

Femmes

MAGAZINE

DOSSIER

CHÉRI, TU ME PASSES LES CLÉS?



FOCUS

SAINT-VALENTIN: LE MEILLEUR DU PIRE

MODE

LA VESTE, C'EST LE NOUVEAU GILET

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

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

KARLIE KLOSS



#GiveBrilliant

THE VALENTINE'S DAY COLLECTION
Starting at €49

Un festival de rubriques

MARIA PIETRANGELI

Culturel et incontournable en cette période de l'année, le festival de l'automobile s'étend de la fin janvier à la mi février. Cela fait plus d'un demi siècle que l'automobile fait son festival et donne rendez-vous aux amateurs de belles carrosseries, aux clients et aux curieux. Nous sommes allées à la rencontre de femmes qui vibrent pour le bruit des moteurs.

La passion pour les vrombissements, la vitesse, et les odeurs de gasoil... n'est plus, loin s'en faut, l'apanage de la gent masculine...

Loin des mécaniques, la tendance mode privilégie la veste qui se décline sous toutes les longueurs et tous les styles.

Idées cadeaux? La Saint Valentin approche, nul doute, autour de vous il y a quelqu'un à qui vous pouvez faire plaisir, et tant pis si ce n'est pas un amoureux... Nous avons recueilli les confidences de lecteurs et lectrices, sur ce qui fut leur pire saint Valentin.

Magazine pour elle, pour lui, magazine familial et intergénérationnel par excellence Femmes Magazine passe en revue les sujets qui font l'actualité et qui vous intéressent.

Au sommaire: *Les aides de l'Etat pour la petite enfance: résidents et frontaliers, quelle différence? Les mathématiques? Pas si problématiques!* Faites le tour des solutions proposées par notre journaliste spécialisée qui délivre des astuces afin que les mathématiques deviennent un jeu pouvant divertir parents et enfants. Le monde de l'entreprise n'est pas en reste avec notre rubrique business

qui ce mois-ci se penche sur les événements d'entreprise, utiles, nécessaires ou superflus?

Nos experts en droit ont orienté leur article du côté des salariés et se plongent sur leurs responsabilités en cas de négligence grave dans l'exécution de leur contrat de travail.

Nos rencontres avec des créateurs au rayonnement international, Céline Wright, une éco-designer qui réhabilite «le fait main»

en réalisant des lampes et luminaires qui mêlent techniques ancestrales japonaise

et modernité. Charlotte Lynggaard, qui

a rejoint son père au studio de création

de la marque de joaillerie éponyme. Des

bijoux, utilisés pour notre cover, qui allient

à la fois originalité, élégance et féminité que

vous pouvez (re) découvrir sur notre page

backstage. Et concernant les personnalités du

crus, Olivier Pesch réalisateur entre autres,

du film d'animation «Emilie» et Patrick Simon,

le directeur adjoint engagé de SOS village du

monde. Envie d'évasion, retrouvez les folles

nuits de São Paulo ou découvrez nos recettes

en provenance directe d'Asie, au choix.

Si vous optez pour la première option,

avant votre départ, consultez notre

rubrique Finances *Je pars à l'étranger:*

que me propose mon assureur?

Un chef, un produit, le dépaysement est

oublié avec le Luxembourgeois d'adoption,

Thomas Murer, demi finaliste top chef

qui nous propose une cuisine authentique.

Excellente découverte et bonne lecture.

OURS

DIRECTION

Maria Pietrangeli & Patricia Sciotti

RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

PHOTOGRAPHE

Simon Cabrejo

CONSEILS EN COMMUNICATION

Julie Bénére, Pierre Dugué,
Alexandrine Florian & Kevin Martin

MISE EN PAGE

Alinéa Éditions et communication Sàrl
Audrey Ridremont
Stagiaire: Loris Klein

RÉDACTEURS

Dr François Agudo / Alix Bellac / Julie Bénére /
Lisa Beys / Sarah Braun / Antonio Da Palma
Ferramacho / Magali Eyllenbosch / Raphaël
Ferber / Frédéric Frabetti / Godefroy Gordet /
Aurélien Guyot / Maria Pietrangeli / Michèle
Rager / Jeanne Renaud / Carmen Rimondini /
Karine Sitarz / Dr. Oswaldo Mazariegos Solis /
Kevin Storme / Valérie Théveniaut /

SOCIÉTÉ ÉDITRICE

Alinéa Éditions et communication 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: Florinda pour l'agence Notoys / Photographe: Simon Cabrejo / Hair artist: Paola Filipetti / Make-up artist: Katleen de Mulder

Stylistes: Julie Bénére / Production: Julie Bénére et Maria Pietrangeli

Sommaire

Mode



- 06 LAST MINUTE!
- 08 CATWALK
Kenzo & Dior
- 10 MODE
La veste, c'est le nouveau gilet
- 26 TRENDS
- 28 DRESS CODE
Yellow baby doll
- 30 INTERVIEW CRÉATEUR
Charlotte Lynggaard: une héritière en or
- 32 DREAM LIST
My funny Valentine
- 38 BLOG PARTY FASHION MAKING
- 40 MAKING OF

Magazine



- 42 DOSSIER
Chéri, tu me passes les clés?
- 49 NOS EXPERTS EN DROIT
- 50 FOCUS
Saint-Valentin: le meilleur du pire
- 52 ELLE
Agnès de la bourdonnaye
La belle personne.
- 54 LUI
Patrick Simon
Le bon côté des choses
- 56 BUSINESS
Un événement d'entreprise, pour quoi faire?
- 58 INTERVIEW BUSINESS
Sophie Haas & Helena Ferreira,
«Augmenter le capital sympathie
et renforcer les liens»
- 60 ACTU BUSINESS
- 61 ADEM
- 62 FINANCES
Je pars à l'étranger: que me propose mon
assureur?



Have fun

- 64 ONLINE
- 66 IN THE CITY
- 68 À VOIR
- 70 À LIRE
- 72 À ÉCOUTER
- 74 SAVE THE DATE
- 78 INTERVIEW CULTURE
Olivier Pesch, fleuron de l'animation
luxembourgeoise

Wellness



- 80 BEAUTÉ
Anti-âge: tout ce qui marchez
- 84 L'AVIS DE LA RÉDAC
Maquillage M.A.C. Cosmetics
- 86 BEAUTY CASE
- 88 BLOG PARTY BEAUTY
- 90 SEXO
l'Homme devant l'Emotionnel...
- 91 HEALTHY
Les atouts du fait-maison
- 92 SANTÉ
Histoires d'eaux pour toute la famille
- 93 CONCOURS

Tribu



- 94 WE ARE FAMILY
Les aides de l'Etat pour la petite enfance:
résidents et frontaliers, quelle est la
différence?
- 96 CAS D'ÉCOLE
Les mathématiques?
Pas si problématiques!
- 98 FOR KIDS
- 99 WANTED
- 100 BOOKS

Art de vivre



- 102 UN CHEF, UN PRODUIT
- 106 RECETTES
- 107 WINE LOVERS
- 108 INTERVIEW DESIGNER
Lumineuse Céline Wright
- 110 INTÉRIEURS
Ma chambre, mon cocon
- 116 MOODBOARD
Flower Power
- 118 BLOG PARTY LIFESTYLE
- 119 IT-CAR
Ford Kuga: Relooking profond
- 120 VOYAGES
Les folles nuits de São Paulo
- 122 HOROSCOPE

PANDORA

COUP DE FOUORE

COMPOSÉ DE SENTIMENTS, OFFERT AVEC AFFECTION,
UNE EXPRESSION DE VOTRE AMOUR



PANDORA STORE Luxembourg, 26 rue des Capucins, L-1313 Luxembourg

SHOP IN SHOP Bigor Bijouterie, La Belle Etoile Shopping Center, **Bertrange** • Bigor Bijouterie, Topaze Shopping Center, **Mersch** • Cadeaux Putz, Rue du Curé 4, **Diekirch** • Cadoline, Rue de la Gare 46, **Echternach** GOLD DEALER Bigor Bijouterie, City Concorde Shopping Center, **Bertrange** • Passion'elle, Shopping Center Massen, **Wemperhardt** • Passion'elle, Galerie du Pall Center, **Oberpallen** • Passion'elle, Knauf Shopping Center, **Pommerloch** SILVER DEALER Bigor Bijouterie, Centre Commercial Cora, **Foetz** • Bigor Bijouterie, Centre Commercial Cactus, **Ingeldorf** • Bigor Bijouterie, Centre Commercial Cactus, **Redange** • Bigor Bijouterie, Walfer Shopping Center, **Walferdange** • Soon, Avenue de la Gare 63, **Luxembourg** • Soon Centre, Grand Rue 36, **Luxembourg** • Passion'elle, Shopping de Belval Plaza, **Esch sur Alzette** • Passion'elle, Knauf Shopping Center, **Schmiede** • Bijouterie Azur, Knauf Shopping Center, **Pommerloch** • Bijouterie Azur, Knauf Shopping Center, **Schmiede/Huldange**

Ou visitez votre magasin PANDORA le plus proche

Last minute!

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

5

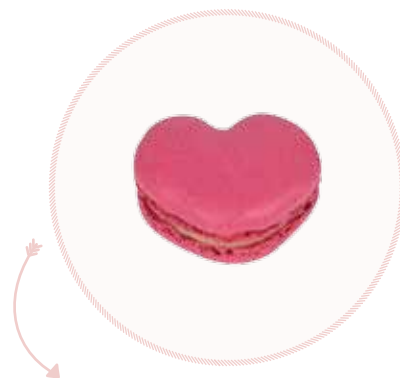
5 c'est le nombre de cœurs à prendre à la rédac'! A bon entendeur...



LOVE is in the air

Maille toute douce – forcément c'est du cachemire – et inscription feel good, il n'en fallait pas plus pour nous faire craquer pour cette pièce iconique du vestiaire printemps-été Michael Kors. Pour elle en version loose, ou pour lui pour un porter plus fit. #crush #love

➡ Michael Kors Collection



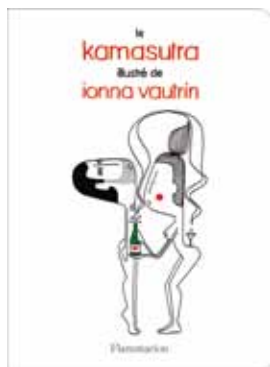
Cœur brulant

La maison parisienne a fait chavirer les papilles de la rédac avec sa toute nouvelle création, disponible en édition limitée. Sous deux coques de macaron, joliment designées en forme de cœur, un crémeux au gingembre ultra parfumé et délicieusement épicé. De quoi mettre vos sens en ébullition à l'heure du dessert.

➡ Macaron gingembre l'adurée, disponible à partir du 25 janvier

Entendu à la rédac

«Ce soir, j'ai un rendez-vous Tinder-surprise!»



Un livre à dévorer à deux

Sous le feutre coquin du designer industriel Ionna Vautrin, le Kama Sutra prend un coup de frais et se fait léger, voire rieur. L'illustratrice nous convie à un festival de saynètes sensuelles et ludiques. On adore ce beau livre, à offrir sans hésiter à son amoureux pour pimenter les nuits... et pas que.

➡ Le Kamasutra illustré de Ionna Vautrin, aux éditions Flammarion



COUP DE CŒUR

C'est leur amour commun pour l'idée de développement durable qui a convaincu l'illustratrice Mathilde Cabanas de signer cette belle collab' avec la marque de baskets éthiques Veja. Leur modèle star «Esplar» s'habille d'une nuée de «<3 bisou» cette saison. Des sneakers qui font du bien au moral, qu'on adopte sans hésiter.

➡ Esplar, Veja x Mathilde Cabanas



Beauty obsession

Pour Lucia Pica, le rouge est la couleur qui incarne la femme. Cette saison, elle l'a pensé easy-to-wear, en créant un crayon jumbo à lèvres, aussi facile à appliquer que confortable à porter. Hydratant, longue tenue et un pantone écarlate, pour que chacune y trouve sa nuance de rouge.

➡ Le Rouge Crayon de Couleur, Chanel

Q30

BORN TO CHALLENGE¹

Son design racé et unique, et sa technologie d'assistance démarquent résolument la nouvelle Infiniti Q30 de toutes les autres.

Nos meilleures offres sur : www.instantsinfiniti.lu > Q30
#borntochallenge



à partir de **299€/mois²**

crédit auto
0%²

INFINITI By LENTZ Luxembourg
535, route de Thionville L-5887 Alzingen/Hesperange
Tél.: +352 44 45 45 600
Email: contact.lu@bylentz.lu



INFINITI

EMPOWER THE DRIVE

Réservez votre essai privilégié dans votre centre INFINITI.

Consommations officielles pour Q30 1.5d 6MT en l/100 km: mixte 3,9. Émissions de CO₂: 103 g/km. Photo non contractuelle

¹ Née pour le défi ² Offre de prêt à tempérament avec dernière mensualité majorée réservée aux particuliers, valable du 01/02/2017 au 28/02/2017 sur toute la gamme

Taux annuel effectif global et taux débiteur fixe 0% pour une durée maximale de 36 mois, sans acompte obligatoire. Exemple représentatif: prêt à tempérament:

TAEG fixe 0%; prix au comptant pour un véhicule neuf Infiniti: 48.000€ TVAac, acompte: 9.000€, montant du prêt: 39.000€, 35 mensualités de 550€,

dernière mensualité majorée de 19.750€, montant total dû à tempérament: 39.000€, Sous réserve d'acceptation du dossier par Alpha Credit S.A. (Prêteur).

rue Ravenstein 60/15, 1000 Bruxelles. Annonceur: Centre Infiniti Luxembourg, 535 route de Thionville, L-5887 ALZINGEN/HESPERANGE. Prêt à tempérament.

TAEG fixe 0%: exemple pour Infiniti Q30 1.5d 6MT: prix au comptant toutes remises déduites 24.029€, Acompte 2.450€, Montant à financer 21.579€.

35 mensualités de 299€, dernière mensualité majorée 11.114€. Montant total dû 21.579€.

KENZO

HUMBERTO LEON ET CAROL LIM



La présentation de la collection printemps-été 2017 coïncide avec les 40 ans de la maison Kenzo. A cette occasion, Humberto Leon et Carol Lim ont décidé de faire revivre les années folles des débuts, les années 70, pour aboutir à une collection profondément rutilante et électrique. Tissus lamé, et jeux de volumes, omniprésence des teintes métalliques et féminité outrageuse se frottent aux valeurs intemporelles de la maison, en se mariant au lourd coton kaki, à l'utilisation récurrente du nylon, ou à des robes esprit kimono. Une collection qui oscille entre les deux âges d'or de la maison, sans jamais s'égarer. Brillant.



TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE
IMAGES KENZO MOHAMED-KHALIL

«ON VEUT QUE LES GENS
S'AMUSENT AVEC
NOS VÊTEMENTS»
HUMBERTO LEON





«I REALLY LOVE FASHION AND I KNOW WHAT I LIKE FOR MYSELF, BUT I NEVER THINK ABOUT MYSELF, HONESTLY»
MARIA GRAZIA CHIURI

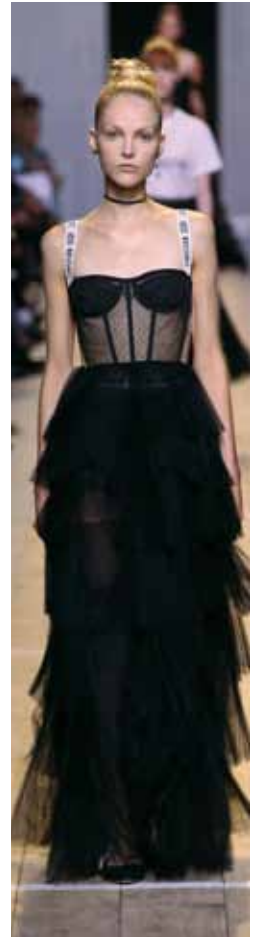


DIOR

MARIA GRAZIA CHIURI



Pour sa première collection à la tête de la création Dior, Maria Grazia Chiuri a décidé de se délester de l'héritage News Look pour aller vers une silhouette qui tend à l'épure, aux lignes résolument contemporaines. Si elle conserve tout de même les pièces mythiques de la maison, elle se place davantage dans l'héritage d'un Hedi Slimane à grand renfort de pièces androgynes, profondément marquées par les eighties. Les terrestres sneakers y côtoient des jupons de tulle éthérés, dans lesquels sont rentrés des t-shirts barrés d'inscriptions. Le plumetis et les jeux de transparence insufflent un vent de féminités aux silhouettes. Un défilé d'où émanait la grâce. Notre coup de cœur de la saison.





La veste, c'est le nouveau gilet

CRUEL FASHION DILEMME QUAND SONNE LE GLAS DE L'HIVER:
COMMENT PORTER NOS PIÈCES DE PRINTEMPS SANS AVOIR FROID?
CETTE SAISON, ON TROQUE LA MAILLE CONTRE UNE PETITE VESTE
QUI VA RÉCHAUFFER AVEC STYLE NOS LOOKS. COURTE OU LONGUE,
LOOSE OU OVERSIZE, GRAPHIQUE OU ETHNIQUE... LA VESTE SE PRÊTE
À TOUS LES EXERCICES DE STYLE AVEC CLASSE. DU BOMBERS FLEURI
AU BLOUSON EN JEANS, EN PASSANT PAR LE TRENCH CEINTURÉ,
PASSAGE EN REVUE DE TOUS LES MUST HAVE DE LA SAISON.

TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE

PATRIZIA PEPE

















PALLCENTER

NATURELLEMENT DIFFÉRENT



fashion
food
lifestyle
kids

**Ouvert
7/7 & jours
fériés**

Shopping irrésistible à Oberpallen

200 marques de mode femme homme enfant (American Vintage, Cheap Monday, Hilfiger Denim, IKKS, Liu Jo, Marc O'Polo, Scotch&Soda, Ted Baker, The Kooples, Weekend MaxMara...), puériculture, déco, fleuriste, coiffeur, institut de beauté, restaurant avec terrasse, Grande Epicerie, coffee table, ruches, serre aquaponique, aire de jeux, wifi, parking...

2 Arelerstrooss L-8552 Oberpallen | pallcenter.lu | facebook.com/pallcenter

















ZALANDO



BIGLI

GOLD & GEMS

Shine on!

www.bigli.net

G L E S E N E R
HIRSCH
HORLOGERIE • BIJOUTERIE

83, rue de l'Alzette
L-4011 Esch-sur-Alzette
Téléphone: 54 06 45

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...

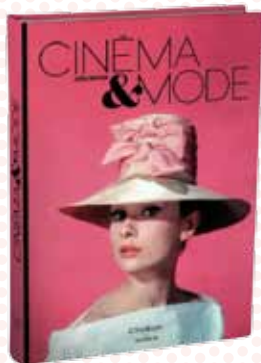
AURÉLIE GUYOT

Livre

MOTEUR!

Les costumes portés à l'écran ont fait entrer des pans entiers de l'histoire du cinéma dans les ateliers des créateurs de mode. Ce très beau livre vous propose de mettre en regard leurs motivations stylistiques, psychologiques ou politiques avec les choix des couturiers dans les moments de grâce qui ont illuminé les salles obscures et les défilés de mode. De Cœurs brûlés avec Marlène Dietrich (1930) à Carol avec Cate Blanchett (2016), 135 films vous sont présentés, illustrés et étayés de costumes ou de croquis de créateurs.

→ **Cinéma & Mode de Joëlle Moulin, aux Editions Citadelles et Mazenod**



Tendance



© Gucci

IT-COLOR

Pantone a parlé! C'est le greenery qui sera la couleur de cette année, soit un joli vert acidulé représentant à la fois la nature et le renouveau. Forcément, on adhère, surtout que Lacoste, Gucci ou encore Michael Kors ont fait défilier cette teinte avec succès lors des présentations Printemps-Eté. On l'associe à une touche de violet côté make-up ou accessoires pour réveiller le coloris, et on attend avec impatience le printemps...

Mode



MODE IN TAIWAN

Cette exposition vous présente les œuvres de trois stylistes taiwanais: Apu JAN, Shao-Yen CHEN et Mei-Hui LIU. Leurs processus créatifs mettent en avant l'usage des différentes techniques textiles, des jeux de déconstruction et la superposition et assemblage de tissus divers. Cette association permet au final de dresser un panorama de la création de mode taiwanaise contemporaine.

→ **Mode in Taiwan, jusqu'au 23 avril à la Cité de la Dentelle et de la Mode à Calais. Plus de renseignements sur www.cite-dentelle.fr**



© La Seine et Moi

AND THE WINNER IS...

Une mode éthique et respectueuse de la Nature? C'est bien évidemment possible! Et c'est pour encourager toutes ces initiatives que la PETA récompense certaines marques, à l'image de *The Kooples*, qui a annoncé son intention de supprimer la fourrure de ses collections. Citons encore La Halle, Esprit, ou encore *La Seine et Moi* qui remporte le prix de la meilleure fausse fourrure.

Web



© Inoue Studio

QUESTIONS / RÉPONSES

Il y a quelques semaines, Google a dévoilé quelles étaient les 10 questions mode les plus recherchées sur le moteur de recherche pendant ces 12 derniers mois. Dans le top 5 arrivent respectivement: Comment couper les manches d'un T-shirt? Comment devenir mannequin? Qu'est-ce que la haute couture? Comment porter des boots avec un jean skinny? On encore quand porter du blanc? Comme souvent sur la Toile, chaque question trouve sa réponse...



caroline biss

YELLOW BABY DOLL

Le +



**MARGIELA
+ GIORGIO ARMANI BEAUTÉ**

La rédaction



SONIA RYKIEL

Le trench beige? Tellement vu!
Cette saison, on l'upgrade à grand
renfort d'imprimé.



MAJE

Indispensable pour structurer
la silhouette, une ceinture large
en cuir. Avec des pompons
pour une touche de fun.



LE

LOOK NEW LOOK

Le sweat se la joue solaire cette saison.
Couleur bouton-d'or et mixé avec du vichy
black & white pour le petit côté sixties.
Une silhouette qui apporte du soleil
au cœur de l'hiver.



BERSHKA

Le hoodie en voit de toutes les
couleurs cette saison. Mais surtout,
on le choisit avec une inscription,
pour la caution street wear.



H&M

Imprimé vichy et volants,
la mini s'amuse.



CHANEL



BALENCIAGA



CÉLINE

Le cabas n'échappe pas à ce vent
solaire et s'habille d'un jaune
lumineux et printanier.
Spring is coming!

FARETRA PARIS,

le coiffeur des Stars arrive à Luxembourg!

MESDAMES, MESSIEURS, VOICI UNE BONNE NOUVELLE POUR VOS CHEVELURES PLUS OU MOINS ONDOYANTES. UNE ASSOCIATION DE BIENFAITEURS ROMPUE À LA HAUTE TECHNICITÉ AUTOUR DU CHEVEU, ARRIVE SUR LE GRAND-DUCHÉ POUR LE PLAISIR DU SOIN ET DE LA BEAUTÉ CAPILLAIRE.

Il y a bien longtemps qu'un coiffeur de prestige n'aura pas fait rêver nos pointes et nos racines. Et voici qu'un nouveau souffle (de séchoir?) plane désormais sur le Luxembourg.

Lorrain d'origine, c'est à Paris et à travers le monde que Jean-Michel Faretra a acquis ses lettres de noblesse capillaire. Celui qui a coiffé les têtes de personnalités, de Miranda Kerr à Orlando Bloom, désirait installer et insuffler sur le territoire luxembourgeois, sa fameuse «parisian touch» et le coup de ciseau de maître qui va avec. Sa renommée et son ascension méritoirement

acquises, c'est en quelque sorte un retour aux sources pour Jean-Michel Faretra - hayangeois d'origine - que de venir s'installer au Grand-Duché. Le coiffeur de renom ambassadeur de la marque Wella, à la tête de plusieurs salons mais également consultant pour RTL9 et NRJ12, vient de s'associer avec Jérôme Antinoro pour l'ouverture de deux enseignes de prestige à Mondorf-les-Bains, et Esch-sur-Alzette. Ce dernier a plus d'une corde à son arc. Partenaire et complice, il est aussi un business man hors pair et un coiffeur passionné et inlassable. Les deux figaros ont sélectionné

et formé une équipe dynamique qui leur ressemble. Et c'est après avoir su fidéliser une clientèle parisienne jet-set autour de trois salons prestigieux (Avenue George V, rue de Berri Champs-Elysées et rue des Capucines, face à l'Olympia), que le Luxembourg et sa clientèle cosmopolite a le bonheur de bénéficier de mains expertes. Chaque client des salons FARETRA PARIS pourra ainsi profiter de toutes les techniques innovantes qui ont fait la renommée et le succès de l'enseigne.

FARETRA PARIS est ainsi spécialiste de la coupe à sec, méthode de coupe de cheveux qui a fait ses preuves dans la texturisation de la chevelure, quelque soient vos desideratas. Que vous soyez tenté par du lisse, du plaqué, du bouclé ou du méché, la technique dispensée dans le salon est maintenant à votre portée pour un volume et une tenue à nulle autre pareille.

Et que dire de l'exclusive technique de coloration en V qui évite la vilaine et redoutée démarcation de repousse sur cheveux colorés? En effet, FARETRA PARIS a élaboré un procédé d'application en V qui permet un éclaircissement total ou partiel quelque soit votre longueur de cheveux. La pause - au protocole très précis et très particulier à base de V majuscules et de V minuscules - vous assure des éclats de couleur uniques et sans effet repousse. Les messieurs ne sont évidemment pas en reste, qu'ils désirent le look de George Clooney ou rêvent d'une coupe de dandy. Coupe, coloration, coiffage leurs sont proposés dans un espace qui leur est entièrement dédié. Et si monsieur aimerait tenter le vrai look de hipster, le barbier fera naturellement des merveilles.



Charlotte Lynggaard: une héritière en or

QUITTER SON DANEMARK NATAL ET SA FAMILLE? UNE HÉRÉSIE POUR CHARLOTTE LYNGGAARD, QUI PERPÉTUE LA TRADITION JOAILLÈRE FAMILIALE, AUX CÔTÉS DE SON PÈRE, MAIS ÉGALEMENT DE SON FRÈRE. PEU IMPORTE OÙ SON TRAVAIL L'EMMÈNE, C'EST DANS SA PATRIE, AUPRÈS DES SIENS QU'ELLE REVIENT POUR SE RESSOURCER. DEPUIS 1953, OLE LYNGGAARD COPENHAGEN - DU NOM DE SON AÏEUL, FONDATEUR DE LA MARQUE - S'EST TAILLÉ UN EMPIRE DANS LE MILIEU TRÈS FERMÉ DE LA JOAILLERIE ET RAYONNE À L'INTERNATIONAL.

SARAH BRAUN



© Petra Bindel

La jeune femme blonde dégage une énergie solaire. A l'image de l'or que l'héritière travaille, comme son père avant elle. Déroger à la tradition n'était pas pensable pour celle qui a toujours baigné dans la joaillerie fine. «La question ne s'est pas posée, c'était inné de perpétuer l'histoire de mes ancêtres. Nous avons toujours travaillé en famille. Ma mère, qui était professeur, aidait mon père et s'occupait de la rédaction des communiqués de presse. Mon frère, Soren, est aujourd'hui PDG de la société», nous confie Charlotte. Une passion que l'on reconnaît au savoir-faire et à la qualité à l'origine de la renommée de la maison, également fournisseur officiel de la Famille Royale du Danemark.

Pourtant son succès est discret. Il faut dire que, depuis ses débuts, le fil rouge de Ole Lynggaard Copenhagen est de créer des bijoux intemporels, que l'on se transmet en héritage, et s'éloigne ostensiblement des tendances et blockbusters que l'on s'arrache sur les tapis rouges. L'idée même de famille fait véritablement partie de l'ADN même de la marque. Les tendances, les modes et les diktats, Charlotte s'en moque. «La femme qui porte nos bijoux n'a pas peur de laisser s'exprimer sa personnalité, veut se démarquer en portant des pièces que l'on ne voit pas sur tout le monde. Elle se caractérise par son élégance, son charisme, son audace. La femme Ole Lynggaard Copenhagen a du caractère et le revendique.»

La nature et ses contrastes, qu'elle découvre au gré de ses voyages, lui procurent matière à créer. «L'inspiration me vient souvent d'un choc des couleurs, des styles et des métaux, du mélange de l'ancien et du contemporain, du sauvage avec l'élégant, de la simplicité avec

l'audace... Je m'inspire beaucoup de mes voyages, des femmes d'autres cultures, de l'utilisation de différents matériaux et de la nature.»

Les anneaux s'apparentent à des tiges de fleurs qui s'entrelacent autour des doigts et s'ornent de pierres fines. Elle aime autant les diamants que les pierres de lune, les tourmalines ou le corail dont l'aspect brut et tourmenté va de pair avec l'omniprésence de la nature. «J'adore les pierres. Toutes, elles me fascinent. Chacune a ses caractéristiques, ses propriétés. Et chacune est unique, chacune est dotée de sa propre histoire. Nous ne transigeons pas sur la qualité: nous nous approvisionnons dans le monde entier pour être sûr d'avoir les pierres les plus pures et les plus belles.»

Autour de ces pierres d'exception, l'or toujours, dont la créatrice affectionne les possibilités infinies qui s'en dégagent, et l'incroyable malléabilité de ce matériau. «L'or est unique et différent à chaque fois. De par sa couleur ou ses finitions: satiné, rhodié ou mat... Les possibilités sont infinies. Et puis, j'ai toujours baigné dans cet univers. Il me serait impossible d'imaginer travailler une autre matière.» Un amour qu'elle affiche en portant ses créations. Les pièces intemporelles, comme les dernières créations. Elle aime accumuler, mélanger, pour affirmer son propre style, ses codes. Et invite ses clientes à faire de même. «En ce moment, j'aime porter différents anneaux à tous les doigts, en mélangeant les styles, les pierres. Il ne faut surtout pas que ça soit lisse. J'adore les looks asymétriques, en dépareillant les boucles d'oreilles, par exemple.»

Choc des contrastes et nature lumineuse, Charlotte Lynggaard n'a pas fini de faire briller nos yeux.



POUR UNE SAINT-VALENTIN AVEC STYLE

01 Chic Attitude

Ce soir, mon chéri m'emmène dîner dans un restaurant gastronomique.

→ J'opte pour une tenue chic et romantique.



19€

+



15€

+



29€



12,95€

6€



+



12,95€



+

9€



39€

Le style bohème 02

Mon boyfriend me propose d'aller voir le volet 2 de 50 nuances de Grey.

→ J'opte pour une combi noire à la matière loose qui affine ma silhouette.

03

So sexy

Et sous la couette...

→ J'enfile une tenue ultra sexy.



19€

+



12,95€

+



19€



9€

My Funny Valentine

Si on adore la détester, la Saint-Valentin n'en demeure pas moins une occasion en or de se faire gâter par son chéri!
Petite sélection de doux présents pour qu'il vous témoigne tout son amour...

SARAH BRAUN

00

GOLD FEVER

LOVE



09

02



03



08



04



07

01

05



06



→ À vos marques, prêtes, shoppez!

00. Copenhagen / 01. Maison Scotch / 02. Primark / 03. Maria Black / 04. Zara
05. Swatch / 06. Liu Jo / 07. Givenchy / 08. Boucheron / 09. Pandora

THE PINK DIARY

La rédaction



02



03



09



08



04



05



01

06



07



À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Women's secret / 02. Lancôme / 03. Bigli / 04. Moët & Chandon
05. Jerome Dreyfuss / 06. Lush / 07. H&M / 08. Louise Mischa / 09. Sephora



Menu spécial St Valentin
au restaurant la Veranda
Réservations au 43 56 43
ou à events@parc-hotel.lu

Alvisse Parc Hôtel vous accueille
dans ses **14 salles** de capacités différentes
allant de **15 à 1500 personnes** pour vos
événements professionnels ou privés.

Découvrez toutes nos offres sur:
www.parc-hotel.lu

120, Route d'Echternach, L-1453 Luxembourg
Tél.: 43 56 43



A offrir
en exclusivité:
nos coffrets
gourmands!

LADURÉE célèbre les amoureux

Ouverture exceptionnelle de notre restaurant
les soirs du **vendredi 10, samedi 11**
et **mardi 14 février**.

Profitez d'un moment romantique
en duo afin d'y découvrir
un **menu gastronomique 5 services**.

