUR SE DÉFOULER

Sous ses airs de château gonflable, l'Airtramp offre bien plus aux enfants qu'un simple divertissement. C'est en effet un véritable outil psychomoteur, reconnu au Luxembourg et encadré par du personnel qualifié et formé qui a, d'ores et déjà fait ses preuves pour la rééducation ou la thérapie psychomotrice. Il permet aux enfants d'accroître leur psychomotricité, de favoriser leur sens de l'équilibre et leur coordination et de développer leur perception sensorielle et renforce les liens sociaux.

LES PARENTS AUSSI

Plus que jamais, N'Airgym se veut une salle de sport familiale et propose désormais, en plus de cours parents/enfants, des cours destinés aux adultes. Danse, fitness ou renforcement musculaire, les parents peuvent ainsi continuer à avoir une activité physique, essentielle pour le bien-être, pendant que leurs enfants s'amusent.

HAPPY BIRTHDAY!

Envie de fêter son anniversaire autrement? N'Airgym organise les anniversaires pour les enfants de 4 à 12 ans, des boums pour les ados de 12 à 16 ans et aussi des soirées pour les adultes. Au programme animation, goûter et plein de surprises. L'équipe s'occupe de tout, il ne vous reste qu'à profiter du moment.



Books



Low Carb 101 recettes pauvres en glucides

→ Magali Walkowicz - Thierry Soucar

Les régimes Low Carb ont plus de 150 ans. Et ils sont la rolls des régimes! Ils consistent à diminuer fortement non seulement le sucre mais aussi les pommes de terre, pain, pâtes, riz et produits céréaliers. Leurs avantages: perte de poids rapide, pas de sensation de faim, pas besoin de compter ses calories. L'envie de sucre disparaît au bout de quelques semaines, on se sent bien, on a plus d'énergie. Les études montrent que les régimes low Carb sont très efficaces pour maigrir mais pas seulement. Il a des effets sur de nombreuses maladies; pour se lancer il suffit de suivre le guide. Conseils et recettes pour tous les jours.



Guide de poche d'aromathérapie

→ D. Festy & I. Pacchioni - Éditions l'educ.s

Il existe forcément une huile essentielle pour répondre à vos maux quotidiens. Savez-vous que la menthe poivrée aide à digérer? Que le gingembre favorise le transit intestinal? Dans cette nouvelle édition, enrichie et mise à jour 23 questions/réponses pour tout savoir sur les huiles essentielles et comment les utiliser. De l'arbre à thé ylang-ylang, les 48 huiles essentielles les plus utiles avec à chaque fois les indications, les propriétés et les conseils d'utilisation.



Méditations sur la vie

→ C. André & A. Ducrocq

60 textes de méditation sur les grandes étapes de l'existence, choisis par Anne Ducrocq, introduits par Christophe André et illustrés par les photographies d'Olivier Martel.
«On ne devrait jamais se lasser du soleil couchant, des feux de bois, du ciel étoilé. On ne devrait jamais se lasser de contempler les vagues de l'océan, les enfants qui jouent et rient avec la joie et le bon cœur de ceux qui ne s'occupent pas encore de leur lendemain. On ne devrait jamais se lasser d'être touché au plus profond par de vieux couples qui marchent la main dans la main, d'un pas fragile et redevenu maladroit; eux non plus ne s'occupent plus des lendemains, pour d'autres raisons... On ne devrait jamais se lasser de tout cela, car tout cela c'est l'essence de la vie même.»



Oser l'émerveillement

→ F. Inoir & L. Anwar - Albin Michel

Et si l'émerveillement était le chemin le plus sûr pour revenir à la lucidité? Philosophes, psychologues, théologiens et écrivains proposent dans ce livre de redécouvrir l'horizon des possibles. Un changement de regard qui invite à saisir la force dans la faiblesse pour Alexandre Jollien; à voir l'humain véritable dans l'humain ordinaire avec Edgar Morin; à trouver le bonheur grâce au sens que l'on donne à son existence avec Thierry Jansen; à accéder à l'autre Dieu, celui dont je n'attends rien, pour Marion Muler-Collard; à expérimenter l'extase d'une prière pour Christiane Rancé; à goûter l'infini du désir pour Jacqueline Kelen, et à parier sur la béatitude philosophique avec Bruno Giuliani. L'émerveillement est une audace: celle de vivre ces vies plus intenses et plus fraternelles que tissent parfois nos rêves.



Le monde a-t-il un sens?

→ J.-M. Pelt & P. Rabhi - Babel

Amis de longue date, Jean-Marie Pelt et Pierre Rabhi mènent une réflexion commune, par delà les désespérances de notre temps, et livrent une vision optimiste selon laquelle une authentique et massive «insurrection des consciences» est nécessaire pour aboutir à un monde plus juste et fraternel.

Mon incroyable anniversaire!

ÊTRE UNE SUPER MAMAN, C'EST UN TRAVAIL À PLEIN TEMPS. QUE L'ON TRAVAILLE OU NON, ON PASSE SON TEMPS À COURIR. ON VEUT QUE LES ENFANTS SOIENT HEUREUX ET ÉPANOUIS. ET QUEL PLUS BEAU CADEAU QUE DE LEUR FAIRE PLAISIR ET DE LES ÉPATER EN LEUR OFFRANT LA PLUS BELLE FÊTE D'ANNIVERSAIRE? MAIS PAS TOUJOURS ÉVIDENT DE TROUVER LE TEMPS OU DE SAVOIR PAR QUEL BOUT COMMENCER POUR ORGANISER UN ANNIVERSAIRE DE RÊVE! COMMENT RÉUSSIR CE PETIT TOUR DE MAGIE? NOUS AVONS POSÉ QUELQUES QUESTIONS À DEUX PROFESSIONNELLES DU SECTEUR, FABIANA CARUSO, FONDATRICE DE KID'S VILLE, ET ANGELA LEROY, CRÉATRICE SPECIAL MEMORIES BY ANGELA LEROY.

Pour vous, qu'est ce qu'un anniversaire réussi?

Fabiana: C'est une fête qui va émerveiller tous les invités, les enfants comme les parents. C'est un moment pour les enfants où ils peuvent profiter des jeux, de l'animation, des ateliers mais également pour les parents afin qu'ils passent des moments de partage et de fête privilégiée. Je pense aussi que le cadre doit être propice à l'amusement, chaque fête est unique et doit être adaptée à chaque enfant.

Angela: Cela doit être un anniversaire qui restera gravé dans les mémoires des petits comme des grands! Cela doit être un moment inoubliable et cela passe par une attention particulière portée à chaque détail: la thématique, les cadeaux, le gâteau, la décoration. Ce sont justement ces détails qui font la différence: ils nous permettent de créer une ambiance magique, ludique et en même temps surprendre.

Fabiana: ... et ne pas oublier les parents avec un service impeccable. Eux aussi participent à la fête!

En un mot, quel est le secret d'un anniversaire parfait?

Fabiana: Être à l'écoute et une organisation tip-top!

Angela: L'amour!



Comment s'assurer de créer un événement qui va faire plaisir à son enfant et éblouir les invités?

Fabiana: Il faut être bien conseillé, surtout si l'on manque de temps. S'en référer à des personnes compétentes, avec de l'expérience, du savoir-faire, de la flexibilité et qui se donnent à fond dans ce projet. Ça sera l'atout qui fera toute la différence le moment venu.



Angela et Fabiana, vous avez associé vos compétences pour créer des événements inoubliables. Quelles femmes visez-vous?

Angela: Toutes les mamans, parce qu'aujourd'hui elles sont toutes des super mamans. Notre rôle est de les aider. Nos services sont destinés aussi bien aux mamans débordées par leur travail qui manquent de temps, que celles qui ne savent tout simplement pas par où commencer pour créer une fête inoubliable.

Fabiana: Mais attention, cela ne se veut en aucun cas élitiste. Nous proposons différents forfaits pour s'adapter à tous les budgets.

Qu'est-ce qui vous a donné l'idée de fonder ce partenariat?

Angela: La déco est ma passion. J'aime créer, et encore plus lorsque cela a une vocation ludique. Apporter de la magie, faire rêver...

