

Féminos

MAGAZINE



DOSSIER

SMARTPHONES: PIRES AMIS OU MEILLEURS ENNEMIS ?



BEAUTÉ

LE POIDS DES ÉMOTIONS

FINANCES

LA FINANCE, TOUTES CONCERNÉES

PROCHAINEMENT
OUVERTURE
À BASCHARAGE

CRÈCHE
Bidibul

LA MÉTHODE MONTESSORI POUR BIEN GRANDIR !

Chèques
services
acceptés

C'est dans une maison en bois dotée d'un **grand jardin**,
que notre équipe de 25 aide-éducateurs, éducateurs
et puéricultrices accueillent vos enfants
du **lundi au vendredi de 5h à 22h30**
et le **samedi de 7h30 à 20h.**



Bidibul propose de nombreuses activités pour les petits en intérieur et en extérieur, des repas adaptés, équilibrés et sains.
Nous favorisons le plurilinguisme en parlant luxembourgeois, portugais et français à vos enfants.

Et si une rose suffisait...

MARIA PIETRANGELI

Rendez-vous incontournable des fashionistas de tout bord, notre édition du mois de mars (et son complément sur le site www.femmesmagazine.lu) vous permettront de repérer parmi les tendances de la mode printemps été 2018, les pièces indispensables dont vous ne pourrez absolument pas vous passer. La lumière et la joie de vivre seront de mise : imprimés rayés ou fleuris contre unis étincelants. La rubrique Catwalk vous invite quant à elle sur les podiums de Sonia Rykiel et de Miu Miu. Le printemps signe le retour du sempiternel dossier « minceur », afin de se délester des quelques kilos pris durant l'hiver. Diktat des apparences à grand renfort de silhouettes longilignes érigées en modèles absous par l'imaginaire collectif, le rapport avec son corps est parfois plus complexe. Mais, est-il uniquement lié à quelques kilos en trop ? Dans le cas contraire, la lutte est différente...

Le 8 mars correspond à la Journée internationale des droits des femmes : est-il utile de rappeler qu'il ne s'agit pas d'une fête où les femmes se plaisent à recevoir une rose ? Aujourd'hui encore, il est fondamental d'œuvrer de façon à ce que les droits des femmes ne soient pas bafoués. Peut-on dire qu'à Luxembourg l'égalité des salaires est une réalité ? La richesse est à puiser dans la différence, que ce soit dans l'espace privé ou dans la sphère professionnelle.

Nous avons rencontré Julie Becker, membre du comité de direction de la Bourse, qui évolue

dans un milieu masculin. Femme à un poste décisionnel dans le monde de la Finance, elle reconnaît la plus-value des femmes dans ce milieu.

Bohumil Kostohryz, architecte de formation, s'installe à Luxembourg et commence ses armes dans le cabinet de Michel Petit pour se diriger ensuite vers la photographie, qu'il considère comme une écriture. Marie Isabelle Callier, a suivi son mari luxembourgeois, découvrant ainsi la richesse historique de notre pays. C'est tout naturellement que cette auteure et illustratrice a imaginé *Le Trésor de Lucilinburhuc*, disponible aux éditions Schortgen, un ouvrage pour enfants très instructif.

Adolf El Assal, ce jeune réalisateur passionné de cinéma, arrivé par hasard dans notre pays, sera ambassadeur culturel du Luxembourg, pour Dubaï 2020.

La rencontre avec la créatrice Mode nous emmène hors de nos frontières. Juliette Babelot a fondé sa marque Capuches à Mémé comme une bien jolie histoire grâce à ces capuchons originaux... et fort utiles dans nos contrées pluvieuses. Idem, du côté Design c'est un duo qui est à l'honneur ce mois-ci. Marlo Kara et Isaure Bouyssonie, aussi talentueux qu'attachants, ces deux passionnés sont connus grâce à leur collection d'accessoires muraux teintés de bleu.

Excellente découverte.

OURS

DIRECTION

Maria Pietrangeli

RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

PHOTOGRAPHE

Julian Benini

CONSEILS EN COMMUNICATION

Sophie Antinarella, Julie Bénier, Vanessa Berners, Alexandrine Florian & Kevin Martin

MISE EN PAGE

WAT Éditions Sàrl
Julie Mallinger
Audrey Ridremont

RÉDACTEURS

Alix Bellac / Julie Bénier / Lisa Beys /
Sarah Braun / Magali Elyenbosch / Frédéric
Frabetti / Godefroy Gorde / Aurélie Guyot /
Christine Mick / Maria Pietrangeli / Michèle
Rager / Jeanne Renaud / Carmen Rimondini /
Mathieu Rosan / Karine Sitatz / Kévin Storme /
Valérie Théveniaut /

SOCIÉTÉ ÉDITRICE

WAT Éditions Sàrl
74, rue Ermesinde L-1469 Luxembourg
Tél.: +352 26 20 16 20

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

ABONNEMENT - 11 numéros / an

Coupon à envoyer à Femmes Magazine
avec preuve de paiement

Nom:

Prénom:

Adresse:

Luxembourg 33€ / Pays frontaliers 35€

À verser sur le compte BGL
LU29 0030200166890000



20 200 exemplaires

www.femmesmagazine.lu

join us !



COVER

Modèle : Cosmo Danchin Hamard | Photographe : Julian Benini | Maquillage : Justine Chery Make-Up Artist | Coiffeur : Aurélie Samson & Mickaël Ribeiro du salon R Lounge Luxembourg | Lieu : Les serres du jardin botanique de Metz | Styliste : Julie Bénier & Julie Mallinger | Production : Julie Benière.
Nos partenaires : Boutique Pull&Bear Luxembourg, Boutique Massimo Dutti Luxembourg, le bureau de presse Maje Paris et UPR Unlimited Belgium.

Sommaire

Mode



06 LAST MINUTE!

08 CATWALK

Miu Miu & Sonia Rykiel

10 DRESS CODE

Sur toute la ligne

12 INTERVIEW CRÉATEUR

Sexy chaperon

14 MODE

L'Hymne à la joie

32 DREAM LIST

Total access

38 EDITO

Rayures tropicales

40 TRENDS

Magazine



Wellness



90 BEAUTÉ

Le poids des émotions

96 L'AVIS DE LA RÉDAC

98 BEAUTY CASE

100 SANTÉ

On ne tombe plus dans les pièges de la malbouffe

104 HEALTHY

Et si on mangeait des insectes ?

105 BOOKS

106 WE ARE FAMILY

C'est papa qui gère la maison : qui sont les nouveaux hommes au foyer ?

110 FOR KIDS

111 WANTED

112 CAS D'ÉCOLE

Que disent les phobies scolaires ?

Tribu

76 ONLINE

78 IN THE CITY

80 INTERVIEW CULTURE

Adolf El Assal, l'identité comme maître mot

82 SAVE THE DATE

86 À LIRE

87 À VOIR

88 À ÉCOUTER



Art
de
vivre

114 INTÉRIEURS

Extreme makeover

120 INTERVIEW DESIGNER

Cap au sud ! Marlo & Isaure

122 MOODBOARD

Bouton d'or

124 IT-CAR

Un SUV qui en jette

125 UN CHEF, UN PRODUIT

126 RECETTES

127 WINE LOVERS

128 VOYAGES

Rennes de Bretagne

130 HOROSCOPE

KARLIE KLOSS



#BrillianceForAll

AVEC LA COLLECTION ICONIC



Last minute !

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

1775

c'est le nombre de nos followers sur Instagram.
Comment ça, vous n'y êtes pas encore ?



Pour voir la vie en rose

Et pourquoi les solaires en forme de cœur seraient réservées aux petites filles ? On va retrouver notre candeur et notre âme d'enfant cette saison en arborant sur le bout du nez les Poppy Hearts, de la maison Chloé. Rétro et fraîches, avec des lignes douces et dédoublées qui viennent créer l'illusion de verres flottants, elles vont faire souffler un vent de désinvolture à nos looks printaniers.

→ Lunettes Poppy Hearts, Chloé Eyewear, disponible en trois déclinaisons : brun dégradé, rose dégradé et verres miroités rose dégradés jaune. www.chloe.com



Christian Louboutin

Le sac qui va nous rendre fous d'amour

Le sac que l'on va toutes s'arracher ce printemps ? Le Rubylou, signé du Français Christian Louboutin.

Déjà, parce que le nom est profondément sexy et évoque le nom de scène d'une danseuse du Crazy. Ensuite parce que sa forme est inspirée des courbes vertigineuses et sensuelles des souliers de la Maison, et d'une pierre précieuse – le rubis – symbole d'amour et de passion. Et surtout, parce qu'il est vraiment canon !

→ Sac Rubylou, à shopper sur www.christianlouboutin.com

Entendu à la rédac

« Quoi, tu n'as pas vu 20 000 vieux sous mémère ? »



Daddy cool

Les sneakers du moment ? Les Dad shoes, soit ces baskets massives et old school, piquées à nos grands frères, papas, qui s'affichent aux pieds de toutes les filles les plus stylées. Nos préférées ? À défaut de pouvoir nous offrir les Balenciaga, on fonce sans hésiter sur les Disruptors, du label so 90's Fila, qui tendent à s'imposer comme LE modèle de la saison.

→ Fila, Disruptor's, www.fila.de



Guerlain

Mon Guerlain se pique de fleurs

Un an après le lancement de la fragrance incarnée par Angelina Jolie, Mon Guerlain s'offre une première déclinaison ce printemps. Toujours élaboré autour de la mythique guerlinade, il met à l'honneur le jasmin et met en lumière l'accord lavande-vanille de la fragrance féminine aux 1001 facettes. Un parfum envoûtant et gracieux.

→ Mon Guerlain, Eau de Parfum Florale, Guerlain, www.guerlain.com

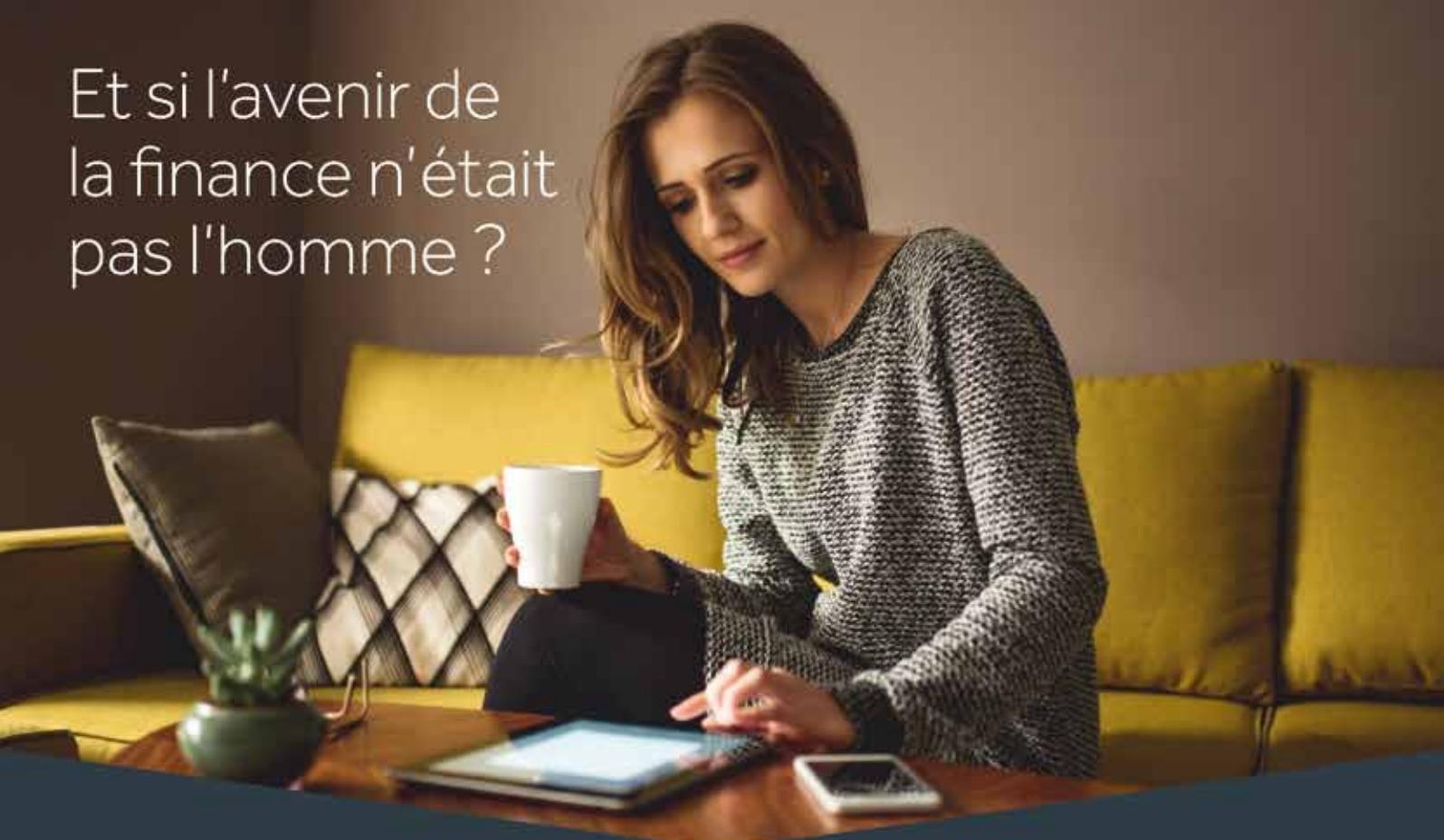


Dans les oreilles

Les podcasts ont le vent en poupe depuis quelques mois. Nous, on confesse un gros crush pour celui de la journaliste parisienne Lauren Bastide : La Poudre. Dans chaque épisode, elle contribue à libérer la parole féminine, tout en douceur et sans animosité, avec ses invités. La chanteuse Aurélie Saada (Brigitte), la journaliste Sophie Fontanel, la blogueuse Garance Doré ou l'écrivaine Leïla Slimani figurent au casting et s'imposent comme des figures malgré elles du féminisme version XXI^e siècle. Des entretiens engagés et intimes, vraiment inspirants.

→ www.nouvellesecoutes.fr/la-poudre/

Et si l'avenir de la finance n'était pas l'homme ?



KEY PRIVATE

Premier Robo-advisor au Luxembourg

+17,62%
profil dynamique

Rendement brut sur 24 mois*



Keytrade Bank Luxembourg a lancé KeyPrivate, un outil d'investissement plus performant, avec moins de frais et une diversification mondiale.

Piloté par un comité d'experts financiers, KeyPrivate offre une gestion de fortune en ligne innovante à partir de 15 000€ et avec des frais de gestion de 0,75%/an seulement.

- Découvrez les rendements historiques sur keytradebank.lu ou posez vos questions à nos experts au +352 45 04 39



* Les performances passées ne constituent pas un indicateur fiable des rendements futurs. Le rendement brut ne prend pas en considération les frais de gestion et les taxes. Il porte sur la période du 04/01/2016 au 29/12/2017 et est calculé sur base du montant initial investi en date du 04/01/2016.

MIU MIU

MIUCCIA PRADA



La fougue italienne marque la collection printemps-été Miu Miu de son sceau. Miuccia Prada a dessiné une ligne joyeuse et féminine, où les imprimés occupent le *front row*! Couleurs et motifs s'entremêlent et s'entrechoquent dans une élégante pagaille, qui n'est pas sans évoquer les années 70. Les associations de longueurs accentuent encore le côté vintage et on aime les bandeaux qui ornent les chevelures des mannequins. La créatrice italienne a également largement puisé dans le vestiaire masculin qui achève de rendre ces silhouettes contemporaines et puissantes.



TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE

La rédac'

«BASICALLY I'M TRYING
TO MAKE MEN MORE SENSITIVE
AND WOMEN STRONGER»
MIUCCIA PRADA



**« JE SUIS TRÈS ATTENTIVE
AUX DÉTAILS.
À TOUS LES DÉTAILS »
JULIE DE LIBRAN**



SONIA RYKIEL

JULIE DE LIBRAN



Pour la collection printemps-été 2018 de la maison Sonia Rykiel, Julie de Libran met à l'honneur le style germanopratin, inégalable en terme d'élégance et de chic désinvolture.

La soie, légère comme l'air danse sur les corps et se pare d'un motif vichy, frais et primesautier qui sied parfaitement aux beaux jours. On aime les vestes oversize qui structurent les bikinis, le bermuda et les jupes plissées qui invitent à se replonger dans des souvenirs d'enfance. Une collection qui nous évoque *Bonjour Tristesse* de Françoise Sagan, pour son petit côté ingénue et solaire.



La rédac'



AMERICAN VINTAGE

Le trench de la saison sera ultra fluide. On aime le détail des manches trois-quarts, très romantique.



ZARA

La liguette s'orne de rayures pour souligner les courbes féminines.



KENZO



JEAN-PAUL GAULTIER

SUR TOUTE LA LIGNE



LE

LOOK PRIMARK

2018 sera rayé ou ne sera pas. En total look ou en touches, voire sur les accessoires, on va tirer un trait sur ma tendance !

Le +



MAKE UP FOR EVER + DIOR



SCOTCH & SODA

Les chapeaux n'échappent pas à la déferlante rayée !



MANGO

Le mom jeans sera toujours d'actu cette saison !



ZALANDO

Ce printemps signera le retour du claquement de nos mules sur les pavés !



#BEST DEAL

#FLOWERPOWER #MERCIPOURLESFLEURS

VESTE EN JEANS

19€

E.R. : Johan Soenens, Jean Monnetlaan 1, B-1804 Vilvoorde.
Offre valable dans tous les magasins en Belgique et au Grand-Duché de Luxembourg à partir du 1 mars 2018 et jusqu'à épuisement du stock.
L'offre et la disponibilité des articles peuvent varier selon le magasin.

WWW.C-A.COM

Sexy chaperon

SARAH BRAUN

SI ON ADORE LE MOIS DE MARS QUI ANNONCE LE PRINTEMPS,
ON EST NETTEMENT MOINS FAN DES AVERSES ET AUTRES GIBOULÉES QUI NUISENT VRAIMENT
À NOTRE STYLE CAPILLAIRE. C'EST VRAI. MAIS ÇA, C'ÉTAIT AVANT QUE L'ON NE DÉCOUVRE
JULIETTE BABELOT, QUI A SÉRIEUSEMENT PIQUÉ NOTRE CURIOSITÉ AVEC SA MARQUE
AU NOM DÉLICIEUSEMENT DÉSUET: CAPUCHES À MÉMÉ.



Juliette fait partie de cette nouvelle génération d'entrepreneur/créateur/créatif/DA, bref à ceux que l'on appelle les slasheurs. Un choix raisonnable certes, car il n'est pas toujours évident de se lancer dans l'entrepreneuriat, mais qui n'est pas dénué de passion pour autant. Tous ses métiers, elle les exerce avec passion. Directrice artistique dans la communication à la vie, créatrice de mode à la scène, Juliette est surtout une artiste à temps complet, dont l'œil est sans cesse exercé. Et ce n'est pas ses expériences dans l'édition ou le retail qui vont venir démentir cette facette de sa personnalité! Au contraire! Quel que

soit le job qu'elle a effectué avant de créer Capuches à Mémé, il a contribué à créer sa vision, a affûté son œil déjà entraîné. Si la mode n'est pas son domaine de prédilection, elle confesse une nette inclinaison pour l'intemporalité et l'approche graphique, presque architecturale du vêtement par de la maison Courrèges, ou encore la poésie et la fraîcheur de l'univers de Kenzo.

LA MODE, UNE HISTOIRE D'ÉTERNEL RECOMMENCEMENT
Mais de là à créer des capuches?
«Ma grand-mère déménageait en maison

de retraite. Alors que j'aiddais mon père à vider son appartement, j'ouvre un tiroir et, là, j'y découvre moult capuches en plastiques.» Une trouvaille qui lui fait le même effet que le goût de la petite madeleine trempée dans une tasse de tilleul à Marcel Proust. Les souvenirs se bousculent, «les balades sous la pluie à Chambéry, les Saint-Genix de la boulangerie d'à côté de la maison et les parties de crapette», sa curiosité est piquée. Où sa grand-mère parvient-elle à s'approvisionner de nos jours? L'aïeule lui confie alors la difficulté de dénicher des vestiges du temps ancien. En bonne petite fille, elle lui propose de lui en créer, mais de jolies! Parce que «ce truc est génial, mais franchement moche» (rires)!

«NOUS AVONS AUSSITÔT SONGÉ À BRIDGET JONES, QUI AURAIT ADORÉ CETTE IDÉE DANS SON COUPÉ DIRECTION LA CAMPAGNE AUX CÔTÉS DE HUGH GRANT!»

La suite, c'est un exercice, assez périlleux pour trouver le juste compromis entre le pragmatisme de cet accessoire hors du temps et l'esthétique. «Je voulais une forme élégante, mais qui protège réellement de la pluie.» À l'aide d'une modéliste, elle fait des essais «scratch, pas scratch, boutons... nous avons passé en revue l'éventail des possibilités. Et puis, la forme du foulard, rétro et chic, s'est imposée d'elle-même. «Ainsi, il se noue, s'adaptant au mieux à la forme du visage.» Puis vient la question du motif. Là encore, l'influence de sa grand-mère n'est pas loin. Celle-ci passant six mois de l'année en Afrique, elle songe naturellement à utiliser un tissu wax, cette étoffe chatoyante originaire d'Afrique.



© David Paige



© David Paige

«Ces motifs, ces couleurs aléatoires m'ont toujours fascinée. Et puis mettre un peu de soleil pour affronter la pluie, c'est une idée qui me plaisait vraiment. Et, pour que chaque femme puisse trouver son bonheur, j'ai dressé des portraits chinois, que l'on retrouve dans les descriptifs de chacune de mes capuches, sur l'e-shop.» Façonnés comme des gri-gri ou des totems, ces accessoires se chargent d'un pouvoir supplémentaire. Ultime étape, la fabrication du pochon. Elle reste dans cette veine désuète et lui associe un système clic-clac, «comme sur les vieux porte-monnaie». La boucle est bouclée, les Capuches à Mémé étaient prêtes pour affronter la pluie!