*Menu «Valentine et Valentin»
d'une valeur de 99,00€ valable
pour deux personnes (hors boissons)*

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

THE RED LIST

La redac



02



03

09



08



04



01



06



07



05



→ À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Etam / 02. Chloé / 03. Lancel / 04. Yves Saint Laurent / 05. Adidas Originals
06. Louis Vuitton / 07. Happy Socks / 08. Chanel / 09. Tommy Hilfiger



01



02



03



→ *À vos marques, prêtes, shoppez!*

01. Pomellato / 02. Hermès parfum / 03. Love Stories



NOUVELLE PARFUMERIE
RUE DE L'ALZETTE 29 - ESCH-SUR-ALZETTE
NOUVEAU: E-SHOP
ICIPARISXL.LU

30%
DE RÉDUCTION
SUR TOUS LES PARFUMS ET
COFFRETS DE PARFUMS*

DU **6/02** AU **14/02/2017**



PARFUMERIE **ICI PARIS XL**




* Avec codes Carle Privilege (2) PARIS XL, vous bénéficiez d'une réduction de 30% sur le prix brut de tous les parfums (Parfums, Eaux de Toilette et Eaux de Parfum) et coffrets de parfums. Cette réduction est valable du 06/02 au 14/02/2017 inclus dans les parfums ICI PARIS XL au Grand-duché de Luxembourg et jusqu'à épuisement du stock. Non valable à l'achat de giftset et videbox. Non cumulable avec toutes sales, actions, promotions et/ou avantages, infos et conditions dans nos parfumeries ou via hotline 0710 214 47 01 99. ** Vous pouvez obtenir votre Carle Privilege (2) PARIS XL, sans délai et gratuitement dans nos parfumeries.

IT'S FASHION

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




Anna
Katina



» Mon coup de cœur du mois? Ce pull qui dénude les épaules déniché chez H&M. Pile dans la tendance, je l'adore car il apporte une touche élégante à mes tenues d'hiver.
www.annakatina.com |   






Betty
John

» Qui dit février dit bonnet! Avez-vous trouvé votre préféré? Je craque pour ce blanc que j'ai déniché à H&M. Je l'ai combiné avec un pull en tricot et un camel manteau en laine.
bettyfashionlouge.com |   




Claude
Marx



» Ma veste en fausse fourrure est devenue mon coup de cœur cet hiver. Je la porte en toutes occasions!
www.imaginehthewallows.com |   



Ivânia
Santos

» En hiver, on a trop tendance à se résoudre à un total look noir! So boring. J'ai décidé de miser sur le bordeaux, pour affronter le froid avec style. La maille de ce pull est ultra chaude, il me suffit d'ajouter un manteau et je suis prête. C'est si facile, essayez!
www.ivaniasmode.com |   

FLASH IT



IKEA PS 2017
Éclairage LED multifonction 29,99

LOUNGE IT



PUSH IT



ROCK IT



BRING IT



PIMP IT



IKEA PS 2017
Fauteuil d'angle avec coussins 149,-

STACK IT



LIGHT IT

IKEA PS 2017. LIVE IT

La collection **IKEA PS 2017** a été inspirée par la manière dont les gens vivent aujourd'hui, souvent dans des plus petits espaces et jamais très longtemps au même endroit. Pleine de vitalité, elle met le design au cœur de la création. Elle illustre cet esprit de liberté tellement important pour les citoyens de notre époque.

Découvrez la collection **IKEA PS 2017** à partir du **7 février**.

IKEA. À chaque jour ses plaisirs.



Backstage

Le printemps n'est pas encore là, mais qu'à cela ne tienne! Nous étions trop impatientes pour attendre encore avant de plonger – enfin! – dans les nouvelles collections. Et du coup, toute la rédac' a remis ses pulls au placard!

Eternel et mythique, et parfait pour résoudre le dilemme de la mi-saison, le denim nous a inspirées pour créer un total look primesautier. Flower power un jour... Les fleurs s'invitent dans cette cover so fresh et trouvent écho dans le make-up délicieusement audacieux – lagon et vermillon – qu'a signé notre make-up artist.

Et quel endroit mieux que le Boos Beach Club & Restaurant pour nous conditionner à regarder vers la lumière et le printemps? Entrez dans la lumière, on vous y invite!

Nous remercions chaleureusement tous nos partenaires pour cette cover printanière: l'agence Notoys, les boutiques Sonia Rykiel, Ba&sh et Smets, ainsi que la maison Kass à Luxembourg. Un grand merci à la grande Paola, fondatrice de Paola Coiffure à Strassen et M.A.C. Cosmetics pour avoir mis en beauté, Florinda de l'agence Notoys.

Et enfin, et surtout, à Simon Cabrejo qui a rendu vivante notre vision du printemps.

SARAH BRAUN



— Florinda porte une combinaison denim Ba&Sh, une veste fleurie, une parka en denim et un foulard Sonia Rykiel, des baskets Givenchy et un sac Sophie Hulme prêtés par Smets, ainsi qu'une parure de bijoux Ole Lynggaard Copenhagen prêtée par la bijouterie Kass. Le maquillage est signé Kalleen de Mulder pour M.A.C Cosmetics, tandis que la coiffure a été laissée au soin de Paola, fondatrice de Paola Coiffure à Strassen.

LE NOUVEAU FORD EDGE

Un SUV impressionnant. Différent. Audacieux, exceptionnel, unique. Chacun de vos déplacements sera rehaussé par la présence de technologies de pointe comme le système intelligent All-Wheel Drive, le système Adaptive Steering (direction assistée adaptative), la technologie Active Noise Control (contrôle actif du bruit). Quant aux performances et à l'efficacité, elles sont optimisées par un moteur diesel 2.0 d'avant-garde. Le nouveau Ford Edge est arrivé.

Donnez un nouvel élan à vos affaires, surfez sur ford.lu

FORD EDGE

L/100 KM	CO ₂	Leasing Opérationnel par mois*
5,8	149	599€



Go Further

 5,8-5,9 L/100 KM.  149-152 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. Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès de votre distributeur Ford et rendez-vous sur notre site www.ford.lu/FleetLeasing. *Hors TVA. Ford Edge Trend 5p 2.0TDCi AWD 180cv + peinture métallisée. Leasing opérationnel (Optimum avec 4 pneus hiver) pour 60 mois, 100.000 km, avec domiciliation. C'est une offre Ford Lease réservée aux professionnels. Offre valable le 16/01/2017 sous réserve d'acceptation du dossier de crédit par Ford Lease et des changements de prix, de tarif, de taxes et de TVA. Offre non cumulable avec Special Deals, MDR, Ford personnel, particuliers, Conquest Fleet Plan. Spécifications du véhicule affiché non représentatives. Donnons la priorité à la sécurité. Informations environnementales [A.R. 19/03/2004]: www.ford.lu/environnement.

Chéri, TU ME PASSES LES CLÉS?

SARAH BRAUN

VOIR LES TOURS GRIMPER AU COMPTEUR, FAIRE CRISSE LES PNEUS OU PASSER AMOUREUSEMENT SA MAIN SUR LE CAPOT... LES FEMMES SONT DE PLUS EN PLUS SÉDUITES PAR L'UNIVERS AUTOMOBILE, ET LES CONSTRUCTEURS LE LEUR RENDENT BIEN. MONOSPACE TOUJOURS PLUS TRENDY, ÉDITIONS SPÉCIALES EN COLLABORATION AVEC DES MARQUES DE LUXE ET PRESTIGIEUSES, VOITURES ÉLECTRIQUES QUI PARLENT À LEURS ÂMES VERTES... LE SECTEUR AUTOMOBILE N'EST PLUS L'UNIVERS MACHO QU'IL ÉTAIT AU TEMPS OÙ L'ADAGE «FEMME AU VOLANT, MORT AU TOURNANT» FAISAIT FOI... CINQ FEMMES ÉVOQUENT AVEC NOUS LEUR PASSION POUR LES VROMBISSEMENTS, LA VITESSE, ET LES ODEURS DE GASOIL...



Barbara Agostino

FONDATRICE ET GÉRANTE DES CRÈCHES ET FOYERS DE JOUR BARBARA

Quelle serait votre voiture de rêve?

Depuis qu'un ami m'a fait essayer sa Porsche 911 GT3 RS, j'en rêve jour et nuit (rires)! Le son du moteur - 500 chevaux, tout de même - est inoubliable! C'est une voiture de circuit, homologuée pour la route. Mais elle un rêve peu raisonnable et pas réaliste, même si je pense que Porsche est un constructeur bien plus durable que beaucoup d'autres. Saviez-vous plus que 70% des Porsche construites roulent encore aujourd'hui?

De plus en plus de fabricants créent des éditions spéciales destinées à un public féminin?

Est-ce que vous y êtes sensible?

Pas du tout. Au contraire, une voiture m'intéresse par son moteur, sa puissance, son aspect, sa ligne... le fait qu'elle soit trop «lady-like» aurait même plutôt tendance à m'agacer! Enfin, enfant déjà, les jeux spécialement pour filles, les poupées, le rose, etc. me faisaient dresser les cheveux sur la tête (rires)!

Une campagne de pub vous parle-t-elle davantage quand elle met en scène des femmes?

Oui, mais pour d'autres raisons que celles attendues, et seulement si c'est fait de façon subtile (sourire)! En revanche, «exposer» des femmes à côté des voitures comme on le voit souvent dans les Salons de l'Automobile, dans le but d'attirer l'attention - masculine, cela va sans dire - me met en rage! Et d'autant plus lorsqu'elles sont partiellement dénudées. Je trouve ce cela humiliant pour ces femmes! Il serait grand temps d'en finir avec ces clichés!

Un vieil adage dit «Femme au volant, mort au tournant...». Selon vous, les préjugés ont-ils évolué?

Oui et heureusement! A l'heure actuelle, les femmes conduisent aussi bien (ou aussi mal, c'est selon!) que les hommes, et n'hésitent plus à acheter des voitures rapides ou à rouler de façon déterminée et plus sûre d'elles que lorsque l'on regarde une ou deux décennies en arrière! Et, pour aller récupérer ou conduire les enfants, les femmes, elles aussi, achètent des voitures plus spacieuses - et donc plus volumineuse - qu'il faut arriver à bien manier pour se stationner, tourner etc.

L'ère de la petite voiture spécialement pour les femmes est révolue, il me semble. Cela dit, je pense qu'il arrive aux femmes d'être un peu moins concentrées, puisque perpétuellement en mode «multi-tasking»: elles pensent à plein de choses en même temps tout en se maquillant au feu rouge...



Quels sont les trois critères qui arrivent en tête de liste pour choisir votre futur bolide?

Il y a encore un an, j'aurais affirmé: vitesse, vitesse et encore vitesse (rires)! Aujourd'hui, je dis: électrique, autonomie (en kilomètres) et confort!

De quelle façon qualifiez-vous votre conduite?

Je roule, comme je vis: parfois trop vite et impatiente, sportive, quoi (sourire)!

Les voitures électriques et autres véhicules hybrides vous séduisent-ils? Pourquoi?

Absolument, oui! Et surtout depuis la réforme fiscale (sourire)! En effet, pouvoir concilier environnement et finances est très attrayant. Et cela donne le bon exemple aux enfants - et parents - de mes crèches! En plus, l'entretien pour ces voitures est minimal: le moteur s'use très peu et a donc une durée de vie plus longue. L'utilisation d'une voiture électrique par rapport à une voiture classique avec moteur thermique est par ailleurs simplifiée: pas d'embrayage, pas de boîte à vitesses, automatique et sans vibrations! Grâce au couple immédiat et une vitesse de pointe rapidement atteinte, les sensations fortes ne restent plus sur le carreau aujourd'hui avec ces voitures!

Léa Sitbon

**RESPONSABLE
DE LA BOUTIQUE POIRAY,
FONDATRICE DE L'ATELIER
DE BIJOUTERIE LEA**



Quelle serait votre voiture de rêve?

Un 4x4, qui correspond à ma vie tout-terrain!

De plus en plus de fabricants créent des éditions spéciales destinées à un public féminin?

Est-ce que vous y êtes sensible?

Je trouve cela sympathique, mais n'y suis pas particulièrement sensible!

Une campagne de pub vous parle-t-elle davantage quand elle met en scène des femmes?

Pas vraiment, tout dépend de la publicité!

Un vieil adage dit «Femme au volant, mort au tournant...» Selon vous, les préjugés ont-ils évolué?

C'est difficile à dire, certaines idées préconçues ont évolué avec la société, mais, malheureusement, encore trop de préjugés ont la vie dure.

Quels sont les trois critères qui arrivent en tête de liste pour choisir votre futur bolide?

La fiabilité, la sécurité, le confort!

De quelle façon qualifiez-vous votre conduite?

Une conduite énergique, mais prudente! L'apanage des femmes, sans doute (sourire).

Les voitures électriques et autres véhicules hybrides vous séduisent-ils? Pourquoi?

Tout à fait! Les véhicules écologiques me séduisent, car ils apportent une réponse à la problématique du réchauffement climatique et un progrès de façon générale...

Je pense qu'ils sont véritablement l'avenir du secteur automobile.

Julie Bélière

**DIRECTRICE COMMERCIALE
DE FEMMES MAGAZINE
& BOLD MAGAZINE**

Quelle serait votre voiture de rêve?

Sans hésitation, le Range Rover Sport. Tout me séduit. Le design est dynamique et agressif à la fois, la qualité de finition intérieure est raffinée, l'habitacle est spacieux, la conduite est souple, le véhicule est puissant et surtout on s'y sent en sécurité.

De plus en plus de fabricants créent des éditions spéciales destinées à un public féminin?

Est-ce que vous y êtes sensible?

Pas vraiment, j'aime surtout conduire des véhicules sportifs, au look racé. Une voiture ne devrait pas être dessinée pour plaire à un sexe en particulier, mais pour coller à un style de vie, une personnalité. D'ailleurs mon mari et moi aimons les mêmes voitures! Enfin presque (rires)!



MASERATI LEVANTE

THE MASERATI OF SUVs



MASERATI

EXPLOREZ TOUS LES POSSIBLES DÈS 71 000 €*

Venez découvrir les actions Autofestival en concession.

Partout dans son élément, Levante incarne avec audace la passion de la sportivité. En toute condition, son système Q4 quatre roues motrices optimise votre sécurité. Votre maîtrise de la route est totale. Votre plaisir de conduite sans limite... Comme dans un rêve.

Garantie 3 ans - Kilométrage illimité.



GARAGE INTINI

ROUTE DE LONGWY 8B
L-8080 BERTRANGE
T. +352 45 0047 1
INFO@INTINI.LU

* Prix tarif d'une Levante au 01/01/2017. Modèle présenté : Levante à 71 000 €. Dans la limite des stocks disponibles. Consommation en cycle mixte (l/100 km) : 5,9 à 15,5 - Émissions de CO₂ gamme (g/km) : 158 à 360. Photo et coloris non contractuels. Retrouvez plus d'informations sur : WWW.INTINI.LU / [f](https://www.facebook.com/GARAGE-INTINI-MASERATI) GARAGE-INTINI-MASERATI.

Une campagne de pub vous parle-t-elle davantage quand elle met en scène des femmes?

Non, pas vraiment! J'aime que la voiture que je conduis soit stylée et que son moteur soit puissant. Je n'ai pas encore d'enfant avec l'aspect pratique m'importe peu pour le moment. Je n'ai que mon sac à y déposer, ou les valises quand on part en vacances. On peut facilement caser tout ça sur les sièges arrière (rires).

Un vieil adage dit «Femme au volant, mort au tournant...». Selon vous, les préjugés ont-ils évolué?

Non, pas vraiment. Bien au contraire (rires)! J'entends encore trop souvent ce genre de commentaires.

Quels sont les trois critères qui arrivent en tête de liste pour choisir votre futur bolide?

L'esthétisme, la puissance et le confort.

De quelle façon qualifiez-vous votre conduite?

Nerveuse. Mes amies m'appellent «Schumi» (rires)!

Les voitures électriques et autres véhicules hybrides vous séduisent-ils? Pourquoi?

Conduire une voiture électrique? Je n'y ai jamais vraiment réfléchi, mais pourquoi pas. Il faut dire que, pour l'heure, je n'ai encore pas trouvé de voiture électrique ou hybride qui colle à mes critères. Et comme je suis exigeante (rires)!

Émilie Higle

**BLOGUEUSE,
AUTEUR DE MY LITTLE
FASHION DIARY**

Quel serait votre voiture de rêve et pourquoi?

J'ai une Mini Cooper et je l'adore. Elle est super pratique pour conduire en ville et trouver facilement une place de stationnement. Surtout à Luxembourg (sourire)! Mais je continue de rêver d'une belle Porsche! Pour son allure et son côté sportif! C'est vraiment un véhicule dont l'aura me plaît.

De plus en plus de fabricants créent des éditions spéciales destinées à un public féminin?

Est-ce que vous y êtes sensible?

J'ai pu découvrir il y a quelques mois la Citroën DS créée en collaboration avec Givenchy. Si j'étais plutôt sceptique au début, ce modèle inédit m'a séduite avec sa jolie couleur



blanc perle et ses accessoires. C'est génial d'avoir pensé à inclure un compartiment pour ranger son make-up dans l'accoudoir central et d'avoir pensé un éclairage similaire à celui de la lumière du jour pour se refaire une retouche.

Une campagne de pub vous parle-t-elle davantage quand elle met en scène des femmes?

Oui, tout à fait, car elle permet de mettre en avant des aspects qui nous intéressent et attirent notre attention.

Un vieil adage dit «Femme au volant, mort au tournant...» Selon vous, les préjugés ont-ils évolué?

Je pense que les préjugés ont évolué désormais, mais je dois vous avouer ne pas être une très bonne conductrice (sourire)! Donc je contribue à conforter ces messieurs dans leurs idées toutes faites (rires)!

Quels sont les trois critères qui arrivent en tête de liste pour choisir votre futur bolide?

La taille, la couleur, la marque.

De quelle façon qualifiez-vous votre conduite?

Assez sportive! J'aime la vitesse et je conduis de façon assez nerveuse. Au grand désespoir de mes amis, qui ont peur de monter avec moi (rires)!

Les voitures électriques et autres véhicules hybrides vous séduisent-ils? Pourquoi?

Pas forcément, je reste assez classique à ce niveau, je dois avouer.



LA NOUVELLE VOLVO V90 L'INNOVATION À LA SUÉDOISE

Nous sommes particulièrement fiers que la nouvelle Volvo V90 ait été plébiscitée par la presse automobile. Il est vrai que nous avons mis tout notre cœur pour créer un break qui associe au mieux le luxe, le confort et la pureté du design suédois. Un break dont les performances n'ont rien à envier à sa sobriété et où la technologie est toujours à portée de main grâce à l'écran central intuitif. Mais le plus important pour nous est naturellement de savoir comment vous allez l'apprécier. Venez vite l'essayer et dites-nous ce que vous pensez de la nouvelle Volvo V90.

LA NOUVELLE VOLVO V90.
DÉCOUVREZ-LA CHEZ AUTOPOLIS.

4,5 - 7,4 L/100 KM | 119 - 169 G CO₂/KM

 DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ.

autopolis
DRIVEN BY EXCELLENCE

Autopolis
Zone d'activité Bourmicht
8070 Bertrange
www.autopolis.lu

Autopolis Nord
8 Zone Artisanale et Commerciale,
9085 Ettelbruck

Sarah Czernecky

MEDIA PLANNER CHEZ IDP



Quelle serait votre voiture de rêve?

Sans hésiter, la BMW i8! Elle a toutes les qualités: design, sportive et écologique.

De plus en plus de fabricants créent des éditions spéciales, destinées à un public féminin?

Est-ce que vous y êtes sensible?

Je suis plutôt contre, cela donne un argument à mon petit ami pour ne pas conduire à ma place si l'édition spéciale fait trop «girly» (rires).

Une campagne de pub vous parle-t-elle davantage quand elle met en scène des femmes?

Non, c'est le produit qui m'intéresse.

Les campagnes, même si elles sont belles, ne seront jamais déterminantes dans mon choix.

Un vieil adage dit «Femme au volant, mort au tournant...» Selon vous, les préjugés ont-ils évolué?

Cela fait bien longtemps que je n'ai pas entendu cette expression. C'est plutôt bon signe, vous ne trouvez pas (sourire)?

Quels sont les trois critères qui arrivent en tête de liste pour choisir votre futur bolide?

Elle doit répondre aux 3B: beau design, bonne motorisation, bien équipée (rires)!

De quelle façon qualifiez-vous votre conduite?

Je fais partie des prudentes.

Les voitures électriques et autres véhicules hybrides vous séduisent-ils? Pourquoi?

Les véhicules hybrides prônent une consommation et des émissions de CO2 exceptionnellement faibles.

Si cela permet de préserver la planète, je suis bien évidemment séduite (sourire)!

Le code a changé

Finis l'ère de la domination masculine. Le code a changé, et désormais, le secteur automobile fait de l'œil aux femmes. Une mutation profonde – à l'image de celle vers laquelle tend plus généralement notre société – qui s'est amorcée dans le milieu automobile au début des années 90, avec la campagne de la marque française Peugeot, et son désormais mythique «Chérie, tu me prêtes les clés de ta 106?».

Alors que, jusqu'alors, constructeurs et publicistes designaient des voitures destinées à séduire uniquement les hommes et à être conduites par eux – la femme étant assignée au rôle de copilote dans le meilleur des cas –, les femmes ont peu à peu pris le pouvoir dans ce secteur pourtant très machiste.

Elle n'est plus le faire-valoir ni la pin-up sexy qui passe la peau de chamois pour faire lustrer la calandre. A l'image de Claudia Schiffer qui refuse de céder le volant dans l'une des dernières campagnes pour la marque allemande Opel.

Dès lors, les femmes sont devenues des cibles à part entière, et si des modèles de véhicules leur sont dédiés – ou des éditions spéciales en collaboration avec des maisons luxueuses – il n'empêche que les modèles estampillés virils de sont eux aussi féminisés. Lignes plus douces, plus rondes, voire des couleurs plus vives et funky, les femmes ont insufflé une bonne dose de confort et de design au secteur. Si l'homme – et même le père de famille qui se prend pour Michel Vaillant au volant de son monospace – continue de rêver secrètement au coupé sport dans lequel il pourrait frimer, il profite tout de même avec joie et allégresse d'équipements plus nombreux, d'un confort augmenté, d'un design plus étudié.

La responsabilité du salarié en cas de négligence grave dans l'exécution du contrat de travail



Me. Frédéric Frabetti & Me. Carmen Rimondini

Dans le cadre de l'exécution d'un contrat de travail, sans différence s'il s'agit d'un contrat à durée indéterminée ou bien d'un contrat à durée déterminée, le salarié a une responsabilité pécuniaire envers son employeur dans le cas où il lui aurait causé des dégâts par des actes volontaires ou par négligence grave. Aux termes de l'article L.121-9 du Code du travail, «l'employeur supporte les risques engendrés par l'activité de l'entreprise. Le salarié supporte les dégâts causés par ses actes volontaires ou par sa négligence grave.»

Cet article donne la possibilité à l'employeur de demander réparation des dégâts qui ont été causés par le salarié dans le cadre de l'exécution du contrat de travail. La réparation éventuelle n'est pas automatique dans le chef du salarié. L'action en responsabilité du salarié doit être portée, par l'employeur, devant le Tribunal du travail compétent alors que l'action en réparation peut être ordonnée par le Tribunal saisi seulement dans le cas où la réalité des faits ayant causé les dégâts soit établie et que ces derniers soient imputables à un ou plusieurs actes volontaires ou négligences graves du salarié. Alors que les actions en justice introduites devant les juridictions de travail naissant de ces faits sont nombreuses, la jurisprudence est étendue.

Tout d'abord, lors d'une procédure en justice à l'encontre du salarié tendant à sa condamnation, l'employeur doit, donc, dans la mesure où il entend agir en responsabilité contre son salarié, prouver que le dommage a été causé par un acte volontaire ou une négligence grave dudit salarié.

Il est de jurisprudence constante que la négligence grave exigée dans le chef du salarié pour engager sa responsabilité au regard dudit article L.121-9 du Code du travail, ne requiert pas la commission d'un acte délibéré, mais vise un manque de prudence, de précaution ou de vigilance caractérisée ayant eu pour conséquence de causer un préjudice. (C.S.J.04.12.2003 Rôle n°27124)

La responsabilité du salarié envers son employeur pour dommages causés n'est engagée qu'en cas de faute intentionnelle, ou, en cas de faute non intentionnelle, que s'il s'agit d'une

faute lourde ou d'une négligence particulièrement grossière, équipollente au dol, en ce sens que si son auteur n'a pas voulu réaliser le dommage, il s'est comporté comme s'il l'avait voulu. (T.T.18.04.2016 Rôle n°489/16)

Dans le cas où la juridiction saisie devait reconnaître l'existence de la faute intentionnelle ou bien de la négligence grave dans le chef du salarié pour engager sa responsabilité, ce dernier devra en supporter les dégâts causés.

Le Tribunal devra alors déterminer l'étendue du préjudice subi par l'employeur. Il est évident que le montant correspondant au préjudice subi doit être en relation causale directe avec la faute et/ou négligence du salarié.

Au vu de ce qui précède, le salarié sera donc condamné au paiement du montant en question.

À titre d'exemple, sur base de la jurisprudence existante, les fautes suivantes ont été retenues par les juridictions du travail, sans que cette liste ne soit exhaustive:

- Des différences de caisse répétées et importantes sans que le salarié ait essayé d'y remédier ou de changer la situation;
- Des dégâts importants aux véhicules dont le salarié en avait l'usage exclusif;
- L'exécution défectueuse des travaux ayant nécessité par la suite des redressements majeurs alors que le salarié était un ouvrier qualifié dans le métier;
- La non-remise des sommes d'argent perçues par le salarié pour le compte de son employeur;
- Le non-arrêt du moteur du véhicule dans le cadre de la livraison des marchandises par un chauffeur professionnel, en laissant les clés de contact du véhicule et ne verrouillant pas les portes, ce qui en a permis le vol.

Il faut préciser que si, d'une part, l'action en responsabilité du salarié basée sur l'article L.121-9 du Code du travail, doit être introduite devant le Tribunal du travail, d'autre part, l'employeur a le droit d'introduire une action pénale dans le cas où les actes volontaires et/ou les négligences graves constituent des faits à relevance pénale.

Saint-Valentin:

LE MEILLEUR DU PIRE



AVEC LE MOIS DE FÉVRIER ARRIVE LA TRADITIONNELLE FÊTE DES AMOUREUX. IL Y A CEUX ET CELLES QUI VOUS RÉPONDRONT «LA SAINT-VALENTIN? JAMAIS FÊTÉE, ÇA N'EST QU'UNE FÊTE COMMERCIALE», CELLES QUI COMMENCENT À TRÉPIGNER DÈS LE 1^{ER} FÉVRIER EN PRÉPARANT LE GRAND JOUR, CELUI QUI FERA TOUS LES FLEURISTES – OU LES STATIONS-SERVICE – À 19H58 EN PRIANT POUR Y TROUVER UN DERNIER BOUQUET POTABLE, ET CEUX QUI ONT TOUT ORCHESTRÉ DE A À Z POUR S'ASSURER UNE SOIRÉE DE RÊVE. N'EMPÊCHE QUE, QUELS QUE SOIENT LE SCÉNARIO ET LE RAPPORT QU'ON ENTRETIENT AVEC LA SAINT-VALENTIN, NOUS AVONS TOUTES ET TOUS CONNU, UNE FOIS AU MOINS, UN 14 FÉVRIER COCASSE... NOUS AVONS ÉTÉ À LA RENCONTRE DE NOS LECTEURS ET LECTRICES, POUR QU'ILS NOUS CONFIENT LEUR PIRE SAINT-VALENTIN!

SARAH BRAUN

J'avais décidé de demander ma fiancée en mariage. Alors autant vous dire que je n'avais pas lésiné sur la mise en scène. Réservation dans un restaurant ultra prisé bookée depuis trois mois, bague de ses rêves dans la poche, bouquet de roses rouges livré au réveil, réservation pour

une nuit dans un superbe hôtel... j'avais vu les choses en grand. Pour faire ma demande, plutôt que de glisser la bague dans sa coupe de champagne ou dans sa crème brûlée – et risquer qu'elle ne l'avale! (rires) – j'opte pour le message sur un superbe gâteau à l'américaine. Au moment

du dessert, clin d'œil au maître d'hôtel qui apporte, non sans avoir éteint les lumières au préalable, un magnifique gâteau rose et blanc sur lequel était écrit «Amanda, je t'aime, épouse-moi.»

Ma fiancée s'appelle Vanessa...

Laurent, 42 ans, agent immobilier

«MA FILLE DE 25 ANS, QUE SON PETIT AMI VENAIT DE QUITTER, A DÉBARQUÉ À L'IMPROVISTE À LA MAISON. MA FEMME ET MOI ÉTIIONS EN TRAIN DE FAIRE L'AMOUR DANS LA CUISINE. SANS AUCUN DOUTE, LE MOMENT LE PLUS GÊNANT DE MA VIE»

14 février, midi. Mon cher et tendre annule la soirée et me quitte au passage. Vexée au possible et bien décidée à ne pas passer la soirée en célibataire, je rappelle mon ex, que je sais encore amoureux de moi. Pris au dépourvu, nous ne trouvons qu'une table dans un restaurant chinois à la propreté douteuse. Quelques verres de vin plus tard, je monopolise la conversation et passe la moitié du dîner à pleurnicher et l'autre à me plaindre de ce salaud qui m'a quittée le jour de la Saint-Valentin. «Comment a-t-il pu me faire ça à moi?» J'ai été malade au retour et ai vomi l'intégralité du dîner dans la voiture. Autant vous dire que mon malheureux ex ne m'a plus jamais donné de signe de vie.

Jessica, 38 ans, graphiste

J'avais 16 ans, et avec mon amoureux de l'époque, le tout premier, on a tourné en scooter dans tout Thionville pour trouver un distributeur de canettes de coca et boire un coup... On n'avait pas un sou en poche, mais on voulait tout de même fêter ça, comme les grands. Quand j'y repense, c'est super touchant, mais sur le moment quelle galère!

Carole, 30 ans, documentaliste

C'était notre première Saint-Valentin dans notre «chez-nous». J'avais donc décidé de concocter un petit festin pour deux avec tout ce qu'il aime. Saint-Jacques, foie gras, mousse au chocolat maison, vin carafé... Un vrai repas de réveillon, et j'ai passé tout l'après-midi à cuisiner. Il rentre à 18h en se plaignant d'être pas bien et courbaturé, il s'endort aussitôt en me demandant d'appeler le médecin. 19h, diagnostique, c'est la grippe. J'ai dîné avec le médecin.

Laura, 29 ans, professeur des écoles

La Saint-Valentin? Ça fait cinq ans que je suis célibataire, je ne sais même plus ce qu'on éprouve le jour là! (rires)

Emma, 32 ans, pigiste

Aucun! Si ce n'est quand j'étais célibataire et que je sortais avec mes copines noyer mon chagrin et ma solitude dans les cocktails. Mon dieu, que les 15 février étaient rudes!

Julie, 30 ans, directrice artistique

Je devais avoir une vingtaine d'années. J'avais dit à Sophie, ma petite amie que je révisais mes partiels, qui avaient lieu le lendemain, pour pouvoir le passer avec Alicia, une fille qui me plaisait énormément et que j'étais sûr de faire craquer en mode «lover de la Saint-Valentin». Bien sûr, cette dernière ignorait que j'avais déjà une petite amie. Nous étions donc dans sa chambre de cité U sur le point faire l'amour, quand quelqu'un frappe à la porte. C'était Sophie. Je n'ai pas conclu. Et j'ai fini la Saint-Valentin célibataire.

Pierre, 27 ans, technico-commercial

Cinq ans de mariage, ça vous ôte toute notion de romantisme. Cette année-là, mon ex-mari a cru bon de m'offrir le coffret DVD de toutes les saisons de la série Lost. Lui trouvait ça formidable comme cadeau (je ne vous ai pas précisé que je détestais cette série), car cela permettait de se faire «des soirées en amoureux devant la télé». Cerise sur le gâteau, il avait commandé un plat plein de crème chez le traiteur. Je ne digère pas le lactose. Il a regardé Lost en mangeant ses suprêmes de poulet tout seul.

Marie, 37 ans, commerciale

Notre première Saint-Valentin. Il m'avait invité dans un restaurant super chic et j'avais passé des heures à me préparer. J'avais opté pour une robe très sexy, des bas et un nouvel ensemble de lingerie que je comptais ne dévoiler qu'une fois de retour chez nous. Après l'apéritif, je vais «me repoudrer le nez aux toilettes», me remet du rouge à lèvres en faisant bien attention à ne pas en mettre sur mes dents. Je me recoiffe, un petit peu de parfum. Je traverse la salle du restaurant, qui affichait complet sur l'occasion. Juste avant de m'asseoir, le maître d'hôtel s'approche de moi, visiblement très gêné. Ma robe était coincée dans ma culotte. J'ai passé le dîner le nez dans mon assiette, morte de honte.

Audrey, 43 ans, chargée de projets dans le secteur bancaire

Mon meilleur ami avait appris la veille que sa femme avait un amant. Pour être sympa, je lui dis «si tu te sens seul, tu peux passer boire un verre.» Il l'a pris au pied de la lettre et s'est invité à l'apéro. Nous l'avons patiemment écouté, jusque minuit. C'est alors que ma femme est allée se coucher. Nous avons réchauffé le dîner le lendemain soir...

