

# Femmes

MAGAZINE

## DOSSIER

DE LA DIFFICULTÉ D'ÊTRE FEMME EN 2017



## BEAUTÉ

DÉTOX: LE GRAND MÉNAGE DE PRINTEMPS

## WE ARE FAMILY

LA PÉDAGOGIE PIKLER EXPLIQUÉE AUX PARENTS

FORD MOTOR COMPANY PRÉSENTE

VIGNALE



LE FORD KUGA VIGNALE EST ARRIVÉ. DÉCOUVREZ-LE SUR VIGNALE.FORD.LU

SEARCH **FORD KUGA VIGNALE**



Go Further

4,4-7,5 L/100 KM. 115-173 G/KM CO<sub>2</sub>.

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 CO<sub>2</sub> et de consommation. Disponible exclusivement dans les FordStores. Contactez votre distributeur Ford pour plus d'informations. Donnons la priorité à la sécurité. Informations environnementales [A.R. 19/03/2004]: [www.ford.lu/environnement](http://www.ford.lu/environnement). **ford.lu**

# De la couleur pour cet été

MARIA PIETRANGELI

Magazine des tendances printemps/été par excellence, notre édition de mars foisonne d'idées, de looks, de modèles, inspirant ou pas. Le rose sera partout qu'on se le dise.

Nos pages Catwalk sont consacrées à Louis Vuitton, dont Nicolas Ghesquière est le directeur artistique, et à Vivianne Westwood. Accessoires et non des moindres, sacs et chaussures demeurent les meilleurs amis des femmes de 7 à 77 ans, chinez, choisissez, le (les) vôtre(s) fait (font) absolument partie de la sélection.

Dans notre cahier «Art de vivre», vous allez pouvoir découvrir les nouveautés en direct de Maison & Objets. Cette année, le salon a orienté son thème autour du silence. Vaste programme, un design responsable, des couleurs douces, des matériaux recyclés, de quoi s'inscrire dans une attitude dans l'air du temps en toute simplicité et en toute discrétion.

Le cahier Magazine de notre édition s'interroge sur la difficulté d'être femme en 2017 et fait un état de lieux du harcèlement au Luxembourg. La fonction de maman de la femme n'est pas oubliée pour autant. Notre journaliste pédagogue qui gère «Cas

d'école» nous explique qu'il existe des profils d'apprentissage différents en fonction des enfants, et nous pousse à nous interroger sur le type d'élève que nous sommes ou avons été et sur la façon dont nous apprenons.

Notre rubrique We are family nous éclaire quant à elle sur la pédagogie Pikler, du nom de la pédiatre et psychopédagogue hongroise qui, en 1947, fut l'une des pionnières à s'intéresser aux nourrissons.

Du côté des personnalités mises en valeur ce mois-ci, la courageuse Nora Fox, Frédéric Hiérónimus responsable formation pour BGL BNP Paribas. Christiane Wickler, qu'il est inutile de présenter, intervient dans le dossier du mois: «De la difficulté d'être une femme en 2017». Des artistes aussi, avec Tessy Bauer et J.J. Laigre. Du côté des designers, notre journaliste est allée à la rencontre d'un trio breton, à l'origine de la marque 727Sailbags. Des créatifs qui récupèrent des voiles de bateau en guise de matière première.

Et bien entendu, vos rendez-vous avec nos dossiers Bien-Etre, Saveurs, Evasion Business et Finances.

## OURS

### DIRECTION

Maria Pietrangeli & Patricia Sciotti

### RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

### PHOTOGRAPHE

Christian Wilmes

### CONSEILS EN COMMUNICATION

Julie Bénier, Pierre Dugué, Alexandrine Florian, Marine Lambert & Kevin Martin

### MISE EN PAGE

Alinéa Éditions et communication Sàrl

Audrey Ridremont

Stagiaire: Loris Klein

### RÉDACTEURS

Dr François Agudo / Alix Bellac / Julie Bénier / Lisa Beys / Sarah Braun / Antonio Da Palma Ferramacho / Magali Eylenbosch / Raphaël Ferber / Frédéric Frabetti / Godefroy Gordet / Aurélie Guyot / Maria Pietrangeli / Michèle Rager / Jeanne Renaud / Carmen Rimondini / Karine Sitarz / Dr. Oswaldo Mazariegos Solis / Kévin 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](http://www.femmesmagazine.lu)

join us!



### COVER

Mannequin: Lucie pour l'agence Notoys / Photographe: Christian Wilmes / Hair & Make-up artist: Sophie Garlinskas / Stylistes: Julie Bénier

Production: Julie Bénier et Maria Pietrangeli

# Sommaire

Mode



- 06 LAST MINUTE!
- 08 DREAM LIST  
Accessories's stories
- 13 TRENDS
- 14 CATWALK  
Vivienne Westwood & Louis Vuitton
- 16 INTERVIEW CRÉATEUR  
Isabelle d'Ornano: Les femmes de sa vie
- 18 MODE  
Back to summer
- 38 BLOG PARTY FASHION
- 39 DRESS CODE  
Camel is the new black
- 40 MAKING OF

Wellness



- 79 BLOG PARTY BEAUTY
- 80 BEAUTÉ  
Détox: le grand ménage de printemps
- 83 CONCOURS
- 88 L'AVIS DE LA RÉDAC  
Somatoline Cosmetic  
Détox Amincissant Nuit®
- 90 BEAUTY CASE
- 91 SEXO  
Toy Xtory
- 92 SANTÉ  
Et si on décryptait une prise de sang?
- 94 HEALTHY  
Comment faire le plein de vitamines?

Magazine



- 42 DOSSIER  
De la difficulté d'être femme en 2017
- 48 FOCUS  
Harcèlement: le Luxembourg aussi?
- 50 ELLE  
Nora Fox, 1 mètre 64 de résilience
- 52 LUI  
Jean-Jacques Laigre,  
la peinture comme refuge
- 54 BUSINESS  
Se former tout au long de la vie
- 58 INTERVIEW BUSINESS  
Frédéric Hiérönimus:  
«Garantir l'employabilité des collaborateurs»
- 59 ACTU BUSINESS
- 60 NOS EXPERTS EN DROIT  
La responsabilité du skieur
- 61 ADEM
- 62 FINANCES  
A chaque âge, son épargne
- 96 WE ARE FAMILY  
La pédagogie Pikler expliquée  
aux parents
- 100 CAS D'ÉCOLE  
Les profils d'apprentissage,  
une diversité à utiliser
- 102 WANTED
- 104 FOR KIDS
- 105 BOOKS

Have fun



- 64 INTERVIEW CULTURE  
Tessy Bauer, transformer / se transformer
- 66 SAVE THE DATE
- 69 EVENT
- 70 À VOIR
- 72 À LIRE
- 74 À ÉCOUTER
- 76 IN THE CITY
- 78 ONLINE

Art de vivre



- 106 INTÉRIEURS  
‘Silence’ en direct de Maison et Objet
- 110 INTERVIEW DESIGNER  
Prenez la mer avec 727Sailbags
- 112 MOODBOARD  
Green therapy
- 114 BLOG PARTY LIFESTYLE
- 115 IT-CAR  
Subaru Outback: Sécurité, Versatilité et Individualisme
- 116 UN CHEF, UN PRODUIT
- 118 RECETTES
- 119 WINE LOVERS
- 120 VOYAGES  
Cambodge, voyage chez les Khmers
- 122 HOROSCOPE

Tribu





NEFF

PASSIONNÉMENT CUISINE DEPUIS 1877



ENVIE D'ÉVASION? DÉCOUVREZ  
TOUT UN UNIVERS DE SAVEURS...

NEFF.LU



NEFF HOME LUXEMBURG

# Last minute!

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

17

C'est le nombre de mini-beignets engloutis par l'un des membres de la rédac' de Femmes Magazine. Nous lui dédions l'article consacré à la détox!



## L'expo iconique

Hubert de Givenchy et Audrey Hepburn se sont rencontrés à l'aube de leur vingtaine et ont noué une relation ultra particulière. Le créateur mythique, à qui l'ont doit la petite robe noire iconique de Breakfast at Tiffany's, rend hommage à sa muse avec *To Audrey with love*, rétrospective des plus belles robes portées par l'actrice et toute une série de documents iconographiques. Une exposition émouvante et inspirante.

→ *A voir au Gemeentemuseum, de La Haye (Pays-Bas).*



## Mon Guerlain

Enfin! C'est le 1er mars que la maison Guerlain a levé le voile sur sa toute nouvelle fragrance, dont l'ambassadrice n'est autre qu'Angelina Jolie, qui s'est engagée à reverser l'ensemble de son cachet à des œuvres caritatives. Mon Guerlain est un oriental frais, toujours élaboré à partir de la fameuse Guerlinade, tantôt opulent, tantôt gourmand, tantôt boisé, doté d'autant de facettes que celles qui composent la féminité. Ce jus va, à n'en pas douter, va se hisser très vite au rang de mythe.

→ *Mon Guerlain, Guerlain, Sortie le 1er mars.*



## Back to (beauty) school

Les stylos 4 couleurs, ça vous rappelle vos années passées sur les bancs de l'école? Clarins s'en est inspiré pour créer le produit de beauté qui va nous affoler en 2017. Un crayon ultra ludique, doté de quatre mines – noir profond, chocolat, bleu vif et nude – pour se refaire une beauté en un éclair. De quoi de la jouer première de la classe.

→ *Stylo 4 Couleurs, édition limitée, Clarins.*

Entendu à la rédac

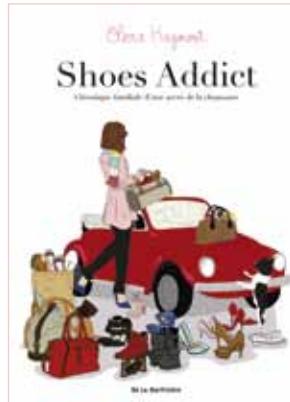
## «On n'est pas bien, là?»



## COUP DE COEUR

Coup de foudre pour la très jolie marque de cosmétiques française, Même, fondée par Juliette & Judith. Lancée le 4 février dernier, leur gamme comporte sept produits très doux, exempts de tout allergène et perturbateurs endocriniens pour répondre au besoin de douceur des femmes souffrant d'un cancer et leur permettre de se chouchouter en toute sécurité.

→ [www.memecosmetics.fr](http://www.memecosmetics.fr)



## Le guide de survie

Addict aux shoes? Même pas... ou presque. À mi-chemin entre magazine et bande dessinée, Olivia Hagimont explore avec humour les méandres de notre amour compulsif pour les chaussures, à travers différentes saynètes. Drôle et instructif.

→ *Shoes Addict, Olivia Hagimont, aux Éditions de la Martinière.*



## ENVIE D'UN DRESSING SUR MESURE?

Avec Camber, vous allez adorer ranger ! Découvrez notre action Festival du Meuble\* et mettez votre projet entre de bonnes mains. Depuis plus de 20 ans, l'équipe Camber vous conseille, vous inspire et vous accompagne dans le choix et la réalisation de vos rangements sur mesure. Et cela, tout en respectant vos envies et votre budget.

\*Bénéficiez jusqu'à 10% de remise sur tous vos projets sur mesure + téléchargez votre bon du 01/03/17 au 19/03/17 et recevez une remise supplémentaire!  
Voir conditions en showrooms.

PLACARDS SUR MESURE - DRESSINGS - BIBLIOTHÈQUES - MEUBLES TV - ET PLUS ENCORE...



OUVERTURE LES DIMANCHES 12/03 ET 19/03 DE 14H A 18H

# camber®

MORE SPACE  
FOR YOUR PLACE

camber.lu

Route d'Arlon 184, 8010 Strassen - Luxembourg - (+352) 27.84.84.80



# Accessories's stories

Nulle tenue digne de ce nom ne saurait décrocher l'Oscar du style sans les accessoires ad hoc. Et parmi eux, les objets de désirs ultimes sont bien les sacs et les chaussures... Les plus jolies pièces de la saison se trouvent dans les pages qui suivent...

SARAH BRAUN

00

# WILD & FURIOUS



09



02



03



08



01



04



07

06



05



→ A vos marques, prêtes, shoppez!

00. Comptoir des Cotonniers / 01. Mango / 02. Lollipop / 03. Eram / 04. Marc O'Polo  
 05. Zara / 06. Furla / 07. Texto / 08. Maison Scotch / 09. Primark

# BLACK & WHITE



09



02



03



08



01



04



07



06



05

→ à vos marques, prêtes, shoppez!

01. Primark / 02. Scapa / 03. Liu Jo / 04. Le Tanneur

05. Reebok Classic Freestyle / 06. Coccinelle / 07. Replay Footwear / 08. Vera Mont / 09. Eram

# Summer's almost there

## BY MAROQUINERIE DU PASSAGE



Coccinelle



Rebecca Minkoff



Kate Spade



Furla



Coach



Bogner

**Nos Marques:** Longchamp - Gianni Chiarini - Liu Jo - Bree - Abro - Abacino - Lancel - Tous - Liebeskind - Campomaggi - Guess - Lancaster - Paul's Boutique - Pinko -

NOUVEAUTÉ:  
SAVE MY BAG



Tweety



Soft pink



Cristallo



MAROQUINERIE  
DU PASSAGE

[www.lamaroquinerie.lu](http://www.lamaroquinerie.lu)

  
Luxembourg Centre-Ville  
32, rue Philippe II  
L-2340 Luxembourg  
Tél.: 225 481-10

GALERIE 

KIRCHBERG  
5, rue Alphonse Weicker  
L-2721 Luxembourg-Kirchberg  
Tél.: 225 481-20

  
la Belle Etoile  
SHOPPING CENTER

Route d'Arlon L-8050 Bertrange  
Tél.: 225 481-30

# POP & PASTEL



02



09

08



01

03

04



07

06

05



→ *À vos marques, prêtes, shoppez!*

01. Louis Vuitton / 02. Kate Spade / 03. Catwalk / 04. Karl Lagerfeld / 05. Valse

06. Dior / 07. Sasha / 08. S.Oliver / 09. Christian Louboutin

# 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

Mode

## ADJUGÉ, VENDU!

L'Hôtel Drouot nous réserve de jolies ventes en ce mois de mars. Les amoureux de vintage s'y retrouveront, sur place, par téléphone ou online pour tenter de remporter les plus beaux lots. Tenez-vous prêtes dès le 3 mars avec une vente mode, linge, dentelles et tissus dont robes, manteaux et corsets du XVIII<sup>e</sup>. Puis le lendemain, rendez-vous pour la garde-robe de Cécile Aubry, dont sa collection Carven sur mesure. Et enfin, terminez en beauté le 27 mars avec une vente haute couture, photos de mode, accessoires et bijoux fantaisie (Christian Dior, Givenchy, Azzedine Alaïa, Claude Montana...).



Tendance



© Rose Durantin

## CANNAGE TOTAL

Qui l'eut cru? Le cannage revient sur le devant de la scène. Une collection de bijoux à se damner chez Dior qui rend hommage à ces motifs chers au grand couturier, petites minaudières Stella McCartney ou Max Mara, souliers précieux Michel Vivien ou Repetto... Et on ne parle même pas des nouvelles collections design et déco!

Expo



## CLICHÉS

Vous connaissez Robert Doisneau, bien sûr, mais connaissez-vous son travail de photographe de mode et de reporter mondain? Début des 50's, il se glisse appareil photo à la main dans les coulisses des défilés, soirées privées et autres afters dont le Paris d'après-guerre a le secret. Résultat: de superbes clichés noirs et blancs, immortalisant ce que la mode proposait de plus élégant et de plus sophistiqué.

→ Robert Doisneau. *Les Années Vogue*, du 8 mars au 28 mai à L'Espace Richaud à Versailles.



## POUDRE LIBRE

Lauren Bastide, ancienne journaliste pour le *Elle* français et ex-chroniqueuse au *Grand Journal* de Canal + lance La Poudre, soit de passionnantes podcasts dédiés aux femmes. Elle reçoit son invité – artiste, intellectuelle, politique – pour une conversation personnelle et sans tabou sur son enfance, sa carrière et son rapport à la féminité. Nous vous recommandons chaudement le podcast de Garance Doré, d'Inna Modja ou encore celui de Leïla Slimani.



## 50'S FEVER

Avec son scénario brillant, ses acteurs impeccables, son irréprochable direction artistique et ses costumes exemplaires, *Mad Men* a marqué l'univers des séries. TASCHEN lance un nouveau livre dévoilant les coulisses de la vie de Don Draper, à travers des photos de plateau ou encore des notes des scénaristes. On apprécie particulièrement de découvrir toutes les étapes de la création des costumes, et de pouvoir y lire les interviews de Janie Bryant, costumière multirécompensée aujourd'hui devenue culte.

→ Matthew Weiner. *Mad Men*.  
Aux éditions TASCHEN.  
Plus de détails sur [www.taschen.com](http://www.taschen.com)

# VIVIENNE WESTWOOD



Peut-on être punk et bucolique à la fois? Vivienne Westwood le revendique avec une collection champêtre et forte à la fois. Camaïeux de beiges et dorés, sabots aux pieds, et chignons flous dans lesquels on pourrait trouver des fleurs, les silhouettes fleurent bon les blés mûris au soleil. Sac seau, robe foin, manteaux aux allures de tabliers déconstruits, la créatrice file la métaphore, tenue après tenue, et conquiert nos coeurs de citadines endurcies.



TEXTE SARAH BRAUN  
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE

«SI VOUS PENSEZ QU'UNE  
CHOSE EST VRAIE UNIQUEMENT  
PARCE QUE TOUT LE MONDE  
LE CROIT, C'EST QUE VOUS NE  
PENSEZ PAS»  
VIVIENNE WESTWOOD



## LOUIS VUITTON

NICOLAS GHESQUIÈRE



La collection printemps 2017 oscille entre baroque et streetwear, clinquant et austérité. Et nous subjugue. Amazone des temps modernes, guerrière futuriste, armée d'épaulettes démesurées ou vêtue de bustier de cuir, la femme Louis Vuitton affirme sa force, revendique son héritage et sa culture française, tout en regardant vers d'autres cieux.

Le classique Prince-de-Galles ose les brides en cuir, les passementeries dorées abordent des pantalons pirates, le brocart se fait rutilant et s'accessoirise de boots pointues. Brillant!



La rédac'

# Isabelle d'Ornano: Les femmes de sa vie

DANS LA FAMILLE D'ORNANO, IL Y A LA MÈRE BIEN SÛR: ISABELLE, À LA FOIS MUSE ET CRÉATRICE, QUI A FONDÉ LA MAISON, IL Y A MAINTENANT 40 ANS AVEC SON ÉPOUX, HUBERT, DÉCÉDÉ EN 2015.

SARAH BRAUN



Mais aussi les filles, Elisabeth, qui fut l'égérie de la maison, et Christine directrice générale adjointe de la marque (aux côtés de son frère, Philippe). Et à présent la nièce: Sonia, nouvelle égérie diaphane et incandescente à la fois de la fragrance d'une vie: Izia, dévoilée en ce début d'année. C'est à l'occasion du lancement, à Paris, fin janvier, que nous avons eu l'honneur de la rencontrer pour évoquer avec la charismatique et audacieuse fondatrice de Sisley ce tout nouveau chapitre de la marque. Depuis 1976, Isabelle d'Ornano incarne l'âme de Sisley et veille à tisser un fil rouge, fédérateur des valeurs et de la vision de cette Franco-Polonaise, animée d'une verve créatrice folle et libertaire à l'origine de la singularité de la maison. Quand d'autres se placent sous le sceau du rutilant, elle recherche le luxe discret, celui de la qualité des matières premières, tout en s'offrant le plaisir de quelques excentricités comme le bouchon, à présent iconique, de son premier parfum, Eau du Soir (1990), œuvre du sculpteur polonais Bronislaw Krzysztof.

Épicurienne, elle continue de cultiver son jardin, dans son château sur les bords de la Loire. Au sens propre, comme au sens figuré. Nous évoquons *Candide* de Voltaire, quand elle se réfère volontiers chapitre XXI du *Petit Prince* de Saint-Exupéry: «Va revoir les roses. Tu comprendras que la tiennes est unique au monde». Le début d'un bien joli conte. Depuis sa plus tendre enfance, Isabelle d'Ornano voulait un culte tout particulier à la délicatesse et la poésie infinie qui se dégage de cette fleur altière et singulière.

De sa Pologne natale, elle emporte justement un rosier grimpant, aussi fragile que sauvage, tout à fait singulier et fascinant. D'autant plus que, sous l'effet du vent et de la pluie, le nom de la fleur s'efface, contribuant ainsi au mystère de cette fleur dont se dégage un parfum fort, étonnamment hespéridé. Captivée par l'aura de cette fleur rose au cœur d'or, elle demande au nez Amandine Clerc-Marie

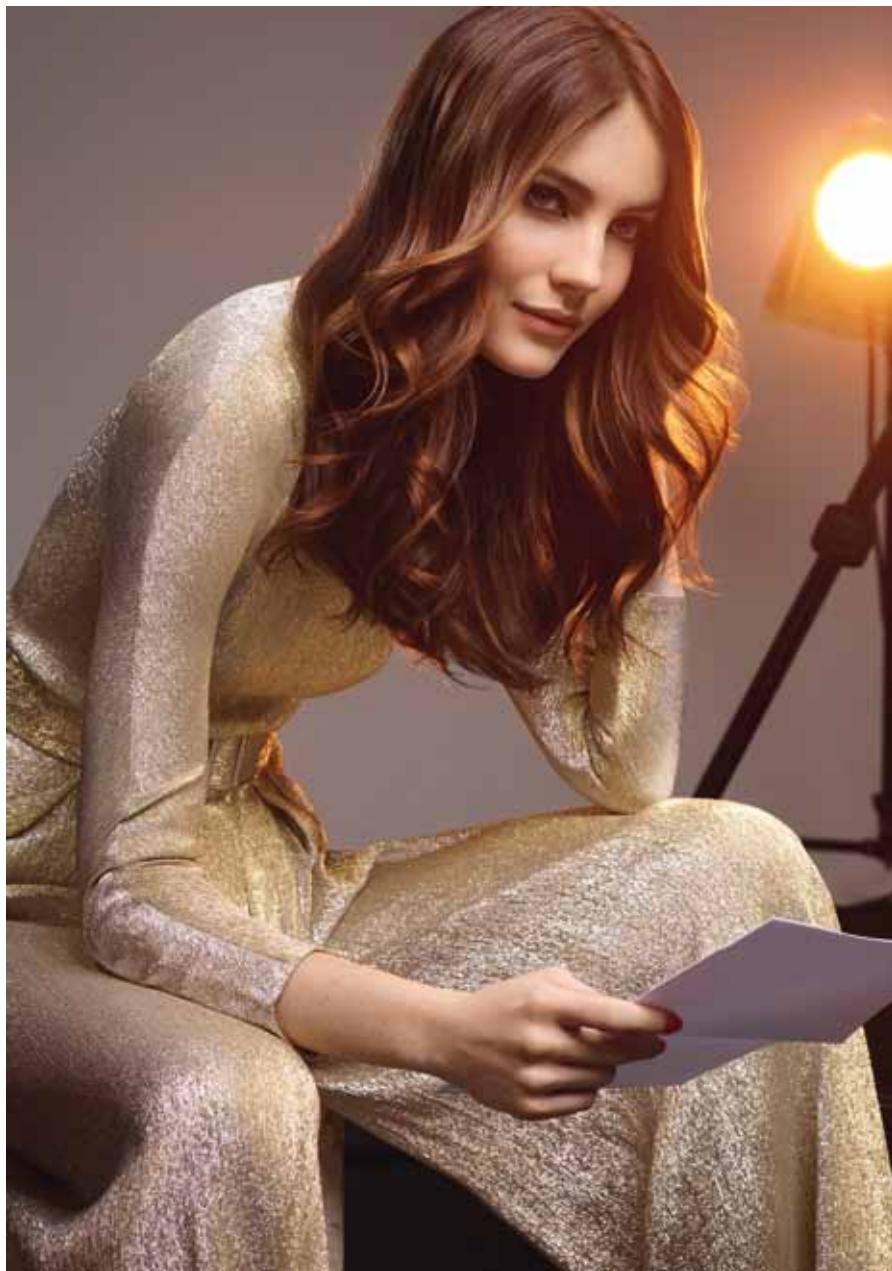


d'en capturer chacune des facettes, de reproduire la senteur de chacun de ses pétales pour en créer un nouveau jus, moderne et saisissant. A quatre mains, elles y travaillent dix ans durant afin de créer un bouquet frais et charnel, contemporain et intemporel. Pimentée de notes de poivre rose, la fleur est travaillée avec de la bergamote et des adhélides, afin de créer un cœur floral puissant et éthéré, réchauffé par les notes profondes du cèdre, de l'ambre et des muscs. L'histoire d'une vie. D'autant que la créatrice choisit d'y rendre hommage aux femmes qui l'ont profondément inspirée, à l'instar de Dolly Radziwill, sa tante, ou Misia Sert, amie de Jean Cocteau. Quand il s'agit de lui donner un nom, elle puise dans son histoire et le baptise de son surnom, Izia (prononcez Ijia). Allusion au temps béni de l'enfance, une fois encore. Et, à nouveau, l'histoire de cette nouvelle fragrance se mêle à la saga familiale. «Il y a de l'amour là-dedans», plaisante la fondatrice de la marque. Christine, sa fille, choisir la Britannique Quentin Jones pour signer la campagne et le film d'Izia. La toute jeune créatrice - et amie - mêle ainsi le romantisme evanescent des roses à un savant mélange de collages et une typographie street art, comme une ode à la singularité contemporaine de la fragrance. Au centre de cette campagne, la beauté botticellienne de Sonia, la nièce d'Isabelle d'Ornano, qui campe à merveille l'ingéniosité et la désinvolture teintée d'effronterie de ce nouveau jus. Se balançant dans un cercle, ode à l'infini, elle incarne ce parfum qui s'offre comme un cadeau de la vie, comme une invitation à traverser les âges, laissant derrière soi cet incroyable sillage.

# Printemps-été 2017: recherche de lumière

ARME DE SÉDUCTION ULTIME, LA CHEVELURE SERA PLUS QUE JAMAIS SOUS LE FEU DES PROJECTEURS POUR LA BELLE SAISON. CE DONT ON A ENVIE? UNE MATIÈRE LUSTRÉE, SAINTE ET FORTE. ÉBLOUISSANTE. **UNE COULEUR CRIANTE DE NATUREL.**

LES EXPERTS DESSANGE ONT LA SOLUTION.



## COULEUR:

### QUE LA LUMIÈRE SOIT

Plus féminine que jamais, la nouvelle collection Dessange va réveiller vos envies de couleur et de naturel. Oubliez les effets de racine, les couleurs monochromes, plombantes et ternes. Balayage ou coloration ton sur ton, découvrez l'éventail de techniques sélectionnées par les experts Dessange pour une couleur sublime, qui ne laisse voir qu'une matière soyeuse, lumineuse, au fini naturel, tout en transparence. Formulées à partir d'ingrédients nutritifs naturels, sans ammoniac ni aucun parabens, les techniques sélectionnées par les experts Dessange colorent ou éclaircissent le cheveu tout en douceur et le soignent, pour ne révéler qu'une matière éclatante, brillante, tout en subtilité et en naturel.

## L'ART DU SHAMPOING

Premier geste de soin et premier pas vers une chevelure saine et brillante, le shampoing est un véritable savoir-faire, dans lequel les experts Dessange excellent. Parce qu'il est le premier contact entre le professionnel et la cliente, l'art du shampoing s'inscrit dans un rituel de beauté. Confortablement installée, laissez-vous aller entre les mains expertes. Diagnostique personnalisé du cuir chevelu et de la fibre, choix minutieux du protocole de soin, application suivie d'un massage... autant de gestes essentiels garants de la beauté et de l'éclat du cheveu.

Revitalisée en profondeur, assainie durablement, sublimée, votre chevelure est enfin prête à passer entre les mains des techniciens.

## LA CRÈME DE LA CRÈME

Dessange s'est inspiré de la nature pour créer sa ligne de shampoings et soins Phytodess, véritable alliance du luxe et de l'expertise Dessange. Au cœur de chacune des formules, des huiles essentielles, des extraits de minéraux et de pierres précieuses associés à des bases lavantes ultra douces, qui respectent la fibre, la soignent pour en révéler toute la beauté et la brillance. Élaborée à partir d'ingrédients de la meilleure qualité et toujours d'origine naturelle, la gamme Phytodess s'affirme résolument comme la réponse sur mesure pour faire du shampoing le premier geste de beauté du cheveu.

**DESSANGE**  
PARIS

38 rue du Curé  
L-1368 Luxembourg  
Tél.: 22.68.26

26 Avenue de la Liberté  
L-1930 Luxembourg  
Tél.: 48.80.32

80 route de Longwy  
City Concorde- Bertrange  
Tél.: 26.25.91.86

5 rue Alphonse Weicker  
C.C Auchan-Kirchberg  
Tél.: 43.84.44



# *Back to Summer*

---

QUE FAUDRA-T-IL PORTER CETTE SAISON POUR ÊTRE AFFIRMER SON POTENTIEL FASHION? PASSAGE EN REVUE DES TENDANCES QUI VONT FAIRE LES BEAUX JOURS.

---

TEXTE SARAH BRAUN  
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE







### ***Summer leather***

Le perf' prend ses quartiers d'été et insuffle une touche de rock à nos looks de princesses de temps modernes.





### ***Black or white?***

Les deux! A la scène comme à la ville, dessus ou dessous, le black & white fait l'éloge du classique chic.



## ***Denim Jumpsuit***

La combi se la joue total look jean cette saison. Façon pompiste sexy ou loose, le denim nous affole.



## ***Flower Power***

Mignonne, allons voir si la rose... Les fleurs revendent le pouvoir dans notre vestiaire. Romantique et chic, on va adorer compter fleurette, cette saison.





Your city.  
Your style.

Robe maxi

**29€**



[WWW.C-A.COM](http://WWW.C-A.COM)

Offre valable dans tous les magasins en Belgique et au Grand-Duché de Luxembourg à partir du 2 mars 2017 et jusqu'à épuisement du stock. L'offre et la disponibilité des articles peuvent varier selon le magasin. [www.c-a.com](http://www.c-a.com)

## *Preppy Safari*

Le camel signe son grand retour. Ambiance safari pour apporter une touche sauvage à nos looks urbains.





Your city.  
Your style.

Robe en  
viscose

19€

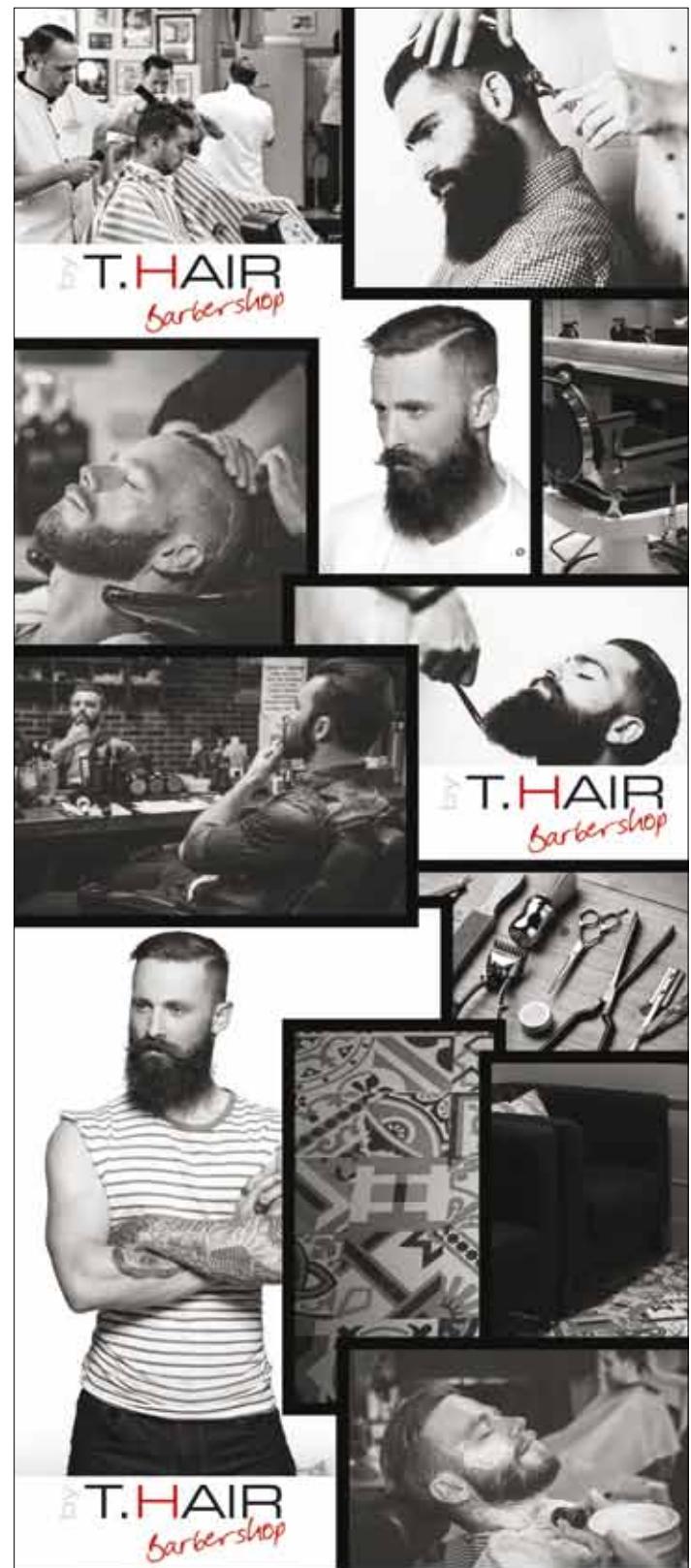


WWW.C-A.COM



### ***Full metal jacket***

Le streetwear se fait électrique cette saison. La parka se porte à la ville mais en version métallisée, dans un esprit sirène urbain. Wet.



## LE BARBIER PAR EXCELLENCE

Kirchberg	c.c. Auchan	26 09 41 11
Bertrange	c.c. La Belle Etoile	26 31 01 70
Bertrange	c.c. City Concorde	26 44 04 37
Bereldange	c.c. Cactus	26 33 18 80
Esch-Belval	c.c. Belval Plaza 1	26 57 31 11
Mersch	c.c. Topaze	26 32 10 70

**WWW.T-HAIR.COM**



## ***Gold, gold, gold...***

L'or? On adore! Brillant, mais surtout pas clinquant, il se fait doux et sage pour illuminer notre vestiaire estival.





## ***The Butterfly effect***

Pas si sages, les volants affolent nos looks du printemps. Romantiques à souhaits ou sexy en diable, le volant se porte de jour comme de nuit!





## MARINA RINALDI

DU 44 AU 54

MARINA RINALDI, maison leader de la mode grandes tailles depuis plus de trois décennies. Fondée en 1980 par le groupe MaxMara. Des robes spécialement conçues pour les femmes curvy. Des coupes prodigieusement flatteuses, goût évident de la mode italienne, font de Marina Rinaldi le secret le mieux gardé par les femmes du monde entier.

### MARINA RINALDI LUXEMBOURG

25 RUE PHILIPPE II - T. +352 26 200040  
mr.luxembourg@mmpgshops.com

MARINARINALDI.COM

**COMO**  
H O M M E S

LE CHARMÉ DE L'ÉLÉGANCE



**strellson**



Costumes | Vests | Chemises | Cravates | Jeans  
Armani Jeans | Joop | Fred Perry | Strellson

Centre Neuberg  
7, Place du Théâtre - 30, Grand Rue  
L-2612 Luxembourg  
Tél.: +352 26 47 85 95 - [www.comohommes.lu](http://www.comohommes.lu)

Heures d'ouverture:  
Lundi de 13h à 18h - Mardi à samedi de 10h à 18h



# Les tendances printemps-été 2017 repérées au Pall Center

LE PALL CENTER OBERPALLEN EST LA DESTINATION SHOPPING ATTRACTIVE ET INCONTOURNABLE À DÉCOUVRIR AU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG.

*Le look*



PEPE JEANS

DU 10 AU 12 MARS  
L'IRRÉSISTIBLE  
FASHION  
WEEKEND\*



LIU JO

*Blue & Silver*



Combinaison Terre Bleue

169.95€



→ Trench métallique IKKS, 274.95€



→ Jeans Mos Mosh, 159.95€

274.95€

159.95€

114.95€

*Les accessoires*



→ Derby argentées  
Tommy Hilfiger



→ Sac Paul's Boutique

114.95€

Pall Center propose une sélection mode pointue pour les petits et les grands. C'est l'endroit idéal pour dénicher des produits inédits de marques confidentielles, ou pour flâner sur la dernière collection de sa marque préférée. Découvrez plus de 200 marques de mode, dont **The Kooples, Scotch and Soda, Polo Ralph Lauren, Fred Perry, Cinque, Roy Robson, Marc O'Polo, Tommy Hilfiger, IKKS, Mos Mosh, Terre Bleue...**

Vous pourrez aussi flâner dans la partie dédiée à la décoration et aux cadeaux. Coup de cœur pour le fleuriste, qui propose des cactus à craquer.

Avis aux mamans, un espace de jeux est réservé aux enfants et pour se restaurer il suffira de vous rendre au rez-de-chaussée pour déjeuner ou bruncher le dimanche. Et pour terminer sa journée shopping, il suffira de se rendre à l'étage pour hygger dans les canapés ultra confortables de l'espace Chill & Eat.