Quand j'ai rencontré Fabiana, ça a été un coup de foudre amical, mais surtout professionnel. Nous avions les mêmes envies. Kid's ville était l'endroit parfait pour organiser des goûters d'anniversaire de rêve pour les enfants. Mon rôle est ensuite de créer un univers grâce à mes créations. Nous avons imaginé des thématiques pour tous les âges: princesses, animaux ou pirates, mais aussi disco, pour les plus grands. Ils adorent se prêter au jeu et avoir l'impression qu'ils vivent des fêtes comme les grands!

Fabiana: Et toutes deux, nous sommes des passionnées. Nous avons des parcours différents, pourtant, mais notre créativité a fait que nos chemins se sont croisés. Et cela a donné naissance à une belle histoire. Notre amour des enfants et notre passion de la décoration nous permettent d'aider les mamans à réaliser le rêve de leurs enfants. Nous sommes ultra complémentaires. Notre prestation propose un service complet, dans des lieux à la fois cosy, mais avec toute la sécurité et le confort d'une infrastructure professionnelle qui permet de créer un cadre ludique, personnalisé et totalement sécurisé. Tout est mis en œuvre pour créer une fête vraiment incroyable et sans le moindre souci.



Kid's Ville Tél. 621 23 75 11 – info@kidsville.lu

Special Memories Tél.: 621 815 035 – angelaleroy@specialmemories.lu



Wanted

EN ATTENDANT NOËL



Pour les fêtes, nos bambins se la jouent cour des grands et se parent de leurs plus belles tenues de fêtes et de leurs plus beaux appareils. Ambiance tapis rouge pour attendre sagement ce cher Papa Noël.

→ Jacadi



Une jolie robe de ballerine, toute en délicatesse.

→ Hello Simone



Comme papa, on chausse ses plus beaux mocassins pour aller festoyer et danser. So smart.

→ Zara Kids



Un diadème de rêve pour se la jouer princesse un peu bohème.

→ Numéro 74



Le bleu marine, c'est le nouveau noir. Une veste de costard pour les grands soirs.

→ H&M



On adore le combo chemise + cravate. Easy chic et plein de peps. Pour ne pas se prendre trop au sérieux.

→ JBC Kids



Grosse maille chaude et moelleuse, pour ce gilet hipster juste ce qu'il faut.

→ Eric Bompard.



Le nœud pap' se la joue trendy. À grand renfort de velours, la matière star de la saison. La caution hipster.

→ Scotch & Soda



CRÈCHE BIDIBUL: LA MÉTHODE MONTESSORI POUR BIEN GRANDIR!

Idéalement située en plein cœur de la zone commerciale de Foetz, la crèche Bidibul accueille les enfants du lundi au vendredi de 5h à 22h30 et le samedi de 7h30 à 20h.

Convaincus par la méthode Montessori pour leurs propres enfants, Sonia et Amhid ont décidé d'en faire la clé de voûte de leur établissement. Ainsi tout le personnel a été formé en conséquence et la crèche a été entièrement aménagée pour apporter un environnement riche et stimulant aux enfants.

«Aide-moi à faire seul»

C'est en imitant les gestes du quotidien, en faisant seul, en se trompant et en recommençant que l'on grandit bien et que l'on devient autonome.

Grâce à un matériel adapté, les enfants évoluent seuls, sous le regard bienveillant des éducateurs, et s'occupent tout au long de la journée: des activités ludiques, des jeux, mais aussi expérimenter seul le lavage de mains, transvaser des liquides, et même ranger ses jeux à la fin de l'activité. Autant de petits gestes qui font devenir grand.

C'est prouvé, la méthode Montessori permet à l'enfant de développer différentes compétences: coordination des mouvements et motricité, organisation de sa pensée, capacité de concentration, structuration de ses actions, acquisition plus rapide de l'autonomie et de l'indépendance.

LANGUES VÉHICULAIRES
FRANÇAIS - LUXEMBOURGEOIS -
PORTUGAIS - ALLEMAND

Une méthode accessible à tous

La méthode Montessori souffre de la réputation d'être onéreuse. A tort! Maria Montessori voulait que sa pédagogie soit accessible au plus grand nombre. Une valeur à laquelle la crèche Bidibul tient particulièrement. Ainsi, le choix de la méthode Montessori n'entraîne aucun frais supplémentaire par rapport à une crèche traditionnelle.

HORAIRES

DU LUNDI AU VENDREDI DE 5H À 22H30
LE SAMEDI DE 7H30 À 20H
AGRÈMENT DU MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION POUR 2016

Un programme riche et varié

Chaque semaine, la crèche Bidibul organise différents ateliers, comme des cours de cuisine, aller jardiner dans le potager, ou encore un éveil à la langue luxembourgeoise... Chaque année, de nombreuses sorties sont prévues ainsi que deux fêtes parents, tout a été pensé pour le plaisir des enfants!

CRÈCHE BIDIBUL

6 rue des artisans L-3895 Foetz
Tél.: 26 17 55 42

Les essentiels DE NOËL

POUR CONCOCTER DES MENUS TRADITIONNELS, AUDACIEUX OU CARRÉMENT GASTRONOMIQUES, MISEZ SUR QUELQUES PRODUITS CULTES ET REVISITEZ-LES À VOTRE MANIÈRE. LES FÊTES, C'EST DU PLAISIR, MÊME DERRIÈRE LES FOURNEAUX.

MAGALI EYLENBOSCH

Inutile de passer des heures en cuisine pour réussir un bon repas. D'excellents produits, quelques petites astuces et un peu d'imagination vous permettront de passer un merveilleux moment en famille ou entre amis.

LE FOIE GRAS

Poêlé, mi-cuit, au torchon, il fait partie des incontournables. La saveur est unique et aucun ersatz n'a réussi à le détrôner. C'est «le» produit qui se suffit à lui-même. Pour réussir un foie gras poêlé, ne le choisissez ni trop petit ni trop grand. Environ 500g, c'est parfait. Sa couleur doit être uniforme. Les tranches doivent être taillées en biais et mesurer entre 1 et 2 cm. Farinez-les légèrement puis faites-les cuire dans une poêle bien chaude, environ 1 minute 30 de chaque côté. Accompagnez de fruits pochés ou rôtis. Si vous êtes plus de 10 personnes à table, préférez une terrine. Grillez de la brioche et servez avec une belle confiture d'oignons faite maison. C'est simple et efficace!

Le gastro faux-pas? Servir le foie gras avec des crudités!

LA DINDE

Chaque année, on prétend que côté volaille, elle n'a rien d'exceptionnel. Mais lorsqu'elle est absente, on la regrette. Si vous avez décidé de sacrifier à la tradition, prévoyez au moins quatre heures pour la cuire, de préférence à basse température. N'oubliez pas de la farcir à l'aide de viande hachée et préparée. Si elle colore trop en fin de cuisson, recouvrez-la de papier alu. Et avant de la découper, laissez-la reposer environ 15 minutes. Le jus restera dans la chair et la viande sera plus juteuse. Personnellement, je préfère le chapon de Noël. On ne le trouve que pendant les fêtes et sa chair est beaucoup plus délicate que celle de la dinde. Hélas, il est beaucoup plus onéreux et mieux vaut le commander à l'avance chez votre volailler. Il y a naturellement mille et une façons de cuisiner votre volaille. Tenez compte du nombre de convives et de la taille de votre four.

Le gastro faux-pas? Prévoir des accompagnements à cuire au four, en même temps que la dinde. Excepté si vous êtes équipée comme un chef, il y aura embouteillage. Faites plutôt une belle purée maison ou des pommes de terre sautées. Et n'oubliez pas les marrons.

LA BÛCHE

Vous êtes scotchée chaque année devant les épisodes du Meilleur Pâtissier? Lancez-vous.

La pâtisserie est à la portée de toutes celles qui suivent les recettes pas-à-pas. Certaines d'entre elles demandent plus d'expérience que d'autres... ou plus de matériel. Vérifiez toujours le temps nécessaire à la réfrigération et commencez les préparations au moins 24 heures à l'avance. Si vous ne vous sentez pas d'attaque, rendez-vous chez votre pâtissier.

Le gastro faux-pas? La crème au beurre. Après un repas copieux, c'est un étouffe-chrétien! Misez plutôt sur une mousse ou une bavaroise aux fruits, ou tentez l'exercice de l'omelette norvégienne.