Pratiques et rigolotes, ces capuches rencontrent très vite leur public. «Mes clientes n'hésitent pas à partager leur expérience, à nous raconter pourquoi elles ont craqué sur tel ou tel modèle. L'une explique qu'elle adore les foulards; une autre qu'elle trouve cette idée hyper pratique. Une autre encore déplore la pluie qui ruine son brushing.» Si elle a conscience de toucher pour l'heure, une cible plutôt pointue, surtout Parisienne et branchée, elle met en avant leur facette élégante et intemporelle.

LA CAPUCHE EST SEXY

Au point d'être qualifiée de glamour? «Bien sûr! Mon idée était de m'approcher de l'univers des actrices mythiques des années 50 et de leur allure, tellement classe et chic. Audrey Hepburn, Catherine Deneuve, Grace Kelly, qui ont connu la grande époque du fichu ou du foulard (dans un autre style, nous avons aussitôt songé à Bridget Jones, qui aurait adoré cette idée dans son coupé direction la campagne aux côtés de Hugh Grant!) J'ai d'ailleurs récemment fait un shooting sur le thème «Vivons heureuses, vivons ca(pu)chées», autour de cet accessoire (accompagné bien souvent de grandes lunettes noires). Il permettait ainsi aux femmes célèbres de dissimuler leur identité et garder de la discréction, lorsqu'elle se baladait dans des espaces publics, ou de protéger leur brushing lors d'une virée en cabriolet (ah! le fameux coupé de Bridget Jones, on vous l'avait bien dit!). Et puis, par définition, tout ce que l'on cache, et qui se dévoile après, est sexy... Sexy parce qu'elle peut donner un air mystérieux: seul le regard se déchappe de la silhouette. Donc, OUI, la capuche est sexy!»



© David Paige

→ www.capuchesameme.com

[capuchesameme](#)

[capuchesameme](#)



L'Hymne à la joie

MATIÈRES, ACCESSOIRES, COUPES... DEUX MOTS D'ORDRE SE PROFILENT À L'APPROCHE DES BEAUX JOURS: IMPRIMÉS ET LUMIÈRE! LES RAYURES SE DÉCLINENT À L'ENVI, LES FLEURS NOUS DOPENT LE MORAL, TANDIS QUE LE BLANC, LE JAUNE OU L'ARGENTÉ, FONT ENTRER LA LUMIÈRE. LES CRÉATEURS ÉTAIENT JOYEUSEMENT INSPIRÉS. PASSAGE EN REVUE DES TENDANCES DE LA BELLE SAISON!

TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE



ZARA



Flower power

Un vent rétro souffle sur les champs de coquelicots et autres fleurettes qui s'invitent dans nos vestiaires. Champêtreusement joyeux !



RED ADDICTION



ESSENTIEL ANTWERP

L'indispensable robe d'été prend ses quartiers estivaux. À croquer !

→ Prix : 225 EUR



ALL STARS

On ne s'en lasse pas, les paires de Converse All Star conservent leur place de must-have cette saison.

→ Prix : 74,95 EUR



DES PETITS HAUTS

Indispensable pour structurer et colorer la silhouette, la ceinture en daim rouge.

→ Prix : 54,95 EUR



LE

LOOK PALL CENTER

Cet été, le rouge cerise, solaire et lumineux, fait monter la température d'un cran et réhausse notre dress code.

Ouvert 7j/7. Adresse : 2 Arelerstrooss, L-8552 Oberpallen | Tél. : 23 64 41 | www.pallcenter.lu



ESSENTIEL ANTWERP

Nos sacs n'échappent pas à ce vent solaire et s'habillent d'un rouge vif et estival.

→ Prix : 164,95 EUR



ONLY

Cette saison, on upgrade le t-shirt avec des motifs ultra-rouge !

→ Prix : 12,99 EUR



VAGABOND

Incontournables, les sneakers ZOE ultra-blanches aux scratchs XXL.

→ Prix : 99,95 EUR



VERO MODA

Sweat Gris clair NY

→ Prix : 39,99 EUR



Yellow submarine

Le jaune se décline dans toutes ses nuances, apportant une fraîche fémininité à nos tenues estivales aussi légères qu'un rayon de soleil.



Liberty arty

Inspiration campagne anglaise, mais version arty, les fleurs apportent fraîcheur et candeur à nos looks printaniers.





Off white

Le blanc se la joue monochrome et apporte à nos look un souffle délicieusement eighties. Et, surtout, il vient transfigurer le blouson en denim qu'on ne quittera pas de la saison.





Ashley Graham
MARINA RINALDI



DU 44 AU 54

MARINARINALDI.COM

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@mmfgshops.com

Dreamers

Le pyjama de soie s'encanaille et donne un sérieux coup de pied à nos austères tailleur. Au bureau ou en soirée, on se pâme pour son côté effortless chic.



MODE / Femmes



SCOTCH & SODA

Red right stripes

Présentées comme LE motif de la saison, les rayures se la jouent verticales et écarlates.



MODE / Femmes



PRIMARK



Silver Night

L'argenté assume son potentiel sexy, mais calme le jeu en pénétrant les codes de l'office wear. Brillant.

MODE / Femmes



PATRIZIA PEPE

NOTRE PASSION, SPORTS ET LIFESTYLE

LAISSEZ-VOUS GUIDER PAR NOS EXPERTS



CITABEL
SPORTS

LUNDI > VENDREDI: 9H À 19H / SAMEDI: 9H À 18H

CITABEL LEUDELANGE
3 rue du Château d'Eau
L-3364 Leudelange

CITABEL DUDELANGE
5 Am Duerf
L-3436 Dudelange

Vous souhaitez plus d'informations ? Rendez-vous sur citabel.lu

6 TENDANCES MODE À SHOPPER CE PRINTEMPS

chez Hoffmann Thill

AU REVOIR DOUDOUNES, BONNETS ET PULLS EN Laine. LE PRINTEMPS REVIENT BIENTÔT ET AVEC LUI, SON LOT DE TENDANCES MODE. ET LE MOINS QUE L'ON PUISSE DIRE, C'EST QUE LA SAISON S'ANNONCE PÉTILLANTE! ZOOM SUR LES INDISPENSABLES À AVOIR DANS VOTRE DRESSING CETTE ANNÉE ET À DÉCOUVRIR SANS PLUS ATTENDRE DANS L'UN DE VOS TROIS MAGASINS HOFFMANN THILL.



LE PANTALON À GALONS SÉDUIT TOUJOURS

Comme cet hiver, le pantalon avec galons, fluide et confortable, continue à être très apprécié ce printemps. Pour un look à la fois décontracté et chic, on le choisit bien coupé et à pinces.
« On le porte de préférence taille haute et on le combine à des pièces et accessoires plus classiques: une petite veste cintrée, un chemisier blanc, un sautoir, de jolis talons... » conseille Marc Herber, administrateur de l'enseigne de mode Hoffmann Thill. Bandes ton sur ton ou de couleurs vives, en satin ou en coton, il ne vous reste plus qu'à choisir.

UN PEU DE FANTAISIE AVEC LE JEANS DÉCORÉ

Toujours côté pantalons, le jeans destroyed et décoré se porte avec beaucoup de facilités. Patches, broderies, perles,... tout est permis. Quelle que soit la coupe du jeans, la dentelle blanche, les broderies à motifs floraux ainsi que les perles, qui avaient déjà débarqué dans nos rayons cet hiver, apporteront immédiatement une touche de féminité à votre tenue. Grande tendance des années 90, les patches, qui décorent initialement nos vestes, se retrouvent désormais aussi sur nos jeans, pour un style vraiment original.



LA PETITE VESTE EN JEAN, UN INDÉMODABLE

«Comme très souvent, le denim se retrouve aussi dans les vestes», confie Marc Herber. À manches longues et légèrement cintrée, sous un aspect «gilet sans manches» ou oversize, la veste en jean se décline en plusieurs teintes, pour un look plein de peps. Vêtement incontournable de la mi-saison, elle se porte généralement déboutonnée et s'associe à tout type de tenue. Sa version XXL séduira les plus fashionistas.

LE BLAZER ZIPPÉ, TENDANCE SPORTWEAR

Si le blazer est l'allié d'une tenue assez classique, sa version à zip lui confère un aspect bien plus décontracté. On ose le total look, en l'associant à un pantalon de tailleur. Où bien en le combinant par exemple à un pantalon à galons, pour une plus grande modernité.

LA BLOUSE À ENCOLURE CARMEN, ÉLÉGANCE ET FÉMINITÉ

Laissant les épaules dégagées, la blouse à encolure Carmen est notre alliée pour les beaux jours. Tout droit venue des années 60, cette coupe singulière souligne le port de tête. En version près du corps ou plus évasée, unie ou à motifs, bohème ou plus contemporaine, elle se prête à toutes les occasions. Elle s'associe parfaitement à un joli foulard en soie lors des soirées plus fraîches.

VIVE LES COULEURS!

Côté couleurs, le printemps se pare de kaki et de jaune, pour une silhouette solaire. Le gris est quant à lui la couleur neutre à adopter. «Star de cette saison, le rouge se décline sous toutes ses nuances: coquelicot, corail, vermillon, pourpre...» commente l'administrateur de Hoffmann Thill. Une belle manière de mettre en valeur notre teint légèrement hâlé par le retour du soleil. Pour éviter le fashion faux pas, on le porte en petites touches et on joue avec les différentes matières. L'imprimé vichy et le bleu marine complètent la tendance, dans un style plus rétro.

Hoffmann Thill, votre spécialiste mode

Toutes ces tendances sont à retrouver au sein de vos trois magasins Hoffmann Thill, implantés à Beggen, Ettelbrück et Mersch. Spécialisée dans la mode féminine depuis 65 ans, l'enseigne propose une quarantaine de marques de prêt-à-porter, choisies pour leur qualité supérieure et leur prix abordable. On peut ainsi citer Airfield, Luisa Cerano, Betty Barclay, Brax, Comma, Gerry Weber, Taifun, Lecomte, Lucia, Mac, Marc Aurel, Monari ou encore Rabe.

Afin de satisfaire au mieux sa clientèle, Hoffmann Thill sélectionne des collections et des articles qui répondent aux dernières tendances. « Cette offre diversifiée permet à nos clientes de trouver en magasin des articles de mode qui conviennent à toutes les circonstances et à tous les styles », indique Marc Herber.

Parallèlement, les gérantes veillent à proposer une large palette de tailles. « Le point de vente de Beggen offre une gamme de vêtements allant de la taille 36 à 50, tandis que ceux de Mersch et Ettelbrück proposent des tailles 36 à 54 », explique Marc Herber. Des conseillères en vente, diplômées dans ce secteur, vous guideront au mieux dans vos choix. Chaque magasin dispose également de son propre atelier de retouches. De quoi adapter parfaitement tous vos coups de cœur à votre silhouette.



Hoffmann Thill Beggen
233-241 rue de Beggen
L-1221 Luxembourg.
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h-18h30.
Tél. : 43 95 65.

Hoffmann Thill Mersch
6, rue G.-D. Charlotte
L-7520 Mersch.
Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h.
Tél. : 32 02 25.

Hoffmann Thill Ettelbrück
91-93, Grand-Rue
L-9051 Ettelbrück.
Ouvert du lundi au samedi de 9h à 18h.
Tél. : 81 22 28.



Total Access

Pourquoi on aime (à la folie) les nouveaux indispensables de la saison ?

Parce qu'ils allient élégance, style et confort ! Une vraie révolution.

Place aux vrais sacs à main de dame dans lesquels ont va adorer emporter sa vie toute entière, aux souliers qui nous permettront d'arpenter le bitume sans nous tordre les chevilles.

Parce qu'être stylée en 2018 rime définitivement avec liberté...

PLACE DE LA BOURSE



09



02



03



08



01



04



07

05



06

→ vos marques, prêtes, shoppez!

00. Clio Goldbrenner / **01.** Gerard Darel / **02.** Clio Goldbrenner / **03.** Zadig & Voltaire / **04.** La Redoute
05. Longchamp / **06.** André / **07.** Lancel / **08.** Balzac Paris / **09.** Calvin Klein

ROCK
THE CABAS



09



02



03



08



01



04



07



06



05

→ à vos marques, prêtes, shoppez!

01. Christian Louboutin / 02. Jil Sander x Zalando / 03. Diesel / 04. Arket
05. Scotch & Soda / 06. Twinset / 07. Louis Vuitton / 08. Uniqlo / 09. Dior

FLOWER POWER



DE LAPOCHETTE À LABANDOULIÈRE
OU EN VERSION SAC XXL, DÉCOUVREZ
TOUTES LES TENDANCES DE LA SAISON
AVEC LA MAROQUINERIE DU PASSAGE POUR UN PRINTEMPS
HAUT EN COULEURS!



Pop-Up Store

Retrouvez la Maroquinerie du Passage
au 31, Grand-Rue à Ettelbruck!

Nos marques: Longchamp – Lancel – Bogner – Gianni Chiarini – Bree – Abro – Abbacino – Liebeskind – Campomaggi – Guess – Pourchet – Save My Bag


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

GALERIE 

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

DAD SNEAKERS



09



02



03



08



04



01



07



06



05

→ à vos marques, prêtes, shoppez!

01. Heimstone / 02. Louis Vuitton / 03. Nike / 04. Reebok Classic

05. Stella Mc Cartney / 06. New Balance / 07. Sun 68 / 08. Adidas by Stella Mc Cartney / 09. Acne Studio

bram

rossana diva

BLOUSE AUX ÉPAULES
DÉNUDÉES

brodée aux manches,
disponible en 2 couleurs

129,95



DES FLEURS MAISON DES FLEURS MAISON DES FLEURS
BRAM Shopping Center City Concorde 80, Route de Longwy L-8060 Bertrange bram.lu

MAISON
BRAM Shopping

Rayures tropicales



01

Merci à nos prestataires qui se sont prêtés au jeu de cette printanière cover, shootée sous l'œil avisé de Julian Benini dans les serres du Jardin Botanique de la Ville de Metz : Aurélie Samson & Mickaël Ribeiro du salon R Lounge Luxembourg et à Justine Chery Make-Up Artist qui se sont chargés de la mise en beauté de notre modèle Cosmo Danchin Hamard (respectivement coiffure et maquillage). Merci également à nos partenaires : la boutique Pull&Bear Luxembourg, la boutique Massimo Dutti Luxembourg, les bureaux de presse Maje Paris et UPR Unlimited Belgium.



01. Chemise et pantalon : Massimo Dutti / Collier : Ginette NY / Boucles d'oreille et bracelet : Calvin Klein / Sac banane : Maje / **02 & 03.** Chemise, jupe et veste en jeans oversize : Pull&Bear / Sac : Tommy Hilfiger / Bijoux : Calvin Klein / **04 @ 05.** Robe : Maje / Baskets : Pull&Bear / Bijoux : Calvin Klein.

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

Expo

CLICHÉS

Noami Campbell surprise durant un essayage chez Azzedine Alaïa, Yves Saint Laurent posant chez lui, Audrey Hepburn chapeautée par Courrèges ou encore Sonia Rykiel un cigare à la main... autant de moments de complicité ou d'intimité immortalisés par les plus grands photographes, et exposés durant quelques semaines pour notre plus grand plaisir. À ne pas manquer !

→ In Fashion, jusqu'au 31 mars au Royal Monceau, 37 Avenue Hoche à Paris



Kate Moss sur une Fiat à Paris, Vogue, Arthur Elgort

Collection

©Sessun



©FX Entertainment Weedy

VERSACE FOREVER

L'image de Donatella défilant fièrement aux côtés de Carla, Naomi, Claudia, Cindy et Helena lors du dernier défilé Versace Printemps/Eté restera pour longtemps dans les mémoires. Tout comme l'assassinat du créateur de la marque, Gianni Versace, au cœur de la saison 2 d'American Crime Story. La griffe est même de plus en plus plébiscitée par les millénials, photo Instagram à l'appui. Le bling-bling italien a encore de beaux jours devant lui.

OUI!

Sessun lance ce mois-ci une collection de robes de mariée et de demoiselles d'honneur qui ravira toutes les princesses ! Les influences sont clairement vintage, teintées de ce côté rock & folk qui sied si bien à la marque. Crêpe de chine ou dentelle de Calais, court ou plus long, combi-pantalon ou robe à traîne... le choix est rude, mais le prix toujours mini !

Mode

© adidas

COLOR POP

Cette saison, Adidas relance sa collection Adicolor, symbole de la culture street et sportwear des 70's. Jaunes vifs ou pastel, bordeaux, mais aussi gris perle, les couleurs sont ultra désirables et viennent pimper un look un peu trop sage. Le sac banane se porte au second degré, et le sweat zippé façon bombers. Ce nouvel opus s'annonce tout aussi culte, et il n'y en aura pas pour tout le monde...



©Longchamp

RESTER CARRÉ

On connaît bien sûr le carré Hermès, sans cesse réinventé par la Maison. On adore le nouer autour de nos anses de sacs, le tresser dans nos cheveux ou le glisser dans nos passants de jean. Cette saison toutes les marques s'y mettent et développent leurs coloris et leurs motifs. Version petit prix chez Accessorize, plus luxe chez Gucci ou Pucci. Notre préféré ? Le modèle esprit bandana signé Longchamp.

Allumer le feu

LA COULEUR SE FAIT REINE, LA BRILLANCE S'INFUSE.
**LA COLORATION VÉGÉTALE S'IMPOSE, GORGÉE DE PIGMENTS NATURELS, MÉTAMORPHOSE LA FIBRE
 ET NE LAISSE VOIR QU'UNE COULEUR ÉCLATANTE, SAINE ET PURE.**



Le roux signe son grand retour cette saison. On aime ses nuances flamboyantes et safranées, sublimées par l'application de henné, qui viendront illuminer toutes les carnations. On le mixe à des boucles souples, pour un effet saut du lit. L'astuce pour réaliser un effet curly ultra naturel ? La Crème disciplinante thermo-active Camille Albane, qui lustre la matière et dompte les frisottis.

Le blond est piqué d'or et joue des jeux de contrastes : base foncée et balayage à l'air libre pour un camaïeu de blond beige chaud et solaire.

A porter sur des cheveux longs, légèrement wavy pour un effet rock and wild. Pour textriser la matière, on mise sur le Voile de Brillance Camille Albane, promesse de longueurs lustrées et glowy.



SMARTPHONES: PIRES AMIS OU MEILLEURS ENNEMIS ?

SARAH BRAUN





Dans le secteur de la communication, l'année 2007 correspond à un avènement: celui de l'ère du smartphone. C'est en effet cette année-là que Steve Jobs, président d'Apple, sort son premier iPhone, révolutionnant à jamais notre relation avec le téléphone. Premier «téléphone intelligent» de l'Histoire, l'iPhone s'est immiscé peu à peu dans notre quotidien, faisant toute une armée de «petits» dans la foulée, jusqu'à devenir «une extension de l'être humain», comme le souligne à juste titre la Commissaire européenne Viviane Reding. De libérateur et émancipateur, le téléphone portable a pourtant très vite glissé vers un joli boulet doré, s'érigant comme le symbole le plus ostentatoire et clinquant de l'esclavagisme des temps modernes.



C'est un fait, non seulement ce petit boîtier ne nous quitte plus, mais, bien pire, il reste allumé 24h sur 24, nous contraignant, de façon insidieuse, à être perpétuellement en veille, entraînant au passage de nombreuses conséquences néfastes, tant dans nos comportements que sur notre santé. Longtemps accusé de nuire à notre bien-être en raison des ondes qu'ils émettent - même si les récents résultats d'une étude menée par le Programme national toxicologique américain (NTP) révèlent que le lien entre cancers et les ondes 2G et 3G (les émissions en 4G doivent encore être analysées, ndlr.) est minime - c'est désormais sur un tout autre plan que les smartphones créent la polémique.

SOMMES-NOUS TOUS ADDICTS ?

Si l'on vous pose la question, nul doute que la première réponse qui vous viendra à l'esprit est que vous maîtrisez parfaitement la situation, et que vous entretenez une relation très saine avec votre smartphone. Même si vous reconnaissiez faire demi-tour lorsque vous l'oubliez à la maison, ce que vous ne feriez pas pour vos clés ou pour toute autre chose que vous auriez l'habitude d'emporter ave vous. Rien d'étonnant, donc à ce que les 6, 7 et 8 février derniers aient été déclarées premières Journées mondiales sans téléphone portable.

Une initiative saluée par le secteur qui se soucie des dérives que peut entraîner l'hyperconnectivité, à l'instar de Post Telecom: «La journée sans portable est l'occasion de prendre davantage de recul et de réfléchir sur la place qu'occupe le smartphone dans nos vies. Avec les années et l'évolution technologique, le smartphone est devenu de plus en plus omniprésent dans notre quotidien. En moyenne, un utilisateur consulte son mobile 27 fois par jour et passe 4h dessus (Source: Deloitte <Global Mobile Consumer Survey 2016>) Il est intéressant de faire un bilan de l'utilisation que nous faisons de nos smartphones et de viser un équilibre personnel entre utilisation, par exemple, des réseaux sociaux et temps passé avec ses proches. Des app' de suivi (par ex. QualityTime ou Offtime) permettent également de suivre le temps passé sur un smartphone et d'en limiter l'usage, notamment grâce aux alertes et pauses sur demande» explique M. Cliff Konsbruck, Directeur de PostTelecom.

LUXEMBOURG, MAUVAIS ÉLÈVE ?