\* Conditions exceptionnelles sur toute la mode Femme, Homme, Enfant et chaussures. Voir conditions en magasin.

# IT'S FASHION

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

Emilie Higle



→ Mon coup de cœur pour la nouvelle saison? Cette veste en jean signée MM6 Maison Margiela. J'adore le denim, facile à porter avec un jean en total look, ou avec une jupe en cuir, au-dessus d'une robe. La coupe est incroyable, avec des épaules démesurées, très 80's, pour une silhouette très forte.

[www.mylittlefashiondiary.com](http://www.mylittlefashiondiary.com) |

Julie Louve



→ Grande fan de volants, cette chemise Zara est ma pièce préférée pour la mi-saison! [www.thelovestory.com](http://www.thelovestory.com) |

Anouk Kalmes



→ Pour la mi-saison, j'ai ajouté de la couleur à ma garde-robe: ce beau pull métallique Jolietta, signé Diane von Furstenberg, se porte aussi bien avec les tenues de bureau, qu'avec des looks casuals. Gros crush pour la nouvelle collection DVF: à ne pas rater!

[www.anouk.co](http://www.anouk.co) |

Carmen Baustert



→ Mon coup de cœur du printemps, c'est la blouse aux manches évasées, dénichée chez Target aux États-Unis. En attendant les premiers rayons de soleil, je la porte sous un pull en lurex.

[www.clothesandcamera.com](http://www.clothesandcamera.com) |

**MAJE**

Mythique, le trench beige naturel, pour parisianiser le total look wild.

**BA&SH**

Un petit air Pocahontas pour cette robe en peau, à porter à la ville comme à la campagne.

**LE****LOOK  
A.P.C.**

Cette saison le camel se porte en colorblock pour un look amazone urbaine.

**CAMEL IS THE NEW BLACK**

**& OTHER STORIES**

Les bijoux s'affirment dans des tons doux et poudrés. Résolument chic.

**ZARA**

L'indispensable clutch prend ses quartiers estivaux.



**MICHAEL  
KORS**



**LOUIS  
VUITTON**

**JÉRÔME DREYFUSS**

Incontournables, les spartiates s'offrent le luxe discret du cuir naturel. Animal.

# Backstage

Cette saison, le rose sera partout. Des pieds à la tête. En fards sur les yeux, il va aussi rosir nos joues et nos lèvres et nous apporter une bonne dose de bonne humeur.

Ambiance colorblock pour cette cover feel good, que nous n'aurions pas pu shooter ailleurs que dans l'écrin sublime de la maison Ladurée, en plein centre-ville.

Atmosphère girly et camaïeu de roses pour une silhouette romantique et trendy, qui va nous suivre toute la saison. Lucie, de l'agence NoToys, porte un crop top Côme Editions, un bloomer H&M, un trench Maje, des sneakers Vans, une montre Nixon et des boucles d'oreilles Swarovski Atelier.

■■■■■

SARAH BRAUN



→ Nous remercions chaleureusement tous nos partenaires pour cette cover pink lady: Merci aux marques Maje, H&M et Côme Editions pour la tenue, et à la boutique Stitch de nous avoir prêté les sneakers Vans et la montre Nixon. Merci également à l'agence UPR et à Swarovski pour les boucles d'oreilles. La mise en beauté a été confiée à Sophie Garlinskas (maquillage et coiffure). Et enfin, et surtout, à Christian Wilmes qui a donné corps à nos envies gourmandes!



# Nails Estetica

## L'incroyable méthode **MedCos® IPL**

Pour l'homme et la femme

Epilation définitive

Rajeunissement cutané

Traitement de l'acné



## **LPG Haute Technologie**

Minceur et anti-âge

## **techni SPA**

**Double  
«Effet Minceur»  
«Mincir Mieux  
et Plus Vite»**



ONGLES GEL

SOINS DU  
CORPS

SOINS VISAGE

MASSAGES

ÉPILATIONS

PÉDICURE

MÉDICALE

[www.t-hair.com](http://www.t-hair.com)

AU SHOPPING CENTER  
**LA BELLE ETOILE**

Tél. 26 31 15 14

AU SHOPPING CENTER  
**CITY CONCORDE**

Tél. 26 44 04 37

 **la Belle Etoile**  
SHOPPING CENTER

 **CITY CONCORDE**  
SHOPPING CENTER

**M**  
OPTIQUE MILBERT

**MARS:  
ARRIVÉ  
DU  
SOLEIL.  
RETOUR  
DES  
BEAUX  
JOURS.**

Venez découvrir nos  
gammes de solaires

Liu jo | Porsche | Ray-Ban | Calvin Klein | Oakley

3 Rue Enz, L-5532 Remich  
Tél.: 26 66 04 20  
[www.milbert.lu](http://www.milbert.lu)

# DE LA DIFFICULTÉ D'ÊTRE FEMME *en 2017*

ALORS QU'EN CE MOIS DE MARS, NOUS NOUS APPRÊTONS À CÉLÉBRER LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DE LA FEMME (LE 8 MARS),  
PAS UN JOUR, PAS UNE SEMAINE SANS QUE SON STATUT NE SOIT REMIS EN QUESTION.

SARAH BRAUN



Simone de Beauvoir, femme de lettres française, pionnière du féminisme et auteure de l'essai *Le Deuxième Sexe*, nous avait pourtant mises en garde: «n'oubliez jamais qu'il suffira d'une crise politique, économique ou religieuse pour que les droits des femmes soient remis en question. Ces droits ne sont jamais acquis. Vous devrez rester vigilantes votre vie durant.»

S'en remettre à des citations quand on traverse une période de tourment: un cliché? Peut-être. Mais toujours est-il qu'en ce début 2017, plus que jamais, les femmes ont, à travers le monde, pris conscience de la douloureuse précarité de leur statut. Et d'amorcer un virage vers un nouveau féminisme.

Après une campagne sordide, dans laquelle la femme a bien tôt souvent été réduite à un statut d'objet (sexuel), l'Amérique a tout de même fait le choix d'élire Trump au poste de président. Sitôt arrivé au pouvoir, ses promesses ont été mises à exécution, à commencer notamment par un décret en défaveur de l'Interruption Volontaire de la Grossesse (IVG), droit acquis

depuis 1973, pourtant. Ironie du sort, c'est le lendemain de la date anniversaire de l'arrêt de la Cour Suprême visant à légaliser l'avortement que le nouveau président des États-Unis a pris sa mesure. Mais, comme il y aura toujours un rayon de lumière pour percer les obscurs nuages, il n'en a pas fallu davantage pour que les femmes fassent entendre leur voix. Le mouvement Women's March est né à Hawaï, sous l'impulsion de l'avocate américaine retraitée Teresa Shook qui, au lendemain du décret en défaveur de l'IVG, a publié sur Facebook: «je pense que nous devrions marcher». Son message est entendu, notamment par Evvie Harmon et Breanne Buttler, qui prennent le relais de Teresa Shook et organisent la première Women's March aux États-Unis et ne tardent pas à faire des émules à l'international. Une mobilisation exemplaire, qui n'est pas sans rappeler celle des quelque 100 000 Polonaises, descendues dans la rue afin de faire reculer le gouvernement sur une loi visant à abolir l'avortement.

**«ETRE UNE FEMME EN 2017,  
C'EST ENDOSSER CHAQUE MATIN LE COSTUME  
DE WONDERWOMAN POUR AFFRONTER  
LE QUOTIDIEN.»**

**«MY BODY IS MY CHOICE»**

Les femmes seraient-elles en train de récupérer une part de pouvoir que certains hommes misogynes et rétrogrades tendent à leur reprendre? Sans doute. Mais avec la chance de voir, tout de même, que les mentalités ont largement progressé depuis les débuts du féminisme, dans les années 60. C'est ainsi qu'en réaction au décret pris par Donald Trump, le gouvernement des Pays-Bas a immédiatement annoncé la création d'un fonds international proavortement. Initiée par Lilianne Ploumen, ministre néerlandaise de la Coopération, son initiative She Decides vise à financer les programmes de planning familial dans les pays en développement afin d'y «offrir aux femmes l'accès à de bonnes informations, à des moyens contraceptifs et à l'avortement (...) pour que les femmes puissent rester les maîtresses de leur corps», affirmait-elle le 21 janvier dernier dans un communiqué. Alors que notre gouvernement a souvent été accusé d'aller vers une politique familiale conservatrice, le Luxembourg a pourtant aussitôt suivi le mouvement. Le ministre luxembourgeois de la Coopération et de l'Action humanitaire, Romain Schneider, a en effet fait part de son soutien à She Decides, en annonçant «renforcer le soutien financier du Luxembourg aux programmes multilatéraux de santé et de droits reproductifs afin de rejoindre les tentatives internationales en cours pour pallier le manque de ressources auquel les agences des Nations unies devront faire face suite au récent décret présidentiel américain.»

Une prise de position fondamentale, car n'en déplaise au président Trump, l'avortement est bel et bien un problème de santé à l'international, touchant à toutes les classes sociales et recouvrant différents cas de figure. L'organisation Marie Stopes International, qui milite en faveur de la légalisation de l'IVG, prévoit en effet pour les quatre années à venir quelque «6.5 millions de grossesses non désirées, 2.1 millions d'avortements à risque et la mort inutile de 21 700 mères». Un constat glacant qui hurle l'importance de continuer à lutter pour le maintien de ce droit, durement acquis. «Qui suis-je pour les juger si elles ne veulent pas de cet enfant, s'insurge Cindy, 38 ans, infirmière en gynéco-obstétrique à Luxembourg? Chaque jour, je vois des femmes plus ou moins jeunes venir consulter pour des grossesses non souhaitées. Les raisons sont diverses. Certaines sont trop jeunes. D'autres se sont retrouvées enceintes suite à un rapport non protégé, dans le meilleur des cas, un viol dans le pire. Je suis mère, j'ai vécu trois grossesses. Je comprends ces femmes. Nous nous sommes battues pour pouvoir disposer de nos corps et ne pas subir ces grossesses, qui font souvent des enfants malheureux, qui plus est. Y renoncer sera un énorme pas en arrière.»

Et c'est bien pour cela, qu'après les nombreuses marches organisées dans de nombreuses métropoles à travers le monde, que Evvie Harmon et Breanne Butler et les conceurs appellent à faire grève, en cette date symbolique du 8 mars, afin de continuer à marcher contre Trump. Une initiative forte aux pays de l'Oncle Sam, où, contrairement à de nombreux pays européens, les grèves ne font pas partie des us et coutumes. C'est un fait, les femmes ont bel et bien décidé de (re)prendre le pouvoir.

**L'ÈRE DU GIRL POWER?**

Derrière ces différentes initiatives, sous-tend l'idée d'un nouveau combat pour l'égalité des sexes. Plus doux. Moins vindicatif. On est en effet loin de l'image de hippie hystérique post-Woodstock que l'on avait tendance à associer à l'idée de féminisme. En ce début du XXI<sup>e</sup> siècle, la lutte pour l'émancipation féminine recouvre en effet un tout autre visage, nettement plus *friendly*. Au point d'être récupéré par les sirènes du marketing. Grandes maisons ou stars, nombreuses sont celles à s'être engagées et à s'afficher le poing tendu pour se battre en faveur de l'égalité des sexes. Parmi elles, la première femme à avoir été nommée à la tête de la création de la maison Dior, Maria Grazia Chiuri, qui a défrayé la chronique lors de la présentation de sa toute première collection (printemps-été 2017), au cœur du musée Rodin, en octobre dernier. C'est en effet un message fort que la créatrice a fait passer avec le choix délibéré de faire défiler ses mannequins à plat – exit la torture des 15cm – et surtout arborant un t-shirt sur lequel était inscrit «We should all be feminist», immédiatement érigé au statement de fashion crush par toute la sphère mode internationale. Un tournant pour la maison, certes – incarné également avec cet autre t-shirt estampillé Dio(r)évolution –, mais plus largement pour le secteur de la mode, qui entend l'urgence de se libérer des diktats.



## «ET SI FINALEMENT, EN 2017, ON ARRÊTAIT DE SE METTRE TOUTES SEULES LA PRESSION, ET QUE L'ON ALLAIT UN PEU LÂCHER-PRISE POUR COMMENCER À VIVRE?»

Une récupération marketing qui vise à faire du féminisme une tendance comme une autre? La frontière est mince et il va de soi que la sincérité de ces nouvelles stars du Girls Power - à l'instar de Beyoncé, d'Alicia Keys ou d'Emilie Rajatkowsky - peut être mise en doute. Une chose est sûre, pourtant: ces peuples ont réussi le pari, difficile, de donner au féminisme une image, certes plus sexy et plus *bankable*, mais surtout beaucoup mieux acceptée et intégrée. D'autant que, si leur message peut laisser certaines de leurs congénères de marbre, nombreuses sont les jeunes filles à s'identifier à elles et à devenir, à leur façon, les nouveaux visages de l'émancipation féminine.

Ainsi, quand Alicia Keys, refusant la pression de devoir être perpétuellement tirée à quatre épingle poste un selfie d'elle au réveil, légendé du hashtag #NoMakeUp, c'est toute une horde de lycéennes qui, fissa, décident d'arrêter de se grimer, pour se rendre à l'école le visage vierge de tout fard, affranchies - enfin - de l'idéal de perfection et des normes de la beauté que les médias leur avaient imposées.

Car l'un des autres pans de la lutte féministe réside également dans la libération de la femme de la prison lisse et dorée dans laquelle elle s'est enfermée à vouloir être parfaite et assurer sur tous les fronts.

### L'ÉGALITÉ, UNE VICTOIRE?

Sous couvert de discours libertaires, de parité et de promotion de l'entrepreneuriat au féminin, être une femme en 2017, c'est endosser chaque matin le costume de Wonderwoman pour affronter le quotidien. En effet, derrière le beau visage rutilant de l'égalité des sexes que l'on tend à nous vendre comme l'avenir - radieux - de la condition féminine, il semblerait qu'il ne s'agit là que d'une belle utopie, voire, plus grave, un nouveau carcan destiné à les priver de leur liberté?

Héloïse Pierre, fondatrice et directrice de la crèche Les P'tits Bouchons, nous confiait début février: «à force de revendiquer cette égalité, la femme s'est fait prendre à son propre piège, car elle doit endosser encore plus de casquettes qu'auparavant... Travail, maison, enfant... Mais, quand la journée d'une femme s'arrête-t-elle?»

En effet, sous couvert d'accéder à l'égalité - de statut, l'égalité salariale étant encore un dououreux dossier, même le Luxembourg peut se vanter d'un écart moins important que les autres pays européens -, les femmes se sont retrouvé à se battre deux fois plus pour s'imposer, tout en multipliant les rôles au sein d'une journée. «J'ai exercé différents métiers, presque tous dans des univers très masculins, et j'ai dû faire face au regard des hommes. Malheureusement, il y a encore beaucoup de travail à faire. C'est certes une question de positionnement, mais je dois reconnaître que j'ai dû travailler deux fois plus qu'un homme, faire doublement mes preuves pour obtenir une promotion. C'est bien triste, hélas. Le chemin à parcourir est encore long pour espérer l'égalité hommes/femmes», expliquait Nathalie Galampoix, qui s'est lancée dans une nouvelle aventure, celle de la restauration - un univers tout aussi difficile - avec la reprise de Planet Pizza.

Malgré belles avancées en la matière - il faut le reconnaître -

le statut de la femme est encore trop lourdement gangrévé par les siècles et les siècles d'une société patriarcale. Christiane Wickler, présidente de la FFCEL et directrice de l'enseigne Pall Center (interview p46.), déplorait: «changer les mentalités prend du temps. Quand j'étais plus jeune, les policiers me demandaient si je conduisais la voiture de papa lors des contrôles. A présent, ils pensent que c'est celle de mon mari...» Fort heureusement, elle voit un avenir plus lumineux, et a foi dans la génération à venir. «Il est vrai qu'il reste un long chemin à faire. Le poids de l'Église en est encore bien ancré dans nos mentalités et nos moeurs. Mais je dirais que c'est l'affaire d'une petite dizaine d'années. Nos enfants portent en eux ces valeurs pour lesquelles nous nous battons: l'égalité, la reconnaissance des qualités *no gender*. Il faut leur faire confiance.»

En attendant, elle met le doigt sur la difficulté de la gent féminine à s'entendre et se comprendre, qui est également un frein à l'égalité: «pour aller dans le bon sens, il faudrait également qu'entre elles, les femmes soient plus tolérantes les unes avec les autres. Inconsciemment, elles continuent à entretenir les préjugés et les clichés, jusqu'à créer une nouvelle forme de lutte des classes: celle entre les mères au foyer et les business women. Il faut dépasser ces idées reçues. Mais là encore, j'ai complètement foi en les générations à venir qui sauront passer outre ces préjugés. L'éducation est le fer de lance de notre combat.»

### DE L'ÉLOGE DE L'IMPERFECTION

Et ça n'est pas les réseaux sociaux qui vont contribuer à amoindrir la pression que se sont mise les femmes sur le dos depuis une bonne décennie. On se souvient, en France, de Rachida Dati qui reprenait les chemins de l'Élysée à peine cinq jours après avoir accouché. Dans un autre registre, Instagram regorge de clichés de vies parfaites, des filles aux lignes sculpturales, qui se délectent d'un *green juice* fait maison, avant de se rendre à leur séance de yoga quotidienne, tout cela avant même que le jour soit lui-même levé. Ajoutez à cela des photos d'enfants sages se délectant de cookies vegan avant d'aller assister à un ballet, et vous aurez un tableau à peu près exhaustif de ce que l'on attend des femmes aujourd'hui. Il est loin l'heure où nos mères nous laissaient, en pleine conscience, abrutir nos petits cerveaux devant Cartoon Network, un bol de Chocapic sur la table du salon à côté de notre poupée Barbie, savamment scalpée la veille. Dans *Victoria*, de Justine Triet, Virginie Effira endosse le rôle d'une avocate aussi brillante professionnellement que paumée et désorganisée dans sa vie de femme et de mère.

Et finalement, entre ces deux extrêmes que nous vendent les médias, quelle est notre place?

Ça n'est ainsi pas un hasard sur le burn-out se répand comme une traînée de poudre et que les femmes ne savent plus où donner de la tête, au point de tout quitter pour débuter une tout autre vie. Et corrélativement si de plus en plus d'ouvrages évoquent l'urgence de se recentrer sur l'essentiel et d'arrêter de se mettre la pression en voulant être parfaites à tout prix et d'accepter ses fragilités, qui n'ont pas toujours que des aspects négatifs. En effet, à force de rechercher la perfection, on finit par se brûler les ailes. La raison à cela? Elle n'est pas de ce monde, et vouloir

l'incarner est tout bonnement illusoire. Les profils Instagram vous minent. Pensez à l'exemple d'Essena O'Neill, blogueuse australienne, qui a fait son burn-out en direct en 2015, affirmant de plus supporter la pression que lui demandait la gestion de son compte Instagram, pour finir par disparaître complètement des réseaux sociaux. Et si finalement, en 2017, on arrêtait de se mettre toutes seules la pression, et que l'on allait un peu lâcher-prise pour commencer à vivre? Le mantra feel good de l'année, sans aucun doute, nous vient du psychologue Fabrice Midal ([www.fabricemidal.com](http://www.fabricemidal.com)) qui vient de publier un nouvel ouvrage, *Foutez-vous la Paix!* *Et commencez à vivre* (paru aux éditions Flammarion), dans lequel il explique comment se libérer des injonctions sociales, et arrêter de courir derrière un idéal de perfection chimérique, notamment grâce en ayant recours à la méditation, afin de réapprendre à profiter de la vie et, *in fine*, à retrouver un peu d'humanité.

Tout serait donc à refaire? S'il faut reconnaître qu'en voulant jouer sur tous les tableaux, nous avons, à notre insu, placé la barre un peu haut. Mais force est de constater que sans éducation ni regard critique, l'image de la femme ne pourra s'échapper de ses chaînes, que ce soit dans les dires des politiques ou à la une de la presse. Finalement, le féminisme n'aura gagné que lorsqu'il sera totalement intégré dans les mentalités et que l'on arrêtera d'en parler...

## En chiffre

### POUR LES QUATRE ANNÉES À VENIR:

6,5  
Millions

QUELQUE 6.5 MILLIONS DE GROSSESSES NON DÉSIRÉES

2,1  
Millions

2.1 MILLIONS D'AVORTEMENTS À RISQUE

21.700

LA MORT INUTILE DE 21 700 MÈRES



T A T A  
CRÈCHE

Pour se sentir bien comme à la maison!



Dans un environnement **convivial** et **chaleureux**, la crèche Tata accueille vos enfants dans une maison individuelle et spacieuse avec un vaste **jardin de 10 ares**.

- Accueil **personnalisé** et **adapté** à chaque enfant
- **Activités et animations journalières** afin de développer les sens et l'autonomie dès le plus jeune âge
- **Sorties pédagogiques** en plein air

99 Route de Luxembourg  
L-3515 Dudelange  
Tél.: +352 26 36 18 49  
Ouvert du lundi au vendredi de 7h00 à 19h00  
[info@tata.lu](mailto:info@tata.lu)  
[www.tata.lu](http://www.tata.lu)

# Christiane Wickler

«IL EST TEMPS DE STOPPER CETTE COMPÉTITION IDIOTE. CE QUI IMPORTE EST D'APPORTER UN PROJET. PEU IMPORTE QU'IL SOIT CONDUIT PAR UNE FEMME OU UN HOMME.»

**L'arrivée au pouvoir de Donald Trump menace sérieusement le statut de la femme, en témoigne son décret en défaveur de l'IVG. Quel regard portez-vous sur cela et sur toutes les manifestations qui en découlent?**

Je crois en la force de la manifestation.

C'est très positif. Je pense que la situation ne pourra se résoudre que par la femme.

**La place de la femme dans le monde du travail luxembourgeois a-t-elle évolué?**

J'ai 57 ans, et depuis mes débuts dans le monde du travail, j'ai pu constater de grands changements. Mais la route à parcourir est encore longue. Changer les mentalités prend du temps.

Quand j'étais plus jeune, les policiers me demandaient si je conduisais la voiture de papa lors des contrôles.

A présent, ils pensent que c'est celle de mon mari...

Nous allons devoir travailler ensemble si nous voulons vraiment faire avancer les choses. Le poids de l'Eglise en est encore bien ancré dans nos mentalités et nos mœurs, et notamment à Luxembourg. Mais je dirais que c'est l'affaire d'une petite dizaine d'années. Nos enfants portent en eux ces valeurs pour lesquelles nous nous battons: l'égalité, la reconnaissance des qualités *no gender*.

**Le 7 novembre dernier, les femmes ont été appelées en France à cesser de travailler à 16h34, en réaction contre les inégalités salariales. Que pensez-vous d'une telle initiative? On en voit peu de ce genre à Luxembourg. Quelle en est la raison?**

Je reviens de la Fashion Week au Danemark. Là-bas, les femmes sont invitées à payer les chaussures 18% de moins, car cela représente l'écart de salaire par rapport à leurs homologues masculins.

Il faut poursuivre ces actions qui, à force de faire parler d'elles, contribueront à faire évoluer les mentalités.

Quant au Grand-Duché... Je pense que le silence tient au fait que les Luxembourgeoises n'ont pas véritablement de vision objective de la situation. En effet, ils sont nombreux à travailler dans la fonction publique... Je pense également que nous n'avons pas assez de données chiffrées à l'appui pour nous lancer dans des revendications.

**Vous êtes présidente de la Fédération des Femmes Cheffes d'Entreprise du Luxembourg (FFCEL): vous constituer dans une association qui prône l'entrepreneuriat au féminin était-il fondamental pour vous?**

En effet, je pense que cela était primordial. D'abord parce que la femme apporte un regard différent sur le monde de l'entreprise.

**Mais justement distinguer l'entrepreneuriat féminin n'est-il pas une démarche qui va à l'encontre de l'égalité des sexes?**

Tout à fait. Attention, je ne dis pas que la femme est meilleure. Elle est différente, et c'est en cela que l'entrepreneuriat au féminin est intéressant. Il est surtout grand temps de stopper cette compétition idiote. Ce qui importe est d'apporter un projet, là où il pourra s'épanouir et ainsi progresser. Peu importe qu'il soit conduit par une femme ou un homme.

Si le premier objectif de la FFCEL était de montrer qu'il existait aussi des femmes-chefs d'entreprises, in fine, notre volonté est de devenir obsolète, en allant vers la création d'une génération d'entrepreneurs sans distinction de sexe. L'idée de la fédération est de réunir, et non de séparer. Hommes ou femmes, nous tendons vers le même but.

**Vous êtes vous-même mère de famille, engagée en politique, cheffe d'entreprise, présidente de la FFCEL, comment jonglez-vous entre toutes ces casquettes? Arrivez-vous à conserver du temps pour vous?**

La journée dispose de 24h, la semaine de sept jours. Il faut donc s'organiser dans ce cadre. J'ai beaucoup de chance, car j'aime partager et je sais faire confiance aux personnes avec lesquelles je collabore.

**Ça n'est pas difficile?**

Mais c'est impossible de faire autrement. Mon but est que mon entreprise me survive. Il faut donc que je me prépare à laisser la main.

**Quel conseil donneriez-vous aux femmes pour s'organiser et mener leurs différentes vies de front sans s'y perdre?**

Pour commencer s'aimer soi-même et ne pas attendre la reconnaissance. Il faut aussi être égoïste et croire en soi, sans se laisser polluer et déstabiliser par les avis extérieurs. Faire confiance aux personnes qui le méritent, également. Enfin, il faut accepter les échecs et être capable de rebondir. Rester optimiste, quel que soit le cas de figure, somme toute.

**La génération Z se présente comme une génération de blasheurs, qui cumulent les casquettes, et n'envisagent pas de faire de longues carrières au sein d'une même entreprise.**

**Ce business model peut-il durer?**

Bien sûr. Nous allons nous adapter à cette nouvelle manière de fonctionner. Comme nous l'avons toujours fait d'ailleurs. Le plus urgent est d'apprendre à nous comprendre, d'intégrer leur langue, leurs codes. La génération Z se caractérise notamment par une capacité de résilience incroyable, qui est véritablement leur principal atout. Ils oublient vite leurs erreurs, ne se construisent pas sur des croyances toutes faites.

Nous avons besoin d'une génération qui secoue la poussière. Ils le feront!

# FORD

## PRÉSENTE VIGNALE

### FORD VIGNALE: LE TEMPS EST UN LUXE ULTIME

L'époque où les femmes ne s'intéressaient pas aux voitures semble bel et bien révolue. Aujourd'hui, nous sommes de plus en plus nombreuses à apprécier une belle carrosserie, un moteur puissant, une conduite sécurisée et agréable.

Notre auto, grâce à une foule de petits détails, constitue un moyen de nous différencier des autres, de révéler notre personnalité. Mais posséder son propre véhicule demande aussi du temps. Passer au car-wash, prendre rendez-vous pour un entretien ou encore chercher un parking sont autant de petites corvées qui, au quotidien, peuvent nous faire perdre de précieuses minutes. Et dans un monde où tout va toujours plus vite, où nous devons jongler entre le boulot, les enfants, les loisirs et l'entretien de la maison, chaque instant compte.



### VIGNALE, UNE GAMME IDÉALE POUR LES FEMMES

Ford l'a bien compris. Avec sa gamme Vignale, le concessionnaire automobile entend répondre à nos besoins de businesswoman, de mère de famille et de femme épanouie. Comment?

En proposant des technologies de pointe, pour une conduite encore plus sûre et plus pratique. En offrant des outils de personnalisation, un design et des finitions haut de gamme, pour encore plus de style. Mais pas seulement. Au-delà de ces caractéristiques techniques, Ford souhaite également nous simplifier la vie et nous offrir une expérience automobile unique. La marque a ainsi mis sur pied différents services exclusifs pour les conductrices de Vignale. Des services qui assurent un suivi personnalisé et qui permettent de dégager du temps pour soi, sa famille et ses hobbies. Nous, on dit oui!



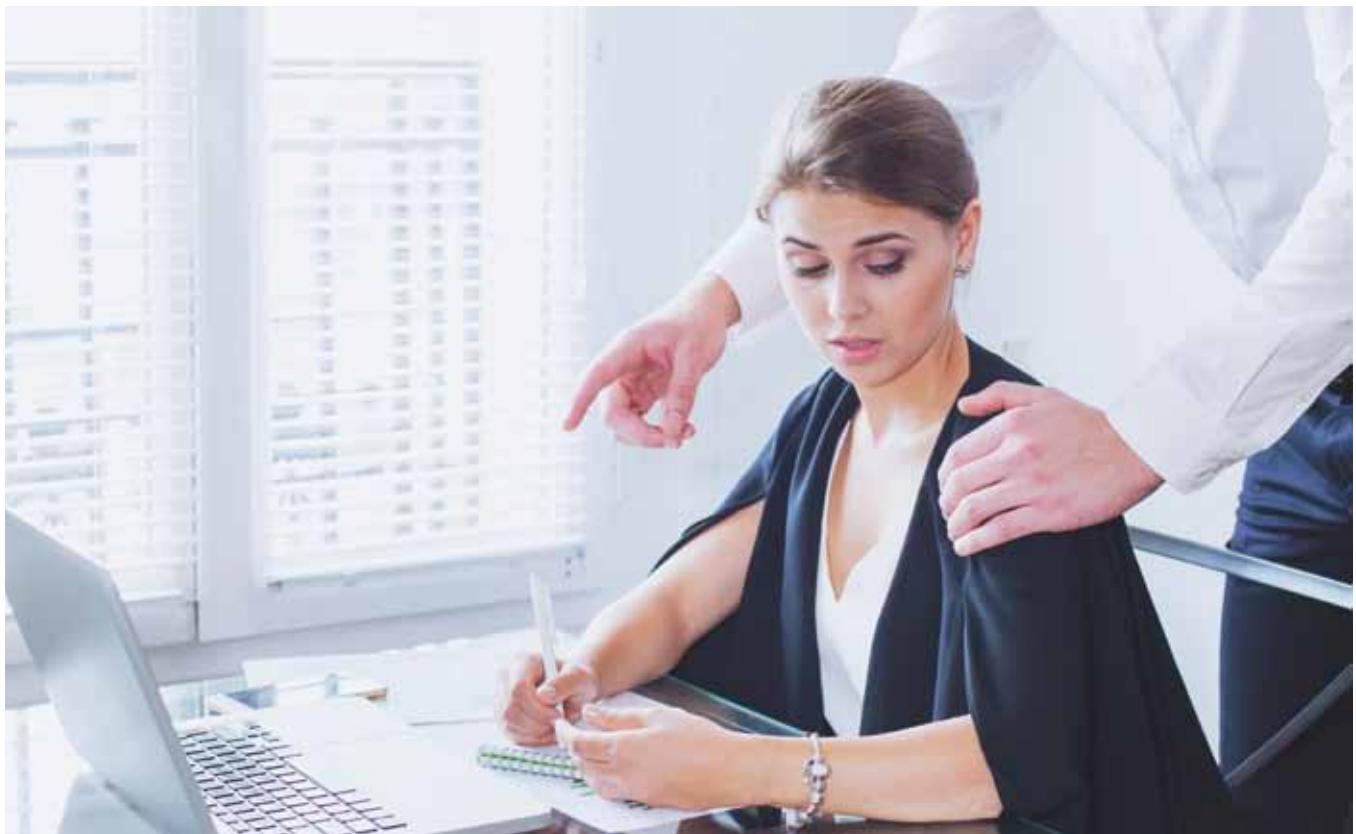
### À DÉCOUVRIR DANS LES DEUX FORDSTORES DE LUXEMBOURG

Arrivée depuis peu au Luxembourg, la gamme Vignale comprend à ce jour quatre véhicules exclusifs: la **Mondeo Vignale** (en version SW, 4 ou 5 portes), le **S-MAX Vignale**, le **Edge Vignale** et le **Kuga Vignale**. Dans le courant de l'année, la nouvelle **Fiesta Vignale** viendra encore étendre la gamme. Chacun des modèles proposés correspond à des besoins bien spécifiques. Ils sont dès à présent disponibles dans les FordStores du Grand-Duché, ces concessions qui reflètent le nouveau visage de la marque et témoignent à la fois de son riche savoir-faire et de sa modernité. N'hésitez pas à venir découvrir les précieux atouts de la gamme Vignale dans votre FordStore le plus proche.

Ou retrouvez plus de détails dans notre prochain magazine!



# Harcèlement: LE LUXEMBOURG AUSSI?



«EH MADEMOISELLE, T'ES BONNE TU SAIS?»

VOILÀ UN PETIT EXEMPLE – TRÈS ÉDULCORÉ – DU GENRE DE PHRASES QU'UNE FEMME PEUT ENTENDRE – OU PLUTÔT SUBIR – DANS SA VIE. DES BANCS DE L'ÉCOLE À L'OPEN SPACE EN PASSANT PAR LA RUE, LE HARCÈLEMENT EST UN FLÉAU PERNICIEUX, TABOU, ET, BIEN PIRE, PARFOIS COMPLÈTEMENT NIÉ DANS NOTRE SOCIÉTÉ ACTUELLE. UNE ENQUÊTE MENÉE À L'ÉCHELLE EUROPÉENNE ET PUBLIÉE EN NOVEMBRE DERNIER S'EST EN EFFET PENCHÉE SUR LA QUESTION DE LA VIOLENCE DES GENRES (EUROBAROMÈTRE SPÉCIAL 449), ET FAIT APPARAÎTRE QU'AU LUXEMBOURG, 37% DES PERSONNES INTERROGÉES (508 LUXEMBOURGEOIS ONT ÉTÉ SOLICITÉS PAR TNS AU MOIS DE JUIN 2016, NDLR.) DÉCLARENT QUE FAIRE DES COMMENTAIRES OU DES «BLAGUES» À CONNOTATION SEXUELLE À UNE FEMME DANS LA RUE NE DEVRAIT PAS ÊTRE PUNI PAR LA LOI. DON'T ACTE.

---

SARAH BRAUN

## «37% DES PERSONNES LUXEMBOURGEOISES DÉCLARENT QUE FAIRE DES COMMENTAIRES OU DES «BLAGUES» À CONNOTATION SEXUELLE À UNE FEMME DANS LA RUE NE DEVRAIT PAS ÊTRE PUNI PAR LA LOI.»

Si du compliment ou de la 'simple plaisanterie' à l'agression, la frontière est mince, il n'en demeure pas moins que le harcèlement est un crime. Là où le bâ blesse, comme le souligne Andrée Birnbaum, présidente de l'association Femmes en Détresse à Luxembourg, «il est plus difficile de prouver l'existence réelle de harcèlement que de violences physiques». Vertige de l'impunité qui n'est pas prêt de décourager les agresseurs, le harcèlement moral se définit comme une conduite abusive se traduisant par des gestes, paroles, comportements, attitudes répétées ou systématiques, dont la visée première est d'humilier une personne. Dans notre pays plus qu'ailleurs, le fléau semble soumis à la loi du silence. Si l'on a largement entendu parler des campagnes de sensibilisation menées à l'échelle européenne - à l'instar de la Ville de Paris qui a lancé en novembre dernier une campagne «Hé, t'es bonne» - pas un mot sur le sujet au Grand-Duché. Au point que ma première réaction a également été de me demander si le Luxembourg était épargné par ce genre de comportement discriminatoire. Malheureusement, force est de constater que non. «Promenez-vous dans la rue. Prenez le train. Vous risquez d'être effrayés des propos entendus» affirme encore madame Birnbaum, avant de préciser que le harcèlement touche également largement les adolescents, qui expriment plus librement leur crainte de se faire agresser en public.

Un fléau qui concerne la rue, mais pas seulement. Il s'insinue également sur les réseaux sociaux, dans la cour de l'école ou devant la machine à café...

En décembre dernier, la Chambre des Salariés révélait que 13,8% des salariés du pays, auraient été victimes de harcèlement au travail. Près de 40 000 personnes seraient concernées, hommes et femmes confondus, même si ces dernières sont plus fréquemment concernées par de telles situations. L'Association européenne contre les violences faites aux femmes révélait en effet que 20% des femmes actives avaient déjà dû faire face à une situation de harcèlement au cours de leur vie professionnelle. Un harcèlement qui,

dans la majeure partie des cas, consiste en des gestes ou des propos à caractère sexuel: dans 40% des situations, l'agresseur est un collègue, 18% un supérieur hiérarchique et dans 22% des cas, ce n'est autre que l'employeur. Des chiffres édifiants et des agresseurs qui bénéficient d'une omerta. «Les victimes ont souvent honte ou peur d'en parler.» Crainte du jugement sans aucun doute, mais bien plus des répercussions que leur plainte pourrait engendrer. Andrée Birnbaum affirme qu'elle a en effet eu vent de plusieurs affaires au cours desquelles les femmes ayant osé porter plainte ont été sanctionnées, quand elles n'ont pas dû changer de poste, voire de société. «Pourtant, ce n'est pas la victime qui devrait être punie!», déplore-t-elle enfin. Interrogée sur le sujet, la ministre de l'Égalité des Chances, Lydia Mutsch, s'inscrit dans la volonté de lutter contre ce phénomène qui «est notamment l'expression négative des stéréotypes qui continuent à exister dans notre société, à la base des relations de domination violente entre les genres.»