LE CHAMPAGNE

Qui dit fête dit champagne. Il est synonyme de luxe et on le débouche toujours pour les grandes occasions. Faut-il forcément le choisir parmi les marques les plus connues... et souvent les plus chères? Eh bien non! Celles-ci ont l'avantage d'offrir un produit stable d'année en année. Mais chaque nouveau cru permet à de petits producteurs de faire remarquer leur savoir-faire. On ne peut naturellement pas tous les tester, mais les magazines spécialisés relaient souvent l'information. Au moment de servir, veillez à ce qu'il soit bien frais et ne remplissez pas trop les verres afin qu'il ne se réchauffe pas.

Bon appétit et joyeuses fêtes!



DES IDÉES CADEAUX TENDANCE PAR MILLIERS...

A MOINS DE VIVRE DANS UNE GROTTE, NOUS SAVONS TOUS QUE LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE APPROCHENT À GRANDS PAS ET QU'IL VA ENCORE falloir FAIRE PREUVE D'IMAGINATION POUR DÉGOTER «LE» CADEAU QUI FERA PLAISIR À CHÉRI, À JEANINE LA VOISINE ET AU COUSIN HENRI. VOICI DONC UNE SÉLECTION DES CADEAUX À METTRE «AB-SO-LU-MENT» SOUS LE SAPIN CETTE ANNÉE.

VINTAGE ET QUALITÉ DE SON IMPÉCABLE: L'ENCEINTE MARSHALL STOCKWELL



Esthétique et pratique sont certainement les deux qualités principales de cette nouvelle enceinte Marshall. La qualité de son proposé n'est pas pour autant négligée avec la possibilité d'ajuster le son en fonction du type de musique écouté. Léger et fin, il sera le compagnon parfait des mélomanes nomades.

GIRLY ET TELLEMENT PRATIQUE: LE BRACELET FITBIT CHARGE2

Fitbit Flex est un bracelet connecté qui permet de mesurer votre activité physique quotidienne et d'analyser automatiquement la qualité de votre sommeil. Les statistiques collectées se synchronisent automatiquement aux smartphones et ordinateurs. Résistant à l'eau, il dispose d'une autonomie de 5 jours. Très féminin et disponible en de nombreuses couleurs tendances, c'est le compagnon idéal pour garder la forme tout en élégance.



LE CADEAU «FUN» PAR EXCELLENCE: L'OVERBOARD

Pratique et tellement actuel, l'overboard sera certainement LE cadeau tendance de cette année 2016. Accessible à tous avec un tout petit peu de pratique, cette nouvelle façon de se déplacer fait fureur et Nilox l'a bien compris. Blanc ou noir, équipé d'un speaker Bluetooth intégré et permettant de se déplacer à une vitesse de 15Km/h... l'essayer c'est l'adopter.



AVEC OU SANS LAIT, MAIS CONNECTÉ: NESPRESSO EXPERT KRUPS

On n'arrête pas le progrès en matière de café! Nespresso se réinvente encore une fois en proposant une machine qui plaira autant aux amateurs de café noir que de cappuccino ou de latte machiatto. Quelle que soit votre envie, vous pourrez commander votre café à distance mais aussi vérifier votre stock de capsules pour ne jamais tomber à court...



RETROUVEZ TOUS CES CADEAUX
TENDANCES ET BIEN D'AUTRES CHEZ
SATURN LUXEMBOURG-CITY

OUVERTURES DOMINICALES

➔ **Dimanche 27 novembre:**
de 13h30 à 18h30.

➔ **Dimanche 04 décembre:**
de 13h30 à 18h30.

➔ **Dimanche 11 décembre:**
de 11h00 à 18h30.

➔ **Dimanche 18 décembre:**
de 11h00 à 18h30.

HORAIRE SPÉCIAUX

➔ **Du lundi 19 au vendredi 23 décembre:**
de 9h30 à 19h30.

➔ **Les samedis 24 et 31 décembre:**
de 9h30 à 16h00.



Saturn Luxembourg City | 45-47 Avenue de la Gare, L-1610 Luxembourg | Tél.: 26 64 64 56 6
blog.saturn.lu/saturn-luxembourg | www.facebook.com/saturnluxcity
Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 19h

BOEUF D'ALEXANDRE POLMARD POMME DE TERRE, TRUFFE NOIRE DU PÉRIGORD

Pour 4 personnes. Temps de préparation: 1h20. Temps de cuisson: 3h30.

Ingrédients: Pour le jus de boeuf: 100 g de carottes + 50 g d'oignons + 75 g de poireaux + 1 kg de paleron de boeuf + 50 g de beurre + 1,5 l d'eau ou de fond blanc + 10 cl de vin rouge + 1 gousse d'ail + 50 g de céleri-branché + 3 queues de persil + 1 bouquet garni.

Appareil pomme de terre: 75 g d'oignon + 375 g de pommes de terre bintje + 125 g de fond de volaille + 8 g de sel + 0,5 g de poivre + 25 cl de lait entier + 250 g de crème liquide entière + Huile d'olive.

Rouleaux de pomme de terre: 400 g de pommes de terre bintje + Huile de tournesol. **Boeuf:** 2 tranches de faux-filet de 4 cm d'épaisseur.

Truffe: 110 g de truffe noire du Périgord + 4 cl de jus de truffe. **Chips:** 2 pommes de terre bintje + Huile de tournesol + Sel + Tuile noire + 4 tranches très fines de pain de mie noir + 4 feuilles de red chard.

01 Préparation jus de boeuf: Éplucher la carotte et l'oignon. Les tailler en mirepoix avec le poireau. Couper le paleron en morceaux. Les faire colorer au beurre sur feu moyen. Débarrasser. Garder les sucs pour faire colorer les légumes. Dégraisser. Mélanger la viande et la garniture aromatique (légumes et aromates). Mouiller d'eau ou de fond blanc à hauteur. Cuire sur feu moyen pendant 2 heures 30 en écumant régulièrement. Passer au chinois. Dégraisser. Faire réduire à consistance de sirop sur feu moyen. Faire chauffer sur feu moyen et réduire le vin rouge à 10 g. Mélanger.

02 Appareil pomme de terre: Éplucher et émincer l'oignon. Le faire suer à l'huile d'olive. Éplucher les pommes de terre. Les couper en fines tranches. Ajouter aux oignons. Mouiller avec le fond blanc de volaille. Saler et poivrer. Cuire sur feu moyen pendant 5 minutes. Ajouter le lait et la crème. Faire réduire la préparation à 400 g sur feu moyen. Mixer. Verser dans un siphon avec une cartouche de gaz.

03 Rouleaux de pomme de terre: Avec la machine «vegetable lasagnaslicer», couper les pommes de terre en bandes de 50 cm x 10 cm. Les disposer sur une plaque. Faire blanchir au four à 140°C pendant 30 secondes. Les rafraîchir. Former des rouleaux de 3 cm de diamètre. Envelopper de film alimentaire. Cuire sous vide à 90 °C pendant 10 minutes. Tailler les rouleaux en quatre tronçons de 1,5 cm et quatre tronçons de 3 cm. Les frire à l'huile de tournesol à 170°C pendant 2 minutes. Saler.

04 Boeuf: Faire colorer les faux-filets de chaque côté à l'huile d'olive sur feu vif. Juste avant de servir, terminer la cuisson au four à 210°C pendant 3 min.

05 Truffe: Dans la truffe, couper 60 g de belles lamelles. Les réserver pour le dressage. Mélanger les 50 g de parures avec le jus de truffe. Cuire sur feu doux pendant 20 minutes. Mixer.

06 Chips: Tailler les pommes de terre à la mandoline en fines bandes de 1,5 cm x 6 cm. Faire blanchir pendant 1 minute. Égoutter. Bien éponger. Les faire frire à huile de tournesol à 160°C pendant 1 minute. Saler.

07 Tuile noire: Couper des carrés de 8 cm dans les tranches de pain de mie. Les poser sur des rouleaux en métal de 4 cm de diamètre. Cuire au four à 100°C pendant 5 minutes.



ÉMOTIONS EN CHAMPAGNE

Arnaud Lallement. Textes: Louise Labourie. Photographie: Mathieu Cell. Editions de La Martinière.

Quand on lit champagne, on pense bien souvent à la subtile boisson pétillante avant d'envisager le territoire, car nulle autre région n'est à ce point associée à un produit de son terroir. Arnaud Lallement conscient de cette richesse géographique et gastronomique, y a ancré sa cuisine, perpétuant l'héritage familial. C'est donc du champagne autant que de la Champagne qu'il nous parle avec émotion, dans ce livre, dressant le portrait d'une région viticole singulière et des hommes qui y cultivent un véritable art de vivre.