Et le moins que l'on puisse dire, c'est que le Luxembourg n'échappe pas au phénomène. En effet, selon le Globale Mobile Consumer Survey 2017, publié en octobre 2017 par le cabinet Deloitte (une étude mondiale

concernant quelque 33 pays développés à travers le monde; au Luxembourg, 1000 personnes âgées entre 18 et 75 ans ont été sollicitées, ndlr.), 91% des habitants du Grand-Duché possèdent au moins un téléphone mobile, soit le taux le plus élevé au niveau de l'Union européenne, la moyenne des pays développés étant de 80%. Si, comme le souligne Thierry Iafratte, d'Orange Luxembourg, l'utilisation des données s'est envolée depuis la fin du roaming, en juin dernier, les Luxembourgeois communiquent plus volontiers par SMS (65%) que par la voix (42%). Même son de cloche chez Tango, qui s'était placé en précurseur avec des forfaits ajustés à la nouvelle norme européenne dès l'été 2016: «la consommation de data a été multipliée par cinq durant l'été 2016, par rapport à l'été 2015, et par six durant l'été 2017 par rapport à l'été 2016» se félicitait Luis Camara, Consumer Business Unit Director chez Tango. Quant à l'envoi et la réception d'emails, 68% des détenteurs de smartphones luxembourgeois reconnaissent s'y adonner régulièrement. Une utilisation intense, qui peut ainsi facilement glisser vers l'addiction, même si, toujours selon l'étude menée par le cabinet Deloitte, les résidents disent être vigilants en essayant de déconnecter lorsqu'ils rentrent chez eux (75%). Véritable doudou virtuel, auquel on confie

tous ses secrets jusqu'à ses codes bancaires - 28% des Luxembourgeois se connectent à leur banque via leur smartphone -, ses performances sportives ou ses playlists préférées, les smartphones se sont en effet ancrés au cœur de notre quotidien et pallient à tous nos manques.

«À l'heure actuelle, nous utilisons nos téléphones portables principalement pour d'autres choses que pour téléphoner! On peut faire tellement d'activités différentes que le smartphone n'est plus seulement un téléphone, au sens premier du terme. On ne peut pas comparer l'utilisation faite aujourd'hui d'un téléphone mobile avec ce qui était fait, ne serait-ce qu'il y a cinq ans. Les smartphones font de plus en plus partie de nos vies que ce soit pour communiquer, et ce au sens large (appels, SMS, réseaux sociaux, etc.), ou pour des services associés: paiement via son smartphone, applications diverses autour du sport, de la musique, domotique, divertissement, etc.», confesse M. Camara, pour Tango. «Ils sont même devenus plus que cela, explique encore M. Iafratte, d'Orange Luxembourg. D'un objet qui ne servait qu'à une communication de personne à personne à ses débuts, nous en sommes arrivés à un moyen d'interagir avec le monde entier, et réciproquement de permettre au monde entier d'entrer en relation avec vous. Il est devenu bien plus qu'une extension du moi. Par exemple, désormais, avec Digicash, on peut payer avec son téléphone mobile. Qui aurait songé à cela il y a 10 ans?» A grand renfort de services toujours plus poussés, d'applications toujours plus ludiques; les smartphones sont en effet devenus des prolongements de nous-mêmes, et même une fenêtre ouverte sur le monde, comme le seraient de mini-ordinateurs portables.

QUAND TÉLÉPHONER NUIT À LA SANTÉ

À tel point que pour certaines personnes, il devient difficile, voire carrément impossible d'imaginer vivre sans smartphone, sans que cela ne génère aussitôt une angoisse. Baptisé nomophobie, ce mal du siècle est devenu une affection réelle, reconnue au niveau mondial. En effet, selon une étude réalisée par l'International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, certaines personnes déclarent passer jusqu'à 14h par jour sur leur smartphone. Engendrant au passage de nombreuses répercussions néfastes sur leur santé.

À court terme, la lumière bleu-violet - la plus néfaste, celle émise par tous les écrans lumineux (ordinateur, smart phone, tablette) - est rendue responsable d'accélérer le vieillissement de la rétine, devenant alors un facteur de risque de DMLA, une affection de la macula qui se trouve au centre de la rétine.

La surexposition à la lumière bleu-violet engendre également de nombreux problèmes d'endormissement, en perturbant l'horloge biologique et les rythmes circadiens, car elle impacte notamment la production de mélatonine, cette hormone du sommeil, qui, pour être produite, requiert l'obscurité complète.

Un mal reconnu, dont les opérateurs de téléphonie se soucient, en jouant la carte de la prévoyance.



DE KLENGE CASINO
HOTEL ▾ RESTAURANT

De Klenge Casino fête ses 1 an !

A cette occasion, du 20 au 24 mars,
un cocktail maison est offert
pour tout repas au restaurant.



Restaurant ouvert du mardi au samedi de 11h30 à 14h00 et de 18h00 à 22h00, nous vous proposons des plats luxembourgeois traditionnels.

Une salle de jeu de quilles est à votre disposition.

Comme le souligne Thierry Iafratte (Orange Luxembourg), «bien sûr, nous sommes concernés, car nous fournissons ces appareils aux consommateurs. En revanche, nous prenons aussi en considération leur bien-être en essayant d'informer. Sur notre site, par exemple, un onglet (baptisé «Usage du mobile», ndlr.) est consacré à ce sujet. Le principe de précaution reste, malheureusement, notre seule arme quant à ce problème. C'est un peu comme pour la sécurité routière. Un constructeur de voiture ne peut être rendu responsable d'un accident si c'est le conducteur qui a utilisé à mauvais escient son automobile. De même pour la question des ondes: même si aucun lien direct n'a été démontré scientifiquement à l'heure actuelle, nous ne pouvons ignorer que les radiations peuvent avoir un effet à plus ou long terme.»

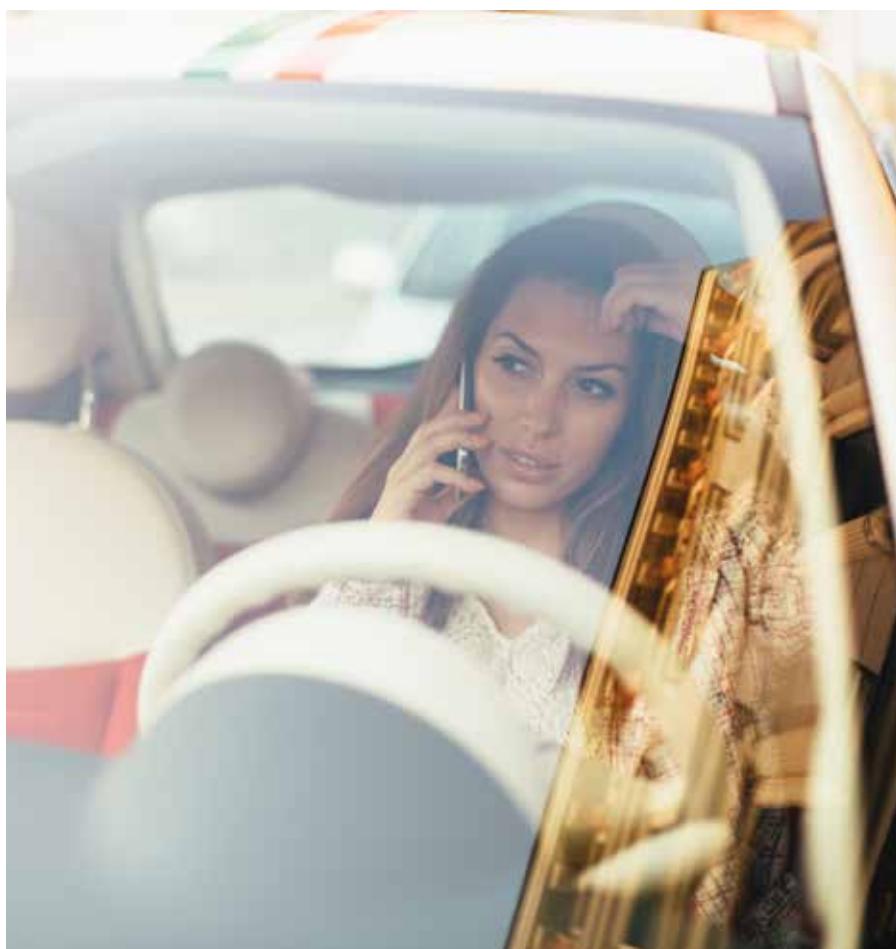
Les plus touchés par ce phénomène? Les générations Y et Z, qui sont nées un smartphone à la main, ou presque. C'est pourquoi Tango a fait le choix de cibler ce public pur ses campagnes de sensibilisation. En effet, comme le souligne Luis Camara, Consumer Business Unit Directir de Tango, «pour ce qui est de la place du téléphone dans la vie de nos clients, si nous ne pouvons qu'encourager une utilisation raisonnable nous concentrerons surtout nos efforts vers les plus jeunes. Pour eux, Tango recherche continuellement l'équilibre entre innovation et liberté d'une part, entre information, respect de la vie privée, pédagogie et sécurité de l'autre. Aussi nous diffusons sur notre page web ou notre page Facebook des conseils (voir le site Internet «BeeSecure», afin d'aider les parents à protéger leurs enfants contre ces risques potentiels.»

L'HYPERCONNEXION AU TRAVAIL

Mais là où le bât blesse également, c'est qu'en favorisant notre hyperconnexion et notre faculté à être joignable à n'importe quelle heure du jour et de la nuit, les smartphones peuvent également conduire à un épuisement, et notamment depuis que les technologies se sont emparées du monde du travail.

En effet, à l'heure où les outils numériques font partie de notre quotidien, et ce quel que soit notre secteur d'activité, où la question du télétravail et de ses modalités d'application se pose de plus en plus, force est de constater que les barrières entre monde professionnel et sphère privée tendent à devenir de plus en plus floues, quand elles ne sont pas carrément abolies. Parce que l'épuisement professionnel est devenu un réel problème de santé publique, les syndicats luxembourgeois sont ainsi montés au créneau en ce début d'année 2018 afin de

réclamer, à l'image de ce qui a été prévu par la Loi Travail, entrée en vigueur chez nos voisins français au 1^{er} janvier 2017, un «droit à la déconnexion» soit également reconnu au Grand-Duché. En effet, dans une lettre adressée au ministre du Travail Nicolas Schmit, rendue publique le mardi 16 janvier dernier, le syndicat met en avant le fait que «pour les employeurs, la connexion en permanence et la «sursollicitation» numérique des salariés peuvent également avoir des effets néfastes et générer des risques de litiges relatifs au non-respect du temps de travail». Même



**Quand
on cherche,
on trouve.**



atHome.lu

Tout l'immobilier du Luxembourg

si, pour l'heure, aucun cas de licenciement pour refus d'être joint en dehors de ses heures de travail n'a été recensé. Toutefois le syndicat attire l'attention sur le fait que compte tenu de l'hyperconnexion avec laquelle nous devons faire face actuellement, cela est difficile, mais que, bien plus, cela pourrait avoir des conséquences bien plus lourdes. Chiffres sur l'épuisement professionnel à l'appui, le syndicat LCGB réclame ainsi une application stricte du temps de travail de 40h par semaine. «De nombreuses études ont été réalisées sur le sujet, notamment en France. Au Luxembourg, nous pouvons citer plusieurs éléments intéressants du volet «Digitalisation» de l'enquête «Quality of Work», réalisée à la demande de la Chambre des Salariés en 2017. Celle-ci a en effet mis en évidence l'augmentation constante des conflits entre la vie professionnelle et la vie privée ces dernières années, et ce notamment pour les fonctions ayant un degré de digitalisation important. En outre, le «Rapport annuel 2016» de l'ASTF est également interpellant: 'Au courant de l'année 2015, 107 cas de burnout ont été suivis. En 2016, nous avons suivi 160 travailleurs souffrant de burnout, soit une nouvelle augmentation de 49,5 % qui suit celle de 84,5 % de 2015'» explique en effet M. Vincent Jacquet, Secrétaire général adjoint du LCGB, que nous avons sollicité. Si le secteur bancaire est l'un des plus touchés par l'hyperconnexion, le syndicat requiert toutefois une étude au cas par cas, afin d'encadrer les outils numériques, en faisant en sorte qu'à l'avenir le droit du travail soit en adéquation avec ces nouvelles normes. «L'objectif d'un droit à la déconnexion est de permettre aux salariés de mieux concilier vie personnelle et vie professionnelle, tout en luttant contre les risques de burnout. Afin d'y parvenir, il est fondamental que les salariés obtiennent le droit de ne pas se connecter aux outils numériques et de ne pas être contacté par l'employeur, en dehors de leur temps de travail dit normal. Ce droit doit concerner tous les salariés (y compris les personnes concernées par le télétravail et les cadres) et tous les outils numériques «nomades» de l'entreprise» précise encore M. Vincent Jacquet.

Ainsi, si le Grand-Duché est encore à la traîne en termes de réglementation, le syndicat souhaite qu'il légifère sur le sujet au plus vite, afin non seulement que la question soit inscrite au Code du travail, mais, bien plus, que celle-ci s'accompagne de mesures concrètes, permettant aux salariés de mieux concilier vie professionnelle et sphère privée. «Il n'y a pas de textes spécifiques régissant l'utilisation des nouvelles technologies au travail (sauf la convention relative au télétravail). Le salarié ne peut que se raccrocher d'une part, au principe du respect de sa vie privée et d'autre part, aux dispositions du droit du travail relatives aux impacts de l'utilisation de ces nouvelles technologies sur le travail (durée du travail, temps de repos et santé au travail). Le droit du travail doit donc être adapté et renforcé à l'ère du digital, par différentes mesures dont l'introduction du principe fondamental d'un droit à la déconnexion» achève le Secrétaire général adjoint du LCGB.

«L'OBJECTIF D'UN DROIT À LA DÉCONNEXION EST DE PERMETTRE AUX SALARIÉS DE MIEUX CONCILIER VIE PERSONNELLE ET VIE PROFESSIONNELLE, TOUT EN LUTTANT CONTRE LES RISQUES DE BURNOUT »

Le droit à la déconnexion, les quatre revendications du LCGB

- ① Faire inscrire dans le Code du travail, le principe d'un droit à la déconnexion pour tout salarié et fixer un cadre minimal en vue de son application effective.
- ② Régler, sur le plan légal, la question de l'obligation pour l'employeur de fournir le matériel nécessaire à l'exécution du contrat de travail et interdire l'imposition d'utiliser ses outils de communication personnels dans le cadre professionnel (ce que l'on appelle «Bring Your Own Device», littéralement «apporte ton propre appareil», ndlr.).
- ③ Introduire une obligation de négociation, dans le cadre du dialogue social, d'un accord d'entreprise afin de définir les modalités de l'exercice du droit à la déconnexion.
- ④ Mener dans les entreprises et en concertation avec les services de Santé au Travail, des actions de formation et de sensibilisation à un usage raisonnable des outils numériques.

Interview de Viviane Reding



©Raoul Somers Sàrl

**Viviane Reding, membre du Parlement Européen.
Anciennement vice-présidente de la Commission Européenne**

Quel est votre regard sur le projet de loi de « droit à la déconnexion » pour lequel les syndicats luxembourgeois viennent de monter au créneau ?

Nous vivons dans l'ère du numérique, une ère riche de potentiels et lourde d'enjeux. Les nouvelles technologies bouleversent notre quotidien, nos manières de faire, et le monde du travail n'échappe malheureusement pas à la règle. D'un côté, elles permettent d'augmenter le télétravail et les gains de productivité; de l'autre, elles peuvent entraîner une hyperconnexion du salarié en dehors même de ses heures de travail. De nombreuses études démontrent les effets néfastes d'une telle hyperconnexion, qui peut conduire parfois jusqu'au burn-out.

Notre devoir est, avec tous les acteurs impliqués, de construire un lien vertueux entre les apports du numérique et les règles qui régissent le monde du travail. Les nouvelles technologies doivent permettre un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée, et, en aucun cas, détériorer les conditions de travail. La question de la «déconnexion» doit effectivement faire complètement partie du dialogue social. En effet, les potentialités du numérique ne peuvent être accaparées qu'à des fins mercantiles, c'est tout le sens des différentes réglementations européennes que j'ai lancées dans ce domaine, qu'il s'agisse des frais d'itinérance ou bien encore du règlement en matière de protection des données personnelles qui entrera en vigueur en mai prochain.

Alors que les 6, 7 et 8 février ont été déclarés Journées sans portable, quel regard portez-vous sur les comportements addictifs que certains entretiennent avec leur smartphone ?

Le smartphone est devenu pour certains - et en particulier les jeunes générations - une sorte de prolongation de leurs mains. Je ne leur jette pas la pierre, je me rends compte moi-même à quel point l'utilisation du smartphone peut devenir compulsive. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle, je m'impose, de temps à autre, des périodes de «digital detox». L'équilibre est la clé et de vraies campagnes de sensibilisation seraient les bienvenues.

Pendant près de 10 ans, vous vous êtes battue pour mettre fin aux frais de roaming ? En quoi cela vous était-il fondamental ?

Tout simplement parce que je suis Luxembourgeoise et que notre petit pays nécessite une ouverture à l'international. On n'y prête plus attention, à l'heure actuelle, tant cela est entré dans nos moeurs, mais les Luxembourgeois ont des amis à Arlon, qui

vont faire leurs courses à Trèves, ou voir une exposition à Metz! Bien sûr, il y a également sa situation particulière du fait des nombreux frontaliers qui chaque jour viennent au Grand-Duché. La libre circulation est entrée en vigueur dans le but d'abolir les frontières, certes, mais surtout de faciliter les échanges et la communication. Or maintenir des frais de roaming aussi élevés ne favorisait en rien les échanges, au contraire! Mon souhait était donc que la liberté de circulation ne soit pas un leurre. Vivre l'Europe au quotidien est quelque chose de normal et je souhaitais que cette normalité ne soit pas entravée par des barrières artificielles.

Pourquoi ne trouve-t-on pas de forfaits « low cost », comme c'est le cas dans les pays frontaliers.

La différence avec les opérateurs français tient dans le fait qu'ils possèdent leur propre réseau et qu'ils le commercialisent. Ce qui n'est pas le cas au Grand-Duché. Ensuite, le Luxembourg a cette particularité que nous sommes ceux qui utilisons le plus les appels vers l'étranger en Europe: nous utilisons donc continuellement les réseaux de nos voisins. Et cela implique un coût. Ces frais sont très élevés en raison de notre large activité internationale, qui s'explique par la taille et la spécificité de notre pays. C'est également un dossier sur lequel je travaille, mais, pour l'heure, je n'ai pas réussi à persuader les ministres nationaux que l'ouverture des réseaux à l'international serait une bonne chose.

Pour quelle raison, selon vous ?

Tout simplement parce que de nombreuses entreprises télécoms appartiennent partiellement, sinon en totalité, à l'État. Il y avait donc des réflexions de budget national et de rémunération nationale dans la tête des ministres. Nous avons encore besoin d'une évolution en Europe avant que cela ne puisse changer.

Les prix des forfaits sont déterminés à l'échelle européenne ou un consensus national ?

Chaque opérateur est libre, sauf que le forfait qu'il vend dans son pays peut être utilisé sur tout le territoire européen. Les gigas que vous achetez pour le Luxembourg peuvent être utilisés dans n'importe quel autre pays européen.

Dans ce cas, il est possible pour un Luxembourgeois d'acheter son forfait en France, afin d'avoir des conditions plus avantageuses. Comment avez-vous paré à cette utilisation frauduleuse ?

Nous en avons discuté. Les ministres des Télécommunications s'y sont complètement opposés. Cela a nécessité quelques ajustements, au départ, mais nous n'avons pas à déplorer d'utilisation abusive.

Quel regard portez-vous sur la récente polémique d'Apple qui diminue les capacités de ces appareils et les rend obsolètes plus rapidement ?

Un regard très négatif. C'est un non-respect du consommateur qui paye le prix fort pour posséder un appareil et espère ainsi qu'il aura une durée de vie conséquente. Ce n'est pas de la location. Configurer ce téléphone portable, ou autre d'ailleurs, comme si c'était une location, c'est contre le droit du consommateur. C'est une tromperie sur la marchandise.

Les 5 applis que vous allez adorer

SI NOS SMARTPHONES SONT RÉSOLUMENT DEVENUS LE PROLONGEMENT DE NOS MAINS, C'EST SURTOUT PARCE QU'ILS FOURMILLENT D'APPLIS TOUTES PLUS LUDIQUES ET COOLS, CENSÉES NOUS FACILITER LA VIE! NOS 5 PRÉFÉRÉES À LA RÉDAC' ? SUIVEZ LE GUIDE!



GIFTRY: SHOPPING FOLIES!

Vous aussi, vous êtes une adepte fervente et frénétique des wishlists? Mais à force d'en créer sur tous les sites que vous visitez régulièrement, vous ne vous y retrouvez plus. C'est là que Giftr, une «liste de souhaits universelle», arrive pour vous faciliter la vie! Mieux, elle est pensée pour être intuitive, grâce à la sélection de vos sites favoris que l'appli vous demande à la création de votre compte. Bref, si cette appli vous facilitera la vie, elle n'arrangera certainement pas votre relation mi-amour mi-haine avec votre banquier! C'est facile et ludique et, double effet Kiss Cool, on peut même partager nos wishlists avec nos contacts (pratique pour glisser un message subliminal à son cheri à l'approche de son anniversaire!)

»»» [Giftry \(en français\), disponible sur l'AppStore et sur Google Play.](#)



HAPPIFY: LA MÉLODIE DU BONHEUR

Cette application développée aux États-Unis vous promet de vous aider à oublier votre stress et, mieux encore, d'augmenter votre degré de bonheur. Grâce à un petit questionnaire préalable au moment de la création de votre compte, Happify vous concocte un programme en adéquation avec votre personnalité et vos aspirations. Si la version gratuite offre déjà une foule d'exercices et de petits jeux simples et amusants pour faire progresser votre taux de bonheur, le mode Premium, lui, démultiplie les possibles, grâce à de nombreux autres contenus.