### LIBÉRER LA PAROLE

A l'image des nombreux mouvements qui ont vu le jour, de l'engagement de plusieurs personnalités, telles que l'actrice Kerry Washington aux États-Unis, à oser en parler, mais surtout prévenir et sensibiliser à travers de nombreuses campagnes s'avère être le premier pas afin d'endiguer le phénomène. C'est dans cette optique que le ministère de l'Égalité des Chances s'est engagé à plusieurs niveaux, avec notamment la parution d'une étude scientifique (en 2015), réalisée en collaboration avec le Luxembourg Institute of Health (LIH), l'organisation de plusieurs conférences internationales et de diverses campagnes. La présidente de l'association Femmes en Détresse, elle, insiste sur l'importance fondamentale de déculpabiliser les femmes, et de les inciter à dénoncer les auteurs de tels agissements et de porter plainte. «Il existe des centres de consultations spécialisés pour épauler les victimes.»

Du côté de la loi, si un texte relatif au harcèlement sexuel existe, rien pour l'heure ne concerne le harcèlement moral, même si la Chambre des Députés doit étudier le sujet au printemps 2017.

### LE POIDS DES MENTALITÉS

En parler suffirait-il pour abolir le phénomène? Hélas non, car, sous la partie émergée de l'iceberg prolifère toute une éducation et des décennies, voire des siècles, d'idées reçues à combattre. «Observez de plus près les chiffres de l'Eurobaromètre au Luxembourg, s'insurge Andrée Birnbaum. 38% des personnes interrogées ont affirmé qu'il puisse y avoir des raisons 'acceptables' (figure-raient dans ces raisons: être ivre ou avoir pris de la drogue; porter une tenue légère, provocante ou sexy; se rendre volontairement chez l'agresseur; ne pas dire clairement non ou ne pas s'y opposer physiquement, ndlr.) pour obliger les femmes à avoir des relations sexuelles non consenties. Il y a encore du travail devant nous! Et ce n'est pas l'arrivée au pouvoir de certaines personnes comme Donald Trump qui vont permettre d'aller dans le bon sens. Le nouveau président des États-Unis méprise les femmes et les considère comme des objets: cela constitue certainement un grand danger pour leur statut à l'avenir... C'est une catastrophe. Mais il n'y a pas que lui.

En Russie, la violence domestique n'est plus pénalisable. Je crois que l'on est en train de régresser...»

20%

20% DES FEMMES ACTIVES FONT FACE À UNE SITUATION DE HARCELEMENT AU COURS DE LEUR VIE PROFESSIONNELLE. DANS 40% DES CAS, L'AGRESSEUR EST UN COLLÈGUE, 18% UN SUPÉRIEUR HIÉRARCHIQUE ET DANS 22% DES CAS, CE N'EST AUTRE QUE L'EMPLOYEUR.

# NORA FOX

## 1 MÈTRE 64 DE RÉSILIENCE

ELLE EST LÀ DEVANT MOI. PAS TOUT À FAIT FRAGILE, PAS DU TOUT ABATTUE, MAIS AVEC UNE PETITE FÈLURE QUI AFFLEURE, CELLE DES GENS QUI ONT SOUFFERT ET ONT DÛ BATAILLER POUR GARDER LE CAP.

ALIX BELLAC

«JE SOURIS  
À LA VIE.  
COÛTE QUE  
COÛTE»



### Son odeur préférée

Mon parfum est Ychando.

«C'est une senteur qui me rappelle mon enfance: ma mère portait un parfum similaire. Cette fragrance me transporte dans le passé!»



### Ma région préférée est Esch-Sur-Sûre.

«Mon amoureux me l'a fait découvrir. On peut s'installer au bord du lac pour partager des barbecues entre amis et nager. Tout cela me rappelle le moment où j'ai appris à pêcher avec mon grand-père et mon parrain.»

I  
♥  
LU



Les fées penchées sur le berceau de Nora auront décidé que sa vie commencerait dans l'épreuve. Un papa et une maman conjuguant un tiercé défavorable: alcool, drogue et rumeur. Apprendre à vivre donc et à grandir sans eux... Mais il y a de la lumière, même dans les ténèbres. «Mes formidables grands-parents m'ont adoptée et élevée comme un de leurs enfants.»

Des piliers qui lui ont donné force et structure. «Il n'était pas question de faire la grasse matinée le week-end, se remémore Nora. Ma grand-mère me levait le week-end pour que je l'aide à ranger et nettoyer la maison.» Une vie faite d'obligations et de quelques sacrifices, mais avec l'amour infini de sa famille, oncles, tantes, parrain, neveux et nièces. «Je me suis même payé le luxe de faire une crise d'adolescence!», ajoute-t-elle avec malice. De cet ordre, de cet équilibre, la courageuse jeune femme ne cesse de s'inspirer aujourd'hui: «Belge de naissance, j'apprends le luxembourgeois, car je veux poursuivre mes études ici pour devenir aide-soignante ou infirmière. Je désire offrir ce que l'on m'a donné. Et être fidèle à ma mère qui même par intermittence, même en pointillés, m'a donné un amour infini.» Ainsi donc, à 20 ans tout ronds, Nora avance telle une guerrière sur le chemin de la vie, s'accommodant au passage de son passé et ayant

même fait la paix avec lui: «J'ai notamment voulu revoir mon père pour me soulager d'un poids. En dépit d'un passé difficile, dououreux, avec de l'amour et un soutien inconditionnel, on peut toujours se relever et s'en sortir. C'est une question de volonté. J'ai 20 ans, mais les gens pensent avoir affaire à quelqu'un de plus âgé. C'est normal, je traîne un bagage. J'ai beaucoup souffert, mais j'ai décidé de transcender cette période en m'efforçant de constater que j'ai quand même de la chance. Je souris à la vie. Coûte que coûte.»

Ne pas regarder en arrière, se concentrer sur le futur. Nora aurait des leçons à donner à nombre d'entre nous. Ce qui la fait avancer, ce sont tous ces projets en forme de cœur et de points d'exclamation: elle a rencontré l'amour, il se tient près d'elle tout au long de l'entretien, présence paisible et bienveillante («il est posé et calme, il m'apaise», sourit la jeune femme). Avec lui, fonder une famille, avoir au moins deux enfants, une belle maison, un travail épanouissant, voyager. Mais, surtout, être heureuse. Des souhaits simples et sincères en forme d'offrande à ceux qui l'ont fait entrer dans la lumière puis à ses chers passeurs aux cheveux d'argent... Paul Nizan disait qu'il ne laisserait jamais personne dire que 20 ans est le plus bel âge. Il y a fort à parier que Nora, si.



### Son restau:

Le restaurant Vapiano

«pour la diversité de sa carte, ses produits frais et son ambiance.»



### Son air préféré:

Ma chanson du moment est **la mama de Kenji Girac**, «car elle me fait penser à mes deux mères, ma maman et ma grand-mère.»



## **Miele. Pour tout ce que vous aimez vraiment.**

Dosage parfait. Lavage parfait. Résultat parfait.

Aucune autre lessive liquide ne lave aussi bien les couleurs et le blanc que TwinDos, le système de dosage automatique Miele. Un dosage toujours parfait et le linge toujours propre. C'est ça, Miele. C'est immer besser.



# JEAN-JACQUES LAIGRE

## LA PEINTURE COMME REFUGE

L'ILLUSTRATEUR JEAN-JACQUES LAIGRE PARTAGE QUELQUES ÉPISODES MARQUANTS D'UNE VIE DE PASSIONS ENTRE SON ATELIER ET LE GRAND LARGE.

KARINE SITARZ

**«TRAVAILLER  
SUR PLUSIEURS  
CHANTIERS EN  
MÊME TEMPS,  
CAR LES CHOSES  
S'ALIMENTENT»**



**Son film fétiche**

«*Dersou Ouzala*»  
d'Akira Kurosawa,  
à la beauté unique.

À peine évoque-t-on ses «belles rencontres» que Jean-Jacques Laigre parle de sa femme et de sa fille! «Les choses de la vie priment» dit-il. Fier de ne pas être parti faire la guerre d'Algérie, Jean-Jacques, qui a grandi en région parisienne et a baigné dans un esprit soixante-huitard, s'est vite rendu compte que la hiérarchie n'était pas son truc. Il s'est d'abord frotté au monde des ingénieurs et de l'électromécanique puis a rallié les sapeurs-pompiers et la natation (il sera entraîneur et, avec des copains, lance le concept des bébés-nageurs, pari fou à l'époque!). Suivront des études médicales (après sa découverte de l'acupuncture) et plus tard la médecine chinoise, tandis que, depuis 25 ans, il pratique le Qi Gong! La peinture est, quant à elle, venue un peu par hasard au gré de rencontres décisives. Les projets s'enchaînent: peintures murales (avec des architectes), scénographie et costumes (aux côtés du chorégraphe Michel Caserta), maquettes pour la revue Contrordre (autour de Tony Cartano). Nadeau n'est pas loin... Miró non plus que Jean-Jacques a le bonheur de rencontrer! Depuis, il a posé ses valises au Luxembourg et installé son atelier sur l'ancien site d'ArcelorMittal, à Dommeldange. La peinture est «un refuge» pour celui qui se dit «en désaccord avec le monde qui nous entoure». Matisse et Monet

l'inspirent tout comme René Char et Marguerite Yourcenar. Ecrire avec une plume et apprendre des textes, voilà deux choses qui n'ont pas quitté Jean-Jacques depuis l'école. Il entretient un rapport intime au papier, qu'il pratique l'aquarelle, la gravure ou le collage (voir ses «pensées du jour» réunies en un livre en 2016). Il a illustré nombre de poètes et est entré dans la langue et la culture catalanes (celles de sa femme) à travers Ramon Llull dont il réalisera les illustrations du «Livre de l'Ami et de l'Aimé» (expo montrée en 2011 lors du Printemps des Poètes-Luxembourg). Il a créé les affiches 2016-2017 du PPL et prépare avec lui un projet né de l'écoute des textes de la poète syrienne Fadwa Souleimane. L'écoute est aussi au cœur d'une récente expo barcelonaise autour de Frederic Mompou et de la «Música callada». Jean-Jacques se partage entre Luxembourg et Barcelone, là où vit sa fille à qui il a donné sa passion de la voile. Et lui qui a navigué avant de marcher garde avec fierté le canoë familial en acajou, lié aux aventures fluviales et aux joies du camping. En 2000, il acquiert un vieux voilier en bois qu'il remonte au Luxembourg et retape avec un copain, multipliant depuis les expéditions, s'aventurant jusqu'au Spitzberg, sachant «qu'en mer, il faut changer sa manière de penser!»



**Son parfum**

**L'odeur de l'orange** avec le sapin, souvenir de l'enfance.



**Sa cantine**

**La pizzeria «Porta Nova»**, juste à côté du cinéma Utopia...



**Le lac de la Haute-Sûre...**  
en kayak surtout!

# BOULD

MAGAZINE

BOULD



ACTUALITÉ



DANS L'ŒIL DE REDING



NORA WAGNER & ROMAIN SIMIAN  
SEASONAL, A Nomad Workshop



AY,  
TEQUILA!



LÀ HAUT  
SUR LA MONTAGNE



RETROUVEZ VOTRE MAGAZINE LIFESTYLE x URBAIN x LUXEMBOURGEOIS  
SUR [WWW.BOLDMAGAZINE.LU](http://WWW.BOLDMAGAZINE.LU) +



LA MODE EN LIGNE



NINII: FRITES,  
JAMBON BLANC  
ET GLITTER



CULTURE



ACTU  
CINE



TENDANCE

BOULD  
IS IN THE KITCHEN



SKATEPARK PEITRUSS



LES 10 ANS  
DU MUDAM





# SE FORMER TOUT AU LONG DE LA VIE

AUJOURD'HUI, L'ÉCOLE N'EST PLUS UNIQUEMENT RÉSERVÉE À NOS PETITES TÊTES BLONDES. QUE CE SOIT POUR RENFORCER SES COMPÉTENCES, EN ACQUÉRIR DE NOUVELLES OU SE RECONVERTIR, LA FORMATION CONTINUE JOUE DÉSORMAIS UN RÔLE ESSENTIEL DANS TOUTE VIE PROFESSIONNELLE.

JEANNE RENAUD

Il est loin le temps où les études se terminaient à la sortie de l'université. Notre diplôme en poche, nous sommes de plus en plus nombreux, à l'âge adulte, à suivre des formations de manière continue. Ces vingt dernières années, le Grand-Duché s'est d'ailleurs attaché à organiser davantage ce secteur, en créant notamment en 1992, l'Institut National pour le développement de la Formation Professionnelle Continue

(INFPC), un établissement public destiné à promouvoir la pratique au sein du pays. Depuis, l'offre en la matière s'est bien étoffée. On dénombre aujourd'hui quelque 350 organismes de formation - privés, institutionnels ou constitués sous forme d'ASBL - au Luxembourg (Source: *L'offre de formation continue en chiffres - enquête 2014*, INFPC, mars 2015). Alors, comment expliquer cet intérêt croissant pour la formation continue?

## SE RENOUVELER SANS CESSE

Dans un monde en mutation constante, pour le collaborateur comme pour l'entreprise, il est désormais devenu essentiel de pouvoir s'adapter en permanence, d'atteindre ce que l'on appelle «l'agilité».

Le concept désigne cette capacité à anticiper, apprendre et réagir rapidement face aux enjeux, afin d'imaginer de

# COMMENT TROUVER VOTRE FORMATION

## LIFELONG-LEARNING.LU

Plus de 8000 formations :

langues, informatique,  
finance, construction,  
sécurité...

Développez vos compétences

 lifelong-learning.lu

 infpc



Infoligne : 26 20 40

Une initiative de l'Institut national pour le développement  
de la formation professionnelle continue



## SÉANCE D'INFORMATION SUR LES FORMATIONS UNIVERSITAIRES ET SUPÉRIEURES

### FORMATIONS PRÉSENTÉES :

#### DIPLÔME D'ACCÈS AUX ÉTUDES UNIVERSITAIRES

- Option Littéraire (DAEU-A)

#### MASTERS, LICENCES ET DIPLÔMES D'UNIVERSITÉ

- Master Banque, Finance, Assurance
- Master Marketing et Communication des Entreprises
- Master Administration des Affaires, spécialité Administration des Entreprises
- Master Management de Projets Logistiques et Master Achat International (1 formation - 2 Masters)
- Licence Sciences de Gestion
- Bachelor Informatique
- Bachelor Sciences Sociales et Éducatives

#### DIPLÔME D'ÉTUDES SPÉCIALISÉES (DES)

- Management et Développement (Coaching) des Hommes
- Risk Management
- Gestion de Patrimoine
- Gestion de Projet

#### CERTIFICAT

- Contrôle Interne (CICS)

13 rue de Bragance  
L-1255 Luxembourg  
T +352 27 494 600  
F +352 27 494 650  
formation@LLLC.lu



Le Fonds social européen  
Investit dans votre avenir

RENCONTREZ LES EXPERTS QUI VOUS FERONT AVANCER !

Rendez-vous **MARDI 4 AVRIL 2017 à 18h00**

à l'Athénée de Luxembourg, 24, Boulevard Pierre Dupong, L-1430 Luxembourg

Pour plus de détails, consultez notre site : [www.LLLC.lu](http://www.LLLC.lu)

## «DANS UN MONDE EN MUTATION CONSTANTE, IL EST DÉSORMAIS DEVENU ESSENTIEL DE POUVOIR S'ADAPTER EN PERMANENCE.»

nouveaux usages en vue d'une amélioration continue. Pour y parvenir, l'entreprise a besoin de ressources humaines, de compétences toujours mises à jour et donc de formations fréquentes, à valeur ajoutée. Quel que soit le métier exercé, mettre à jour ses connaissances, les faire évoluer ou en acquérir de nouvelles permet en effet de rester en phase avec l'actualité de son secteur d'activité. Mais pas seulement. La formation continue permet également de se démarquer d'autres candidats ou entreprises, et de contribuer, à sa petite échelle, à l'évolution de la société. Pour tous ceux qui souhaitent se réorienter au cours de leur carrière professionnelle, la formation constitue aussi un véritable tremplin. Si la démarche est dans ce cas souvent plus réfléchie, elle offre à terme de multiples possibilités afin de rebondir et de se diriger vers un secteur adapté à ses envies.

### LES SOFT SKILLS EN TÊTE

Pour soutenir la croissance de ses entreprises et de son économie, le Luxembourg veille à proposer des formations en adéquation avec les attentes du marché et le monde professionnel. De façon plutôt logique, les ateliers les plus prisés concernent les compétences techniques liées aux différents métiers. Ils représentent en moyenne 40% des formations suivies par les salariés, quel que soit leur poste.

Les formations en management et gestion des ressources humaines sont également très sollicitées, principalement chez les dirigeants (19%) et les cadres (20%) (Source: *L'accès à la formation des salariés du secteur privé en 2014, INFPC, juillet 2016*). Du côté de l'offre proposée par les organismes aussi, ce sont les modules en «développement personnel et professionnel» et en «gestion d'entreprise et ressources humaines» qui arrivent en tête (Source: *L'offre de formation continue en chiffres - enquête 2014, INFPC, mars 2015*). Un résultat qui n'est pas surprenant. Car ces soft skills, aujourd'hui massivement recherchées par les employeurs, permettent

notamment d'apprendre à gérer une équipe, de développer son leadership ou encore d'améliorer ses compétences communicationnelles et relationnelles. Autant d'atouts qui, bien plus qu'un diplôme, favorisent le bon climat au sein d'une entreprise, contribuant ainsi, à renforcer le bien-être et la performance au travail.

### VERS PLUS DE DIGITAL

De la même manière, plusieurs initiatives voient le jour afin d'accroître et de renforcer les compétences numériques des travailleurs, des compétences qui se révèlent incontournables d'ici quelques années. Comme de nombreux autres pays, le Luxembourg, qui s'est engagé dans la troisième révolution industrielle prônée par l'économiste américain Jeremy Rifkin, devra en effet faire face à une digitalisation croissante de sa société.

À côté de cela, le numérique s'invite également dans la façon d'enseigner. Si la plupart des organismes dispensent encore leurs formations en présentiel, l'e-learning connaît aujourd'hui un succès grandissant, à travers les webinars ou les MOOC (*massive open online course*), par exemple. Sortes de classes virtuelles, ces dispositifs sont accessibles à tous et peuvent être suivis à l'aide d'un simple ordinateur, durant un laps de temps réduit.

### DES AIDES POUR SE FORMER

Se former revêt donc une importance cruciale. Le gouvernement luxembourgeois l'a bien compris. Différents projets ont été mis sur pied afin d'encourager la formation continue dans le pays. Citons par exemple la plateforme [www.lifelong-learning.lu](http://www.lifelong-learning.lu) qui facilite la rencontre entre demandeurs et organismes de formation, la House of Training qui regroupe près de 640 modules dans 18 domaines, ou encore le centre de formation spécialisé de la Chambre des salariés, le Luxembourg Lifelong Learning Center (LLLC), qui propose depuis 1971 des cours du soir, des formations universitaires et des certifications professionnelles.

Accessibles par le biais de son entreprise ou de façon personnelle, toutes ces formations font l'objet de certaines aides, parfois assez méconnues. L'état peut ainsi intervenir financièrement pour les entreprises du secteur privé, légalement établies au Luxembourg et qui y exercent principalement leurs activités. Le montant de la «prime» s'élève à 20% imposables du montant investi tout au long de l'année pour la formation des employés. Il existe aussi des subsides pour l'apprentissage du luxembourgeois.

Du côté du travailleur, que l'on soit salarié, indépendant ou exerçant une profession libérale, des congés destinés à se libérer du temps pour se former existent.

Le congé linguistique, congé payé spécial, qui peut couvrir 200 heures de cours tout au long de la carrière professionnelle, offre la possibilité d'apprendre ou d'améliorer son luxembourgeois. Dans le même ordre d'idée, le congé individuel de formation peut couvrir 80 jours au cours de la carrière professionnelle. Il permet de suivre des formations ou des cours tout en percevant son salaire et en conservant son emploi. Enfin, les dépenses liées à un perfectionnement professionnel qui sont supportées par le salarié peuvent être déduites de son revenu imposable. Tout bénéfice donc, pour continuer à progresser dans son métier ou se reconvertir.

20%

POUR LES ENTREPRISES ÉTABLIES AU LUXEMBOURG, LA FORMATION PEUT ÊTRE COFINANCIÉE À HAUTEUR DE 20% IMPOSABLES DU MONTANT ANNUEL INVESTI.



# MAISON DE L'ORIENTATION ECOUTE ET CONSEIL POUR VOUS AIDER À CHOISIR VOTRE VOIE

Votre enfant hésite quant au choix de la filière au lycée ou sur la voie à suivre à la sortie de celui-ci? Vous souhaitez plus d'informations sur les études supérieures ou encore changer de cursus universitaire? Vous voulez quitter le cocon familial et participer à un service volontaire au Luxembourg ou à l'étranger? Vous travaillez déjà et vous cherchez à réorienter votre carrière en effectuant un apprentissage adulte? Quel que soit votre profil, la Maison de l'Orientation se propose de vous guider.

## ORIENTATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

Active depuis 2012, cette structure regroupe sous un même toit les principaux acteurs de l'orientation scolaire et professionnelle au Luxembourg. Elle s'adresse à tous les citoyens, jeunes et moins jeunes. «Si le public est majoritairement composé de jeunes, les jeunes adultes en reconversion professionnelle ou ceux intéressés par un apprentissage adulte sont de plus en plus nombreux à venir chercher conseil auprès de nos services», confie Janine Neves, coordinatrice de ce guichet unique dédié à l'orientation. La Maison de l'Orientation permet à toute personne de prendre le recul nécessaire sur son parcours actuel avant d'envisager de nouveaux projets. «Au travers d'entretiens et éventuellement de tests divers, nous identifions avec la personne ses envies, ses centres d'intérêt, ses capacités et ses compétences», poursuit Janine Neves. «Nous l'informons sur

les possibilités de formation et d'emploi. Nous la soutenons dans l'ensemble de ses démarches.»

## UNE EXPERTISE COMPLÉMENTAIRE

L'avantage de la Maison de l'Orientation est de rassembler en un seul endroit plusieurs acteurs phares de l'orientation. Il s'agit du Centre de Psychologie et d'Orientation Scolaires (CPOS), du Service d'Orientation professionnelle de l'Agence pour le développement de l'emploi (ADEM-OP), de l'Action locale pour jeunes (ALJ), du Service national de la Jeunesse (SNJ) et de la Cellule d'Accueil Scolaire pour élèves Nouveaux Arrivants (Casna). «Tous font de l'orientation, de façon complémentaire, avec une approche et des outils différents, mais une même finalité», reprend la coordinatrice. Ensemble, ils permettent aux jeunes et aux moins jeunes de reprendre confiance, de trouver leur voie et de s'assurer un nouvel avenir au sein du marché du travail luxembourgeois.

---

58 Boulevard Grande-Duchesse Charlotte, L-1330 Luxembourg  
Tél.: 8002 81 81  
[www.maison-orientation.lu](http://www.maison-orientation.lu) - [www.anelo.lu](http://www.anelo.lu)



# FRÉDÉRIC HIÉRONIMUS: «GARANTIR L'EMPLOYABILITÉ DES COLLABORATEURS»

JEANNE RENAUD



FRÉDÉRIC HIÉRONIMUS EST RESPONSABLE FORMATION ET DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES AU SEIN DE BGL BNP PARIBAS. IL NOUS EXPLIQUE POURQUOI LA FORMATION CONTINUE EST ESSENTIELLE POUR TOUT COLLABORATEUR.

## ***BGL BNP Paribas dispose d'une offre étendue en matière de formations. En quoi est-ce primordial pour une entreprise telle que la vôtre?***

A l'heure actuelle, nous sommes confrontés à une panoplie de clients, d'employés, de métiers. Dans ce contexte, les compétences et aptitudes nécessaires, les produits proposés, les technologies utilisées, les moyens de communication déployés évoluent sans cesse. Face à ces mutations, la formation a pour mission première de garantir l'employabilité des collaborateurs. En d'autres mots, il s'agit de pouvoir renforcer et adapter en permanence les compétences des quelque 4000 collaborateurs du Groupe BNP Paribas à Luxembourg, de leur donner les clés pour continuer à évoluer et répondre efficacement aux différents changements.

## ***Quels types de formations proposez-vous?***

Nous développons des formations liées aux produits, aux techniques et aux aspects légaux du secteur financier et bancaire. Nous mettons également sur pied des formations dans le domaine IT, afin de répondre au grand défi de la digitalisation des banques. Certaines d'entre elles sont obligatoires, notamment dans le domaine des réglementations bancaires.

Cependant, dans la plupart du temps, les collaborateurs sont libres de suivre certains modules, selon leurs nécessités et affinités. Chacun est en effet responsable de son employabilité et d'activer les diverses opportunités d'apprentissage qui lui sont proposées. Dans un pays multilinguistique tel que le Luxembourg, l'apprentissage d'une langue étrangère par exemple, apparaît comme essentiel pour de nombreux profils. Parallèlement, les *soft skills* sont elles aussi très prisées. Elles concernent la prise de parole en public, la gestion de conflit, le management, l'agilité, la gestion de projet... Autant de compétences comportementales qui permettent à chaque individu de se différencier des autres et à une société de se démarquer de ses concurrents.

## ***Ces formations sont-elles dispensées en interne?***

Nous disposons d'un catalogue d'une quarantaine de formations en interne. Mais nous offrons aussi la possibilité d'effectuer des formations à l'extérieur, que ce soit au Grand-Duché - auprès de partenaires incontournables tels que la House of Training ou les Big Four -, à l'étranger ou au sein du centre de formation du groupe à Paris quand il s'agit de thématiques plus spécifiques.

## ***Quelles sont les grandes tendances actuelles du secteur?***

Désormais, les formations vont bien au-delà des compétences de base. Elles sont de plus en plus pointues, à haute valeur ajoutée. Dans ce cadre, on constate une tendance à la certification: des formations de plusieurs jours, certifiées par un organisme extérieur et qui donnent accès à un diplôme. Elles permettent de garantir un certain socle de qualité pour tous.

Les formations sont également de plus en plus «granulaires» et adoptent un format plus court, moins linéaire : elles sont scindées par compétences, afin que chacun puisse sélectionner spécifiquement ce dont il a besoin au moment opportun.

Enfin, depuis quelques années, le digital bouscule de manière importante les habitudes pédagogiques. On voit ainsi apparaître ce que l'on appelle le *blended learning*. Il s'agit d'un mode d'apprentissage mixte qui combine par exemple diverses approches pédagogiques comme l'e-learning, le présentiel et l'auto-apprentissage. C'est une méthode qui correspond pleinement aux attentes des collaborateurs.

# Actu business

RAPHAËL FERBER



## *my|GAIN calcule pour vous l'impôt sur la plus-value d'une vente immobilière*

Voici un logiciel qui va en aider plus d'un(e)! Sorti des bureaux de la start-up luxembourgeoise Nexvia, my|GAIN permet de calculer la plus-value imposable sur la vente d'un bien immobilier. Il s'agit même du premier outil en ligne gratuit de cette nature. Ce calculateur s'adresse principalement à des propriétaires de terrains, des propriétaires de biens immobiliers acquis par voie de succession, des investisseurs locatifs ainsi qu'aux quelques propriétaires de maisons secondaires. Par ailleurs, my|GAIN permet de mesurer l'impact fiscal d'une vente en 2017 par rapport à 2018. Utile quand on sait que l'année 2017 sera marquée par une réduction de moitié de la taxe sur la plus-value immobilière dans le cadre d'un bénéfice de cession, ce qui donne une fenêtre de vente particulièrement intéressante...



## *Les quatre hôtels d'Europa-Park qui ont tapé dans l'œil de TripAdvisor*

TripAdvisor, le plus grand site de voyage au monde, a décerné pour la 15<sup>e</sup> fois ses Travelers' Choice Awards primant les hôtels destinés aux familles. En Allemagne, le moins que l'on puisse dire est que le parc de loisirs allemand Europa-park, qu'on apprécie beaucoup au Grand Duché, a tiré son épingle du jeu! Son resort hôtelier a réussi la gageure de se hisser à quatre reprises dans le top 10 allemand. L'hôtel "Bell Rock" a ainsi décroché le 'bronze' suivi en quatrième place par l'hôtel "Colosseo". L'hôtel "El Andaluz" s'est, pour sa part, classé septième devançant ainsi d'une place l'hôtel "Castillo Alcazar". Dernièrement, Europa-Park a également décroché le Travelers' Choice Award de TripAdvisor récompensant le meilleur parc d'attractions d'Europe. Ce classement, dominé en Allemagne par Legoland Feriendorf (Guntzbourg), voit le jour sur la base des millions d'avis et commentaires postés sur ce site.

## *Distinction*



## *Pourquoi il faudrait plus de femmes dirigeantes dans l'automobile, par Kerstin Lauer*

La Fédération des Femmes Cheffes d'Entreprise du Luxembourg (FFCEL) organise le 21 mars à 19h30 (durée: 1h30), en collaboration avec le garage Pirsch, une conférence animée par Kerstin Lauer, ingénieur diplômé en électronique et directrice depuis le 1<sup>er</sup> août 2015 du site Ford à Saarlouis (le site emploie plus de 6200 personnes et produit la Ford Focus avec plus de 1200 véhicules sortis par jour). Kerstin Lauer évoquera son parcours personnel et les thèmes tels que «quotas des femmes», les structures de pouvoir, les visions dans le futur et expliquera pourquoi elle est d'avis qu'il faudrait plus de femmes dans des positions dirigeantes dans le milieu de l'industrie automobile. La conférence aura lieu au garage Pirsch (164 route d'Esch, Luxembourg) et se tiendra en anglais avec traduction simultanée en français. Inscription: [www.ffcel.lu](http://www.ffcel.lu).



Me. Frédéric Frabetti &amp; Me. Carmen Rimondini

# La responsabilité du skieur

L'époque est propice à séjourner en montagne pour le plaisir du bon air, mais également celui de dévaler les pistes. Toutefois, quelle est la responsabilité du skieur? Les habitués savent que celui-ci, en amont, doit laisser la priorité au skieur en aval ce qui est un principe émis par le code de bonne conduite (élaboré par la Fédération internationale de ski et repris par la Fédération française).

La victime d'un accident de ski peut obtenir réparation de son dommage, si le responsable a commis une faute, une imprudence ou une négligence (art. 1382 et 1383 du *Code civil*). Elle sera aussi indemnisée, si elle a été blessée par l'un des skis de cette personne (art. 1384 du *Code Civil*).

Il faut alors se référer à l'article 1384 alinéa 1 du *Code Civil* qui dispose qu' «*on est responsable non seulement du dommage que l'on cause par son propre fait, mais encore de celui qui est causé par le fait des personnes dont on doit répondre, ou des choses que l'on a sous sa garde*».

En effet, le skieur est responsable des dommages qu'il cause par les skis qu'il a sous sa garde, qu'il y ait collision des corps des skieurs ou même absence de contact directe entre les skis et le skieur victime de cette collision.

L'article 1384 alinéa 1 du *Code Civil* édicte donc une présomption de responsabilité à l'égard du sportif et de la chose avec laquelle il exerce le sport ce qui forme un tout. C'est donc la chose dont dépend le sportif pour l'exercice du sport qui a occasionné le préjudice.

Cette présomption de responsabilité a ainsi plus particulièrement été retenue dans ce cas par rapport au sport de ski dans les termes suivants: le skieur et ses skis forment un ensemble et le déplacement du skieur dépend étroitement de ses skis, de telle sorte que, si son corps seul entre en collision avec un tiers, ce sont bien ses skis qui sont l'instrument du dommage.

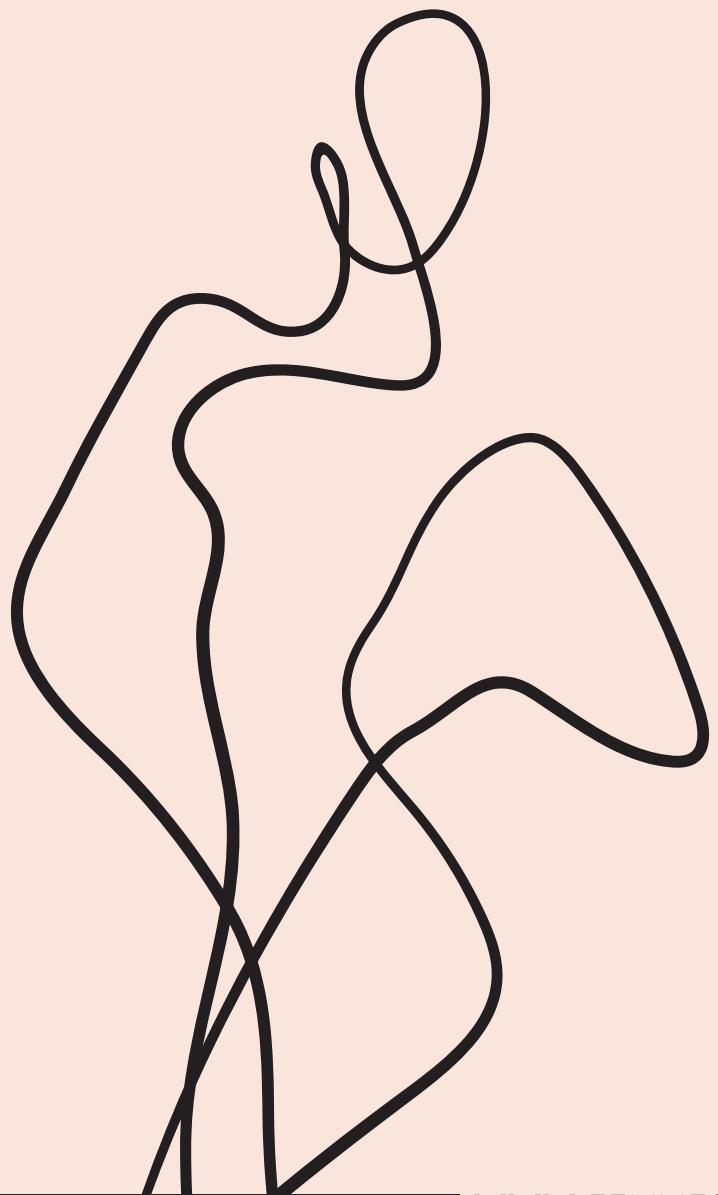
Le skieur présumé responsable de l'accident pourra s'exonérer de sa responsabilité en invoquant le fait d'un tiers sinon l'intervention d'un élément extérieur ayant les caractéristiques de la force majeur. Sinon, en cas de responsabilité démontrée du skieur victime, ce qui ne sera pas une mince affaire, il pourra s'exonérer partiellement de sa responsabilité. Il faut encore ajouter qu'il est impossible d'opposer à la victime de la collision l'acceptation des risques d'avoir exercé un sport susceptible d'être plus ou moins dangereux. L'acceptation des risques n'est pas un mode d'exonération de responsabilité dans le cadre de l'exercice d'un sport de loisir par des amateurs, ce qui est différent dans le cadre de l'exercice d'un sport en compétition. Ainsi, il est possible d'avoir une exclusion de la responsabilité, ce qui est défavorable pour le sportif qui est victime d'un accident, s'il connaissait les règles de jeu et avait apprécié les risques encourus par la pratique de ce sport. Il est donc nécessaire pour qu'il y ait application de la théorie de l'acceptation des risques et donc une exclusion de la responsabilité de l'auteur du dommage qu'il s'agisse de sportifs «en compétition» qui ont préalablement accepté les risques potentiels encourus soit pendant la compétition ou même pendant l'entraînement qui la précède. Dans le cadre d'une mise en responsabilité d'un skieur amateur, il existe plusieurs dommages que la victime est susceptible de demander réparation: *preium doloris*, préjudice physique, préjudice esthétique, préjudice moral, préjudice matériel en cas de perte de salaires, qui seront constaté et évalué par expertise. Il faut donc pratiquer ce sport avec prudence afin d'éviter une collision qui pourrait entraîner d'importants problèmes, tant médicaux que financiers.

CHEZ KIOSK LUXEMBOURG

RETROUVEZ

# FEMMES

*En kiosque !*



[WWW.FEMMESMAGAZINE.LU](http://WWW.FEMMESMAGAZINE.LU)

# A CHAQUE ÂGE SON ÉPARGNE

QUAND VIENT LE MOMENT DE RÉALISER UN PROJET, DE S'ACCORDER UN PLAISIR OU DE FAIRE FACE À UN IMPRÉVU, POUVOIR COMPTER SUR UN PETIT COUSSIN FINANCIER EST TOUJOURS APPRÉCIABLE. IL EXISTE À CET EFFET DE NOMBREUSES POSSIBILITÉS POUR ÉPARGNER, ADAPTÉES À CHAQUE GRANDE ÉTAPE DE LA VIE.

JEANNE RENAUD

**«À CHAQUE MOMENT DE LA VIE, AVOIR UN PEU D'ARGENT "SOUS LE MATELAS" PEUT SE RÉVÉLER ESSENTIEL»**

Partout en Europe, économiser revêt une importance particulière. Selon une enquête réalisée par ING, les Luxembourgeois, juste derrière les Néerlandais, sont les résidents qui apparaissent les plus satisfaits du montant de leur épargne. 86% d'entre eux déclarent posséder de l'argent de côté (source: *ING International Survey, Savings 2016*). Les Luxembourgeois se montrent donc particulièrement prudents. Et pour cause! A chaque moment de la vie, avoir un peu d'argent «sous le matelas» est fort appréciable, que ce soit en cas de coup dur ou, à l'inverse, pour développer un projet qui nous tient à cœur. D'où l'importance d'épargner, dès le plus jeune âge.