Il vous présente 48 produits phares de sa cuisine: de la langoustine au lièvre, en passant par la tomate ou le comté, et sollicite autant de vignerons pour proposer des accords entre cuisine et vins selon trois éléments essentiels: l'iode, la terre et le végétal.

Les produits se marient aux portraits de vignerons emblématiques pour des associations mets-vins d'exception.

En 80 recettes, il sublime ainsi des produits nobles tout en révélant l'étonnante diversité des champagnes.

*Wine
lovers*



Conseil d'Arnaud
Vaingre, sommelier
à Vinoteca.



LAURENT COMBIÉR CROZES HERMITAGE CAP NORD 2012

Laurent Combiér, l'une des références du Nord de la vallée du Rhône, fera ici un accord du plus haut niveau sur ce plat. Entre la tendresse et la puissance du bœuf d'Alexandre Polmard et les arômes de la truffe noire sur le côté épicé de la Syrah, l'accord mets / vin sera bluffant!

DOMAINE FOUASSIER SANCERRE LOIRE LA GARENNE 2014

Le domaine Fouassier travaille en biodynamie pour le respect de son terroir, mais surtout pour extraire toute la puissance de cette grande région de vin blanc. La langoustine, produit noble issu de la mer, apportera la finesse, tandis que la nage réduite apportera quant à elle toute la force à cet accord aux saveurs de la mer.



Où le trouver?

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

vinoteca.lu
luxembourg

LANGOUSTINE DE BRETAGNE. NAGE REDUITE

Préparation 4 personnes. Temps de préparation: 20 min. Temps de cuisson: 1h.

Ingrédients: Langoustine: 4 langoustines royales + Huile d'olive.

Nage de langoustines: 500 g de têtes de langoustines + 20 g d'huile d'olive + 25 cl de vin blanc sec + 350 g de crème liquide entière + 200 g de crème liquide + 3 feuilles de gélatine + 12 g d'oignons 15 g de carotte + 3 g de sel + ¼ de citron + ½ piment oiseau + 2 graines de coriandre. **Réduction de citron:** 1 citron + Piment d'Espelette + Billes de citron caviar + 1 botte de Ghoo Cress + Poivre Timut.

01 Langoustine: Décortiquer les langoustines en gardant le dernier maillon de la queue. Les poêler à l'huile d'olive, et à l'unilatéral côté dos, juste avant le dressage.

02 Nage de Langoustines: Broyer les têtes de langoustines. Les faire revenir à l'huile d'olive sans coloration afin qu'elles dégagent tout leur parfum. Déglacer au vin blanc. Continuer la cuisson environ 20 minutes jusqu'à ce que le volume ait réduit de moitié. Ajouter 350 g de crème liquide et poursuivre la cuisson pendant 30 minutes. Passer au chinois étamine. Récupérer 350 g de cette crème de langoustines. Plonger les feuilles de gélatine dans une eau bien froide pendant quelques minutes afin de les réhydrater. Éplucher et émincer l'oignon. Éplucher la carotte et la couper en fines lamelles. Faire suer l'ensemble à l'huile d'olive. Ajouter la crème de langoustines. Saler. Faire infuser dans ce mélange le citron, le piment et la coriandre pendant 15 minutes, puis les enlever. Essorer la gélatine avec les mains. L'incorporer à la préparation chaude. Mélanger. Passer au chinois. Laisser refroidir. Juste avant de servir, monter 200 g de crème liquide au batteur et l'incorporer à la nage.

03 Réduction de citron: Presser le citron. Faire réduire le jus à consistance de sirop.



HISTOIRE DE FAMILLE

MICHEL ROSET

AURÉLIE GUYOT



Togo

Fauteuil Facett

Togo



Sa source d'inspiration

ma 'curiosité' des personnes, des produits et des choses.

Dans son dressing

Je n'ai pas vraiment de vêtement préféré... mais je dois admettre que j'adore les chaussures.

» Suivez toute l'actualité de Ligne Roset sur www.ligne-roset.com, le compte Instagram et la page Facebook officiels de la marque, et enfin sur Pinterest.

Voici plus de 150 ans que Ligne Roset porte haut et fort les plus belles couleurs du design. Cette réussite ne doit rien au hasard...

On l'ignore souvent, mais cette vénérable maison demeure une entreprise familiale, dirigée aujourd'hui par la quatrième génération de Roset, les frères Pierre et Michel Roset, rejoints depuis peu par leurs fils Antoine et Olivier. Nous avons eu la chance de rencontrer Michel, qui nous parle avec passion de design et de l'aventure Ligne Roset.

«Tout commence grâce à Antoine Roset, mon arrière-grand-père» nous raconte Michel. «Il était garçon de café, mais décida de tenter sa chance, à 19 ans, en montant en 1860 une petite fabrique de cannes pour ombrelles». Comme souvent, les coups du sort sont à l'origine de belles reconversions... Fin du XIXe siècle, les femmes abandonnent l'ombrelle. Antoine Roset décide alors de reconverter ses tours à bois pour concevoir des pieds et barreaux de chaises et passe rapidement à la fabrication de chaises complètes. Émile, son fils, prend le relais, bientôt suivi de Jean. Ce dernier s'adapte au contexte de la reconstruction d'après-guerre, et l'entreprise, qui compte alors une cinquantaine d'employés, prend vite une tournure industrielle en se développant dans le mobilier pour collectivités. C'est l'âge d'or des marchés publics, et la maison Roset fabrique du mobilier moderne d'inspiration

scandinave pour les grands organismes sociaux, les collèges et lycées, les hospices civils, les centres universitaires, les maisons de retraite...

Mais ces marchés payent mal. Jean Roset décide alors de passer aux canapés domestiques et commence à travailler avec des designers, comme Michel Ducaroy, créateur en 1973 du cultissime siège-coussin Togo, véritable icône du design vendu à...

1,2 million d'exemplaires! Ligne Roset est aujourd'hui l'un des leaders mondiaux de l'ameublement contemporain, présent dans plus de 70 pays. Michel Roset et son frère Pierre pérennisent ce bel héritage: «Je suis tout particulièrement fier d'avoir lancé le Ploum avec Erwan et Ronan Bouroullec». En effet, on est fan de ce canapé 'nid', tout en rondeurs! Autre beau projet, d'ameublement cette fois, l'espace détente du MUDAM.

Michel, qui se définit comme un «verseau ascendant verseau» est le créatif de la fratrie. «J'ai pourtant suivi des études de commerce à Paris puis à Lyon». Il se frotte d'ailleurs aussi au marketing, l'un des métiers vers lequel il aurait pu s'orienter s'il n'avait pas rejoint l'entreprise... «Le marketing ou la psychosociologie!» nous confie-t-il. Il termine par deux précieux conseils aux futures générations de designers: «parlez l'anglais et ne négligez pas l'architecture intérieure». Prenez-en bonne note, et peut-être figurerez-vous bientôt dans le catalogue Ligne Roset...

Son objet culte

surtout pas de culte!



Dans sa salle de bains

Eau Sauvage de Dior, mon eau de toilette depuis 1968



*Mobilier
Déco
Objets*



ligne roset®

Sichel Home
34 Rangwee L-2412 Luxembourg - Tél. : 50 47 48 - www.sichel.lu - sichelsa@pt.lu

Au I want for Christmas

CETTE ANNÉE, ON VOUS INTERDIT DE RESSORTIR LES VIEUX CARTONS DE DÉCO DES NOËLS PRÉCÉDENTS! FINISSEZ-EN UNE BONNE FOIS POUR TOUTES AVEC LES BOULES DÉPAREILLÉES, LES GUIRLANDES FAMILIQUES ET LES PHOTOPHORES ÉBRÉCHÉS. OUI, MAIS COMMENT METTRE SA DÉCO AU GOÛT DU JOUR? QUELLES SONT LES DERNIÈRES TENDANCES ET LES NOUVELLES AMBIANCES? COMMENT SE CRÉER UN DÉCOR FÉRIQUE POUR FAIRE RÊVER PETITS ET GRANDS? MAIS AUSSI COMMENT CRÉER SOI-MÊME SA DÉCO? DÉCOUVREZ TOUS NOS COUPS DE CŒUR ET TOUS NOS CONSEILS.