»»» [Happify \(en français\), disponible sur l'AppStore et sur Google Play.](#)



ASANA REBEL: LE YOGA EASY

On ne vous apprendra rien en vous disant que le yoga est LA discipline du moment. Mais voilà pas toujours facile de trouver un studio avec des horaires compatibles, ou qui propose les cours que l'on souhaite! La solution? Asana Rebel. L'appli berlinoise fondée en 2015 connaît un succès incroyable. Téléchargeable gratuitement, elle offre des possibilités assez limitées en version gratuite (5 workouts + 1 aléatoire), mais lorsqu'on s'abonne, les possibles sont infinis ou presque, et les contenus proposés vraiment intéressants. On renseigne son poids, sa taille et son objectif et l'appli propose une multitude de programmes (pour les runneuses, pour perdre du poids, détox, yoga pour mamans, etc.). Les vidéos sont claires, les exercices bien expliqués, on peut switcher d'un mouvement à l'autre si on ne se sent pas de le faire... Bref, on adore (mais dommage que la facture soit tout de même assez onéreuse!).

»»» [Asana Rebel \(en français\), disponible sur l'AppStore et sur Google Play.](#)



BLOOM: L'ART THÉRAPIE À PORTÉE DE POUCE

Envie de vous détendre et de stimuler votre créativité où que vous soyez, et même si vous avez oublié votre trousse de crayons de couleur? Bloom est l'appli qu'il vous faut! Surfant sur la vague de la colorithérapie, cette appli est ultra complète et vous permettra de découvrir chaque jour de nouveaux dessins à colorier à débloquer en jouant le jeu des défis quotidiens. Elle contient également plus de 500 illustrations d'artistes, comme le tatoueur Toma Pégaz. De quoi vous apaiser, stimuler votre créativité et éviter de vous ennuyer dans les bouchons!

»»» [Bloom \(en français\), disponible sur l'AppStore et sur Google Play.](#)



YÖLLTY: PLUS FIDÈLE LA VIE

À l'heure où la tendance est davantage aux minaudières qu'aux sacs fourre-tout, cette application luxembourgeoise va vous redonner le sourire! Car force est de constater que nos portes-cartes débordent de cartes de fidélité à ne plus savoir qu'en faire, et, surtout que l'on n'a jamais la bonne au moment de passer en caisse. Partant de ce constat, l'appli Yöllty regroupe les cartes de fidélités des quelque 30 sociétés luxembourgeoises à s'être engagées dans l'aventure, et a déjà séduit 2000 utilisateurs. Alors, une application 100% Made in Luxembourg qui nous simplifie la vie et récompense notre fidélité? On fonce!

»»» [Yöllty, \(en français\), disponible sur l'AppStore et sur Google Play.](#)

SIEMENS

Le Groupe BSH est titulaire d'une licence pour la marque Siemens, marque déposée par Siemens AG.



Tirez le meilleur du temps disponible. Tout comme votre four.

Les fonctions préchauffe rapide et coolStart des nouveaux fours Siemens iQ500 vous offrent plus de temps pour vous surpasser.

siemens-home.bsh-group.com/lu

Siemens. Le futur s'installe chez vous.

LUXEMBOURG, *nation de start-up en devenir*

EN QUELQUES ANNÉES SEULEMENT, LE LUXEMBOURG EST PARVENU À S'IMPOSER COMME UNE VÉRITABLE TERRE D'ACCUEIL POUR DE NOMBREUSES START-UP LOCALES ET INTERNATIONALES. IL FAUT DIRE QUE LE PAYS A PLUS D'UNE CORDE À SON ARC POUR QUI SOUHAITE LANCER SON ENTREPRISE INNOVANTE.

JEANNE RENAULD



Luxembourg n'est pas Berlin, Londres, Tel Aviv ni San Francisco. Et pourtant, la capitale luxembourgeoise regorge elle aussi de nombreux atouts pour attirer et voir se développer des start-up sur son territoire. Récemment, le pays s'est même donné pour ambition de devenir, à moyen terme, une «start-up nation».

ACCOMPAGNER LES PÉPITES

Pour y parvenir, le Luxembourg, comme très souvent, s'est avant tout donné les moyens de ses ambitions. Ces deux

dernières années, le pays s'est attaché à déployer un véritable réseau autour de l'accompagnement et de l'hébergement des start-up (voir encart). En témoignent le nombre grandissant d'incubateurs d'entreprises installés dans le pays. Parallèlement, les initiatives privées et publiques destinées à conseiller les jeunes entrepreneurs dans le lancement de leur projet se sont multipliées. «Des personnalités sont aussi montées au créneau pour soutenir, plus particulièrement, l'entrepreneuriat féminin, souligne Martin

Guérin, CEO de l'accélérateur nyuko. Je pense notamment à Marina Andrieu, à travers l'asbl WIDE (Women In Digital Empowerment), ou à Larissa Best, qui pilote le groupe de réflexion Équilibre en faveur de l'égalité des genres.» Enfin, des espaces de coworking ont vu le jour afin d'accueillir ces entreprises innovantes, favoriser l'émulation d'idées et le partage d'expériences. C'est sur ce terreau fertile que Travelsify a su faire éclore et grandir sa jeune poussie. Moins de deux ans après sa création, la start-up, active dans la traveltech,

«LANCER SA START-UP AU LUXEMBOURG, C'EST S'OUVRIR DES PORTES. C'EST CRÉER ET INNOVER AU COEUR DE L'EUROPE»

a déjà levé trois millions d'euros. Elle a été sélectionnée à travers le monde (Los Angeles, Londres, Singapour) pour présenter sa plateforme. Travelsify emploie 15 collaborateurs. Ils seront 20 dans les prochains mois. L'entreprise, qui crée l'ADN de plus de 400.000 hôtels dans le monde en analysant les données issues de l'expérience des voyageurs, a conquis AccorHotels, l'un des plus grands groupes hôteliers. Prochainement, c'est à l'ADN des restaurants et des destinations touristiques que Travelsify devrait se consacrer.

Si Alexandra Fernández Ramos, Bruno Chauvat et Alexander Weber, les trois cofondateurs de Travelsify, ont fait le choix du Luxembourg, ce n'est pas par hasard. «Nous y avons trouvé des organismes qui ont pu et qui souhaitaient nous accompagner», explique Alexandra Fernández Ramos. Après avoir suivi un programme d'accélération à Lisbonne dans le domaine de la traveltech, nous avons créé notre prototype en 2015. Cela nous a permis de tirer le fil et de démontrer que notre projet faisait sens. Au début de l'année 2016, nyuko nous a accompagnés dans une première levée de fonds, qui nous a permis de créer la société quelques mois plus tard. Nous avons également bénéficié de subsides de la part du ministère de l'Économie, en tant qu'entreprise innovante et de l'aide de LuxInnovation.» Rapidement, Travelsify a su se positionner comme une entreprise innovante auprès des acteurs du voyage en ligne à travers le monde.

LUXEMBOURG, COEUR DE L'EUROPE

Car lancer sa start-up au Luxembourg, ce n'est pas se restreindre à un petit marché. C'est s'ouvrir des portes. C'est créer au sein de la Grande Région et même, de l'Europe. «Pour une entreprise qui n'est pas limitée à un marché local, le Luxembourg

constitue un choix idéal. D'ici, on peut facilement rayonner vers d'autres pays. Et en matière de business, le Luxembourg bénéficie d'une excellente réputation à l'international. Pour une start-up traveltech, cela a d'autant plus d'impact», commente Alexandra Fernández Ramos. «En lançant sa start-up au Luxembourg, on est en réalité «international from day one», ajoute Martin Guérin. À cet égard, le Luxembourg doit continuer à tisser des relations intenses avec ses voisins et ses partenaires. Il faut, d'après moi, arrêter de se concurrencer entre pays pour se disputer le statut de meilleure «start-up nation». Si un pays connaît un développement économique, c'est toute la région frontalière qui en profite: c'est gagnant/gagnant. L'objectif consiste donc à se demander comment on augmente la taille du gâteau, plutôt que de savoir comment on se le partage.»

De par son caractère multiculturel aussi, le Luxembourg offre un environnement propice aux start-up qui désirent développer leur business au-delà des frontières. Et à toutes celles qui doivent attirer des talents venant du monde entier pour les accompagner dans leur croissance, le marché local manquant cruellement de certaines compétences. «Toutes les démarches administratives peuvent par exemple être réalisées en anglais, ce qui facilite l'intégration des collaborateurs ou des porteurs de projets étrangers», indique Alexandra Fernández Ramos. «Ici, les travailleurs peuvent profiter d'une qualité de vie élevée, dans un environnement riche et dynamique», poursuit-elle. Et pour cause. L'écosystème luxembourgeois regorge de sociétés actives dans des secteurs très variés. «Certaines grandes entreprises disposent ainsi de leurs propres incubateurs. D'autres travaillent activement avec des start-up qui, grâce à leur agilité et leur

innovation, opèrent en collaboration avec les départements de R&D internes. C'est essentiel de continuer à développer cette «Open Innovation» au Luxembourg, cette synergie entre start-up et grandes entreprises», précise le CEO de nyuko.

UN PAYS «BUSINESS FRIENDLY»

La présence de cette forte communauté business, la stabilité économique du pays, son attrait fiscal, ses démarches administratives simplifiées, la création de nouvelles structures d'entreprises (la S.à.r.l. à un euro par exemple) ainsi que l'accessibilité des décideurs politiques et des mentors facilitent l'installation de sociétés, et notamment des start-up dans le pays. «Les permis de travail peuvent être obtenus relativement rapidement. L'administration répond très vite à nos questions. Les subsides sont versés dans des délais très courts. Pour un entrepreneur, et d'autant plus dans le cadre d'une start-up, le temps est une denrée précieuse. Le Luxembourg l'a bien compris», confie la co-fondatrice de Travelsify.

En tant que deuxième plus grand centre de fonds d'investissement au monde - le premier en Europe -, Luxembourg bénéficie également d'une position idéale en matière de financement. Banques, microcrédits, crowdfunding, aides publiques, ... les capacités de financement et les possibilités de levée de fonds sont présentes. Ces dernières années, le pays a également vu des family offices, des business angels et des sociétés de capital risque apparaître sur le marché ou se structurer davantage. «Outre des organismes d'accompagnement, nous avons trouvé au Luxembourg les investisseurs nécessaires pour la phase d'amorçage de notre start-up», explique Alexandra Fernández Ramos.

Nos investisseurs privés ne sont pas juste des financiers. Ce sont des gens qui s'intéressent au domaine de l'hôtellerie, des entrepreneurs visionnaires, des accompagnateurs, avec lesquels nous avons de réelles discussions stratégiques. Ces business angels nous apportent un regard extérieur, nous permettent de prendre du recul, dans un esprit constructif. C'est véritablement du «smart money».

RÉMUNÉRER LE RISQUE

Déjà bien positionné au rang des régions attractives pour les jeunes pousses prometteuses, le Luxembourg doit encore aller plus loin s'il souhaite prendre sa place sur l'échiquier mondial.

«Le pays a encore besoin de travailler sur le financement», estime Martin Guérin. L'écosystème luxembourgeois offre en effet la possibilité à l'entrepreneur de réaliser assez facilement la phase d'amorçage de sa start-up, de développer son idée et de créer sa société. Cependant, pour une start-up déjà existante et en pleine croissance, le Luxembourg manque encore de fonds, comparativement aux géants du financement que sont la Silicon Valley, New York et Shanghai, ou même Londres, Berlin et Paris pour être plus proche de nous (source: Global Startup Ecosystem Report 2017, Startup Genome). Bien sûr, en attendant, rien n'empêche les start-up installées ici de profiter de fonds étrangers.

Pourtant, «il y a suffisamment de richesses au Luxembourg qui pourraient être encore mieux placées au service du développement du pays», assure Martin Guérin.

Pour pallier cette situation, le CEO de nyuko encourage la création d'incitants fiscaux. «Ils aideraient à faire davantage levier sur le capital privé, explique-t-il. De telles mesures permettraient aux investisseurs particuliers d'oser financer une start-up car, il faut le rappeler, ce n'est pas un investissement sans risque.» Le Royaume-Uni et les États-Unis, par exemple, ont mis en place des régimes fiscaux très attractifs pour stimuler les investissements. Le dispositif britannique permet ainsi de bénéficier d'une réduction d'impôt pouvant aller jusqu'à 300 000 livres sterling, soit un peu plus de 340 000 euros. Mais nul doute que le Luxembourg devrait très prochainement réagir afin de permettre à l'ensemble de l'écosystème de continuer à évoluer.

«SI LES FONDATEURS DE TRAVELIFY, START-UP ACTIVE DANS LA TRAVELTECH, ONT FAIT LE CHOIX DU LUXEMBOURG POUR S'INSTALLER, CE N'EST PAS PAR HASARD»

ILS VOUS ACCOMPAGNENT DANS VOTRE PROJET

Une foule d'incubateurs pour se lancer

De plus en plus d'incubateurs apportent leur soutien aux jeunes entreprises, que ce soit à travers du conseil et de l'accompagnement, de l'hébergement ou du financement. À travers son initiative Fit4Start, l'organisation LuxInnovation permet ainsi à certaines start-up luxembourgeoises d'avoir accès à un financement, à un espace de coworking et à un coaching personnalisé durant quatre mois. Technoport, de son côté, offre un incubateur pour des projets orientés technologie, mais également un espace de coworking et un fab lab. Sans être exhaustif, on peut encore citer Paul Wurth Incub, dans le secteur des indutech, la House of Biohealth qui accompagne les start-up dans les domaines des biotech, de l'ICT et des écotech ainsi que le Lux Future Lab, l'incubateur de BGL BNP Paribas, créé à l'initiative de Karin Schintgen, qui dirigera aussi la future House of Start-ups.

Des structures pour faire accélérer son projet

En tant qu'accélérateur, nyuko a pour mission de favoriser les synergies entre les acteurs de l'écosystème luxembourgeois. Nyuko aide ainsi les porteurs de projet à tester leur idée sur le marché, les met en relation avec des mentors et des grandes entreprises, les guide dans la recherche de clients et la levée de fonds, propose un espace de coworking... Depuis sa création, nyuko a déjà accompagné plus de 400 projets et levé près de 6 millions d'euros pour des start-up.

Certaines grandes entreprises disposent elles aussi de leurs propres accélérateurs afin d'aider les start-up à croître et à se développer à l'étranger. C'est le cas par exemple du PWC's Accelerator, d'EYnovation ou encore de Tomorrow Street, fruit d'un partenariat entre Vodafone Luxembourg et Technoport. Enfin, le réseau Innohub Luxembourg vise à accompagner les entreprises innovantes dans leur recherche de financement et leur internationalisation.

Une maison pour les start-up

Nouvel acteur majeur à Luxembourg, la House of Start-ups, dont l'ouverture est prévue ce printemps, est une initiative de la Chambre de Commerce. La maison regroupera en son sein deux incubateurs, le Luxembourg City Incubator, créé par la Chambre de Commerce en partenariat avec la Ville de Luxembourg, et la LHOF (Luxembourg House of Financial Technology), ainsi que l'accélérateur nyuko et le club de networking LOIC (Luxembourg Open Innovation Club). Des représentants de LuxInnovation et de la House of Entrepreneurship ainsi que des investisseurs devraient également être présents dans un second temps. La House of Start-Ups accueillera entre 150 et 200 jeunes pousses.

Des espaces pour échanger

Plusieurs lieux dédiés au coworking et à la collaboration ont fait leur apparition ces dernières années au Luxembourg. Outre nyuko et Technoport dont nous avons déjà parlé, on retrouve également The Office, Wishbox et le hub créatif 1535°.

Actu business



Deux femmes rejoignent la direction de POST Luxembourg

Suite au départ de Jos Glod après 34 ans de carrière, Post Luxembourg a annoncé différents changements au niveau de sa direction : Hjoerdis Stahl est nommée directrice générale adjointe et Valérie Ballouhey-Dauphin rejoint le Comité exécutif. Hjoerdis Stahl était déjà responsable du secteur Courrier depuis 2013 et membre du Comité exécutif depuis 2016. Quant à Valérie Ballouhey-Dauphin, elle occupe la fonction de directrice de la branche Finance depuis 2016. Selon le groupe Post, « la loi concernant la création de l'Entreprise des postes et télécommunications prévoit, en effet, que la gestion journalière de l'entreprise soit assurée par un directeur général, assisté de deux directeurs généraux adjoints et de plusieurs directeurs ». Avec près de 4 300 collaborateurs, le groupe représente l'un des employeurs les plus importants du pays.



Les Galeries Lafayette arrivent à Luxembourg

Si le projet initial prévoyait d'accueillir les Belges de Galeria Inno, ce seront finalement les très françaises et très chic Galeries Lafayette qui surplomberont le boulevard Royal, en 2019. Situé à l'angle de la Grand-Rue et du boulevard Royal, le bâtiment de 8000 m² signé du bureau d'architectes Forest & Partners, revêtira une façade diamantée. À l'intérieur, trois ascenseurs panoramiques permettront aux nombreux visiteurs attendus (un million, ndlr.) d'aller et venir dans les six étages que comptera le grand magasin. Un quatrième leur permettra, quant à lui, de rejoindre le toit du bâtiment sur lequel un sky restaurant ouvrira ses portes. La commercialisation d'une quinzaine d'autres boutiques du Royal-Hamilius commencera également dans les prochains mois. Le projet comprend également la création de plus de 70 appartements.

Commerce



Un nouveau PDG à la tête de SES

Karim Michel Sabbagh a quitté la direction générale de SES. Il est remplacé par Steve Collar, directeur général de SES Networks. De son côté le directeur financier, Padraig McCarthy, part en retraite, il est remplacé par Andrew Browne. Dans un communiqué de SES, on apprend notamment que Karim Michel Sabbagh souhaite « passer plus de temps avec sa famille et poursuivre de nouveaux intérêts ». Ces changements n'auraient donc rien à voir avec les difficultés financières du groupe. Le nouveau directeur général a déclaré : « À court terme, nous allons mettre l'accent sur une exécution solide, en continuant à déployer des services différenciés pour nos clients, et sur le long terme, nous allons poursuivre notre stratégie tournée vers l'avenir ». Ils prendront effet le 5 avril, jour de l'assemblée générale du groupe.

Carrière

INVESTIR, QUEL QUE SOIT SON PROFIL

SPÉCIALISÉE DANS LES PRODUITS D'INVESTISSEMENT EN LIGNE,
KEYTRADE BANK PERMET À CHACUNE D'ENTRE NOUS D'INVESTIR TRÈS FACILEMENT.
THIBAULT DE BARSY, CEO DE KEYTRADE BANK LUXEMBOURG, NOUS EXPLIQUE.



De plus en plus de femmes choisissent aujourd'hui d'investir à titre personnel, que ce soit à travers des plans d'épargne, des fonds d'investissement ou directement en bourse. Pourquoi?

Cette situation répond tout simplement à une certaine réalité sociale. L'émancipation des femmes suppose qu'elles bénéficient d'une plus grande autonomie financière et qu'elles effectuent des choix qui leur sont propres, indépendamment de leur conjoint, de leurs enfants, de leurs parents.

Quels sont les avantages d'investir avec Keytrade Bank Luxembourg?

Au sein d'une banque « classique », le client est restreint dans son choix d'investissement et ce dernier est pénalisé par des frais de gestion. Keytrade, en tant que banque digitale, permet à tout un chacun d'optimiser son rendement,

en offrant un choix d'investissement varié et en ne prélevant ni frais de compte ni droits de garde sur le portefeuille. Tous ces produits d'investissement sont aujourd'hui valorisés en raison des taux d'intérêt très bas sur les comptes d'épargne.

En tant que banque digitale, conseillez-vous également vos clients?

Digital ne signifie pas pour autant déshumanisé. Notre volonté est de fournir un large choix d'investissements à nos clients, tout en les guidant dans leurs décisions grâce aux nombreuses informations présentes sur notre site et à nos outils d'accompagnement. Par exemple, pour chaque fonds d'investissement proposé, nous indiquons son secteur, son positionnement géographique, sa classe de risque,... A cet égard, Keytrade s'assimile un peu à « l'Amazon de la finance ».

Investir est-il réservé aux personnes fortunées, habituées à suivre la bourse?

Chez Keytrade, nous offrons des solutions adaptées à tout type d'investisseur, du débutant au plus confirmé, du plus prudent au plus téméraire. Certaines solutions permettent ainsi d'investir à partir de seuils très démocratiques comme par exemple notre plan d'épargne en fonds d'investissements « KeyPlan ». De l'autre côté, nous offrons un accès direct aux marchés boursiers internationaux, permettant aux plus avertis d'investir de manière totalement libre.

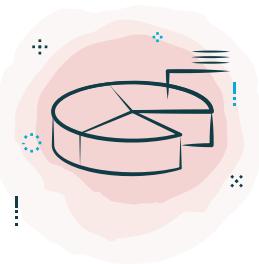
« DIVERSIFICATION, PÉRIODICITÉ ET VISION À LONG TERME, TELLES SONT LES CLÉS DU SUCCÈS DE L'INVESTISSEMENT INDIVIDUEL »

Quelles sont les règles d'or à suivre pour espérer réussir?

Il est recommandé de diversifier au maximum ses investissements, aussi bien en ce qui concerne les zones géographiques, les types de produits que les secteurs. Souvent, nous sommes tentés d'acheter lorsque les cours montent. Et à l'inverse, lorsque le marché a baissé, on se dépêche de vendre. Pour contrer ce que l'on appelle en finance le « mauvais momentum » et ne pas se laisser guider par ses émotions, la meilleure solution consiste à investir de manière périodique. Ainsi, il vaut mieux répartir son investissement dans le temps, en commençant le plus tôt possible par son épargne disponible et en l'augmentant à intervalles réguliers. De cette manière, on s'assure un meilleur rendement sur le long terme.

Prendre ses finances en main

AVEC KEYTRADE BANK LUXEMBOURG



POUR TOUTES LES FEMMES

Réservé aux imprévus de la vie, le **COMPTE-ÉPARGNE** individuel offre à toutes les femmes une véritable garantie en capital. Votre épargne de précaution reste accessible à tout moment et n'est soumise à aucun frais.