## ÉCONOMISER DÈS LE BERCEAU

A la naissance de leur enfant, la plupart des parents ouvrent un compte épargne pour leur progéniture. Géré dans un premier temps par papa et maman, alimenté grâce aux bons dons de la famille, le compte épargne permet ensuite d'apprendre à maîtriser son budget et à économiser. C'est un beau cadeau, un joli coup de pouce pour cet enfant qui grandit. L'argent placé sur le compte épargne, qui a bénéficié de quelques intérêts au fil du temps, permet en effet bien souvent de s'acheter sa première voiture ou de quitter le nid familial.

## UNE MAISON GRÂCE À L'ÉPARGNE

Une fois entrés dans la vie active, nombreux sont les jeunes qui optent pour une épargne logement. Grâce aux cotisations versées, de manière libre et modulable, ce type de contrat permet d'obtenir, à terme, un prêt hypothécaire à un taux fixe et avantageux. Un moyen simple pour financer l'acquisition d'un terrain, la construction, l'achat ou la rénovation de son futur cocon. Après dix ans d'épargne, le solde peut être utilisé à d'autres fins que pour une habitation personnelle. Sous certaines conditions, les primes versées dans le cadre d'un plan d'épargne-logement sont déductibles fiscalement. Pour les personnes de moins de 40 ans, le plafond a d'ailleurs été augmenté depuis la réforme de cette année.

## PRÉPARER SES VIEUX JOURS

Alors que l'avenir des pensions demeure assez flou en Europe, le gouvernement luxembourgeois encourage ses travailleurs à préparer au mieux leur retraite. Parmi les options disponibles, l'épargne prévoyance-vieillesse est un excellent moyen de s'assurer un revenu complémentaire et d'aborder sa pension en toute sérénité. Dans ce cas aussi, la réforme fiscale prévoit un abattement de 3200 euros par an pour tous les contribuables.

## DES PLACEMENTS CLASSIQUES OU PLUS SURPRENANTS

Tout au long de la vie, on peut encore adopter d'autres types d'épargne pour subvenir à des besoins ponctuels ou réaliser ses rêves les plus fous: financer les études de ses enfants, faire le tour du monde, se lancer en tant qu'indépendant... Investir dans un bien immobilier, placer une partie de son argent dans des obligations ou des actions, acquérir une voiture ancêtre, des bouteilles de grands crus ou des œuvres d'art sont autant de moyens plus ou moins risqués et plus ou moins originaux de se constituer un capital. L'important, dans tous les cas, est de penser à diversifier son patrimoine, à varier les placements et... à être patient avant de pouvoir en récolter les fruits.

# PEITRY

RESTAUBERGE



**Menu lunch**  
à 27 euros.  
Uniquement  
le midi en  
semaine  
(entrée,  
plat, dessert).

**Menu Péitry**  
à 37 euros.  
Tous les jours  
avec des pro-  
duits de saison  
(entrée, plat,  
dessert).



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

Pour tous vos événements - privés  
et professionnels - profitez de notre vaste salle  
de réception, de notre salon, de la véranda  
et de la terrasse qui vous permettront  
d'accueillir jusqu'à 80 convives.

Mardi - vendredi: 12h à 22h,  
samedi: 19h à 22h,  
dimanche: 12h à 14h30.

**A seulement 20 min de Luxembourg ville.**

18, Route de Luxembourg, L-6910 Roodt-sur-Syre  
Tél.: 26 78 75 98 - [www.peitry.lu](http://www.peitry.lu)

## Une solution d'épargne à chaque âge et pour chaque budget



Notre équipe est à votre disposition pour vous apporter des solutions adaptées à vos besoins et vous offrir des conseils en matière fiscale. Nous vous proposons des produits performants, sûrs et à rendement attractif. Gagnez en sérénité en :

- Epargnant pour votre retraite dès le début de votre vie professionnelle
- Epargnant pour les études de vos enfants et assurer leur avenir
- Epargnant tout en protégeant vos proches.
- Epargnant pour réaliser vos projets.



**ZURCHER & ASSOCIÉS**

Agence Principale d'Assurances

5, rue du Commerce - L-4067 Esch-sur-Alzette  
Tél.: 26 53 48-1  
[zurcher-associes@agencefoyer.lu](mailto:zurcher-associes@agencefoyer.lu)

# Tessy Bauer, TRANSFORMER / SE TRANSFORMER

GODEFROY GORDET

RIEN DE BANAL DANS LA DÉMARCHE ARTISTIQUE DE TESSY BAUER, OU PEUT-ÊTRE SI, CELUI DE L'OBJET SOURCE QUI AMÈNE À L'ŒUVRE. CETTE CHOSE-LÀ QUI SORT DU QUOTIDIEN, QUI EXULTE DE RÉFÉRENCES SOCIOLOGIQUES ET SYMBOLIQUES ET QUI POUSSE LA LUXEMBOURGEOISE À UNE RÉAPPROPRIATION POUR LE MOINS HUMORISTIQUE, ET POUR SÛR ESTHÉTIQUE. AINSI, CHEZ TESSY BAUER, COULEURS, MATIÈRES ET TEXTURES, DONNENT FORME À UNE «RÉFLEXION IRONIQUE» SUR LES RAPPORTS QU'ENTRETIENNENT L'HOMME ET L'OBJET. BIEN ASSEZ POUR NOUS DONNER ENVIE DE DRESSER SON PORTRAIT.



Issue d'une famille luxembourgeoise de trois enfants, dont elle est benjamine, «*celle du milieu*», Tessy Bauer naît en 81 à Luxembourg ville, puis grandit à Capellen, cité résidentielle proche de la capitale. Très tôt amenée à se voir artiste, ce sont des cours extrascolaires appelés *Art à l'école* et dirigés par une certaine Madame Koop qui lui donnent le goût d'entreprendre une voie artistique. Néanmoins, ses aptitudes à développer une dextérité manuelle seront aussi substance de son choix, «*avec notre mère, on touchait à plein de techniques différentes: modelage, dessin, pâtisserie, tricot, collage... nos après-midis en famille étaient destinées à la création. À 12 ans, naïve mais décidée, je voulais devenir artiste*». Quelques années plus tard elle sort diplômée en Design Graphique du Lycée technique des Arts et Métiers, mais ne se voit pas travailler dans la publicité. Alors, elle s'intéresse aux écoles d'art et après avoir visité celles de Hollande, d'Allemagne puis de Belgique, elle décide de s'inscrire à l'ENSAV - La Cambre à Bruxelles et c'est le coup de foudre, «*La Cambre se situe dans une ancienne Abbaye avec un magnifique jardin autour, c'était un plus. Après l'examen d'entrée, l'école a bien voulu de moi, je n'ai pas hésité un instant*». Elle passe cinq ans dans l'atelier de Dessin de La Cambre où elle trouve «*une grande liberté et une force créatrice accompagnées d'une grande tolérance de la part des professeurs*».

Ainsi, petit à petit elle commence à quitter les outils du dessin pour s'essayer à la sculpture en créant ses premiers objets. En suivant cette ligne directrice, elle est diplômée en 2005, grâce à un projet de costumes-sculptures, illustré par la vidéo *Hero, just for one day*. Déjà, elle pose les strates d'une vision de l'art ludique et interdisciplinaire, et surtout elle se rapproche de cette notion de

«métamorphose» qui lui est chère. L'objet. Celui du quotidien: voilà qui constitue les prémisses de la démarche artistique de l'artiste luxembourgeoise, «c'est son utilité qui m'intéresse et son statut, vu comme le contenant d'un secret sur le comportement des êtres humains de notre société actuelle». En vulgarisant, Tessy Bauer se dit «archéologue» en quête pour comprendre ce qui se cache derrière chaque chose, fouillant à la recherche de la raison d'être des objets, «c'est en revisitant, en décodant, en décomposant et en transformant que leurs natures se dévoilent».

Ainsi, elle revisite avec humour et dérision les objets de notre quotidien, «ces deux choses font partie de mes outils d'expression, de mon langage artistique».

L'un de ses premiers projets, s.h.n.m. (sexualité, hygiène, nourriture, maladie), créé en 2004, reflète bien l'idée maîtresse de son travail, «il s'agit d'une recherche d'hybridation et des questions: comment faire fondre deux objets d'une autre provenance en un seul objet, et qu'est-ce qu'il nous raconte ensuite? Cette transformation se joue à la fois sur sa forme, sa couleur comme sur sa nature et sa matière. Son utilité est devenue nulle. Il en reste des objets à regarder, toucher, presque comme des jouets pour adultes qui seraient inclassables pour un adulte».

Ce qui l'intéresse finalement c'est la nature des choses et les formes qu'elle peut prendre. Et d'autres questions apparaissent: «est-ce qu'un objet d'art peut être utilisé et est-ce qu'il peut se comprendre autrement que par le regard?» Dans sa recherche artistique, elle propose de démythifier l'art et de libérer l'œuvre de son statut souvent figé, «c'est ainsi qu'on doit comprendre mon questionnement par rapport au rôle du spectateur passif, et pourquoi je propose souvent une interaction avec le public lors des vernissages».

A son travail de sculptrice s'ajoute depuis 2008 la notion de happening. Quelque chose que Tessy Bauer voit comme «un parasite qui s'incruste dans un événement culturel mais qui ne s'expose pas en tant qu'œuvre», que l'on retrouve dans Buffet Surprise, The Pompon girls ou encore Les Colcoquettes en 2015. Une notion fondamentale pourtant, qui fait sens avec son affection par la suite pour la nourriture, comme dans les œuvres Aliments déguisés ou les amis de la banane ou Nature morte-vivante, «je la traite comme de la matière première à sculpter. La transformation de ces aliments se fait uniquement sur le plan visuel, ils ne sont plus désignés à la dégustation». A l'origine de son travail autour de la nourriture, il y a aussi cette déconstruction du repas.

Dans *Le Cercle et Buffet Surprise* (2008), elle joue avec son public pour qu'il aborde l'expérience du repas d'une façon esthétique et physique, «dans *Le cercle*, j'invite le public à passer à la table. Petit paradoxe: il n'y a pas de table ni de couverts, mais seulement une nappe ronde par terre avec des trous pour les têtes et les mains. L'œuvre est à la fois un objet et le résultat de la transformation de celui-ci. Ce que je propose est une expérience collective qui s'appréhende par la bouche et l'estomac». Dans cette orgie de bouffe, elle trouve sa voie et développe une série de sculptures, une pièce plus sucrée intitulée *Eis Eis Baby* et qui a amené avec elle d'autres projets tels que *Coupe du monde de la chantilly extrême* (2010), un tirage au sort adressé au public, et *La Crème de la crème* (2011), un concours adressé à ses amis artistes.

Il paraît alors essentiel pour elle que ses pièces interagissent avec les gens qui les observent, «*Eis Eis Baby* réunit le mieux la synthèse de ma recherche plastique: me réapproprier un objet, le décontextualiser, changer sa lecture, transformer son statut, l'hybrider, lui insuffler une nouvelle vie, le revisiter avec humour, accompagné d'un travail soigné de modelage et d'un choix de couleurs étudiées... Je ne peux pas prétendre avoir inventé une et seule recette à répéter à l'infini mais probablement j'y ai trouvé mon crédo».

**«JE NE M'INTÉRESSE PAS QU'À L'OBJET SEUL MAIS À SON CONTEXTE, SON UTILISATION, DONC AUTOMATIQUEMENT AUX GESTES QU'IL SUGGÈRE OU QU'IL INSPIRE. LE GESTE EST LE COMMENCEMENT DE TOUT MOUVEMENT»**

L'objet, et toujours l'objet inonde son travail et pourtant depuis 2007 elle expérimente autour du mouvement et du corps, «je ne m'intéresse pas qu'à l'objet seul mais à son contexte, son utilisation, donc automatiquement aux gestes qu'il suggère ou qu'il inspire. Le geste est le commencement de tout mouvement».

Le corps est quelque chose qu'elle avait déjà traité aux prémisses de sa recherche artistique dans *Hero just for one day*. Le corps et sa représentation sociale ont énormément d'importance pour elle, ce

grâce à quoi elle aborde le mieux cette idée de métamorphose. Une thématique qu'on retrouvera aussi plus tard dans *What is your secret superpower?* En 2009. Et puis tout dernièrement elle a rejoint ces objets et ces corps pour «un mouvement commun» dans la performance dansée *Poulet aux orties*. Finalement sa révélation pour le mouvement vient en 2010 lors d'un stage de danse Butoh avec Iida Shigemi, «Le mouvement n'était pas enseigné en terme chorégraphique mais comme outil de libération de soi. (...) Depuis j'ai rencontré et travaillé avec d'autres danseurs de Butoh comme Atsushi Takenouchi, Masaki Iwana et Gyohei Zaitsu».

Loin de vouloir se produire en tant que danseuse, avec la danse, Tessy Bauer complète son panel d'outils artistiques, «je reconnaissais dans la danse des concepts ou des pistes de recherche qui étaient déjà abordés dans mon travail auparavant».

Ainsi, c'est dans ses projets les plus récents qu'elle met en application ce virage dans

sa démarche et qu'elle emploie la danse

consciemment et directement pour la

première fois. Un facteur nouveau apparu notamment dans le projet Zyklus.

Un concept artistique qui réunit 35 dessins,

5 objets-sculptures qui sont liés

à 5 performances, conçus et travaillés pour

l'occasion, créée et présentée (entre le 4 et

le 6 octobre 2016) aux Ateliers Mommen, en

collaboration sonore avec le compositeur DJP.

Un projet né d'une rencontre, «Par essence,

la musique n'existe pas hors du temps,

ni la danse sans corps qui se transforme

dans l'espace. La rencontre entre Jean-Paul

D. alias DJP et moi met cette évidence en

œuvre». Zyklus est alors l'association de

deux univers propices à se compléter et

se nourrir réciproquement. En couple à la

vie, Tessy et Jean-Paul, semble développer

ensemble quelque chose d'assez nouveau

pour eux deux qui émane d'un lâcher-

prise, «notre relation artistique fonctionne

comme du ping pong, nous jonglons avec des

éléments de sons, de mouvements, d'objets

et d'instruments de musique faits maison en

créant un dialogue sensible. Chacun fidèle

à son domaine artistique respectif, nous

élargissons l'écoute à l'autre et créons ainsi

une zone de collaboration créative».

Dans Zyklus Tessy Bauer nous parle d'une

boucle qui se ferme sur elle-même, et d'un

renouveau dans sa démarche artistique,

«Ce début dont je parle, est en quelque sorte

très personnel. Jusqu'à présent j'ai toujours

refusé d'intégrer mon histoire intime dans

mon travail artistique. Aujourd'hui à 35 ans,

c'est différent. Zyklus est fondé sur mon vécu,

les 35 années de ma vie».

Save  
the date

Théâtre



## LES JUSTES

Après l'excellent «Séisme», le théâtre du Centaure accueille cette nouvelle création basée sur la célèbre pièce d'Albert Camus, mise en scène ici par l'ancienne directrice artistique du théâtre, Marja-Leena Junker. «Nous sentons un grand besoin, surtout parmi les jeunes, mais pas seulement, de parler, d'échanger ensemble sur les questions inévitables soulevées d'abord par le drame de Camus, mais aussi par les attentats meurtriers qui de nos jours se suivent sans préavis, chez nous et partout dans le monde» présente ainsi la metteuse en scène. Une pièce coproduite par l'«Opderschmelz» de Dudelange, le Cube 521 de Marnach et le Kinneksbond de Mamer, où elle sera jouée en avril et mai.

Les 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 18 et 19 mars 2017  
Théâtre du Centaure (Luxembourg)  
☞ [www.theatrecentaure.lu](http://www.theatrecentaure.lu)

Spectacle



## LAC DES CYGNES

Amatrices de ballet, celui-ci est à ne manquer sous aucun prétexte! Ce ballet en trois actes nous fait vivre le fol amour du Prince Siegfried pour la princesse Odette, condamnée par le vil sorcier Von Rothbart à se transformer en cygne le jour, et à redevenir femme la nuit. Apprenant cette malédiction, le Prince Siegfried fera tout pour briser le sort en se mariant avec Odette. Ce faisant, il s'exposera aux fourberies du sorcier et de sa fille... Parviendra-t-il à libérer sa promise? Rendez-vous à la Rockhal où vous serez envoûtée à coup sûr!

Le 10 mars 2017  
Rockhal (Belval)  
☞ [www.rockhal.lu](http://www.rockhal.lu)

Théâtre



© Simon Gosselin

## LES AFFAIRES SONT LES AFFAIRES

Cette pièce écrite par d'Octave Mirbeau raconte l'ascension fulgurante d'Isidore Lechat, un richissime spéculateur à la tête d'un empire commercial, industriel et médiatique. Cynique, vulgaire et sans scrupules, il trempe dans des affaires douteuses, tout en menant campagne pour devenir député. Sa réussite attire des escrocs qui vont tenter de profiter de lui. Seule sa fille se révolte véritablement contre les agissements de son père, qui tente de la marier à un aristocrate afin d'étendre son empire...

Les 14 et 15 mars 2017  
Grand Théâtre (Luxembourg)  
☞ [www.theatres.lu](http://www.theatres.lu)

Théâtre



## LES LOIS DE LA GRAVITE

«Vous savez, je n'ai pas trop de chance. A chaque fois que je suis de permanence, il me tombe une merde. Ce soir c'est vous...» Cette réflexion est celle du lieutenant Pontoise et elle s'adresse à cette femme venue au poste pour avouer un crime commis il y a neuf ans, 364 jours et 21 heures plus tôt. Soit trois heures avant qu'il n'y ait prescription. La victime? Son mari, odieux et violent. Entre un lieutenant réticent et une coupable déterminée à payer sa dette, ce huis clos mérite vraiment d'être vu, notamment pour admirer le jeu du duo Colette Kieffer - Jérôme Varanfrain.

Les 16 et 17 mars 2017 à 20h00  
Théâtre d'Esch  
→ [www.theatre.esch.lu](http://www.theatre.esch.lu)



Danse

© Alexandre Galliez

## LES 7 DOIGTS DE LA MAIN

Ce collectif fondé par sept artistes de cirque présente Triptyque (Anne & Samuel, Variations 9.81 et Nocturnes): soit trois rencontres entre le cirque et la danse conçues pour la première fois avec d'autres créateurs, les chorégraphes Marie Chouinard, Victor Quijada et Marcos Morau. Une occasion unique d'assister à un spectacle atypique, qui brouille sans cesse les frontières entre la danse contemporaine et l'acrobatie, entre le théâtre et la performance physique, entre le multimédia interactif et l'expérience immersive.

Le 17 et 18 mars 2017  
Grand Théâtre (Luxembourg)  
→ [www.theatres.lu](http://www.theatres.lu)

Concert



## EMELI SANDE

L'artiste de soul et RnB britannique revient au Grand-Duché quatre ans après son dernier passage à la Rockhal. Sa carrière avait explosé quelques mois auparavant (elle venait de remporter le prestigieux «Brits Critic's Choice Award»), propulsée par le single *Next To Me* issu d'un premier album *Our Version of Events* qui avait lui aussi cartonné. Aujourd'hui, la notoriété d'Emeli Sandé est toujours aussi forte et son deuxième album, *Long Live the Angels*, charme les foules dans à peu près toutes les salles de concert. La Rockhal, encore une fois, ne devrait pas faire exception!

Le 25 mars 2017  
Rockhal (Belval)  
→ [www.rockhal.lu](http://www.rockhal.lu)

*Concert*



## PASCAL SCHUMACHER

Attention, soirée unique en vue à la Philharmonie! Avec son nouvel album *Drops & Points*, le compositeur et vibraphoniste jazz à la renommée internationale, Pascal Schumacher nous concocte un concert mêlant expérience sonore et expérience visuelle. L'artiste luxembourgeois forme cette fois un duo excitant avec le guitariste français Maxime Delpierre, véritable esthète du son, méticuleux et ouvert aux nouvelles expérimentations, et dont l'instrument fait le pont entre jazz, rock et électro-pop.

Le 25 mars 2017  
Philharmonie (Luxembourg)  
➡ [www.philharmonie.lu](http://www.philharmonie.lu)

*Concert*

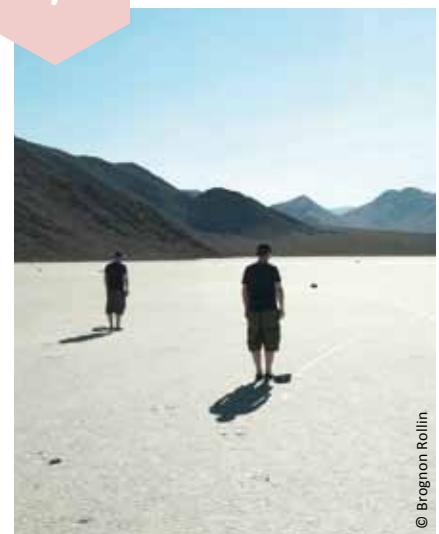


## LAS AVES

Moins d'un an après la sortie de son premier album *Die in Shanghai*, produit par Dan Levy (The Do), Las Aves débarque aux Rotondes pour nous livrer sa pop tonique et entêtante. On a beaucoup aimé cet opus dans lequel on retrouve un peu de MIA et de Metronomy, porté par des morceaux efficaces comme le titre éponyme, N.E.M. ou encore Gasoline. De passage à la Rockhal il y a deux ans, en première partie de Shaka Ponk, les quatre Français devraient secouer la scène des Rotondes et ce n'est vraiment pas pour nous déplaire!

Le 30 mars 2017  
Rotondes  
➡ [www.rotondes.lu](http://www.rotondes.lu)

*Expo*



© Brognon Rollin

## SALZBURG - LUXEMBURG IV

Cette année, pour la quatrième édition de cette exposition devenue traditionnelle au Cercle Cité, le choix des curateurs se porte sur l'image, issue aussi bien de la photographie que de la vidéo ou d'un film. On y retrouve deux duos luxembourgeois: Stéphanie Rollin et David Brognon, et M&M (Marc Weis et Martin de Mattia). Le Français Eric Chenal, qu'on connaît pour ses photos de bâtiments vides du Grand-Duché, est également de la partie. Du côté autrichien, Julia Rohn et Antoinette Zwirchmayr exposent leurs clichés. Tous ces artistes exposent en même temps des travaux différents au Traklhaus, à Salzbourg.

Du 23 mars au 16 avril 2017  
Cercle Cité  
➡ [www.cerclecite.lu](http://www.cerclecite.lu)

# La Luxembourgeoise

## FEMMES MAGAZINE & LA SAUVAGEONNE

Pour la seconde édition de La Luxembourgeoise, Femmes Magazine a pris possession du restaurant Waldhaff – La Sauvageonne pour un afterwork ultra chaud en plein cœur du mois de février. Dans une ambiance très chaleureuse, nos heureuses convives ont pu déguster les spécialités du restaurant et déguster les cocktails inédits élaborés par les mixologues de la vodka KOPZO, avec du bon son dans les oreilles, puisque c'est à Isaac d'Augny que revenait l'honneur d'assurer le set. Pendant ce temps, nos partenaires beauté – Faretra Paris, l'institut La Maison de la Beauté et Pluryal – ont assuré la touche girly de cet événement. Un grand merci à Diversity, Stella & Dot et au restaurant Waldhaff qui ont également contribué au joli succès de cette ladies night avec les très beaux lots offerts à nos lectrices.

Une soirée exceptionnelle. Vivement la prochaine!



IMAGES LORIS KLEIN



## HOST IN THE SHELL

→ **Film américain de science fiction de Rupert Sanders, avec Scarlett Johansson, Michael Pitt et Juliette Binoche.**

Si l'on ne sait pas exactement à quoi s'attendre après un premier film d'animation sorti en 1995, force est de constater que cette adaptation du célèbre manga japonais se base sur un casting plutôt prometteur avec Scarlett Johansson et Michael Pitt, que l'on a déjà vu dans la série *Boardwalk Empire*. Le pitch est connu des amateurs du manga: le Major, hybride humain-cyborg - première du genre - est un agent spécial à la tête de l'unité d'élite Section 9. Chargée d'arrêter les plus dangereux criminels et extrémistes, la Section 9 va affronter à un ennemi dont l'unique but est d'anéantir les avancées en cyber technologie de la société Hanka Robotic.

**Date de sortie: le 29 mars**



## LA BELLE ET LA BETE

→ **Film fantastique américain de Bill Condon, avec Emma Watson, Dan Stevens et Luke Evans.**

Adaptation toujours, et pas la moins attendue (c'est un euphémisme): *La Belle et la Bête* de Bill Condon, lequel s'est chargé entre autres d'achever la saga *Twilight*, profite depuis plusieurs semaines d'une belle aura avec sa tête d'affiche Emma Watson. On peut compter sur Walt Disney pour reconstituer une ambiance merveilleuse à souhait, nourrie par des beaux décors et une bande originale enchanteresse. Mais on attend quand même de voir comment, concrètement, ce conte culte connu dans le monde entier se renouvelle et si le charme de la rencontre entre cette beauté innocente et ce prince charmant maudit opère toujours.

**Date de sortie: le 22 mars**



## GRAVE

→ **Drame franco-belge de Julia Ducournau, avec Garance Marillier, Ella Rumpf et Rabah Naït Oufella.**

Âmes sensibles s'abstenir: le premier film de la Française Julia Ducournau a provoqué quelques évanouissements lors du Festival de Toronto, mais a été très bien accueilli (presque) partout où il a été projeté en avant-première (notamment à Gerardmer, où il a remporté le Grand Prix du jury). On suit les pas de Justine, ado surdouée élevée dans une famille où tout le monde est vétérinaire et végétarien. A l'école, où elle rejoint sa grande sœur, le bizutage commence: on la force à manger de la viande crue pour la première fois de sa vie, ce qui réveille de sombres pulsions...

**Date de sortie: le 15 mars**



## MISS SLOANE

→ **Drame franco-américain de John Madden, avec Jessica Chastain, Mark Strong et John Lithgow.**

On la qualifie d'impressionnante dans ce rôle de femme sans scrupules qui opère dans les coulisses de Washington: Jessica Chastain, qu'on a récemment vue dans *Le Chasseur et la Reine des Glaces ou Seul sur Mars* (mais surtout dans *The Tree of Life*, *La Couleur des sentiments* et *Interstellar*), a d'ailleurs été nommée aux Golden Globes 2017. Elle joue ici Elizabeth Sloane, une lobbyiste impitoyable qui se retrouve face au plus grand défi de sa carrière. Mais les méthodes dont elle use pour parvenir à ses fins menacent à la fois sa carrière et ses proches...

**Date de sortie: le 08 mars**

opderschmelz

WE LOVE GIRLS, GIRRLS, GRRRLS



JE 02.03.17 ~ 20H00

### **CYMINOLOGY + PHILÉMON**

Philémon:

Mathieu Robert, *soprano saxophone*  
Dorian Dumont, *piano*  
Benjamin Sauzereau, *guitar*  
Benoit Leseure, *violin* / Nicole Miller, *viola*  
Annemie Osborne, *violoncello*

Cyminology:

Cymin Samawatie, *vocals*  
Benedikt Jahnel, *piano* / Ralf Schwarz, *bass*  
Tobias Backhaus, *drums, percussion*

*Jazz*

MA 14.03.17 ~ 20H00

### **IDA LUPINO BY GUIDI, PETRELLA, SCLAVIS AND CLEAVER**

Giovanni Guidi, *piano*  
Gianluca Petrella, *trombone*  
Louis Sclavis, *clarinettes*  
Gerald Cleaver, *drums*

*Jazz*

DI 19.03.17 ~ 17H00

### **TRIO DORA AUTOUR DES FEMMES**

Annalena Castagna, *piano*  
Carole Mallinger-Leyers, *violon*  
Yves Tordy, *violoncelle*

*Classic - Nouvelle Musique*

MA 21.03.17 ~ 20H00

### **CÉLINE BONACINA «CRISTAL QUARTET»**

Céline Bonacina, *saxophones baryton et soprano*  
Gwilym Simcock, *piano*  
Chris Jennings, *contrebasse*  
Asaf Sirkis, *batterie*

*Jazz*

VE 24.03.17 ~ 20H00

### **JOANNE SHAW TAYLOR**

*Blues*

ME 29.03.17 ~ 20H00

### **MI FRIDA**

Sascha Ley, *Künstlerische Leitung, Text,  
Musik & Performance*  
Sylvia Camarda, *Choreografie & Performance*  
Ulli Kremer, *Kostüme & Bühne*  
Patrick Winandy, *Lichtdesign*

*Arts de la scène - Theater*

JE 06.04.17 ~ 20H00

### **DREAMING SCARLET MEDUSA**

Yuko Kominami, *danse*  
Tomás Tello, *musique*  
Diego Vizcarra, *vidéo*  
*Danse Contemporaine*

CENTRE CULTUREL  
REGIONAL DUDELANGE  
1A, RUE DU CENTENAIRE,  
L-3475 DUDELANGE  
[www.opderschmelz.lu](http://www.opderschmelz.lu)

WE LOVE GIRLS, GIRRLS, GRRRLS



# Coup de cœur

— AGNÈS LEDIG —



## DE TES NOUVELLES

Anna-Nina, pétillante et légère, est une petite fille en forme de trait d'union. Entre Éric, son père, et Valentine, qui les a accueillis quelques mois plus tôt un soir d'orage et de détresse.

Maintenant qu'Éric et Anna-Nina sont revenus chez Valentine, une famille se construit jour après jour, au rythme des saisons. Un grain de sable pourraient cependant enrayer les rouages de cet avenir harmonieux et longtemps désiré.

Depuis *Juste avant le bonheur*, son premier succès, Agnès Ledig sait trouver les mots justes pour exprimer les émotions qui bouleversent secrètement nos vies. Son nouveau roman vibre d'énergie et de sensibilité, à l'image de ses personnages, héros du quotidien qui ne demandent qu'à être heureux.

→ Agnès Ledig - Albin Michel

Souriente, douce, pleine de vie, optimiste... Des mots qui collent à la peau de l'Alsacienne Agnès Ledig, dont chaque nouveau livre se classe directement parmi les meilleures ventes. Et pourtant, c'est un drame qui l'a amenée à l'écriture...

Mère de trois enfants, son deuxième fils Nathanaël décède en 2006, à l'âge de cinq ans et demi, d'une leucémie. Il a quatre ans lorsqu'il tombe malade. Agnès, alors en dernière année à l'école de sage-femme après une reconversion professionnelle, tient un bulletin hebdomadaire pour tenir informés les proches, «Les petites nouvelles de Nathanaël», en y mettant tout l'espoir et l'humour possible, à l'image du petit garçon. Emu par ses textes, un professeur de l'hôpital la convainc de continuer dans cette voie. Peu de temps après, elle se lance dans un premier livre, directement inspiré de son expérience, *Deux secondes avant le miracle*. Un roman très noir qui ne sera pas édité.

En 2010, alors âgée de 37 ans, elle participe sur internet à un concours organisé par le magazine *Femme Actuelle*. *Marie d'en haut*, son deuxième roman est retenu et publié en 2011 aux Editions des Nouveaux Auteurs. Les 15 000 exemplaires vendus la font entrer chez Pocket et repérer par Pierre Scipion, éditeur aux éditions Albin Michel. L'aventure littéraire est lancée. Juste avant le bonheur, trame retravaillée et beaucoup moins noire de son premier roman, est publié en mai 2013 et remporte dans la foulée le prix *Maison de la Presse*. Ses livres plaisent, font du bien, c'est indéniable. Suivent *Pars avec lui* et *On regrettera plus tard*. Femme engagée, Agnès fait partie du projet 13 à Table!, un recueil de nouvelles au profit des Restos du cœur.



## LE PROBLÈME AVEC L'AMOUR

Bien que très éprise, Marion (la quarantaine, divorcée, mère d'une adolescente) réagit maladroitement à la déclaration de l'homme qu'elle aime. Pour dissiper le quiproquo et tenter de le retenir, elle va lui raconter dans une longue lettre, ses échecs passés. Cette femme qui cherche à comprendre pourquoi l'amour fait mal est d'abord une conteuse. Pour elle, l'amour a toujours été la grande question: toute petite, tout ce qu'elle voulait une fois parvenue à l'âge adulte, c'était connaître l'amour. Par le récit de ses expériences, tout en composant des portraits masculins, elle élucide au fur et à mesure – et c'est l'un des enjeux de ce roman – les effets des histoires que l'on se raconte à soi-même, avant de les raconter aux autres. Car l'amour est toujours une proposition, une hypothèse, et, en cela, il est déjà une fiction.

→ Isabelle Miller - JC Lattès



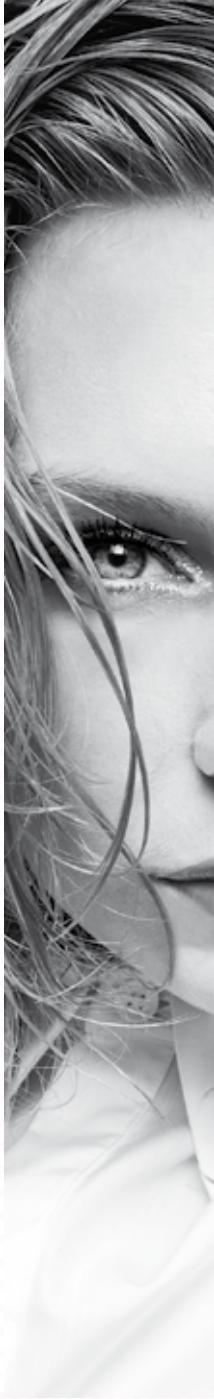
## LA MENACE

Rachel, trente ans, vient d'épouser David Kerthen, un riche veuf, propriétaire du manoir de Carnhallow en Cornouailles. La jeune londonienne part y vivre avec son mari et le fils de celui-ci, Jamie, âgé de huit ans. Un conte de fées pour Rachel, qui va vite déchanter. L'ombre de Nina, la première femme de David, rôde toujours, et Jamie, avec qui elle passe beaucoup de temps, lui fait part d'étranges visions et de prémonitions qu'il dit inspirées par sa défunte mère...

Tout d'abord perplexe et déstabilisée, Rachel est peu à peu gagnée par l'angoisse. Pourquoi Jamie est-il si perturbé? Que lui cache son mari au sujet de la mort de Nina? Et si ce n'était pas un accident? Alors que le soupçon commence à ronger le couple, Jamie annonce à Rachel qu'elle sera morte à Noël...

→ S.K. Tremayne - Presses de la Cité

ISSUE 170 | MAI 2016



ISSUE 171 | JUIN 2016



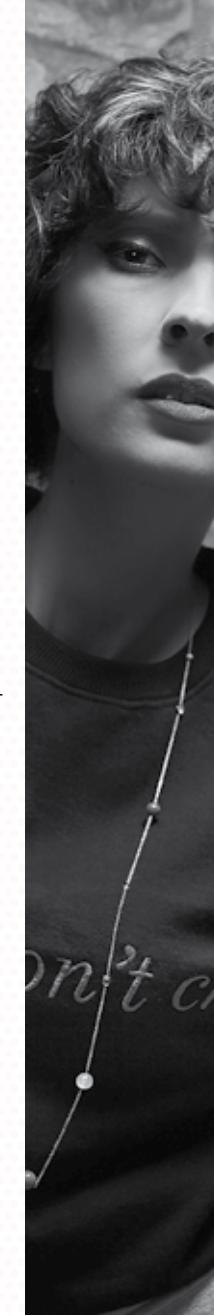
ISSUE 172 | JUILLET/AOÛT 2016



ISSUE 173 | SEPTEMBRE 2016



ISSUE 174 | OCTOBRE 2016



ISSUE 175 | NOVEMBRE 2016



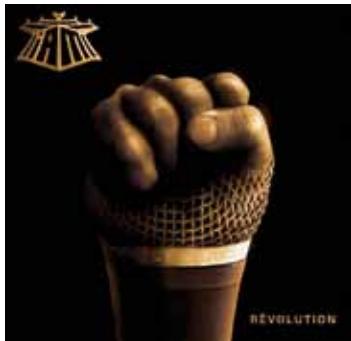
# Femmes

MAGAZINE

EST VOTRE MAGAZINE 100% FÉMININ  
& 100% LUXEMBOURGEOIS!

RETROUVEZ-NOUS SUR [WWW.FEMMESMAGAZINE.LU](http://WWW.FEMMESMAGAZINE.LU)

ET SUR



## IAM - RÉVOLUTION

→ Le 3 mars / Rap

Il y eu une décennie bénie pour IAM, *Ombre est lumière* (second disque du groupe paru en 1993), avec le tube *Je danse le mia*, insufflant un souffle à la Marseillaise. Cette même période, qui a vu paraître *L'école du micro d'argent* au milieu des années 90, duquel sortira quelques-uns des titres cultes du rap français (*Petit Frère*, *Nés sous la même étoile*). Et puis, il y eut une fin à tout ça, une séparation, juste après cet album d'anthologie, devenu au fil du temps disque de diamant. Une mise en standby qui prit fin en 2003 avec *Revoir un printemps*, un album plutôt aléatoire, qui a ouvert la voie à une nouvelle vague de Saison 5 à... IAM en passant par *Arts Martiens*. Finalement, ils reviennent avec *Révolution*, un joli pied de nez à ceux qui les croyaient définitivement finis. Produit par Def Jam Records, tout de même, ce disque permet à IAM de revenir vers un rap engagé et incisif, une musique qui s'inscrit clairement dans notre conjoncture. La révolution est de retour!