AURÉLIE GUYOT





Trophée
→ Creavea



Coussin
→ Loïs



Photophores
→ Blootlands

LE DORÉ N'EST PAS CLINQUANT, MAIS MAT, BROSSÉ OU PATINÉ.

NOËL GIPSY

On adore le Noël que nous a imaginé Ikea! Un mariage très réussi entre tradition et twist bohème. Breloques suspendues, boîtes métalliques aux motifs naïfs d'inspiration scandinave, suspensions lumineuses étoilées... Le rouge est toujours bien présent bien sûr, mais par touches et s'associe avec un joli bleu nuit et métallique. Le doré n'est pas clinquant, mais mat, brossé ou patiné. L'enseigne a pensé à tout et lance pour cette saison des lits pliants, parfaits pour accueillir les fêtards sans se ruiner et sans négliger le confort de ses hôtes.

→ **Atelier DIY:** On s'inspire de cette ambiance boho pour se composer l'accessoire indispensable pour une jolie table Pinterest: une suspension fleurie et parfumée. Rendez-vous dans les enseignes de bricolage et jardinerie pour dénicher une longue branche de bouleau ou équivalent. L'important est que le bois soit bien clair. Demandez de la tailler aux dimensions de votre table, cette suspension doit 'flotter' d'un bout à l'autre de la table pour un effet majestueux. Commencez par sprayer des paillettes dorées sur certaines parties du bois - on ne cherche pas un résultat homogène, mais bien messy. Puis couvrez votre branche de feuillages de-ci de-là, enroulez du lierre et complétez par quelques branches de gui et de sapin. Suspendez des oranges et des clémentines piquées de clous de girofle et de bâtons de cannelle à de la grosse ficelle, puis fixez-les à votre branche de bouleau, à des hauteurs différentes. Passez une cordelette aux deux extrémités de votre suspension, et installez là au-dessus de votre table à la hauteur souhaitée en passant cette cordelette dans les crochets préalablement positionnés au plafond.





Sapin
→ *Louison la Loutre*



Bougie à la cannelle
→ *Garden Therapy*



Boîtes
→ *Creavea*

NÉO SAPIN

Les designers et les grandes enseignes de décoration ont osé toucher au sacro-saint sapin! Pas d'inquiétude, ces interprétations restent fidèles à l'esprit de Noël. Nous avons repéré les créations de la petite marque Louison La Loutre, qui vous propose un sapin tout en bois de pin, de 120cm de haut. Il ne perd pas ses épinettes et se range facilement, c'est à souligner! A l'origine, sa designer nous explique qu'il a été conçu pour créer une ambiance de Noël dans une chambre d'enfant. Il peut être vendu avec ses décorations, à savoir 24 lutins à installer dans les branchages grâce à un jeu d'aimant. Elle a aussi imaginé un sapin plat doté d'étagères, pour y exposer des santons, des bougies et autres petits bibelots.

→ **Atelier DIY:** On s'inspire de ces réinterprétations pour réaliser soi-même des boules de Noël version 2016... c'est-à-dire en papier et en pliages, comme les modèles origamis repérés chez H&M Home ou encore Maisons du Monde. Armez-vous de patience et de papiers colorés et à motifs, pour varier les formes et les effets. Direction YouTube pour des tutos étape par étape accessibles. Voici notre sélection, testée et validée: pour des origamis 'diamants', rendez-vous sur la chaîne Handmade; pour des origamis 'boules' rendez-vous sur la chaîne de Mark Montano; et pour celles qui ont un bon niveau et beaucoup de sang froid, rendez-vous sur la chaîne de Jenny W. Chan pour des origamis 'étoiles'.

CUISINE OUVERTE

Cette année, la déco s'invite également dans la cuisine. Hier pièce dévolue aux préparatifs et souvent encombrée de plats et de bouteilles, la cuisine doit dorénavant se mettre aussi dans l'ambiance. Elle se transforme pour l'occasion en vraie pâtisserie! Nouveaux moules aux motifs de circonstance, vaisselle assortie, petits objets à disposer sur un plan de travail... difficile de résister à la tentation, surtout si des parfums de brioches ou de pain d'épice se mêlent au spectacle! Hema vous propose des kits à muffins et cupcakes en édition limitée Noël (www.hema.be), les tampons-découpoirs Homemade en forme de chouette de Bianca & Family seront parfaits pour marquer vos sablés, et la fine vaisselle blanche et dorée imaginée par 16&12 éditions sera de plus bel effet pour accompagner vos plats.

→ **Atelier DIY:** On s'inspire de cet esprit Noël sucré pour se concocter un candy bar beau et bon qui ravira les petits comme les plus grands! Choisissez une table ou un coin du plan de travail. Assemblez des bocaux dépareillés garnis de bonbons et de sucres d'orge rouges, blancs et verts. Fixez autour de chacun des bocaux des rubans rouges et blancs. Pour accessoriser l'ensemble, voici quelques éléments de déco simplissimes à réaliser et à l'effet garanti: fixez des bâtons de cannelle autour de grosses bougies blanches en liant le tout avec une ficelle, puis glissez-y une feuille de houx ou des petits grelots. Disposez une ou plusieurs cloches en verre et aux décors gourmands au centre du candy bar: bonhomme en pain d'épices sur lit de guimauve, sucres d'orge plantés au milieu de petits animaux en plastiques, clémentines et oranges à l'écorce sculptée et piquées de clous de girofle... Laissez libre cours à votre imagination!



→ *Becquet*

Actu

→ Une belle idée cadeau pour les petits amateurs de design. La fameuse chaise Lou Lou Ghost signée Starck devient personnalisable en cette période des fêtes! Rendez-vous chez Kartell pour commander ce classique du design contemporain, avec pourquoi pas l'un des plus beaux dessins de votre enfant pour une création totalement unique? Plus de renseignements sur www.kartell.com

FURNITURE & INTERIOR DESIGN SHOWROOM 500 M² GIFT STORE SPACE PLANNING LIGHTING ACOUSTICS RUGS

BREAKFAST.



REEDANDSIMON

reedandsimon.com 7A rue de Bitbourg ZI Hamm L-1273 Luxembourg T 27 04 30 1

vitra.



Coussin
→ *Lexington*



Crackers
→ *Holly Party*



Déco pour sapin
→ *Madura*

DANS LES MOINDRES DÉTAILS

Terminé le temps où l'on se contentait des papiers cadeaux aux couleurs criardes des enseignes de jouets... Les nouvelles marques de papeterie nous offrent des créations trendy, qui mettent l'eau à la bouche et donnent envie de déballer les cadeaux avec soins. Les papiers cadeaux 'patchwork' édités par Papier Tigre sont des petites œuvres d'art (www.papier-tigre.fr), et les enveloppes, carnets et étiquettes du danois Tiger (www.flying-tiger.com) habilleront tout aussi joliment vos présents. Masking tapes et étiquettes de table complètent le look, comme chez Toga (www.toga-shop.com).

→ **Atelier DIY:** On s'inspire de ces jolis papiers pour réaliser des cartons d'invitation pour nos convives, qui recevront chez eux leur 'ticket d'or'. Découpez dans un papier épais un rectangle de 25cm de longueur et de 8cm de largeur. Recouvrez-le totalement de papier kraft à l'aide de colle en spray pour éviter la formation de bulles d'air. Evidez avec un compas puis un cutter un demi-cercle d'1,5cm de diamètre au centre de chacun des côtés dans le sens de la largeur, pour donner un aspect de ticket composté. Sur une des faces du ticket d'or, renseignez votre adresse et autres informations nécessaires. De l'autre côté, tracez des diagonales de 2cm de largeur tout le long, dans un seul sens uniquement. Remplissez 1 diagonale sur 2 de paillettes dorées, de manière à alterner 1 diagonale pailletée et 1 diagonale neutre.

LES NOUVELLES MARQUES DE PAPETERIE NOUS OFFRENT DES CRÉATIONS QUI DONNENT ENVIE DE DÉBALLER SES CADEAUX AVEC SOINS



ENVIE DE RECEVOIR **LA** DERNIÈRE INFO DU MOMENT?



ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER!



INSCRIVEZ-VOUS SUR WWW.FEMMESMAGAZINE.LU |   

Boules en folie!