POUR LES PLUS PRUDENTES

Avec le plan d'épargne en fonds d'investissement **KEYPLAN**, faites fructifier votre capital en toute simplicité. Vous placez votre argent (dès 25€/an) de manière régulière et automatisée dans un portefeuille de fonds. Prédéfini et diversifié, ce panier est sélectionné par des experts pour sa qualité. A tout moment, vous pouvez modifier votre plan initial ou l'arrêter.

POUR CELLES QUI VEULENT CONFIER LEUR ARGENT EN GESTION

A travers **KEYPRIVATE**, votre argent est géré par un comité d'experts financiers sur base d'un Robo-Advisor. Ce robot détermine pour vous la combinaison optimale d'actifs de votre portefeuille en fonction de vos objectifs, de votre profil de risque et du contexte du marché. La balance des 12 fonds indiciens est rééquilibrée en permanence afin de vous assurer un gain maximal.

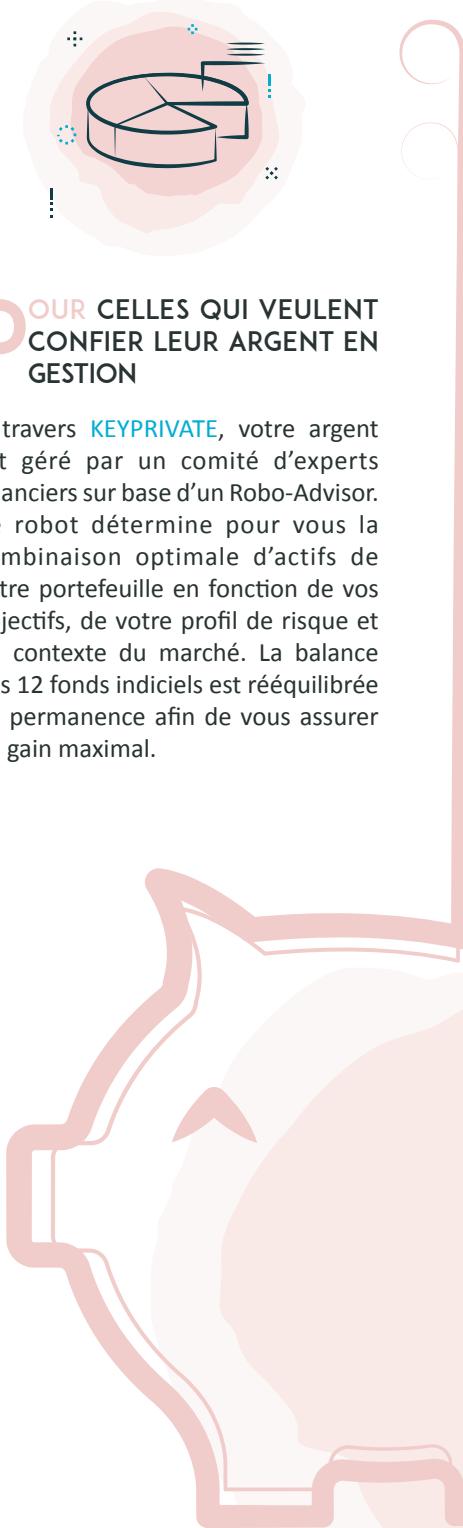


POUR CELLES QUI RECHERCHENT UN PLACEMENT DIVERSIFIÉ

Si vous souhaitez réduire les risques en diversifiant votre portefeuille, choisissez d'investir parmi une gamme de plus de 700 **FONDS D'INVESTISSEMENT** issus de gestionnaires d'actifs soigneusement sélectionnés et indépendants. Secteurs, géographie, classe de risque,... Keytrade vous indique tous les renseignements nécessaires afin d'effectuer les choix qui vous correspondent.

POUR LES « TRADEUSES » DANS L'ÂME

Avec Keytrade, **LA BOURSE** est à votre portée. La banque vous offre un accès direct aux marchés mondiaux et un large choix d'instruments financiers. Vous êtes libre de choisir vous-mêmes les actions, obligations, trackers,... dans lesquels vous souhaitez investir. Profitez aussi d'outils d'analyse exclusifs, pour améliorer vos prises de décision et suivre vos placements en permanence.



La finance, toutes concernées

LES FEMMES SE MONTRENT DE PLUS EN PLUS INTÉRESSÉES PAR LES QUESTIONS FINANCIÈRES. SE CONSTRUIRE UN PATRIMOINE ET BIEN LE GÉRER EST AUJOURD'HUI ESSENTIEL SI NOUS SOUHAITONS PRÉSERVER UNE CERTAINE INDÉPENDANCE. D'AUTANT PLUS QUE NOUS AVONS TOUS LES ATOUTS POUR RÉUSSIR NOS INVESTISSEMENTS.

JEANNE RENAULD



«LONGTEMPS RESTÉES EN DEHORS DES PRÉOCCUPATIONS FINANCIÈRES, LES FEMMES S'Y INTÉRESSENT AUJOURD'HUI DE PLUS EN PLUS»

Longtemps, la finance a été considérée comme une affaire d'hommes. Jusque dans la première moitié du siècle dernier, la gent masculine était en effet la plupart du temps seule responsable de la bourse familiale. Souvent sans revenu propre, les femmes ne pouvaient disposer de l'argent commun comme bon leur semblait. Elles dépendaient financièrement de leur père puis, plus tard, de leur conjoint.

VERS UNE PLUS GRANDE AUTONOMIE FINANCIÈRE

Au Luxembourg, le modèle du "single male breadwinner" – selon lequel l'homme rapporte un salaire, pendant que la femme s'occupe exclusivement des tâches domestiques et de l'éducation des enfants – a même continué à être populaire jusque dans les années 1990. Mais depuis une vingtaine d'années, le taux d'emploi chez les femmes, et notamment chez celles ayant des enfants, a fortement augmenté. Alors qu'il n'était que de 33,9 % chez les femmes ayant deux enfants en 1990, il a bondi à 76,4 % en 2012 (source: Regards sur l'emploi des femmes, STATEC, mars 2014). Aujourd'hui, la majorité des femmes vivant dans un pays développé gagnent leur propre salaire et peuvent gérer cet argent à leur manière. Même si, selon la Banque mondiale, «42 % des femmes, soit environ 1,1 milliard d'individus, sont [encore] exclues du système financier formel, puisqu'elles ne possèdent pas de compte en banque ou d'outils de base pour gérer leur argent», leur pouvoir économique et leur indépendance financière ne cessent d'augmenter au niveau planétaire. En 2014, «le revenu féminin moyen à l'échelle mondiale était estimé à 15 milliards de dollars, un montant 40 % plus élevé que celui de l'économie chinoise, et plus important que celui de n'importe quelle économie à l'exception de celle des États-Unis», rapporte la Banque de Luxembourg.

DÉCISIONNAIRES, MAIS PRUDENTES

Alors qu'elles étaient restées en dehors des préoccupations financières pendant de nombreuses décennies, les femmes s'y intéressent aujourd'hui de plus en plus. Car, il faut le dire, nous sommes toutes confrontées, à chaque étape importante de notre vie, à des questions d'ordre financier: mariage, naissance d'un enfant, achat d'une maison, divorce, seconde union, lancement d'une entreprise, retraite, décès d'un proche, héritage... Et à partir du moment où nous gagnons notre propre argent et où nous nous sommes constitué une épargne pour répondre aux éventuels coups durs de la vie, il n'y a pas de raison que nous ne réalisions pas, nous aussi, certains investissements individuels.

Ainsi, selon un sondage effectué par l'Union Financière de France (UFF) et l'Institut français d'opinion publique (IFOP) auprès de femmes aisées – vivant au sein d'un foyer dont le revenu annuel brut est supérieur à 45.000 euros et/ou déttenant un niveau de patrimoine financier, immobilier inclus, supérieur à 450.000 euros –, 85 % d'entre elles «déclarent être décisionnaires dans les choix financiers ou patrimoniaux de leur couple. Parmi elles, 43 % s'en occupent de concert avec leur conjoint et 42 % affirment être le seul décisionnaire final. Le conjoint ou l'époux tranche sur le choix de ces placements dans seulement 8 % des couples» (source: Femmes et investissements: l'avénement du patrimoine?, UFF et IFOP, 2016).

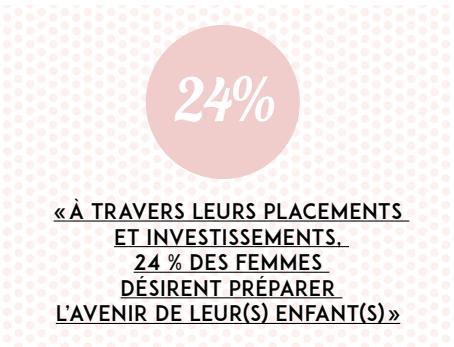
Par contre, le stéréotype selon lequel les femmes se comportent généralement de manière plus prudente dans leurs investissements et la gestion de leur argent au quotidien semble se confirmer. Toujours selon cette enquête, 72 % d'entre elles se considèrent comme des investisseuses prudentes. Une prévoyance qui se reflète dans leurs

choix. Elles s'orientent principalement vers le placement immobilier et l'assurance-vie, deux créneaux relativement sûrs. Elles sont cependant moins séduites par l'optimisation fiscale et la bourse, jugées plus risquées.

DE MEILLEURES PERFORMEUSES

Et pourtant, en matière d'investissement boursier, les femmes font certainement aussi bien – et même mieux – que les hommes. Plus rationnelles, plus patientes et moins égocentriques, elles se concentrent généralement sur un plus petit nombre d'opérations et sur des produits financiers qui proposent une meilleure rentabilité. Contrairement aux hommes qui font souvent preuve d'un excès de confiance, elles ne sont pas à la recherche du gain rapide et sont moins sensibles à l'échec. Elles ont ainsi moins tendance à acheter et vendre rapidement, ce qui leur permet de mieux gérer les risques, d'afficher des performances plus hautes et plus régulières à moyen terme. À l'inverse, les hommes ont tendance à multiplier les transactions et à se laisser guider par leur goût du risque plus prononcé.

Selon l'indice HFRI Women développé par Hedge Fund Research, analyste spécialisé dans les hedge funds, les fonds détenus et gérés par des femmes ont



24%

**«À TRAVERS LEURS PLACEMENTS ET INVESTISSEMENTS,
24 % DES FEMMES DÉSIRENT PRÉPARER L'AVENIR DE LEUR(S) ENFANT(S)»**



ainsi rapporté en moyenne 59,43 % entre 2007 et 2015, alors que les rendements moyens de l'ensemble du secteur étaient de 36,69 % (source: *Breaking away, the path forward for women in alternatives*, KPMG, septembre 2015).

LES FEMMES, PLUS FRAGILISÉES

Dans un contexte où les taux d'intérêt proposés par les banques sont historiquement bas, ces placements et investissements se révèlent essentiels pour qui souhaite faire fructifier son capital ou tout simplement se constituer un patrimoine personnel afin de pouvoir faire face à d'éventuelles difficultés financières. Et ils le sont d'autant plus pour nous, les femmes. Ils nous aident en effet à préserver notre autonomie financière et à nous assurer un complément de revenus une fois la pension arrivée. Car si notre pays s'affiche en tant que «bon élève» sur le plan de l'égalité salariale entre les genres, comparativement à la moyenne des pays de l'OCDE (14,3 %), une femme salariée à temps plein au Luxembourg gagne tout de même 3,4 % de moins qu'un homme (source: *Gender wage gap*, OCDE, 2016). Seuls le Costa Rica et la Belgique semblent faire mieux, sans pour autant encore atteindre l'égalité. Nous sommes également la plupart du temps fragilisées par une carrière professionnelle plus fractionnée que les hommes. Grossesse, congé de maternité, pause carrière et temps partiel pèsent sur le montant de la retraite. Or, nous bénéficions d'une plus grande espérance de vie que

les hommes: 84,8 ans versus 80,2 ans selon les derniers chiffres du STATEC. Préparer sa retraite afin de maintenir son niveau de vie peut se manifester à travers de multiples solutions: une épargne personnelle, une assurance-pension pour compléter sa retraite légale, un investissement dans l'immobilier, dans des actions, des fonds ou tout autre secteur porteur,...

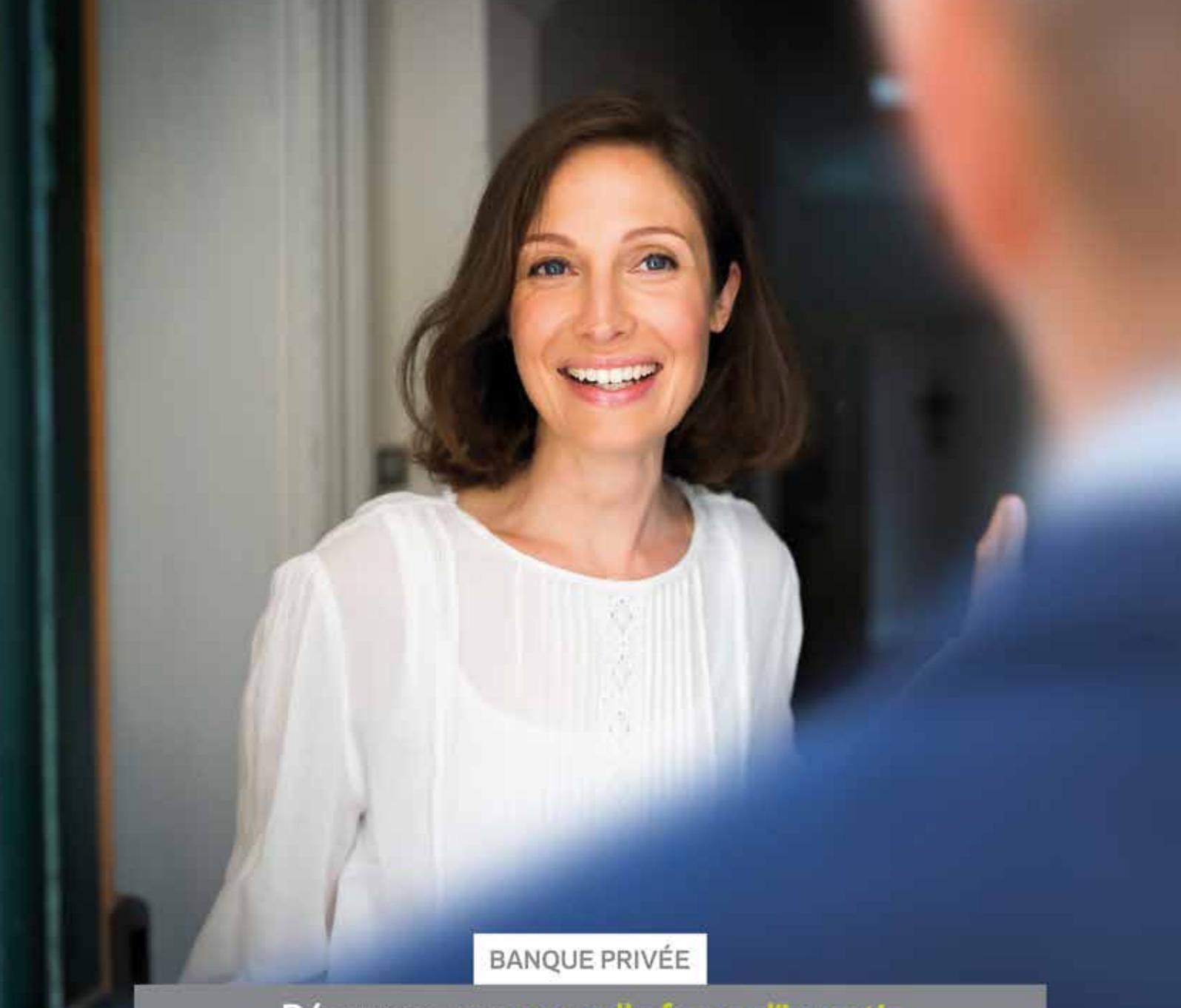
DES INVESTISSEMENTS POUR SOI ET LES AUTRES

Si les femmes souhaitent avant tout se constituer une épargne de précaution, elles intègrent également très souvent une dimension familiale à leurs investissements. À travers ceux-ci, 24 % d'entre elles désirent en effet préparer l'avenir de leur(s) enfant(s) (source: Femmes et investissements: l'avènement du patrimoine?, UFF et IFOP, 2016). Dans ce cas aussi, différentes solutions sont possibles. L'ouverture d'un compte épargne pour l'enfant, que vous alimentez régulièrement, est la solution la plus connue. Les compagnies d'assurance proposent également des formules spécifiques. Selon les cas, elles vous permettent de constituer un capital mis à disposition de votre enfant après une certaine échéance, de le protéger en cas d'invalidité des parents... Ces assurances présentent certains avantages fiscaux. Les primes versées sont déductibles. Le capital versé au terme du contrat ainsi que le capital-décès sont quant à eux exonérés d'impôts.

Dans une même logique, les femmes sont également soucieuses de transmettre au mieux leur patrimoine afin de préserver leur(s) enfant et leur conjoint. Et si l'on a tendance à penser que cette question peut être réfléchie à l'approche de nos vieux jours, elle doit en réalité l'être de manière bien plus précoce. Le choix du régime matrimonial - régime légal, séparation des biens ou communauté universelle -, par exemple, influence déjà la succession puisqu'il impacte la façon dont le patrimoine est réparti. Il importe donc de s'y intéresser bien avant de devoir y faire face. Au cas par cas, les conseillers pourront vous orienter vers les formes d'investissement, de gestion et de succession de votre patrimoine les mieux adaptées à votre situation, en tenant compte de vos besoins, de vos capacités et de votre relation au risque.

59 vs 37

**«LES FONDS DÉTENUS ET GÉRÉS
PAR DES FEMMES RAPPORTENT
EN MOYENNE 59 %, CONTRE 37 %
POUR LE RENDEMENT MOYEN
DU SECTEUR»**



BANQUE PRIVÉE

Découvrez une **nouvelle façon d'investir**



Raiffeisen est une banque coopérative. Et ça change tout! Du conseil en placement ponctuel ou régulier à une gestion discrétionnaire complète, votre conseiller vous guide dans tous vos choix. Grâce à notre méthodologie innovante, nous sélectionnons avec vous les meilleurs placements selon des critères rigoureux, objectifs et transparents.

Découvrez une nouvelle façon d'investir et faites de votre banque coopérative votre banque privée.

Les femmes : une réelle chance pour le monde de la finance

DEPUIS TROIS ANS, JULIE BECKER EST MEMBRE DU COMITÉ DE DIRECTION DE LA BOURSE DE LUXEMBOURG. DANS UN MONDE ESSENTIELLEMENT MASCULIN, ELLE A SU TIRER SON ÉPINGLE DU JEU. ELLE NOUS PARLE DE SON EXPÉRIENCE ET DE SA VISION DU SECTEUR FINANCIER EN TANT QUE FEMME.



*Julie Becker,
Membre du comité de direction de la Bourse
de Luxembourg*

Comment êtes-vous devenue membre du comité de direction de la Bourse de Luxembourg ? Quel a été votre parcours pour arriver jusqu'ici ?

J'ai commencé ma carrière professionnelle à Luxembourg dans le secteur financier il y a vingt ans, un peu par hasard. Juriste de formation, j'ai intégré une salle des marchés d'une grande banque de la Place, une activité tout à fait inconnue pour un juriste, mais que je retrouve aujourd'hui indirectement au sein de la Bourse de Luxembourg. Au fil des années, j'ai intégré de nombreux postes, j'ai beaucoup bougé, ce qui m'a permis d'avoir une vue très large du secteur financier.

Quels sont les éléments qui vous ont poussée à vous intéresser à la finance à un tel niveau ?

En réalité, c'est plutôt la finance qui s'est intéressée à moi (rires). Je suis de nature très curieuse, j'ai toujours besoin de découvrir, d'apprendre et de me dépasser.

Je pense tout simplement que j'ai eu la chance d'être au bon endroit, au bon moment, et que l'on me fasse confiance.

Être membre du comité de direction de la Bourse de Luxembourg, qu'est-ce que cela signifie ?
En quoi consiste votre fonction ?
 Aucun jour ne se ressemble, d'autant plus que je voyage beaucoup. Mes journées sont extrêmement rythmées et différentes, tant au niveau des rencontres que je fais que des activités que j'exerce. Ma mission consiste à encadrer les hommes et les femmes qui se consacrent aux activités dont j'ai la responsabilité, c'est-à-dire essentiellement la cotation des instruments financiers, le cœur de métier de la bourse. Je veille également à partager la gestion collégiale du comité, dans tous ces aspects, et à assurer le développement et la promotion de notre société.

Comment vivez-vous le fait d'être une femme dans un secteur principalement composé d'hommes ?

Comment parvient-on à s'intégrer et à s'imposer dans un tel milieu ?
 Être une femme dans un monde masculin, pour être franche, ce n'est pas toujours facile. Les femmes sont jugées différemment et souvent de manière un peu plus critique. Face à cela, il faut avant tout rester soi-même, parfois être sourde, sourire surtout. Mais pour autant, c'est aussi une chance d'être une femme dans un monde masculin. Cela permet d'apporter un certain équilibre dans la gestion de la société, une vision différente dans la manière de gérer les priorités, les ressources humaines et même d'appréhender les risques.

Est-ce une volonté de la part de la Bourse de Luxembourg d'avoir une certaine mixité dans ses équipes ?

Il s'agit effectivement d'une volonté naturelle. Nous n'avons pas de ligne de conduite écrite ni de politique de quotas.

Mais la bourse présente une vraie ouverture d'esprit et veille à garantir une égalité des chances et des salaires à tous, à compétences égales.

Avez-vous vu une plus grande féminisation de la finance au fil des années ?

Comment encourager davantage les femmes à se diriger vers cette filière ?

Il y a toujours eu des femmes dans la finance, mais à des fonctions et dans des activités différentes. Aujourd'hui, on constate un certain changement dans les mentalités, et il est indispensable. En tant que femmes dirigeantes, nous avons une vraie responsabilité.