## SLEAFORD MODS - ENGLISH TAPAS

→ Le 3 mars / Hip-Hop

Sensation du hip-hop britannique en 2014, grosse claque de 2015 avec leur compilation *Cubbed Up*, Sleaford Mods est le groupe qui met tout le monde d'accord en ce moment. Monté à l'origine par *Jason Williamson* (aux paroles), rejoint en 2012 par *Andrew Fearn* (à la musique), le duo se place vite comme le fer de lance d'une musique satirique et acerbe, critiquant la société, les pop stars, ou les politiques. Livrant des titres, balancés dans un style de récitation dit «Sprechgesang», entre déclamation et chant, Sleaford Mods est de retour. Enregistré au West Heath Garage studios de Londres par *Steve Mackey* (ancien bassiste de Pulp et prod' de M.I.A. ou *Florence + The Machine*), *English Tapas* évoque le malaise qui réside à l'heure actuelle en Angleterre, celui qui vient de la tristesse, de la haine, de l'aliénation des classes populaires, du Brexit... Prévu pour le 3 mars prochain, ce nouveau disque risque de faire mal. Très mal.



## BLONDIE - POLLINATOR

→ Le 17 mars / New Wave

Blondie a pris de l'âge, mais Blondie est toujours aussi envoûtante. Toujours aussi culte, vivement pop, proche d'une new wave revisitée, Blondie épate par son énergie musicale encore intacte. Fondé au début des années 70 par la chanteuse Debbie Harry et le guitariste Chris Stein, Blondie est l'un des groupes pionniers des scènes new wave et punk. Longtemps considéré comme underground, Blondie s'est émancipé dès le début des années 80, en lançant des titres devenus rapidement incontournables, comme le puissant *Call Me*, le cinématographique *Atomic* ou *Heart of Glass*, qui fait toujours danser les foules. D'une rupture à une reformation, Blondie multiplie les maîtrises de styles pour sortir, depuis 1999, des albums ouverts et fort diversifiés. Ainsi, *Pollinator* est beau, vibrant, «fun», à l'image du titre de lancement du même nom. Fort de co-écritures avec les «jeunes» artistes de la pop tels que Sia ou Charli XCX et des contributions de Dev Hynes, Dave Sitek, Johnny Marr des Smiths ou encore Nick Valensi des Strokes, cet 11<sup>e</sup> album s'annonce collaboratif et franchement stimulant.



## JAMIROQUAI - AUTOMATON

→ Le 31 mars / Funk

Franchement. On ne va pas vous mentir, c'est la bombe musicale de l'année. Clairement, on attend un immense album du pape du funk, de l'acid jazz et toutes les sonorités que le groupe britannique a pu s'approprier à ses débuts. Basé à Londres, le groupe mené par Jason «Jay» Kay, connaît un immense succès depuis *Virtual Insanity* (1996), un titre qui le propulse dans le mouvement acid jazz, tout en définissant un style très personnel qu'il a su faire évoluer au fil du temps. Depuis 2010 et *Rock Dust Light Star*, ça faisait un moment qu'on n'avait pas eu de nouvelles de Jay Kay. Voilà chose réparée depuis l'annonce de *Automaton*, et, surtout, le lancement du titre éponyme, accompagné d'un clip très chouette dirigé par Charlie Ligitening. Inspiré de la montée en puissance des nouvelles technologies au détriment de notre humanité, *Automaton* prend un léger virage dans la démarche de Jamiroquai, et tire maintenant autant vers des sonorités pop, que synthétiques. On a hâte d'en avoir plus dans les oreilles!



## 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](http://www.sosve.lu) ou au 490-430**



Avec le généreux soutien de **CBP QUILVEST**



## L'espace de beauté by Paola

Si on ne présente plus Paola sur la scène de la coiffure, on connaît moins son attrait pour le monde de la beauté. Une passion qu'elle vient de concrétiser en dédiant un espace complet de son salon à Strassen à l'univers de la beauté. Dans un bel espace, appelant à la détente, Paola et son équipe vous proposent des prestations make-up, pose d'extension de cils naturels, manucure, pose de vernis semi-permanent et épilation visage et corps. L'espace beauté by Paola propose également des prestations de dermopigmentation, qui permettra de retravailler la ligne des sourcils.

→ 109, rue des Romains, L-8041 Strassen, Tél.: 31 80 29  
 Ouvert du mardi au vendredi de 9h à 18h. Le samedi de 9h à 17h.  
[www.paola.lu](http://www.paola.lu)

## La Malle à déco

Marre de l'ère de l'uniforme et des intérieurs standardisés? Tout nouvellement implanté au Grand-Duché, La Malle à Déco propose un tout nouveau concept dans l'univers de la décoration d'intérieur: tous les meubles exposés dans le showroom peuvent être personnalisés, afin de créer des pièces sur mesure. Pour ce faire, l'enseigne – idéalement située Grand-Rue – vous propose le service de créateurs d'intérieurs professionnels qui sauront vous conseiller pour concrétiser vos envies. Cerise sur le gâteau, la cuisine est aussi au menu, et La Malle à Déco vous permettra de réaliser vos plans de travail sur mesure, et vous conseiller pour un aménagement optimal de votre cuisine. Bienvenue chez vous!

→ 60 Grand-Rue, L-1660 Luxembourg, Tél.: 26 20 15 09 25  
 Ouvert du mardi au samedi de 10h à 18h.



## Ladurée joue la carte traiteur

Ladurée Luxembourg n'en finit pas d'étendre ses prestations. Après l'ouverture de son salon de thé, sublime boudoir situé à l'angle de la Grand-Rue et de la Rue des Capucins, l'enseigne française réputée pour ses succulents macarons s'engage à présent dans la voie du catering et vous invite à découvrir son service traiteur. A l'extérieur (à domicile, au bureau...), Ladurée Traiteur réalise toutes vos envies de cocktails, buffets et autres fêtes exceptionnelles, jusque 150 personnes. Il est également possible d'organiser des événements privatisés au cœur de la boutique-salon de thé, à l'instar de dîners assis (25 personnes maximum) ou de walking dinner (90 personnes maximum). Pour chaque événement, Ladurée établira un menu personnalisé, créé à quatre mains en fonction de vos envies, vos souhaits et avec tout le savoir-faire ancestral de la maison. Plus que jamais, Ladurée va s'imposer comme la référence en matière de baptêmes, communions et mariages.

→ 7 rue des Capucins, L-1313 Luxembourg, Tél.: 24 61 85 29

## Une troisième adresse pour S Coiffure

Après Biwer et Mersch, c'est au cœur du Nonne Millen Center, à Echternach que S Coiffure vient d'ouvrir son troisième salon de coiffure. Femme ou homme, l'équipe de S Coiffure vous propose de découvrir l'étendue de ses prestations: la coiffure, bien sûr, mais également un coin barbier pour ces messieurs. Le salon dispose également d'un espace consacré à la beauté, dans lequel vous seront proposés différents soins esthétiques – visage et corps – ainsi que des prestations de pédicure.

121, route du Luxembourg, L-6562 Echternach, Tél.: 26 72 13 85  
Ouvert du lundi au samedi.



## Envie d'un corps sculpté? Jes'Studio a la solution!

L'été approche à grands pas et avec lui l'envie de se sculpter un corps parfait. Non loin du stade Josy Barthel, à Luxembourg, le studio de Fitness Jes'Studio et son équipe vous attendent. Leur spécialité? Jes'Studio a pris le parti de se consacrer uniquement à la technologie d'électrostimulation musculaire «Miha Bodytec», qui grâce à une tenue dotée de huit paires d'électrodes vous permettra de travailler simultanément: cuisses, fessiers, abdominaux, haut du dos, dorsaux, lombaires, pectoraux et bras. A l'arrivée, diminution de la masse graisseuse, structuration progressive des muscles, augmentation de la force et de l'endurance, soulagement du mal de dos...

72 route d'Arlon, L-1150 Luxembourg, Tél.: 691 88 86 67  
info@jes-studio.com

## House of Yoga

Idéalement situé route d'Arlon, House of Yoga s'est imposé comme la référence au Grand-Duché avec son concept unique et novateur, fondé par les soeurs Myriam et Eileen Von Knobelsdorff, qui se sont formées à travers le monde entier. Entrez dans un studio dépayasant, qui évoque les contrées de Bali, et découvrez l'étendue des variétés de yoga proposées. House of Yoga propose également des cours de pilates, de Body Flying ou de Barre, mais également des cours de yoga prénatal ou du coaching personnalisé. Plusieurs formules d'abonnements sont proposées ainsi que des pass de 10 séances, pour plus de flexibilité. Nul doute que vous trouverez le yoga qui vous va.

184 route d'Arlon, L-8010 Strassen, Tél.: 691 78 02 54  
info@houseofyoga.lu



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



© Tara Jarmon

## LE CRUEL DILEMME DE LA MI-SAISON: JE M'HABILLE COMMENT?

L'hiver est encore là, mais les nouvelles collections nous font déjà de l'œil. On vous explique comment user du compromis entre les deux pour rester stylée sans attraper une mauvaise grippe. La robe fleurie avec 10 degrés? Mais oui, c'est permis! Suivez le guide!

➡ **Mode / Conseils Mode**

## LES FRAGRANCES DU PRINTEMPS

Exit les parfums de peau capiteux, et place aux senteurs fleuries et fraîches. Quelles seront les nouvelles créations qui vont mettre nos sens sens dessus dessous?

➡ **Beauté / Parfum**



## LINGERIE: LES NOUVEAUX CODES

Si vous pensez que le renouveau de la lingerie s'arrêtait avec les strings et les push-up, cette saison va mettre à mal votre dress-code. Vos nouvelles meilleures amies se nomment body, brassière, coton, et pièces aussi légères que le souffle de l'air... En matière de dessous, quels sont les nouveaux codes? On vous dit tout.

➡ **Mode / Conseils Mode**



## MAKE-UP TOUT-TERRAIN

A l'aube du printemps, notre trousse make-up va s'apparenter au kit de McGyver: les produits se font ludiques, deux-en-un. On aime cette nouvelle façon de s'apprêter, totalement décomplexée, tellement urbaine.

➡ **Beauté / Maquillage**



## GREEN JUICE: 5 RECETTES SO FRESH

Véritables shots de vitamines et de nutriments, alliés de notre teint et de notre ligne, les green juice se mettent au vert avec les beaux jours. Les 5 recettes préférées de la rédac.

➡ **Recettes / Minceur**



## 5 BONNES RAISONS DE REGARDER MATER SANTA CLARITA DIET SUR NETFLIX

L'annonce d'une nouvelle série sur Netflix, c'est toujours un peu la fête, il faut le dire. D'ores et déjà annoncée comme la sortie de l'année, on vous détaille en cinq points pourquoi on est toutes accro à la nouvelle série avec Drew Barrymore en personnage principal.

➡ **Culture / Ciné-Séries**



## CES PETITS POIS, J'EN FAIS QUOI?

Parfaits pour assurer la transition entre l'hiver et le printemps, on se rue sur les petits pois que l'on pourra bientôt déguster frais. En soupe, en salade ou en purée, 25 idées pour les déguster à toutes les sauces.

➡ **Food / Astuces**

# IT'S BEAUTY

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



Anna Katina



Betty John



➡️➡️ Mon coup de cœur pour le printemps est le nouveau fond de teint Clinique Superbalanced, teint de soie effet peau nue. Il sublime véritablement le teint, sans avoir l'air maquillée et équilibre ma peau. Un produit de maquillage qui fait soin, j'adore!

[www.annakatina.com](http://www.annakatina.com) |

➡️➡️ Pourquoi j'aime le tout nouveau fond de teint Clinique Even Better SPF 15? Il donne un ton naturel au visage, pas d'effet masque et il tient toute la journée... Ma peau est plus belle depuis que je l'utilise et tous mes proches me disent que j'ai bonne mine.

[bettyfashionlounge.com](http://bettyfashionlounge.com) |



Claude Marx



➡️➡️ Mon produit bonne mine? Ce fard à joues déniché chez &Other Stories, qui allie couleur fraîche et mantra feel good!

[www.imaginetheswallows.com](http://www.imaginetheswallows.com) |



Sunzibar



➡️➡️ Pour maintenir une belle peau, j'utilise depuis un mois la gamme Ultralime/anti-rides de la marque japonaise ANNAYAKE. Depuis, ma peau est nettement plus lisse, et plus douce. Cette gamme ne laisse pas de couche grasse sur la peau, mais juste une voile d'hydratation invisible ultra confortable.

[www.sunzibar.com](http://www.sunzibar.com) |

# Détox

## LE GRAND MÉNAGE DE PRINTEMPS

L'ADAGE DIT «APRÈS LA PLUIE, LE BEAU TEMPS». ET NOUS N'EN AVONS JAMAIS ÉTÉ AUSSI PROCHES. MARS ANNONCE LE GRAND RETOUR DU PRINTEMPS, DU SOLEIL ET DES BEAUX JOURS. MAIS VOILÀ, APRÈS SIX MOIS DE RUDE HIBERNATION, LES CORPS SONT ENDOLORIS, LES ORGANISMES ROUILLÉS ET LE TEINT BLAFARD. NOUS AVONS UNE SOLUTION POUR VOUS, SOIT UN GRAND MÉNAGE DE PRINTEMPS QUI VOUS DOPERA LE MORAL ET LA MINE, AVEC EN PRIME UNE IMPRESSION DE MIEUX-ÊTRE ET DE DÉGONFLER.

SARAH BRAUN



©Biotherm

### LA VALSE DES SAISONS...

On le sait, le printemps est symbole de renouveau de la nature, et amorce le début d'un nouveau cycle. Si on y regarde de plus près, la vie est bien faite et nous offre l'opportunité, chaque année, de recharger les batteries à fond et de repartir à zéro. Autant de raisons de l'écouter et de respecter son rythme. Votre corps et votre esprit vous diront merci. Pourquoi ne pas en profiter pour faire de même, en adoptant un nouveau mode de

vie *feel good*. C'est la base de la réflexion de Michel Lejoyeux - un tel patronyme ne s'invente pas - qui vient de signer un nouvel ouvrage: *Les Quatre Saisons de la bonne humeur* (aux éditions JC Lattès). Depuis quelques années déjà, le professeur Lejoyeux s'est fait connaître grâce à différentes techniques naturelles, sans danger ni aucun additif chimique, qui visent à éloigner la déprime tout en augmentant notre résistance et notre santé. Dans ce nouvel opus, cheminant

de l'hiver au printemps, il prodigue conseils alimentaires, principes philosophiques, faisant sans cesse le parallèle entre notre vie intérieure et nos activités quotidiennes, et nous incite à nous diriger vers des aliments ou attitudes, censées doper production de la sérotonine, l'hormone de la bonne humeur et faire chuter la noradrénaline, l'hormone du stress.

*Les Quatre Saisons de la bonne humeur*, Michel Lejoyeux, aux Editions JC Lattès.

## «LES BETTERAVES SONT ÉGALEMENT RICHES EN MAGNÉSIUM, QUI AIDE À COMBATTRE L'ANXIÉTÉ, ET EN TRYPTOPHANE, UN ACIDE AMINÉ PRÉCURSEUR DE LA SÉROTONINE, LA FAMEUSE HORMONE DE LA BONNE HUMEUR»

### LES ALIMENTS DU PRINTEMPS

Les fruits et légumes du printemps sont ceux qui vont aider votre organisme à se détoxifier naturellement.

On veille donc à les intégrer à notre routine alimentaire quotidienne, en variant régulièrement, afin de bénéficier aux maximums des vertus de chacun.

### NOTRE TOP TROIS GREEN

#### → *Le kale*

Doit-on encore vous présenter le chou qui redonna ses lettres de noblesse aux légumes crucifères? Propulsé sur le devant de la scène par toute la blogosphère mondiale, le chou frisé - l'autre nom du chou kale - tient sa belle renommée à son étonnante richesse en vitamine C, K et A, en protéines, minéraux et nutriments (il en contient en effet bien davantage que n'importe quelle autre variété de chou). Riche et magnésium et en potassium, il contribue au renforcement du système immunitaire et favorise un moral au beau fixe. Enfin, sa forte teneur en fibres fait de lui l'allié de notre transit et aide à réduire le mauvais cholestérol, en ralentissant le passage des sucres dans le sang (au passage, il contribue donc également à réguler la glycémie). On le consomme cru ou cuit, en smoothie, en chips, ou en salade.

#### **Notre recette de chips au kale:**

2 grosses poignées de feuilles de chou kale + 3 cuillères à soupe d'huile d'olive + fleur de sel + cumin: déposez une feuille de papier cuisson sur le lèche-frites. Répartissez les feuilles de chou kale et arrosez-les d'huile d'olive. Ajoutez de la fleur de sel et du cumin (pour sa richesse en fer et en antioxydants) à votre goût. Enfournez 10 à 12 minutes à 150°C, retournez-les et poursuivez la cuisson encore 5 minutes. Les chips doivent rester vertes et être croustillantes.

#### → *L'asperge*

Sa saison est tellement courte qu'il serait dommage de se priver de ses vertus

dépuratives et laxatives. On ne la trouve (officiellement) que d'avril à fin juin: on n'hésitera donc pas à en faire une petite cure. Blanche ou verte, elle est riche en vitamines A et C et contient une bonne dose de vitamines B, et notamment en acide folique, réputé pour booster l'humeur en favorisant la synthèse de la dopamine, de la sérotonine et de la norépinéphrine. Elle est également riche en potassium, en phosphore et en fibres, bien utiles pour le transit. On le sait moins, mais les asperges auraient également des vertus aphrodisiaques. A consommer tièdes, avec un filet d'huile d'olive pour les asperges vertes, ou en velouté pour les blanches.

#### → *Le pissenlit*

Longtemps desservi par sa réputation campagnarde, le pissenlit est pourtant un aliment détox de premier choix. Dotée de propriétés dépuratives, son action sur la vésicule biliaire est notable. Il contribue ainsi à l'élimination, purifie le sang et stimule le foie. Enfin, sa richesse en vitamine B fait également de lui un aliment feel good puisque il dope également la production de sérotonine, tandis que sa richesse en lécithine facilite le bon fonctionnement du cerveau. Son petit goût amer, pourtant tellement plébiscité par nos aïeuls, l'avait également éloigné de nos assiettes, mais cette saveur est de plus en plus prisée, et le pissenlit trouvera ainsi naturellement sa place dans nos menus, supplantant les salades vertes, tellement plus fades.

### LES OUTSIDERS DE L'HIVER

La betterave joue les intrus dans cette overdose de green que nous offrent les étals des maraîchers. Légume d'hiver, on pourra encore en consommer dans notre détox printanière, car ses vertus dépuratives sont véritablement impressionnantes. Très riche en méthionine, elle favorise significativement l'élimination des toxines, tout en nettoyant le foie grâce à sa forte concentration de bêthanine. Les betteraves

sont également riches en magnésium, qui aide à combattre l'anxiété, et en tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine, la fameuse hormone de la bonne humeur. On la consomme cuite - on en trouve toute l'année sous vide - ou crue, avec un petit bémol, car elle a été la source de nombreuses intoxications alimentaires: on la lave donc très soigneusement avant de la consommer. En salade, mais également en green juice. Cerise sur le gâteau: son petit goût suave aidera à diminuer sa consommation de sucre en période de détox!

**Notre recette de green juice happy mood**  
(pour 1 verre): 3 carottes + 1 betterave + 1 morceau de gingembre: on passe tout à la centrifugeuse. On peut aussi le rallonger avec de l'eau de coco pour ses propriétés réhydratantes (une astuce à garder pour les lendemains de soirées un peu trop arrosées).

A intégrer également dans sa routine détox printanière, le radis noir. S'il existe sous forme de gélule ou d'ampoules, on ne se privera pas de sa saveur si particulière, amère et piquante à la fois. Avec une concentration incroyable en vitamine C, il est un aliment coup de boost imparable, et permettra de lutter contre les dernières infections de l'hiver. Très riche en vitamine B9 (attention, le radis noir est déconseillé durant les trois premiers mois de grossesse), il contribue à renforcer le système nerveux et lutte contre le vieillissement des cellules. Enfin, et c'est surtout là qu'il nous intéresse, il favorise l'élimination grâce à sa haute teneur en sodium et aide au nettoyage du foie. On peut le consommer cru, afin de préserver la qualité de ses vitamines et nutriments. En jus - en le passant à l'extracteur - ou en salade.

**A lire:** pour cuisiner en respectant le rythme des saisons, l'enseigne EXKI a publié un ouvrage gourmand *Almanach des légumes*, paru aux éditions Marabout.



©Biotherm

## CHOUCHOUTER SA FLORE INTESTINALE

L'Epiphanie, la Chandeleur et Mardi-Gras étant à présent derrière vous, plus aucune (mauvaise) excuse pour revoir sa manière de s'alimenter. Loin de diaboliser ces plaisirs, l'idée est plutôt de les associer, justement, à des moments exceptionnels, des petits écarts d'une ligne de conduite nutritionnelle, censée faire du bien à votre corps - et votre esprit. Saviez-vous que votre ventre était votre deuxième cerveau et que la majeure partie de la sérotonine - le neurotransmetteur chargé de booster et réguler l'humeur et l'appétit (sexuel inclus) - était produite par l'intestin? Il serait donc de bon augure de le chouchouter davantage et de l'épargner de nos crises de boulimie, junk food et autres orgies alcoolisées.

Première étape: rétablir la flore intestinale. Si sa composition est programmée génétiquement, l'âge, le tabac, certains médicaments, les infections, le stress, tout comme

l'alimentation sont responsables de son altération et, bien souvent, de son dérèglement. Si l'on savait déjà qu'elle était responsable de la fermentation des fibres, afin d'assurer un transit, et de la production de vitamines B8, B9, B12 et K, l'on sait désormais qu'elle joue un rôle prépondérant dans le bon fonctionnement du système immunitaire, qu'elle a une incidence sur le fonctionnement cérébral (la production de la fameuse sérotonine) ou qu'elle permet de réguler le poids. Si la flore intestinale - ou microbiote, dernière appellation dans le milieu scientifique - est déréglée, cela peut entraîner des petits maux (constipation, syndrome de l'intestin irritable...), mais également engendrer surpoids et obésité, voire des pathologies beaucoup plus graves, cancer du côlon en tête de liste. Si nous ne pouvons en maîtriser tous les facteurs, agir en bien mangeant plus sainement sera déjà un premier pas. Salutaire. Ainsi une alimentation pauvre en graisses saturées et en sucre et riche en fibres contribuera au maintien d'une bonne microbiote. Parmi les aliments

stars, on peut citer l'ail, l'oignon, l'asperge, l'artichaut, le poireau, le salsifis, le topinambour, le soja, la banane, la chicorée. Il est également conseillé de consommer davantage d'aliments fermentés et de probiotiques, dont la richesse en ferments et en probiotiques régulent l'équilibre du microbiote. On les trouve notamment dans les yaourts et autres laits fermentés, le kéfir ou le lait ribot. On veille à faire figurer régulièrement au menu choucroute, tempeh - un aliment fermenté fait à partir de graines de soja - et miso. Bon également, ces shots de probiotiques, comme Yakult et Actimel, voire des cures de complétement destinées à rééquilibrer la flore intestinale (Bion3 Défense Adulte, Laboratoires Merck). Enfin un mode de vie sain et zen aura également une incidence positive sur la flore intestinale. Autant que faire se peut, il sera profitable de limiter le stress, grâce à des activités comme le yoga ou la méditation, et de pratiquer une activité physique régulière.



#### NOUVELLE TECHNOLOGIE POUR VOTRE REMISE EN FORME

Renforcement musculaire, réduction de la cellulite, soulagement du mal de dos, amincissement.



#### GAIN DE TEMPS

Une séance de 20 minutes équivaut à 4 heures de travail en salle!



#### ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

Avec la carte individuelle de suivi, l'entraînement s'adapte à tout type de profils.

**VOTRE CORPS  
EST VOTRE MEILLEUR  
INVESTISSEMENT**

72 Route d'Arlon, L-1150 Luxembourg  
info@jes-tudio.com / Tél.: 691 888 667  
[www.jes-tudio.com](http://www.jes-tudio.com)

# Concours

JOUEZ AVEC FEMMES MAGAZINE  
ET LIERAC ET GAGNEZ UNE HUILE SOMPTUEUSE  
ANTI-AGE ABSOLU



La performance de la gamme premium anti-âge absolu dans une huile visage au toucher velouté pour une action de correction des taches et une nutrition renforcée.

POUR JOUER, IL SUFFIT DE RÉPONDRE  
À LA QUESTION SUIVANTE:  
QU'EST-CE QUE LA COSMÉTIQUE D'HYBRIDATION?

**Tentez votre chance, il y en a 14  
à gagner!**

ENVOYEZ VOS NOM, PRÉNOM,  
NUMÉRO DE PORTABLE ET LA RÉPONSE  
PAR MAIL AVANT LE 31 MARS 2017 À:  
[CONCOURS@FEMMESMAGAZINE.LU](mailto:CONCOURS@FEMMESMAGAZINE.LU)

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

## «LE SUCRE A UN RÉEL EFFET NÉFASTE SUR NOTRE SANTÉ ET NOTRE BEAUTÉ, ET QUE SON POUVOIR EST TEL QU'IL POUVAIT TOUT AUSSI ADDICTIF QUE CERTAINES DROGUES COMME LA COCAÏNE»

### HARO SUR LE SUCRE

On le sait, après toute une décennie à accuser le gras des pires insanités, c'est au tour du sucre d'être diabolisé. Si nous serions d'avis d'insuffler un peu de modération dans ces diktats, en vous conseillant de consommer de tout, en petites quantités, il n'en demeure pas moins que le sucre a un réel effet néfaste sur notre santé et notre beauté, et que son pouvoir est tel qu'il pouvait tout aussi addictif que certaines drogues comme la cocaïne. Il est donc temps de se poser la question du rapport que l'on entretient avec le sucre. La frontière est mince entre l'attrait, la gourmandise et la dépendance. Une chose est sûre, le sucre rapide (à distinguer des glucides complexes comme les pâtes ou le riz, par exemple: c'est lui que l'on retrouve dans les sodas, pâtisseries et autres chocolats et bonbons, mais également dans les fruits, sous la forme de fructose, ou dans le miel) engendre un cercle vicieux: le sucre appelle le sucre. D'autant plus que, la plupart du temps, sa consommation relève de l'ordre de l'émotionnel: le biberon de lait (le lactose est également un type de glucide) que l'on donne au bébé qui pleure, le petit biscuit ou le bonbon qui consolent d'un gros chagrin dans la cour de récréation, l'énorme gâteau d'anniversaire dégoulinant de chocolat et autres friandises... Pour mesurer votre dépendance, posez-vous la question de savoir si ne pas en absorber engendre chez vous un stress ou une anxiété, si sa privation vous conduit à vous jeter sur de la junk food ou si sa consommation relève d'un plaisir comme un autre, parfaitement substituable. Pour réduire sa consommation, augmenter ses apports de glucides complexes sera une première

étape avant de réduire, voire de bannir totalement, les sucs rapides de son alimentation. Commencez par vider vos placards de tous produits sucrés (bonbons, chocolats, gâteaux, mais aussi miel, compote, etc. Jetez également un coup d'œil à tous les plats industriels qui souvent en contiennent) pour ne garder que des fruits, puis supprimez-les également durant une ou deux semaines, afin de complètement déshabituier votre corps des glucides. Puis vous pourrez-le réintroduire à petite dose.

**A lire:** *C'est décidé, j'arrête le sucre*, de Sarah Wilson, aux éditions Larousse. La brune filiforme explique les effets désastreux du sucre sur sa santé, son moral et sa beauté, et explique comment se libérer de cette addiction si agréable: des conseils, des recettes, une philosophie. Un ouvrage beau et bon!

### LES COUPS DE POUCE DÉTOX

Si la détox passe indubitablement par l'assiette, rien n'empêche de lui donner un petit coup de main, en s'offrant une cure de thé aux vertus dépuratives qui contribuera à décrasser l'organisme en profondeur. Qu'il soit à base de thé noir, un puissant diurétique, ou de thé vert plus riche en polyphénol, ils sont de véritables atouts en période de détox, d'autant qu'ils sont souvent combinés à d'autres plantes, choisies pour les vertus dépuratives: pissenlit, lemon-grass, ortie, gingembre, fenouil, radis noir, graines de cassia, feuille de séné ou agrumes... En outre, très concentré en antioxydants, le thé permet de lutter contre les radicaux libres, responsables du vieillissement cellulaire. C'est ainsi qu'en buvant du

thé dans le cadre d'une Detox Tea bien orchestrée, on peut afficher un teint plus éclatant, et regagner en énergie.

#### **Notre shopping list:**

➤ Coffret Detox Experience Wandertea: la petite marque de la Française Caroline Receveur a bien grandi, et propose désormais toute une gamme de thé détox, élaborée avec des herboristes, des nutritionnistes, des psychologues et des coachs sportifs. On y trouve certes un Cure Détox, mais également son équivalent gluten free, un thé glacé idéal en été, un thé aux vertus anticellulite et un destiné à combattre les problèmes de peau. Depuis 2016, la marque a sollicité trois «drôles de dames» - Clothilde Palmieri, Psychologue et Psychothérapeute; Céline Farrugia Coach bien-être et Perrine Destenay, diététicienne, pour la création de son Body Guide, pensé dans le prolongement de la cure: au programme des conseils diététiques et sportifs et une foule des astuces, pour aller vers un mode de vie plus sain. Disponible en ligne sur le site [www.wandertea.fr](http://www.wandertea.fr), seul ou dans le coffret Detox Experience.

#### ➤ YourTea

Kusmi Tea: Pionnier en matière de thés détox, la jolie marque Kusmi Tea a vu naître une nouvelle déclinaison de son thé star: Blue Détox. Un mélange exotique et fruité à base de maté, thé vert et rooibos parfumé d'une note ananas savoureuse et envoûtante, qui s'offre comme une bulle d'évasion et de pur bien-être.

Blue Detox, Kusmi Tea, [www.kusmitea.com](http://www.kusmitea.com)

# CRYOLIPOLYSE

## Le froid qui vous fait fondre

- L'alternative non invasive et indolore à la liposuction pour éliminer les amas de graisse localisés.

- Un applicateur aspire le pli graisseux dont la température est abaissée en quelques minutes de 37°C à -10°C

- La cryolipolyse provoque l'apoptose (mort lente) des adipocytes (cellules graisseuses).



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](http://www.my4life.lu)

### NOS PARTENAIRES :

- Belvaux - MC Beauté
- Bertrange - Eau'Céane
- Esch /Alzette - Institut Adeline
- Ettelbruck - Institut Doris Deloos
- Luxembourg - Atmosphair
- Luxembourg - Form & Co
- 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

**my** 4LIFE



## **Et le sport dans tout ça? On craque pour le Miracle morning**

Votre emploi du temps est trop chargé pour caler une séance de sport? Et si vous mettiez votre réveil 2h plus tôt pour programmer une séance avant le lever du jour? L'idée vous semble saugrenue? Et pourtant, ce phénomène, théorisé par Hal Elrod avec son guide *The Miracle Morning*, pourrait bien être la première étape pour se diriger vers des journées plus saines.

Pourquoi s'imposer de transpirer dès potron-minet, nous direz-vous? Parce que le matin est sans aucun doute l'un des meilleurs moments de la journée pour pratiquer une activité sportive. Nombreux sont les experts à affirmer que cela permet de mettre en route tous les systèmes de l'organisme: digestif, cardio-vasculaire... Alors que pratiquer un sport le soir - exception faite des activités douces à l'instar du yoga, du pilates ou du stretching - peut lourdement perturber le sommeil. Et le sommeil, c'est sacré.

Fitness, running, voire petite promenade à vélo, à vous de choisir l'activité qui vous sied le mieux, et qui vous donnera envie de la pratiquer au saut du lit. Et avec le Miracle Morning, plus de (fausse) mauvaise excuse le soir pour boudre votre séance. En prime, la satisfaction (incommensurable) d'avoir fait du bien à son corps, d'avoir un petit bonus «point de vie», et l'esprit libre. Conquises? Trois sports à pratiquer aux aurores.

### **LE FITNESS**

A la salle ou chez soi, le fitness présente l'avantage de pouvoir être pratiqué en intérieur et de ne pas souffrir des

intempéries hivernales. On commence sa séance (1h) par bien s'échauffer, car le corps en encore un peu endormi. A la salle, on peut s'astreindre à 10 minutes de vélo elliptique. A la maison, on débutera par un peu de stretching, histoire de mettre ses muscles en condition. On évitera de commencer direct par des entraînements intensifs, type HIIT. Le tout est d'y aller progressivement. L'effet positif? En commençant sa journée avec une activité cardio, on gagne véritablement en vitalité, et cela permet d'augmenter son métabolisme de base, essentiel pour garder sa ligne sur le long terme.

### **LE YOGA**

Traditionnellement, le yoga se pratique au réveil. Toilettes, évacuation des selles et brossage de dents font également partie du rituel, si l'on s'en réfère aux manuels d'ayurvédas. Le yoga est donc une discipline idéale. Attention toutefois, le corps étant moins souple, il ne faudra pas forcer et se lancer dans des postures trop complexes. On prend son temps, on s'installe et on se recentre sur sa respiration. Le calme du petit jour est vraiment un moment propice à la pratique. Là encore, on commence par bien s'échauffer, avec par exemple la salutation au soleil. Puis on enchaîne sur un enchaînement de yoga vinyasa (une variante dynamique du yoga). Si vous êtes encore novices, vous trouverez de nombreuses vidéos sur internet, comme celles de Tara Stile (sur sa chaîne YouTube), qui a créé le Strala yoga, une discipline à mi-chemin entre le yoga et le stretching, géniale pour se familiariser avec la discipline. L'effet positif? Activité qui impacte aussi bien le corps que l'esprit, le yoga permet d'apaiser et d'équilibrer le système nerveux et le mental et contribue à se

mettre dans un état d'esprit positif pour toute la journée. Au printemps et en été, le grand bonheur est de pratiquer cette routine en plein air, face au lever du soleil. Effet *feel good* garanti.

### **LE RUNNING**

On n'a sans doute jamais autant couru que depuis les deux ou trois dernières années. Discipline ayant fait de nombreux adeptes, le running est également parfait pour démarrer sa journée en beauté. Bien sûr, il fait encore nuit, donc on privilégiera les endroits éclairés, évitant de s'aventurer dans les bois (mais quel bonheur de pouvoir le faire une fois les beaux jours revenus!). On pensera aussi à bien se couvrir, avec un équipement adapté, et surtout pourvu de bandes réfléchissantes. À moins que l'on ne fasse le choix de courir sur un tapis, en salle ou chez soi. Là encore, on veille à ne pas brusquer son corps en commençant par 20 minutes de running léger, sans forcer, avant de passer un cran au-dessus. L'effet positif? Une satisfaction incroyable, celle de s'être motivée, qui se répercute toute la journée sur le mental.

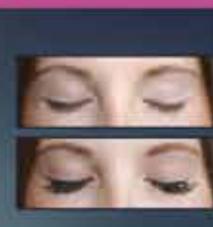
### **ON PETIT-DEJ' OU NON?**

Si le yoga se pratique à jeûn, engloutir un petit déjeuner avant d'aller courir ou de faire une séance cardio n'est pas une super idée. Vous risqueriez d'être en pleine digestion: points de côté et lourdeurs assurés. On préférera avaler une petite collation (banane, yaourt, *green juice*...) avant sa séance et, puisqu'on a encore du temps devant soi, s'accorder l'immense plaisir de faire un vrai petit déjeuner complet, avant même d'arriver au bureau. Dévorer des pancakes en semaine, cela ne vous aurait jamais semblé possible? Merci *Miracle Morning*!