©Zanita Swarovski

MARRE DES BOULES SO BORING QUI FONT MÊME BAILLER D'ENNUI LE CHAT? ÇA TOMBE BIEN, NOUS AUSSI. DU COUP, ON VOUS A CONCOCTÉS UNE SÉLECTION DE DÉCORATION ULTRA FESTIVE. INSPIRATION DISCO OU AMBIANCE EIGHITES, UN PEU DE GLITTER, DE LA BOULES A FACETTES.

SARAH BRAUN



A suspendre non loin de votre boule «Licorne». Les deux font la paire!

Liberty



©Zanita Swarovski



©Zanita Swarovski



Quelques pampilles pour donner un air baroque au sapin.

H&M Home



Cette année, le mouton ne sera pas dans la crèche, mais prendra de la hauteur accroché aux branches du sapin.

Zara Home



Plus kitsch que la licorne? Impossible.
Mais on l'aime tant qu'on ne va pas hésiter à en recouvrir le sapin!
→ **Paper Chase**



L'étoile, on dit ok, à condition qu'elle soit en cristal. Le luxe excuse tout!
→ **Swarovski.**



A suspendre non loin de votre boule «Licorne».
Les deux font la paire!
→ **Liberty**



On va détourner ces jolies petits oiseaux pour leur faire un nid douillet dans les branches de notre beau sapin.
→ **SLA**



Une boule directement inspirée des tenues disco de Véronique & Davina.
Toutouyoutou!
→ **Habitat**



La crèche ne sera pas sous le sapin, mais sur le sapin cette année avec cette collection de boule inspirée.
Mention spéciale pour l'âne, trop mignon!
→ **Di Alessi**



Ambiance seventies à fond pour cette boule hors du temps.
→ **Harrod's**



De la banquise à l'arbre de Noël, il n'y a qu'un pas! Inspiration polaire pour ce petit pingouin top mignon.
→ **Zara Home**

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!

ROULÉS AUX POMMES ET A LA MENTHE

Pour 4 personnes. Préparation 15 minutes. Cuisson 25 minutes à 180°C.

Ingédients: 1 pâte feuilletée sans gluten + 3 petites pommes + 1 confiture ou compote + 1 jaune d'œuf + sucre de canne roux.

- 01 Commencez par découper les pommes en quartiers très fins.
- 02 Étalez votre pâte et dessinez-y des bandes de largeur plus ou moins égale.
- 03 Disposez vos quartiers de pomme dessus, et nappez-les de confiture (ici j'ai choisi une confiture à la menthe, mais vous pouvez aussi le faire avec de la confiture de fraise, par exemple, ou même de la compote.)
- 04 Roulez les bandes de pâte et disposez-les sur votre plaque de cuisson.
- 05 Pour que vos roulés soient bien dorés, badigeonnez-les avec le jaune d'œuf.
- 06 Enfournez 25 minutes à 180°C.
- 07 Avant de déguster, saupoudrez un peu de sucre de canne roux dessus, c'est joli et cela apporte une saveur encore plus sucrée!



Frédérique Theisen

ETIQUETTES DE NOËL PERSONNALISÉES

Matériel: feutre (3 à 4 mm d'épaisseur), diverses formes (sapin, étoile, ange, etc.), crayons, paire de ciseaux, fil en coton, grosse aiguille, pince, rivets, marteau.



- 01 Dessinez les formes désirées à l'aide du crayon sur le feutre avant de les découper avec les ciseaux.

+

- 02 Percez un trou en haut de votre forme avec la pince avant d'y fixer un rivet avec le matériel nécessaire.



=



- 03 Cousez les lettres du nom avec la grosse aiguille et le fil en coton sur votre forme. Attachez votre étiquette à votre cadeau. Joyeuses fêtes!



Claudia Zanchetta



LE JAMBALAYA AU POULET ET QUEUES DE CREVETTES

Pour 6 portions - Préparation: 25 minutes – Cuisson: 45 minutes. **Ingédients:** 450gr de riz + 500g

d'aiguillettes de poulet en cubes + 200g de queues de crevettes + 200g de chorizo en rondelles + 1 oignon haché + 1 gousse d'ail émincée + 1 grosse boîte de tomates concassées + 1l de bouillon de poule + sel 1c. c. de piment d'Espelette + 1 poivron rouge en dés + 1 bouquet garni + 1 pincée de sauge + huile d'olive.

- 01 Faire revenir dans une sauteuse le chorizo pendant 2-3 minutes, ajouter les queues de crevettes et laisser dorer 2-3 minutes de plus en remuant. Débarrasser, réserver et mettre à dorer le poulet en gardant l'huile du chorizo dans la sauteuse.

- 02 Quand le poulet est bien doré, débarrasser et réserver avec le chorizo et les queues de crevettes. Mettre l'oignon et l'ail à fondre et y ajouter le poivron. Au bout d'environ 8 min, une fois le tout bien fondu, ajouter le riz et bien remuer jusqu'à ce qu'il devienne bien brillant.

- 03 Rajouter tous les ingrédients réservés sauf les queues de crevettes, mélanger et ajouter les tomates concassées ainsi que le bouillon de poule. Y plonger le bouquet garni, la sauge, saupoudrer de piment d'Espelette et ajuster en sel si nécessaire.

- 04 Porter le tout à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux en remuant de temps en temps. Gouter pour vérifier la cuisson du riz et ajuster l'assaisonnement si nécessaire. Une fois prêt, ajouter les queues de crevettes et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

→ marielolfashionglutenfree.blogspot.lu |

→ www.fredkeandfriends.lu |

→ claudiavousregale.wordpress.com |

HYUNDAI GRAND SANTA FE 2,2 CRDI:

Une autre vision des choses...

QU'ON SE LE DISE, HYUNDAI EST UNE MARQUE QUI MONTE! DESIGN, QUALITÉ PERÇUE ET PROGRAMME DE GARANTIE SONT LES MAÎTRES MOTS DU CONSTRUCTEUR CORÉEN QUI VA DE SUCCÈS EN SUCCÈS. VOYONS QUELS SONT LES ARGUMENTS DE SON NOUVEAU GRAND SANTA FE.

ANTONIO DA PALMA FERRAMACHO



+ Look et impression de qualité
Équipement complet
Bonnes prestations et garantie

- Le prix n'est (presque) plus un argument
Personnalisation limitée
Image de marque

€ Prix de base: 49.809 EUR
(offres et primes déduites)

BONNES SENSATIONS

«Elle me plaît cette voiture! Elle est jolie, bien équipée et cette caméra à 360 degrés est trop cool! Mais c'est quoi comme marque?» Tels sont les propos d'Emilie en découvrant le grand SUV de Hyundai que j'ai eu l'occasion de tester pour vous l'espace de quelques jours. Cette remarque pourrait sembler anodine si l'on ne savait pas qu'Emilie roule habituellement en BMW X3 et qu'elle apprécie particulièrement les marques premium allemandes... Et c'est bien là tout le mérite de Hyundai! Arriver à convaincre ses clients potentiels «à l'aveugle» par la qualité intrinsèque de ses produits et pas seulement par son image de marque. Beauté des lignes, qualité des finitions, confort de conduite et évolution technologique constante. Tout cela sans oublier un tarif attractif (même s'il monte progressivement) et une garantie 5 ans et kilométrage illimité. Pourtant, certains estiment que l'absence d'image de marque est un sérieux handicap. Ont-ils tort ou raison? C'est ce que nous allons tenter de découvrir...

ESPRIT TEUTON

Le nouveau Grand Santa Fe se présente comme une SUV full size puisqu'il est la version rallongée du Santa Fe classique. Ce faisant, il en profite pour offrir sept places via deux strapontins escamotables disposés en troisième rangée dans le coffre. Son esthétique plutôt avantageuse combine le style d'une Audi Q7 à celui d'une BMW X5. Autant dire qu'il se fait remarquer dans le trafic! Son habitacle vaste et accueillant est pourvu des derniers équipements de multimédia et d'aides à la conduite (affichage tête haute, avertisseur de franchisse-

ment de ligne, régulateur de vitesse adaptatif, etc.). Ses sièges tendus de cuir sont confortables à toutes les places (peut-être moins ceux du troisième rang qui conviennent mieux aux enfants), sa banquette arrière est coulissante et inclinable alors qu'à l'avant les réglables autorisent une excellente position de conduite. Notre version full options bénéficiait du toit ouvrant panoramique qui plaît particulièrement aux enfants et de la fameuse caméra à 360 degrés. Globalement la qualité perçue est de très bonne facture et excepté quelques plastiques durs sur la partie basse du tableau de bord et des portières, on se croirait dans un SUV premium allemand.