Paul, 47 ans, dentiste

Escapade en Alsace avec un couple d'amis pour la Saint-Valentin. Hôtel-spa quatre étoiles réservé avec un dîner sept plats en accord mets-vins, je me réjouissais, d'autant que nous nous entendons très bien avec ce couple. Des amis de longue date. Nous quittons Luxembourg en fin de matinée pour avoir le temps de visiter la région avant de rejoindre l'hôtel. Nos maris, passionnés d'histoire, ont décidé qu'une visite du Stutthof serait une visite «culturellement et historiquement intéressante». Je n'ai pas besoin de vous dire que l'ambiance n'était pas à la fête le soir au dîner.

Claudine, 65 ans, retraitée

La Saint-Valentin tombait un samedi. Milieu d'après-midi, mon mari me dit, l'œil brillant: «tu m'accompagnes chez Hornbach pour choisir un nouveau papier peint pour le salon?» J'acquiesce, ravie, vais me pomponner en quatrième vitesse en me disant que c'était un stratagème pour me faire une surprise. Quelle ne fut-elle pas quand j'ai réalisé qu'il «était très sérieux». J'ai espéré jusqu'à la dernière minute. Il avait complètement zappé que nous étions le 14 février.

Rebecca, 46 ans, vendeuse en prêt-à-porter

Ma fille de 25 ans, que son petit ami venait de quitter, a débarqué à l'improviste à la maison. Ma femme et moi étions en train de faire l'amour dans la cuisine. Sans aucun doute, le moment le plus gênant de ma vie.

Jean-Pierre, 54 ans, conducteur des travaux.

AGNÈS DE LA BOURDONNAYE LA BELLE PERSONNE

COURAGEUSE ET UN TANTINET REBELLE, LA FEMME A SU TRANSCENDER UN DESTIN CLASSIQUEMENT TRACÉ D'ÉPOUSE ET DE MÈRE AU FOYER POUR S'ACCOMPLIR PROFESSIONNELLEMENT EN TANT QUE COACH À LA CLIENTÈLE AUJOURD'HUI POLYVALENTE.

ALIX BELLAC

«LA MOTIVATION
EST UNE PUISSANTE
SOURCE D'ÉNERGIE
POUR SOI-MÊME ET
SON ENTOURAGE»



Son restau:

**The Eagle Bar and
Restaurant - Kikuoka
Country Club à Canach.**

"D'un excellent rapport qualité-prix, j'aime ce restaurant au décor décontracté et confortable, avec vue sur le golf."



Son air préféré:

**Handel: Water Music Suite
No 2 en D Major.**

"C'est euphorisant, dynamisant. Cela me rappelle les grandes eaux musicales du Château de Versailles."



Son odeur préférée

**L'odeur de résine chaude, à
mi-journée, en forêt des Landes.**
"Balsamique et bienfaisant!"



**La vallée de la Sûre
de Lipperscheid
jusqu'à Esch sur Sûre.**

"Le contraste des reliefs et des couleurs, la hauteur vertigineuse des résineux et la forêt verdoyante et généreuse sont un véritable cadeau."

Rencontrer Agnès de La Bourdonnaye, c'est un peu comme plonger dans un livre de Lionel Duroy. Héritage d'une noble éducation, elle porte maintien et élégance, mais plus encore que cela. Puissance et volonté émanent de cette belle personne qui ne s'est pas posée où on pouvait l'attendre. En 1999, forte d'études en graphologie et psychologie étayées ensuite par son diplôme de Coach d'HEC - et après avoir créé et dirigé le département qualité/formation d'un grand groupe, Agnès de La Bourdonnaye fonde sa propre entreprise, la bien nommée FACE (faire face, face à soi, face à l'autre), offrant ses savoir-faire et savoir-être pour former aux techniques de recherche d'emploi: réinsertion en milieu professionnel, ateliers pour chômeurs de longue durée... "L'individu doit retrouver un sens à sa vie, la motivation qui est source d'énergie pour lui-même et son entourage", souligne l'auteure de cinq livres RH pour l'emploi. De prime abord, la clé paraît simple mais nécessite méthodologie et accompagnement. Qu'il s'agisse d'un adolescent accro aux réseaux sociaux, d'un individu en recherche d'emploi ou en reconversion, voire d'une personne âgée désirant

rédigier ses mémoires, il faut ouvrir un champ de motivations et de buts à celui qui le désire. Ce qui peut signifier reprendre contact avec le monde du travail par le biais de stages professionnels, identifier ce qui passionne ou quelle contribution l'on désire apporter à la société, mais également se mettre en valeur par rapport à de potentiels employeurs ou bien donner du sens à l'histoire d'une vie dans un désir de transmettre mémoire et faits marquants à sa descendance. "Je pense que nous avons l'obligation de connaître et d'utiliser nos ressources et nos talents afin d'activer le sentiment de libération; c'est le chemin pour renforcer estime de soi et sérénité. Par ce biais, on libère du champ dans le cerveau et on laisse toute la place à nos facultés intellectuelles", précise Agnès de la Bourdonnaye, avec la force de son expérience et la passion de son engagement. Au fil de l'entretien, le sourire engage, la conviction fait pétiller les yeux et la personnalité se révèle généreusement. Ne trouvez-vous pas que, décidément, la bonté et l'empathie sont des qualités bienfaisantes? Pour celui qui en bénéficie comme pour celui qui les offre.



Une salle de bains exceptionnelle
pour des moments inoubliables



GASPERICH

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

BERTRANGE

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

ESCH-SUR-ALZETTE

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

PATRICK SIMON

LE BON CÔTÉ DES CHOSES

COMMUNICANT AVANT D'ÊTRE HUMANITAIRE, PATRICK SIMON REVIENT LIBREMENT SUR SES ENGAGEMENTS À L'HEURE DE SOUFFLER SES 40 BOUGIES.

KARINE SITARZ

«QUE LES GENS
AUTOUR DE MOI
SOIENT CONTENTS!»



Son film fétiche

"Le Grand Bleu de Luc Besson pour ses images, ses acteurs, sa musique..."



I ♥ LU

"La glace à la fraise de chez Namur!"



Lycéen dans la filière scientifique, Patrick Simon qui baigne dans un bouillon de culture française et portugaise, choisira pourtant des études de communication (à Metz pour répondre à l'appel du cœur) après avoir suivi un cours de BD/histoire du monde à Montpellier. L'étudiant se prend par ailleurs de passion pour le ballon ovale et quitte le foot pour intégrer le club de rugby de Walferdange. Collégialité, amusement et entraide, voilà des valeurs qu'il partage sur le terrain... et au quotidien! Très social, plein d'humour à Manternach d'un centre d'accueil pour la protection de la nature. Une aventure pleine de défis à laquelle il s'attelle avec un autre Patrick, spécialiste de l'environnement. Une amitié naît et amène les deux compères à faire un bout de chemin ensemble dans une boîte où communication et nature font bon ménage. Des projets sympas dont il reste les panneaux «fauchage tardif» du Kirchberg ou ce jeu de cartes animalier que sa fille a récemment ramené à la maison!

En 2004, Patrick rejoint la petite équipe de SOS Villages d'Enfants Monde, alors SOS-Interfonds. Il faut être polyvalent. Il est chargé de communication, gestion de projets, sensibilisation... et en 2011 en devient le directeur adjoint, après avoir participé à l'élaboration du premier Accord-Cadre avec le MAE (le troisième vient d'être signé alors que les projets de protection de l'enfant sont marqués d'une autre méthodologie). Patrick trouve du plaisir dans tout. Images fortes et anecdotes s'enchaînent, de sa première mission, seul, au Niger à sa visite très officielle en Ouzbékistan le jour des 19 ans de l'Indépendance du pays. Il y a surtout le Cap-Vert pour celui qui s'est familiarisé avec le créole. Il y retourne régulièrement avec ses casquettes plurielles, renouant même avec son métier de communicant pour la télé et la radio locales! C'est à la maison, avec sa femme Vera et ses deux petites filles pour lesquelles il aimerait être plus présent, que Patrick recharge les batteries! Un rêve? Il parle d'elles... et ajoute «retrouver une sorte d'insouciance malgré les responsabilités». Des souvenirs d'ado ressurgissent, et délaissant comme toujours les coins sombres, il évoque les beaux moments comme cette inoubliable semaine entre potes en Écosse, l'un des rares étés qu'il n'a pas passés au Portugal.



Son parfum

"The Scent d'Hugo Boss reçu en cadeau."



Sa cantine

La pizzeria «Arena» à Frisange, "une bonne adresse sans chichi"

PRENEZ DE BONNES RÉOLUTIONS

2017



J'ARRÊTE



La motivation personnelle est essentielle
pour se libérer du tabac.

Vos chances de réussite sont plus grandes
si votre médecin vous aide.

Programme d'aide au sevrage tabagique
Contactez-nous au 247 85530

Sante.lu



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

Direction de la santé



UN ÉVÉNEMENT D'ENTREPRISE, *pour quoi faire?*

BIEN PLUS QUE DE SIMPLES COCKTAILS DÎNATOIRES, LES ÉVÉNEMENTS CORPORATE PRÉSENTENT UN INTÉRÊT MAJEUR POUR UNE ENTREPRISE. DANS UNE SOCIÉTÉ HYPER CONNECTÉE ET DE PLUS EN PLUS DÉMATÉRIALISÉE, ILS CONTRIBUENT À RENFORCER L'IMAGE D'UNE ORGANISATION, À CRÉER DU LIEN ET À INSTAURER LA CONFIANCE.

JEANNE RENAULD

Depuis quelques années, en parallèle à ce que l'on appelle la communication produit ou commerciale, la communication corporate a pris une place importante au sein des organisations partout en Europe. Pour preuve, plus de six entreprises sur dix disposeraient d'une stratégie de communication corporate pour l'ensemble de leurs actions, tandis qu'un peu moins de quatre sur dix l'utiliseraient pour des projets spécifiques (source: Baromètre UDA-Harris

Interactive sur la communication d'entreprise, édition 2013). Et les dépenses liées à cette branche de la communication sont, elles aussi, en pleine expansion. Mais que recouvre exactement ce terme de communication corporate?

Pour Thierry Libaert et Karine Johannes, professeurs en sciences de l'information et de la communication, la communication corporate – également connue sous

le nom de communication institutionnelle ou d'entreprise – «désigne la communication où l'entreprise parle d'elle-même, de son identité, de sa mission et de ses valeurs et se présente comme personne morale, au-delà de ses produits et services» (source: La communication corporate, Thierry Libaert et Karine Johannes, 2^e édition, Dunod, 2016). Ainsi, «la communication corporate a pour principale vocation d'affirmer la personnalité propre



de l'entreprise, de lui assigner une identité distincte et cohérente. Elle vise à favoriser et à établir des relations favorables avec les parties prenantes et les groupes desquels l'entreprise est dépendante, en gérant son image et sa réputation», expliquent les auteurs.

Cette communication de l'entreprise en tant qu'organisation s'adresse à des cibles variées dont principalement les journalistes, les collaborateurs, les partenaires et clients B2B, le monde politique et institutionnel, le grand public et, depuis peu – importance du web et des réseaux sociaux oblige –, les nouveaux influenceurs (blogueurs, youtubeurs, instagrammeurs...).

UN OUTIL DE PLUS EN PLUS PRISÉ

Pour mettre en œuvre cette communication corporate, les entreprises recourent à de multiples techniques. Parmi les plus pertinentes aux yeux des dirigeants d'entreprise, on retrouve l'événementiel, juste derrière les sites Internet, les relations publics/presse et l'Intranet.

81% des sociétés interrogées disent se servir des événements pour appuyer leur communication corporate.

Au sein des plus grandes structures (avec plus de quatre millions d'euros dédiés à la communication corporate), ce chiffre atteint même 93% (source: Baromètre UDA-Harris Interactive sur la communication d'entreprise, édition 2013).

«LA COMMUNICATION PAR L'ÉVÉNEMENT SE CARACTÉRISE (...) PAR SON CARACTÈRE EXCEPTIONNEL, HORS DE LA ROUTINE QUOTIDIENNE, ET PAR UN IMPACT RECHERCHÉ (...) AUPRÈS DES PUBLICS DÉFINIS»

Et en effet, qui d'entre nous n'a jamais assisté à un team building, un séminaire, un congrès, une remise de prix, une Christmas/Summer party, une inauguration de nouveaux bâtiments, un anniversaire d'entreprise, des portes ouvertes, une soirée de gala ou encore une animation sportive sponsorisée? Mais comment expliquer cet intérêt pour ces événements corporate? Quels objectifs poursuivent-ils? Et quels en sont les enjeux sous-jacents? Si d'un œil extérieur, de tels événements peuvent sembler anodins, ils jouent en réalité un rôle essentiel pour toute organisation.

UNE ENTREPRISE PLUS ATTRACTIVE

Par son aspect inédit, l'événement contribue à faire connaître une société, à lui attribuer une certaine identité, à renforcer sa réputation et à instaurer un lien de confiance autour d'elle, aussi bien envers ses partenaires internes qu'externes. «La communication par l'événement se caractérise donc par son caractère exceptionnel, hors de la routine quotidienne, et par un impact recherché (émotionnel, cognitif, intellectuel, affectif...) auprès des publics définis», précisent Thierry Libaert et Karine Johannes. Tout comme le mécénat et le sponsoring, elle se distingue par «le fait de rencontrer les parties prenantes dans un cadre inhabituel, de miser sur le contact direct, hors-média», poursuivent-ils. Un événement peut ainsi accroître l'intérêt d'une entreprise pour la presse, pour des prospects ou pour d'éventuels futurs employés. Il s'agit également de fidéliser les partenaires ou clients déjà existants. Ou encore de mobiliser, fédérer et souder les différents collaborateurs, un enjeu ô combien primordial pour les entreprises aujourd'hui confrontées à un marché de l'emploi de plus en plus ouvert.

Les bénéfices de l'événementiel ne s'arrêtent pas là. Une identité propre, une image de marque forte, une notoriété établie sont autant d'atouts qui se révéleront d'une importance cruciale en cas de crise, qui contribueront à l'engagement des différents publics ou qui favoriseront le business d'une société. En ce sens, la communication corporate ne s'éloigne pas tant que ça de la communication produit: elle l'englobe, elle y contribue, elle l'alimente. Et l'événementiel,

quant à lui, recouvre de nombreux domaines liés à la vie quotidienne d'une entreprise: le recrutement, les relations internes, l'image externe, le management, le lobbying... D'où l'intérêt de soigner l'organisation de tout événement, quels que soient le public visé, l'objectif poursuivi et le budget alloué.

RÉUSSIR SON ÉVÉNEMENT

Car un événement d'entreprise ne s'improvise pas. Il doit être préparé plusieurs semaines, voire plusieurs mois à l'avance, selon son importance. Souvent considéré comme un outil réservé aux grandes entreprises, il est en fait accessible à tout type d'organisation. Toutefois, pour mettre toutes les chances de son côté, de nombreux éléments doivent être pris en compte: définir la nature de l'événement, identifier les objectifs et le public ciblés, déterminer le budget disponible, établir un rétroplanning, choisir minutieusement les prestataires, mettre en place la communication relative à l'événement... Pour les accompagner dans de tels projets, de nombreuses entreprises font appel à des agences luxembourgeoises spécialisées. Elles peuvent prendre en charge une partie de l'organisation ou son entièreté, de la réflexion stratégique à la gestion des moindres détails.

Une fois le jour J passé, il reste encore un peu de travail à fournir.

Et un événement à faire vivre.

Comment? En diffusant des photos sur son site Internet, en envoyant un communiqué de presse, un remerciement aux participants... L'heure est aussi au bilan.

Le succès d'un événement peut par exemple se mesurer grâce au nombre d'invités ou aux retombées dans les médias. Bien ficelé, il laissera une véritable empreinte dans l'esprit de ses participants, et au-delà.

81%

81% DES ENTREPRISES DÉCLARENT AVOIR RECOURS AUX ÉVÉNEMENTS DANS LE CADRE DE LEUR STRATÉGIE DE COMMUNICATION CORPORATE.

«AUGMENTER LE CAPITAL SYMPATHIE ET RENFORCER LES LIENS»

JEANNE RENAULD



Sophie Haas
& Helena Ferreira

FONDÉ EN 1922, LE GROUPE FOYER EST ACTIF DANS LE DOMAINE DE L'ASSURANCE ET DE LA GESTION DE PATRIMOINE. PARTICIPANT À DE NOMBREUX ÉVÉNEMENTS GRAND PUBLIC, LA SOCIÉTÉ ORGANISE ÉGALEMENT PLUSIEURS ACTIVITÉS EN INTERNE À DESTINATION DE SES COLLABORATEURS. SOPHIE HAAS, RESPONSABLE COMMUNICATION ET RELATIONS PUBLIQUES, ET HELENA FERREIRA, RESPONSABLE SPONSORING ET ÉVÉNEMENTIEL, NOUS EXPLIQUENT.

Quels types d'événements mettez-vous sur pied au sein du Groupe Foyer?

Chaque année, nous organisons différents événements pour les collaborateurs et les agents du Groupe Foyer: un banquet, une réception du Nouvel An, des activités de team building, la fête de la Saint-Nicolas, l'accueil des nouveaux agents... Notre amicale sportive et culturelle organise quant à elle régulièrement des activités pour les collaborateurs et leur famille des visites culturelles, des sorties au marché de Noël ou dans des parcs d'attractions, des cours de cuisine, des activités sportives... En parallèle, le Groupe Foyer est aussi actif dans le mécénat et le sponsoring. Nous nous associons ainsi à des événements sportifs et culturels accessibles à tous, tels que le Foyer Light Run, le Foyer Vollekslaf Walfer, la Fête de la Musique ou encore le Festival International de la BD. De façon ponctuelle, nous soutenons également des événements en faveur de causes sociales, environnementales ou humanitaires, comme ce fut le cas dernièrement avec Handicap International et l'ONG Guiden a Scouten fir ENG Welt.

En quoi l'organisation ou la participation à de tels événements est-elle primordiale pour votre groupe? Quels en sont les enjeux?

Par le biais de l'événementiel, notre objectif n'est pas de vendre des assurances ni de distribuer des flyers d'information. Le but poursuivi consiste plutôt à augmenter le capital sympathie et à partager les valeurs de Foyer lors d'événements au cours desquels nous sommes proches de nos clients et du marché luxembourgeois. C'est pourquoi nous tenons à soutenir également des activités locales avec l'appui de nos agents. En interne, les événements organisés permettent de renforcer la collégialité et les liens entre les quelque 750 collaborateurs. Enfin, les événements d'entreprise contribuent à définir le positionnement de notre marque. C'est pourquoi les actions que nous menons sont toujours sélectionnées minutieusement, dans le respect de notre identité et de notre image.

L'importance grandissante du web et des réseaux sociaux a-t-elle changé la donne?

Depuis quelques années, les réseaux sociaux ont pris une grande place dans l'organisation des événements, tant en amont qu'en aval. Nous nous devons d'être réactifs par rapport aux questions posées, aux demandes d'information, aux concours organisés, à la publication des photos de l'événement... Tout ce travail de community management contribue également à tisser, renforcer et entretenir les relations.

À titre plus personnel, qu'appréciez-vous dans l'événementiel? Quels sont les aspects du métier les plus plaisants?

Même s'il trouve un écho similaire d'année en année, chacun de nos événements est à chaque fois différent et enrichi de nouvelles expériences. C'est une fonction qui bouge, sans routine et grâce à laquelle on ne s'ennuie jamais.

Et quelles qualités cela demande-t-il?

Pour pouvoir mener à bien un événement, il faut pouvoir allier rigueur, flexibilité, réactivité, prévoyance et sang-froid. L'événementiel exige beaucoup d'énergie, d'investissement et de temps: cela doit être une passion.

GHANIMÉ EVENTS

Donnez des ailes à votre entreprise

Créer du rêve, tel est l'objectif que se fixe Valérie Ghanimé, à chaque fois qu'elle s'investit dans un nouveau projet. Depuis cinq ans, entourée par ses collaboratrices, elle se consacre à l'organisation d'événements pour les entreprises au Luxembourg. Si l'agence affiche des résultats encourageants, elle n'est pas prête de s'arrêter en si bon chemin, c'est à son savoir-faire, à son exigence et à celle de ses employées qu'elle le doit.

Quel est l'intérêt pour une entreprise d'organiser un événement?

A mon sens, il existe deux grandes catégories d'événements d'entreprise. D'abord, ceux organisés en interne, qui visent à motiver et remercier les collaborateurs, tout en renforçant la culture d'entreprise. C'est le cas des Christmas, team building et Summer Party. Leur intérêt? Améliorer la communication interne et augmenter la motivation du personnel. Un employé heureux s'investira davantage dans son travail. Ensuite, il y a les événements externes dont les objectifs principaux sont de remercier les clients, d'en attirer de nouveaux et d'asseoir la notoriété de l'entreprise. Les anniversaires des sociétés sont également à ne pas négliger: ils témoignent de la bonne santé de l'entreprise.

Avez vous constaté une évolution dans l'événementiel?

Nous avons remarqué que les sociétés de taille moyenne ou grande, qui constituent le cœur de notre clientèle, se sont davantage orientées vers des petits événements en comité restreint, soit entre 8 à 15 personnes. C'est très nouveau. L'idée est de privilégier la convivialité, de proposer aux employés des activités ciblées pour leur faire véritablement plaisir. De plus en plus, les événements sont de l'ordre du quotidien. On cherche à entretenir un climat familial afin de favoriser l'épanouissement des employés. Ces derniers partagent des moments de leur

vie de bureaux sur les réseaux sociaux: il peut tout aussi bien s'agir de grands événements que de simples café-croissants organisés entre eux lors des anniversaires. Cela véhicule en interne une image positive de la société, qui rejaillit inévitablement à l'extérieur. La force des réseaux sociaux est de jouer sur le capital sympathie d'une société.

Pourquoi confier son événement à Ghanimé Events?

Nous disposons d'une expérience de plus de 10 ans dans ce secteur. Avec mon équipe, nous élaborons des concepts créatifs adaptés à la stratégie de communication globale de nos clients. Ceux-ci bénéficient de conseils en événementiels liés à la logistique et profitent d'un réseau de fournisseurs sélectionnés et

«Pour se souvenir d'un événement, il faut créer de l'émotion. Notre signature olfactive contribue à l'identité de l'univers que nous créons.»

validés par notre agence. C'est notre métier, nous sommes capables de tout gérer de A à Z. Ghanimé Events s'engage à ce qu'il y ait toujours une personne de l'équipe présente afin d'assurer le bon déroulement du projet. Il y a un principe auquel je suis très attachée: pour se souvenir d'un événement, il faut créer de l'émotion. C'est pourquoi nous avons travaillé sur une signature olfactive qui joue ce rôle-là: en installant des diffuseurs de parfums

adaptés aux thèmes des événements, les gens se plongent dans la soirée de manière agréable et la gardent en mémoire plus longtemps. C'est avec de petites attentions que l'on crée de grands moments.



Avant



Après

Ghanimé Events en quelques chiffres:

- 5 ans d'existence
- 4 employées fixes
- Plus de 100 événements par an

Actu business

RAPHAËL FERBER

Concours

Woman Business Manager of the Year: c'est le moment de vous faire connaître!

Cette année, le concours *Woman Business Manager of the Year* soutenu par la Banque Internationale à Luxembourg (BIL) et ses partenaires, met l'accent sur l'innovation. Le jury sélectionnera un projet innovant porté par une femme, manager dans une start-up ou une entreprise établie au Luxembourg. Il peut s'agir d'une entreprise nouvellement créée ou d'un projet au sein d'une PME ou d'une grande entreprise. La lauréate recevra le prix de l'innovation, accompagné d'un chèque de 10.000 euros lors de la cérémonie qui aura lieu le 27 avril 2017.

Ce concours a pour but de mettre en avant «des femmes exceptionnelles dont le talent et l'énergie font bouger l'économie du Luxembourg» et de «rappeler l'importance du rôle des femmes dans le monde économique, et soutenir l'entrepreneuriat au féminin.» A vous de jouer!

Rendez-vous sur www.wbmy.lu.



Initiative

«HelloFuture», le coup de boost aux métiers de l'industrie et des technologies

Afin de promouvoir les métiers de l'industrie et des technologies auprès des élèves qui s'apprentent à choisir leur filière du Bac, la Fedil (Fédération des industriels du Luxembourg), soutenue par le gouvernement, la Chambre de commerce et Luxinnovation, a lancé l'initiative «HelloFuture». Celle-ci a pour but de promouvoir les métiers de l'industrie, devenus moins populaires auprès des jeunes. «En nombre d'élèves qui arrivent au bac dans une filière scientifique, nous avons perdu 35% depuis 1985», a confié Nicolas Buck, président de la Fedil, à nos confrères de l'Essentiel. «Si on ajoute à cela que 50% de ces bacheliers choisiront un autre secteur que l'industrie pour travailler, ils ne seront pas assez nombreux pour couvrir nos besoins actuels et futurs car nous sommes en transition vers une société hyper-industrielle, où services et produits ne font plus qu'un». Cette nouvelle plate-forme s'articule autour d'une bourse de stages, 900 000 euros seront déboursés en deux ans pour faire fonctionner le projet.

Service

Keep Contact va plus loin avec Watson Explorer

Keep Contact, l'agence de relations presse et de relations publiques, est la «première entreprise spécialisée dans la communication» au Luxembourg à se doter de la technologie Watson Explorer d'IBM. Ce service d'exploration de données peut consulter une énorme masse d'informations, sélectionner des contenus pertinents (mots-clés, thématiques...) et procéder à une première analyse. Ces opérations, Watson Explorer les intègre pour ensuite hisser son propre niveau de connaissances et ainsi gagner encore en pertinence. «C'est l'outil le plus performant actuellement disponible sur le marché, nos revues de presse atteignent un niveau d'excellence inégalée de par la richesse, la pertinence et la valeur ajoutée de leur contenu. Ceci nous permet de toujours mieux conseiller nos clients dans leur stratégie de communication et leurs relations avec les médias», résume Ludivine Plessy, fondatrice et directrice de Keep Contact. «Avec Watson Explorer, nous sommes désormais en mesure de proposer des solutions de veille médias accessibles et personnalisables, y compris à de très petites entreprises et dans tous les secteurs d'activités» indique sa sœur Catherine Plessy, directrice du développement de l'agence.

Candidate's opportunities

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



Lopez Joana

→ EMPLOI RECHERCHÉ

Biologiste dans la recherche scientifique.

→ COMPÉTENCES

Capacité d'adaptation, autonomie, dynamisme et esprit d'équipe.

→ ATOUTS

Polyvalente, rigoureuse, organisée.

Titulaire d'un master en Sciences Biomédicales auprès de l'université d'Algarve au Portugal, homologué au Luxembourg, j'ai réalisé différentes techniques en biologie moléculaire et cellulaire.

Rigoureuse, méthodique et précise, je suis en mesure de planifier le travail de manière efficace. Je sais mettre au point les nouvelles techniques d'analyse; je suis consciencieuse dans mon travail et j'ai le sens des responsabilités. Je possède différentes expériences dans des organismes de recherche et je désire à présent intégrer une équipe afin de continuer à progresser et élargir mes compétences et pour contribuer à l'amélioration et au succès de votre entreprise.

Passionnée par l'informatique, les nouvelles technologies et le web, je suis titulaire d'un master en e-Learning (Paris Nanterre).

Je suis experte en veille digitale et facilitatrice de la transmission des connaissances, formatrice en présentiel, à distance ou hybride. Je crée mes propres scénarios pédagogiques selon le contexte et le profil de chaque apprenant.

Je peux intervenir pour mettre en œuvre un dispositif de formation en ligne issu de votre propre contexte professionnel avec la mise en place d'une approche qualité. Je suis membre du réseau francophone de la formation ouverte et à distance. Capable de m'adapter rapidement, je souhaite intégrer un contexte innovant et apportant des solutions à la hauteur de l'évolution numérique.

Martins Bouchra

→ EMPLOI RECHERCHÉ

Formatrice en Informatique et Internet; Chef de projet e-learning (FOAD).

→ COMPÉTENCES

Maîtrise des langages et techniques du développement web, experte en veille digitale, experte en e-Learning.

→ ATOUTS

Créative, organisée, gestion du stress.



Monchanin Aline

→ EMPLOI RECHERCHÉ

Poste d'assistante de direction/administrative.

→ COMPÉTENCES

Expérience de 12 ans dans le secteur administratif.
Bilingue français et anglais.

→ ATOUTS

Grande aisance relationnelle, discrète et pragmatique.

Dotée d'une expérience forte de 12 années dans le secteur administratif, aimant travailler seule ou en équipe, proactive et discrète, je souhaite dorénavant mettre mon expérience au service d'une entreprise ou association humanitaire à la recherche d'une personne motivée.

Disponible de suite et capable de m'intégrer rapidement, n'hésitez pas à me contacter afin que je puisse vous prouver ma motivation.

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".

JE PARS À L'ÉTRANGER: QUE ME PROPOSE MON ASSUREUR?

EN CE MOIS DE FÉVRIER, VOUS ÊTES NOMBREUX À PRENDRE LE CHEMIN DES PISTES DE SKI. OU PEUT-ÊTRE PENSEZ-VOUS DÉJÀ À VOS PROCHAINES VACANCES D'ÉTÉ, SOUS UN SOLEIL DE PLOMB. DANS CHACUN DES CAS, IL EST ESSENTIEL D'ÊTRE BIEN ASSURÉ, POUR PASSER UN SÉJOUR À L'ÉTRANGER EN TOUTE TRANQUILLITÉ.

JEANNE RENAULD

La destination est choisie, l'hôtel réservé, les activités planifiées, les valises prêtes à être bouclées. Si au moment de préparer ses vacances, on pense effectivement à tous ces éléments, on oublie bien souvent de vérifier l'état de ses assurances. C'est sûr, c'est moins excitant que de choisir les maillots de bain ou les bonnets que l'on va glisser dans ses bagages. Pourtant, bénéficier d'une bonne couverture à l'étranger peut s'avérer très précieux dans certaines situations.

«DANS CERTAINES
SITUATIONS,
BÉNÉFICIER
D'UNE BONNE
COUVERTURE
À L'ÉTRANGER
PEUT S'AVÉRER
TRÈS PRÉCIEUX»

PROTÉGER SA SANTÉ

Une chute importante, une visite chez le médecin, une hospitalisation: voilà autant d'événements malencontreux qui peuvent survenir à tout moment, même en vacances. Si, en principe, les organismes de la sécurité sociale prennent en charge les frais de soins liés à une urgence médicale, l'assistance aux personnes permet, elle, de se protéger plus largement. Elle peut couvrir, entre autres, un rapatriement vers le Grand-Duché, l'envoi de médicaments appropriés sur son lieu de séjour ou encore les frais de transport pour un proche qui souhaite vous rejoindre sur place suite à un incident. Ce type d'assurance apparaît d'ailleurs en tête des préoccupations des vacanciers. D'après la dernière enquête menée par Europ Assistance, la moitié d'entre eux estiment que la couverture médicale constitue l'élément essentiel d'une assurance voyage (source: Baromètre voyage Ipsos/Europ Assistance, 2016).

ROULER SANS PÉPIN

Une fois sur la route des vacances, personne n'est à l'abri d'un dysfonctionnement soudain de sa voiture ou d'un pneu crevé. Et les voyageurs en sont bien conscients. 56% d'entre eux déclarent être habituellement couverts par un contrat d'assurance pour une panne de véhicule (source: Baromètre voyage Ipsos / Europ Assistance). L'assistance aux véhicules prend ainsi en charge, selon les besoins, le dépannage, le remorquage, la mise à disposition d'une voiture de remplacement et l'hébergement au cas où le séjour devrait être prolongé en attendant la réparation du véhicule.

ANNULER SON VOYAGE GRATUITEMENT

Devoir annuler son séjour constitue déjà une déception en soi. L'assurance annulation vous évite des tracas supplémentaires. Selon les circonstances, elle offre la possibilité de modifier ou d'annuler son séjour sans frais. Elle peut par exemple intervenir suite à une maladie, un licenciement, une convocation au tribunal... Pour pouvoir jouir d'une telle protection, il est toutefois conseillé de s'y prendre à l'avance, dès la réservation du voyage.

FAIRE FACE À UNE PERTE DE BAGAGES

Lors d'un voyage en avion, il n'est pas rare qu'un bagage soit égaré ou endommagé. Dans une telle situation, l'assurance bagages se révèle bien utile puisqu'elle indemnise tout vol ou dégât occasionné. Si vous récupérez votre valise tardivement, l'assurance peut également vous rembourser les biens de première nécessité que vous avez dû acheter en attendant.

Dans certains cas, ces différentes assistances sont déjà comprises dans les contrats d'assurance de base. Pour en être certain, n'hésitez pas à demander conseil à votre courtier. Il vous orientera au mieux en fonction de vos besoins et de votre destination.

JE VIS SEUL
ET JE SOUFFRE
D'UNE MALADIE
CHRONIQUE.

JE ME SENS VULNÉRABLE,
QUE FAIRE ?

TÉLÉALARME

Une solution simple qui assure votre sécurité
24 heures sur 24, 7 jours sur 7.