Plus longs, plus épais  
aussi longtemps que vous souhaitez

# MISENCIL

EXTENSION DE CILS - EYELASH EXTENSIONS

INSTITUT DE BEAUTÉ DOTÉ DE LA DERNIÈRE TECHNOLOGIE

## BEAUTY by ANA LOUNGE

RETRouvez un visage jeune, ferme et lumineux en quelques semaines

RÉSULTATS IMMÉDIATS ET SANS INJECTIONS

L'ACIDE HYALURONIQUE

### FUSION MESOTHERAPY



ESTOMPE LES RIDES ET SUBLIME LA FEMME

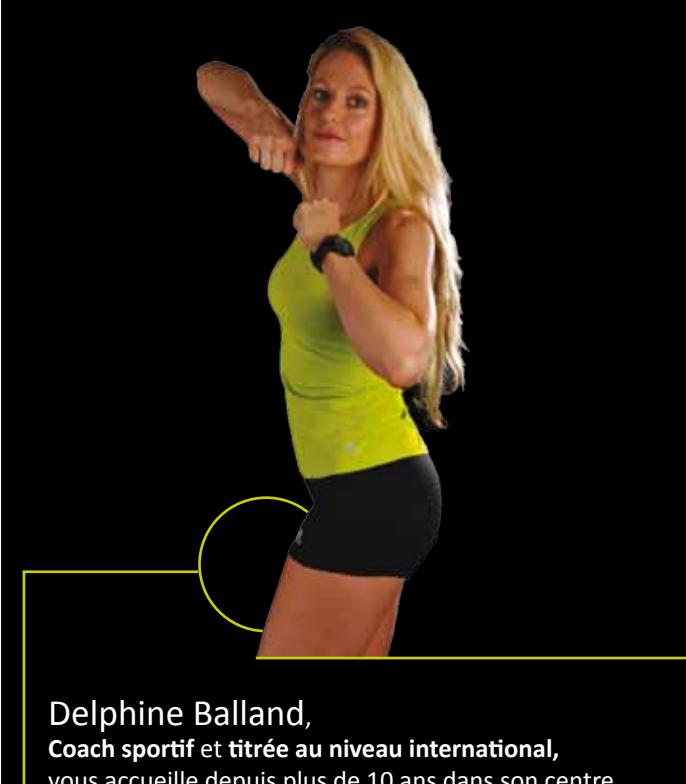
**Wiltz**  
27, rue des Tondeurs  
Tél: 95 91 71

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

**FORM AND CO**

Centre de Forme & d'Esthétique

NOTRE PRIORITÉ, VOS RÉSULTATS!



Delphine Balland,  
Coach sportif et titrée au niveau international,  
vous accueille depuis plus de 10 ans dans son centre.

1ère Miss Fitness International Cup INBA 2012  
1ère Miss Bikini International Cup INBA 2012  
10ème Miss Bikini World Championship 2012

Cours individuels ou en groupe, nous travaillons sur un programme adapté à vos besoins et nous répondons à vos objectifs santé quel que soit votre niveau

**NOS PRESTATIONS:**

- > **SALLE DE CARDIO MUSCULATION <**
- > **COURS DE PILATES <**
- > **COURS DE POWERPLATE <**
- > **CONSEILS EN DIÉTÉTIQUE <**
- > **INSTITUT DE BEAUTÉ <**

**RÉSULTATS GARANTIS, PAS D'EXCEPTION!**

Ouvert du lundi au samedi

259, Route d'Esch  
L-1471 Luxembourg  
Tél.: 661 38 38 18  
[www.formandco.lu](http://www.formandco.lu)



## Somatoline Cosmetic Détox Amincissant Nuit®

PIONNIER DANS L'UNIVERS DE LA MINCEUR, SOMATOLINE COSMETIC PROPOSE D'AGIR DURANT LE SOMMEIL AVEC SA DERNIÈRE INNOVATION: DETOX AMINCISSANT NUIT®. CE SOIN INNOVANT AGIT GRÂCE À SA FORMULATION DETOX-COMPLEX™, AFIN DE LUTTER DURANT LA NUIT CONTRE L'ACCUMULATION DES TOXINES RESPONSABLE D'AMAS GRAISSEUX DISGRACIEUX. SA PROMESSE? PERDRE JUSQU'À 2.9CM EN 15 NUITS, ET UNE PEAU PLUS DOUCE ET PLUS LISSE. ON SORT LES MÈTRES POUR VÉRIFIER?



Julie Bénieré



Enfin une crème amincissante efficace. Après 15 jours de test, la cellulite qui s'était installée pendant l'hiver s'est estompée. Ma peau est réellement plus douce, les résultats ont été visibles rapidement. La crème est facile à l'application et pénètre rapide, c'est un détail primordial. Quoi de plus désagréable que de se coucher avec les jambes collantes?



Lors de la première application, j'ai ressenti une sensation de chaleur, qui s'apparentait à celle d'un coup de soleil. Mes jambes se sont mises à rougir et à me picoter. La sensation a disparu rapidement, mais s'est répétée à chaque application. Toutefois, on comprend vite que la réaction est le signe de l'action cosmétique du produit. Réaction = Résultat.



Julie Mallinger



J'ai adoré utiliser cette crème car elle s'applique le soir et agit pendant la nuit. Sans aucun effort et en seulement deux semaines, je constate déjà des résultats. Elle a un véritable effet detox.



Lors de l'application, des plaques rouges apparaissent et provoquent certaines démangeaisons, ce qui est normal selon la notice mais cela reste désagréables, tout comme l'odeur de la crème.



Audrey Ridremont



La crème a une texture agréable. Elle s'applique assez bien, mais il ne faut pas en mettre de trop au risque de devoir masser longtemps pour bien la faire pénétrer! L'odeur est aussi légère qu'agréable.



Effectivement ça peut chauffer pas mal, et provoquer des rougeurs impressionnantes! Mais pas systématiques! Dans mon cas, il y a eu des jours sans rougeurs ni sensation de chaud! En revanche, je me suis mesurée et je n'ai pas constaté vraiment de différentes significatives par rapport aux mesures de départ...



Maria Pietrangeli



J'adore l'idée d'utiliser un soin cosmétique pour la nuit. Une pause, presque un rituel pour prendre soin de soi, après une journée énergique. Dès l'application, l'odeur quelque peu médicinale donne une certaine crédibilité au soin. Le produit pénètre rapidement sans coller. Une utilisation régulière affine le grain de peau et la laisse ultra douce. Après 15 jours d'utilisation, la peau d'orange est visiblement estompée.



A la première application, la sensation ultra froide et l'odeur persistante m'ont dérangée.



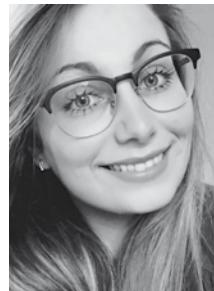
Alexandrine Florian



La texture de la crème est vraiment très agréable. Fluide et légère, elle pénètre très facilement sans laisser d'aspect collant. Le résultat est vraiment visible dès la première semaine: ma peau est plus lisse et plus tonique. Quelques minutes après l'application, on sent que cela chauffe un peu, et c'est bon signe, puisque cela agit. Contrairement à d'autres crèmes amincissantes, celle-ci ne m'a pas laissé les cuisses rouges écarlates.



Toujours la même contrainte: pour un effet optimal, il faut être assidue et le faire chaque soir!



Marine Lambert



La crème a une texture très agréable, elle s'applique facilement sur la peau. Elle pénètre très bien et ne colle pas. La peau est plus lisse et plus douce dès la première utilisation. Au bout de 2 semaines, j'ai pu observer une diminution de 1cm de tour de cuisse. Je suis ravie et je continuerai à utiliser ce produit.



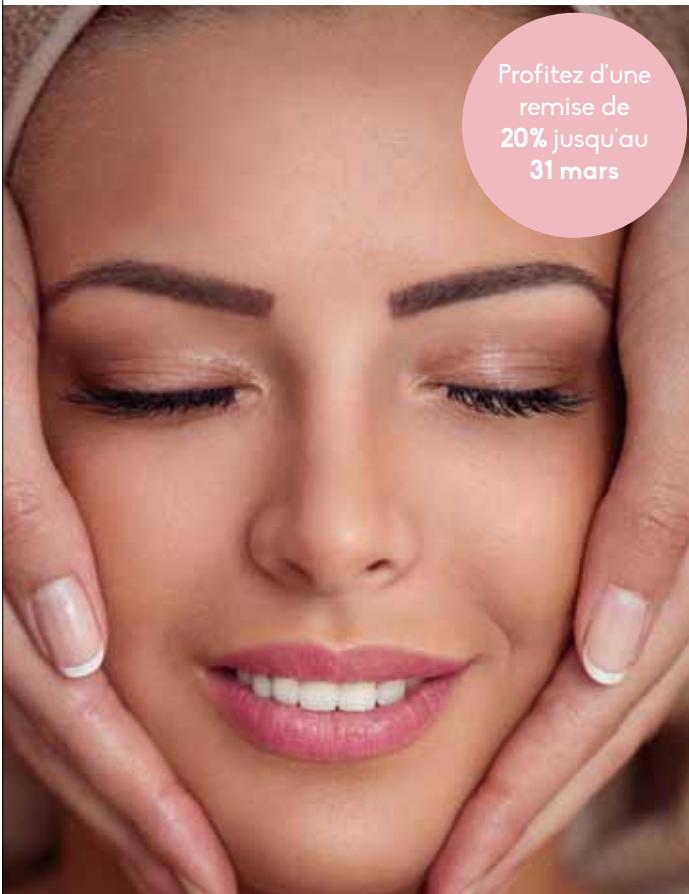
La sensation de chaleur et la teinte rouge que prend la peau les 10 minutes suivant l'application est surprenante mais on s'y fait vite!



## NOUVEAU À ECHTERNACH

Votre salon de coiffure et d'esthétique  
S Coiffure ouvre son 3<sup>ème</sup> centre de beauté.

Profitez d'une  
remise de  
20% jusqu'au  
31 mars



Prenez le temps pour un moment de détente:  
**soin visage, soin corps, pédicure**

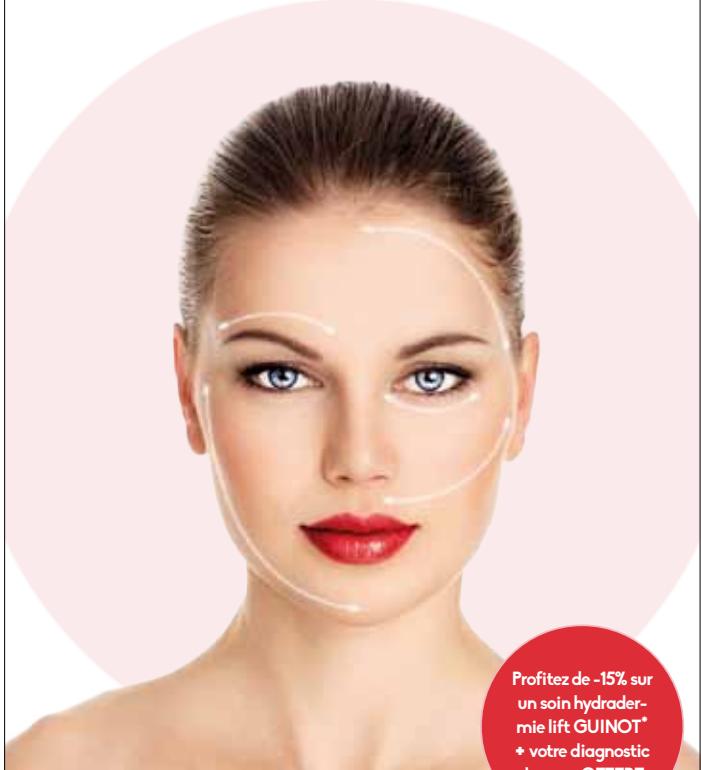
S Coiffure et son équipe vous accueille dans son nouveau salon de coiffure et vous propose en exclusivité, une gamme de soins esthétiques pour hommes & femmes.

Notre partenaire: YON-KA Paris.

121, Route du Luxembourg, L-6562 Echternach  
Au Nonne Millen Center  
Tél.: 26 72 13 85

INSTITUT  
LA MAISON DE LA BEAUTÉ

Une équipe de professionnels  
au service de votre bien-être



Profitez de -15% sur  
un soin hydradermie lift GUINOT\*  
+ votre diagnostic  
de peau OFFERT.

**Un soin lifting naturel dès la 1<sup>re</sup> séance  
grâce à une gymnastique faciale!**

Découvrez la dernière nouveauté de chez Guinot  
"HYDRADERMIE LIFT".

Ce soin "lifting" traite et tonifie la peau  
et retend les traits en profondeur.

**DES RÉSULTATS VISIBLES DÈS LA 1<sup>re</sup> SÉANCE**

- l'ovale du visage est raffermissé,
- les poches disparaissent,
- les paupières sont plus fermes et lisses,
- les rides et les plis sont atténués,
- la couperose diminue,
- les taches brunes diminuent.



\* offre valable jusqu'au 31 mars

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



## Eclat

La lotion exfoliante douce combine l'effet peau neuve d'un peeling biologique à la douceur d'un pré-sérum hydratant, pour optimiser la routine de soin. Elle élimine les cellules mortes tout en douceur, resserre les pores et rend à la peau tout son éclat.

→ **Armani Prima. Giorgio Armani.**



## Edition limitée

Sublime, elle fait son apparition, vêtue d'une robe somptueuse signée. Sa beauté radieuse et son allure fascinante illuminent le tapis rouge. C'est un instant suspendu, euphorique, magique. Les flashes des photographes crépient. Le temps s'arrête... Au printemps, Elie Saab Le Parfum célèbre le glamour du tapis rouge, en parant son iconique signature de fleurs blanches au reflet carmin.

→ **Elie Saab. Le Parfum.**



## Équilibre

Véritable formule SOS, le Masque Purifiant Profond aux Résines Tropicales atténue immédiatement les imperfections, le teint est plus frais. Un instantané de pureté qui conjugue trois actions principales: action purifiante profonde, action absorbante et astringente et une action adoucissante.

→ **Masque Purifiant Profond aux Résines Tropicales, Sisley.**



## Innovation

Véritable innovation, ce soin est la solution efficace pour garder des jambes douces et soyeuses. Il se compose, d'un extrait d'une plante tropicale – le Gymnema Sylvestre – un actif hautement efficace qui aide à ralentir la repousse des poils et, ainsi, à réduire la fréquence d'épilation

→ **427 Gel Post-Épilation anti-repousse.  
Maria Galland.**



## Bouclier

Une nouvelle crème ultra légère qui corrige les signes de l'âge, tout en protégeant la peau des agressions extérieures. Une protection complète pour booster les défenses naturelles de la peau.

→ **Blue Therapy Multi-defender SPF25.  
Biotherm.**



## Sublime

La richesse de sa texture, développée pour une double utilisation: classique, en crème de soin, ou en masque. Sublimage joue les contrastes entre évanescence fondante et voluptueuse onctuosité. Dès l'application, elle enveloppe le contour de l'œil d'un confort absolu. Le regard s'ouvre et s'illumine.

→ **Sublimage. Chanel.**



## Nouvelle formule

Pour une efficacité minceur optimale et une peau visiblement plus belle. L'action de l'extrait de feuille de cognassier est renforcée par la présence de caféine, actif minceur à l'efficacité reconnue et de sept autres extraits de plantes.

→ **Bodyfit Clarins**



## Ultra concentré

Ce soin novateur prend des allures de véritable baume riche et fondant, formulé à base de gelée royale en surconcentration, afin de former un film ultra fin sur tout le contour de l'œil. Immédiatement, ce baume lisse, gaine et offre une action ciblée pour un traitement intense.

→ **Abeille Royale. Guerlain.**



## Soin d'exception

Un double sérum à l'efficacité liftante remarquable qui agit en profondeur pour remettre en tension l'architecture du derme, et en surface pour un résultat visible en un instant. C'est entre puissance et légèreté que ce soin tenseur s'organise pour redessiner le visage idéal des femmes.

→ **Sculpteur de perfection. Galenic.**



Dr. François Agudo

# Toy Xtory

## **Votre titre semble indiquer que les sex-toys ne datent pas d'hier! Alors que leur utilisation de façon décomplexée et «commune» semble assez récente.**

Les sex-toys les plus anciens sont les godemichets (dont l'orthographe est variable) et dont le nom dérive du latin «gaude mihi» qui signifie «réjouis-moi». Ce sont des substituts ou représentations phalliques, utilisés pour la pénétration. On les connaît également sous les noms de dildo (Angleterre), olisbos (Grèce) et diletto (Italie)

Le plus ancien date d'il y a environ 30 000 ans et a été trouvé dans une grotte, en Allemagne, près d'Ulm! Mais son utilisation à des fins sexuelles n'a pas été démontrée, de même pour celui datant d'environ 6000 à 8000 ans, retrouvé par des archéologues suédois.

On en a retrouvé en bois, cuir, ivoire, datant de plusieurs siècles, et dont, cette fois, l'usage ne laisse aucun doute.

## **Cela signifie-t-il que l'être humain fabrique des sex-toys depuis qu'il fabrique des objets?**

Il est certain que culture, civilisation et sexualité sont intimement mêlées. Nombre de représentations «sexuelles» étaient liées à des cultes ayant trait à la fertilité. Le rapport au corps, au sexe, en dit long sur une société. «Dis-moi comment tu vis ta sexualité, je te dirai qui tu es.» Il est probable que les premiers sex-toys étaient tout simplement des «objets», détournés de leur usage initial. Je ne vous ferai pas de dessin (sourire). A ce titre, il existe une anecdote, concernant la reine Cléopâtre, qui aurait bénéficié du premier vibromasseur de l'Histoire: une boîte (calebasse ou papyrus) remplie d'abeilles qu'elle utilisait pour son plaisir... Ou comment se passer de l'électricité... (rires). Mais le plus étonnant est qu'il s'agit de l'invention ayant permis la généralisation de la vibration, puis, par la miniaturisation, de sa diffusion au sein du foyer et de la sphère privée.

## **Quand apparaissent les sex-toys «vibrants»?**

Le premier était une machine à vapeur, mise au point par George Taylor, en 1869, fonctionnant avec du charbon, appelé le «Manipulator». Il y eut ensuite, vers 1883, les premiers vibromasseurs électromécaniques. C'était des instruments dits thérapeutiques, dont les médecins se servaient pour traiter les troubles nerveux des patientes de la bonne société.

En France, l'utilisation de douchettes ciblées était privilégiée (un détournement fréquent de cet objet du quotidien, cela dit).

Vers 1900, une société américaine les met à disposition des foyers, évitant la référence sexuelle et mettant en avant le bien-être, recommandant à tout mari d'en acheter un à son épouse...

Dans les années 70, avec la libération sexuelle, ils s'affichent dans des catalogues grand public, comme *Les 3 Suisses* ou *La Redoute* pour des massages raffermissants, sans davantage de précisions. Depuis maintenant presque 30 ans, on assiste à une explosion des modèles et un accès plus facile, déculpabilisé et décomplexé. Nathalie Rykiel lui a notamment donné ses lettres de noblesse, si je puis dire, avec la création de son canard, habillé du motif phare de la maison et un espace de vente dédiée.

L'avènement du silicone, des modèles à batteries rechargeables, waterproof, et les efforts de design mettent à notre disposition une offre tellement variée et riche que l'on peut facilement s'y perdre. C'est d'ailleurs probablement la raison pour laquelle de nombreuses

personnes en possèdent plusieurs. A utiliser seul ou à deux (voire plusieurs), selon l'humeur et l'envie.

Je noterais ici que, même sorti du monde médical, le sex-toy reste un outil pour le sexologue, dans l'accompagnement et le conseil des patients, dans la prise en charge de certains troubles.

## **Vous n'avez pas parlé de tous les sex-toys, mais uniquement des godemichets et des vibromasseurs. Vous n'avez pas non plus parlé de versions masculines?**

Effectivement, j'ai parlé des deux principaux, des historiques. Mais vous avez raison, il en existe beaucoup d'autres: toys servant à stimuler le périnée, anneau vibrant, plug...

Il existe également des modèles des plus spécifiquement masculins, à l'instar des manchons de masturbation. Leur existence est d'ailleurs de longue date, puisque les marins au long cours les appelaient affectueusement «des femmes de voyage» (sourire). Marins qui offraient souvent un godemichet à leur épouse avant de partir, pour les consoler et les aider à rester fidèles... On notera ici la vision très phallique de la sexualité, avec une prééminence de la pénétration. Mais les hommes peuvent tirer profit des vibromasseurs également.

## **Pourriez-vous finir avec quelques conseils d'achat?**

Tout d'abord, il faut savoir qu'aujourd'hui se procurer un sex-toy peut se faire sans aller dans les quartiers chauds d'une ville et passer la porte de sex-shops parfois glauques.

Internet permet de se faire une idée et même de les commander directement en ligne. Les supermarchés dédiés ont cependant l'avantage de donner à voir le produit avant achat et de bénéficier de conseils des vendeurs.

Tout d'abord il vous faudra en définir l'usage: seul ou en couple? Destiné à la pénétration ou non... A emmener en voyage (encombrement)? Vibrant ou non... Et donc piles, branché sur secteur ou bien, plus pratique à l'heure actuelle, rechargeable. La notion de bruit sera ici un critère à ne pas négliger selon l'endroit où il sera utilisé et l'insonorisation de celui-ci.

Il vous faudra également vous intéresser à l'entretien de vos jouets. C'est très important et, en général, une eau savonneuse est le plus approprié, si possible rapidement après l'utilisation.

Ensuite, selon le sex-toy envisagé, vous aurez à choisir entre des objets parfois design et d'autres plus réalistes. Pour ces derniers, le silicone, de qualité, est à privilégier.

Pour les godemichets plus tendance, si vous ne souhaitez pas un produit vibrant, vous pouvez regarder parmi ceux en verre ou en bois. Le verre gardant bien la température et n'étant pas froid, comme on pourrait le croire.

Un dernier critère, enfin et non le moindre, reste le prix. Selon les matériaux, la marque, le design et la technologie, les prix sont très variables (n'hésitez pas à comparer)

En résumé, pour débuter avec un sex-toy, si vous hésitez entre pénétration et stimulation clitoridienne les modèles type rabbit, combinant les deux sont un bon compromis.

Sinon un vibromasseur classique est un incontournable.

On peut choisir aussi un modèle plus discret et waterproof, comme les canards. Vous pourrez ensuite agrandir votre collection selon vos préférences et expériences personnelles. Je vous suggérerais alors d'essayer certains nouveaux stimulateurs clitoridiens...

# ET SI ON DÉCRYPTAIT *une prise de sang?*

CERTAINS TROUBLES NE PROVOQUENT, AU DÉBUT, AUCUN SYMPTÔME. C'EST LOIN D'ÊTRE UNE AUBAINE, CAR, NON DIAGNOSTIQUÉS, ILS S'AGGRAVENT AU FIL DU TEMPS. OR, UNE SIMPLE ANALYSE SANGUINE, FOURNISSENT DES RÉSULTATS RAPIDES ET FIABLES, PERMET PARFOIS DE LES DÉBUSQUER.

MICHELE RAGER



Banal, le bilan sanguin? Oui! Et pourtant, il permet de contrôler aisément de nombreux éléments essentiels, en mesurant les globules blancs, globules rouges, agents infectieux, nutriments, hormones, enzymes... Tout en étant rapide, sans risque et fiable. Juste un peu douloureux, même si cette donnée dépend fortement de la dextérité du praticien! Ce test de base permet de poser un diagnostic (ou de le confirmer), mais également de vérifier l'état général de chaque personne, l'évolution d'un traitement, etc. Le plus souvent, il est pratiqué à jeun (pas de prise de nourriture endéans les 12 heures avant l'examen), du moins pour évaluer les dosages de sucre et de graisses. Les résultats sont rapidement communiqués à votre médecin: quelques heures suffisent

pour la formule sanguine, tandis que plusieurs jours seront nécessaires pour le dosage de certaines hormones.

## 01 LA FORMULE SANGUINE: LA BASE DE TOUT!

Elle évalue les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes. C'est un peu l'examen de base, permettant d'établir le diagnostic d'une infection, d'une anémie, d'un trouble de la coagulation, etc., mais également de vérifier un bon état général.

- Les globules rouges ou hématies transportent l'oxygène vers toutes les cellules de l'organisme. Une présence trop faible indique une anémie. S'il s'agit

d'une anémie ferriprive, diagnostiquée en mesurant le taux de fer au niveau sanguin, un supplément de ce nutriment sera prescrit. Pensez-y si vous vous sentez fatigué (étant donné que vos muscles manquent d'oxygène), présentez une fragilité des ongles, une perte des cheveux, des difficultés de mémorisation et une moindre résistance aux infections.

Le trouble se retrouve plus particulièrement chez les femmes présentant des menstruations abondantes ou/et anormalement longues. Un taux trop élevé de globules rouges est rare et retrouvé, par exemple, après un séjour en altitude.

➡️ **Leur valeur normale se situe entre 4 et 5,3 millions/mm<sup>3</sup> de sang.**

- Les globules blancs ou leucocytes sont eux-mêmes constitués de divers éléments (polynucléaires, monocytes et lymphocytes). Tous se battent contre l'ensemble des agresseurs extérieurs (microbes, virus...) afin de garantir de bonnes défenses immunitaires. Un taux trop élevé de globules blancs signe une infection ou un syndrome inflammatoire, par exemple des rhumatismes. Néanmoins, et afin de cerner exactement leur origine, d'autres examens doivent être effectués (les globules blancs ne permettent pas de distinguer une bronchite d'une rage de dents!). Bon à savoir: ils augmentent de façon normale pendant la grossesse et après la pratique d'un sport. Si le dosage des globules blancs est trop bas, on est confronté à une baisse des défenses immunitaires, retrouvées dans certaines affections (cancer, VIH...).

➡ Leur valeur normale se situe entre 4 000 et 10 000/mm<sup>3</sup> de sang.

- Grâce au travail des plaquettes, nous bénéficions d'une coagulation optimale. Si ces éléments sont en baisse (suite à une infection par exemple), de petits saignements risquent de se produire à l'intérieur de l'organisme, en passant parfois inaperçus. Ce qui aboutit à une anémie. Un excès de plaquettes entraîne des dangers de thrombose, soit la formation de caillots de sang dans une artère ou une veine.

➡ Leur valeur normale se situe entre 150 000 et 400 000/mm<sup>3</sup>.

## 02 LE TAUX DE SUCRE SANGUIN: DIABÉTIQUE SANS LE SAVOIR?

La majorité d'entre nous ignore son taux de glycémie (mesure du sucre dans le sang). Or, selon l'Association Luxembourgeoise du Diabète, 1 personne sur 20 souffre de cette pathologie et 25% de la population n'est pas diagnostiquée. Et donc non traitée. En effet, le diabète de type 2 n'entraîne que très peu de symptômes évidents et ne se repère qu'à l'occasion d'une prise de sang. C'est souvent le cas 5 à 10 ans après le début de l'affection, alors que certaines complications sont déjà présentes. Ce diabète touche toutes les artères, aussi bien celles de diamètre important (cœur, cerveau, membres inférieurs...), que les petites, des yeux et des reins. (source: [www.aldu](http://www.aldu))

➡ La glycémie à jeun permet de dépister facilement le diabète.

Ce taux de sucre est normal s'il est inférieur à 100 mg/dl. On évoque un pré-diabète si la glycémie est inférieure à 125 mg/dl, et un diabète si la glycémie est supérieure à 126 mg/dl. Si ce test ne montre rien de pathologique, un check-up est organisé tous les quatre ans. Si elle est limite, on la répète chaque année. Et ce, chez les plus de 45 ans, les personnes en surpoids ou obèses, ayant des antécédents familiaux, chez les fumeuses ou les hypertendues. Les femmes ayant accouché d'un gros bébé, ou dont glycémie a été trop élevée durant la grossesse, doivent également être surveillées régulièrement.

## 03 LE CHOLESTÉROL: ON RÉVISE SES MENUS EN CAS D'EXCÈS

Tous les cholestérols ne sont pas à fuir! Le HDL cholestérol ("bon cholestérol") agit comme facteur protecteur. Celui qui doit être surveillé et diminué, c'est le LDL cholestérol, appelé "mauvais cholestérol". Surtout s'il est couplé à d'autres facteurs de risque modifiables (tension, surpoids) et non-modifiables (âge, sexe). Si les médecins recommandent son suivi, c'est pour repérer des taux à la limite de la normale, afin d'encourager les patients à mener une vie aussi saine que possible. Et ce, via une alimentation équilibrée peu chargée en sucres et en graisses, une activité physique suffisante, etc. En cas de taux vraiment élevé, un traitement médicamenteux est prescrit. Une précision importante en ces mois d'hiver: évitez de programmer cette prise de sang si vous souffrez d'une infection, car le taux cholestérol sera alors plus bas et faussement rassurant.

➡ La mesure du cholestérol se réalise via une prise de sang effectuée à jeun et prescrite par le médecin. Pour une personne présentant un risque cardiovasculaire faible à modéré, le taux de LDL cholestérol doit être inférieur à 115 mg/dl de sang. Pour une personne avec un risque plus élevé, les objectifs sont de garder le LDL cholestérol inférieur à 100 mg/dl.

## 04 LA VITESSE DE SÉDIMENTATION: ATTENTION, INFECTION!

Elle favorise le dépistage des inflammations. Plus le chiffre est élevé, plus le médecin

va opter (en fonction des signes cliniques) vers une infection bactérienne ou des rhumatismes inflammatoires. Si vous consommez des médicaments anti-inflammatoires, n'oubliez pas de le signaler au praticien. Néanmoins, l'âge, la grossesse ou des médicaments sont susceptibles de modifier cette vitesse de sédimentation.

## 05 LA CRÉATININE: BULLETIN POUR LES REINS

Elle donne des indications sur le bon fonctionnement des reins et de la masse musculaire. Les valeurs admises sont de 6 à 13 mg/l. Une augmentation est classiquement observée chez les sportifs, mais aussi chez ceux abusants de mets riches en protéines (viande, œufs, etc.). Une baisse de la créatinine, en accord avec d'autres symptômes, indique éventuellement un travail des reins un peu paresseux.

## 06 L'IONOGRAMME, UN PEU DE TOUT

Il constitue à doser les principaux constituants ioniques du sang: le sodium, le potassium, le calcium, le magnésium, le chlore, les bicarbonates, etc. Des éléments qui fournissent des informations sur le travail des reins, de la digestion, de la respiration, de la peau...

## Pensez aussi à la D

### Une prise de sang prévue?

Demandez qu'on vérifie aussi votre taux de vitamine D! C'est la saison où, après un hiver morose, le risque de carence est plus élevé. Cette vitamine est fabriquée essentiellement en s'exposant au soleil et aide le calcium à se fixer sur le squelette. Elle prévient donc l'ostéoporose mais lutte aussi contre les infections, améliore les performances musculaires et estompe les inflammations chroniques. Ses valeurs doivent évaluer entre 30 à 70 ng/ml. Néanmoins, en l'absence de dépistage, évitez l'automédication: un excès de ce nutriment est également néfaste...

# Comment faire le plein DE VITAMINES?

BAISSE DE TONUS, FATIGUE PASSAGÈRE, MANQUE D'ENTRAIN, RHUMES À RÉPÉTITION... LE MOIS DE MARS EST PROPICE À CES PETITS MAUX QUI NOUS EMPOISONNENT LA VIE. ET SI FAIRE UNE CURE DE VITAMINES PERMETTAIT DE NOUS REBOOSTER EN CE DÉBUT D'ANNÉE?

LISA BEYS



## LES VITAMINES, DE A À... E!

- **La vitamine A** est essentielle à une bonne vision, à la croissance, aux défenses immunitaires. Elle est présente dans les produits laitiers, le foie, les jaunes d'œufs, les fruits et légumes de couleur orange (bêta-carotène: carotte, pêche, potiron).
- **Les vitamines du groupe B** participent notamment à l'assimilation des sucres, à l'équilibre du système nerveux et à la bonne santé de la peau. On les trouve principalement dans la viande, les produits laitiers, les céréales, les levures et les fruits secs.
- **La vitamine C** booste la résistance de l'organisme, freine le vieillissement. Elle est concentrée dans de nombreux fruits et légumes (agrumes, kiwis, persil...), mais également dans certains poissons comme le saumon ou le thon.
- **La vitamine D** est la vitamine du soleil: elle est synthétisée quand on s'expose au soleil. Elle participe à la solidité des os et des dents. On la trouve également dans les céréales, certaines huiles de foie de poisson.
- **La vitamine E** prévient les maladies

cardio-vasculaires. On peut la retrouver dans les viandes, les œufs, les produits laitiers, les huiles, les fruits secs.

## ADOPTEZ DES GESTES MALINS

Pour nettoyer vos fruits et légumes, oubliez le trempage dans une bassine d'eau, car vous ferez disparaître les vitamines hydrosolubles. Vous les débarrasserez aussi bien des poussières et des résidus en les passant sous un filet d'eau du robinet. Il est préférable de choisir des légumes à la couleur bien franche et à la texture ferme: c'est lorsqu'ils sont mûrs à point que les fruits et les légumes sont les plus riches en vitamines. Il faut les consommer rapidement. Contrairement aux idées reçues, la surgélation n'entraîne pas de déperdition de vitamines.

## CHANGEZ VOS HABITUDES DE CONSOMMATION

Les aliments crus contiennent jusqu'à deux fois plus de vitamines B et C que les cuits. Faites-le plein de ces bons micronutriments en remplaçant, une à deux fois par semaine, votre plat de

poisson ou de viande par du carpaccio de saumon, des sushis ou encore du tartare de bœuf. En parallèle, chaque jour, consommez des crudités et en dessert, craquez pour un fruit frais! En outre, les oléagineux, les céréales complètes, les algues et les aliments riches en fibres sont bons pour votre santé.

## OPTEZ POUR UNE CUISSON VITAMINÉE!

La cuisson ne détruit qu'une faible partie de ces vitamines... à condition qu'elle ne soit pas trop longue. C'est al dente que les légumes sont les plus savoureux et nutritifs. Plongez les légumes moins d'une minute dans l'eau bouillante: cette technique épargne au mieux la vitamine C, conserve, voire améliore les couleurs et les saveurs et laisse un croquant appréciable.

## ATTENTION AUX EXCÈS

Les carences de vitamines sont mauvaises pour la santé, mais les surplus aussi. Une alimentation équilibrée, qui fait la part belle aux fruits et aux légumes bio, aux céréales complètes, aux viandes blanches et poissons, couvre parfaitement vos besoins en vitamines. Inutile de se ruer sur les petites gélules vitaminées pour en rajouter. En effet, l'excès de vitamines peut provoquer des troubles intestinaux et des céphalées. Avant d'entamer une cure de compléments alimentaires, il faut demander conseil à votre médecin qui vous orientera sur le produit le plus adapté.

## Pour conserver la teneur en vitamines, pensez à:

- Ne pas faire tremper les légumes trop longtemps.
- Choisir des légumes et fruits mûrs et les consommer rapidement.
- Consommer des légumes crus.
- Ne pas prolonger la cuisson.

# MANGER PLUS SAINEMENT, SANS EFFORT !

**LE LABEL "EXTRA" VOUS INDIQUE  
LES PRODUITS QUI CONTRIBUENT À UNE  
ALIMENTATION (ENCORE) PLUS Saine.**

**CES 360 PRODUITS DELHAIZE PRÉSENTENT  
TOUS UN ATOUT POUR LA SANTÉ:  
MOINS DE SUCRE, MOINS DE SEL,  
MOINS DE GRAISSE, RICHE  
EN FIBRES, RICHE  
EN VITAMINE C...**



#### MUESLI SUPER FRUIT

## NOIX D'AMAZONI DÉCORTIQUÉES

## FIGUES SÈCHES

## BANANES TENDRES SÉCHÉES

COMPOTE  
POMME-BANANE

COMPOTE  
POMME-BANANE

 DE HAIZE

GUTT AKAFEN  
GUTT IESSEN

# *La pédagogie Pikler*

## EXPLIQUÉE AUX PARENTS

NOUS NE MANQUONS PAS DE PÉDAGOGIES ALTERNATIVES POUR L'ÉDUCATION DE NOS ENFANTS! NOUS CONNAISSEZ CELLES DE MARIA MONTESSORI, DE FREINET OU ENCORE DE STEINER. MAIS QU'EN EST-IL DE CELLE DE PIKLER? QUAND LES FRANÇAIS ONT COMMENCÉ À S'INTÉRESSER À CETTE MÉTHODE, CERTAINS N'ONT RETENU QUE LES IMAGES D'ENFANTS ASSIS SUR LES GENOUX DES NURSES OU LES SIESSES AU GRAND AIR DE PETITS ORPHELINS. POURTANT, L'APPROCHE PIKLÉRIENNE NOUS EMMÈNE LOIN DE CES CLICHÉS. EXPLICATIONS AUX PARENTS.

CHRIS MICK



L'institut Pikler est plus connu sous l'appellation de Loczy, en référence à la rue dans laquelle se situait la pouponnière, créée à Budapest en 1947. C'est à la demande du gouvernement hongrois qu'Emmi Pikler a fondé cette structure destinée à accueillir les enfants orphelins et abandonnés. La volonté de la pédiatre et psychopédagogue était de permettre à des bébés ayant vécu ces traumatismes à la naissance de continuer à pouvoir se construire en tant que personne. Contemporaine de Maria Montessori, qui s'intéresse aux petits âgés de plus de

trois ans, la pédiatre sera l'une des rares à porter son regard sur les nourrissons. Très loin des méthodes de l'époque en matière d'éducation des enfants, son objectif était «d'éradiquer les carences institutionnelles en proposant une attention personnalisée et des interrelations chaleureuses, au sein d'un environnement stimulant, stable et prévisible». (Source: pikler.fr)

La thèse de celle qui avait commencé ses études de médecine à Vienne en 1920 porte sur le développement moteur de l'enfant

«ELLE PROUVE QUE  
L'ENFANT EST ACTEUR  
DE SON ÉVOLUTION  
SI L'ENVIRONNEMENT  
ET L'ACCOMPAGNEMENT DES  
ADULTES L'AUTORISENT  
À RÉALISER SES  
PROPRES EXPÉRIENCES  
CORPORELLES»

durant les trois premières années de sa vie. Grâce à son expérience auprès des familles, elle observe que les tout-petits possèdent des aptitudes innées. Elle prouve que l'enfant est acteur de son évolution si l'environnement et l'accompagnement des adultes l'autorisent à réaliser ses propres expériences corporelles.