Nous devons veiller au respect de l'équilibre des genres et donner la confiance nécessaire aux autres femmes pour qu'elles puissent continuer à évoluer. Nous avons un rôle à jouer, afin d'encourager les plus jeunes, non seulement au sein de nos propres sociétés, mais également au-delà.

Que conseilleriez-vous à celles qui souhaitent évoluer dans ce milieu ?

Oser. Oser innover, s'exprimer, demander de l'aide quand on en a besoin, s'asseoir au premier rang afin d'avoir le sentiment d'appartenir à la communauté.

Rester soi-même, être authentique aussi. Nous avons la chance d'être différentes des hommes. Et le monde nous propose les deux genres. Ils sont faits pour se compléter, aussi bien dans la vie privée que professionnelle.

« MA RETRAITE ? J'Y PENSE MAINTENANT »

À QUEL MOMENT DOIS-JE COMMENCER À PRÉPARER MA RETRAITE ?
MES COTISATIONS SONT-ELLES SUFFISANTES POUR PRÉTENDRE À UNE PENSION LÉGALE SATISFAISANTE ?
QUEL MONTANT DOIS-JE ÉPARGNER SI JE SOUHAITE MAINTENIR MON POUVOIR D'ACHAT
ET M'ASSURER UNE VIE CONFORTABLE UNE FOIS RETIRÉE DE LA VIE ACTIVE ?



« À TRAVERS SON PROGRAMME « FEMMES & PATRIMOINE », LA BANQUE DE LUXEMBOURG PROPOSE UN ACCOMPAGNEMENT PATRIMONIAL SPÉCIFIQUE POUR LES FEMMES »

pension légale, l'une des solutions les plus intéressantes repose sur la constitution d'une épargne privée. Choisir la formule idéale n'est toutefois pas évident. « Pour y parvenir, il est primordial d'identifier les revenus qui vous seront nécessaires afin de maintenir votre niveau de vie, en tenant compte de votre situation personnelle, souligne Viviane Feiereisen. Au départ de cette analyse, de votre sensibilité au risque et de vos objectifs de rendement, il sera ensuite possible de déterminer les placements à privilégier. »

De plus en plus décisionnaires dans les choix financiers du couple, les femmes ont aussi aujourd'hui la volonté de se constituer un capital personnel sur le long terme afin d'anticiper au mieux leur retraite. Une démarche qui ne doit pas être menée au hasard et qui nécessite un suivi minutieux de la part d'experts.

DE L'IMPORTANCE D'ÊTRE PRÉVOYANTE

« Les femmes s'intéressent de plus en plus à la gestion de leurs finances personnelles, explique Viviane Feiereisen, conseillère Private Banking à la Banque de Luxembourg. Mais si, de manière générale, elles anticipent davantage leur retraite, certaines réalisent encore parfois trop tard les impacts des événements de leur vie familiale ou professionnelle sur leur patrimoine et leur situation financière. »

Entre grossesses et congés parentaux, la vie professionnelle des femmes est en effet moins linéaire que celle des hommes. « Au Luxembourg, 38,3 % d'entre elles optent pour un temps partiel ou connaissent une interruption de carrière », indique la conseillère. L'évolution de la structure familiale – séparations, divorces, familles monoparentales ou recomposées – soulève également de nouvelles questions et contribue à l'isolation et à la fragilisation financière des femmes. Enfin, leur espérance de vie plus longue ne les rend pas égales aux hommes face à la retraite. Pour toute femme, il est donc essentiel de commencer à préparer sa retraite dès que possible. Oui, mais, comment ?

UN ACCOMPAGNEMENT DURABLE ET HUMAIN

Pour compenser la différence existant entre le montant du salaire et celui de la

À travers son programme « Femmes & Patrimoine », la Banque de Luxembourg propose un accompagnement patrimonial spécifique pour les femmes.

À votre écoute, les conseillers prendront le temps de comprendre votre situation et de répondre à vos interrogations. Ils vous informeront sur les sujets qui vous concernent et vous guideront au cas par cas.

Pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé dans la préparation de votre retraite, n'hésitez pas à contacter :

Viviane Feiereisen
Conseillère Private Banking
(+352) 49 924 38 16
viviane.feiereisen@bdl.lu
www.banquedeluxembourg.com

Injonction à la maternité

Un enfant ? Non, merci.

ILS SE MARIÈRENT, EURENT BEAUCOUP D'ENFANTS ET VÉCURENT HEUREUX TOUTE LEUR VIE... ASSOMMÉES PAR LE NOMBRE DE DIVORCES, DE FAMILLES ÉCLATÉES ET AUTRES INCOMPRÉHENSIONS OU FOSSÉS GÉNÉRATIONNELS, NOUS SOMMES DE MOINS EN MOINS NOMBREUSES À CROIRE EN CE POSTULAT. EN DÉPIT DE LA SACRALISATION DE LA « FEMME-MÈRE », IL POURRAIT EXISTER UN SALUT ET UN ACCOMPLISSEMENT NE PASSANT PAS PAR LA CASE ENFANTEMENT.

ALIX BELAC



LA FEMME, UN HOMME COMME LES AUTRES

La pression sociétale actuelle est forte pour tous, mais certainement plus encore pour les femmes. Elle doit être jolie à défaut d'être belle, pas trop ronde à défaut d'être mince, avoir sa carte d'abonnement dans un club de gym plutôt que celle du parti («qu'est-ce que c'est que ces bonnes-femmes qui prétendent parler aussi haut et fort que les hommes?») et pourquoi pas savoir - comme un mec - cuisiner professionnellement ses adversaires? Ainsi donc, statistiques à l'appui, la gent féminine choisit de plus en plus de faire une seule

chose et de bien la faire. Les chiffres parlent: en Europe, le nombre d'enfants par femme décroît lentement, mais sûrement, et l'âge d'enfanter pour la première fois tend de plus en plus vers les 35 ans. Il est même de plus en plus courant de trouver des primipares de 40 ou même 45 ans.

IMPERCEPTIBLEMENT, UN CHANGEMENT DE PARADIGME...

Eh oui, il va falloir s'y faire: dans ce domaine-là comme dans bien d'autres, les choses évoluent. La bonne vieille quadrature papa/maman/maison/enfant

a vécu et n'est plus un passage obligé pour nos contemporaines, qui sont de moins en moins rares à renoncer à la maternité. Décision courageuse à plus d'un titre tant la pression peut venir de tous côtés. Car enfin voyons, c'est pourtant hype d'avoir un bébé, non?! À l'instar des soeurs Kardashian exhibant leurs ventres arrondis (quand ce n'est pas plus) comme un accessoire de mode ou un signe extérieur de réussite, il semble difficile de ne pas se conformer à ce schéma. Car le message sous-jacent dont on nous abreuve, c'est que la femme conquérante, la Beyoncé, la Serena Williams, elle remplit les stades, elle collectionne les trophées ET elle est

une mère dans toute sa puissance et son aura. Alléchant tableau de la mamma, de la madone, mais surtout vaste, très vaste programme (on en prend au bas mot pour 20 ans) qui demande réflexion. Gynécologue obstétricienne à la Clinique Bohler, le Docteur Crina Buicu le reconnaît, ces femmes-là ne composent pas plus de 1% de sa patientèle. Mais dit-elle, «leur décision prise, je les félicite toujours, car il faut un courage incroyable pour supporter la pression qui en découle». Elsa, jolie trentenaire, ne dément pas ce propos. Ayant décidé de ne pas se reproduire, elle note mi-résignée, mi-agacée: «je connais des gens depuis 10 ans, qui depuis une décennie ne se lassent pas de me poser la même question, à savoir quand vais-je finir par rejoindre la cohorte des mères». La jeune femme, cadre dans le milieu hospitalier, témoigne volontiers de son processus de réflexion: «j'ai grandi dans une famille soudée autour de parents unis et de plusieurs frères et sœurs et ma mère aimait à répéter qu'elle ne serait jamais seule grâce à toute sa marmaille. Pendant longtemps, j'ai fait mienne cette idée, persuadée qu'après mes études, je me marierais et aurais des enfants. Sauf que fraîchement diplômée, j'ai intégré un service de médecine interne spécialisé en gériatrie et soins palliatifs. Et disons-le, j'ai découvert «la vraie vie». Ma désillusion fut totale: dans mon service, la majorité des personnes âgées, quels que soient leur statut social ou leurs origines, mouraient seules, délaissées par leur famille, parfois après les actes notariés effectués au pied du lit. Je me suis dit que ce n'était pas de cette vie-là que je voulais. D'autant plus qu'en parallèle, j'avais dû affronter des désillusions amoureuses.» Le Docteur Buicu le confirme: les modèles familiaux ont volé en éclat. Dans une société mouvante et insécurisante, chacun revisite les schémas selon sa perception. Nonobstant, Elsa réfute la notion d'égoïsme que l'on veut lui apposer. Parallèlement à son cheminement, elle voyage et se rend compte que cette vie de liberté n'est pas compatible avec la maternité. «Bien sûr, tu peux voyager avec des enfants, mais le modèle trekking en sac-à-dos que j'affectionne n'est pas compatible avec des petits et les vacances en club, ce n'est définitivement pas mon truc.»

INDIVIDUALISME OU COURAGE?

«Il m'arrive alors d'être jugée et taxée d'égoïsme. Mais l'égoïsme est-ce vraiment de choisir en pleine conscience de ne pas avoir d'enfant ou en faire pour soi-même?» Chère Elsa, vous serez ravie d'apprendre qu'il y a quelques décennies, la corrosive Simone de Beauvoir vous épaulait déjà dans votre choix: «Faire un enfant est un merveilleux bouche-trou à la quête existentielle». Et leur existence, les femmes ont bien compris qu'elles devaient la prendre en main une bonne fois pour toutes. Mariée plus de 20 ans, ayant mis sa carrière de côté pour élever deux enfants, alors que son époux voyageait intempestivement, Carole, à l'aube de la cinquantaine se retrouve dans une situation catastrophique. «Je ne suis pas encore divorcée, la loi luxembourgeoise n'est de toute façon pas très compréhensive envers les femmes s'étant arrêtées pour élever leur progéniture, et je ne sais pas de quoi sera fait mon avenir. Si c'était à refaire? Évidemment, je ne regrette pas d'avoir eu des enfants et de m'être consacrée à leur éducation, mais je suis convaincue que l'on ne peut faire deux choses aussi importantes en même temps, que mener une carrière et élever des êtres bien dans leurs baskets. Alors...». Dans un pays où plus de 75% des femmes ont une activité salariée, où se trouvent celles qui prétendent pouvoir mener harmonieusement de front carrière et maternité? «Je ne crois pas cela possible» déclare Carole. «Il nous faut aujourd'hui être fortes, combatives, apprendre à parer des accidents de vie comme un divorce. Il n'y a plus de place pour la maternité sereine» conclut-elle.

UN LONG PROCESSUS DE RÉFLEXION

De celles qui ont fait le choix définitif, le Docteur Crina Buicu précise: «cela est le fruit d'un long processus de réflexion - parfois 10 ou 15 ans - pour faire le tri entre ses aspirations et les pressions sociale, familiale et professionnelle. Elles ont du mérite, car s'entendent dire qu'elles sont incapables, feignantes ou égoïstes donc». Pour avoir la paix, certaines mentent en disant qu'elles ne peuvent pas avoir d'enfant. Souvent le conjoint suit dans la décision, mais Crina Buicu insiste pour dénoncer ce qu'elle nomme un drame

social: «quand la femme ne trouve pas le soutien de son compagnon, elle finit parfois par céder. Et alors, les conséquences sont désastreuses: elle va materner, mais en se retrouvant coincée dans un processus psychologique compliqué qui peut entraîner révolte ou abattement et c'est l'enfant qui en fait les frais à plus ou moins long terme. Les dégâts dans la relation mère-enfant sont considérables. Même si le personnel médical (médecins, sages-femmes, psychologues...) est formé à ces cas particuliers et utilise moultes techniques réparatrices, le lien ne se fait pas correctement entre la mère et l'enfant et cela crée le terreau de bien des pathologies (troubles psychiatriques et affectifs ultérieurs)».

LE REGARD DE LA SOCIÉTÉ

Sans doute ignorante de tout cela, la société est cruelle. Dans des situations extrêmes, la calme Elsa sort parfois cette phrase sibylline destinée à lui apporter la paix le temps d'une soirée ou d'une semaine: «Qui te dit que je ne veux pas avoir d'enfants? Qui te dit que je ne peux pas en avoir? Les années passant, il me devient de plus en plus difficile de devoir me justifier ou prendre cela avec du recul.

Cela ne signifie en rien que je n'aime pas les enfants, moi qui suis très proche de mes belles-filles et qui m'occupe régulièrement de mes neveux et nièces. Heureusement, conclut-elle, j'ai eu la chance de rencontrer un compagnon qui respectait mon choix.»

Le Docteur Crina Buicu conclut: «on n'est que gagnant si on sait s'écouter.

Et c'est une émancipation incroyable de la femme que d'assumer ce choix.» Une chose semble évidente: le choix ne se fera pas autrement que de façon biaisée pour la femme, tant qu'elle ne pourra pas librement choisir ou pas d'exercer le métier de mère (mesdames et messieurs les politiciens, à quand ce si juste et mérité salaire maternel?!), tant que s'agitera au-dessus de sa tête le spectre de voir ses sacrifices réduits à néant sous prétexte d'une séparation.

Formons le souhait que demain, toutes celles qui auront décidé de mener leur vie pleinement, mais sans un petit être à leur cou, pourront sans s'exposer à jugement, affirmer bravement: me too.

Prête à découvrir les nouveautés MINI ?

ENTIÈREMENT REMODELÉES, LA MINI 3 PORTES, LA MINI 5 PORTES ET LA MINI CABRIO SERONT PRÉSENTÉES PAR LES CONCESSIONS BILIA-EMOND FIN MARS. LES NOUVEAUX MODÈLES AFFICHENT UN STYLE ENCORE PLUS RAFFINÉ, DES TEINTES DE CARROSSERIE INÉDITES, DES TECHNOLOGIES ÉVOLUÉES, UNE MOTORISATION DERNIER CRI ET TOUJOURS PLUS DE POSSIBILITÉS DE PERSONNALISATION. DE QUOI RENFORCER ENCORE LE PLAISIR DE CONDUITE INÉGALABLE DE MINI.



► Le 22 mars à Luxembourg

Participez à notre événement festif de présentation des nouveautés MINI (MINI 3 portes, MINI 5 portes et MINI Cabrio) au Knokke Out, au cœur des Rives de Clausen.

➡ Inscription:

Stephanie.Mastrangelo@bilia-emond.lu



► Les 24 et 25 mars à Arlon

Assistez à la présentation des nouvelles MINI lors d'un week-end dédié au bien-être.

➡ Inscription:

Nicolas.Dasnois@emond.net.bmw.be



DANS LA PEAU D'UNE CONSEILLÈRE AUTOMOBILE

HISTORIQUEMENT TRÈS MASCULIN, LE SECTEUR AUTOMOBILE SE FÉMINISE AUJOURD'HUI DAVANTAGE. DE PLUS EN PLUS DE FEMMES FONT LE CHOIX DE TRAVAILLER DANS UNE CONCESSION, À L'IMAGE DE SANDRINE MERCIER, MANAGER MINI À ARRON, ET CLAUDIA TOMAS, CONSEILLÈRE COMMERCIALE MINI À LUXEMBOURG. RENCONTRE.

SI L'ON CONSTATE UNE CERTAINE ÉVOLUTION EN FAVEUR D'UNE PLUS GRANDE ÉGALITÉ DES GENRES, LE DOMAINÉ DE L'AUTOMOBILE RESTE ENCORE DOMINÉ PAR LES HOMMES, NOTAMMENT AU SEIN DES POSTES DE CONSEILLERS OU DE MANAGERS. COMMENT EXPLIQUER CETTE SITUATION ?

Sandrine : Beaucoup de femmes n'osent tout simplement pas franchir le pas. Elles craignent de ne pas être prises au sérieux. Or, ce n'est pas du tout le cas.

Claudia : Que ce soit avec un client ou un collègue, je n'ai jamais rencontré de difficultés particulières en tant que femme, et ce en douze ans de carrière chez MINI. Au contraire, beaucoup de clientes apprécient pouvoir être servies par une femme. Nous pouvons par exemple bien les conseiller sur l'aspect esthétique du véhicule, ce qui est d'autant plus important pour une marque telle que MINI, qui offre de multiples possibilités de personnalisation.

EN QUOI CONSISTENT VOS MÉTIERS RESPECTIFS ? QUEL EST VOTRE RÔLE ?

Claudia : La fonction de conseillère commerciale est très variée. De manière générale, il s'agit de présenter les différents véhicules aux clients et de les conseiller en fonction de leurs besoins et souhaits.

Sandrine : En tant que responsable MINI pour Bilia-Emond en Belgique, outre ma fonction de vendeuse en tant que telle, je veille à ce que nos clients bénéficient d'un accueil 5 étoiles et à ce que nous puissions leur apporter nos meilleurs conseils, de manière totalement transparente et honnête.

Je suis aussi responsable de l'agencement

du showroom, qui doit permettre de mettre en valeur nos différents véhicules de façon optimale. Enfin, je gère et motive l'équipe MINI, composée de deux vendeurs et un Product Genius.

EN QUOI EST-CE DIFFÉRENT DE COLLABORER AVEC UNE ÉQUIPE MAJORITAIREMENT MASCULINE ?

Sandrine : Un homme dit vraiment les choses, il n'y a pas de sous-entendus, tout est ainsi plus clair pour tout le monde. En tant que femmes, on est aussi très chouchoutées ! Bilia-Emond accorde toutefois une grande importance à la mixité et cherche à la renforcer à tous les niveaux de postes. Car c'est cette mixité qui fait la force d'une équipe.

QU'APPÉCIEZ-VOUS TOUT PARTICULIÈREMENT DANS VOTRE MÉTIER AU QUOTIDIEN ?

Claudia : C'est un job très motivant et dynamique, idéal pour celles qui aiment les challenges et la diversité. Aucune journée ne se ressemble. Ça bouge, on n'est pas assis à son bureau en permanence. Et puis, bien sûr, c'est un métier qui permet de vivre pleinement sa passion pour les voitures, et plus particulièrement pour la marque MINI.

QUELS SONT LES AVANTAGES DE TRAVAILLER AU SEIN DE BILIA-EMOND ?

Sandrine : En atteignant ses objectifs de vente, chaque employé peut bénéficier de bonus. L'importateur offre lui aussi un voyage en fin d'année en fonction des résultats. Bilia-Emond, de son côté, propose différents avantages en nature comme le fait de profiter d'une carte carburant, d'un téléphone et d'une voiture de fonction. Au-delà de ces aspects matériels, Bilia-

Emond accorde une grande importance au respect de chaque client et de chaque collaborateur. Le management veille à être à l'écoute de son personnel et s'intéresse à la vie de chacun. A cet égard, nous organisons régulièrement des repas avec tous les collaborateurs et leur famille. L'entente entre tous, l'esprit d'équipe sont primordiaux dans nos concessions.

Claudia : Bilia-Emond, en tant qu'employeur, nous offre également la possibilité de suivre régulièrement des formations, que ce soit au niveau de la vente ou des produits en tant que tels que nous devons connaître sur le bout des doigts.

QUELLES SONT D'APRÈS VOUS LES COMPÉTENCES ESSENTIELLES DONT IL FAUT POUVOIR FAIRE PREUVE POUR TRAVAILLER EN TANT QUE CONSEILLÈRE COMMERCIALE DANS L'AUTOMOBILE ?

Sandrine : Il faut aimer les voitures et le contact, avoir le sens du service et faire preuve d'un réel engagement. Ce sont des conditions sine qua non qui permettent d'apporter au client un service compétent. Ensuite, il faut être polyvalente, surtout dans le cadre de la marque MINI qui s'appuie sur des équipes de petite taille.

Claudia : Si une femme souhaite évoluer dans ce secteur, c'est possible, quel que soit son bagage. Il suffit d'en avoir la volonté.

Recrutement

N'hésitez pas à nous transmettre votre CV : recrutement@bilia-emond.lu pour le Luxembourg et recrutement@emond.net.bmw.be pour la Belgique.



Bilia-Emond

BILIA-EMOND LUXEMBOURG
186, ROUTE DE THIONVILLE
L-2610 LUXEMBOURG
+352 49 19 41-1

BILIA-EMOND ARLON
394, ROUTE DE BASTOGNE
B-6700 ARLON
+32 63 23 07 07



Carole Blond-Hantén
Chercheuse, département
Marché du Travail

Au Luxembourg, les femmes et les hommes sont-ils représentés de façon égalitaire dans les instances décisionnelles ?

ÉTUDE MENÉE PAR CAROLE BLOND-HANTEN, CHERCHEUSE
AU LUXEMBOURG INSTITUTE OF SOCIO-ECONOMIC RESEARCH (LISER).

Le Luxembourg, à l'instar des autres États membres de l'UE, et malgré les efforts des dernières décennies, n'a pas réussi à faire disparaître les écarts persistants dans de nombreux domaines entre les femmes et les hommes, comme le montre l'Indice d'Égalité de Genre⁽¹⁾.

En effet, cet indice mesure le degré d'égalité de genre au sein de l'Union européenne dans six domaines principaux: le travail, l'argent, la connaissance, le temps, le pouvoir et la santé.

Sur une échelle de 100,1 représente l'inégalité de genre totale et 100 représente l'égalité de genre totale. L'Indice d'Égalité de Genre global situe la mise en œuvre de l'égalité entre femmes et hommes dans la société luxembourgeoise en 2017⁽²⁾ à 69, ce qui constitue une nette avancée par rapport à l'indice précédent qui était de 55,2 en 2015⁽³⁾. Dans le paysage européen, l'indice global du Luxembourg dépasse légèrement celui de la moyenne européenne (EU-28), qui est de 66,2; le Luxembourg est dorénavant bien engagé sur le chemin vers une société égalitaire.