INFOS : www.vdl.lu



VILLE DE
LUXEMBOURG
www.vdl.lu

mult p l c t y

ONLINE

SARAH BRAUN

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

20 DESSERTS POUR FAIRE MONTER LA TEMPERATURE

On vous souffle des idées
pour finir votre tête-à-tête
en amoureux en apothéose!

20 idées gourmandes,
dénichées sur Pinterest.

→ **Food / Desserts**



© Pinterest / Lillie Bakery

GAND: CINQ SPOTS À VOIR

Envie d'une petite escapade à moins de trois
heures de route. On fait ses bagages et on file
à Gand. Architecture médiévale trop mignonne,
abondance de coffee shop healthy, concept
stores dingues et vie culturelle ultra riche,
la cité flamande va vous faire craquer.

→ **Société / International**



L'OR NOIR?

La dernière marotte healthy vue sur la toile? Le charbon végétal que l'on intègre à toutes sortes
de recettes, mais aussi dans ses gestes du quotidien. Du pain aux smoothies, en passant par
la limonade «charcoal lemonade», on l'adore pour la couleur noire – un brin déstabilisante,
mais tellement tendance – qu'il donne aux aliments, mais surtout pour ses étonnantes vertus
détoxifiantes! Il aurait même une action blanchissante sur l'email.

→ **Healthy / News**

PLEIN FARD SUR LE NUDE

Après des saisons de bouges écarlantes, le nude
revient sur le devant de la scène.
Comment l'adopter. Quels sont les must have
à shopper de toute urgence? Suivez le guide!

→ **Beauté / Maquillage**



© M.A.C. Cosmetics – Défilé Zac Posen

A L'OMBRE DU BOUDOIR

Saint-Valentin oblige, on va avoir des envies
de renouveler notre stock de petites culottes.
Quelles sont les tendances en matière de lingerie?
Un diaporama inspirant et brûlant!

→ **Mode / Tendances**



© Lovestories

POURQUOI ON CRAQUE POUR LE BOWL CAKE

Cousin healthy du mug cake, le bowl cake est l'une
des dernières tendances à révolutionner notre petit
déjeuner. La raison. À base de céréales de lait – de vache
ou végétal – d'un œuf et d'épices, agrémentées de fruits,
il est ultra sain, et se prépare au micro-ondes, en moins
de temps qu'il ne faut pour le dire.

On vous explique tout sur cette tendance et on vous
donne nos bonnes recettes!

→ **Healthy / Diététique**



© Pinterest / Katerina Kireeva

#MAGICCOOKIEBAR

Des céréales, du beurre fondu, des noix et des
graines, voire quelques Oreo, le tout nappé de lait
concentré sucré. Ça vous fait envie? Découvrez les
Magic Cookie Bars, ces cookies à réaliser en un tour
de main. Une véritable tuerie, on vous prévient.

→ **Food / Recettes**

CULTURE, BONS PLANS,
APÉRO,...
CONSULTEZ NOTRE AGENDA
Femmes
MAGAZINE



PS: N'HÉSITEZ PAS À ENVOYER
VOS EVENTS À AGENDA@FEMMESMAGAZINE.LU





My4Life, votre partenaire en haute technologie esthétique

Spécialisé dans les technologies esthétiques de pointe, My4Life est en mesure de vous offrir une solution personnalisée et adaptée. En effet, convaincu que l'efficacité scientifique est le meilleur remède pour lutter contre les signes de l'âge, cet institut de beauté utilise des appareils de dernière génération et se base sur une multitude de nouvelles technologies. Des exemples? Le traitement HIFU, meilleure alternative au lifting du visage mais également préconisée pour l'amincissement et le raffermissment du corps. La cryolipolyse, qui s'attaque aux capitons grâce au froid. La lumière pulsée intense, préconisée pour l'épilation définitive et qui permet de lutter contre les tâches pigmentaires. La radio fréquence fractionnelle (microneedle), indiquée pour les peelings et le traitement des cicatrices et vergetures. Ou encore la LED, indiquée pour la photoréjuvenation et qui lutte efficacement contre la chute de cheveux.

My4Life vous propose le conseil d'une esthéticienne experte, qui répondra à toutes vos questions.

→ 74, rue Ermesinde, Luxembourg
Tél.: 27 62 30 90 - www.my4life.lu

Le Colisée fait peau neuve

Parce qu'elle a vu sa mère, son mentor, fréquenter les instituts et prendre soin d'elle, Sophie Lasnier s'est passionnée pour le monde de la beauté depuis son plus jeune âge. Déterminée, elle se lance à 19 ans dans l'aventure de l'entrepreneuriat, également formatrice internationale pour la marque Germaine de Capuccini avec laquelle elle collabore depuis 23 ans. Une success-story depuis 28 ans, célébrée cette année. Le Colisée a ainsi fait peau neuve pour offrir à ses clientes un institut à l'ambiance zen et aux lignes épurées, un havre de paix et de bien-être pour le corps et l'esprit. «Des lieux zen et cosy sont indispensables pour véhiculer les bonnes énergies. La beauté passe également par là», explique-t-elle. C'est la raison pour laquelle elle a décidé de travailler en étroite collaboration avec JLH-Energie-Formation, représentée par le Dr Jean-Luc Haziza, spécialiste de la gestion du stress afin de favoriser l'épanouissement personnel en organisant régulièrement des conférences et des formations relatives à la méthode Neuro-Energie®.

→ 75, rue de Luxembourg, Bridel - Tél.: 33 74 18
Uniquement sur rendez-vous - www.institutdebeaute-lecolisee.lu



Ferber Hair & Style ouvre un «Salon Emotion» à Dudelange

Faire de chaque visite un moment d'exception, telle est la volonté du groupe Ferber Hair & Style, qui a ouvert depuis le début de l'année un nouveau Salon Emotion dans le sud du pays, en plein centre de Dudelange. Une fois le diagnostic personnalisé effectué, on vous promet un moment de bien-être et de détente, une expérience sensorielle unique pour un résultat professionnel sur mesure! Pour cela, le salon se dote de plusieurs espaces. L'un, cosy et zen, est dédié notamment au massage du cuir chevelu. L'autre est consacré à la manucure hommes et dames. Un «color bar» a également été installé: on peut y échanger sur les nouvelles tendances ou lire des magazines, alors que l'espace revente recèle de marques professionnelles comme «Kérastase», «Davines», «René Furterer», «Schwarzkopf Professionnel», «Tigi», «American Crew», «Olaplex», «ghd», etc. Enfin, c'est dans une ambiance vintage que les barbiers spécialement formés s'occupent de la barbe de ces messieurs, et réalisent, par exemple, un dégradé à zéro ou un Gent's trend cut.

→ 60 avenue Grande Duchesse Charlotte, Dudelange
Du lundi au jeudi (9h à 19h), vendredi (9h - 20h), samedi (8h - 18h)

Désormais on boit de l'Almdudler au Grand-Duché

Créée en 1957 à Vienne par un certain Erwin Klein, la limonade Almdudler doit son étonnant patronyme à l'expression «auf der Alm dudeln», qui signifie yodler dans l'alpage. Agrémentée d'un visuel délicieusement désuet, qui évoque les alpages autrichiens, voire l'Oktoberfest, elle s'offre comme une alternative à la fois rock et healthy aux colas et autres sodas, grâce aux quelques 50 plantes aromatiques qui entrent dans sa composition. Si l'on sait que la mélisse, la sauge, la fleur du sureau, la citronnelle ou l'échinacée en font partie, le reste de la recette est quant à elle top secret. On a craqué sur son goût léger, ultra rafraîchissant, à déguster aussi bien telle quelle qu'en cocktail, associée à du prosecco, du gin, de l'eau gazeuse et agrémentée de quelques baies. Un mélange frais qu'on va siroter tout l'été.

→ www.almdudler.com - www.jetimport.be



De nouveaux salons Faretra au Luxembourg!

On connaît cette enseigne pour sa maîtrise du balayage en V, de la coloration végétale et ses qualités de coupeur. Vous serez donc heureuse d'apprendre que Faretra Paris a ouvert deux salons de coiffure haut de gamme, à la fois classes et trendy, au Grand-Duché: l'un à Esch-sur-Alzette, l'autre à Mondorf-les-Bains! Toutes les techniques de la maison y sont proposées, à commencer par la coupe à sec, qui permet à la matière capillaire de se modeler comme on le souhaite, en quelques minutes, en utilisant ses doigts. La technique de coloration en V, ensuite, qui permet d'obtenir un éclaircissement total ou partiel sur n'importe quelle longueur de cheveux. V majuscules, V minuscules ou mélange des deux: tout est possible! Quant à ces messieurs, des prestations (coupe, coiffage, coloration) leur sont dédiées avec un espace dévolu au service barbière.

→ 4, rue du Luxembourg, Esch-Sur-Alzette - Tél.: 28 79 69 21
2, avenue des Bains, Mondorf-les-Bains - Tél.: 28 79 05 98
48 rue de Berri, Paris - Tél.: 01 53 75 30 79
www.faretra.lu

Une nouvelle concession Jaguar Land Rover à Niederkorn

Après neuf mois de construction, une deuxième concession Jaguar Land Rover a vu le jour du côté de la commune de Differdange, à Niederkorn.

Près de 8000 m² ont ainsi été aménagés afin de créer la concession idéale pour tous les amateurs de ces marques automobiles britanniques, dans la mesure où l'ensemble des gammes y est exposé! Celle-ci abrite un atelier mécanique équipé de 14 postes de travail, chacun disposant d'un outillage hypermoderne, et aussi son propre atelier de carrosserie, avec une grande cabine de peinture nouvelle génération.

Pour s'y rendre, rien de plus facile puisque la concession, qui s'inscrit dans le contexte de l'intensification du partenariat entre le groupe Arnold Kontz et Jaguar Land Rover, est accessible par la collectrice du sud et met à votre disposition 100 places de parking.

Par ailleurs, la concession de Luxembourg a été depuis peu complètement transformée, agrandie et modernisée, avec l'ouverture d'un showroom Jaguar et la construction d'un tout nouvel atelier mécanique State of the art.

→ 9, ZAC Haneboesch 11, à Niederkorn





CINQUANTE NUANCES PLUS SOMBRES

— Drame/érotique américain de James Foley, avec Dakota Johnson, Jamie Dornan, Kim Basinger.

Dans ce deuxième volet de la trilogie de la Britannique E. L. James, le rapport de domination entre Christian et Anastasia tend à s'estomper. Après des retrouvailles torrides, celle-ci impose ses conditions et son amant accepte de se lancer pour la première fois dans une histoire d'amour. Mais leur courte séparation a marqué le bel étalon, lequel dévoile vite quelques fêlures. Les deux amants vont devoir affronter ce passé, qui menace leur brûlante idylle.



SILENCE

— Drame américain de Martin Scorsese, avec Andrew Garfield, Adam Driver, Liam Neeson.

Quatre ans après l'excellent *Le Loup de Wall Street*, Martin Scorsese revient avec *Silence*, son 24^e long métrage qui met en scène, au XVII^e siècle, deux prêtres jésuites se rendant au Japon afin d'y retrouver le père Ferreira, disparu alors qu'il tentait de répandre les enseignements du catholicisme. Ils découvrent alors un pays où le christianisme est décrété illégal et ses fidèles persécutés, ce qui les confronte aux pires épreuves.



ROCK N'ROLL

— Comédie française de Guillaume Canet, avec Guillaume Canet, Marion Cotillard, Gilles Lellouche.

Guillaume Canet est has been. C'est ce que lui fait comprendre une jeune et jolie comédienne de 20 ans sur le plateau d'un tournage. Pire, elle affirme qu'il n'a jamais vraiment été aussi «Rock n'roll» qu'il le croit, et qu'aujourd'hui, il ne reste plus énormément de filles qui rêveraient coucher avec lui. Jusque là épanoui dans sa vie, Guillaume Canet, 43 ans, tombe de haut et va faire tout ce qu'il peut pour prouver qu'il est encore dans le coup.



NOCES

— Drame franco-belge de Stephan Streker, avec Lina El Arabi, Sébastien Houbani, Babak Karimi.

Le nouveau film du Belge Stephan Streker, coproduit par Tarantula Luxembourg, raconte l'histoire de Zahira, une jeune Belgo-pakistanaise de 18 ans, très proche de chacun des membres de sa famille jusqu'au jour où on lui impose un mariage traditionnel. Écartelée entre les exigences de ses parents, son mode de vie occidental et ses aspirations de liberté, la jeune fille compte sur l'aide de son grand frère et confident, Amir.

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

LÀ HAUT SUR LA MONTAGNE

LES 10 ANS DU MUDAM

EXPLORATION

SKATEPARK PEITRUSS

RETROUVEZ VOTRE MAGAZINE LIFESTYLE × URBAIN × LUXEMBOURGEOIS

SUR WWW.BOLDMAGAZINE.LU +



Coup de cœur

— SARAH BARUKH —



Depuis l'enfance, Sarah Barukh a toujours aimé les histoires, celles qu'on lui contait ou celles qu'elle s'inventait. Elle a longtemps travaillé dans la communication, la production audiovisuelle et éditoriale. *Elle voulait juste marcher tout droit* est son premier roman.



ELLE VOULAIT JUSTE MARCHER TOUT DROIT

1946. La guerre est finie depuis quelques mois lorsqu'Alice, huit ans, rencontre pour la première fois sa mère. Après des années à vivre cachée dans une ferme auprès de sa nourrice, la petite fille doit tout quitter pour suivre cette femme dont elle ne sait rien et qui lui fait peur, avec son drôle de tatouage sur le bras. C'est le début d'un long voyage: de Paris à New York, Alice va découvrir le secret de son passé, et quitter à jamais l'enfance. Comment trouver son chemin dans un monde d'adultes dévasté par la guerre? Avec une sensibilité infinie, Sarah Barukh exprime les sentiments et les émotions d'une enfant prise dans la tourmente de l'Histoire.

→ Sarah Barukh - Albin Michel



QUAND ON S'Y ATTEND LE MOINS

Pénélope, trente-six ans, est italienne, drôle, complexée et désespérément célibataire. Elle, qui rêve du grand amour, doit se contenter de rares escapes sexuelles... Jusqu'au jour où elle renverse le beau Alberto avec son vélo et lui casse une jambe. C'est sûr: cet homme lui est destiné! Un mois plus tard, le prince charmant se présente à nouveau à Pénélope... Dans l'entreprise où elle travaille. Mais quelque chose clique: le bellâtre se fait appeler Ricardo Galanti et ne semble pas se souvenir de son assillante. Pourquoi cette nouvelle identité? Quels secrets cache cet homme trop beau pour être honnête? Encombrée d'une maladresse qui n'a d'égale que son attirance pour l'aventure Pénélope se lance dans une enquête aussi loufoque que risquée...

→ Chiara Moscardelli - Belfond



L'ÎLE DES BIENHEUREUX

Dans un petit village de montagne en Grèce, au début des années cinquante, yaya Maria, entremetteuse patentée, décide, à la suite d'un rêve prémonitoire, de marier son petit-fils, Lefti, avec sa cousine, Eleni, qui refuse qu'on lui dicte sa conduite, ni Lefti, qui veut seulement qu'on le laisse tranquille, ne veulent de cette union. Cependant, parce qu'elle a eu la mauvaise idée d'insulter le chef de la police locale, Eleni se trouve face à un dilemme: séjourner en prison pour une période indéterminée ou épouser Lefti et rentrer dans le droit chemin. Malgré eux, les deux cousins exaucent donc le souhait de yaya Maria, ignorant qu'ils condamnent ainsi leur famille au malheur pour plusieurs générations...

→ Vea Kaiser - Presses de la Cité

Fever-Tree: l'icône trendy au royaume des tonic



En cuisine comme en mixologie, la qualité des produits, plus qu'une tendance, s'est imposée comme un véritable art de vivre et de consommer...

Si l'on n'imagine à peine réaliser un excellent plat sans travailler des matières premières de qualités, la réussite d'un cocktail réside aussi dans le choix des ingrédients.

Telle est la philosophie des Mixers & Tonics Fever-Tree qui puisent dans le meilleur... pour vous offrir le meilleur.

Recette

- * 5cl Copperhead
- * Fever-Tree Aromatic Tonic Water
- * 1 zeste d'orange
- * 1 feuille de coriandre

A British love affair

Une histoire d'amour – ou presque – est à l'origine de Fever-Tree. Charles Rolls est maître-distilleur et travaille le gin. Tim Warrilow, lui, s'occupe de marketing. Les deux hommes sont anglais et déplorent de ne pas trouver de mixer d'assez bonne qualité pour rendre toutes ses lettres de noblesse à leur alcool préféré. Alors pourquoi pas ne pas créer le leur? Leur rencontre fait des étincelles, et les deux hommes se rejoignent sur un fil rouge, dont ils ne dérogeront jamais : travailler à partir des meilleurs ingrédients pour concevoir leurs boissons. Débute alors un tour du monde, dont ils reviennent avec des matières premières choisies pour leur excellence.

De ces précieux ingrédients naissent des boissons naturelles, sans additifs ni colorants, d'une qualité véritablement supérieure.

A déguster seules ou pour sublimer l'alcool, les mixer & toner Fever-Tree se sont imposés d'eux-mêmes sur le marché pour en devenir, très vite, le maître-étalon.

Rose

Dernière référence venue étoffer la gamme, l'Aromatic Tonic Water est formulé à base d'angostura, ce bitter mélange de 18 plantes aromatiques. L'écorce a été mélangée à du radis rouge et une variété de safran afin de lui donner cette jolie couleur rose, pile dans la tendance du printemps.

Girly et trendy, l'Aromatic Tonic Water surfe également sur le grand retour de l'amer au cœur des cocktails. «Les Spritz ont amorcé la tendance, et désormais, on sort des sentiers battus pour explorer d'autres saveurs pour créer nos cocktails», explique Alain Vervoort, fondateur d'une école de mixologie à Bruxelles. «Après être tombés en désuétude durant toute une décennie – voie deux – les bitter sont à nouveau tendance et sont à la base de nouveaux breuvages, mais aussi et surtout d'un retour de cocktails vintage, revus et corrigés. Désormais, les bar-mans sont de véritables experts qui mettent leur savoir-faire au service d'une clientèle toujours plus exigeante et connaisseuse, avide de (re) découvertes. C'est là qu'il devient très intéressant d'utiliser des produits comme les tonic et mixer

de la gamme Fever-Tree. Leur qualité est telle que l'on arrive à créer des cocktails qui peuvent être dégustés en accord mets-alcool. On est loin des vodka orange des 90's!» nous confie l'expert.

Les femmes, une nouvelle clientèle de connaisseuses

Les hommes au gin et les femmes au vin sucré? En voilà un cliché. Désormais, au même titre qu'elles revendiquent leur égalité en divers domaines, les femmes se sont également positionnées en connaisseuses sur des questions telles que l'œnologie ou la mixologie. Le règne du Cosmopolitan de Sex and the city a laissé sa place à des cocktails, certes aux allures toujours girly, mais à des goûts plus élaborés, des saveurs complexes. «Les femmes savent ce qu'elles veulent, nous explique Thibaut Constant, commercial Jet Import qui commercialise la marque Fever-Tree depuis quatre ans déjà. La couleur rose de notre nouveau produit l'Aromatic Tonic Water en fait un produit qui les séduira sans aucun doute. Les cocktails 'fancy' ont toujours leur place, si la qualité est là. Et c'est clairement le cas.»



AUSTRA – FUTURE POLITICS

→ *Déjà sorti / synthpop*

Second album du groupe, *Olympia* (2012) avait réellement envoûté une foule très large des États-Unis à nos contrées. Austra le projet électro-pop de la chanteuse canadienne Katie Stelmanis connaissait alors une belle envolée lyrique. De par sa voix fabuleuse, des tonalités variées et ses innombrables influences, Austra dézinguait alors toutes musiques factices qui se faisaient autour d'elle pour imposer sa musique puissante et inspirée. *Future Politics*, suit la belle ligne de travail que la jeune artiste s'est imposée jusqu'alors. On retrouve une musique confiante et sensible qui ne s'éteint cependant pas dans l'homogénéité. Austra joue avec les styles et présente à nouveau un album contrasté qui confond la harpe avec des battements électroniques, des aspérités sombres avec une dimension pop plus sucrée, du futur avec du vieux... Austra nous fait chavirer.



SAMPHA – PROCESS

→ *1^{er} 3 février / Electro soul*

Sampha Sisay nous vient du sud de Londres et développe une musique électro aux accents soul. Voilà bien longtemps qu'on le voit évoluer dans la musique, d'abord en en tournée avec SBTRKT, puis en collaboration sur certains des hits planétaires de Drake, Kanye West, Solange Knowles ou Frank Ocean, et enfin avec ses deux EP solo, *Sundanza* sorti en 2010 et l'excellent *Dual* en 2013. Deux disques qui n'ont fait que conforter notre désir d'en entendre plus et celui de créer davantage pour Sampha qui nous régale finalement d'un album, son premier: *Process*. Un plongeon dans le grand bain pour le Britannique qui a déjà dévoilé trois extraits captivants du très fort *Blood on me*, au mélancolique *Plastic 100° C*, en passant par l'obsédant *Timmy's Prayer*, qui chacun dévoilent une part très intime du chanteur.



MARILYN MANSON – SAY10

→ *1^{er} 14 février / Métal*

Monstre sacré du métal, icône du gothique, personnage mystique, polémique, exubérant et passionnant, Marilyn Manson, le démon des démons, revient! 2015 avait une nouvelle fois sacré Manson comme l'une des plus grandes figures de la musique d'aujourd'hui, mais cette fois avec quelques changements, une sorte de revirement... *The Pale Emperor* avait fait de lui un artiste universel, s'adaptant aux registres et se découvrant dans une sorte de blues rock qu'il portait divinement. 2017 sera toute autre, en témoigne ce *SAY10* qui nous a déjà fait frissonner. En cause un clip sanglant du titre éponyme de l'album *SAY10*, dirigé par Tyler Shields, qui décapite littéralement le nouveau président américain. Un sacré défouloir semble-t-il, et une nouvelle mutation pour le chanteur qui semble avoir un fort besoin de se lâcher. «Tu dis Dieu et je dis Satan», chante Manson.



THE ORWELLS – TERRIBLE HUMAN BEINGS

→ *1^{er} 17 février / Hip-Hop*

The Orwells est un peu la sensation de ce début d'année. Le jeune groupe de garage rock américain a déjà son fan-club depuis ses deux précédents albums un poil bordéliques, mais complètement furieux. Les revoilà avec un troisième album studio titré, *Terrible Human Beings*, avec lequel nos chics types de Chicago vont briser quelques nuques. C'est tellement sautillant qu'on peine à retrouver nos rotules et, pour ce qui est du fond sonore, ça grésille autant qu'à l'accoutumée avec en prime une saveur contestataire que l'on aime beaucoup. À l'écoute des quelques tracks déjà balancées sur la toile, on y a trouvé un peu de bon son britpop, et tellement de punk attitude – il n'y a qu'à les voir en live – qu'on s'est dit que ces gars-là méritaient bien leur place dans notre playlist. Nos jeunes ont bien grandi, mais continuent de boire des bières, *They Put A Body In The Bayou*, titre promo du disque, saura vous convaincre...



Save
the date

Théâtre

Expo



TONY CRAGG, DARREN ALMOND, SAMUEL GRATACAP

Trois nouvelles expositions sont à découvrir au Mudam à partir de ce mois de février. Les sculptures de Tony Cragg, d'abord, lequel a le don de créer des formes complexes et élégantes en maniant le bois, le verre, le plastique ou le bronze. Les clichés de Samuel Gratacap, ensuite, qui retracent les quatre années du Français passées à Choucha, un camp de réfugiés situé dans le sud de la Tunisie, à la frontière libyenne. Enfin, les œuvres multiples du Britannique Darren Almond. Fasciné par la question du temps, explorateur de l'espace et de l'histoire, celui-ci expose sa vision à travers des photos, des films, des croquis, des peintures et des sculptures.

Darren Almond, du 11 février au 14 mai
Samuel Gratacap, du 11 février au 14 mai
Tony Cragg, du 11 février au 3 septembre
au MUDAM (Luxembourg)

→ www.mudam.lu



LA PUTAIN DE L'OHIO

La pièce de l'auteur israélien Hanokh Levin, mise en scène par Frédéric Frenay, reste à l'affiche du TOL ce mois-ci. Il n'est donc pas trop tard pour profiter de cette comédie qui s'inscrit pleinement dans cette saison théâtrale consacrée à l'absurde. Pour rappel, *La Putain de l'Ohio* raconte les errements d'un mendiant de 70 ans qui rêve de s'offrir les services d'une prostituée avant de s'éteindre. Problème, sous la ceinture, tout ne fonctionne plus très bien. On ne vous en dit pas plus, on vous conseille plutôt d'aller profiter d'un moment de détente, de rires et de réflexion...

Les 2, 3, 10, 11, 12, 15, 16 et 17 février 2017
au Théâtre ouvert de Luxembourg

→ www.tol.lu

Danse



MARIE CHOUINARD

A ne manquer sous aucune prétexte: la Québécoise Marie Chouinard et sa compagnie investissent pour la première fois le Grand Théâtre pour y présenter deux ballets qu'on adore de l'autre côté de l'Atlantique: *Le Sacre du Printemps d'Igor Stravinsky* qui vous réserve une série de solos d'une puissance folle, et *Mouvements*, basé sur un poème d'Henri Michaux, et véritable tableau vivant. Il y aura encore un peu de Marie Chouinard à la mi-mars dans le triptyque présenté par le collectif *Les 7 doigts de la main*, auquel elle s'associe pour la première fois.

Jeudi 16 et vendredi 17 février (20h)
au Grand Théâtre (Luxembourg)

→ www.theatres.lu

Concert

Concert

Dîner -
concert

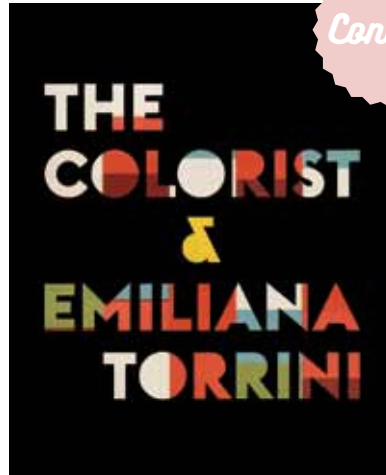


BENJAMIN BIOLAY

L'artiste français vient présenter son dixième et dernier album en date, *Palermo Hollywood*, qu'il conçu lors d'un récent voyage en argentine. Une fois n'est pas coutume, on y retrouve de la joie, de la luminosité, de la chaleur et de la légèreté sur des accords de musique sud-américaine. Benjamin Biolay, chanteur de la mélancolie, dévoile ainsi un visage qu'on ne lui connaissait pas jusqu'à l'année dernière. Et ça ne devrait pas s'arrêter là: il prépare (déjà) un nouvel album, *Volver*, qui devrait toujours sentir aussi bon la musique latino-américaine.

Mardi 7 février
Rockhal

→ www.rockhal.lu



THE COLORIST & EMILIANA TORRINI

C'est tout frais: enregistré exclusivement en live, l'album *Emiliana Torrini et The Colorist Orchestra* est sorti au début du mois de décembre et on va déjà pouvoir en profiter au Grand Duché. La chanteuse islandaise, qui reste sur deux opus envoûtant *Me And Armini* et *Tookah*, se remet presque en question en s'associant au groupe belge *The Colorist*, avec lequel elle revisite certaines de ses chansons, créant également, au passage, deux nouvelles compositions. Quand on connaît le talent de cette songwriter, on ne peut qu'être impatiente à l'idée d'aller l'écouter!

Mardi 28 février (20h)
Kulturfabrik

→ www.kulturfabrik.lu



SOIREE SAINT-VALENTIN

Le Casino 2000 célèbre la fête des amoureux avec une belle soirée animée par Fernando, qu'il faudra appeler ce soir-là Julio Iglesias. Le chanteur belge vous plongera dans le répertoire de la star espagnole, en chantant ses plus grands titres: de *Viens m'embrasser* à *Manuela*, en passant par l'inévitable *Je n'ai pas changé* et *Où est passée ma bohème*? Un moment romantique à déguster autant que le menu concocté spécialement pour l'occasion.

Mardi 14 février (19h)
Casino 2000

→ www.casino.lu

Danse



NASSER MARTIN-GOUSSET

Le danseur et chorégraphe français revient au Luxembourg avec la première partie d'un diptyque, Roman (tome 1), librement inspiré de *Women in love*, un roman de D.H. Lawrence. Cette histoire, qui s'intéresse à la rencontre de deux couples lors d'un bal, s'expose ici dans un quadrille, une danse idéale pour raconter le carré amoureux au travers d'une multitude de déplacements et de combinaisons qui génèrent une chorégraphie complexe. Nasser Martin-Gousset et ses danseurs n'en sont pas à leur premier spectacle au Luxembourg: on a pu les voir en 2010 avec *Comedy* et en 2011 avec *Pacifique*.

Les 7 et 8 février (20h)
au Grand Théâtre (Luxembourg)
→ www.theatres.lu

Opéra



SVADBA

Préparez-vous à assister à une œuvre lyrique originale: *Svadba* (Mariage), de la compositrice serbe Ana Sokolović, est chantée *a cappella* par six jeunes interprètes sur un plateau nu. Nous voilà plongé dans ces heures qui précèdent le mariage de l'une de ces femmes dont les émotions passent ainsi par une kyrielle de sons et d'onomatopées, de claquements de pieds, de battements des mains... Un drame exprimant désirs et peines, sorte d'objet vocal non identifié d'une beauté simple et captivante.

Mardi 14 et mercredi 15 février (20h)
au Grand Théâtre
→ www.theatres.lu

Expo



WELCOME TO WES'

Avec son 8e film *The Grand Budapest Hotel*, le cinéma de Wes Anderson a remporté un pari fou: séduire le grand public tout en ayant persisté et signé de son style reconnaissable entre mille. Cette expo, constituée de maquettes originales et qui s'inspire des codes du grand hôtel de son dernier opus, nous donne ainsi des clés de compréhension pour mieux entrer dans l'univers fantastique du réalisateur américain, à travers un séjour en 10 étapes.

Du 28 janvier au 12 mars
Cercle Cité (Luxembourg)
→ www.cerclecite.lu



Daniel Wagener

What You See Is What You Get



Chantal Maquet

uns verbindet nichts

21.01.2017 - 18.02.2017

www.centredart-dudelange.lu



PETIT BISCUIT
04 MAR



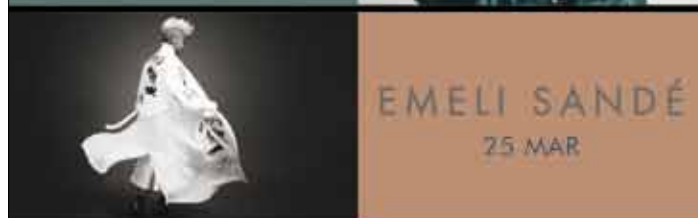
SAEZ
07 MAR



AMY MACDONALD
12 MAR



VALD
19 MAR



EMELI SANDÉ
25 MAR



JULIEN DORE
05 APR



FRITZ KALKBRENNER
07 APR



VIANNEY
26 APR



[/rockhal](#) [rockhal.lu](#) [rockhallux](#) [rockhallux](#)

www.rockhal.lu

Rockhal, Tsch/Azzette (LU) // info & tickets: (+352) 24 555 1
Rockhal recommends to use public transport: www.cfl.lu



Olivier Pesch, FLEURON DE L'ANIMATION LUXEMBOURGEOISE

GODEFROY GORDET

ARTISTE AUTODIDACTE LUXEMBOURGEOIS SPÉCIALISÉ DANS LE FILM D'ANIMATION, À 36 ANS, OLIVIER PESCH A DÉJÀ TROUVÉ LE TEMPS POUR RÉALISER DEUX SUPERBES COURTS MÉTRAGES D'ANIMATION – LE GARDIEN DU NID ET EMILIE – QUI S'AJOUTENT RÉSOLUMENT AUX NOMBREUX PROJETS AUXQUELS IL A PU PRENDRE PART. RÉALISATEUR, ANIMATEUR OU DÉCORATEUR, OLIVIER PESCH EST UN INFATIGABLE PASSIONNÉ QUI NE S'ARRÊTE JAMAIS, OU PRESQUE, AU MOINS UNE DEMI-HEURE, POUR UNE PETITE INTERVIEW...