CONDUITE DOUCE ET SÛRE

À son volant, on a l'impression de dominer la situation avec une bonne position de conduite dont la hauteur est ajustable selon les goûts et les gabarits. Son nouveau moteur 2,2 Diesel monte en puissance pour atteindre 200 ch et entraîne les quatre roues à travers la nouvelle boîte automatique à double embrayage qui compte sept vitesses et combine réactivité et douceur... De quoi assurer des performances satisfaisantes malgré la taille et le poids de l'engin. Au niveau de la tenue de route, ce gros véhicule remplit son contrat avec un comportement sûr et équilibré en toutes circonstances, de quoi rassurer en conditions hivernales. Le confort de la suspension est cependant un peu «sec» lorsqu'on évolue à vide puisque les déformations de la chaussée peuvent alors perturber la douceur à bord. Nous terminerons par la consommation qui se situe aux alentours de 9,0 l/100 km, soit des valeurs normales au regard du gabarit du véhicule. En conclusion, le Grand Santa Fe avance de nombreux arguments pour se faire aimer du grand public, mais ne séduira peut-être pas celles en quête d'individualisme du fait de ses possibilités de personnalisation limitées (l'argument des marques premium) et de son image de marque encore en construction. Mais pour les autres, c'est une bonne affaire!

Berlin

la belle déjantée

BERLIN EST UNE VILLE MARQUÉE PAR L'HISTOIRE ET LA DIVISION. ELLE EST AUJOURD'HUI L'UNE DES CAPITALES LES PLUS CRÉATIVES D'EUROPE. UNE FOLIE ARTISTIQUE QUI S'EST PROPAGÉE DÈS LA CHUTE DU MUR, COMME POUR CONJURER LES DÉMONS D'UNE VILLE CHAUFFÉE AU FER ROUGE.

KÉVIN STORME



L'East side gallery est une galerie d'art à ciel ouvert, sur le Mur de Berlin. © amira_a, Flickr

Au centre de la scène historique du siècle dernier, Berlin s'est aujourd'hui trouvé un nouveau rôle: celui de capitale alternative et festive de l'Europe. Comme pour exorciser ses démons, Berlin a accouché d'une créativité folle qui en fait l'une des villes les plus déjantées de la planète. Symbole de cette histoire tourmentée, le premier lieu vers lequel convergent les touristes est la porte de Brandebourg. Elle est la partie la plus visible des restes du Mur de Berlin, qui a séparé des familles entières pendant près de trente ans. Cet arc de triomphe a été construit en 1788. Il a été presque complètement détruit pendant la Seconde Guerre mondiale, puis réhabilité en 1957. En 1961, le Mur de Berlin est construit, séparant, à

l'ouest, les secteurs anciennement contrôlés par les Etats-Unis, le Royaume-Uni et la France, et, à l'est, le secteur sous occupation soviétique. La porte de Brandebourg se trouve sur son tracé. À la chute du Mur, des milliers d'Allemands convergent vers la porte pour célébrer la réconciliation.

GALERIE D'ART SUR LE MUR

Il est encore possible de voir une portion du Mur de Berlin, de l'East side gallery à la Bernauer strasse. Le parcours est jalonné de lieux commémoratifs, de vestiges du Mur, d'anciens miradors et de panneaux illustrant l'histoire. L'East side gallery est un morceau du mur de 1,3 km, qui sert de support à une

exposition d'œuvres d'art en plein air et accessible à tous. Elle est constituée d'une centaine de peintures réalisées et signées par 118 artistes de 21 pays. Les grafs se rattachent à l'art du quotidien, reflet des problématiques sociales post réunification. C'est l'un des symboles les plus visibles du Berlin alternatif.

Checkpoint Charlie est l'un des postes-frontières qui permettait de franchir le mur entre Berlin Ouest et Berlin Est. Aujourd'hui, Checkpoint Charlie est devenu le musée du mur. Il présente nombre d'objets originaux utilisés par les fuyards pour fuir la RDA, de la montgolfière au télésiège, en passant par la mythique Traban.



La porte de Brandebourg est le symbole de la réunification allemande. © Pierre-Selim Huard, Wikimedia

DU REICHSTAG AU BUNDESTAG

Non loin de là, le Reichstag a aussi marqué l'histoire contemporaine. La nuit du 27 au 28 février 1933, le parlement allemand est incendié. Les nazis présentent l'événement comme un «complot communiste». C'est le début de la terreur. Les nazis lancent des purges contre les partis politiques, en premier lieu contre les communistes. En 1945, l'Allemagne est à terre. Le 2 mai, l'armée rouge pose le drapeau soviétique sur le parlement allemand. Aujourd'hui, le Reichstag, devenu Bundestag, se visite. Il faut s'y prendre plusieurs semaines à l'avance, en réservant en ligne, pour avoir le temps de visiter une partie du parlement, notamment la coupole. Pour flâner, Berlin a conservé quelques artères médiévales dans le quartier de Nikolai. Il a été rénové en 1981 et abrite quelques pépites architecturales, comme l'église Saint-Nicolas. C'est le seul monument qui est resté de l'époque d'origine. La maison Knoblauch est l'un des rares bâtiments berlinois à avoir survécu aux bombardements de la Seconde Guerre mondiale. La Gendarmenmarkt est une jolie place dans le quartier historique de Friedrichstradt. Elle est bordée du «konzertHaus» et de deux cathédrales réformées. L'hiver, on y retrouve un Marché de Noël où planent des odeurs de vin chaud et de choucroute.

PARFUM D'ANARCHIE AU SO36

Entre bombardements, divisions, communisme et capitalisme, Berlin est sortie de la réunification comme une ville bipolaire, déjantée, créative et profondément marquée par son passé. Aujourd'hui, elle est la Mecque des marginaux, des créatifs et des contre-cultures. La rue Simon Dach, dans le quartier Friedrichshain est un haut lieu de

l'anticonformisme berlinois. Elle grouille de bars et de restaurants alternatifs et c'est l'un des meilleurs endroits pour se fondre dans l'ambiance berlinoise.

Les quartiers de Kreuzberg et Prenzlauer Berg sont les endroits les plus underground de Berlin. Au métro Kottbusser Tor, débute le mythique «SO36», un lieu où anarchistes, immigrés et étudiants fraternisent dans un univers coloré de graffitis, d'antennes paraboliques et de kiosques à kebab. On y trouve aussi la Neu Kreuzberger zentrum, une galerie aérienne qui recèle quantité d'ateliers underground à l'existence volatile. Sur Oranienstrasse, fourmillent plein de cafés branchés, de boutiques fashion de récup et d'échoppes turques.

CAPITALE DE L'ÉLECTRO

Berlin est aussi une capitale gay friendly. Les environs de Nollendorfplatz sont réputés pour être un petit San Francisco. Le quartier naît sous la République de Weimar, entre 1920 et 1930. L'arrivée au pouvoir d'Adolf Hitler en 1933 va donner un coup d'arrêt au développement du quartier. Des dizaines de milliers d'homosexuels allemands sont déportés vers des camps d'extermination ou de concentration. Le quartier accueille aujourd'hui de nombreux bars gay friendly et, chaque été, la plus grande fête de rue européenne gay et lesbienne. Elle attire plus de 300 000 personnes. De l'autre côté du parc Görlitzer, les docks de la Spree sont jalonnés de bars et de clubs, rappelant que Berlin est aussi la capitale européenne de l'électro. Pas forcément celle d'Ibiza ou de Miami, mais plus «underground». Parmi les hauts lieux de la fête berlinoise figure en bonne place le Kater Holzig. Un véritable squat au milieu de la ville, décoré de grafs, d'objets insolites et d'affiches déjantées. Si l'esthé-

DANS LE MYTHIQUE «SO36», ANARCHISTES, IMMIGRÉS ET ÉTUDIANTS FRATERNISENT.

tique, l'atmosphère et la musique donnent une façade alternative à l'endroit, la clientèle est désormais peuplée principalement de hipsters et de touristes. Le Kater serait même de plus en plus sélectif! C'est en tout cas le meilleur endroit où pour s'initier aux folles nuits berlinoises...

Les bonnes adresses

On dort où?