Parmi les six domaines, un seul domaine, celui du pouvoir, affiche un indice d'égalité de genre inférieur à la moyenne européenne (UE-28). Ce domaine mesure la représentation des femmes et des hommes dans les instances décisionnelles aux niveaux politique, économique et social.

La moyenne européenne se situant presque à mi-parcours d'une société égalitaire dans ce domaine (l'Indice d'Égalité de Genre U-28 est de 48,5), le Luxembourg, en revanche, se place en deçà de cette moyenne européenne avec un Indice d'Égalité de Genre de 43,5. Par rapport aux calculs précédents de l'Institut de l'Égalité de Genre, il faut noter la nette progression de notre pays en matière de représentation des femmes et des hommes dans les instances de décision (en 2012, l'indice était de 22,6 et celui de l'UE-28 de 39,7), mais la marge pour atteindre une représentation équilibrée reste importante.

La représentation des femmes et des hommes dans les instances décisionnelles est mesurée dans plusieurs sous-domaines: la politique, l'économie et le social. L'analyse par sous-domaines permet de cibler l'économie comme étant le sous-domaine où l'inégalité de genre est la plus flagrante au Luxembourg. En effet, si aux niveaux politique et social, l'indice est de 51,1 respectivement de 68,2, au niveau économique, il n'est que de 23,5. En d'autres mots, dans ces trois sous-domaines du Pouvoir, des efforts doivent être consentis pour atteindre une représentation équilibrée de femmes et d'hommes dans les instances de décision respectives, mais une attention particulière doit être portée à la situation sur le plan économique où les postes décisionnels sont occupés très majoritairement par des hommes.

Il en est ainsi au sein des Conseils d'administration des plus grandes sociétés cotées en Bourse où les postes décisionnels sont occupés à 88,2% par des hommes et 11,8% par des femmes ou encore dans le Conseil d'administration de la Banque Centrale, où ces postes sont actuellement occupés à 88,9% par des hommes et uniquement à 11,1% par des femmes⁽⁴⁾.

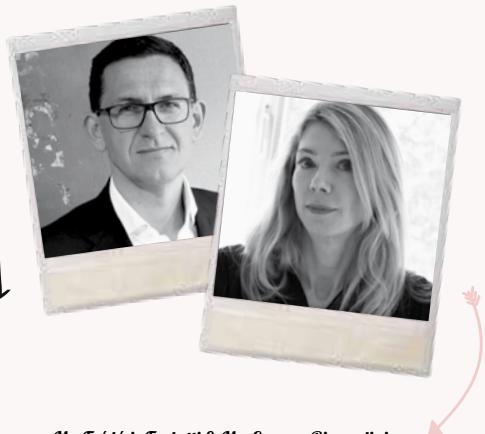
Nous avons voulu élargir l'analyse de la représentation des femmes et des hommes dans les instances décisionnelles au domaine du dialogue social, jusqu'à présent peu étudié au Luxembourg dans une perspective de genre. Dans ce domaine, nous observons également une surreprésentation des hommes aux postes décisionnels. Ainsi, la représentation des femmes au sein de la Chambre des Salariés dépasse tout juste le quart des sièges (28%), avec des variations selon les secteurs. La composition est similaire dans les commissions, à l'exception de la Commission de l'Égalité où les hommes ne sont pas représentés tout⁽⁵⁾. Au sein des syndicats, un terrain traditionnellement masculin, on constate une surreprésentation des hommes, avec cependant des degrés de variation selon le syndicat et parfois des fonctions occupées «de manière bicéphale genrée», à savoir par une femme et un homme.

En ce qui concerne le dialogue social au niveau des entreprises, au sein des délégations du personnel, les fonctions de présidente et vice-présidente se répartissent de manière suivante: un quart de femmes (25,5%) et trois quarts d'hommes (74,5%) exercent ces fonctions (Enquête IRP⁽⁶⁾).

(1) Gender Equality Index 2017: Measuring gender equality in the European Union 2005-2015 – Report. European Institute for Gender Equality, Publications Office of the European Union, 10 October 2017. <http://eige.europa.eu/rdc/eige-publications/gender-equality-index-2017-measuring-gender-equality-european-union-2005-2015-report>

(2) Le rapport de l'Institut Européen de l'Égalité de Genre de 2017 se rapporte à la situation des États membres de 2015. - (3) Le rapport de l'Institut Européen de l'Égalité de Genre de 2015 se rapporte à la situation des États membres de 2012. - (4) <http://eige.europa.eu/gender-equality-index/2015/domain/power/LU> - (5) Site internet de la Chambre des Salariés (www.csl.lu), consulté en mai 2017. - (6) L'enquête IRP (Institutions de Représentation du Personnel) est conduite en 2013 par le LISER dans le but de faire l'inventaire du dialogue social dans les entreprises et les secteurs en vue de comprendre les pratiques de négociation des délégations du personnel. L'enquête s'adresse aux délégations du personnel d'un échantillon représentatif de 2814 entreprises implantées sur le territoire luxembourgeois et occupant plus de 15 salariés.

L'obligation d'information du professionnel envers le consommateur



Me. Frédéric Frabetti & Me. Carmen Rimondini

Le Code de la consommation en vigueur au Luxembourg impose aux professionnels une obligation d'information vis-à-vis des consommateurs, en raison des nombreux abus possibles des professionnels au préjudice des consommateurs parfois vulnérables notamment lorsqu'ils effectuent des achats ou concluent des contrats dans des domaines qui ne leur sont pas familiers (plomberie, mécanique automobile, crédits à la consommation).

Ainsi, le professionnel doit, de façon claire et compréhensible, décrire et expliquer au consommateur les caractéristiques essentielles des biens ou services qu'il propose. À noter que toute description d'un produit ou d'un service effectuée par voie de publicité est considérée comme faisant partie intégrante du contrat de sorte que le consommateur est fondé, en cas de procédure en justice, à demander la résolution dudit contrat et, le cas échéant, des dommages-intérêts si ce qu'on lui propose ou vend, n'est pas conforme à la publicité qui lui en a été faite.

De même, l'information sur le prix est une obligation essentielle qui pèse sur le professionnel. Le prix peut en effet être porté à la connaissance du consommateur par n'importe quel moyen approprié, mais de manière à ce que le montant exigé soit facilement identifiable. Dans les cas où aucun prix exact ne peut être déterminé, le professionnel doit indiquer la méthode de calcul du prix et la justifier afin que le consommateur puisse le contrôler de façon éclairée.

Donc, les prix doivent obligatoirement être indiqués en euros et aucun prix supérieur à celui indiqué ne peut être exigé par le professionnel. Toute infraction par ce dernier aux règles d'indication du prix peut être punie par une amende d'un montant allant de 25€ à 1000€.

D'autres informations doivent également être obligatoirement transmises, avant la conclusion du contrat, au consommateur par le professionnel sans quoi le consommateur est fondé à demander la nullité dudit contrat.

Notamment, sans que cette liste ne soit exhaustive, l'identité du professionnel, par exemple sa raison sociale, l'adresse géographique de son établissement et son numéro de téléphone. De même, pour le cas échéant, les modalités de paiement, de livraison et d'exécution, la date à laquelle le professionnel s'engage à livrer les biens ou à exécuter le service et les modalités prévues par le professionnel pour le traitement des réclamations. Le professionnel doit également signaler l'existence d'une garantie légale de conformité pour les biens et informer éventuellement de l'existence d'un service après-vente. Enfin, le professionnel est tenu de donner au consommateur toute information relative à la durée du contrat, s'il y a lieu, ou, s'il s'agit d'un contrat à durée indéterminée ou à reconduction automatique, les conditions de résiliation ou de renouvellement dudit contrat.

Il est important de souligner que les professionnels sont, en certains cas, dispensés de certaines obligations d'information. C'est notamment le cas lorsqu'il s'agit de services rendus par des professionnels du secteur de la santé ou bien de la livraison fréquente et régulière de produits de consommation courante.

Il faut aussi préciser qu'en ce qui concerne les contrats à distance (par exemple via internet ou téléphone) ou bien qui sont conclus hors de l'établissement du professionnel, l'obligation d'information du professionnel est encore plus étendue.

Il est établi qu'en dépit du fait que les consommateurs puissent se sentir démunis dès lors qu'ils s'opposent à une entreprise ou à un artisan professionnel, la loi, par de nombreuses dispositions légales, vise à garantir une protection étendue des droits des consommateurs.

En effet, en cas de non-respect de l'une de ces dispositions consacrant le devoir d'information du professionnel, des actions en justices sont possibles pour voir le contrat annulé en partie ou dans son intégralité, tandis que des amendes peuvent être prononcées à l'encontre du professionnel pris en défaut de remplir ses obligations. Il est loisible, avant d'introduire une action contre un professionnel, que le consommateur puisse se renseigner quant à l'étendue de ses droits après des personnes compétentes en la matière.

LA BELLE HISTOIRE

ARTISTE AUX TALENTS MULTIPLES, MARIE-ISABELLE CALLIER A EU LA BELLE IDÉE DE REVISITER ET AINSI FAIRE (RE)DÉCOUVRIR NOTRE CHER LUXEMBOURG DANS UN LIVRE ILLUSTRÉ QUI COMBLERA PETITS ET GRANDS CURIEUX. OUVRAGE À METTRE D'URGENCE ENTRE TOUTES LES MAINS!

ALIX BELLAC

**«LA NAISSANCE
D'UN LIVRE
EST TOUJOURS
CHOSE
PASSIONNANTE»**



Mon Parfum Le jasmin.

J'aime sa dualité. Discret et frais au printemps, douceur et plus profond en été.

Longtemps, Marie-Isabelle Callier n'est venue à Luxembourg qu'en vacances. De la Belgique à Shanghai, en passant par Washington, ses moments au Grand-Duché ne la laissaient jamais insensible. Il est vrai que son époux étant luxembourgeois, une partie de son cœur vibrat déjà pour notre petit pays. Avec son œil aiguisé d'artiste (elle peint également, ndlr), cette mère de trois enfants découvre à travers leurs yeux émerveillés le bateau pirate du centre-ville, superbe vaisseau de bois propice à titiller l'imaginaire des petits et des plus grands. Auteure et illustratrice, une idée germe peu à peu dans son esprit, celle d'une histoire qui démarrait de cet endroit incontournable de la ville. Entre-temps, Marie-Isabelle et sa famille ont posé leurs bagages au pays. «Et justement, j'ai eu le regard de celui qui arrive et découvre avec curiosité la richesse historique du pays, de merveilleux paysages, les Casemates qui forment un formidable et mystérieux terrain de jeu et, surtout, Mélusine et le Comte Sigefroid, autour desquels mille et une histoires peuvent être imaginées!» C'est à un travail délicat, minutieux et au long cours auquel s'attaque alors l'artiste, puisque pas moins de trois années et demie - de la première idée à la mise en mots

et aux illustrations - auront été nécessaires afin de réaliser un ouvrage fidèle à tous les endroits mythiques de la ville de Luxembourg.

«C'est certes une tâche ardue, mais voir naître peu à peu un livre est passionnant», sourit la jeune femme. «De repérages en élaboration de jeux de pistes, je n'ai pas ménagé mes heures, tant je désirais offrir un ouvrage de qualité, aux mots choisis et surtout fidèles aux endroits que j'évoque.»

Et voici *Le Trésor de Lucilinburhuc*, disponible aux éditions Schortgen, instructif ouvrage pour enfants (à mettre entre toutes les mains des grands voulant rafraîchir leurs connaissances sur la ville de Luxembourg!), au texte délicat, véhiculant des valeurs d'entraide et de réflexion: et j'ai imaginé deux petits héros - mes fils - qui, même s'ils se disputent, doivent allier leurs savoirs et leurs esprits pour trouver un trésor.» Chez cette auteure de plusieurs ouvrages, dont certains à visée thérapeutique, les idées fourmillent et Marie-Isabelle songe déjà à une suite avec ses deux petits héros préférés. Cette fois, leur sœur tiendrait un grand rôle dans l'histoire, et pourquoi pas dans un contexte médiéval? Et nous, nous attendons avec impatience la prochaine belle histoire.

Mon restaurant

La Bergamote.

Finesse, délicatesse, jamais trop, et jolie présentation. Je savoure beaucoup avec les yeux.



Mon livre

Alice (au pays des Merveilles / de l'autre côté du miroir).

Pour l'ambiguité constante et l'humour. La solitude du personnage dans cet univers sans dessous-dessous me touche.



Mon coup de coeur

Vallée de la Pétrusse.
Un lieu enchanteur.



ACTION FESTIVAL DU MEUBLE

OUVERTURE LES DIMANCHES 11/03 ET 18/03 DE 14H À 18H

Avec Camber, vous allez adorer ranger ! Découvrez notre action Festival du Meuble* et mettez votre projet entre de bonnes mains. Depuis plus de 23 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.

*Profitez de notre action Festival du Meuble + téléchargez votre bon du 02/03/18 au 18/03/18 et recevez une remise supplémentaire!
Voir conditions en showrooms.

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



camber®

MORE SPACE
FOR YOUR PLACE

camber.lu

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

BOHUMIL KOSTOHRYZ

LA PHOTO COMME ÉCRITURE

ARCHITECTE DEVENU PHOTOGRAPHE, BOHUMIL KOSTOHRYZ SE PASSIONNE POUR LA SCÈNE. À LA RECHERCHE DU MOT JUSTE, IL SE RACONTE.

KARINE SITARZ

**« J'AI PLUS
DE SENSIBILITÉ
POUR LES PETITES
CHOSES »**



Son livre

« *Un petit boulot* »
d'Iain Levison
pour son regard décalé.



© Bohumil Kostohryz

On retrouve Bohumil Kostohryz dans l'atelier qu'il partage avec l'architecte Stéphanie Laruade. Tout en préparant un café, il s'interroge : « comment la photo peut-elle porter un message ? ». Pour lui, elle est « une écriture qui a sa propre grammaire, parfois elle ressemble à un cri, parfois à un tag, parfois à un roman ». D'origine tchèque, Bohumil, alors étudiant à la faculté d'architecture de Prague, découvre le Luxembourg en 1997. Il y reviendra pour des stages d'été. Bohumil a toujours baigné dans la photo « dans les anciens pays communistes, c'était courant d'avoir un agrandisseur à la maison » dit-il, évoquant les photos d'anniversaires qui prenaient vie dans la salle de bains familiale. Plus tard dans sa fac d'archi son talent l'amènera à animer un cours, « j'apprenais en même temps que mes étudiants » et, rapidement, il prendra les rênes du labo photo. En 2002, il s'installe au pays. Il y poursuit ses activités d'architecte avec Michel Petit avant de devenir photographe indépendant et de créer son agence. Mais l'architecture reste un de ses sujets phares, il aime « raconter l'histoire de l'espace ». Il parle avec passion de son travail de documentation,

présente quelques images sur les murs de l'atelier, ses photos de l'École européenne de Mamer dans la revue de l'OAI et ses reportages pour Luxinnovation. Le photographe est épris des arts de la scène. Tout a commencé vers 2007, du côté du TNL. Il essaye de capter l'essence des spectacles, de la mise en scène du jeu des comédiens. Mais « que reste-t-il après quelques représentations ? » se demande celui qui en fixe les moments forts. Parfois naît un livre comme pour « Frozen » au Théâtre du Centaure. Le photographe, observateur privilégié, se réjouit d'assister aux répétitions, de suivre l'évolution des spectacles. Des portraits de comédiens, photos faites pour un Theaterfest, habitent l'entrée de l'atelier. Bohumil les commente, évoque sa recherche de la lumière et la scénographie de Stéphanie Laruade avec laquelle il a partagé bien d'autres projets. Ainsi en 2014 pour la Biennale de Venise « Modernity - loved, hated or ignored ? », « quelque chose d'énorme ! ». Bohumil retourne chaque année en Tchéquie pour la famille et pour son équipe de hockey sur glace, sport qu'il pratique depuis l'enfance. Pas étonnant pour celui qui veut « être dans l'action ! ».



Son parfum

Le lilas de l'enfance,
annonciateur d'un Printemps !



Sa cantine

Le Café Interview,
un chez-soi
d'où l'on voit la ville changer.



Mon coup de cœur

Le Théâtre du Centaure,
ses atmosphères plurielles.



Innovation
that excites



Zero Emission

Nouvelle Nissan LEAF Simply amazing



DÉDUCTION FISCALE
jusqu'à 5.000 €⁽¹⁾

- Jusqu'à 378 km d'autonomie⁽⁵⁾
- Nouvelle batterie 40 kWh
- 150 CH

À pd
31.080 €⁽¹⁾

Prime conditionnelle de reprise
de 965€ incluse.⁽²⁾

WALLBOX OFFERTE⁽⁴⁾
Chargeur à domicile



e-Pedal

Possibilité d'accélérer, de ralentir et de freiner d'une seule pédale.



ProPILOT Park

Garez-vous sans les mains, ni les pieds.



ProPILOT

Adapte la vitesse à la voiture qui précède et maintient le véhicule dans sa bande de circulation.

VENEZ TESTER LA NOUVELLE NISSAN LEAF CHEZ VOTRE CONCESSIONNAIRE NISSAN



Concessions du Groupe

CAR AVENUE
Distribution Automobiles depuis 1920

By LENTZ
Route de Thionville 535
L-5887 Alzingen
Tél. +352 44 45 45

By LENTZ
Z. I. Létzebuerger Heck
L-3844 Schifflange (Foetz)
Tél. +352 57 44 22

By LENTZ
Rue de Bastogne 170
L-9011 Ettelbruck
Tél. +352 81 26 84

Garage Michels
Route de Bastogne 18
L-9706 Clervaux
Tél. +352 92 11 58

Pour plus de renseignements : contact.lu@caravenue.com

(1) Prix, prime conditionnelle de reprise (965 €) clôturée, calculé sur base d'un prix catalogue recommandé de 32.045 €, pour la nouvelle Nissan LEAF 40kWh Visia. (2) Prime de reprise : à l'achat d'une nouvelle Nissan LEAF, Nissan vous offre une prime de reprise additionnelle pour votre véhicule actuel, sur la base de la cote Argus. Contactez votre concessionnaire Nissan pour plus d'informations sur la prime de reprise éventuelle de votre voiture. La voiture doit être immatriculée depuis au moins 6 mois au nom de son dernier propriétaire. La nouvelle Nissan doit être immatriculée au même nom que la voiture reprise. (3) Déduction fiscale proposée par le gouvernement Luxembourgeois. Véhicule neuf immatriculé à partir du 1er janvier 2017. Uniquement valable pour les particuliers, à l'achat d'une Nissan 100% électrique. Infos et conditions détaillées sur nissan.lu et cleverfureuren.lu. (4) Wallbox gratuite (hors coûts d'installation et contrôle de conformité). Les offres (1), (2) et (4) sont valables uniquement pour les particuliers du 01/02/2018 au 31/03/2018 ou du 01/02/2018 au 31/03/2018. (5) Autonomie jusqu'à 378 km sur la base du cycle-NEDC est influencée par différents facteurs tels que le comportement de conduite, la qualité de la route, la température extérieure et l'utilisation de la climatisation/chauffage. Annonceur: Nissan Belux s.a. (Importateur): Bist 12, 2630 Asselelaar, Belgique - TVA BE0838 306 068 - RPM Anvers - belux@nissan-services.eu. Photos non contractuelles.

Candidate's opportunities

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



Baxter Lynsey

➡ EMPLOI RECHERCHÉ

Part time work supporting a start-up or established business for data entry, secretarial work or office management.

➡ COMPÉTENCES

Excellent communication skills, solution focused, people and office management.

➡ ATOUTS

Fast learner, ability to multi-task, coaching skills and empathy, conversational French.

I have more than 20 years experience in the world of finance and transfer agency as well as experience running smaller offices and more recently, my own hypnotherapy and health coaching business.

I am looking for part time work in a smaller company where I feel that my varied experience can add a lot of value.

I am confident, adaptable and approachable. I love working in a team environment where everyone is empowered in their role.

Mes premiers pas en ressources humaines ont débutés dans le domaine du recrutement, en agence d'intérim puis en cabinet de recrutement. J'ai ainsi pu développer mes compétences sur différentes plateformes de recrutement ainsi que sur les réseaux sociaux. J'ai ensuite eu l'occasion de travailler au sein de départements ressources humaines en entreprise où j'ai pu découvrir d'autres aspects du métier, à savoir la gestion administrative du personnel et la formation.

Forte de mes différentes expériences, je suis aujourd'hui capable de m'adapter à chaque situation et je suis en mesure de travailler autant en équipe qu'en autonomie.

Christèle Delory

➡ EMPLOI RECHERCHÉ

Chargée des ressources humaines, chargée de recrutement.

➡ COMPÉTENCES

Maîtrise des outils de recrutement (jobs boards, réseaux sociaux), gestion administrative des ressources humaines.

➡ ATOUTS

Discretion, fiabilité, capacité à travailler seule ou en équipe.



Renata Plewniak

➡ EMPLOI RECHERCHÉ

Multilingual Project Manager > Business Strategies / B2B / Services / Sales / Customer Service / Business Relations.

➡ COMPÉTENCES

Result oriented. Skills in advanced negotiations. Completely client oriented. Multilingual, in an unusual combination : Polish, Swedish, English and Russian with some knowledge in German and French.

➡ ATOUTS

Easy to cooperate with others regardless of background. Down to the point.

I believe that the essence of working is to explore and take full advantage of one's potential.

New challenges are conducive to this, and for this reason I am willing to take various professional paths.

I value professionalism, effectiveness and reliability in accomplishing goals.