Formé très tôt, dès le Lycée, aux arts plastiques, Olivier Pesch ne peut nous donner l'origine de son goût pour la création artistique. *«J'ai toujours aimé dessiner et bricoler.»* Propulsé après le BAC dans la prépa de l'Atelier de Sèvres à Paris, il prépare quelques concours, dont celui de l'Ecole Nationale Supérieure d'Art de Paris Cergy, qu'il obtient. C'est là qu'il passe son diplôme artistique et se tourne plus encore vers les techniques de l'animation. *«J'étais très autodidacte en animation déjà à cette époque.»* Il aborde donc les techniques de création animées d'abord seul, par la stopmotion, *«la plus ancienne et la plus artisanale»*. Cette dernière technique qui restera sa toute première affection, *«la stopmotion est une technique qui consiste à filmer un sujet – souvent une marionnette – ou un objet en le bougeant image par image. C'est une façon de donner vie à des objets inertes. C'est ce que je préfère, mais je ne suis pas uniquement là-dessus.»*

D'abord autodidacte, Olivier Pesch débute dans l'animation en tant qu'animateur assistant pour des films comme *Elegant* de Daniel Wiroth en 2004, ou *Max&Co* de Frédéric et Samuel Guillaume en 2006. C'est après *Elegant* qu'il entre franchement dans le milieu professionnel, *«j'ai transmis mon scénario du Gardien du Nid à Anne Schroeder qui est ma productrice sur ce film. La curiosité et la motivation m'ont emmené d'un projet à l'autre.»*

Son premier court métrage d'animation, *Le Gardien du Nid*, sort en 2006. Une histoire pleine de poésie, qui met en scène six œufs bondissants dont un plus petit que les autres gardés de plus près par Robert, personnage principal du film. Une idée originale qui est venue d'un travail réalisé pendant ses études. *«J'avais créé un petit personnage que j'avais animé avec un petit œuf de caille. Cette idée est devenue le Gardien du Nid.»* Ensuite est apparue l'idée générale, puis l'univers, les personnages, leurs intentions, et enfin les tests animés. Réalisé en stopmotion, dans le fond, *Le Gardien du Nid* parle d'éducation, de notre rapport aux autres, d'exclusion, *«chacun voit le film par rapport à son expérience»*. Mais c'est surtout un film qui s'adresse aux enfants, dans la lignée du rôle que tient le film d'animation par rapport aux enfants. *«Le film d'animation, pour moi, doit pouvoir te propulser dans un monde*

fantastique tout en se fondant sur le vécu de chacun, comme des sentiments où tout le monde se reconnaît.» Abstrait ou réaliste, sans direction préconçue, le film d'animation n'a pas de limite.

«Au départ, on a une idée, puis la motivation de cette idée nous amène à développer sans cesse et, à un moment, on se dit qu'on a envie de faire un film de la meilleure des façons, donc en trouvant un producteur qui pourrait nous aider.» Voilà comment Olivier Pesch en viendra à travailler pour la première fois avec Samsa Film: *«une collaboration qui m'a permis de gagner leur confiance»*. Ainsi, le film est une belle réussite et connaît un succès critique autant que public. Olivier Pesch reçoit le Prix du jeune espoir au Lëtzeburger Filmpräis en 2007. *«Ça m'a fait beaucoup de bien de recevoir un prix tel que celui-ci. C'est une belle reconnaissance.»* Puis, en 2008, le film est intégré au regroupement de films Petites éclosions qui rassemble trois courts métrages d'animation, sans dialogues, destinés aux enfants.

«D'ABORD, ON ÉCRIT
LE SCÉNARIO, ENSUITE,
ON DÉVELOPPE LES
PERSONNAGES, PUIS, ON
ATTEND LES RÉPONSES DE
COPRODUCTION.»

Comme une nécessité ou un besoin, son second court-métrage, *Emilie*, arrive ensuite. D'une décharge à un lieu magique, accompagnée par ses amis, de drôles de primates, *Emilie*, personnage central, vit une aventure très surprenante. Réalisé entre 2012 et 2013, l'histoire s'inspire d'un personnage qu'Olivier avait déjà dessiné et développé en 2003, *«en repassant dans mes vieux blocs de croquis je l'ai retrouvé. Je trouvais ce personnage de petite fillette très intéressant. Les singes eux sont venus de mon vertige et du fait que j'aimais grimper aux arbres.»* Une façon de surmonter sa peur du vide et, en combinant les deux, de créer cet univers fantastique. *«Le côté recycling est arrivé ensuite. Je trouvais ça intéressant de construire nos décors en recyclant et en transformant des objets. Du coup, l'histoire se passe dans une décharge et les décors sont faits avec des déchets. La boucle est bouclée.»*

Il aura fallu trois ans pour concevoir *Emilie*. Un projet qui s'est créé step by step. Les financements prennent beaucoup de temps dans ce milieu, mais dès lors qu'ils sont votés ou décidés, les projets peuvent avancer, *«Quand l'argent est débloqué, on doit ensuite former des équipes pour les marionnettes, le tournage, la post production sonore, etc.»* *Emilie* est monté sur quatre mois de tournage après deux mois de préparation pour les décors et deux mois de modelage et création des marionnettes à Amsterdam. *«On arrive vite à trois ans. Mais dans ce laps de temps j'ai travaillé sur d'autres projets. On reste rarement sur un seul et même projet.»* On descende dans *Emilie*, des personnages inspirés, des mondes connus, autant de références qui nous sont propres, pourtant ce n'est pas l'objet d'un tel projet: *«il y a toujours des références à tout dans toutes les créations, mais ça ne s'est pas fait consciemment dans ce projet-là»*. *Emilie* est un film pour enfant. C'est l'histoire d'une gamine délaissée par son père qui va se trouver des amis avec qui créer son propre monde sur le tas d'ordures dans lequel elle vit, *«on voulait pousser les gens à ouvrir les yeux. Qu'ils se rendent compte des tonnes de déchets qui nous entourent, et que l'on puisse un jour peut-être trouver des solutions.»*

Aujourd'hui, Olivier Pesch vagabonde de projet en projet. *«Dernièrement, j'ai travaillé sur plusieurs productions, dont les nouveaux épisodes de Panique au Village, en Belgique. J'ai créé quelques décors pour le théâtre, comme des valises pour un projet de Betsy Dentzer.»* Une situation bouillonnante artistiquement, dans laquelle l'artiste se plaît bien. *«Là, on vient de terminer le tournage de NEXT, que je réalise. C'est une fiction en Réalité Virtuelle, un film en 360°, en vue subjective, produit et commandé par Bernard Michaux de Samsa Film.»* Et entre un projet de court-métrage sur le feu, *«même s'il est temps que je passe au long métrage»*, et un projet de série, *«que je suis en train de développer»*, Olivier Pesch ne s'arrête jamais. Néanmoins, il cultive tout de même un rêve au plus long terme, celui de créer son entreprise de construction de décors miniatures. Mais pour l'instant, *«je veux rester dans un travail artisanal et continuer de faire des films en parallèle»*, sans nous déplaire.

Anti-âge:

TOUT CE QUI MARCHE

AH, LA QUÊTE DE LA JEUNESSE ÉTERNELLE...
EN LA MATIÈRE, CHAQUE ANNÉE VOIT SON LOT DE NOUVEAUX ÉLIXIRS DE JOUVENCE,
DE CRÈMES TOUJOURS PLUS PERFORMANTES, DE TROUVAILLES TECHNOLOGIQUES DERNIER CRI...
QUAND CE NE SONT PAS DES RITUELS PLUS FARFELUS LES UNS QUE LES AUTRES.
NOUS AVONS ENQUÊTÉ POUR VOUS, ET VOICI CE QU'IL FAUDRA RETENIR.

SARAH BRAUN



LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE LA LUTTE CONTRE LES MÉFAITS DU TEMPS QUI PASSE

Le HIFU: la meilleure alternative au lifting

Si autrefois le lifting était le seul – et dernier – recours et l'unique protocole à garantir un résultat vraiment bluffant, il a largement été détrôné par l'avènement de la médecine esthétique qui présente régulièrement

de nouvelles alternatives non invasives et bien moins lourdes pour les patientes. Dernier né des recherches en matière de technologie médicale, le protocole HIFU a commencé par faire ses preuves depuis plusieurs années dans différents domaines médicaux, et notamment en oncologie pour le traitement de certaines tumeurs, avant que la médecine esthétique ne se l'approprie. Depuis, il a fait l'objet de nombreuses publications scientifiques et peut se vanter d'être à présent la seule

technique agréée par la prestigieuse FDA (Food and Drug Administration) aux USA, plébiscitée dans le monde entier pour ses incroyables résultats dans la lutte des signes du temps qui passe. La technologie HIFU utilise l'énergie ultrasonique afin d'agir sur chaque couche des couches de la peau et ainsi procéder à une remise en tension des tissus relâchés. Le HIFU utilise des ultrasons focalisés de haute intensité qui vont créer des micro-points de coagulation, avec une

«LE RÉTINOL NOUVELLE GÉNÉRATION PERMET DONC D'AGIR SUR TOUS LES FRONTS: IL LISSE LE GRAIN DE PEAU, RAFFERMIT ET TONIFIE LA PEAU, UNIFORMISE LE TEINT ET APPORTE DE L'ÉCLAT.»

profondeur contrôlée sous la peau au niveau du SMAS (système musculo-aponévrotique sous-cutané) et du derme profond. Leur action se fait à long terme puisque dans les mois qui suivent la séance, le collagène produira un nouveau collagène qui viendra engendrer un processus de régénération tissulaire depuis la profondeur de la peau vers la surface. Au bout de quatre mois, le visage est visiblement et considérablement rajeuni, l'ovale redessiné et raffermi. Les effets du protocole perdurent généralement deux à trois ans.

A la clé un effet lift très profond: le visage est retendu et tonifié, et les tissus sont redensifiés. En outre, puisqu'il ne nécessite aucune intervention chirurgicale, il présente également le triple avantage d'être totalement inoffensif, de n'engendrer aucune éviction sociale pour la patiente, et de pouvoir être effectué tout au long de l'année, quel que soit le phototype de la patiente, et donc même sur une peau bronzée.

Préconisée pour les relâchements cutanés moyens, la technologie HIFU ne nécessite qu'une à deux séances, dont la durée varie de 15 minutes à une heure en fonction de la zone à traiter.

Un étrange masque chouchou des stars

Les injections de botox? So 2016. En 2017, les stars ont un nouveau, et assez curieux - il faut le reconnaître - geste anti-âge: un masque doté d'ampoules lumineuses. Non, non vous ne rêvez pas, il s'agit bel et bien d'un masque lumineux, et cette lubie est résolument en train de révolutionner les procédés de lutte contre les rides et autres signes de l'âge. Utilisant des ampoules LED - qui ne contiennent aucun rayon ultraviolet et sont donc totalement inoffensives pour la peau - et se fiant aux principes de la chromothérapie (qui utilise les couleurs), ce masque permettrait de ralentir de manière significative le vieillissement

cutané. A noter que selon la couleur des ampoules choisies, cet étonnant masque peut également lutter contre l'acné ou les taches pigmentaires.

Ainsi, les LED rouges permettraient de lutter contre les rides, tandis que des LED jaunes, permettraient, quant à elles, de réactiver la production de collagène et d'élastine et ainsi d'agir sur la fermeté du visage. Pour lutter contre l'hyperpigmentation, ce sont des ampoules vertes qui seront prescrites, tandis que les LED bleues agiraient, elles, sur les peaux acnéiques.

Très populaires outre Atlantique - Jessica Alba est une grande fan et n'a pas hésité à publier sur son compte Instagram une photo d'elle durant une séance avec ce masque lumineux -, cette technologie totalement non invasive et sans risque est en train de se faire une jolie place sur le marché européen. A suivre!

CHIRURGIE ESTHÉTIQUE: LE RETOUR DES FILS TENSEURS POUR RAFFERMIR L'OVALE DU VISAGE

Si les fils d'or et autres fils crantés permanents dont les mauvais résultats avaient rendu la technique obsolète, les fils à effet lift résorbables font leur grand retour avec une technologie améliorée. Ils sont notamment plébiscités pour le cou, pour lequel on n'avait encore que peu de possibilités pour lutter contre le relâchement cutané, sa véritable bête noire. L'intervention, qui relève de la chirurgie esthétique, nécessite une anesthésie locale, puis le praticien vient insérer des fils sous la peau à l'aide d'une aiguille en collier autour du cou, puis le médecin les tire afin de mettre la peau en tension grâce à des mini-cônes qui s'accrochent alors aux tissus.

Il existe un risque d'œdème, de rougeur ou d'hématomes, voire d'un pli cutané qui disparaît au bout de deux ou trois jours. Les premiers effets sont visibles dès trois semaines et mais il faut attendre trois mois

pour voir apparaître le résultat définitif. Les fils à effet lift doivent être renouvelés au bout de 18 mois.

DANS LES POTS: LE GRAND RETOUR DU RÉTINOL

La tendance est aux nineties, on le sait. Ce qu'on ignorait c'est que cette vague a également touché les laboratoires cosmétiques qui ont remis au goût du jour - et au cœur de leurs formules - le rétinol, LA molécule star de la dernière décennie du XX^e siècle.

Pourquoi un tel regain d'amour?

Sachez d'abord que le rétinol version 2017 n'est plus tout à fait le même que celui utilisé alors. A l'origine, le rétinol était notamment prescrit pour lutter contre l'acné: la vitamine A, ou acide rétinoïque, avait pour vertu d'exfolier la peau de façon assez agressive, afin de déboucher les pores, de réguler l'épaisseur de la couche cornée, de réduire la taille de la glande sébacée, et ainsi le flux de sébum.

Mais si elle se révélait une solution radicale pour lutter contre l'acné, les scientifiques ont alors également constaté un effet rajeunissant, visible dès le premier mois de traitement et absolument remarquable au bout de trois mois de cure. Cet acide se révèle notamment redoutable pour lutter contre le vieillissement cutané engendré par les rayons UV.

Malheureusement, très agressive, la molécule est très mal supportée par la peau, à fortiori quand celle-ci est très sèche et/ou sensible. Bien conscients du haut potentiel du rétinol, les laboratoires ont tout de même continué à l'étudier jusqu'à obtenir une version plus «light», nettement moins irritante que celle utilisée dans les années 90 et largement mieux tolérée.

Désormais issu du carotène, le rétinol version XXI^e siècle favorise le renouvellement des cellules, stimule la fabrication de collagène, et notamment l'acide hyaluronique et l'élastine

«LA BONNE ASSOCIATION ANTI-ÂGE?
LES HUILES ESSENTIELLES DE CAMOMILLE ROMAINE,
DE CISTE LADANIFÈRE ET D'HÉLICHRYSE ITALIENNE.
ON LES UTILISE SÉPARÉMENT, EN LES MÉLANGEANT À UN MÉLANGE
D'HUILES VÉGÉTALES (JOJOBA, ARGAN OU ROSE MUSQUÉE,
QUI PROTÈGENT DU VIEILLISSEMENT CELLULAIRE).
ON L'APPLIQUE COMME UN SÉRUM,
AVANT SON SOIN DE JOUR ET/OU DE NUIT.»



naturellement présents dans notre peau et dont la production a tendance à ralentir passé la quarantaine. En outre, il est plébiscité pour son action sur le système immunitaire cutané, qu'il améliore sensiblement, et lutte contre les taches pigmentaires en régulant les mélanocytes. Le rétinol nouvelle génération permet donc d'agir sur tous les fronts: il lisse le grain de peau, raffermi et tonifie la peau, uniformise le teint et apporte de l'éclat. Une seule condition: une cure à long terme puisque trois mois sont nécessaires pour en apprécier les bienfaits. Du côté de la tolérance, les chercheurs ont travaillé afin de le rendre moins irritant, et l'associant notamment à d'autres molécules. A souligner que les soins à base de rétinol sont à utiliser de façon progressive - deux à trois soirs la première semaine, puis un soir sur trois la seconde et la troisième. En cas d'irritation, on espace les applications pour ne pas aggraver l'épiderme outre mesure. Enfin, les soins formulés à base de rétinol s'appliquent en soin de nuit, car la molécule a tendance à se dégrader avec les rayons UV.

Notre sélection shopping: Crème Antirides Ysthéal, Avène; Liftactiv Technologie Derme Source Advanced, Vichy;

Concentré Correcteur Dermatologique Intensif Redermic R, La Roche-Posay; Rétinol 0.3, SkinCeuticals; Ruby Crystal Retinol Hydracreme Glow de Dr. Brandt.

COSMÉTIQUE BIO:

LE POUVOIR DES HUILES ESSENTIELLES

Autrefois trésor des bobos, les huiles essentielles font de plus en plus d'addicts, grâce à leurs incroyables propriétés. Si elles couvrent de nombreux domaines de la médecine, les huiles essentielles ont largement prouvé leur efficacité en matière de lutte contre les signes du temps qui passe.

La bonne association anti-âge?

Les huiles essentielles de camomille romaine, de ciste ladanifère et d'hélichryse italienne. On les utilise séparément, en les mélangeant à un mélange d'huiles végétales (jojoba, argan ou rose musquée, qui protègent du vieillissement cellulaire). On l'applique comme un sérum, avant son soin de jour et/ou de nuit.

En cas de taches brunes, on peut également ajouter un mélange d'huiles essentielles de lavande fine et de carotte.

HIFU THERAPY

La révolution en esthétique

VISAGE : lifting

- Elimine les rides
- Améliore l'élasticité de la peau
- Redessine l'ovale du visage
- Retarde le relâchement cutané (action préventive)

CORPS : mincir en se raffermissant

- Elimine les cellules graisseuses
- Traite le relâchement cutané
- Améliore l'élasticité et la qualité de la peau

MY 4LIFE réalise les soins les plus actuels avec un équipement professionnel de haute technologie ultra performant dans votre institut préféré.

MY 4LIFE • 74, rue Ermesinde • L-1469 Luxembourg (Limpertsberg) • T : 27 62 30 90 11 • www.my4life.lu

NOS PARTENAIRES :

Belvaux - MC Beauté ● Bertrange - Eau'Céane ● Esch /Alzette - Institut Adeline ● Ettelbruck - Institut Doris Deloos
Luxembourg - Atmosphair ● Luxembourg - Biotylee (Ellipse) ● Luxembourg - Form & Co ● Luxembourg - Nails & Beauty
Mersch - Nails & Beauty ● Mondercange - Marba ● Remich - Institut Hoerstuff ● Rodange - Ambiance Sun
Rumelange - Institut Marine ● Sandweiler - Institut L'Air du Temps ● Schifflange - Institut Muller Nathalie
Troisvierges - Institut Alia Eischen ● Vous ? ● Vous ? ● Vous ? ●

LA HAUTE EXPERTISE ANTI-AGING DANS VOTRE INSTITUT





Instacurl, Modern Twist Kajal Liner et le fard à paupières Antiqued de M.A.C. Cosmetics

A L'OCCASION DU LANCEMENT DE SON NOUVEAU MASCARA - INSTACURL - ET DE SA RÉINTERPRÉTATION DU KHÔL AVEC MODERN TWIST KAJAL LINER, NOUS AVONS EU L'OCCASION DE NOUS FAIRE DES YEUX DE BICHE, À LA RÉDAC. L'INSTACURL SE DISTINGUE PAR SA BROSSSE QUE L'ON PEUT COURBER À SA GUISE, POUR CRÉER DES EFFETS DE VOLUME ET APPORTER AUX CILS UNE COURBE PARFAITE, TANDIS QUE LE MODERN TWIST KAJAL LINER PROMET DE SOULIGNER LE REGARD D'UN SEUL GESTE AVEC SES NOMBREUSES COULEURS HYPNOTIQUES, TOUT EN GARANTISSANT UNE APPLICATION FACILITÉE ET UNE TENUE WATERPROOF.



Julie Bènière



Les trois produits s'accordent parfaitement. Le fard est facile à poser, la couleur est homogène et lumineuse, et surtout, il tient toute la journée. Le crayon, quant à lui, relève le regard. Toutefois, mon coup de cœur va au mascara. J'ai aimé le mécanisme qui recourbe la brosse en un tour de main. Les cils sont en un instant plus volumineux et recourbés. Le résultat est immédiatement visible.



Question d'habitude sûrement, mais la brosse recourbée est plus difficile à utiliser que la brosse est droite.



Sarah Braun



Coup de cœur pour le mascara, dont la brosse qui se plie à toutes nos exigences, permet d'attraper tous les cils, même ceux aux coins interne et externe de l'œil. La mine du liner est super douce et glisse super bien. Nous avons testé la teinte Earthline, qui permet de mettre le regard en valeur tout en restant super discret, le résultat est juste bluffant. Quant au fard à paupières, il s'applique très facilement.



La tenue du liner n'est pas optimale, malgré sa formulation waterproof. Prévoir un primer ou d'emporter le crayon avec soi pour les retouches en journée.



Audrey Ridremont



Combinaison de trois produits super agréables à utiliser, d'abord l'étonnant mascara avec son système qui permet de plier la brosse pour courber les cils! Le fard à paupière qui sublime le regard avec sa couleur cuivrée satinée brillante (il a une très bonne tenue et la couleur est juste parfaite). Le liner façon crayon fond sur la peau et fait scintiller le regard! Un trio gagnant!



Seul bémol du combo, le mascara, avec une brosse qui charge un peu trop les cils à mon goût.



Maria Pietrangeli



Sur les trois produits à tester mon coup de cœur est pour le mascara. Facile à appliquer, il sépare, allonge et recourbe les cils pour un effet naturel. La brosse légèrement incurvée épouse le contour de l'œil offrant une jolie extension jusqu'au coin de l'œil. Le fard à paupières, légèrement irisé offre une jolie tenue.



Le liner dessine des traits nets. Par contre, malgré son aspect waterproof, il ne tient pas la journée.



Alexandrine Florian



Véritable coup d'éclat pour le mascara, un effet faux- cils longue tenue grâce à sa brosse amovible qui se recourbe très facilement. Le fard à paupière se marie parfaitement avec le crayon liner qui est juste top. Hyper simple car très pratique en un tour de main le trait est dessiné en finesse ou en épaisseur selon l'humeur. Grande adepte du noir j'ai rarement opté pour le marron, pourtant je recommande cette couleur pour la saison qui adoucit vraiment le regard.



Je suis moins fan de la tenue du fard à paupière, ou alors pensez à mettre une base avant.



Hélène Mack



J'ai aimé la couleur chocolat du fard à paupières, la texture est délicate, finement poudrée, facile à étendre au pinceau et surtout, il tient toute la journée. Il va parfaite aux femmes à la chevelure rousse. L'eye-liner est aussi très facile d'utilisation, comme un crayon, il tire un trait fin. Pour le mascara, j'ai trouvé le système ingénieux et j'ai aimé la générosité du produit.



J'ai eu quelques difficultés à trouver comment fonctionner le mascara.



Recommandé par
les dermatologues.
Convient à tous
les âges et pour tous
les besoins de la peau
sèche et irritée.
MADE IN SWITZERLAND.

Remederm. Soins intensifs pour la peau très sèche.

PROTÈGE, HYDRATE ET RÉGÈNÈRE EFFICACEMENT



À l'achat d'un soin
Remederm



GRATUIT*
Remederm
Lait Corporel
5% Urée (50ml).
Valeur €4⁶⁰

* jusqu'à épuisement des stocks

Louis widmer. Expert de la peau sèche.

Avec leurs précieuses substances actives hautement concentrées, les produits Remederm hydratent intensivement la peau, la nourrissent, renforcent l'effet de barrière et protègent efficacement contre les influences extérieures. Tous les produits Remederm sont hypoallergéniques et ont une tolérance cutanée optimale. Disponible sans parfum ou légèrement parfumé dans les points de vente agréés Louis Widmer.

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



Révolutionnaire

Ce soin est un peeling liquide dont les deux phases d'intensité progressive s'utilisent successivement le temps d'un cycle complet de 28 nuits. À la clef, un changement effectif de la texture de la peau: teint unifié, éclat retrouvé, mais également pores resserrés, rides et ridules moins marquées, soit une correction efficace des premiers signes de changement.

→ *Visionnaire. Lancôme.*



Revitalisation

Ce masque de beauté, et de bien-être, traitant et protecteur est composé de huit actifs sélectionnés pour leurs effets hydratant, apaisant, adoucissant et lissant. Appliqué régulièrement, il laisse la peau lisse, veloutée, reposée grâce à son action régénérante, anti-oxydante et anti-radicaux libre, et unifie le teint.

→ *Masque Plénitude. Delbove.*



Nouvelle aventure

Cette fragrance s'oriente vers une floralité blanche et laiteuse, à laquelle s'ajoute un côté poudré, une pointe de vanille et une addiction musquée.

Ce qui en fait un intemporel, un raffinement sensuel.

→ *Eau de parfum blanche Alais. Alais Paris.*



Bouclier contre le froid

Pour affronter les frimas de l'hiver, rien de tel qu'un soin hydratant venu du froid et inspiré par les cimes. Véritable sérum désaltérant, gorgé en actifs anti-soif, ce concentré d'hydratation intensif restaure l'équilibre naturel en eau de la peau et protège de la déshydratation et du froid.

→ *Sérum Hydra Antarctica. Pure Altitude.*



Effet rafraîchissant

Une gelée délicieusement rosée, facile à estomper, qui rehausse pommettes et sourire avec un naturel charmant. Son «je ne sais quoi» en plus? Une formule qui préserve l'hydratation et, toujours, un délicieux parfum gourmand. Exactement ce dont on rêve pour un teint frais, comme après une ballade au grand air.

→ *Lipcheek. Guerlain.*



Sensuel

L'émblématique collection parfumée *For Her* continue de surprendre et de fasciner.

Une nouvelle fragrance dont l'âme vibrante évoque la sensualité profonde de chaque femme. Capturant la liberté et la subtilité d'une féminité qui trouve une résonnance dans toute chose, la nouvelle composition olfactive rayonne de vitalité et exhale une sensualité affirmée.

→ *For Her Musk. Narciso Rodriguez.*



Sensorialité

Réinventer le confort, l'onctuosité, la richesse, ce soin relève le défi grâce à des ingrédients 100% naturels à haut pouvoir de pénétration, sa texture baume ultra riche fond instantanément sous les doigts pour «rassasier» la peau et l'envelopper d'un réconfort ultime. Une texture inattendue qui parvient à allier l'extrême richesse à un film non gras et soyeux.

→ *La Crème. Texture riche. Dior Prestige*



Soleil éternel

Cette poudre fleurie, proposée dans un généreux boîtier customisé d'élégance, enrichit et unifie le teint naturel sans effet de matière, dans un hâle translucide. Sans talc, un gel évaporé par cuisson donne à la couleur toute sa vivacité et à la texture toute sa légèreté. Un voile de peau naturel et radieux pour le teint et le décolleté.

→ *Healthy Glow Power. Givenchy.*



Longévité

Ce soin se compose de trois actifs qui améliorent la longévité cutanée et activent la jeunesse de la peau. Au fil des applications, la peau paraît plus jeune et en meilleure santé. Elle est plus lisse, plus ferme, et le teint est uniformisé.

→ *Blue serum. Chanel.*

MARIA GALLAND

PARIS



OUI A LA VIE

OUI A MON AGE

Grâce à son expertise en soin anti-âge professionnel, Maria Galland a conçu un programme de soin sur-mesure pour activer la beauté des peaux matures : **ACTIV'AGE**. Des cellules souches et des peptides exclusifs compensent les signes d'altération de la peau liés à l'âge et à l'influence de l'environnement. La peau est plus ferme et plus lisse. Elle est parfaitement hydratée et apaisée. L'association de produits efficaces, de soins en institut innovants et de conseils lifestyle professionnels, contribue à préserver durablement la beauté et le bien-être.

ACTIV'AGE

PROGRAMME ACTIVATEUR DE BEAUTÉ



www.activage.maria-galland.com

Trouvez l'institut le plus proche de chez vous sur www.maria-galland.lu

BETTEMBOURG • Institut de Beauté Françoise • 00352 51 86 90 • CAPELLEN-LUX • Spa Beauté Marian Migulez • 00352 30 99 85 • mmigulez@pt.lu

CITY CONCORDE BERTRANGE • Institut de Beauté Françoise Clément • 00352 45 20 47 • clementf@pt.lu • ETTTELBRUCK • Beauty Lounge by Ana • 00352 27 03 33 70

TROISVIERGES • Institut de Beauté Alia-Eischen Pia • 00352 99 81 82 • modainc@pt.lu • WILTZ • Beauty Lounge by Ana • 00352 95 91 7

IT'S BEAUTY

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



Anouk Kalenes



» Pour maintenir vos lèvres hydratées cet hiver, je vous conseille l'Eclat Minute Embellisseur Lèvres de Clarins. Ce baume est disponible en huit teintes discrètes et vous aidera à obtenir des lèvres brillantes et lisses. L'application se fait en quelques secondes et le tube se glisse facilement dans votre sac à main. Incontournable!

www.luxessed.com |   



Carmen Baustert



» Pour lutter contre la mauvaise mine hivernale, rien de tel qu'un retour au rouge à lèvres classique, comme la nuance Rubis de Monop' Make-up, une véritable petite merveille!




www.clothesandcamera.com |   



Emilie Hagle



» Rouge Rouge est selon moi la gamme Shiseido de lipsticks la mieux adaptée à l'hiver. Leur formule onctueuse est super hydratante et donc vraiment agréable à porter tout au long de la journée. Mes lèvres restent souples et hydratées. Mon crush? La teinte Sweet Desire, un nude assez sombre, pile dans la tendance.

www.mylittlefashiondiary.com |   



Julie Louve



» Mon Velvet Matte Lip Pencil de chez Nars traîne toujours dans mon sac. Matte, longue tenue et le rouge parfait.

www.thelouvestory.com |   



Wedding
Hairstyle at Home
by FERBER hairstyle

Votre coiffure de mariée réalisée en toute intimité à
votre domicile

Devis gratuit pour cet instant privilégié :

50 34 32 ou ferber@pt.lu

Forfaits spéciaux dans nos salons

F
FERBER
hair & style

BASCHARAGE | CACTUS BASCHARAGE | CACTUS MERSCH | CORA
FOETZ | CC BELLE ETOILE | BONNEVOIE | CENTRE ESPACE BECCEN
LIMPERTSBERG | WALFER SHOPPING CENTER | CACTUS REDANCE
NOUVEAU : DUDELANGE - T: 26 51 25 29

www.ferber.lu



Pour être belle simplement



Germaine de Capuccini

Le Colisée fait peau neuve!

Venez découvrir notre **nouveau cadre**
design, zen et cosy pour y passer
un magnifique **moment de détente**
et de **bien-être**



Bien dans sa tête et bien dans sa peau!

Conférences - Formations
Séances de Neuro-énergie® avec diminution
de 60% du stress.

75, rue de Luxembourg, L-8140 Bridel

Tél.: 33 74 18

Sur rendez-vous uniquement

www.institutdebeaute-lecolisee.lu

www.jlh-energie-formation.com



Dr. Oswaldo Mazariegos-Solís

l'Homme devant l'Émotionnel...

Dans l'émotionnel, habituellement évoqué, qui conduit un patient à une consultation médicale psychiatrique, on se réfère souvent au fait que le mobile qui le conduit à consulter pourrait résulter d'un penchant inhabituel à se faire, ce que d'une façon ordinaire on appelle, du "mauvais sang"...

Quelle est la signification de ce "mauvais sang"? (En opposition au "bon sang" d'un être positivement équilibré)

Le Dr Juan Hitzig*, en se penchant sur l'étude comportementale humaine qui, après un état psychique "A" évolue vers un nouvel état émotionnel "B", en conclut que notre capacité d'évoluer ainsi d'un état de pensée vers un autre sous l'influence d'émotions que nous suggère une situation inattendue peut engendrer des réactions organiques pouvant déboucher sur des déséquilibres importants voire même à de véritables maladies.

Quelle est la dynamique de cette évolution émotionnelle?

La pensée est un événement énergétique qui se développe dans une réalité intangible, mais qui, sous influence d'un fait inattendu peut se transformer en une "émotion" - du grecque émotion = mouvement - donc un mouvement neuro-chimique influant sur la physiologie hormonale. Lorsque l'émotion est négative elle va collapser notre organisme physique, notre corps qui va se traduire par un mal être débouchant sur de véritables problèmes organiques.

Le Dr Hitzig a développé ce qu'il appelle un "alphabet émotionnel" (S.A.R.D.) que nous allons expliciter brièvement:

En quoi consiste l'alphabet S.A.R.D.?

Il explique les conduites à tenir dans les différents canaux perceptifs des "S", des "A", des "R", des "D"

Les "S":

→ Sérénité, silence, sagesse, saveur, qui se manifestent tout au long de notre vie quotidienne, lors du grand plaisir que peut nous suggérer un repas (cette phase orale décrite dans la classification de Freud qui par extension aboutit au développement psycho-sexuel vers la phase anale, génitale); goûter notre nourriture nous amène à en définir la notion de "Saveur" qui peut appeler une extension de perception vers un ressenti du "sexe" (5), du "sommeil" (6), du "sourire" (7) et de la "sociabilité" (8). Après un bon repas, on a toujours envie d'embrasser le monde! Rappelons l'influence de notre psychisme sur les sécrétions dites psychiques, ces ressentis ont effectivement une action sur la production de sérotonine qui va gouverner notre tranquillité.

Cette "tranquillité" va tout naturellement améliorer notre qualité de vie, nous éloignant ainsi des maladies, éloignant ainsi le vieillissement cellulaire donc le prolongement de la vie.