Cela signifie plus simplement que l'enfant est programmé génétiquement pour franchir les différentes étapes qui l'amèneront à la marche, le tout à son rythme et en assimilant des compétences pour l'évaluation des risques. Le bénéfice réside bien sûr dans l'acquisition d'une confiance en lui et en ses facultés. Emmi Pikler a pu observer à la section de chirurgie de l'hôpital de Salzer, proche de Vienne, que les enfants se rendaient aux urgences pour une fracture provenant en majorité de milieux aisés. Pourquoi? Ils sont surprotégés et peu libres de leurs mouvements selon la pédiatrie, à la différence de ceux issus de couches populaires, habitués à jouer dans la rue et donc... plus à même de tester leurs limites, mais également leurs capacités. Elle décide alors de travailler avec les familles sur les principes d'autonomie et d'accompagnement, persuadée des bénéfices pour l'enfant.

En résumé, on parle de liberté totale pour aller vers l'autonomie? Nous nous imaginons déjà toutes observant notre chérubin en train de s'approcher d'une prise électrique ou d'un escalier... Comment réagir? La fondatrice prône l'aménagement d'un univers sécurisant et évolutif pour l'enfant, avec la conviction intime de croire en ses capacités. On laisse à sa portée des jouets, des objets choisis avec soin qu'il pourra manipuler en fonction de ses possibilités et de l'intérêt qu'il y porte. Le jeu qu'il développe sera le sien, l'adulte ne joue pas avec lui, mais le soutient et assiste à ses progrès. Emmi Pikler a réfléchi dans les moindres détails au mode de vie et à l'organisation du cadre de l'enfant pour mettre sa théorie en pratique: cela passe par la souplesse des vêtements, mais également la taille de l'espace de distraction, la largeur de la table à langer...

Le bébé doit bénéficier de trois champs de vie distincts: la zone des soins corporels, celle des jeux et de l'exercice et, enfin, une aire de repos pour le sommeil. Ils doivent être constants de façon à ce que l'enfant prenne conscience des lieux et de l'emplacement des objets. Il n'y a pas de mise en scène, mais un espace lisible et ordonné favorisant la compréhension de lui-même et de son environnement. Par ces aménagements, les parents et le personnel éducatif deviennent les garants de la réussite de l'enfant. Un des autres principes consiste à établir une relation privilégiée entre l'éducateur et l'enfant. Il doit se montrer «distant» durant les activités au travers d'une observation visant à accueillir ses émotions et les manifestations de son intérêt pour telle ou telle activité, dont

Ecole Maternelle & Crèche  
**LES POUSSINS**  
DE 18 MOIS À 6 ANS



Forte d'une équipe stable, motivée et chaleureuse, nous accueillons votre enfant de 18 mois à 6 ans **de 7H45 à 18H15 sur le même site.**

Il évoluera dans espace calme, sécurisé et sera accueilli avec bienveillance par du personnel expérimenté.

- **PROGRAMME ÉVOLUTIF VARIÉ**
- **Possibilité d'apprendre l'anglais**
- **SALLE DE PSYCHOMOTRICITÉ DE 60m<sup>2</sup>**
- **REPAS FAITS MAISON**
- **GRANDS JARDINS ET VÉRANDAS**

**INFO:**  
A partir de septembre,  
l'école française n'aura  
plus de garderie.  
Contactez-nous et  
réservez votre place!



12, Boulevard Baden Powell  
L-1211 BONNEVOIE  
Tél.: 49 36 38 - Fax: 40 41 54  
[poussins@pt.lu](mailto:poussins@pt.lu)  
[www.poussins.lu](http://www.poussins.lu)



le choix est respecté. Cela sécurise l'enfant et contribue à son épanouissement. Durant les soins, la relation privilège le langage en expliquant à l'enfant ce qui va se passer, le professionnel tente d'analyser les gestes et réactions de l'enfant en les observant d'un œil bienveillant. Les repas, la toilette ou du change apparaissent souvent comme des gestes répétitifs et insignifiants, pourtant c'est là que l'adulte va prendre la mesure de l'importance de son rôle. Leur grande qualité apportera la sécurité affective à l'enfant et cette dernière sera mise à profit plus tard dans son activité. On appelle le bébé par son prénom et on cherche sa coopération pour qu'en grandissant, il en prenne conscience et y participe spontanément. Il en résulte un autre principe, celui d'**un bon état de santé physique**, dans lequel on retrouve aussi le poids du «grand air» par la pratique d'activités extérieures.

Cette pratique éducative peut inspirer des personnes qui sont à la recherche d'un rapport différent entre l'enfant et l'adulte. On ne parle pas d'égalité, mais d'une absence de domination de l'un sur l'autre. L'éducation est pensée pour éviter toute humiliation ou dévalorisation de l'enfant. La pouponnière créée en 1947 par Emmi Pickler existe toujours: il s'agit à présent d'un lieu d'accueil parents-enfants et d'une crèche. Son approche a révolutionné les rapports adultes-bébés et sa méthode rayonne dans le monde entier, avec une prédominance en Autriche, en Allemagne et en Suisse et influence l'approche des structures d'accueil des jeunes enfants. L'association Pickler-Loczy France continue la réflexion sur l'enfant et travaille sur la pédagogie auprès des professionnels de la petite enfance et des mères.

### ***La pédagogie d'Emmi Pikler en pratique:***

- ➡ Un environnement stable, fiable et constant est indispensable pour que le nourrisson développe des forces pour grandir.
- ➡ Le désir d'autonomie est largement favorisé par le plaisir que prend l'adulte en lui prodiguant les soins et en lui administrant les repas.
- ➡ L'adulte n'intervient pas dans les jeux de l'enfant (sauf en cas de situation difficile). Ces derniers sont proposés en fonction des capacités l'enfant et de son rythme de développement.



## Respect de l'enfant et de son rythme: LE BIEN-FONDÉ DE LA PÉDAGOGIE PICKLER

Avec toujours en ligne de mire le respect de l'enfant, de sa personnalité et la volonté de l'aider à grandir et à progresser chaque jour et en douceur, la crèche Les P'tits Bouchons, à Foetz, va puiser dans le meilleur de chacune des pédagogies existantes afin d'offrir un cadre et des enseignements propices à l'épanouissement des enfants. *L'offre, en matière de pédagogie est trop riche pour se permettre d'en laisser de côté*, explique Héloïse Pierre, fondatrice et directrice de la crèche. Convaincus de son efficacité, et parce qu'elle s'inscrit parfaitement dans notre projet de Communication Bienveillante, nous avons choisi de solliciter la méthode Pickler pour les enfants de 2 à 18 mois.

Elle nous a expliqué les bienfaits de cette méthode et comment elle l'avait intégrée au projet pédagogique de son établissement.

### QU'EST-CE QUE LA PÉDAGOGIE PICKLER?

Tenant son nom de sa fondatrice, Emmi Pikler, cette méthode se cristallise sur le rôle essentiel que l'activité spontanée du bébé joue dans son propre développement. En effet, le nourrisson prend plaisir et intérêt à exercer son activité de façon spontanée, progressant ainsi de jour en jour à petits pas, à son rythme et selon son ressenti. L'enfant ne subit plus le fait de grandir et est considéré comme un être humain à part entière.

### LA MOTRICITÉ LIBRE

La motricité libre, ou autonome, consiste à ne jamais mettre l'enfant dans une position qu'il n'a pas acquise au préalable par lui-même. Par exemple, on ne posera pas un bébé sur le ventre s'il ne s'est pas encore retourné de lui-même, ou on n'essayera pas de le faire tenir assis s'il n'en a pas manifesté l'intention.

Agir en respectant le développement moteur de l'enfant lui permet de grandir à son rythme, dans un respect profond de sa personne, en évitant la surstimulation. L'enfant est ainsi acteur de sa propre vie et de son propre épanouissement. Une démarche que la crèche

prodigue également au sein de N'Airgym dans lequel ils ne sont conviés qu'une fois qu'ils ont commencé à ramper, afin de ne pas les brusquer.

### LE SOIN AU COEUR DE LA MÉTHODE

La méthode Pickler attache une importance tout particulière au soin. Cela commence dès les repas. Les éducateurs prennent le temps de nourrir l'enfant, et lui accordent un véritable moment rien que pour lui. Tant qu'il ne s'est pas mis assis et qu'il n'est pas autonome, l'alimentation se passe dans les bras. Ainsi, la prise des repas devient un moment privilégié entre l'éducateur et l'enfant. Puis cela se poursuit avec le change, qui se passe également en one-to-one avec son éducateur référent. Une étape fondamentale qui renforce le lien et permet à l'enfant de se sentir considéré comme une personne à part entière. L'éducateur prend le temps, lui explique chacune des étapes de change pour le rassurer. De même, il prend en compte son évolution et le changera sur le dos, puis le ventre, et enfin debout, afin de respecter son rythme. Pour finir, dernier moment du soin, le sommeil. Là encore, l'éducateur prend tout le temps requis pour aider l'enfant à s'endormir. Agir ainsi rassure l'enfant, de façon pérenne et sur le long terme, car il sait ainsi qu'après les temps de jeux collectifs, il aura droit à son moment d'individualité.

Par-dessus tout, ce que la crèche-foyer les p'tits bouchons préfère chez Pikler, c'est la cohérence permanente qui est mise en place dans les pratiques pédagogiques. L'éducateur se doit d'être cohérent dans la permanence, et ce dans sa posture éducative mais également dans les gestes et les paroles adressées aux enfants. L'autonomie de l'enfant est sollicitée... Il est compétent... Voilà pourquoi Pikler nous est apparu comme une évidence logique qui s'imbrique à notre projet pédagogique initial basé sur la Communication Bienveillante...

# LES PROFILS D'APPRENTISSAGE, *une diversité à utiliser*

CHACUN D'ENTRE NOUS A SA MANIÈRE D'APPRENDRE ET CHAQUE PENSÉE A SON CHEMINEMENT INTERNE, C'EST UN FAIT. ISSUS DES RECHERCHES AMÉRICAINES EN PSYCHOLOGIE COMPORTEMENTALE, LES PROFILS ET STYLES D'APPRENTISSAGES S'INTÉRESSENT AUX CANAUX PRIVILÉGIÉS PAR LESQUELS S'EFFECTUENT LA COMPRÉHENSION ET LA COMMUNICATION DANS UNE SITUATION D'APPRENTISSAGE. QUEL ÉLÈVE ÊTES-VOUS ET SAVEZ-VOUS COMMENT VOUS APPRENEZ?

VALÉRIE THEVENIAUT



Sans répondre précisément à la question, l'objectif visé dans cette approche est d'apprendre à mieux connaître l'élève qui sommeille en nous et d'identifier les voies ou styles d'apprentissages les plus naturellement utilisés, afin d'en éprouver l'efficacité et d'ouvrir de nouvelles voies, de nouveaux canaux si les précédents s'avèrent inefficaces. Débroussaillons.

## 01 TROUVER SA VOIE

Un profil d'apprentissage complet prend en compte trois dimensions: le profil de compréhension, le profil de motivation et le profil d'identité. L'intention n'est pas de figer ou d'étiqueter un élève, mais de prendre conscience des manières dont nous apprenons. Mais apprendre quoi?

Effectivement, selon la matière et l'action scolaire, la voie spontanément utilisée ne sera pas la même. Résoudre un problème, apprendre une poésie, rédiger un mémoire ne sollicitent pas un seul canal d'information, mais plusieurs. Nos méthodes d'approche seront différentes en raison du support, de la matière, mais également de l'action

## «RÉSOUDRE UN PROBLÈME, APPRENDRE UNE POÉSIE, RÉDIGER UN MÉMOIRE NE SOLICITENT PAS QU'UN SEUL CANAL D'INFORMATION, MAIS PLUSIEURS»

à réaliser. Ainsi, pour mémoriser, comprendre ou résoudre, nos stratégies diffèrent. Il faut s'y retrouver, je vous l'accorde. Trouver sa voie dans ce dédale est réalisable. Que penseriez-vous de tenir un petit carnet d'observations de vos stratégies d'apprentissages, de celles de vos enfants? On y note la matière, la tâche et le type d'action à effectuer, la tactique ou méthode utilisée et le support.

A terme, ces observations précieuses vous permettront de mieux comprendre par quelles voies privilégiées vous apprenez et vous travaillez, et si ces voies sont d'une quelconque rentabilité ou s'il est temps d'en changer. Dans tous les cas, il sera utile d'analyser ces observations avec l'aide d'un professionnel compétent qui vous aidera à y voir plus clair, mais aussi à vous rendre plus performant.

### 02 ATTENTION AUX ATTENTES TROP FORTES

«Je suis kinesthésique auditif, avec un profil d'identité dynamique. Je comprends mieux toutes ces années passées à galérer dans mes études!» La tentation est forte de croire que nous pouvons nous cacher derrière un profil et jouer aux singuliers incompris, ce n'est pas si simple. S'appuyer sur ces seuls critères pour expliquer l'échec ou le désamour scolaire est comme expliquer la recette d'un Chateaubriand à la aide de ses seuls ingrédients. Encore faudrait-il une cuison, une surveillance et un matériel adaptés. La conscience et l'auto-vigilance sont donc vivement conseillées pour utiliser avec pertinence des styles d'apprentissages privilégiés et pour faire évoluer les styles mineurs. Votre détermination, celle de votre enfant,

l'enthousiasme à apprendre vous permettront de les utiliser. Il serait facile, voire dangereux, d'attendre des profils d'apprentissages qu'ils expliquent tout, des choix aux résultats. Ils ne sont que des outils à manier avec une extrême prudence et dans le cadre d'un accompagnement.

### 03 QUE FAIRE DE NOS STYLES POUR AVOIR DU STYLE?

Telle est la question: devant la diversité des approches, des canaux d'information, des styles de compréhension, des sources de motivation, comment s'engager dignement sur la voie de la réussite? La première démarche consciente est de connaître nos stratégies spontanées face à une tâche scolaire donnée.

On observe, on prend des notes dans le petit carnet. La deuxième est de distinguer les stratégies gagnantes des stratégies perdantes: combien d'heures avez-vous passées à faire apprendre par cœur cette leçon à votre fils qui, le lendemain, n'en savait plus rien? Évaluer la rentabilité des actions est plus que jamais nécessaire: «Cela marche, je garde. Cela ne marche pas, je change.» La troisième coule de source: il convient donc d'explorer d'autres moyens, d'autres voies et de trouver celle qui lui permettra de restituer sa leçon, voire d'en tirer une compréhension durable. Explorer, essayer les diverses tactiques d'apprentissage s'avère rentable, si les situations dans lesquelles elles s'appliquent sont également identifiées. La conscience, une fois encore, améliore stratégies et performance. Puis, dans ce bel élan de conscience, il ne faut pas hésiter à dépasser nos croyances ou

à en changer pour oser réussir. «Si tu connaissais ta leçon par cœur, tu aurais une meilleure note. Moi, lorsque j'étais à l'école, j'apprenais tout par cœur» est une croyance redoutable. Chronophage, source de conflits et pas toujours efficace, cette croyance demeure pourtant.

Il est toujours temps de l'invalider pour la remplacer par une autre, plus motivante pour celui qui apprend.

Enfin, avoir le courage d'explorer, d'observer ses fonctionnements face aux apprentissages pour tirer le meilleur profit de son travail suppose une grande honnêteté vis-à-vis de soi, une transparence quant aux tâches à effectuer ainsi que de la confiance en soi et en ses formateurs. Sans confiance, cette belle diversité ne vous sera d'aucune utilité.

Apprendre est un processus complexe, mais naturel, issu de notre curiosité. Faites-vous confiance et apprenez, apprenez toujours, de tout et de tous!

### À découvrir

➡ *Les 7 profils d'apprentissage de Jean-François Michel, aux éditions Eyrolles. Pour former, enseigner et apprendre.*

➡ *Les intelligences multiples, la théorie qui bouleverse nos idées reçues de Howard Gardner aux éditions Retz*

➡ *Pédagogie des moyens d'apprendre d'Antoine de la Garanderie, aux éditions Le Centurion.*

# Wanted

LE MESSAGE EST CLAIR!



Le streetwear a envahi les vestiaires des kids. Nos petits badass' adorés en culottes courtes affichent leur style et font passer le message à grand renfort de t-shirts, hoodies ou bodies.

↳ *Cos I Said*



Ben ouais... et alors?  
↳ *H&M*



Ma famille d'abord!  
↳ *JBC*



Seriously?  
Cette robe n'est-elle pas so cute?  
↳ *Zara Kids*



Notre hommage à Georges Michael. Wham forever!  
↳ *Cos I Said*



Attention, un pull solaire qui vous donner des envies d'été.  
↳ *Bellerose*



Amour toujours pour les romantiques.  
↳ *Mango Kids*



Le t-shirt des copines.  
Il va faire des jalouses!  
↳ *Primark*



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](mailto:contact@hb-catering.eu)  
[www.hb-catering.eu](http://www.hb-catering.eu)



## L'ÉCOLE PRIVÉE GRANDJEAN VOUS DONNE UNE VRAIE CHANCE DE RÉUSSIR!



### BEP

Brevet d'Études Professionnelles  
Métiers des Services Administratifs

Niveau français: 3<sup>ème</sup> et Seconde

Niveau luxembourgeois: 10<sup>ème</sup> et 11<sup>ème</sup>

### BAC STMG

Sciences et Technologies  
du Management et de la Gestion

- Systèmes d'Information  
de la Gestion
- Marketing

Niveau français: Première et Terminale

Niveau luxembourgeois: 12<sup>ème</sup> et 13<sup>ème</sup>

7, rue Adolphe Fischer L-1520 Luxembourg  
Tél.: 48 01 07 - Fax. 49 47 68  
[epg@pt.lu](mailto:epg@pt.lu)  
[www.epg.lu](http://www.epg.lu)

# FOR KIDS

## 3935 euros minimum...

Voici le dernier chiffre publié par le Statec relatif à la famille. Il s'agit du montant minimum permettant à une famille de quatre personnes de vivre décemment à Luxembourg, selon le Portail des Statistiques du Grand-Duché. Pour son rapport, le Statec s'est fondé sur neuf postes de dépenses de la vie courante, parmi lesquels le logement, qui nécessite un budget de 1469 euros par mois (loyer et charges confondus), suivi par l'alimentation (883 euros). La vie sociale, qui englobe activités sportives et culturelles, revient à quelque 548 euros. Suit ensuite le budget alloué à la mobilité, qui s'élève à 406 euros. Notons également les 155 euros imputés aux TIC: internet, téléphonie, et autres abonnements à des chaînes de télévision ou les 222 euros de frais de garde d'enfants déboursés chaque mois. Quant au budget shopping, il a lui été évalué à 230 euros mensuels.



### LE LYCÉE FIELDGEN S'APPRÈTE À VIVRE SA PREMIÈRE RENTRÉE MIXTE

Alors qu'il était exclusivement réservé aux filles depuis 125 ans, le lycée catholique quartier gare accueillera ses premiers élèves masculins à la rentrée 2017. Comme le précise le communiqué, c'est une décision mûrement réfléchie, appuyée par la demande des parents d'élèves et des professeurs, mais qui s'inscrit avant tout dans une démarche politique puisque cela offrira aux garçons la «possibilité de choisir un établissement chrétien, après la suppression des cours de religion dans les écoles publiques.»

Ainsi, les classes du cycle inférieur (à partir de 12 ans) seront toujours réservées aux filles, et les garçons feront leur entrée de manière progressive, dès la rentrée 2017, avec l'ouverture d'une classe de 7<sup>e</sup> dite «coéducative». Avec pour objectif d'ouvrir toutes les classes à la mixité à compter de la rentrée 2019.

En ce qui concerne le cycle supérieur (à partir de 15 ans), les garçons pourront s'inscrire au lycée (classique et technique) dès septembre 2017.

→ Renseignement et modalités d'inscription sur [www.epf.lu](http://www.epf.lu)

### MOTEUR!

Du 2 au 12 mars, Luxembourg vivra à l'heure du septième art avec la 7<sup>e</sup> édition du Luxembourg City Film Festival. Comme à l'accoutumée, le LuxFilmFest fera la part belle à la programmation jeune public avec des projections dédiées et différents ateliers. Parmi les temps forts, la projection de film d'animation *Drôles de Petites Bêtes* (5 ans et +), en ouverture le 2 mars, mais surtout un workshop ultra ludique et très intéressant consacré aux débits du cinéma d'animation le 9 mars à 15h30 (6 ans et +). Attention, il n'y a que 20 places disponibles, la réservation est donc vivement conseillée. A noter aussi dans les agendas, un atelier consacré à la 3D (9 ans et +) qui risque fort de plaire à nos réalisateurs en herbe (le 7 mars à 13h30). Pour les autres, il sera toujours possible de se consoler et de s'évader avec *Ivan Tsarévitch et la Princesse chaneante* (7 ans et +), à voir le 5 mars à 15h, *La Bataille géante de boules de neige*, projetée en clôture le 12 mars à 15h.

→ L'ensemble des projections, festivités, et autres workshop est à découvrir sur [www.luxfilmfest.lu](http://www.luxfilmfest.lu)



### ATELIER CUISINE DE PÂQUES

En ce mois de mars, Kidscooking propose un atelier cuisine autour de la thématique pascale avec la confection d'œufs en chocolat. Les cours sont dispensés en anglais et en français. Kidscooking, 343 rue de Rollingergrund, Luxembourg-ville  
Prix: 28.5€ par cours (25€ à partir de trois cours)

→ Renseignements et inscription: [www.kidscooking.lu](http://www.kidscooking.lu) ou par téléphone au +352 661 662 007.



## La Tyrannie de la norme

→ Todd Rose - Belfond

Qu'est-ce que la norme? Un mythe né au XVIII<sup>e</sup> 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 prémissse fausse: 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 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 «enchaînantes», de surprises et de risques...



## Pourquoi les régimes font grossir

→ Sandra Aamodt - Hugo & Cie

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 noeud 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 notre 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'hygiènes 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.

# ‘Silence’

## EN DIRECT DE MAISON ET OBJET



© L.Mélonie

AURÉLIE GUYOT

Fin janvier se déroulait à Paris le salon Maison et Objet, soit tout ce qu'il se fera de mieux en matière de design, de déco et d'ameublement dans les mois à venir. Et pour cette édition, le thème 'silence' était particulièrement enthousiasmant! Car aujourd'hui plus que jamais, la maison restaure le calme face au vacarme extérieur incessant et accueille notre désir croissant de sérénité.

Un état d'esprit qui inspire designers et créateurs, qui se concentrent davantage sur l'essentiel, allègent la matière et travaillent la transparence, les effets de halo ou des structures filaires. On nous prévient une fois arrivées au Salon: «prière de ne pas déranger un minimalisme poétique et sensuel, harmonieux et luxueux». Voici donc nos coups de cœur, en toute discrétion!



Bibelo



Garden Party



Uashmama



Maison dada

## BEAU ET DURABLE CHEZ BIBELO

Impossible de ne pas tomber sous le charme des créations et des initiatives de Bibelo. Ce jeune éditeur de mobilier et d'objets pour la maison travaille avec des designers audacieux, proposant des pièces intemporelles à forte personnalité. «À travers nos créations, notre objectif est d'établir un lien d'attachement aux objets qui nous entourent, avec pour seuls mots d'ordre: évidence et émotion» nous explique-t-on. Pari relevé avec entre autres la collection Swimm désignée par Marion Keller. On adore les courbes de ce mobilier évoquant les échelles de piscine. Autre point positif, Bibelo a fait le choix de ne produire que de petites séries. Et pour ne rien gâcher, l'entreprise reverse 5€ de chaque vente à l'association PSE qui propose des formations professionnelles au Cambodge. Plus de détails sur [www.bibelo.com](http://www.bibelo.com) et sur leur compte Instagram, Facebook et Pinterest.

## EN PAPIER CHEZ UASHMAMA

On vous l'accorde, le nom de ce jeune label n'est pas des plus simples à mémoriser. Mais qu'importe, car leurs créations font de l'effet! Cette petite entreprise fondée par un couple très vite suivi par ses quatre filles crée des coussins et autres accessoires en papier. Clutch bags, mais aussi corbeilles de toutes les tailles et de toutes les couleurs, parfaites à empiler dans une chambre ou en rangement dans une salle de bains. Le traitement du papier permet aux coussins de se parer d'effets de matières insoupçonnés: pliures lumineuses, dégradés de couleurs et jeux d'ombres et de lumières. Et rassurez-vous, pour l'avoir testé, on vous certifie que ces coussins sont des plus confortables! On a bien sûr craqué sur les couleurs pastel comme le rose poudré, ou sur le papier kraft à peine traité esprit industriel. Plus de détails sur [www.uashmama.com](http://www.uashmama.com) et sur leur compte Instagram.

## POP ET SURREALISTE CHEZ MAISON DADA

Voici un autre éditeur qui a le mérite de prendre des initiatives et d'assumer ces partis-pris! Comme son nom l'indique, la marque s'inspire du dadaïsme, l'un des mouvements artistiques les plus importants du XX<sup>e</sup> siècle, qui inspira le design contemporain. «C'est également un état d'esprit, une liberté», et cela donne aussi bien des lampes très graphiques que des imprimés géométriques et colorés pour vos sols et vos murs. C'est original, arty et tendance, ce qui ne nous empêche pas d'imaginer ce genre de mobilier dans notre salon. Oui, c'est important en matière de design! Plus de détails sur [www.maisondada.com](http://www.maisondada.com) et sur leur compte Instagram et Facebook.

«À TRAVERS NOS CRÉATIONS, NOTRE OBJECTIF EST D'ÉTABLIR UN LIEN D'ATTACHEMENT AUX OBJETS QUI NOUS ENTOURENT, AVEC POUR SEULS MOTS D'ORDRE: ÉVIDENCE ET ÉMOTION»

## Actu

Cap sur Bruxelles, et tout particulièrement sur la magnifique Villa Empain, qui vous propose l'exposition Décor. Des artistes prestigieux et moins connus sont exposés dans les magnifiques espaces de la villa: Koons, Warhol, Buren, Jeroen de Rijke/Willem de Rooij... modernes et contemporains dont le travail se trouve sublimé par ce lieu exceptionnel. Cette exposition a rencontré un tel succès qu'elle se trouve prolongée jusqu'au 2 avril. N'attendez plus! **Fondation Boghossian Villa Empain, Avenue Franklin Roosevelt 67 à Bruxelles. Plus de renseignements sur [www.villaempain.com](http://www.villaempain.com)**

«LE DESIGN SE FAIT RESPONSABLE, LES COULEURS  
SONT DOUCES, LES MATERIAUX SONT RECYCLÉS ET  
PEU TRAITÉS, LES COURBES SONT À L'HONNEUR.  
LA SIMPLICITÉ ET LA DISCRÉTION SONT À L'HONNEUR  
POUR NOTRE PLUS GRAND PLAISIR!»

**INDUSTRIEL CHEZ GUIBOX**

Pour l'équipe Guibox, «le métal, c'est de l'or». Voici 15 ans que ces entrepreneurs arpencent les friches industrielles pour dénicher des meubles oubliés et leur refaire une beauté. Casiers, tables de réfectoire et chaises d'atelier reprennent vie et s'intègrent à la perfection dans nos intérieurs. Ces passionnés nous expliquent: «il ne s'agit pas d'une authenticité déguisée, mais d'un vrai goût pour la rugosité qu'inspirent nos collections. Les irrégularités de chaque pièce, les aspérités qui surgissent en surface, sont autant de preuves du passage des mains sur l'acier, le bois... Il n'y a pas d'artifices, juste le savant dosage des volumes et des matériaux, le tout construit en quelques lignes simples et graphiques. Ce sont des meubles qu'il vous appartient d'habiter, de façonnier, à votre image et au gré de vos inspirations. Non parce qu'ils manquent de style, mais parce que ce sont des meubles intelligents, ou plutôt généreux!». Plus de détails sur [www.guibox.fr](http://www.guibox.fr) et sur leur page Facebook.



Guibox

**POUR UN EXTÉRIEUR SOPHISTIQUÉ CHEZ GARDEN GLORY**

Jardinez design! Nous avons craqué sur cette marque glamour et espiègle, qui signe de très beaux accessoires de jardinage. Que vous ayez un balcon, une terrasse, un jardin ou tout simplement une plante verte en pot, vous tomberez sous le charme de l'esprit Garden Glory, dont l'univers est largement inspiré par l'univers de la mode. Couleurs tendances, métal doré, détournements et look décalés au programme avec le pot tête de lion à l'oreille percée ou encore ces tuyaux d'arrosage rose poudré à embout imprimé léopard. Et pour les jardiniers en herbe, l'arrosoir en forme de théière fera très bien l'affaire. Une marque suédoise chic qui a de l'humour qu'on prendra plaisir à suivre de près!

Plus de détails sur [www.gardenglory.com](http://www.gardenglory.com) et sur leur compte Instagram et Facebook.



→ Garden Party

**MINIMALISME CHEZ ATELIERS J&J**

Jean Angelats and Jonathan Renou, les deux 'J' des Ateliers J&J, ont à cœur de proposer un design efficace, durable et abordable. Notre budget apprécie, surtout devant les petites beautés, produites en petites séries bien sûr, qui sortent de leur fameux atelier. «Les Ateliers sont nés d'une démarche artisanale et autofinancée. Nous sommes basés en périphérie de Bruxelles, et les Ateliers se fournissent en matières premières auprès d'entreprises belges exclusivement.» Nous sommes tombées amoureuses de la magnifique chaise Bahamas, mi rocking-chair mi fauteuil, toute en confort et légèreté. Tous les ingrédients du futur must-have sont réunis, ne tardez pas, on prédit qu'il n'y en aura pas pour tout le monde...

Plus de détails sur [www.ateliersjetj.com](http://www.ateliersjetj.com) et sur leur compte Instagram et Facebook.



→ Atelier J&J



# La Malle à déco

Bienvenue chez vous



**Jeudi 09 mars**  
Soirée découverte  
de 18h00 à 21h00



Dans une ambiance raffinée et chaleureuse, La Malle à déco vous propose un **large choix d'objets et d'accessoires** de décoration intérieure et extérieure.

## Nos +

- **Création et réalisation sur mesure** de meubles et cuisines équipées.
- **Agencement** de votre intérieur ou de votre espace professionnel.
- Une **équipe** vous accompagne dans la réalisation de tous vos projets.

Ouvert du mardi au samedi de 10h00 à 18h00.

60, Grand-Rue L-1660 Luxembourg

| Tél.: 26 20 15 09 25



Invitez le design dans votre maison  
grâce à nos conditions spéciales  
durant tout le mois de mars



Alias - Arco - Artemide - Cassina - Desalto - Driade - Extremis  
Flos - Foscarini - Fontana Arte - Hay - Herman Miller - Kartell  
Knoll - Kristalia - Kundalini - Lapalma - Luceplan - Magis  
Molteni - Moooi - Moroso - Nemo - Pastoe - Sculpture Jeux  
Serralunga - Tecno - Treku - Vitra - Vondom - Zanotta - Zeus...

DECOUVREZ LE MEILLEUR DU DESIGN EN MOBILIER ET ECLAIRAGE CONTEMPORAIN

SIDE SA | 22 Zone Artisanale | B-6700 Arlon

+32 (0)63 23 33 22 | [info@side.be](mailto:info@side.be) | [www.side.be](http://www.side.be)

# PRENEZ LA MER AVEC 727SAILBAGS

AURÉLIE GUYOT



## **Dans la garde-robe**

"Je suis fan des cachemires  
Eric Bompard!"



## **La bonne adresse déco**

"Un Week End Sur Deux,  
à Lorient."

Retrouvez toute l'actualité de 727Sailbags sur [www.727sailbags.com](http://www.727sailbags.com), leur page Facebook ou leur compte Twitter.

Nous sommes tombées sous le charme des créations de la petite marque bretonne 727Sailbags et de ses trois créateurs! Portés par des valeurs communes, férus de bateaux et amoureux des océans, Anna Beyou, Jean-Baptiste Roger et Erwan Goullin partagent une sincère passion pour le design, le goût des belles choses et un travail éthique porteur de sens... Car toutes leurs créations sont réalisées à partir de voiles recyclées, selon une logique d'économie circulaire et responsable. C'est beau et ça fait du bien. Une telle histoire, mêlant design et amitié, méritait bien une rencontre.

Et c'est Anna qui se prête au jeu de nos questions. Pourquoi 727? «C'est en référence au numéro inscrit sur la voile du bateau familial de Jean-Baptiste Roger, l'un des fondateurs de la marque, dans laquelle sont nés les premiers produits. Ils ont initié la culture du chiffre en empiècement qui vient habiller la plupart des créations.» Un signe des liens indéfendables qui relient la marque à l'univers de la voile, de la régate et de la course au large... Le camion 727Sailbags sillonne les routes de France toute l'année pour collecter des voiles auprès de propriétaires passionnés ou d'écoles de voile, avant de revenir dans l'atelier lorientais, afin de donner une seconde vie à ce précieux matériau. Et avec le développement de la notoriété internationale de 727Sailbags, c'est désormais par

containers d'outre-Atlantique et d'ailleurs que des voiles débarquent en Bretagne!

Chaque création 727Sailbags est unique, comme en témoigne la fiche d'authentification remise avec le produit: «quel type de voile, à bord de quel voilier, mené par quel skipper, sur quelles mers, quels océans? Nous retracons l'histoire maritime de chaque pièce, en mêlant l'authentique aux dernières tendances.» Les créations se veulent en effet chics, pratiques, uniques et intemporelles.

Plutôt haut de gamme, «nos produits sont confectionnés dans la grande diversité de formes et de matières offertes par les toiles de génois, de grand-voile, de gennaker ou de spinnakers. Entièrement cousus à la main, ils sont conçus pour devenir des basics indispensables», poursuit Anna. La consécration? Outre quelques trophées récompensant leur esprit d'entreprendre et leur créativité, les trois amis ont inauguré un concept store de 500m<sup>2</sup> construit à partir de containers maritimes recyclés, et implanté au cœur des écuries de courses au large et de la Cité de la voile de Lorient. «C'est un espace de vente, mais également un lieu d'expo et de rencontres. Un rêve sur lequel je travaille depuis presque 10 ans!» s'enthousiasme Anna. Et la nouvelle décennie à venir s'annonce toute aussi prometteuse et inspirante...



## **Dans la salle de bains**

"L'huile d'argan et l'eau de rose que je ramène tous les ans du Maroc."



## **L'objet culte**

"Je ne suis pas fétichiste, mais plutôt attachée aux gens que j'aime. Mes photos et mes tableaux sont les objets auxquels je tiens le plus."

# TAPIS HERTZ

## «SE SENTIR BIEN CHEZ SOI»



Depuis la création du premier magasin par Rodolphe Hertz en 1946, Tapis Hertz, sous l'influence de Danielle et Guy Aach rejoignis ensuite par leur fille Nathalie Aach, petite-nièce du fondateur et architecte d'intérieur, n'a cessé d'accroître sa réputation en termes de qualité et de choix.

Aujourd'hui à la tête de trois magasins, Nathalie Aach est l'âme de la maison Hertz. Née au milieu des tapis précieux et des belles étoffes, elle décide à 21 ans d'étudier l'architecture d'intérieur à Paris. Elle déploie depuis 1994, date à laquelle elle rejoint ses parents dans l'affaire familiale, ensuite seule depuis 2013, ses compétences, en choisissant les collections et en créant les ambiances qui ravissent le regard des passants devant les vitrines des trois boutiques.

### «L'AMOUR DES BELLES MATIÈRES L'A CONDUITE À CRÉER UN UNIVERS OÙ LE BIEN VIVRE CHEZ SOI EST À L'HONNEUR»

Le magasin qui abrite la maison mère, Grand-Rue, se visite comme une demeure: à chaque étage, son univers, des univers chaleureux, où matière rime avec douceur et style, pour tous les âges et tous les budgets.

Tendances actuelles, marques prestigieuses, qualité des matériaux dirigent les coups de cœur de Nathalie Aach pour choisir les collections de la Table et du Bain. L'exigence de confort et de qualité prime, en y associant un éventail de

couleurs qui satisfait les plus indécis. L'éponge moelleuse pour le plaisir du bain, les tissus sobres ou chatoyants pour une table raffinée ont été choisis pour contenter un large public.

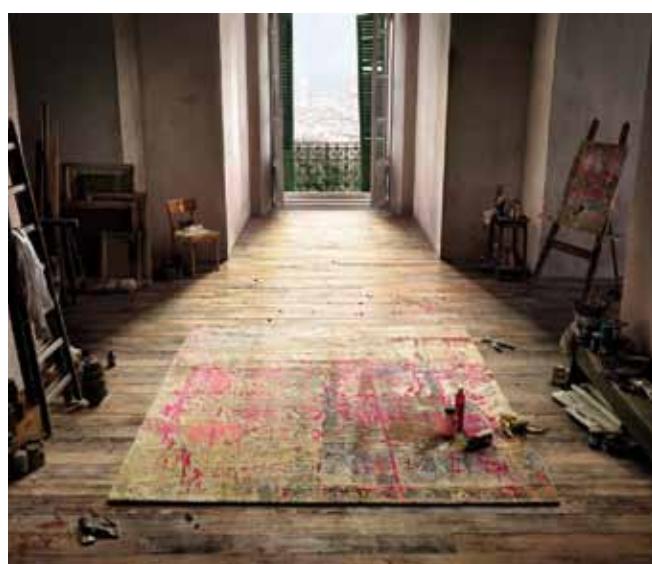
Des prestigieux tapis d'Orient aux tapis contemporains signés de designers comme Jan Kath, en passant par les coussins, les plaid, le linge de lit, les couettes et oreillers, les accessoires de décoration, tout a été sélectionné par Nathalie Aach avec soin. Le choix de matières et de coloris est vaste, laissant la liberté à chacun d'inventer son espace de vie, de créer une ambiance singulière pour «se sentir bien chez soi».