Pas cher: Arte Luise Kunsthôtel. Dormir dans une galerie d'art. Vous en rêvez? À Berlin, c'est possible dans le centre de Berlin (Mitte). À partir de 35€ la nuit.

Plus cher: Huttenpalast est un camping urbain. Il signifie palace de cabanes. Les cabanes sont en fait de vieilles caravanes des 70's retapées dans l'enceinte d'une ancienne usine de Neukölln. Ambiance bohème garantie! À partir de 60€ la nuit.

On mange où?

Pas cher: À Berlin, l'institution, c'est le curry wurst: une saucisse au curry souvent accompagnée de frites. Les meilleurs se trouvent chez Curry 36, dans le quartier de Kreuzberg. Savoureux, mais la file d'attente est longue!

Plus cher: Restaurant Bieberbau. Une institution berlinoise qui propose le meilleur de la cuisine allemande. À partir de 45€ le menu.

Envie de fête?

Pour discuter. Le Café Cinema, dans la Haus Schwarzenberg, se trouve dans un passage recouvert de tags, en plein centre de Berlin, qui abrite aussi des disquaires, deux musées et des libraires. Le bar est décoré de monstres de ferraille. Idéal pour boire un verre dans une ambiance alternative.

Pour faire la fête. Le Raw-temple est situé dans les hangars désaffectés des anciens terrains du RAW (ateliers de réparation du chemin de fer du Reich). Il est aujourd'hui reconverti en lieu culturel. Il accueille la fameuse boîte Cassiopeia, au style destroy typiquement berlinois. Pour les amateurs d'électro.

Le signe du mois

CAPRICORNE DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Amour: Ouvrez vite votre cœur amie célibataire, vous serez alors remerciée de ce changement d'horizon ou l'amour pointera son nez. **Travail:** Jupiter et Mercure chez vous en difficulté, le moment sera tout indiqué pour penser à réorganiser votre travail, à modifier le concept de vos activités et à cibler votre clientèle. **Vitalité:** Durant ces fêtes de fin d'année, votre corps se fera oublier, ce qui est bien la meilleure des choses pour profiter de la vie.

BÉLIER DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Amour: Vénus rejoint très rapidement Mars en Verseau, vous aurez envie de vous montrer à la hauteur de votre réputation. Nombre d'entre vous vont se passionner pour la vie collective. **Travail:** Jupiter opposé à Uranus dans votre signe, ce n'est pas le Père Fouettard qui viendra vous sanctionner, mais plutôt une affaire ancienne qui balaie votre optimisme. Recentrez-vous pour régler cette affaire. **Vitalité:** Le partage avec vos proches durant ces fêtes vous donnera le privilège de l'optimisme et de tous les espoirs.

TAUREAU DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Amour: Cette jolie période de trouble affectif vous fait commettre quelques actes manqués pouvant révéler ce que vous souhaitez garder secret, carré de Mars en évidence. **Travail:** Avec un Mercure favorable, progressivement, vous parviendrez à acquérir une liberté intérieure qui vous permettra d'affronter plus sereinement cette fin d'année. **Vitalité:** Vous avez besoin de fuir la solitude plus que de coutume, et vous appréciez toutes les marques de tendresses.

GÉMEAUX DU 21 MAI AU 21 JUIN

Amour: Excellente fin d'année combinée avec Mars, Vénus et Jupiter bénéfiques pour vous, vous n'aurez aucune envie de vous priver de quoi que ce soit et laisserez vos instincts vous mener. **Travail:** Saturne opposé, comme le temps passe très vite pour vous, vous serez très active pour terminer une multitude de travaux. **Vitalité:** Ce n'est pas la peine d'injurier votre pèse-personne, il ne vous mentira pas.

CANCER DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

Amour: Jupiter en Balance en difficulté avec Mercure, vous risquez des conflits en famille. Essayez d'harmoniser les différences qui peuvent vous séparer de votre conjoint. **Travail:** Vénus charmante vous permettra d'envoûter qui vous voudrez et de nouer des liens précieux avec des collaborateurs sensibles à votre approche à la fois rigoureuse et originale. **Vitalité:** Votre nature vous pousse à tout essayer, à tout goûter, alors attention à l'addition!

LION DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

Amour: Le Soleil sera votre allié, cadeau royal, le champagne coule à flot, vous pourrez compter sur l'inspiration de Mars et Vénus en Verseau pour faire plaisir à ceux que vous aimez. **Travail:** Un secteur planétaire favorable en signe ami, attendez-vous à traverser une période porteuse de rencontres fortes et d'engagements rapides. **Vitalité:** Vous puiserez votre énergie au fond de vous-même, vous ne pourrez pas rester une seule minute en place.

VIERGE DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Amour: Mercure votre planète bénéfique, pour retrouver une symbiose, c'est le moment de prouver que vous avez changé d'état d'esprit pour communiquer simplement ce que vous ressentez. **Travail:** Les interférences difficiles des planètes en Sagittaire vous obligent à lâcher certaines contraintes, plus compliqués si vous avez des signatures de documents. **Vitalité:** Profitez des fêtes de fin d'année pour vous reposer et vous ressourcer.

BALANCE DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Amour: Osez aller de l'avant. Vénusiennes dans l'âme vous manifesterez des sentiments passionnés, tels Marivaux sous les pentes du jeu de l'amour et du hasard! **Travail:** Jupiter, Mercure et Pluton en conflit, négociations, ruptures de contrats, vous n'hésitez pas à donner librement votre opinion. **Vitalité:** Vous voici décidées à faire de vous une gravure de mode: sport, diète et drainage sont au programme avant les fêtes.

SCORPION DU 23 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE

Amour: Jolie fin d'année, Vénusiennes au grand cœur, vous trouverez des idées géniales pour amuser vos proches surtout aider certaines personnes en difficultés. **Travail:** Mars au trigone de Jupiter, vous serez prêtes à réviser votre situation de fond en comble si vous sentez que certains aspects de celle-ci deviennent obsolètes. **Vitalité:** Evitez le surmenage, toujours possible lorsque la planète Mars est en jeu.

SAGITTAIRE DU 22 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Amour: Le Soleil et Neptune ne feront pas bon ménage dans les amours, si vous ressentez le besoin d'être seule pour réfléchir, prenez du temps pour vous. Méditer peut s'avérer une solution. **Travail:** Le Soleil et Mars bénéfiques, pour celles qui cherchent des partenaires ou associés en affaires, des opportunités se présentent. **Vitalité:** Il y aura du riffi dans votre métabolisme.

VERSEAU DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Amour: Le meilleur pour vous, tous les ingrédients seront présents, amitiés, amour et une belle énergie vous conduiront à dynamiser votre entourage. **Travail:** Mars dans votre signe vous confère un besoin d'action et de résultats pressant. Quelle que soit votre activité, vous aurez à cœur d'aboutir à des conclusions. **Vitalité:** La cerise sur le gâteau, vous la devrez à Vénus qui, en vous donnant d'irrésistibles envies d'amour, vous enverra la plus galvanisante des énergies.

POISSONS DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

Amour: Gardez bien les pieds sur terre si vous voulez éviter les illusions, vous n'aurez plus qu'à être audacieuse pour prouver vos sentiments. **Travail:** Le Soleil en conflit avec Neptune font bouger les bases que vous voudriez voir rester en équilibre, vos ambitions seront en constantes mutations. **Vitalité:** Le coup d'envoi à votre vitalité est donné. Vous cesserez d'être comme un arc à la corde trop tendue.



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



Hästens

Since 1852

Crafting Sleep
Since 1852

hastens.lu

HÄSTENS STORE LUXEMBOURG CITY

13 RUE DU CURÉ L-1368 LUXEMBOURG TEL: +352-26262462 info@hastens.lu

HÄSTENS LUXEMBOURG FIISSCHENCONCEPT

4 FUUSSEKAUL L-9156 HEIDERSCHIED TEL: +352-26889433 info@hastens.lu

HÄSTENS STORE KNOCKE-HEIST

DUMORTIERLAAN 82 B-8300 KNOCKE TEL: +32-50334619 info@hastens-knocke.be

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



BOUTIQUE SWAROVSKI
Belle Étoile, 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



#GiveBrilliant

AVEC LA COLLECTION DE NOËL
DÉCOUVREZ PLUS CHEZ SWAROVSKI.COM

Collection à partir de 69 €