Les modes de conduite "S" vont nous amener à produire des attitudes "A", comme:

→ animation (ou courage), appréciation, amour; amitié, approches.

Si d'aventure nous avions choisi de nous conduire de façons opposées, voici ce que nous intégrerions dans la série des "R":

→ Ressentiment, rage, reproches, rancœur, refus, résistance, répression. Ces "conducteurs" viendront par opposition aux précédents ouvrir des sécrétions psychiques génératrices de cortisol, hormone du Stress qui lorsqu'elle atteint la circulation sanguine peut devenir létale pour les cellules artérielles avec les risques connus des conséquences dramatiques de toutes les maladies cardio-vasculaires et cérébrales.

Ces nouvelles conduites "R" vont nous amener finalement au canaux "D" qui appellent:

→ Dépression, découragement, désespoir, désolation (tristesse).

Ainsi, vous aurez compris que de se faire, du "mauvais sang" ordonne un manque de Sérotonine au profit d'une sécrétion accrue de Cortisol dans notre système sanguin.

Nous pourrions illustrer cette situation grâce à la sagesse du Poète Rabindranath Tagore qui rappelle très justement:

"Si tu as une solution à tes problèmes, de quoi te plains-tu?"
et

"Si tu n'as pas de solution de quoi te plains-tu?"

Fort de ces enseignements essayons de favoriser nos pensées positives qui vont réjouir notre vie dans un bénéfice certain vis à vis des situations pénibles

Ainsi laissons nous envahir par tous les SSSSSSS et vous me permettez d'en ajouter un 9 ème qui doit nous rappeler de prendre au "sérieux" cet Abécédaire pour mieux vivre les années qui nous restent grâce à la science qui va nous en réserver bien d'autres encore...! De cette manière la sérotonine envahira avec toutes ses SSSSSSS notre corps et j'ajouterai un 9e S, prendre au sérieux l'abécédaire pour mieux vivre les années qui nous restent et que grâce à la science elles sont de plus en plus nombreux.

Le Dr Juan Hitzig a pu prouver que les individus qui vieillissent bien et mieux répondent aux canaux de conduite qui appellent le sourire, la sociabilité et l'épanouissement sexuel.

Que choisissez vous pour le restant de votre vie, les "R" ou les "S"? Essayez sincèrement de développer les "S" et d'éviter les "R".

La sexualité des seniors est-elle encore un sujet tabou?

Je dirais plutôt un sujet refoulé ou négligé, aussi par le médecin traitant. Elle ne devrait pas être tabou car la sexualité chez les personnes âgées est un gage de bonne santé.

En quoi est-elle différente?

Les besoins sexuelles ne disparaissent pas au fil des ans mais le vieillissement peut se traduire par une diminution des 'performances'. Le désir et l'érotisme persistent. L'expérience, la routine, la sagesse et la patience des personnes âgées compensent souvent le manque de 'performance'

Quels conseils pouvez-vous donner pour avoir une vie sexuelle épanouie, quel que soit l'âge?

Qu'il faut agir! Qu'il faut rester actif! Scientifiquement démontré, une meilleure activité sexuelle se traduit par une meilleure espérance de vie. Rester libre dans sa tête et libre dans son corps. La sexualité ne supporte pas trop de contraintes sociales, éthiques ou religieuses.

Les atouts du fait-maison

QU'ON SOIT UN ADEPTE CONVAINCU OU QU'ON Y VIENNE PROGRESSIVEMENT PAR CHOIX, LE FAIT-MAISON NE LAISSE PERSONNE INDIFFÉRENT ET S'IMPOSE POUR CERTAINS COMME UN VÉRITABLE MODE DE VIE. PARTONS À LA (RE)DÉCOUVERTE D'UNE PRATIQUE QUI (RE)DEVIENT TENDANCE... POUR LE MEILLEUR!

LISA BEYS



UNE PRATIQUE QUI TOUCHE TOUT LE MONDE

Le fait-maison a le vent en poupe, et revient en force dans les cuisines. Pourquoi? Tout d'abord, certains consommateurs souhaitent contrôler davantage ce qu'ils mangent, en évitant au maximum sels et sucres cachés, adjuvants ou colorants artificiels. D'autres désirent contrôler mieux leur budget et faire des économies. Enfin, certains, rendus méfiants par les scandales de l'industrie agro-alimentaire, souhaitent renouer avec plus d'authenticité dans leurs assiettes.

PLATS CUISINÉS, SANTÉ ET HYGIÈNE DE VIE

Une hygiène de vie saine commence par une bonne alimentation, c'est-à-dire variée et équilibrée, qui bannit les plats industriels cuisinés.

Trop salé, trop gras, rempli d'additifs, le tout prêt est pratique, mais loin d'être sain! Les étiquettes alimentaires sont édifiantes: colorants, conservateurs, arômes ajoutés, sauces trop grasses... Certains plats contiennent trop de sodium et favorisent ainsi

la rétention d'eau, l'hypertension, voire l'obésité. Les plats industriels accentueraient donc, au regard de leur composition, le risque de développer mauvais cholestérol, diabète et autres maladies cardio-vasculaires.

GOÛT ET SAVEURS

Les matières premières utilisées pour ces plats sont souvent en quantité minime, et noyées dans d'autres ingrédients. Par exemple, les lasagnes au saumon en barquettes contiennent très peu de poisson, mais beaucoup de sel et de crème. Alors que si on le prépare soi-même, il suffit simplement d'acheter un paquet de lasagnes, des tranches de saumon fumé, et de les agrémenter de crème allégée et de parmesan, afin de renouer avec les saveurs originelles des aliments. L'éducation au goût commence bel et bien avec le fait-maison.

DES ÉCONOMIES NON NEGLIGEABLES

Le fait-maison vous fera réaliser des économies, car les plats industriels sont coûteux. Acheter des ingrédients transformés pèse dans le budget, même

pour les produits en apparence les moins coûteux (et donc de moins bonne qualité). En bref, si vous achetez des produits basiques en formats familiaux pour réaliser vos recettes, vous pouvez atteindre des économies de plus de 40% pour des produits identiques.

CONSOMMER MIEUX, CONSOMMER AUTREMENT

Le fait-maison permet de développer votre créativité culinaire et vous permet de cuisiner les restes ingénieusement. A partir d'un ingrédient, vous pouvez élaborer des plats savoureux et variés. Si vous possédez une yaourtière, vous pouvez par exemple réaliser vos propres yaourts. Ce gain économique se retrouvera à la fois sur votre note de courses et sur votre facture d'ordures ménagères: moins de déchets et d'emballages! Avec le fait-maison, vous consommez intelligemment et de manière écolo.

RETROUVER DU PLAISIR À CUISINER

Pas besoin d'être un grand cordon-bleu ni de réaliser de la haute gastronomie. Il suffit d'avoir toujours à votre disposition une alliance de quelques légumes frais et surgelés, de poisson, de viande et de fruits de saison et de concocter vos menus de la semaine. Après, vous pouvez rajouter vos condiments, herbes et aromates pour relever le goût. Cuisiner maison comme le faisaient nos grands-mères permet de se réapproprier les aliments, leurs odeurs, leurs textures, sans transformation ni déformation chimique.

ALORS, QUELS BIENFAITS?

- Des atouts santé: on prend soin de soi en consommant de bons produits!
- On retrouve le goût et on renoue avec les saveurs naturelles.
- On retrouve le plaisir de cuisiner avec des recettes simples ou plus élaborées.
- On fait des économies et on contrôle mieux son budget.

HISTOIRES D'EAUX

pour toute la famille

**NUL NE L'IGNORE: SANS EAU, PAS DE VIE SUR NOTRE PLANÈTE...
MAIS NOTRE CORPS A ÉGALEMENT BESOIN DE SA DOSE QUOTIDIENNE POUR BIEN
FONCTIONNER. SINON, DIVERS TROUBLES PEUVENT SURGIR, DONT ESSENTIELLEMENT
LA FATIGUE ET LE MANQUE DE CONCENTRATION. ET SI CE LIQUIDE VOUS SEMBLE TRISTE,
ON A MÊME DES RECETTES POUR LE RENDRE PLUS FUN!**

MICHÈLE RAGER



On a tendance à l'oublier, mais le principal constituant du corps, c'est... l'eau! Celle-ci est présente en moyenne à raison de 65%. Soit l'équivalent de 45 litres pour un adulte de 70 kilos. Et si on doit en consommer sans cesse, c'est parce qu'on l'élimine également au fil de la journée, via l'urine, les selles, la respiration et la transpiration.

Pour compenser ces pertes d'environ 2,5 litres par jour, il faut remplir nos verres... mais aussi nos assiettes. En effet, les aliments apportent environ 1l de liquide par jour. Les plus hydratants sont les légumes et les fruits.

TIREZ LA LANGUE (ICI, ON PEUT!)

Si cet organe présente, en dehors des repas, des dépôts clairs, c'est peut-être dû à une déshydratation ou à la prise de médicaments, tels les tranquillisants ou les antidépresseurs. Observez également le teint. S'il est grisâtre, on suspecte les gaz d'échappement de la vie en ville, le manque de sorties au grand air, la nicotine... et le manque d'eau! Enfin, si vous recherchez un simple remède peu cher pour soulager les maux de tête, la fatigue, les baisses de

concentration... celui-ci se cache dans votre bouteille d'eau, à vider impérativement avant que la soif ne surgisse. En effet, ce réflexe indique déjà un début de déshydratation. C'est encore plus vrai chez les seniors et les enfants, qui ne ressentent pas toujours ce besoin.

PEAU PAPYRUS

Une peau en manque d'eau se reconnaît aisément: elle est sèche, rugueuse et tiraille comme un morceau de parchemin. En plus, elle a tendance à se rider précocement. Ici, la priorité est, aussi paradoxal que cela puisse paraître, d'éviter l'eau du robinet pour se rincer le visage ou le corps, car cela aggrave la situation. Matin et soir, utilisez plutôt un brumisateuse d'eau thermale, moins desséchant et souvent riche en actifs anti-inflammatoires (dont le zinc). Si la vie sans bain semble trop triste, ajoutez quelques gouttes d'huile cosmétique dans la baignoire ou lavez-vous avec un gel douche sans savon, spécifique pour les peaux sèches. Néanmoins, l'eau n'est déconseillée que pour la toilette. Et reste fortement recommandée... pour vous hydrater. Donc, buvez-la sans modération!

LE ROBINET, ÇA VAUT LE COÛT?

Son prix? Environ 100 fois moins cher que le nectar en bouteille. Et pourtant peu d'entre nous la choisissons. Or, au niveau de la qualité, rien à redire: l'eau du robinet doit répondre à des dizaines de critères microbiologiques et chimiques. Pas question de dépasser les seuils de sodium, de nitrates, d'éléments toxiques... Qui plus est, elle contient souvent des doses en calcium proches de la teneur calcique des eaux minérales. Et si ses détracteurs expliquent qu'elle est soumise à la pollution des sols, ils n'ont pas tort. Mais autant que certaines eaux embouteillées puisées dans les mêmes nappes phréatiques. En revanche, elle est déconseillée chez les nourrissons. Afin d'améliorer ses qualités gustatives, un séjour au réfrigérateur et/ou quelques gouttes de citron ou feuilles de menthe fraîche estompent la saveur et l'odeur de piscine.

FILTREZ TOUT!

La carafe filtrante consiste en un pichet contenant une cartouche à travers laquelle s'écoule l'eau du robinet. Cette cartouche (rechargeable) contient du charbon actif et élimine notamment le goût du chlore, un désinfectant utilisé pour le traitement des eaux. Néanmoins, un séjour de quelques minutes dans une bouteille rangée au frigo permet aussi la disparition de cette saveur peu agréable. La carafe diminue encore le taux en calcaire, élément non dangereux pour notre bien-être, mais altérant les appareils électroménagers (bouilloire, cafetière...). Elle reste donc plutôt une bonne idée... à condition de l'entretenir scrupuleusement et de changer la cartouche tous les mois, car cette cruche peut se transformer rapidement en bouillon de culture.

SI ON BULLAIT?

Plutôt amateur de pétillant dans la vie et le verre? Rien ne l'interdit, d'autant plus que la mauvaise réputation de l'eau

gazeuse est généralement usurpée. Non, elle ne fragilise pas les os. Les personnes hypertendues doivent juste veiller à ne pas choisir les marques présentant un dosage de sel important (les eaux pour digérer tels Vichy Célestin, Vichy St-Yorre...). Elle entraîne aussi des ballonnements et troubles intestinaux chez les plus sensibles. Pour préserver votre dos et disposer toujours de bouteilles d'eaux gazeuses, il existe désormais des appareils ou des cartouches gazéifiant. Ecologiques, ceux-ci sont parfaits pour rendre l'eau du robinet plus fun, à condition, une fois encore, de bien nettoyer régulièrement sa bouteille. Ces accessoires permettent également de choisir son degré de pétillance, histoire de réconcilier les amateurs de fines que de grosses bulles.

A SIROTER SANS MODÉRATION

Infusion ou décoction? La première se prépare à partir d'eau chauffée dans laquelle on jette les plantes. Après cinq à dix minutes d'infusion, filtrez et dégustez. La décoction consiste à plonger les plantes dans l'eau froide, à porter l'ensemble à ébullition sous un couvercle pendant dix minutes, à laisser infuser hors de feu puis à filtrer. Plus savoureuses que l'eau chaude, moins excitantes que le café et le thé (car dépourvues de caféine), ces boissons offrent des vertus santé multiples. Ainsi, certaines améliorent les fonctions digestives: ce sont la menthe, la verveine, la camomille, le pissenlit, etc. Les sédatives (tilleul, oranger amer, mélisse, valériane, etc.) favorisent le sommeil alors que le ginseng et romarin apportent du peps.

DES RECETTES QUI SUBLIMENT L'EAU

→ *Cucumber fun*

Dans un verre à mélange, pilonnez les dés d'un morceau de 3 cm de concombre avec 1 c à c de sucre de canne jusqu'à ce que le jus soit bien visible. Ajoutez 3 cl d'eau filtrée Brita, 2 cl de jus de pomme, 3 cl de jus de citron vert et 3 cl de sirop de sucre. Versez dans un shaker, fermez et secouez énergiquement. Filtrez à l'aide d'une passoire et servez avec des rondelles de concombre. (Sources: Carafe d'eau Brita)

→ *Basil fun*

Dans un verre, pilonnez 5 feuilles de basilic avec 1 c à c de sucre de canne. Versez ce mélange avec 5 cl d'eau filtrée Brita, 3 cl de jus de citron frais, 3 cl de sirop de fleurs de sureau dans un shaker. Fermez et secouez énergiquement. Versez le cocktail dans le verre à champagne à travers une passoire pour retenir le basilic. Décorez avec une feuille de basilic. (Sources: Carafe d'eau Brita)

→ *Perrier Ginger*

Découpez une tranche dans un morceau de gingembre. Epluchez-la puis déposez-la dans un verre. Versez ensuite le Perrier bien frais et vivifiant. (Sources: Perrier)

→ *Perrier Beet*

Dans un grand verre, écrasez au pilon 3 framboises fraîches, 2 cubes de betterave cuite et 1 branche de coriandre fraîche. Ajoutez 2 cl de sirop de framboises et quelques glaçons. Versez 2 cl de Perrier pour diluer la préparation. Shakez énergiquement afin de libérer les saveurs des fruits frais. Filtrez à travers une passoire et versez dans un verre rafraîchi. Décorez avec des feuilles de coriandre et ajoutez le Perrier. (Sources: Perrier)

C'est quoi un mocktail?

Contraction de "mock" ("faux" en anglais) et de cocktail, ce mot est synonyme de boissons sans alcool. Mais pas sans plaisir, parce qu'elles représentent des manières colorées de boire de l'eau, sont savoureuses, simples à réussir... et bien plus festives qu'une banale eau! En effet, il suffit de verser, dans une jolie bouteille, quelques fruits frais (kiwi en dés, fraises, grenade...) ou légumes (tranches de concombre, poivron...) et herbes (feuilles de basilic, brins de romarin)... Ajoutez l'eau puis laissez reposer 1 ou 2 h au frais pour le mélange des saveurs.

Concours

JOUEZ AVEC FEMMES MAGAZINE
ET WELLNESS & BEAUTY BY WATERBIKE,
LA RÉFÉRENCE DE L'AQUABIKE INDIVIDUEL
ET GAGNEZ UN BON DE DEUX SÉANCES
D'UNE VALEUR DE 90€.



L'aquabiking vous permet d'obtenir en douceur, des résultats nettement supérieurs à ceux obtenus avec une simple séance de vélo. A vitesse égale, vous brûlez plus de calories dans l'eau que dans l'air!

POUR JOUER, IL SUFFIT DE RÉPONDRE
À LA QUESTION SUIVANTE:
EN QUELLE ANNÉE A ÉTÉ CRÉÉ
LE CENTRE WATERBIKE

Tentez votre chance, il y a 16 bons
à gagner!

ENVOYEZ VOS NOM, PRÉNOM,
NUMÉRO DE PORTABLE ET LA RÉPONSE
PAR MAIL AVANT LE 28 FÉVRIER 2017 À:
CONCOURS@FEMMESMAGAZINE.LU

En participant, vous acceptez de recevoir la Newsletter de Femmes Magazine.

Les aides de l'État pour la petite enfance:

RÉSIDENTS ET FRONTALIERS, QUELLE EST LA DIFFÉRENCE?

LA RÉFORME DU CONGÉ PARENTAL EST ENTRÉE EN VIGUEUR LE 1^{ER} DÉCEMBRE DERNIER, DES PARAMÈTRES SOCIAUX ONT ÉTÉ REVUS. QUELS SONT LES AMÉNAGEMENTS EFFECTUÉS SUR LES AIDES D'ÉTAT À L'ENFANCE, AFIN QUE LES PERSONNES TRAVAILLANT AU LUXEMBOURG BÉNÉFICIENT DES MÊMES DROITS QUE LES RÉSIDENTS? QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES QUI PERSISTENT ENCORE ENTRE RÉSIDENTS ET FRONTALIERS?

CHRIS MICK



L'ALLOCATION DE NAISSANCE

Elle est versée à toute femme pouvant justifier des examens et des certificats médicaux, une surveillance de sa grossesse, de son accouchement puis de l'enfant jusqu'à l'âge de 2 ans. Il s'agit d'une prestation d'un montant total de 1740,09 euros versée successivement en 3 fois (3 x 580,03 euros): l'allocation prénatale, lors de la naissance et

enfin postnatale. Attention, pour les non résidents, elle n'est pas cumulable avec une prime de naissance versée dans le pays de résidence. De plus, il faut avoir effectué tous les examens médicaux et être affiliée au Luxembourg lors du dernier contrôle pour le premier versement. Pour l'allocation de naissance, la frontalière doit aussi être affiliée et avoir passé l'examen gynécologique

requis. Enfin, pour la troisième mensualité, les examens demandés pour l'enfant doivent être effectués au Luxembourg et un des deux parents doit être affilié au Luxembourg depuis la naissance de l'enfant. **Bon à savoir:** Les trois tranches sont indépendantes les unes des autres: ainsi, même si les conditions correspondant à une tranche ne sont pas réunies, les autres versements ne sont pas exclus.

LE CONGÉ DE MATERNITÉ

Pour y avoir droit, l'ensemble des salariées devront avoir été inscrites à l'assurance maladie durant au moins six mois au cours de l'année qui précède le congé maternité. Résidentes et frontalières bénéficient des mêmes droits et obligations en ce qui concerne ce dispositif. (Tous les renseignements sur guichet.public.lu)

LE CONGÉ PARENTAL

Depuis la réforme, les parents peuvent choisir d'arrêter de travailler quatre ou six mois chacun à temps plein ou huit ou douze mois à temps partiel. On peut le scinder, c'est-à-dire qu'une personne à temps plein pourra réduire son activité à raison de 20 % par semaine (un jour par semaine) pendant une période de 20 mois ou sur quatre périodes d'un mois pendant une période maximale de 20 mois. L'accord de l'employeur est nécessaire pour bénéficier du congé flexible. Du point de vue de l'indemnité, pour un temps plein, il correspondra au moins au salaire minimum non qualifié de 1922,96 € par mois pour un temps plein, mais il sera plafonné à 3204,93 €. **Bon à savoir:** La Caisse pour l'avenir des enfants a mis en place un simulateur permettant de calculer les indemnités du nouveau congé parental. Ceux dont la demande a été effectuée avant l'entrée en vigueur de la réforme pour une application postérieure au 1er décembre peuvent bénéficier des nouvelles modalités.

LES ALLOCATIONS FAMILIALES ET LES BOURSES D'ÉTUDES

Les non-résidents perçoivent les allocations familiales au Luxembourg, mais il convient de distinguer plusieurs situations. En effet, quand les deux parents travaillent sur le sol luxembourgeois, elles sont «exportables». A l'inverse, si seulement l'un des conjoints perçoit des revenus au Luxembourg, et l'autre dans son pays de résidence, les prestations familiales sont perçues par ce dernier. Mais si le montant est inférieur à celui versé par le Luxembourg, il existe le complément différentiel. Il convient de tenir compte de la réforme en date du 1^{er} août dernier, car deux systèmes sont applicables. Toutes les informations à retrouver sur le site cae.public.lu. L'allocation rentrée scolaire est aussi versée automatiquement aux non-résidents bénéficiant des prestations familiales. Pour les bourses d'études, la condition de travail de cinq ans imposée aux travailleurs frontaliers a été jugée comme discriminatoire par la Cour. L'arrêt du 15 décembre dernier a confirmé les faits et stipule aussi qu'un enfant au sein d'une famille recomposée est considéré comme l'enfant du beau-parent, ses droits à une bourse s'ouvrent aussi.

LE CHÈQUE EMPLOI SERVICE

Il sert à payer la garde des enfants dans des crèches, foyers de jour, maisons-relais ou chez un assistant parental. Depuis le 5 septembre 2016, le chèque emploi service est devenu accessible aux non-résidents. Il faut être affilié auprès du centre commun de la sécurité sociale et l'enfant pour lequel est sollicitée la prestation doit être bénéficiaire des allocations familiales.

Il faut se munir de pièces justificatives, toutes les informations figurent sur le site cae.public. La participation financière des parents est calculée selon un barème basé sur les données communiquées lors de l'inscription. (renseignements et modalités sur le site accueilenfant.lu). Selon les chiffres émanant de la Chambre des députés, environ 20% des enfants de frontaliers âgés entre 0 et 3 ans et 10% de ceux ayant entre 4 et 12 ans sont concernés par cette réforme.

INSCRIRE SON ENFANT À L'ÉCOLE LUXEMBOURGEOISE

L'éducation précoce se déroule en une seule année, elle est facultative et gratuite. Elle s'adresse à l'ensemble des enfants pas encore soumis à l'obligation de fréquenter l'école, mais uniquement pour ceux qui résident au Grand-Duché. Même si un enfant frontalier a fréquenté une crèche luxembourgeoise, il ne pourra pas intégrer cette première année correspondant au premier cycle d'apprentissage de l'enseignement fondamental qui en compte quatre. Il en va de même pour l'enseignement fondamental privé (préscolaire ou Spielschoul), il est destiné aux 4-6 ans qui habitent le Luxembourg. Il comprend au total neuf années d'apprentissage, il existe des structures scolaires privées, mais encore une fois, il est impératif d'être résident. En tant que frontalier, aucune école du territoire n'a l'obligation d'accepter votre enfant, toutefois, à certaines conditions, il est possible après un examen des autorités compétentes. Il faut commencer par adresser une demande écrite aux autorités de la commune dans laquelle l'enfant souhaite être scolarisé. Comme pour les résidents, cette requête doit comporter des motifs de garde par une tierce personne ou la situation du lieu de travail des parents. Pour l'enseignement secondaire, c'est la Cellule d'accueil scolaire pour élèves nouveaux arrivants (ministère de l'Éducation nationale) qui oriente le demandeur vers l'établissement le plus adapté, mais là encore, il n'y a pas d'obligation d'acceptation. N'oublions pas que si l'école luxembourgeoise est gratuite jusqu'à 16 ans, des frais peuvent être demandés aux parents si ces derniers n'habitent pas au Grand-Duché de Luxembourg. Dernier détail... et pas des moindres, le luxembourgeois, l'allemand et le français sont les trois langues utilisées durant les cours. Mais, un enfant non résident ne parlant que le français qui serait accueilli dans une classe bénéficierait d'une formation intensive dans les autres langues pour s'intégrer dans une classe «normale». Cela devient par contre beaucoup plus compliqué en école secondaire si l'élève a peu ou pas de connaissance en allemand. Toutefois, avec un bon niveau général et une excellente maîtrise du français, il est tout de même possible de gagner une classe d'insertion où il suivra des cours d'allemand pendant trois ans avant de regagner un circuit classique. Il faut savoir que les frontaliers sont en général peu nombreux à demander la scolarisation de leurs enfants sur le sol luxembourgeois, en 2013/14, seuls 28 enfants habitants en France ou en Belgique fréquentaient l'école qui comptait 31 900 inscrits (source: ministère de l'Éducation Nationale). En bref, si l'attrait des langues séduit parfois les non-résidents pour la scolarisation de leurs enfants, il faut retenir que la décision et les démarches doivent être prises le plus tôt possible pour maximiser les chances de réussite.

LES MATHÉMATIQUES? *pas si problématiques!*

L'UTILITÉ DES MATHÉMATIQUES N'EST PLUS À DÉMONTRER.
LEUR APPLICATION DANS LA VIE QUOTIDIENNE - D'INTERNET À LA SANTÉ
EN PASSANT PAR LA MÉTÉOROLOGIE OU ENCORE LE MOINDRE OBJET CONNECTÉ -
NOUS EST FAMILIÈRE ET, POURTANT, LEUR ENSEIGNEMENT ET LES ÉTUDES SCIENTIFIQUES DEMEURENT
L'OBJET DE BIEN DES CRAINTES. ET SI NOUS LEVIONS CES BARRIÈRES?

VALÉRIE THEVENIAUT



BARRIÈRE 01

Pour que toutes ces applications fonctionnent, des humains leur ont donné vie. Rassurez-vous, leur cerveau n'est pas différent du vôtre, leur intérêt pour la technologie les a simplement convaincus de la nécessité de fournir des efforts en mathématiques. Intérêt et confiance semblent déterminants de la réussite, quel que soit le domaine. L'inaptitude n'existe pas.

BARRIÈRE 02

Ne pas être un génie des mathématiques n'empêche pas d'être heureux. D'autres domaines stimulent l'imagination et donnent du plaisir voire des revenus, rassurez-vous. En revanche, bien vivre ses études, y compris les mathématiques, et, par extension, avoir le choix de sa formation est un enjeu capital. Il n'a pas que les maths dans la vie, mais ils contribuent à une réussite globale. Alors, comment aider les enfants à apprivoiser les maths sans pour autant leur donner un programme digne d'Einstein?

→ **Être un parent détendu sur la question mathématique**

Pour explorer, les enfants ont besoin d'un regard bienveillant et de se sentir en confiance avec l'adulte qui les encadre. Lui laisser le droit à l'erreur, l'aider à la dépasser sans lui apporter de solution ni opposer de jugement est constitutif de la démarche mathématique. Si vous vous sentez stressée, mettez un peu d'humour dans les exercices ou les manipulations, laissez-le oser et valorisez ses réussites, sans vous extasier, bien sûr, mais en lui faisant prendre conscience de la pertinence de sa démarche.

→ **Jouer, explorer et manipuler avec lui**

Vous l'avez compris, il s'agit de partager un moment, d'accorder de l'attention à votre enfant, un temps qualitatif. Vous vous sentez stressée et surchargée de travail, voyez plutôt ce moment comme une détente, un instant agréable. L'adulte, c'est vous. Vous allez donc offrir du temps

constructif et vous adapter au rythme de votre enfant. Posez des questions sur sa méthode de recherches: comment as-tu fait? Par quoi as-tu commencé? Faites des suggestions aussi pour l'amener à progresser dans sa réflexion: et si nous faisons des tas de dix? Que penserais-tu de couper la pomme en quatre quartiers, puis en huit puis...? Montrez-lui que vous cherchez, vous aussi: manipulez, explorez, redevenez un enfant l'espace de cet instant privilégié.

→ **Utiliser les situations quotidiennes comme supports mathématiques**

Oui, les quartiers de pomme pour comprendre les fractions, ça marche! Les parts de pizza aussi ainsi que les boîtes de fromage en portions. Tout ce qui se partage est bon pour comprendre le fractionnement. A table, dans la cuisine, la salle de jeux, les maths sont partout pour qui veut bien les voir: la proportionnalité et le système d'unités de masse dans les recettes de cuisine, la division, l'écriture fractionnaire, la multiplication et les nombres carrés dans les LEGO... Constructions, mesures pour un projet d'aménagement du jardin, de la chambre seront autant de moments propices aux apprentissages mathématiques. Plus tard, à l'adolescence, les jeux de stratégie comme les échecs, les énigmes et toute situation quotidienne qui permet le recours au calcul mental seront privilégiées, d'autant plus si toute la famille participe, contribuant ainsi à une saine stimulation.

→ **Déjouer certaines croyances sur soi et son enfant**

«Et si je n'étais pas capable de mettre en place de telles situations? Les maths et moi, c'est du passé! Je n'ai jamais été bon en maths...» Croyance de parent, croyance d'enfant et inversement: depuis toute petite vous nourrissez une crainte fondée des mathématiques, puisqu'on vous a attribué l'étiquette littéraire, vous l'annoncez haut et fort devant vos enfants et... Voyez-vous la suite? Osez, essayez et n'ayez plus peur de vous tromper! Petite, vous n'y étiez peut-être pas autorisée? Le droit à l'erreur se reven-

dique en mathématiques. De plus, vous montrerez à votre enfant que le parent que vous êtes lui fait suffisamment confiance pour lui montrer ses lacunes. C'est en partageant ce que l'on sait, mais aussi ce que l'on ne sait pas que l'on construit durablement. La pensée de la performance nous a fait perdre de vue ces instants précieux qui consistent à chercher, partager, sans afficher un savoir préalable. Il est rassurant pour l'enfant de savoir que ses parents peuvent ne pas tout connaître et qu'ils continuent à apprendre. Face à un parent trop performant, l'enfant se replie pour ne pas lutter ou entre dans une compétition sans fin, ne lui permettant pas d'identifier ses failles, de les dépasser et ainsi de construire la nécessaire confiance en soi. Votre enfant croira ce qu'il aura expérimenté et non ce que vous lui aurez livré de vous: vous étiez nul en maths? Il n'est jamais trop tard pour vous approprier d'autres démarches et ce postulat ne doit pas faire barrière à l'horizon mathématique de votre «petit».

Les mathématiques, c'est vraiment fantastique. Du partage, des échanges, des jeux, de la détente voire de l'évasion: un programme des plus attractifs qui donne du sens au rôle de parents. N'hésitez plus et amusez-vous.

À découvrir

- Un livre «Muscle tes Maths» aux éditions Nathan propose des mises en application dans la vie quotidienne de concepts mathématiques. De 7 à 77 ans.
- Pour les collégiens: «100 jeux pour maîtriser les maths», un outil adapté aux adolescents et progressif, aux éditions Rose de la Fontaine
- Pour s'amuser dans le domaine numérique, un jeu, «Mathador». Calcul mental, automatisé et résolution de problèmes y sont privilégiés.

FOR KIDS

Vers une nouvelle école

L'école fondamentale luxembourgeoise poursuit son profond processus de modernisation. Après avoir déposé une série de textes ont été déposés à la Chambre des députés pour aller vers une école fondamentale moderne, proche de sa population scolaire, ancrée dans sa région et disposant des outils et des ressources nécessaires pour évoluer, le ministre Claude Meisch invite les parents, enseignants et toutes les autres personnes intéressées à débattre de ces sujets au cours de huit soirées d'information et de discussion. Au cœur de cette réflexion, de nombreuses thématiques seront abordées, à l'instar de la participation accrue des parents, le développement des écoles, la gouvernance par région, la scolarisation des élèves à besoins spécifiques, l'apprentissage et la promotion des langues, les programmes et les matériels didactiques modernes, l'évaluation et l'orientation.

- Le 19.01.2017 à 19h30 au Lycée Bel-Val, 100, avenue du Blues, L-4368 Belvaux
- Le 24.01.2017 à 19h30 au Centre culturel Tramsschapp, 49, rue Ermesinde, L-1469 Luxembourg
- Le 26.01.2017 à 19h30 au Atert-Lycée, 1, rue du Lycée, L-8508 Redange
- Le 31.01.2017 à 19h30 au Lycée du Nord, 19, rue Général Patton, L-9551 Wiltz
- Le 02.02.2017 à 19h30 au Maacher Lycée, 18, rue de Muenschecker, L-6760 Grevenmacher
- Le 07.02.2017 à 19h30 au Lycée classique de Diekirch, 32, avenue de la Gare, L-9233 Diekirch
- Le 09.02.2017 à 19h30 au Lycée Nic-Biever, 28, rue du Parc, L-3542 Dudelange
- Le 13.02.2017 à 19h30 au Aalt Stadhaus, 38, avenue Charlotte, L-4530 Differdange

(Communiqué par le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse)



LES MATINS AU CINÉ

Du 18 au 26 février, nos kids seront en vacances. Alors pourquoi ne pas occuper leurs matinées en les emmenant au ciné. Durant les congés scolaires, les cinéma Utopolis Kirchberg et Belval organisent des séances à 10:30 pour découvrir les dernières sorties jeunesse, à l'instar de Lego Batman, le film (sortie le 8 février)... On aime aussi l'initiative Kids – Le cinéma pour les 2 et 6 ans, avec la projection de deux courts-métrages: Sametka, la chenille qui danse et Le Voyage en ballon.