Pour les enfants, les collections satisferont tous les goûts et tous les âges dans de belles matières moelleuses aux motifs et coloris de l'imaginaire enfantin.

La dernière Home Collection est signée «Tapis Hertz» dans des coloris sobres, élégants et des matières naturelles: un retour à l'authenticité souhaité par Nathalie Aach.

Au-delà de cette diversité se trouve une équipe efficace et dynamique qui assure un travail de qualité et des services sur mesure. Une équipe est aussi une histoire de famille et chacun y occupe une place privilégiée grâce à ses compétences et son enthousiasme. C'est ainsi que Nathalie Aach applique «Se sentir bien chez soi» au monde du travail.

L'amour des belles matières l'a conduite à créer un univers où le bien vivre chez soi est à l'honneur: une maison chaleureuse, confortable et conviviale. Tout pour y être heureux.



# Green therapy



BESOIN DE RETROUVER VOS RACINES, DE PRENDRE UN BOL D'AIR? METTEZ DU VERT DANS VOTRE DÉCO! SI LA NUANCE VERT ACIDE - À MI-CHEMIN ENTRE LE VERT CLAIR ET LE JAUNE - A ÉTÉ ÉLUE EN DÉCEMBRE DERNIER COULEUR DE L'ANNÉE PAR PANTONE, ON NE SE LASSE PAS DU VERT, À DÉCLINER DANS TOUTES SES NUANCES, DU SOL AU PLAFOND ET DANS TOUTES LES PIÈCES DE LA MAISON!

SARAH BRAUN



Numéro 74



qui trouvera naturellement sa place dans votre intérieur.

Ikea



L'ananas, végétal star, se la joue colorblock cette saison.  
➡ AM.PM - La Redoute Intérieurs



Frais et décalé, voici le récipient parfait pour votre green détox!

➡ Primark



Un photophore aquatique pour une lumière toute douce  
➡ Zara Home



On aime la chaleur du velours qui donne un petit air baroque à ce moelleux pouf.

➡ Tribu



On adore le motif so seventies de ce coussin fait main.  
➡ Claire Beaugrand



Vert anis et lignes douces pour ce joli canapé très smart.  
➡ Made.com



Un petit air scandinave pour cette lampe trépied primésautière.  
➡ Mademoiselle Dimanche

# IT'S LIFESTYLE

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



Marie-Laure Moreau



## CŒURS FONDANTS

Pour 5 coeurs. Préparation 10 minutes.

Cuisson 10 minutes.

**Ingrediénts:** 30g de farine sans gluten + 50g de sucre + 100g de chocolat noir dessert + 2 carrés de chocolat blanc par gâteau pour réaliser les coeurs fondants + 2 œufs + 125g de beurre.

01 Faites préchauffer votre four à 180°C.

02 Faites fondre le chocolat noir avec le beurre au micro-ondes.

03 Mélangez les œufs, la farine et le sucre, puis ajoutez-y le mélange chocolat noir et beurre.

04 Remplissez à moitié cinq petits moules beurrés. Placez ensuite deux carrés de chocolat blanc afin de réaliser le cœur fondant, puis recouvrez avec le reste de pâte.

05 Enfournez 10 minutes. Servez immédiatement, afin que le cœur reste bien fondant!

[marielofashionglutenfree.blogspot.lu](http://marielofashionglutenfree.blogspot.lu) |



Frédérique Theisen

## COLLECTION DE VASES COLORÉS

**Matériel:** Bouteilles vides transparentes (sans étiquettes), différentes peintures acryliques résistantes à l'eau, pinceau, récipient usagé.



01 Mélangez, à l'aide du pinceau, la peinture acrylique avec un peu d'eau pour la rendre plus liquide.



02 Versez la peinture dans la bouteille vide avant de la tourner pour que la peinture s'étale entièrement à l'intérieur. Placez la bouteille à l'envers pour évacuer le surplus de peinture et laissez sécher pendant au moins 48 heures.



03 Répétez le procédé avec le reste des bouteilles pour votre nouvelle collection de vases colorées.

[www.fredkeandfriends.lu](http://www.fredkeandfriends.lu) |



Claudia Zanchetta



## AMARETTI AU THE MATCHA

Pour 18 à 20 petits biscuits - Préparation: 5 minutes.

**Cuisson: 12 minutes. Ingrédients:** 150g de poudre d'amandes + 150g de sucre glace + 2 cuillères à café de thé Matcha + 2 blancs d'œufs + 2 cuillères à café d'amaretti ou 2-3 gouttes d'arôme d'amande amère. Prévoir également un peu de sucre glace supplémentaire.

01 Préchauffez votre four à 180°. Dans un cul de poule, mélangez le sucre glace, la poudre d'amande et le thé Matcha. Ajoutez les blancs d'œufs, mélangez bien et pour finir, ajoutez soit l'amaretti soit quelques gouttes d'amande amère. Laissez reposer une vingtaine de minutes au réfrigérateur afin que la pâte obtenue durcisse un peu. Vous pourrez comme cela façonne vos amaretti plus facilement.

02 Mettez un peu de sucre glace dans un bol ou une assiette creuse. Commencez à former des petites boules de pâtes à l'aide d'une petite cuillère, déposez-les dans le sucre glace, roulez-les dedans et finissez de les façonnez dans vos mains. Disposez-les ensuite sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en veillant à les espacer suffisamment, car vos amaretti vont s'étaler à la cuisson. Il ne vous reste plus qu'à les mettre au four pour 12 minutes. A la sortie du four, laissez-les refroidir sur une grille et, s'il vous en reste après les avoir goûts, vous pouvez conserver vos amaretti pendant plusieurs jours dans une boîte en métal.

[claudiavousregale.wordpress.com](http://claudiavousregale.wordpress.com) |

# SUBARU OUTBACK:

## Sécurité, Versatilité et Individualisme

L'OUTBACK EST À LA SUBARU LEGACY CE QUE L'ALLROAD EST À L'AUDI A6, SOIT LA VERSION «TOUT CHEMIN» D'UN BREAK DE TAILLE MOYENNE. RENOUELÉS EN 2016, NOUS AVONS RÉCEMMENT EU L'OCCASION DE TESTER LES VERSIONS ESSENCE ET DIESEL DE CE MODÈLE AUSSI RARE SUR NOS ROUTES QUE REGORGEANT DE QUALITÉS...

ANTONIO DA PALMA FERRAMACHO



C'est en 1995, soit cinq ans avant Audi et sa Allroad, que Subaru lance l'Outback au Japon et en Amérique du Nord. A l'époque, la mode des SUV en était à ses balbutiements mais donnait déjà des idées aux constructeurs possédant des modèles à quatre roues motrices. C'est donc tout naturellement que Subaru imagina l'Outback, son break Legacy en habits de baroudeur. L'Outback se distinguait avec des suspensions rehaussées et des protections de carrosserie en matériaux plastiques. Cette formule allait faire ses preuves et nombreux furent les constructeurs à s'y essayer par la suite, tels Audi, Volvo et même Mercedes tout récemment.

### UN MODÈLE EXCLUSIF

D'ailleurs l'engouement pour ce modèle – et les considérations de stratégie marketing aidant – poussa Subaru à délaisser la version normale (Legacy) pour ne plus proposer que l'Outback en Europe. Excepté sa plastique sobre et discrète, l'Outback puise sa singularité dans sa technique qui met en avant des moteurs de type «Boxer», soit dotés de cylindres à plat comme sur la Porsche 911 (un détail qui fera mouche lors de vos conversations mondaines!), une boîte automatique CVT à variation continue et la traction intégrale symétrique, la marque de fabrique de Subaru. Terminons cet aparté technique en signalant que Subaru est le seul constructeur à proposer un moteur diesel «boxer»... Bref, vous voilà aussi calées en mécanique que le meilleur des vendeurs!

### TRANQUILLITÉ D'ESPRIT

Si on vous a bassiné avec ce qui précède, c'est pour mieux vous décrire ce qui fait la force de l'Outback. D'abord, son moteur



- Douceur de fonctionnement
- Sécurité tous temps
- Versatilité «couteau suisse»



- Offre moteur limitée
- Possibilités de personnalisation
- Peu connue

Prix de base: 32.385 EUR

«Boxer» permet de diminuer les vibrations de fonctionnement et d'offrir un centre de gravité particulièrement bas, ce qui profite au bien-être et à la tenue de route. L'autre avantage de ce moteur, placé au plus bas en position horizontale, c'est qu'en cas d'accident frontal, il passe sous le véhicule au lieu de risquer de pénétrer dans l'habitacle... avec les conséquences que vous imaginez! Ensuite la boîte CVT fait travailler le moteur dans les régimes idéaux pour consommer peu et, finalement, la traction intégrale vous offre une sécurité accrue en conditions d'adhérence réduite comme la pluie ou la neige. Tout cela se traduit à l'usage par un silence et une douceur de fonctionnement hors pair, une tenue de route de haut niveau et un confort de conduite appréciable. L'Outback affiche d'autres arguments comme son espace à bord généreux, ses côtés pratiques et ses aptitudes à se déplacer sur pratiquement tous les terrains. Des caractéristiques qui lui procurent une versatilité proche de celle d'un couteau suisse.

### CONDUITE SÛRE ET RELAXANTE

L'autre domaine où l'Outback brille c'est celui de la sécurité grâce à sa transmission à 4 roues motrices mais aussi à son système «Eyesight» constitué de 2 caméras placées en haut du pare-brise qui lisent la route et gèrent le freinage du véhicule en cas de danger! Terminons avec ses suspensions souples pour filtrer les inégalités de la route mais suffisamment fermes pour assurer un comportement précis. Avec sa position de conduite surélevée, vous la conduirez tout en douceur et en décontraction, comme un SUV version light. Finalement, avec son style discret mais affirmé, l'Outback représente une alternative originale et convaincante pour celles qui désirent se démarquer. Bref, un choix d'individualiste!

# Cyril MOLARD

CETTE FOIS, NOUS PRENONS LA ROUTE DE MOUTFORT, DIRECTION «MA LANGUE SOURIT», LE RESTAURANT DE CYRIL MOLARD. LES AVIS SONT UNANIMES, IL FAIT PARTIE DES MEILLEURS. AVEC UNE PREMIÈRE ÉTOILE AU MICHELIN, LA GOURMANDISE EST SON CREDO.

MAGALI EYLENBOSCH

Après avoir mangé une mousse au chocolat, la petite Julie Parmentier s'est écriée: «Ma langue sourit». En lisant ça, Cyril Molard s'est dit que ça sonnait plutôt bien, comme nom.

«En avril 2008, j'ai opéré un grand changement en ouvrant mon restaurant. Lorsqu'on est Chef dans un grand hôtel comme Le Royal, tout est beaucoup plus simple. Pour choisir d'être artisan et patron, en ce moment, il faut être très courageux. Même si on réalise un rêve, c'est un véritable défi.» L'étoile, il ne le nie pas, ça booste la visibilité. Mais l'essentiel, c'est la clientèle, pour qui il se doit de faire toujours mieux, mais qui a immédiatement adhéré à sa cuisine. Lorsqu'il en parle, Cyril Molard préfère évoquer la gourmandise plutôt que la gastronomie. «Après, il y a aussi les mots respect, recherche, saison et simplicité. Je privilégie des associations assez simples, mais intéressantes. Je veux que ma cuisine soit lisible. Lorsque je parle d'un foie gras, de topinambours et de farine brûlée, les gens comprennent. Et c'est à la dégustation que la surprise arrive. Parfois, même avec un dictionnaire, les intitulés d'une carte sont nébuleux. Ce n'est pas mon truc.» Cyril Molard a fait ses classes avec l'un des plus grands. «J'ai beaucoup travaillé avec Emmanuel Renaut, au Flocons de Sel, à Megève, puis à Londres. C'est l'un de plus grands Chefs français, triplement étoilé. Sa cuisine est très technique, mais ça ne se voit pas. Il m'inspire beaucoup.»

**Quel est le produit dont vous aimeriez nous parler?**

J'ai pensé au fenouil. Je travaille avec «Les Paniers de Sandrine» à Münsbach, qui produit des fruits et légumes bio. Ce qui m'intéresse, c'est qu'on peut le travailler sucré ou salé. Du coup, on peut l'utiliser de l'entrée au dessert.

**Quelle est la recette qui vous fait craquer?**

J'ai fait, en dessert, une tarte du jardin avec le fenouil et c'est devenu un best-seller l'année dernière. Tout se joue dans un cercle en pâte à cigarette (pâte très fine à base de beurre, sucre glace, blancs d'œufs et farine). On y mettait une mousseline céleri vert, un peu de groseilles, une meringue au fenouil, une confiture au fenouil et une crème sans sucre.

**Pris séparément, ce sont des ingrédients faciles à réaliser?**

Exactement! C'est très intéressant et les différentes textures sont très gourmandes.

**On peut bien sûr utiliser le jus du fenouil ou l'apprécier pour sa consistance, un peu comme la rhubarbe?**

Exactement! On peut aussi l'utiliser cru, en le détaillant avec une mandoline extrêmement fine, puis en le mettant dans une eau avec des glaçons afin de le raidir. Après, il suffit de le placer sur l'assiette et de l'assaisonner avec une petite huile d'olive et de la fleur de sel. C'est joli et c'est croquant.

**Vous l'associez à quoi?**

Je l'aime beaucoup avec le maquereau, à peine saisi, avec du citron vert râpé dessus.

**Au début du printemps, il invite à retrouver la fraîcheur dans l'assiette?**

Oui, et contrairement à la tomate qui n'est vraiment mûre qu'en août, c'est un légume plus précoce. Ça rafraîchit le palais. On peut aussi faire un sorbet. Il suffit de faire un sirop (tant pour tant de sucre et jus de fenouil), auquel on peut ajouter d'autres ingrédients anisés: un peu de pastis, de l'anis étoilé, des graines de fenouil...

**Et si on n'aime pas le goût du fenouil, faut-il l'adoucir?**

C'est un peu comme mettre du sucre dans les endives! (Rire) Si on n'aime pas le goût de l'anis, mieux vaut choisir un autre légume.

# Chez cora concorde, les vins font le printemps

QUI OSERAIT PRÉTENDRE QUE LES LÉGUMES ET LE VIN NE FERAIENT PAS BON MÉNAGE. PAS NOUS, ET SURTOUT PAS AU PRINTEMPS, QUAND LES LÉGUMES PRIMEURS FONT LEUR APPARITION SUR LES ÉTALS DES MARAÎCHERS. UN LÉGUME, UN PLAT, UN VIN... VOILÀ UNE ÉQUATION QUI RISQUE FORT DE PLAIRE À VOTRE PALAIS. MÉLISSA SOLTYS, SOMMELIÈRE POUR CORA CONCORDE BERTRANGE, NOUS LIVRE SES CONSEILS POUR CHOISIR LES VINS QUI SUBLIMERONT CE PLAT PRINTANIER...

## DORADE RÔTIE, CITRON ET FENOUIL

Pour 2 personnes.

Préparation: 15 minutes + Cuisson: 20 à 30 minutes

Ingrediénts: 1 grosse daurade royale ou 2 moyennes vidées et écaillées + quelques branches de fenouil + quelques brins de thym + 3 citrons bio + huile d'olive + fleur de sel + poivre du moulin.



- 01 Commencez par faire préchauffer le four sur th. 8/240° et tapissez la plaque du four de papier sulfurisé.
- 02 Coupez les citrons en fines rondelles. Déposez le ou les poissons sur la plaque, placez des branches de fenouil, des brins de thym et des rondelles de citron à l'intérieur, sur et sous la daurade, versez généreusement de l'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.
- 03 Enfournez pour 20 à 30 minutes, en diminuant la température du four à 210°C au bout de 10 minutes. Servez accompagné d'un concassé de tomates crues.

### L'accord mets-vin parfait?

«Pour ce plat iodé, un **Bordeaux blanc**

**Entre-Deux-Mers** 2015 Vieilles Vignes du Domaine Château Sainte-Marie, sera parfait. Assemblage de plusieurs cépages, il fait la part belle au sauvignon, qui apportera une note citronnée, parfaitement en accord avec le plat. Un vin frais, souple et facile à boire, qui s'accordera d'ailleurs avec de nombreux plats de poissons et de fruits de mer.»

Prix Permanent: 7.95€

Prix Foire aux Vins: 6.50€



### Save the date:

#### Foire aux Vins de Printemps

Du 7 au 18 mars, Cora Concorde Bertrange vous convie à sa traditionnelle Foire aux Vins. Pour vous aider à faire votre choix parmi les 550 références proposées, trois sommeliers seront présents tout au long de la quinzaine. Au programme découvertes, dégustations, conseils avisés pour construire sa cave et, surtout de (très) bonnes affaires à la clé... Stéphane Meintzer, Manager Vins, Champagnes, Spiritueux et Alcools suggère quant à lui d'aborder le vin de façon ludique, en goûtant plusieurs millésimes d'un même vin (appelée une «dégustation verticale»). Amoureux du breuvage de Bacchus et autres épiciuriens, la Foire aux Vins est un rendez-vous à ne surtout pas manquer...

# PASTIS & GAMBAS



**Pour 4 personnes.**

**Préparation: 25 minutes + Cuisson: 15 minutes**

**Ingrédients:** 80 ml de Pastis + 1 petit fenouil + 8 grosses gambas entières + 1 oignon + 250 ml de crème fraîche épaisse.

- 01 Éplucher et trancher l'oignon.
- 02 Rincer le fenouil, ôter la racine à l'intérieur et couper des tranches fines.
- 03 Dans une poêle, à feu moyen, faire revenir l'oignon, le pastis et 30 ml d'eau. L'oignon doit être translucide.
- 04 Ajouter les gambas et faire revenir à feu moyen. Les sortir et ôter les pattes et la carapace.
- 05 Mettre le fenouil dans la poêle, faire revenir à feu moyen 5 minutes. Ajouter la crème et remuer. Remettre les gambas. Saler et poivrer.

# CHEEDAR & MOUTARDE

**Pour 4 personnes.**

**Préparation: 15 minutes + Cuisson: 10 minutes**

**Ingrédients:** 75 g de cheddar + 250 ml de crème fraîche épaisse + 2 cuillerées à café de moutarde + ½ botte de ciboulette.

- 01 Rincer et couper finement la ciboulette. Râper grossièrement le cheddar.
- 02 Dans une casserole, à feu moyen, verser la crème fraîche et la moutarde. Mélanger.
- 03 Ajouter le cheddar et 1 ou 2 cuillerées à soupe de ciboulette, mélanger et laisser mijoter à feu doux 5-7 minutes. Saler et poivrer.



Wine  
lovers

Conseil d'Arnaud  
Vaingre, sommelier  
à Vinoteca.



**SARDUS PATER TERRE  
FENICIE VERMENTINO 2015  
SARDIGNE**

Cette cuvée aux arômes prononcés du sud, d'épices et de fenouil apportera beaucoup de fraîcheur et de finesse à ce plat tendre et puissant. Le côté végétal des arômes de fenouil se mariera parfaitement à la note de pastis. Un accord 100% Méditerranée.

**CARUSO ET MININI SICILE  
NATURALMENTE BIO 2015  
CATARRATTO**

Caruso & Minini, un domaine réputé de la région de Marsala, vient de sortir cette cuvée Bio 100% catarratto, un cépage un peu moins connu. C'est riche et gourmand, avec une touche de fruits blancs, avec suffisamment de caractère pour s'allier aux saveurs épicees de la moutarde.



**FRANCK CORNELISSEN  
MUNJEBEL® 2015 ETNA SICILE**

Franck, devenu l'un des vignerons les plus en vogue de la planète, maîtrise complètement la vinification dite «nature». Cette cuvée aux arômes intenses de fruits rouges sera le compagnon idéal de ce plat autour de la betterave. Le côté volcanique du Munjebel® Rosso apportera quant à lui toute la force nécessaire face au gorgonzola.



**Où le trouver?**

→ Vinoteca,  
12, côte d'Eich - Luxembourg-ville  
[www.vinoteca.lu](http://www.vinoteca.lu)

vinoteca.lu  
luxembourg

# GORGONZOLA & BETTERAVES

Pour 4 personnes.

Préparation: 25 minutes + Cuisson: 10 minutes.

Ingrediénts: 300 g de betteraves cuites + 20 g de pignons + 1 cube de bouillon de légumes + ½ gousse d'ail + 35 g de gorgonzola + 2 brins de persil.

- 01 Détaillez grossièrement les betteraves et le fromage en dés. Éplucher et couper l'ail en tranches. Rincer et couper finement le persil.
- 02 Préparer le bouillon selon les instructions de l'emballage. Mixer les betteraves et 200 ml de bouillon. Dans une poêle, à feu doux, griller les pignons quelques minutes.
- 03 Dans une casserole, à feu moyen, verser la purée, le gorgonzola, l'ail et le persil. Laisser mijoter 5 minutes. Ajouter les pignons, saler et poivrer.



## BOLO SUPER FACILE

Anaïs Chabault,  
Photographies de Richard Boutin,  
aux Editions MARABOUT



Le livre incontournable du quotidien pour avoir une sauce de pasta à concocter en 10 minutes. 70 recettes de sauces à la tomate, à la crème, 4 ou 5 fromages, pesto express, sauces crunchy, sauces pour changer comme la sauce tomate mascarpone, vodka...

# Cambodge voyage chez les Khmers

ANGKOR FAIT PARTIE DES MERVEILLES DU MONDE. DES MILLIONS DE TOURISTES CONVERGENT CHAQUE ANNÉE POUR VISITER L'ANCIENNE CITÉ KHMER. POURTANT, LE PRESTIGE D'ANGKOR A TENDANCE À FAIRE OUBLIER LE RESTE DU PAYS, POURTANT RICHE DE MULTIPLES ATTRAITS CULTUREL, ARCHITECTURAL ET NATUREL.

KÉVIN STORME



Le palais royal de Phnom Penh abrite plusieurs bâtiments, dont la pagode d'argent.

Angkor et encore. A chaque énonciation du mot Cambodge, les yeux s'illuminent à l'évocation de la glorieuse cité khmer. La plupart des touristes viennent des pays voisins (Vietnam, Thaïlande) pour passer quelques jours à Angkor. En délaissant le reste du pays. Pourtant, le Cambodge est riche de mille curiosités naturelles, culturelles, et historiques. De l'histoire glorieuse des Khmers, à celle, sanguinaire, des Khmers rouges il y a 40 ans, le Cambodge est le reflet d'une Asie du sud-est déchirée et convoitée, au carrefour du plus grand continent du monde. La capitale, Phnom Penh, fait figure de petite ville provinciale. Ses quartiers coloniaux décatis et ses avenues verdoyantes tranchent avec la frénésie des grandes capitales du sud-est asiatique. Ici, point de gratte-ciel ni de panneaux lumineux comme à Bangkok ou Kuala Lumpur.

## CAPITALE DES MARCHÉS

L'atmosphère de Phnom Penh se respire dans ses marchés. Marché central, marché Orussey, vieux marché, marché russe... A chacun son ambiance. Le marché central siège sous une gigantesque halle jaune, aux allures de soucoupe volante. C'est le cœur névralgique de la ville. Il comporte 2 000 stands et est divisé en différents secteurs: vêtements, épiceries, bijoutiers... Le plus typique est le vieux marché. Un peu sale, il est peu fréquenté par les touristes et offre une atmosphère populaire. Pour les souvenirs, direction le marché russe. Ne vous fiez pas à son nom. Vous ne trouverez pas de pouponnées russes ici. Il a été appelé ainsi, car les Russes le fréquentaient lors de la période vietnamienne. C'est là que vous trouverez l'artisanat khmer à prix cassé. Quant aux visites, la ville abrite de

nombreuses pagodes, typiques du pays. Le Palais royal a l'allure d'une pagode. Il abrite plusieurs bâtiments, dont l'impressionnante salle du trône, et la pagode d'argent, la plus réputée de la ville, car la plus luxueuse.

## GÉNOCIDE KHMER

Beaucoup moins gai, le musée du crime génocidaire rappelle qu'il y a moins de 40 ans le Cambodge était sous le joug de l'un des régimes les plus criminels de l'histoire de l'Humanité: les Khmers rouges. Le musée est situé dans l'ancien lycée français. Au début des années 70, les étudiants du lycée français de Phnom Penh continuaient à y prendre des cours. À partir de 1975, le lieu a servi de centre d'extermination. Les civils étaient pendus par les pieds, dans ce que l'on a rebaptisé la prison S21. On plongeait leur tête dans de l'eau, pleine d'excréments. Dans d'autres salles, on a installé des lits. Reliés à des groupes électrogènes, on procédait à la «question». Les bébés étaient fracassés par terre devant les yeux de leurs parents. Sous le régime khmer rouge, Phnom Penh a été vidé de son million d'habitants.

## ILES PARADISIAQUES

Pour se remettre de ses émotions, cap sur la côte cambodgienne. Méconnue, peu fréquentée, c'est un paradis pour les visiteurs en provenance de Thaïlande. Sihanoukville a peu d'intérêt, mais les îles qui lui font face sont de véritables havres de paix pour les Robinsons en puissance. Sable blanc, cocotiers, fonds coralliens exceptionnels... La carte postale ne souffre d'aucune faute. Koh Russei, Koh Ta Kiev et Koh Rong Samloem sont les mieux indiquées pour traiter le stress et la fatigue. Pour celles qui repartent en Thaïlande, un petit arrêt dans la province de Koh Kong offre un beau cocktail de nature. La région est pleine de réserves naturelles, de jungle, de mangroves et de rivières.



Les villages flottants du lac Tonlé Sap accueillent une population extrêmement pauvre.

## CITÉS COLONIALES

Le Cambodge est riche de belles cités coloniales. Au nord-est, Kratie a conservé une multitude de vestiges. C'est aussi dans cette région que vous pourrez observer les derniers dauphins d'eau douce, qui peuplent encore les eaux du Mékong. Au nord-ouest, Battambang a conservé de beaux vestiges coloniaux. Mais c'est la campagne environnante qui fait véritablement le charme de la région. Petites rivières, bocages, grands arbres... L'ensemble a un côté Normandie tropicale, où pousseraient de nombreuses pagodes émergeant de la végétation.

Impossible de conclure un voyage au Cambodge sans passer par la région de Siem Reap, et les temples d'Angkor. On raconte qu'il y a encore une quinzaine d'années, certaines personnes s'évanouissaient, pétrifiées par la majesté d'Angkor Vat, le temple principal. 300 000 ouvriers et 6 000 éléphants ont participé à la construction de ce chef d'œuvre pendant 37 ans. Ce temple montagneux est dédié à Vishnou, le dieu suprême de l'hindouisme. Angkor Vat se situe dans un vaste ensemble de temples qui s'étend sur 3 000 km<sup>2</sup> et qui a compté jusqu'à 800 000 habitants entre les 9<sup>e</sup> et 13<sup>e</sup>

siècles. Outre Angkor Vat, il est possible de visiter des dizaines de temples dont chacun a son identité.

## TEMPLE EXTRATERRESTRE

L'imposante pyramide de Pre Rup permet d'embrasser toute la jungle d'Angkor. Ça et là, des édifices dépassent de la forêt tropicale. Les bruits de la jungle sont omniprésents: singes, oiseaux... Pour les amateurs de Lara Croft - et les autres - le Ta Phrom est réputé pour ses arbres fromagers qui, selon les poètes «font l'amour» aux pierres. Le Bayon, lui, a un côté science-fiction. En voyant les quatre visages sculptés au sommet de cette pyramide de pierre émergeant de la canopée, on se demande quelle civilisation extraterrestre a pu bâti une telle bizarrerie. 216 visages émaillent les 54 tours du temple. A quelques encablures d'Angkor, il ne faut pas manquer le lac Tonlé Sap et ses villages flottants. La carte postale est belle, avec ses maisons flottantes. Pourtant, derrière cette vision idyllique, les îles du lac font partie des régions les plus pauvres du pays. Bien loin du faste de la glorieuse cité khmère.

## Les bonnes adresses

### On dort où?

**Pas cher:** Lazy beach à Koh Rong Samloen. Des bungalows simples au bord d'une plage paradisiaque. À partir de 15 € le bungalow.

**Plus cher:** Hotel Cambodiana, à Phnom Penh. Un monument qui fait partie de l'histoire du pays. Il a servi aux réfugiés fuyant les Khmers rouges. Il sert aujourd'hui de lieu d'accueil des invités de la famille royale. À partir de 150 € la suite.

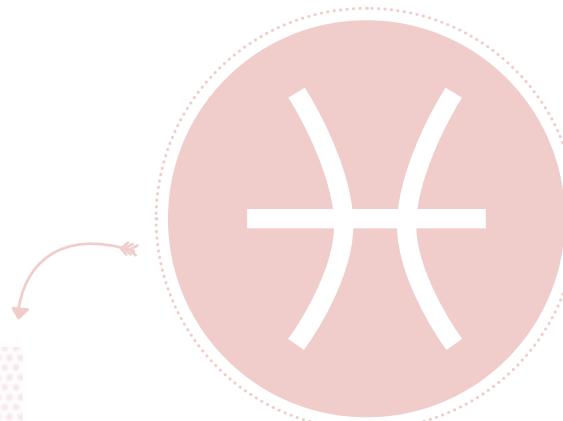
### On mange où?

**Pas cher:** L'Asie du sud-est est LA partie du monde où l'on trouve la meilleure nourriture de rue. Pour moins d'un euro, dans toutes les villes, vous pourrez goûter à toutes sortes de spécialités asiatiques et khmères.

**Plus cher:** Le FCC (Foreign correspondant club) à Phnom Penh est le lieu de rendez-vous des journalistes internationaux. Il accueille aussi de nombreux expats et voyageurs, séduits par son style colonial au ton sépia, et son ambiance aventurier. La cuisine internationale et khmère y est savoureuse.

### On sort où?

Phnom Penh n'est pas Bangkok, mais la vie nocturne s'est enrichie ces dernières années. On trouve de nombreux clubs, bars et cafés-concerts. Parmi les plus cotés, l'Equinox, le Heart of darkness, et, bien plus roots, la baraque en bois au bord du fleuve qui accueille le Maxime's bar.



## Le signe du mois

### POISSONS

DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

**Amour:** Il y a du beau monde dans votre signe et Mercure, particulièrement, vous invitera à faire un bilan, à vous poser de nombreuses questions concernant votre relation. **Travail:** Saturne en conflit avec le Soleil, Mercure et Neptune, certaines d'entre vous envisagent une réorientation de carrière. Vous aurez du mal à vous contenter de la routine quotidienne. **Vitalité:** Apprenez le lâcher-prise, la relaxation: vous avez besoin de vous détendre.

### BÉLIER

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

**Amour:** Avec Vénus en aspect avec Saturne, vous aurez à cœur de satisfaire votre vie privée, de recevoir des amis, mais aussi de changer d'avis au dernier moment, difficile de vous suivre. **Travail:** Mars et Pluton en conflit, vous avez besoin de renouvellement dans votre vie. C'est par le biais du dialogue que vous poserez les premières bases des changements que vous espérez. **Vitalité:** Vous êtes sur tous les fronts. Il est grand temps de calmer ce rythme fou.

### TAUREAU

DU 21 AVRIL AU 20 MAI

**Amour:** Les astres seront cléments avec vous, comme une protection divine. Vous passerez au travers des gouttes sans vous mouiller, ce qui signifie une période sans mauvaise surprise. **Travail:** Mercure en soutien, votre vie professionnelle aura une très nette tendance à s'améliorer. Une note d'égoïsme propice à l'engagement serait souhaitable jusqu'au 28, date de la nouvelle Lune. **Vitalité:** Vous avez bien besoin d'un dépaysement qui sera au rendez-vous si vous vous bougez.

### GÉMEAUX

DU 21 MAI AU 21 JUIN

**Amour:** Mercure en conflit annonce des difficultés de communication. Ne cherchez pas les conflits, au risque de les trouver! **Travail:** Bonne période jupiterienne, votre principale préoccupation sera de mettre à jour vos finances. Dans votre travail, vous serez sollicitées au-delà de vos possibilités, attention donc au stress. **Vitalité:** Vous risquez d'être un peu fatiguée et d'avoir des coups de pompe! Un bon conseil étoilé, prenez des compléments vitaminés.

### CANCER

DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

**Amour:** Vénus, Mars et Uranus en Bélier tendent à vouloir resserrer les rangs autour d'un dialogue attentif. **Travail:** Le Soleil et Neptune en bel aspect vous tirent vers le haut et orientent vos désirs vers des activités qui font appel à vos dons. **Vitalité:** Dépensez-vous un peu plus. Si vous n'y arrivez pas toute seule, demandez à votre partenaire de vous accompagner, cela vous motivera.

### LION

DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

**Amour:** Vénus vous promet des joies dans la sphère affective. Vous passerez sûrement la période pleine de gaieté et d'entrain, heureuse de manifester votre ardeur amoureuse. **Travail:** Uranus et Jupiter en signe ami vous soutiennent, si vous traversez quelques turbulences, cet aspect vous permettra de résister moralement et de trouver des appuis amicaux. **Vitalité:** Vous manquez de self contrôle et cela peut créer des situations complexes sur le plan relationnel.

### VIERGE

DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

**Amour:** Neptune, Mercure et Soleil opposés, 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:** L'opposition de Mercure génère une certaine nervosité. Face aux difficultés, votre sens habituel du discernement devrait vous permettre de garder le fil de cette période. **Vitalité:** Il faudrait apprendre à détendre vos tensions nerveuses, à vous accorder des plages de repos.

### BALANCE

DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

**Amour:** Vénus, votre déesse du cœur se rallie à votre cause affective, travail et sentiments pourront se coordonner gentiment. **Travail:** Le passage de Saturne dans le secteur de vos finances vous permet d'adopter une ligne de conduite parfaite pour équilibrer vos comptes. A vous de maintenir ce cap. **Vitalité:** Vous avez besoin de vous cadrer: attention aux couchers trop tardifs ou aux grignotages devant la télévision!

### SCORPION

DU 23 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE

**Amour:** Vous évoluez dans un climat de sérénité. Le trio Soleil, Neptune et Mercure en signe ami des Poissons vous poussera à faire preuve de tolérance et de compréhension à l'égard de votre conjoint. **Travail:** Avec le Soleil et Mercure comme alliés, vos sens sont en éveils. La chance ne sera pas absente de votre Ciel, un coup de téléphone pourrait faire avancer considérablement vos affaires. **Vitalité:** Les aspects dynamisants de Mercure aiguiseront vos facultés mentales.

### SAGITTAIRE

DU 22 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

**Amour:** Trilogie impulsive de Mars, Uranus et Vénus en Bélier, vous essaierez sérieusement de pacifier vos relations conjugales en vous efforçant d'avoir un comportement réaliste et raisonnable. **Travail:** Jupiter s'imposera comme manager, parfait pour avancer dans votre vie professionnelle, mais La pleine Lune du 12 malmènera votre émotivité pouvant vous conduire à être plus exigeante. **Vitalité:** Les influences de Mercure en Poissons seront un peu déstabilisantes.

### CAPRICORNE

DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

**Amour:** Vous avez connu des jours meilleurs sur le plan sentimental. Mais vous vous en accommoderez, jusqu'au 11, vous traverserez une période assez tourbillonnante.

**Travail:** Mars, Uranus et Vénus vous propulsent, il serait temps de rassembler vos forces comme pour un saut d'obstacles. Plus question de tergiverser! **Vitalité:** Un peu de stress et du surmenage à gérer, durant tout le mois.

### VERSEAU

DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

**Amour:** Trouvez l'harmonie ne sera pas une mince affaire, vous devrez mettre les choses à plat. Vous pourrez compter sur les influences jupiteriennes qui parlent de dialogue et de sagesse. **Travail:** Votre situation pourra être encore fragile. Guidées par Saturne, vous pourrez la consolider en continuant sur la même lancée, dans l'effort et la persévérance. **Vitalité:** Écharpes et cache-nez s'imposent. Hydratez-vous davantage, buvez des tisanes, des soupes.



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



# FAITES DE VOTRE MAISON, UN LIEU D'EXCEPTION.

## CONDITIONS SUR MESURE

DU 21 MARS AU 1 AVRIL

OUVERT LE DIMANCHE 26 ET LUNDI 27 MARS (DE 14H À 18H)

## Votre intérieur sur mesure

Chambre • Dressing • Bibliothèque • Salon • Bureau • Toile Tendue  
Meuble TV • Eclairage • Table • Placard • Chaise • Sous-pente





# #LIFTDYNAMIC

RETOUR EN ARRIÈRE. SAUT DANS LE FUTUR.

Shiseido dévoile sa nouvelle technologie TruStructiv™  
pour un effet lifting inédit et une peau rafferme.

BIO-PERFORMANCE Crème Lift Dynamique



SHISEIDO  
BIO-PERFORMANCE  
LiftDynamic Cream  
Crème Lift Dynamique