→ Plus de renseignements sur www.utopolis.lu

POURQUOI MANGE-T-ON DES CRÊPES À LA CHANDELEUR?



La tradition raconte qu'on distribuait des crêpes aux pèlerins qui arrivaient à Rome, afin de célébrer la fin de l'hiver. N'avez-vous jamais remarqué que les crêpes ressemblaient à des jolis soleils dorés? La légende dit également que les crêpes sensées protéger la récolte et le foyer du malheur... C'est pourquoi la coutume veut que l'on fasse sauter les crêpes avec une pièce dans la main! Si la crêpe ne tombe pas par terre... bonheur et fortune assurés tout au long de l'année!

La recette des crêpes à faire en famille!

Ingrédients: 250g de farine + 4 œufs bio + un demi-litre de lait entier + 1 pincée de sel + 50g de beurre demi-sel + 1 sachet de sucre vanillé + 1 cuillère à soupe de rhum (5cl)

Préparation:

01 Dans un grand saladier, versez la farine, le sucre et le sel. Faites un puits au milieu et versez-y le beurre demi-sel fondu. Puis ajoutez petit à petit le lait entier, sans cesser de remuer. Une fois l'intégralité du lait incorporé, ajoutez les œufs, un à un, en mélangeant bien entre chaque. Ajoutez le rhum et laissez la pâte reposer au moins 1h.

02 Faites cuire les crêpes dans une poêle à crêpe bien chaude et beurrée. Dégustez sans attendre!

Astuce: Pour des crêpes encore plus moelleuses, vous pouvez remplacer la moitié du lait par de la crème fraîche.

CINÉ-GOÛTER:

MIMI ET LISA AU CNA DU DUDELANGE

Timide et non-voyante, Mimi perçoit le monde différemment grâce à ses autres sens. Lisa, sa voisine de palier délurée, est toujours prête à provoquer des situations amusantes. Ensemble, elles découvrent les univers de leurs voisins dans lesquels le moindre objet peut devenir le théâtre d'une aventure fantastique, avec l'imagination pour seule frontière.

→ Renseignements et réservations sur www.cna.lu.

Wanted

— GYPSET ROCKS! —



Un soupçon d'influence boho avec un headband, une touche rock grâce au jean, et la caution trendy, les sneakers blanches. Une silhouette qu'on a bien envie de lui piquer!

→ JBC



Ruban et paillettes pour la touche girly.

→ TwinSet Junior



Jabots sages et coton tout doux pour ce top bobo immaculé.

→ Scotch & Soda



L'indispensable tote bag décliné en version kids.

→ Monoprix



Un jupon féérique pour se donner des airs de princesses.

→ Zara Kids



Effet trompe-l'œil pour cette robe gypset qui mêle jean et coton blanc. Easy to wear.

→ Guess Kids



On adore le potentiel rock du blouson sans manche en jean bleached. Un must have de la saison.

→ Tommy Hilfiger Kids



Esprit navajo pour cette veste ultra cool et trendy.

→ Pepe Jeans Junior



La Tyrannie de la norme

→ Todd Rose - Belfond

Qu'est-ce que la norme? Un mythe né au XVIII^e siècle d'une théorie de «l'homme moyen», considérée aujourd'hui comme absurde et dont les conséquences peuvent se révéler néfastes. Qu'elles soient politiques, économiques, sociales, la plupart des décisions sont prises à partir d'une prémisse fautive: celle d'une moyenne abstraite. Programmes éducatifs, traitements médicaux ou encore tests d'aptitude à l'embauche sont établis pour un être fabriqué à partir de statistiques et de calculs arbitraires. En effet, ni vos voisins ni vos collègues de travail ni vos voisins ni vous-même n'êtes un individu moyen. Et ce pour une bonne raison: il n'existe pas. Todd Rose nous démontre pourquoi il faut prendre en considération la singularité de chacun et replacer l'individu au centre de la réflexion.



Quand le souffle rejoint le ciel

→ Paul Kalanithi - JC Lattès

A trente-six ans et juste à l'aube d'une brillante carrière de neurochirurgien, Paul Kalanithi découvre qu'il souffre d'un cancer du poumon en phase terminale. En un instant, l'avenir qu'ils ont imaginé avec sa femme disparaît. Un jour, il est ce médecin qui s'occupe des mourants, le lendemain, ce malade qui lutte pour survivre. Ce texte est le récit de ses multiples métamorphoses. Celle du jeune étudiant, naïf et obsédé par la question existentielle de ce qui donne sens à la vie, en ce neurochirurgien, gardien s'il en est de l'identité humaine. Puis celle du médecin chevronné en ce patient et jeune papa qui doit faire face à sa propre mortalité. Qu'est-ce qui pousse à vivre quand la mort est si proche? Qu'est-ce que cela signifie d'avoir un enfant dans ces conditions? Paul Kalanithi meurt en mars 2015, alors que l'écriture de ce livre n'est pas achevée. Pourtant ses mots lui survivent. Réflexion inoubliable et vibrante sur le défi d'affronter sa propre mort ainsi que sur la relation médecin-patient.



Histoire du coup de foudre

→ JC Bologne - Albin Michel

Ramsès II a presque soixante ans lorsqu'il tombe amoureux au premier regard d'une jeune princesse dont il fait aussitôt son épouse: voici le premier «coup de foudre» historiquement attesté. Trois mille ans plus tard, Stendhal, qui trouve l'expression ridicule, en convient: «La chose existe». Aujourd'hui encore, elle est loin d'être remise en question! Mais comment s'explique cette mystérieuse et soudaine attirance entre deux êtres? Par la sensibilité ou la science (des atomes crochus... ou des phéromones)? Le surnaturel (la flèche de Cupidon... ou l'intervention du Malin)? Une pure attraction physique ou un phénomène chimique? Si le coup de foudre conserve toute sa part de mystère, Jean-Claude Bologne en donne une lecture aussi inattendue que pertinente. En s'appuyant sur de nombreux récits empruntés à l'Histoire, à la légende et à la littérature, son enquête soulève au passage un passionnant paradoxe: notre époque cultive l'individualisme, la sécurité et le rationnel, mais elle ne rêve que de passions «enchâînantes», de surprises et de risques...



Pourquoi les régimes font grossir

→ Sandra Aamodt - Hugo & Cie

46% des Français sont en surpoids. 650 millions de personnes dans le monde souffrent d'obésité. Que faisons-nous pour lutter contre ce fléau? Nous croyons que la solution à une perte de poids durable est la privation: manger moins. Nous pensons aussi que le surpoids est la conséquence d'un échec de volonté. De dangereuses croyances qui perdurent et nous entraînent dans la spirale des régimes. Le nœud du problème se trouve dans le fonctionnement de notre cerveau: il cherche à nous maintenir dans une fourchette de poids déterminée par les gènes et l'expérience de la vie. En ayant elle-même réussi à stabiliser son poids à un niveau sain, Sandra Aamodt explique pourquoi les régimes ne fonctionnent pas et sont susceptibles de faire plus de mal que de bien. Elle nous encourage, arguments à l'appui, à comprendre notre cerveau plutôt que de lutter contre notre corps.



Votre santé sans risque

→ Dr Frédéric Saldmann - Albin Michel

Nous avons en nous de quoi devenir de véritables forces de la nature. Par des moyens simples et naturels, vous allez enfin découvrir les incroyables ressources que vous possédez afin de préserver votre santé. Oui, vous pouvez changer à n'importe quelle période de votre vie! Dans ce livre, l'auteur vous propose un rendez-vous avec vous-même et de nouveaux secrets pour avoir une santé de fer: des règles d'hygiène surprenantes pour armer votre corps, des coupe-faim naturels pour perdre durablement du poids, l'assurance d'un ventre plat, une libido rayonnante, un sommeil garanti et réparateur.



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**

Thomas MURER

CE MOIS-CI, NOUS AVONS ÉTÉ FAIRE UN PETIT TOUR DU CÔTÉ D'HOBSCHEID. LES ENFANTS ONT QUITTÉ LES BANCS DE L'ANCIENNE ÉCOLE QUI SERT DÉSORMAIS DE DÉCOR AU RESTAURANT AAL SCHOUL. LE CHEF, THOMAS MURER MISE SUR L'AUTHENTICITÉ.

MAGALI EYLENBOSCH



Le restaurant, Aal Schoul, est devenu l'une des adresses préférées de gourmands et des gourmets. À la base du projet, il y a Guy Kirsch, le boucher-charcutier officiel du restaurant et Pascal Ruault, ex-Chef qui a officié dans quelques-uns des plus célèbres restaurants étoilés. Dans la cuisine, Thomas Murer fait des merveilles, récompensées par un très beau 14/20 au Gault & Millau. Après une expérience dans Top Chef (où il termine troisième), cet Alsacien d'origine pose ses bagages au Luxembourg. «Mon passage dans Top Chef m'a beaucoup apporté. Pas au niveau culinaire, mais ça m'a permis de m'ouvrir vers l'extérieur. Ma cuisine est destinée à mettre les producteurs locaux à l'honneur. Je préfère la qualifier de bistronomie que de gastronomie. L'idée est de rester abordable pour le plus grand nombre et de proposer de belles choses au juste prix.»

Quel est le produit dont vous aimeriez nous parler?

J'ai envie de partager ma recette de boules de Berlin. Une déclinaison de ces petits beignets, enrobés de sucre et de cannelle et fourrés à la confiture de framboise. C'est une douceur un peu régressive que tout le monde aime. Ma fille en est folle. C'est simple à réaliser et ça s'inscrit parfaitement dans le cadre d'un goûter, ou même d'un café gourmand.

En général, on les fourre de crème pâtissière...

Je préfère la confiture. Pas n'importe laquelle, celle aux framboises que fabriquaient nos grands-mères. Elle apporte une touche fraîche et acidulée.

Quels sont les ingrédients?

Pour une quinzaine de beignets.

Le levain: 10g de levure boulangère fraîche, 8cl d'eau et 140g de farine.

La pâte: 125g de farine T55, 2 g de levure boulangère fraîche, 2 jaunes d'œuf, 30g de lait, 35g de beurre, 35g de sucre, 2 pincées de fleur de sel, zeste de citron jaune bio.

Comment réussit-on une bonne pâte à beignets?

Préparez un petit levain la veille en mélangeant la levure, l'eau et la farine. Le lendemain, incorporez au levain les ingrédients de la pâte. Déposez dans un saladier, couvrez et laissez pousser (environ 2 heures). Ensuite, dégazez la pâte, faites des portions d'environ 20g et façonnez en petites boules dans le creux de la main. Placez vos petits pâtons sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Recouvrez d'un torchon et laissez les beignets gonfler pendant une petite heure. Faites frire dans un bain d'huile à 180° pendant 1 minute 30, de chaque côté. Egouttez vos beignets et roulez-les dans un mélange sucre et cannelle. À l'aide d'une poche à douille, remplissez l'intérieur de confiture de framboise.

Que boit-on avec ces délicieux beignets?

Dans ma région, traditionnellement, on les dégustait avec un petit verre de schnaps, mais une petite pause café est plus raisonnable!

Aimez-vous la pâtisserie?

Figurez-vous que j'adore ça! C'est le monde de la douceur, tant au niveau gustatif qu'en cuisine. Sans bruit. Tout est très calculé. Quelques grammes de différence peuvent modifier une recette. La température est très importante. Il faut être extrêmement précis, mais ça n'empêche pas la créativité. L'un des desserts que je propose est particulièrement apprécié. Il s'agit d'un crémeux de betterave accompagné d'un sorbet fromage blanc, dans une coque en chocolat. On verse un coulis chaud framboise-betterave sur la coque avant de déguster. C'est magique!

Foire aux Vins chez cora concorde:

le vin au féminin



Du 7 au 24 mars, cora concorde Bertrange présentera sa première Foire aux Vins de l'année. Véritable rendez-vous pour les amateurs – novices ou experts – mais également pour l'enseigne qui vise toujours la qualité et l'excellence avec l'une des plus belles sélections du pays. Plus de 200 références de champagnes en permanent et tout autant de crus classés de bordeaux ou de rosés: quel que soit le breuvage que vous cherchez, vous dénicherez sans nul doute la bouteille qui vous faut.

«Notre objectif est clair: nous démarquer en offrant une sélection au meilleur qualité/prix à nos clients, tout en ajoutant une offre plus pointue, destinée à séduire les palais les plus exigeants et les connaisseurs les plus avisés. Enfin, les femmes ont résolument investi notre rayon vin et nous avons à cœur de répondre à leur demande», explique Stéphane Meintzer, manager au rayon Liquide.

SÉDUIRE UNE CLIENTÈLE FÉMININE DE PLUS EN PLUS EXIGEANTE

Les femmes et le vin, c'est un effet un phénomène en large expansion. Exit le cliché de la desperate housewife qui sirote un verre de vin blanc sucré en cancanant avec ses amies à l'heure de l'apéro. De plus en plus de femmes se sont forgées une solide connaissance en matière de vin. «Depuis quelques années, nous assistons à une démocratisation de l'achat, et plus largement, de la consommation en vin. C'est un phénomène qui ne nous a pas échappé, et notre volonté est véritablement de répondre à cette nouvelle demande», explique Irini Ansiaux, chargée de communication pour l'hypermarché cora concorde de Bertrange. Stéphane Modéré, manager au département Epicerie, poursuit la réflexion. «Les mentalités ont changé au sein du foyer et du couple. Dans le reflet de notre société actuelle, d'ailleurs. Les femmes ne viennent plus pour acheter du vin, mais pour le choisir, le sélectionner avec la plus grande attention. Elles sont exigeantes et ont développé de larges connaissances sur le sujet. Nous avons anticipé afin de répondre à leurs attentes.»

UN VISAGE FÉMININ AU CŒUR DE L'ÉQUIPE

Depuis six ans, une femme travaille donc à temps plein. Mélissa Soltys, en véritable passionnée, sélectionne et conseille les clients. Les femmes bien sûr, mais également les hommes convaincus du regard éclairé que pouvait avoir la sommelière. Avec elle, nous avons évoqué les dernières tendances et les crus qu'il ne faudra pas manquer à l'occasion de la prochaine Foire aux Vins, qui se déroulera du 7 au 24 mars prochain.



Du rosé comme s'il en pleuvait

«Longtemps, les rosés ont eu mauvaise presse: des vins faciles, pour les non initiés, bon marché. Cette ère est révolue et son image a évolué, en témoigne le nombre de rosés présentés aux concours. Les Côtes de Provence, notamment, connaissent un très beau succès. Les vigneron ont en effet mis un sacré coup de collier sur la qualité pour créer des crus qui méritent vraiment qu'on y prête attention. Ils séduisent pour leur côté frais et léger et peuvent trouver leur place tout au long du repas. Les vins rosés ont d'ailleurs eu un grand succès au cours du mois de décembre 2016 et pour les fêtes», explique Mélissa Soltys.

Une équipe dédiée tout au long de l'année

Tout au long de l'année, un sommelier est présent de 8h30 à 20h, afin de conseiller au mieux la clientèle et de répondre à ses attentes. Des dégustations sont également possibles. N'hésitez pas à solliciter son aide!



La sélection de Mélissa



Vieilles Vignes, Vin d'Alsace Riesling 2014, Grand Cru Muenchberg, Domaine Armand Landmann

«Pour avoir visité déjà plusieurs fois leur très beau domaine, je dois avouer avoir un vrai coup de cœur pour cette maison. C'est un vin de vigneron qui a vieilli en barrique, ce qui lui confère des notes de noisette. Je conseille notamment de le boire à l'apéritif.»

Côté dégustation

Le nez élégant mêle les arômes de fleurs blanches et de citron bien mûr. Rond en attaque, puissant et racé, le palais des arômes d'agrumes est remarquablement équilibré.

Comment la rédac' va-t-elle le savourer à la Saint-Valentin?

Nous, on l'imagine bien avec des huîtres, aux propriétés aphrodisiaques. La minéralité de ce Riesling Vieilles Vignes va leur faire honneur!

Prix permanent: 11,95€

Prix promo: 9,75€



«100S» Champagne Brut Sans Sulfites, Xavier Lorient

«Les champagnes sans sulfites sont une tendance à suivre de près, si bien que plusieurs variétés ont rejoint nos quelques 200 références de champagnes. Il pourra accompagner tout un repas, même si son prix le classe clairement parmi les breuvages d'exception. Pour les amateurs, il est parfait en accord mets-champagne avec du caviar!»

Côté dégustation

D'une jolie couleur or pâle sur des reflets or, ce Champagne nous offre un nez sur des notes élégantes d'arômes de caramel au beurre salé. La bouche est fraîche et intense avec de légères notes de poivre noir, finissant sur une belle minéralité.

Comment la rédac' va-t-elle le savourer à la Saint-Valentin?

Notre coup de cœur! On a aimé sa finesse et sa délicatesse, tant et si bien qu'il pourra accompagner tout un repas, de l'apéritif au dessert. Personnellement, on l'imagine bien avec un moelleux au chocolat et gingembre. Et les amatrices de caviar ne seront pas déçues de l'accord. Une petite merveille.

Prix permanent: 59,95€

Prix promo: 47,50€



«La Pompadour», Corbières 2014, Cave de Castelamaure

«Voilà un vin rouge qui plaira autant aux femmes qu'aux hommes. Il est léger et fruité, tout en conservant un vrai caractère. Pour en apprécier tous les arômes, je vous conseille de le carafé une heure avant dégustation.»

Côté dégustation

Une robe intense, aux reflets pourpres. Un puissant nez de fruits rouges, de mûres aussi, qui évoque la garrigue, les épices, les pierres chaudes chauffées au soleil. En bouche, place à la rondeur et à une texture soyeuse. Les arômes, très mûrs, habillés de fines nuances vanillées sont portés par une belle longueur.

Comment la rédac' va-t-elle le savourer à la Saint-Valentin?

Cette cuvée, qui combine élégance, puissance et finesse, sublimerait une viande rouge, comme des souris d'agneau, au thym et au romarin. Et pour celles qui sont célibataires : un plateau de fromages, du pain bio et des copines feront le reste!

Prix permanent: 10,50€

Prix promo: 8,95€



«Granite» Muscadet de Sevre et Maine sur lie 2014, Domaine de l'Ecu

«Les vins bios connaissent un vif succès depuis quelques années. Avant-gardiste, le domaine de l'Ecu est certifié en agriculture Biologique depuis 1975 et en Biodynamie depuis 1998 (Demeter) sur l'ensemble de ses 24 hectares.»

Côté dégustation

Robe or blanc. Nez élégant sur des notes minérales prononcées, notes de pierre à fusil et de silex, notes d'agrumes, notes salines. L'attaque est nette et droite, la bouche est cristalline et empreinte d'une très grande pureté; bouche élancée, grasse et complexe mêlant notes minérales et notes d'agrumes. Un vin doté d'une grande allonge avec une persistance iodée.

Comment la rédac' va-t-elle le savourer à la Saint-Valentin?

Ce vin blanc bio est une petite merveille dont les notes iodées se conjugueront parfaitement avec des poissons crus : tartare de daurade, carpaccio de lotte, voire des sushis. Il sera également parfait avec un plateau de fruits de mer.

Prix permanent: 16,59€

Prix promo: 12,95€



Berne «Grande Récolte», Côtes de Provence Rosé 2015, Médaille d'Argent Bruxelles 2016

«C'est un rosé idéal pour l'apéritif, mais pas seulement. Il accompagnera également aussi bien des plats estivaux qu'une raclette durant la saison froide. Il est frais, léger, gouleyant et facile à boire. Les rosés connaissent un très beau succès depuis quelques années, et celui-ci, médaillé, fait honneur à ces vins.»

Côté dégustation

Ce rosé d'une robe très claire et brillante dispose de jolis reflets tirant vers un ton abricot. Le nez est élégant, racé, avec des notes fleuries (freesia, pêche, abricot). La bouche est ample, fruitée à souhait avec beaucoup d'élégance. C'est une vraie gourmandise.

Comment la rédac' va-t-elle le savourer à la Saint-Valentin?

Parce que c'est un vin du soleil, qui évoque la mer, on aurait tendance à la déguster accompagné de homard ou une daurade grillée. C'est aussi un vin qu'on s'imaginerait bien déguster entre copines, à l'apéritif avec un plateau de charcuterie.

Prix permanent: 7,50€

Prix promo: 5,95€

«POUR CHAQUE
RÉFÉRENCE
PRÉSENTÉE LORS DE
LA FOIRE AUX VINS,
NOUS DISPOSONS
D'UN NOMBRE LIMITÉ
DE BOUTEILLES.
IL FAUDRA
SE DÉPÊCHER»
IRINI ANSIAUX

Avis aux amatrices de vin

Vous souhaitez participer à la découverte et à la dégustation de notre sélection 2017 **le lundi 6 mars entre 20h30 et 22h30.**

Afin que nous puissions vous accueillir dans les meilleures conditions, merci de nous confirmer votre venue par mail adressé à a97-cc@cora.lu ou par téléphone au **45 02 54 598** ou **597** du lundi au vendredi de 9h à 17h avant le vendredi 24 février 2017.

BIBIMBAP (CORÉE)

Pour 2 personnes.

Préparation: 15 minutes + Cuisson: 15 minutes

Ingrédients: 200 g de riz blanc à sushi cuit la veille (80 g cru) + 100 g d'épinards coupés grossièrement + 80 g de carottes coupées en julienne + 80 g de courgettes coupées en demi-lunes + 2 oeufs + 3 cuillerées à soupe d'huile végétale + 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame + 2 cuillerées à soupe de sauce épicée sucrée + sel.

- 01 À feu vif, faites cuire les carottes dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 02 Ajoutez les épinards et les courgettes. Faites revenir 3 à 5 minutes, salez et réservez.
- 03 Faites sauter le riz dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale pendant 2 minutes. Détachez les grains qui auraient collé et saisissez encore 2 minutes.
- 04 Remettez les légumes, ajoutez la sauce épicée sucrée et mélangez. Hors du feu, versez l'huile de sésame. Répartissez dans 2 bols.
- 05 Faites frire les oeufs dans le restant d'huile et déposez-les dans les bols.



PAD THAI AU POULET (THAÏLANDE)

Pour 2 personnes.

Préparation: 5 minutes + Cuisson: 15 minutes

Ingrédients: 350 g de nouilles de riz plates cuites (150 g crues) + 175 g de brocoli détaillé en fleurettes + 225 g de blanc de poulet coupé en morceaux + ½ petit oignon émincé + 2 oeufs battus + 2 cuillerées à soupe de pâte de tamarin + 4 cuillerées à soupe d'huile végétale + 3 cuillerées à soupe de sauce nuoc cham + 4 cuillerées à soupe de sucre semoule.

- 01 Dans un bol, mélangez la pâte de tamarin, le sucre, la sauce nuoc cham et 60 ml d'eau. À feu vif, faites cuire le poulet dans 2 cuillerées à soupe d'huile végétale pendant 4 minutes. Remuez.
- 02 Ajoutez les oignons et le brocoli. Faites cuire pendant 5 minutes. Réservez.
- 03 Préparez les oeufs brouillés dans le restant l'huile végétale. Ajoutez les nouilles de riz plates et la préparation à base de pâte de tamarin. Remuez, puis ajoutez le poulet et les légumes. Faites sauter le tout et répartissez dans 2 assiettes.

*Wine
lovers*



Conseil d'Arnaud
Vaingre, sommelier
à Vinoteca.



COLLEFRISIO EO TREBBIANO D'ABRUZZO, ITALIE

Le Trebbiano, cépage blanc emblématique de la région des Abruzzes aux arômes intenses de fruits blancs, avec beaucoup de fraîcheur sera le compagnon idéal de ce plat gourmand et croquant. Intense mais tout en finesse le mariage des deux sera une belle gourmandise.

SEX, DRUGS & ROCK'N ROLL JUST RIESLING FOR ME THANK'S! EMIL BAUER, ALLEMAGNE

Un riesling de la Pfalz, région réputée de l'Allemagne pour ses vins, ici dans une version moderne tant par son packaging que sa vinification, avec un peu de sucre résiduel pour lui donner un côté charmeur sur un plat Thaïlandais riche en saveur!



ANDERT JOSEPH AUTRICHE GEWURZTRAMINER DEMI SEC, 2008

Mr Andert est un vigneron des plus traditionnels que l'on puisse rencontrer. Son Gewurztraminer et surprenant, ni sec, ni vraiment doux, un entre deux fait sur l'équilibre et la fraîcheur avec des parfums très exotiques. Le vin idéal sur ce plat autour de saveurs printanières!



Où le trouver?

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

vinoteca.lu
luxembourg

ASPERGES ET GINGEMBRE (ASIE)

Pour 2 personnes.

Préparation: 5 minutes + Marinade: 2 heures. Cuisson: 5 minutes.

Ingrédients: 350 g d'asperges coupées en tronçons de 2,5 cm + 2 oeufs durs écalés + 4 gousses d'ail émincées + 1 cuillerée à café d'huile végétale + 1 cuillerée à café d'huile de sésame + 60 ml de sauce soja + 60 ml de vinaigre de xérès + 3 cuillerées à soupe de gingembre émincé + quelques brins de coriandre.

- 01 Dans un bol, mélangez les oeufs durs, la sauce soja et le vinaigre de xérès. Laissez mariner au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.
- 02 Faites revenir l'ail et le gingembre dans l'huile végétale pendant environ 1 minute.
- 03 Ajoutez les asperges et faites sauter jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Incorporez l'huile de sésame et assaisonnez. Répartissez dans 2 bols avec les oeufs marinés et la coriandre.



LUMINEUSE

CÉLINE WRIGHT

AURÉLIE GUYOT



Lustres pour
Riv' Etoile



Lustres pour
Murillo Fairway



Un autre métier?

"La médecine."



Sa source d'inspiration

"La Nature.

Mais aussi Brancusi, Bach
et la musique."

→ Retrouvez toute l'actualité de Céline sur www.celine-wright.com, sa page Facebook et son compte Twitter. Et bien sûr dans sa boutique showroom au 56 rue saint Louis en l'Île à Paris.

L'éco-design est un joli concept qui compte de plus en plus d'adeptes. Mais nombre de marques ou de créateurs se l'attribuent un brin rapidement. Ce n'est pas le cas de Céline Wright. Cette designer imagine, dessine et conçoit tous ses luminaires avec des matériaux naturels et non polluants. Ces objets sont ensuite bien sûr réalisés à la main, «la seule énergie humaine non polluante», comme le rappelle Céline. Conquises par cette démarche, mais aussi sous le charme de ses luminaires, nous sommes allées trouver la créatrice... Voici près de 20 ans que Céline Wright nous éclaire avec ses lustres poétiques aux formes aériennes, épurées et quasi-organiques. Et vous les connaissez forcément! Certains ornent des lieux prestigieux comme la Compagnie française de l'Orient et de la Chine, l'hôtel du Cheval Blanc (5 étoiles) à Courchevel, le siège de Rossignol en Isère, les boutiques Nature et Découverte en France, ou encore les restaurants Sushi Shop partout dans le monde! Lorsqu'on lui demande de nous résumer son travail en trois mots, Céline nous parle alors de «sculpture, de papier et de lumière». Elle utilise principalement le papier japonais Shoji, qui a le mérite d'être léger, solide et d'une blancheur immaculée. Grâce à ce matériau, les luminaires de Céline Wright diffusent une lumière caressante et apaisante. Son univers doux fait écho «à nos besoins d'apaisement,

de détente et de sérénité face à la rudesse du monde d'aujourd'hui». La designer puise principalement des idées dans la Nature, et nous conseille «le Musée Rodin, le Musée Picasso ou encore le Théâtre de la Ville et la Philharmonique à Paris, et la Tate Gallery à Londres» pour faire le plein d'inspiration. Chaque lampe, plafonnier ou lampadaire est unique, car fait exclusivement à la main, mêlant techniques ancestrales et procédés modernes. Songez «qu'une coque de la gamme cocon peut se composer de plus de 1600 bandelettes de papier, individuellement collées dans un moule. Sa réalisation peut prendre jusqu'à sept heures de travail», souligne la créatrice. Des projets enthousiasmement attendent Céline et son public pour cette année! Car depuis son atelier de Montreuil, Céline rayonnera désormais sur Paris. Dans sa nouvelle boutique de l'île Saint-Louis, qui était celle de sa mère, on pourra venir découvrir ses créations et son travail artisanal. «Je tiens beaucoup à ce projet. C'est un lieu dans lequel j'ai grandi, je regrais ma mère y créer ses peintures sur soie. La vie de quartier, la Seine évoquent beaucoup de souvenirs d'enfance... Après 20 ans de travail en solitaire, il est temps pour moi de rencontrer mon public...». Elle exposera également ses pièces d'exception au prochain Salon Révélation qui se déroulera du 3 au 8 mai 2017 au Grand Palais à Paris. On vous réserve déjà des billets?



Son objet culte

"Le tabouret Butterfly
de Sori Yanagi."



Un projet dont vous êtes particulièrement fière?

"Le lustre du château
Beycheville."

ARCHITECTURES NOUVELLES ET CUISINES

Nous suivons des convictions,
et non des tendances éphémères.



L'amour du détail joue un rôle tout aussi important que le concept architectonique global, ce qui fait de chaque cuisine bulthaup une œuvre absolument unique, pour un travail sur mesure authentique, parfaitement adapté à l'espace et à tous ses occupants.

bulthaup b3

Architecture Nouvelles et Cuisines
Partenaire bulthaup agréé

32, route d'Arlon
L-8008 Strassen
Tél.: +352 45 45 04
b.bulthaup@anc.lu



Olivier Desforges

Ma chambre, MON COCON

AURÉLIE GUYOT

NOTRE CHAMBRE À COUCHER EST LE REFUGE IDÉAL FACE AU FROID EXTÉRIEUR ET À LA MOROSITÉ AMBIANTE. QU'IL FAIT BON S'Y RETROUVER LE SOIR, S'Y PRÉLASSER LE DIMANCHE MATIN OU PRENDRE LE TEMPS D'OUVRIR UN BON ROMAN! ET POUR AJOUTER DU PLAISIR AU PLAISIR, NOUS NOUS SOMMES MIS EN QUÊTE DES NOUVEAUTÉS MOBILIERS, ACCESSOIRES ET DÉCO POUR RENDRE CE COCON ENCORE PLUS DOUILLET, PLUS CONFORTABLE ET PLUS CHALEUREUX. VOICI TOUS NOS CONSEILS, NOS COUPS DE CŒUR, ET BIEN SÛR NOTRE SHOPPING LIST!

«NOUS VOULONS ÊTRE ENTOURÉS DE MATIÈRES BIENVEILLANTES, DE FORMES APAISANTES ET DE COULEURS RÉCONFORTANTES»



→ *Bed & Philosophy*



→ *Ferm Living*



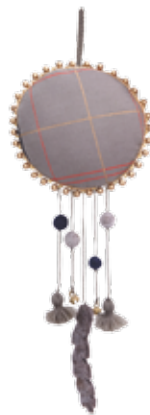
→ *Club Sensible*

DE LA DOUCEUR

S'il est une envie qui transcende toutes les tendances déco de cette année, c'est bien l'envie de douceur, de chaleur et de confort. Nous souhaitons être entourés de matières bienveillantes, de formes apaisantes et de couleurs réconfortantes. Voici quelques conseils simples pour vous créer un décor doux et feutré, qui invite au repos et à la rêverie...

Pour créer une ambiance cosy et feutrée, commencez par accrocher des doubles rideaux bien épais. Cette saison, les bordeaux, les prunes, les lie-de-vin et les aubergines se déclinent sur nos linges de lit, et se font fourrure, velours ou laine bouillie. Les imprimés fleuris restent une valeur sûre, pour une ambiance champêtre, romantique ou plus sophistiquée selon les créateurs. Sur le lit, jouez la carte de l'accumulation, avec des coussins de tailles et de matières différentes, et disposez un couvre-lit surpiqué ou des plaids pour multiplier les épaisseurs et renforcer l'effet douillet.

Des affiches reprenant d'encourageants mantras joliment calligraphiés ornent les murs. Les lightbox et autres enseignes lumineuses s'invitent dans la partie, et se disposent au sol ou sur un buffet bas. La touche finale? Un gros tapis moelleux, pour nous encourager à poser les pieds par terre une fois réveillé.



→ *Muskhane*



→ *Léo le Pirate*



Esix Home Collection

CAP AU NORD

Une fois n'est pas coutume, la déco s'inspire d'horizons lointains, plus ou moins exotiques, mais toujours dépaysants. On aime toujours autant les couleurs et les motifs venus du froid! La fameuse tendance scandinave reste en effet un incontournable, et ce pour encore de nombreuses saisons!

Mobilier en bois clair et coins arrondis... rendez-vous sur **made.com** pour shopper le lit parfait sans pour autant vous ruiner. Ou pourquoi pas le chiner?

Si ce genre de pièce est compliqué à trouver dans les vide-greniers, il est beaucoup plus aisé de le trouver online, comme sur **brocantelab.com**. Notez néanmoins que les budgets sont assez élevés... Choisissez du linge de lit aux imprimés géométriques et aux couleurs pastel: jaune mimosa, céladon, gris perle ou bleu givré. Pour encore plus d'effet, tapissez un mur avec les papiers vus chez Cole and Son, notamment les très beaux modèles Apex ou Feather Fan. Côté accessoires, privilégiez les petits objets aux dessins vintage, comme les boîtes repérées chez **vintagepeople.com**. La touche finale? Trois ou quatre miroirs en rotin fixés sur un mur, et Pinterest n'a qu'à bien se tenir.

GIPSY

Autre tendance déco venue d'ailleurs qui nous a tapée dans l'œil: la tendance navajo. Plus ethnique, plus boho et plus radicale. Les matériaux bruts sont ici à l'honneur: bois non traité, métal à l'aspect rouillé, peaux de bêtes (fausses... évidemment!) et tapis tissé. Ce sont par définition les fameux motifs navajos, voire aztèques, qui apportent tout le charme de cette ambiance, mais n'hésitez pas à mixer avec du tie and dye bordeaux ou indigo pour renforcer le parti-pris gipsy. Nous sommes d'ailleurs tombées amoureuses du travail d'Aissata Namoko, présidente de Djiguiyaso, une société basée à Bamako, qui offre du travail à plus de 100 femmes dans l'industrie textile au Mali. Ces artisans utilisent une étoffe traditionnelle, nouée et puis teinte avec de l'indigo. Taies d'oreiller, rideaux, couvre-lit... tout est sublime! Pour ne rien gâcher, cette société a été reconnue par l'UNESCO. On vous recommande de découvrir leur travail sur **designnetworkafrica.org**. Pour les plus téméraires, disposez ces grandes étoffes au dessus d'un grand lit, dans un esprit 'tipi-baldaquin'. Complétez par quelques objets pour achever de planter le décor: une flèche indienne fixée sur un mur, un attrape-rêve et même une reproduction de crâne de taureau... on se croirait dans un guesthouse du Nevada. La touche finale? Un gros cactus en pot.



→ **Muskhane**



→ **Bloodlands**



Hästens

Since 1852

Fulfilling Dreams
Since 1852



hastens.lu

HÄSTENS STORE LUXEMBOURG CITY

13 rue du Curé L-1368 Luxembourg Tel: +352-26262462 info@hastens.lu

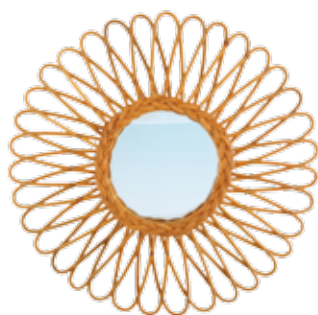
HÄSTENS LUXEMBOURG FIISSCHENCONCEPT

4 Fuussekaul L-9156 Heiderscheid Tel: +352-26889433 info@hastens.lu

HÄSTENS STORE KNOCKE-HEIST

Dumortierlaan 82 B-8300 Knokke Tel: +32-50334619 info@hastens-knokke.be

«DÉCO SCANDINAVE, BOHO OU JUNGLE...
CE QUI PRIME AVANT TOUT
C'EST DE SE CONCOCTER UN DÉCOR À SOI
ET SURTOUT POUR SOI,
QUE VOUS AUREZ HÂTE DE RETROUVER...
AU RISQUE DE NE PLUS VOULOIR
LE QUITTER!»



→ *Bakker Made With Love*
Accessoires



→ *Lesis*

Actu

→ Coup de cœur pour ce musée londonien! Comme son nom l'indique, le Design Museum est consacré au design contemporain sous toutes ses formes: architecture, mobilier, design industriel, mais aussi mode et graphisme. Le bâtiment en lui-même – un ancien entrepôt réhabilité par Conran & Part – mérite un coup d'œil. Vous pourrez en ce moment découvrir entre autres l'exposition *Fear and Love: Reactions to a Complex World*, soit 11 nouvelles installations d'architectes et designers parmi les plus prometteurs de leurs générations. Exposition jusqu'au 23 avril, plus de renseignements sur www.designmuseum.org et via [#FearandLove](https://twitter.com/FearandLove).

TERRIBLE JUNGLE

Clôturons ce tour du monde par un rapide passage dans la forêt amazonienne. La tendance Jungle est constamment revisitée et réinterprétée, et force est de constater qu'on ne s'en lasse pas. Pour 2017, elle se fait moins exubérante, moins tape-à-l'œil. On opte donc pour un vert apaisant et énergisant comme la teinte malachite, ou un petit menthe à l'eau si vous préférez une note acidulée. Pantone ne s'y est d'ailleurs pas trompé, et a élu le Greenary (un vert tendre et frais) couleur 2017. Les papiers peints imprimés feuillage étant vus et revus, on préconise un retour aux sources avec l'aménagement d'un vrai jardin d'hiver, composé de terrariums et d'une ou deux plantes exotiques aux grandes feuilles bien découpées. Côté matières, le mariage du vert et du laiton doré est des plus réussis: tables de chevet, lampadaires ou fines étagères, ces quelques touches réveilleront la déco. Les jolis lustres signés Mathieu Chailières intégrant des petits oiseaux colorés (www.challieres.com) apporteront une touche de gaité et de poésie, tout comme un fauteuil Ipanema fluo. La touche finale? Des bibelots flamants roses, perroquets ou toucans.

Déco scandinave, boho ou jungle... ce qui prime avant tout c'est de se concocter un décor à soi et surtout pour soi, que vous aurez hâte de retrouver... au risque de ne plus vouloir le quitter!

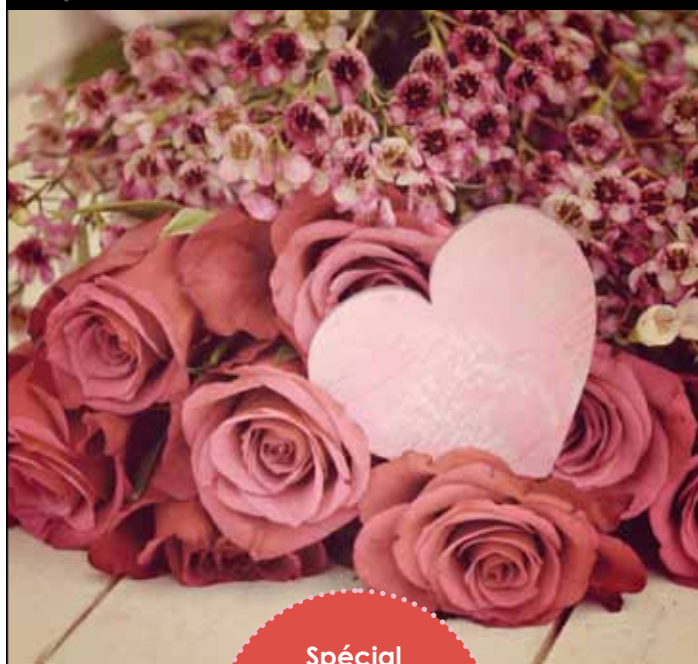


Kenzo

BLOOMS

ART FLORAL

Dites-lui avec des fleurs...



**Spécial
Saint-Valentin:**

Découvrez nos
bouquets sucrés!

Nous proposons:

- **Arrangement floraux** pour vos bouquets
- **Partenaires** de vos **mariages** et **réceptions**
(décoration salle, voiture, église...)
- **Livraison** à domicile

5, rue du Cimetière, L-1338 Luxembourg
Tél.: 26 64 94 79
www.blooms.lu



A la recherche d'un traiteur
pour la communion de vos enfants?



Parce qu'elles sont le premier grand événement de vos enfants, les communions sont des célébrations à part.

Pour leur apporter une touche de sublime, **H&B Catering** vous propose de créer un événement sur-mesure: dîner à table ou buffet, dans le cadre poétique du **ca(fé)sino** ou dans l'intimité de votre salle à manger, Johan et Laurent sauront vous séduire avec leurs suggestions fraîches et inventives, leur cuisine généreuse qui vient du cœur, leur amour du métier et leur savoir-faire.

■
H&B Catering

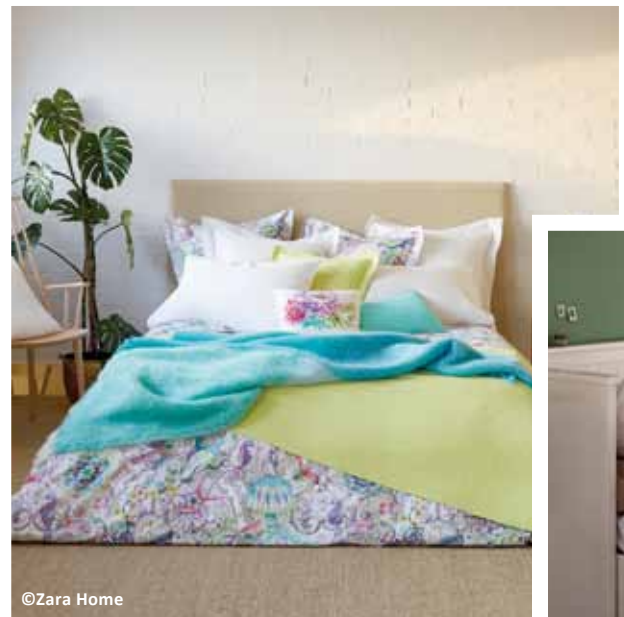
41 Rue Notre Dame, L-2240 Luxembourg
Tél. : +352 26 27 02 79
contact@hb-catering.eu
www.hb-catering.eu
■

Flower power



PRINTEMPS OBLIGE, LES FLEURS S'IMMISCENT DANS NOS CHAMBRES POUR DES MATINS RADIEUX. PARURES DE DRAPS, MEUBLES ET ACCESSOIRES S'ORNENT DE BRASSÉES DE FLEURS. ODE À LA POÉSIE ET AU ROMANTISME.

SARAH BRAUN



Noir laqué japonais et fleurs à profusion pour ce chiffonnier richement orné.

— MiaFleur —



On reste dans la thématique fleurie avec un arrosoir rutilant qui fera office de vase champêtre.

— Zara Home —



Une pointe d'exotisme avec ce cadre ananas pastel. So fresh.
→ **Primark**



Une lampe épurée pour calmer le jeu et diffuser une lumière douce.
→ **Scapa Home**



Un porte-bijoux en forme de cactus dont les lignes atypiques séduiront les amoureux de design contemporain.
→ **Y a pas le feu au lac**



Design primesautier signé Antoinette Poisson et effluves de roses pour cette création disponible en édition limitée pour la Saint-Valentin.
→ **Diptyque x Antoinette Poisson**



Un miroir éclaboussé de couleur qui vous donnera le sourire.
→ **Petite Friture**



Une table de chevet romantique qui plaira aux âmes rêveuses.
→ **Ian Snow Ltd**



Blanc cassé et liseré discret, du linge de lit délicat et féminin.
→ **Ikea**



Cette petite table d'appoint sera parfaite pour y déposer votre tasse de café bouillant et votre livre, pour les dimanches matins où l'on reste sous les draps pour paresser.
→ **Sister Guild**

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



TARTE TATIN AUX POIRES

Pour 6 personnes. Préparation 30 minutes. Cuisson 30 minutes à 180°.

Ingrédients: 5 poires (si vous préférez quelque chose de plus épais vous pouvez augmenter le nombre) + 1 pâte feuilletée sans gluten + 50g de beurre salé + 100g de sucre.

- 01 Après avoir allumé votre four, commencer par peler les poires et les trancher finement.
- 02 Mettre vos morceaux de poire dans une poêle et y ajouter le beurre et le sucre. Bien laisser caraméliser jusqu'à ce que le jus soit comme du sirop.
- 03 Beurrer le moule qui va recevoir la préparation.
- 04 Verser les poires avec leur jus dans le moule et recouvrir de la pâte feuilletée. Essayer d'insister pour que les bords rentrent un peu sur les côtés.
- 05 Enfourner 30 minutes à 180 degrés.
- 06 Déguster tiède ou complètement froid, les deux options sont à tomber!

→ www.mauricettefrenchfood.com |   



Frédérique Theisen

DÉCORATION FLORALE POUR UNE TOUCHE DE PRINTEMPS EN HIVER

Matériel: Différents morceaux de tissu rouge, ciseaux cranteurs, craie, pinces, machine à coudre, fil rouge, ruban rouge, règle, compas, rembourrage.



- 01 Dessinez avec la craie, la règle et le compas les différentes lettres du mot LOVE (15 cm de hauteur) et 2 cœurs sur les tissus (le tout en double épaisseur) avant de les découpez avec les ciseaux cranteurs.



- 02 Fixez les cœurs et les lettres avec les épingles au ruban avant de les passer à la machine à coudre tout en les rembourrant au fur et à mesure que vous les cousez.



- 03 Attachez votre guirlande à l'endroit idéal. Bonne fête des amoureux!

→ www.fredkeandfriends.lu |   



Claudia Zanchetta



PANCAKES RAPIDES

Pour 4 personnes - Préparation: 5 minutes – Cuisson: 5 minutes. Ingrédients: 250 g de farine + 30 cl de lait + 20 g de sucre + 1 sachet de levure chimique + 3 œufs + 40 g de beurre + 1 pincée de sel.

- 01 Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, le sucre et la levure. Ajouter le lait, bien mélanger puis incorporer les œufs et mélanger à nouveau.
- 02 Faire fondre le beurre au micro-ondes à puissance faible et le verser sur la pâte à pancakes. Fouetter vigoureusement pour obtenir une préparation homogène.
- 03 Beurrer une poêle anti-adhésive et la placer sur feu vif. Lorsqu'elle est bien chaude, diminuer un peu le feu, puis verser une petite louche de pâte à pancakes et laisser cuire jusqu'à l'apparition de petites bulles à la surface du pancake. Retourner le pancake à l'aide d'une spatule et laisser cuire encore 1 à 2 minutes.

Les pancakes peuvent remplacer les traditionnelles crêpes de la chandeleur.

Variantes: Vous pouvez les agrémenter de miel, de sirop d'érable, de chocolat fondu, de confitures, fruits...

Il ne vous reste plus qu'à vous régaler.

→ claudiavousregale.wordpress.com |   

FORD KUGA:

Relooking profond

AVEC UNE CONCURRENCE DE PLUS EN PLUS NOMBREUSE ET AFFÛTÉE, FORD SE DEVAIT DE RÉAGIR POUR MAINTENIR L'ATTRAIT DE SON KUGA. C'EST LE BUT DE CETTE VERSION PROFONDÉMENT «RELIFTÉE» QUI PROGRESSE EN STYLE ET EN ÉQUIPEMENT. DE QUOI RAVIVER LA FLAMME?

ANTONIO DA PALMA FERRAMACHO



+ Confort des sièges et des suspensions
Tenue de route
Moteur souple et puissant

- Position de conduite fort verticale
Design du mobilier de bord
Détails de finition

€ Premier prix (1.5 EcoBoost): 23.158 €
Prix de base de la version essayée: 35.825 €

C'est que le Kuga a fort affaire avec les nouveaux venus que sont les Renault Kadjar, Seat Ateca et Skoda Kodiaq... Sans parler des références VW Tiguan et Nissan Quasqai qui sont ses plus sérieux concurrents. En tout cas, voilà un segment qui a la particularité d'afficher des noms pour le moins insolites, à croire qu'ils ont été trouvés lors de l'émission «Des chiffres et des lettres»!

LIFTING RADICAL

A une époque où la plupart des constructeurs hésitent, Ford ose le changement en relookant complètement les faces avant et arrière de son Kuga. La métamorphose est d'ailleurs telle que l'on se croirait en présence d'un tout nouveau véhicule! En effet, sa calandre trapézoïdale et verticale fait dans le sport en référence à la Mustang, tandis que ses nouvelles optiques à technologie LED soulignent la profondeur de son regard. Une nouvelle teinte, de nouveaux feux-arrière et le tour est joué pour parachever ce relooking digne d'une certaine Cristina...

ON GRIMPE À BORD

L'accès à bord est aisé et l'habitabilité généreuse, tant à l'avant qu'à l'arrière. La position de conduite haut-perchée ravira les adeptes des monospaces, mais pourra déstabiliser les fans de «vraie» conduite. L'esthétique de la planche de bord apparaît, comme par le passé, encore un peu torturée malgré l'adoption du grand écran multimédia tactile et la diminution du nombre de boutons qui en découle. Globalement, on a le sentiment

d'une qualité perçue perfectible, la faute à une finition un peu légère où il manque cette touche de robustesse et d'élégance typique des marques premium... Du côté du coffre, on profite d'un hayon électrique qui s'actionne par un mouvement du pied sous le parechoc pour accéder aux 456 litres (1603 litres sièges rabattus) nettement en retrait face aux 520 litres du Tiguan, par exemple.

CONDUITE PLAISIR

A son volant, on se rend vite compte qu'on est aux commandes d'une Ford! Entendez par là que sa tenue de route est excellente et que l'on ressent avec précision les informations provenant de sa direction et de son châssis. C'est rigoureux, efficace et très confortable... De quoi en faire l'un des SUV les plus agréables à conduire du segment! La mécanique de notre véhicule d'essai comptait le diesel 2.0 TDCI de 180 ch accouplé à la boîte de vitesses manuelle et à la transmission intégrale aux quatre roues (il existe aussi en 150 ch et traction). Notons que la boîte automatique à double embrayage est disponible ainsi que d'autres moteurs dont le petit diesel 1.5 TDCI de 120 ch et sa déclinaison essence 1.5 EcoBoost en 120, 150 et 182 ch. En ce qui concerne la consommation, on a tourné aux alentours de 7,5-8,0 l/100 km, ce qui semble logique vu la taille et le poids de l'engin. Terminons en mentionnant la nouvelle finition haute «Vignale» qui coiffe la gamme du Kuga. Elle se caractérise par un équipement full option et des services client spéciaux comme le carwash gratuit ou un traitement individuel et personnalisé lors de la livraison et des entretiens de votre Kuga Vignale... Des détails qui comptent! En conclusion, avec sa nouvelle plastique, une dotation de série rehaussée et des finitions remaniées, Ford remet le Kuga dans le trio de tête. Et si sa finition n'est pas à la hauteur de celle du Tiguan, il affiche un tarif bien plus attractif!

Les folles nuits de São Paulo

SÃO PAULO NE SÉDUIT PAS D'EMBLÉE. ELLE CHARME PEU À PEU. AU RYTHME DE SA VIE CULTURELLE, DE SES MUSÉES, DE SON ARCHITECTURE MODERNISTE. ELLE EST SURTOUT LA MECQUE DE LA VIE NOCTURNE AU BRÉSIL. TOUS LES EXCÈS Y SONT PERMIS, DANS UNE AMBIANCE BEAUCOUP PLUS CHIC QU'À RIO.

KÉVIN STORME



Des skybars paulistes, la vue s'étend sur une forêt de gratte-ciels.

São Paulo n'est pas la ville brésilienne sur laquelle on jetterait spontanément son dévolu. A l'opposé de Rio, colorée, déjantée, fêtarde, belle et chaude, São Paulo est, au premier abord, plutôt froide, austère, sérieuse et pas franchement jolie. Pourtant, la plus grosse ville du continent sud-américain (12 millions d'habitants) a des atouts à faire-valoir. Elle est l'une des destinations les plus prisées du pays pour la jeunesse branchée du Brésil en quête de fête «haut de gamme». Il s'agit du principal pôle économique du pays, on y travaille dur et, chaque fin de semaine, on se lâche. Les limites n'existent plus. Dans le quartier de Vila Madalena, épice de la fête locale, les vendredis et samedis

soir, on a du mal à avancer tant la foule est dense. Trouver une place assise dans un bar relève du miracle. Pour s'occuper, le jeu est immuable. On s'embrasse langoureusement. Des garçons et des filles qui ne se connaissent pas et qui se croisent s'embrassent à pleine bouche et... passent à quelqu'un d'autre! Évidemment, chacun est libre de refuser.

CENT EUROS L'ENTRÉE DANS CERTAINS CLUBS

Avenida Paulista, l'avenue la plus importante de São Paulo, l'ambiance est plus sage. Les terrasses s'égrènent et constituent une mise en bouche calme et tran-

quille avant la ruée au cœur de la «nigh life». A l'heure des happy hours, on profite des consos à prix cassés, car la suite de la soirée s'annonce difficile pour la carte bancaire... Plus sympa et plus branché, le «Baixo Augusta» draine la scène gay et alternative de la mégapole. Parmi les nombreux établissements du quartier, on retient le bar Exquisito!, avec sa décoration latino-américaine traditionnelle et ses caipirinhas, qui figurent parmi les meilleurs de celles que l'on ait goûtées au Brésil. Pour les fans de house et d'électro, cap sur le Funhouse, un établissement entre le bar et le mini club, qui offre un bon «before» avant de se trémousser jusqu'au lendemain midi dans l'un des



São Paulo recèle quelques quartiers coloniaux.

Les bonnes adresses

On dort où?

Pas cher: Il existe des milliers de logements disponibles sur Airbnb. C'est sur cette plate-forme collaborative que l'on trouve les prix les moins chers, dans tous les quartiers de la ville.

Plus cher: Hotel Maraba. En plein centre-ville, dans un secteur branché, c'est l'un des hôtels les plus chics de la ville. Un excellent rapport qualité/prix, avec des chambres doubles à partir de 70 € la nuit, à certaines dates, en passant par [Booking.com](https://www.booking.com).

On mange où?

Pas cher: La spécialité pauliste est la... pizza. C'est l'immigration italienne de la fin du 19^e qui a exporté l'emblème culinaire de la botte en Amérique du sud. Il semblerait que le climat pauliste lui ait été favorable car aujourd'hui, même les Italiens de la péninsule en seraient jaloux! Les meilleurs se dégustent chez *Speranza*, à Treze de Maio, et chez *Maremonti*, à Padre João Manuel. Elles sont dignes des meilleures trattorias romaines ou florentines.

On sort où?

Pas cher: Impossible de sélectionner les adresses tant elles sont nombreuses et leur réputation changeante. A part identifier les quartiers noctambules (lire ci-contre), on vous conseille de vous orienter vers les dizaines de sites qui fourmillent sur la «nightlife» de São Paulo.

«DES GARÇONS ET DES FILLES QUI NE SE CONNAISSENT PAS ET QUI SE CROISENT S'EMBRASSENT À PLEINE BOUCHE ET... PASSENT À QUELQU'UN D'AUTRE!»

clubs branchés d'Itaim bibi.

Dans ce quartier, les établissements sont ultra sélects. Il faut compter une centaine d'euros pour y rentrer, sans compter les boissons. A São Paulo, les établissements à la mode changent tous les mois.

A l'heure de notre voyage, Black Calavados et Provocateur semblaient avoir le vent en poupe. Aujourd'hui, l'Azucar club cubano marche bien et ravira les fans de musiques latines. Moins tape-à-l'œil et plus agréable que les clones électro house du quartier...

VISITE DANS LA VIEILLE VILLE

Si vous avez survécu à la nuit pauliste, la ville offre de nombreuses possibilités de visites. Elle possède un centre historique. Certes, il n'a rien à voir avec ceux d'Ouro Preto ou Salvador de Bahia. Mais entre la forêt de gratte-ciels qui piquent le ciel brésilien, c'est une halte reposante et hors du temps. La praça de Sé est le centre névralgique de la vieille ville. Elle est toujours animée et réunit une foule bigarrée: hommes d'affaires, vendeurs ambulants, SDF... Évidemment, comme dans toutes les grandes villes brésiliennes, il vaut mieux éviter de s'y balader à la nuit tombée.

Elle est surmontée par la cathédrale da Sé et l'Igrejo do Carmo, qui date du 17^e siècle. Au nord de la cathédrale, la rua 25 de Marco est un petit Beyrouth. Elle est peuplée de commerçants libanais où l'on peut faire de bonnes affaires. Rua de Cantareira, se tient le mercado municipal. Du lundi au dimanche, ce marché couvert de style Belle-Epoque, offre tout un tas de produits frais et des animations, notamment des concerts le dimanche. Non loin du Solar de marquesa, on se perd dans un labyrinthe de ruelles où subsistent des maisons du 18^e siècle.

QUARTIER COLONIAL

São Paulo a connu une importante émigration japonaise au siècle dernier. Le quartier de Liberdade compte aujourd'hui la plus importante diaspora nipponne au monde. Entre les restaurants et les boutiques asiatiques, São Paulo se transforme en petit Tokyo. Véritable colonne vertébrale de la ville, l'avenue Paulista compte plein de bars, de restaurants, de boutiques, de théâtres et de cafés. Si les «Champs-Élysées brésiliens» ont perdu bon nombre de belles maisons au cours du 20^e siècle, ils n'en demeurent pas moins le véritable cœur

de la cité. Pour un bol d'air, direction l'immense Parque de Ibirapuera. Il mesure près de 2km² et est considéré par les habitants comme le Central Parc local.

Il compte aussi plusieurs salles de spectacles et musées, notamment le musée d'art moderne, considéré comme l'un des plus beaux du pays. Il y a notamment des œuvres de Picasso, Miro, Chagall...

UN VERRE DU HAUT DE LA SKYLINE

Véritable enfer nocturne, l'ancien quartier colonial de Vila Madalena se métamorphose la journée en un endroit bobo, arboré, et peuplé de galeries d'art où il fait bon flâner.

Enfin, un séjour à São Paulo n'en serait pas vraiment un sans grimper à l'un de ces milliers d'arbres géants de béton qui constituent la skyline pauliste. La meilleure solution: se rendre dans l'un des multiples skybars de la ville. Le plus prisé, le Terraço Italia. Au 42^e étage, il offre un panorama époustoufflant sur la forêt de tours. Au coucher de soleil, le paysage est incomparable. Accompagné d'un bon cocktail, c'est le meilleur moyen de recommencer la boucle d'une nuit pauliste pleine de fêtes, d'alcool et de bling-bling.

Le signe du mois

VERSEAU

DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Amour: Climat astral extrêmement propice aux joies du cœur. Les natives vivant en couple renforceront leurs rapports et vivront leur union sous le signe de la complicité et de l'amour. **Travail:** Jupiter apporte de nouvelles perspectives professionnelles. La route vers le succès sera bien dégagée. Libérez-vous le plus rapidement possible de certaines obligations contraignantes. **Vitalité:** Cherchez à vous changer les idées par divers moyens.

BÉLIER

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Amour: Avec le duo Mars et Vénus dans votre signe, il sera question de prendre votre avenir amoureux en main pour lui donner une orientation totalement différente. Vous devrez renoncer à toute futilité et vous engager. **Travail:** Des moments de réflexions sur votre avenir professionnel, un besoin de tout laisser et de vous mettre à votre compte, cette idée cheminera fortement dans votre esprit. **Vitalité:** Votre forme jouera aux montagnes russes et vous aurez du mal à canaliser toutes ces énergies contradictoires.

TAUREAU

DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Amour: Les astres vous feront un clin d'œil complice. Malgré toutes les difficultés de la vie que vous menez, vous vivrez ce mois-ci des heures exquises avec votre bien-aimé. **Travail:** Vous pourrez compter sur quelqu'un qui donnera un coup de pouce à votre carrière. Mars sera très bénéfique pour les créatives. **Vitalité:** Jupiter pourrait accentuer votre tendance latente à l'anxiété.

GÉMEAUX

DU 21 MAI AU 21 JUIN

Amour: De la sagesse avec Saturne, on pourra vous reprocher votre manque de disponibilité, ce qui pourrait provoquer des conflits, mais vous parviendrez à faire passer le message d'amour que vous éprouvez pour lui. **Travail:** Avec Mercure positif, toute résistance est inutile. Observez et acceptez ce qui arrive, c'est aussi cela avancer et progresser. **Vitalité:** Restez bien centrée sur vous-même.

CANCER

DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

Amour: Il sera essentiel de garder à l'esprit que nous attirons à nous ce que nous sommes, ne laissez pas vos pensées vous diriger par le négativisme de Saturne. **Travail:** Une période de transit planétaire favorable vous permet de poser des bases solides et d'acquiescer plus de connaissance et d'expérience. **Vitalité:** Faire de la marche se révélera bénéfique.

LION

DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

Amour: Vénus et Mars en bel aspect, mêlez à votre sagesse un grain de folie! Vous vivrez au rythme de vos émotions et de vos battements de cœur. **Travail:** Si vous acceptez de développer votre sens de l'adaptation et de tirer parti d'une certaine combativité, vous profiterez pleinement des occasions qui se présenteront. **Vitalité:** Prévoyez-vous un emploi du temps plus souple et ménagez-vous de bonnes nuits de sommeil.

VIERGE

DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Amour: Neptune opposé, vous aimerez privilégier l'amitié aux dépens de l'amour, mais votre partenaire risque de ne pas entendre de cette oreille. Arrangez-vous donc pour dissiper tout malentendu. **Travail:** Il sera temps maintenant de récolter les fruits de vos efforts. Attention toutefois à ne pas essayer de vous imposer maladroitement: la courtoisie et la diplomatie s'imposent. **Vitalité:** Adonnez-vous à la méditation pour mieux vous recentrer.

BALANCE

DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Amour: Jupiter partage votre signe et protège tout ce qui a trait à votre foyer et à votre partenaire. Le mois de février sera favorable pour tout ce qui concerne votre cadre de vie. **Travail:** Grand dynamisme sur toute la ligne, qui vous sera très utile, c'est une force qui vous aidera à surmonter vos difficultés. **Vitalité:** Mettez en place les réformes nécessaires à votre bien-être, dont une bonne hygiène de vie.

SCORPION

DU 23 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE

Amour: C'est chaud en ce début d'année! Essayez de limiter votre fantaisie et d'être plus réaliste. Vous savez maintenant ce qu'il vous en coûte de prendre vos rêves pour des réalités. **Travail:** Mercure associée à Pluton vous incite à plus de discipline, ceci vous placera sur le droit chemin de la persévérance et de cette constance qui attire la chance. **Vitalité:** Arrêtez de vous sacrifier pour les autres, il est grand temps de penser à vous.

SAGITTAIRE

DU 22 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Amour: Avec la présence de Saturne, l'harmonie commence à se fissurer. Quelques incompréhensions ou tiraillement peuvent se manifester au cours de la période. **Travail:** Mercure en conflit avec Jupiter aura bien décidé de vous mettre la tête à l'envers, retard dans vos projets, difficultés de communications, prudence avec l'étranger. **Vitalité:** Une certaine lassitude vous envahit, privilégiez les sports doux pour préserver votre corps.

CAPRICORNE

DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Amour: Se méfier toujours d'Uranus en Bélier, bien que ragaillardie côté cœur, vous resterez prudente, certaines paroles du passé vous reviennent parfois en tête. **Travail:** Avec la présence de Mercure, votre vie professionnelle aura la vedette. Ce sera le moment de prendre des risques pour vous imposer. **Vitalité:** Mars vous dotera de solides réserves d'énergie.

POISSONS

DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

Amour: Si vous êtes solitaire, Vénus sera votre alliée et totalement bénéfique. Vous ne verrez pas le temps passer, tant vous serez attentive à conquérir le cœur de votre partenaire. **Travail:** Les influences conjuguées de Jupiter et d'Uranus vous permettront de faire des étincelles dans votre travail. La chance sera à votre côté, et une proposition intéressante se présente. **Vitalité:** La Lune noire, un astre qui a plus d'avantages sur le plan mental que sur le plan physique.



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



SAUMUR

FROM 8PM TO 9AM OPEN 7/7

NIGHTCLUB

CLUB FOOD & MORE | ALL NIGHT LONG

www.saumur.lu

13, Rue Dicks Luxembourg



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  **DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ.**

citroen.lu

CITROËN préfère TOTAL Informations environnementales: citroen.lu.

Etoile Garage
 L- 2557 Luxembourg
 Tel. 40 22 66 - 1
 Clerbaut Automobiles
 L- 5481 Wormeldange
 Tel. 76 82 66

Etoile Garage
 L- 3515 Dudelange
 Tel. 51 91 90
 Clerbaut Automobiles
 L- 5750 Frisange
 Tel. 23 60 60

Etoile Garage
 L- 4026 Esch/Alzette
 Tel. 55 01 55
 Garage Neugebauer
 L- 8422 Steinfort
 Tel. 39 00 29

Garage J. Leyder
 L- 8509 Redange/Attert
 Tel. 23 62 39 - 1
 Garage Strotz
 L- 9559 Wiltz
 Tel. 26 95 02 47

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

etoilegarage.lu