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

**SUMMER
IS COMING SOON**



marc & max hobscheit
and friends

Waldhaff la Sauvageonne
Route d'Echternach L-2712 Waldhof
+352 42 71 70 info@restaurant-waldhaff.lu

Naga share dining
15, rue de Limpach L-3932 Mondercange
+352 28 99 03 33 contact@naga-dining.lu



**LUNCH &
BUSINESS CLASS**

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



© Givenchy Beauty

LES PLUS JOLIES PALETTES DU PRINTEMPS

Tantôt graphiques, tantôt colorées et ultra ludiques. Tantôt romantiques, mais toujours chics, les palettes du printemps sont arrivées ! Petit tour d'horizon des plus jolies à shopper sans attendre.

➡️ **Beauté / Maquillage**

25 FAÇONS DE PORTER LES BASKETS DE PAPA

On ne vous apprend rien en vous disant que les sneakers sont devenus un fashion statement. Mais cette saison, on va encore passer un cran au-dessus en chaussant des baskets à grosses semelles, semblables à celles portées par les quadras américains. Un exercice de style périlleux pour lequel on va vous souffler quelques jolies idées...

➡️ **Fashion / Conseils mode**



© Balenciaga



BANC D'ESSAI: LES NOUVEAUX RÉGIMES!

Diète cétonique, Weight Watchers version 2018, régime sans gluten, cure de jus, monodiète, jeûne alternatif... Que penser de tous ces nouveaux régimes qui fleurissent avec l'arrivée des beaux jours ? Nous faisons le point !

➡️ **Healthy / Diététique**

ON MET LA GOMME !

Le secret d'une peau éclatante et lisse ?

L'exfoliation ! Peeling mécanique (avec des grains) ou chimique (à base d'acide), en poudre ou en pâte... Découvrez notre sélection de produits qui vont vous aider à révéler votre vrai visage !

➡️ **Beauté / Soins**



© L'Oréal Paris

ONLINE

SARAH BRAUN



CES FLOCONS D'AVOINE, J'EN FAIS QUOI ?

Blindés en vitamines, minéraux et antioxydantes, dépourvus de gluten et ultra bon marché, les flocons d'avoine font partie des aliments stars de la healthy food. Si songe plutôt à les consommer au petit déjeuner, ils peuvent être dégustés de mille et une façons.

➡️ **Food / Astuces**



© Sisley

LE HAIR CRUSH DE LA SAISON: LA PREMIÈRE LIGNE CAPILLAIRE SISLEY

Quand Sisley décide de prendre soin de nos cheveux, on dit oui ! Ce printemps, la luxueuse maison française lance une ligne composée de six soins d'exception (2 soins lavants, 1 après-shampooing, 1 masque capillaire, 1 sérum et 1 huile), dont les formules hautement concentrées en minéraux, vitamines et autres actifs végétaux viendront à bout de tous nos problèmes capillaires et autres bad hair days et vont transformer le soin des cheveux en un véritable moment de grâce !

➡️ **Beauté / Cheveux**

L'ORIGINE DU PAIN: LE SAVOIR-FAIRE GOURMAND

**SI ON REPRÉSENTE LES FRANÇAIS UNE BAGUETTE DE PAIN À LA MAIN, ÇA N'EST PAS UN HASARD.
POUR EN ÊTRE CONVAINCUS, FRANCHISSEZ LA PORTE DE LA BOULANGERIE L'ORIGINE DU PAIN À STRASSEN,
DANS LAQUELLE LE SAVOIR-FAIRE DE LA TRADITION BOULANGÈRE SE PERPÉTUE DE JOUR EN JOUR.**



UNE HISTOIRE DE FAMILLE

C'est l'envie de faire connaître aux Luxembourgeois les saveurs authentiques du pain de tradition qui a poussé le chef-boulanger Pascal à s'installer au Grand-Duché. « Notre ambition est de travailler de façon purement artisanale et dans un souci de transparence. C'est pourquoi nous avons choisi de mettre ces verrières entre le laboratoire et la boutique : nos clients peuvent nous observer pendant que nous façonnons nos pains. » Derrière les vitrines, de belles miches de pain tranchées dévoilent leur mie alvéolée au doux parfum de levain et se déclinent à l'infini, ou presque, aux côtés de viennoiseries brillantes de sucre, qui ne manqueront pas d'interpeller les gourmands, petits ou grands !

SIMPLICITÉ ET AUTHENTICITÉ

« Le plus important est d'offrir à nos clients des produits nobles. Nous voulons leur faire (re)découvrir le goût du vrai pain, élaboré à partir de matières premières de qualité. Nos viennoiseries ont le vrai goût du beurre, à l'ancienne ! » Croissants et autres escargots aux raisins ont ce goût généreux, qui n'est pas sans nous rappeler nos souvenirs d'enfance. Ainsi, chaque jour, « nous proposons à nos clients une dizaine de variétés de pains différents, avec une recette spéciale à l'honneur tous les mois, selon la saison. Et bien sûr, notre produit phare, la baguette « L'Origine ! » Leur botte secrète ? « Nous n'utilisons que peu de levure, afin d'obtenir une pousse lente, qui décuple les arômes et garantit une conservation optimale de nos pains » confie Pascal.

VOUS AVEZ DIT SLOW FOOD ?

Résolument, L'Origine du pain invite à une nouvelle façon de consommer. Un parti pris qui s'illustre par le choix rigoureux

des matières premières, premier gage d'un produit de grande qualité : farine labellisée bio, beurre AOP du Poitou-Charentes, œufs frais de fermes locales, sel de Guérande...

De même, les pains spéciaux sont façonnés en miches de 2kg, vendues au poids, et tranchés sous les yeux du client, de la sorte la boulangerie s'inscrit dans une démarche responsable, et évite le gaspillage.

L'HUMAIN AU COEUR

Humble, le chef-boulanger reconnaît l'importance de ses collaborateurs dans la qualité finale de ses produits. « Si nos clients nous remercient chaleureusement, c'est grâce à notre travail d'équipe. Sans leur passion et leur savoir-faire, rien de tout cela ne serait possible ! » Une dimension humaine qui motive également le choix de leurs fournisseurs. « Notre farine, par exemple, provient du moulin de Sarralbe, en France. Nous avons eu un coup de cœur pour le directeur, Monsieur Dubach, dont nous avons apprécié la poignée de main franche et l'amour des bons produits. »



À TOUTE HEURE

Si L'Origine du Pain sera votre meilleur atout à l'heure du petit-déjeuner, ne manquez pas de vous y rendre à l'heure du lunch afin de découvrir une offre de quinze sandwichs (chauds ou froids), des salades généreuses – préparés chaque matin avec des produits frais de qualité, afin de garantir leur fraîcheur et leur saveur –, mais aussi des soupes, des quiches, des pizzas, des paninis ou encore des tartines chaudes, une multitude de produits sélectionnés en fonction de la saison. Enfin à l'arrivée des beaux jours, il vous sera également possible de profiter d'une magnifique terrasse parfaitement située.



Body Veda : le savoir-faire et l'excellence en héritage

Après dix années passées aux côtés d'Anne Brochard, l'illustre fondatrice de la maison Body Veda, Sophie s'apprête à prendre la succession de l'institut. Épaulée par son équipe, elle aura à cœur d'assurer la pérennité de ce centre de beauté connu pour ses prestations de qualité premium, son savoir-faire et la douceur de son équipe. Désireuses d'apporter leur touche personnelle à la carte des soins bien-être et relaxation (en collaboration avec des marques de renom : Dermalogica, Dr. Hauschka et OPI), les deux jeunes femmes proposeront également des séances de Reiki, ainsi que la possibilité de retoucher vos sourcils grâce à la technique de la Micro-pigmentation. Facile d'accès (arrêt Martyrs), l'institut Body Veda s'apprête à faire de nouvelles heureuses.

→ Institut Body Veda, 7, Avenue de la Liberté, Luxembourg, Tél. : 26 29 88

Dessange City Concorde : l'expérience du luxe ultime

Poussez les portes du tout nouveau salon Dessange City Concorde et pénétrez dans un lieu d'une beauté inouï.

La mythique maison de coiffure s'impose en créateur capillaire de luxe en invitant les femmes à découvrir un univers d'excellence et de perfection.

La sensorialité d'un soin, la subtilité d'un balayage, la douceur du regard bienveillant de l'un de ses experts, Dessange transforme l'expérience en un moment de beauté ultime. Rénové et agrandi, le salon offre un design encore plus luxueux et se pare désormais d'une cabine privée. Résolument, avec Dessange, aller chez le coiffeur prend une toute autre dimension.

→ Salon de coiffure Dessange,
Centre Commercial City Concorde,
80 route de Longwy, Bertrange, Tél. : 26 25 91 86



The Modu Shop : le shopping solidaire et glamour

Véritable citoyenne du monde, Amy Park a mis son expérience pour créer un concept-shop inédit au Grand-Duché. The Modu Shop repose en effet sur de véritables valeurs, celles qui poussent l'avocate new-yorkaise d'origine coréenne à se lever chaque matin afin d'apporter sa pierre à l'édifice pour un monde meilleur. Reposant sur des principes humains, éthiques, durables et solidaires, son concept-store invite à consommer autrement. Amy Park a ainsi choisi de travailler avec des marques internationales, rigoureusement sélectionnées pour leur idéologie. Toutes partagent l'envie d'avoir un impact positif sur le monde, de réduire leur empreinte environnementale tout en mettant l'humain au cœur de leur philosophie. Une bien jolie boutique, à découvrir au plus vite !

→ The Modu Shop, 9/1 côte d'Eich, Luxembourg



Diekirch lance sa première bière sans alcool

Né d'un processus de fabrication unique et innovant, le dernier bébé du brasseur luxembourgeois nous propose enfin une alternative crédible pour celles et ceux qui souhaitent retrouver le goût d'une vraie bière sans les inconvénients de l'alcool. La création de cette nouvelle Diekirch permet à l'entreprise de participer à la réduction de la consommation à risque d'alcool dans le pays. L'époque où il fallait faire des compromis semble donc terminée. De par sa qualité gustative, la Diekirch 0,0% est en effet en mesure de combler les consommateurs de bière les plus exigeants, tout en leur offrant la possibilité de garder un mode de vie équilibré. Une bière à consommer sans modération donc, mais qui ne vous fera pas oublier la notion de plaisir.

Proost !



Studio B : pour une vie plus belle et plus sereine

Installé à Bertrange, ce tout nouvel espace dédié au bien-être et à la spiritualité ambitionne d'offrir une offre riche et variée. Convaincue du bien-fondé absolu de la pratique du yoga et du Pilates sur le corps et l'esprit, l'équipe de Studio B a élaboré tout un programme reposant sur plusieurs disciplines et services afin de combler les attentes de ses clients. Affiner sa silhouette avant l'été ? Retrouver une sérénité perdue ? Initier ses enfants à une hygiène de vie saine ? Ou prendre simplement un moment pour soi ? Studio B a la réponse. Cours collectifs de yoga, Pilates, initiation à l'aromathérapie ou encore massages, Studio B va très vite s'imposer comme la référence en matière de bien-être et de beauté au Luxembourg.

→ **Studio B, 74, route de Longwy, Bertrange**

Les foires aux vins sont de retour au Grand-Duché

Les fêtes de fin d'année ont laissé vos caves presque vides ?

C'est le moment de faire le plein grâce aux différentes foires aux vins qui auront lieu pendant le mois de mars dans le pays. Première étape ?

Le Cora Concorde, où une sélection d'environ 470 références vous attend avec la ferme intention de vous proposer une multitude de producteurs issus de France évidemment, d'Italie ou encore d'Espagne, mais aussi du Liban et de Moldavie.

Une invitation au voyage qui vous permettra de découvrir des pépites venues de la planète. Du côté de chez Delhaize, partez vers des contrées moins éloignées, du côté de Remich par exemple, afin de tester les différents Riesling. Que vous souhaitez découvrir des vins venus de l'autre bout du monde ou issus de vignobles locaux, vous trouverez forcément votre bonheur.



ADOLF EL ASSAL,

l'identité comme maître mot

À 36 ANS, UN ÂGE DE PUBERTÉ DANS LE MILIEU DU CINÉMA, ADOLF EL ASSAL CONNAÎT, DE PAR SES HISTOIRES ET SON CINÉMA, UNE CERTAINE HÉGÉMONIE. DU FILM GUÉRILLA, SANS LE SOU, À AMBASSADEUR CULTUREL DU LUXEMBOURG, POUR DUBAÏ 2020, LE JEUNE RÉALISATEUR A FAIT DU CHEMIN ET S'EST FAIT UN NOM DANS CE PETIT MONDE PAS SI SIMPLE À OCCUPER. LANCÉ EN 2006 PAR LE SUCCÈS ÉCLAIR DU STUPÉFIANT *DIVIZIONZ*, TOURNÉ AVEC TROIS FOIS RIEN EN OUGANDA, À L'HEURE DE CETTE INTERVIEW (LE 21 JANVIER DERNIER, NDLR), LE LUXEMBOURGOIS S'APPRÈTE À TOURNER LES PREMIERS PLANS DE SON PROCHAIN LONG MÉTRAGE *SAWAH*.

GODEFROY GORDET



© Catherine Dauphin

Adolf El Assal est né en Égypte. Il grandit aux Emirats Arabes Unis et débarque au Luxembourg, par hasard, à l'âge de 7 ans. «Mes parents ont fait un voyage en Europe et le train est resté coincé à Luxembourg.» Ils tombent amoureux de ce pays inconnu et décident d'y rester, ce qui «n'était pas prévu, mais ils ont finalement recommencé leur vie à zéro».

Sans véritable héritage artistique, d'un père pharmacien et d'une mère médecin, sa passion pour le cinéma s'est développée au fur et à mesure. Il découvre le cinéma plutôt tard, attiré d'abord par la télévision autour de programmes comme le *Cosby Show* et le *Prince de Belair* et d'autres séries américaines des années 90. «La première fois que je suis allé au

cinéma, j'avais 17 ans.» C'est plus tard, lors de sa première année de journalisme à l'université, en Angleterre, qu'il investit vraiment le médium vidéo, «pour un projet universitaire, j'ai réalisé un petit reportage sur la culture hip-hop au Luxembourg. Je connaissais plutôt bien cette culture étant DJ avant ça. Je voulais montrer au monde qu'il n'y a pas que des banques au Luxembourg.» Le documentariste Mick Kennedy, qui est alors son professeur, voit en lui un certain talent pour raconter des histoires: «sans lui je ne serais jamais devenu réalisateur. Il m'a pris sous son aile et le cinéma est devenu ma drogue.» Formé à la London Film School, puis au sein d'un Master en Réalisation à la King's University au sud de Londres, avec sa petite caméra et le matériel de l'école, il tourne, à ses débuts, des clips

vidéo pour des artistes de la scène hip-hop et R'n'B britannique. «J'ai travaillé pour des gars du grime anglais, des rappeurs comme Tinie Tempah, TY, TOR, Kévin Mark Trail (The Streets), Wiley.» Il se fait un nom au sein d'une scène musicale florissante, finit même par clipper pour Robbie Williams et rêve du cinéma avec un grand C.

Ses premiers pas au cinéma se font sur *Divizionz*. Un long-métrage au succès critique unanime, réalisé en 2008 en Ouganda avec le Sud-africain James Tayler et l'Ougandais Donald Mugisha, «sans budget, sans scénario, avec les moyens du bord on est partis en Ouganda, pour tourner *Divizionz*». Le film trouve une belle place en sélection officielle du Festival de Berlin, et fait voyager le jeune réalisateur pendant presque deux ans autour du monde dans de nombreux festivals.

«On a créé une petite révolution dans le domaine. *Divizionz* est devenu une référence du cinéma africain, car c'était l'un des premiers films dits «de guérilla» (film produit sans argent ou très peu, avec de très petites équipes et un équipement léger, ndlr). On a réussi à montrer qu'on peut raconter une histoire universelle que tout le monde peut comprendre sans que la langue ne soit un obstacle.» Présenté dans une centaine de festivals et lauréat d'une vingtaine de prix, dont trois African Academy Film Awards, ce premier film est un véritable tremplin pour le Luxembourgeois, qui ne se voit plus autrement que comme un réalisateur.

De retour à Luxembourg après cette folle expérience, il décide de développer un film sur le même principe que la production de *Divizionz*. Avec quelques comédiens et un peu de matériel, il improvise *Reste bien mec!*, un film tourné en 12 jours avec quelques



Paul Robert dans Ouni Mooss

**«IL DÉCOUVRE LE CINÉMA PLUTÔT TARD,
ATTRIÉ D'ABORD PAR LA TÉLÉVISION
AUTOUR DE PROGRAMMES
COMME LE COSBYSHOW
ET LE PRINCE DE BELAIR ET D'AUTRES
SÉRIES AMÉRICAINES DES ANNÉES 90»**



La Fameuse Route



Les gars

rappeurs de la scène luxembourgeoise. «Le film est sorti au cinéma, on a vendu quelques DVD, j'ai rencontré quelques personnes et le Film Fund m'a donné l'opportunité de tourner mon premier film professionnel, *La Fameuse Route*, un court métrage sorti en 2010.» C'est ce film qui le pousse à réaliser son premier long-métrage *Les Fameux Gars*. Un film financé sur fonds propres et à nouveau grâce au Film Fund qui voyage du Luxembourg, au Canada en passant par la France et la Belgique. Autour de ces trois films, *Reste bien mec!*, *La Fameuse Route* et *Les Fameux Gars*, il partage son influence pour la culture hip-hop, son dada, mais également cette thématique autour de l'identité luxembourgeoise, ce multiculturalisme et ce multilinguisme: «en tant que réalisateur issu d'une nouvelle vague d'immigration, je ne pouvais pas vraiment m'identifier aux autres jeunes, mais ce qui nous liait c'était cette identité luxembourgeoise». De façon comique ou dramatique, en jouant avec les accents, les langues, les couleurs, Adolf El Assal investit des thématiques identitaires et développe son style.

À présent éloigné de la scène hip-hop pour se concentrer sur le cinéma, il finance ses films autour de la boîte de production Wady Films, qu'il tient avec Nikos Welter et Sirvan Marogy. Le système D, c'est fini et cette équipe trouve toute la complémentarité attachée à la production cinématographique. «Nikos Welter est directeur photo et Sirvan

Marogy est scénariste. On travaille comme une vraie équipe qui s'est choisie et se connaît depuis des années.» Aidés par le Film Fund, cette année, trois longs métrages vont sortir au cinéma, *My Grandpa is an Alien* de Drazen Zarkovic et Marina Andree Skop, *1, Chagossian* de S. Jean-Noël Pierre, mon prochain film *Sawah*, un court-métrage de Catherine Dauphin.

Forte de neuf productions du court au long métrage, Wady Films sera également porteuse de son prochain long-métrage - actuellement en production - *Sawah*. Une comédie dramatique qui narre le parcours d'un jeune DJ égyptien parti pour une date de concert à Bruxelles et qui se retrouve bloqué 48 h au Luxembourg, sans sa musique, sans ses papiers, sans son identité. Un grand nombre de détails qui rappellent le passé du réalisateur, son histoire, «80 % du récit est fondé sur des anecdotes personnelles. Nombreuses sont les situations que j'ai moi-même vécues. Je veux faire un film qui soit le plus proche de moi-même, mais également le plus international possible.» Autour d'un personnage glamour du monde de la nuit, Adolf El Assal aborde des thématiques bien plus douloureuses et complexes, comme la révolution égyptienne ou l'immigration européenne, pourtant sans se positionner clairement, «même si l'on y évoque le Printemps arabe, je ne veux pas prendre position. Ce serait injuste de ma part de raconter une histoire qui ne m'appartient pas.»

Sawah est en fait le premier film d'une trilogie qui repose sur des périodes de sa vie. Il y aura donc deux autres films, «un triptyque donc, qui se développera sur les six années à venir».

Réalisateur frénétique, il fait logiquement partie du collectif qui s'envolera pour l'Expo 2020 de Dubaï. Une position qui l'honneur, d'autant qu'il est originaire de cette région du monde. «Dubaï est un peu ma seconde patrie. Comme j'y ai grandi et que j'y travaille, je connais bien la langue, les coutumes. Je trouve cela intéressant de pouvoir représenter le Luxembourg également de par mes racines.» Sous le thème Connecting minds, creating the future, l'Expo 2020 sera un véritable terrain d'expérimentation pour les sept artistes qui iront à Dubaï.

«Nous allons collaborer avec les architectes et scénographes qui ont été mandatés. Nous ramenons la partie culturelle et créative. Nous allons également collaborer avec des artistes sur place, afin de révéler une autre facette de Luxembourg.»

Du film à cent euros, à ambassadeur du cinéma luxembourgeois à Dubaï en 2020, Adolf El Assal a fait du chemin depuis son premier projet filmique. Méritant de cette réussite, il ne cache pas sa fierté: «je me suis battu comme un dingue pendant des années pour essayer de me faire un nom et vivre de mon cinéma. J'ai aujourd'hui une perspective d'avenir dans le domaine.»



Save
the date



Concert



IBEYI

Avec la sortie de leur premier album éponyme en 2015, les deux sœurs du duo soul-électroïque *Ibeyi*, Lisa-Kaindé et Naomi Diaz ont gagné une multitude de fans, mais aussi des collaborateurs de renom, dont Beyoncé et Alvin Ailey. Ces deux femmes d'origine venezuelano-cubaine ont un rapport particulièrement fort avec leurs traditions et combinent plusieurs styles de musiques pour un résultat envoutant, teinté de jazz, de soul, de hip-hop et de down tempo. Leurs voix s'enlacent sur fond de percussions, dans des chansons charnelles et mystérieuses, comme des prières légères à l'accent «groovy». Sorti en septembre 2017, *Ash*, leur dernier opus - porté par l'entêtant single *Away, Away* -, permet aux jumelles de tourner une page. Plus intense et plus politique, cet album les présente sous un jour nouveau, beaucoup plus engagé qu'auparavant.

Le 2 mars à l'Atelier

➡ www.atelier.lu



Expo



JOÃO PENALVA

En passant librement d'un médium à un autre, en utilisant à loisir des matériaux différents, l'artiste portugais João Penalva crée des œuvres qui associent le plus souvent langage et image, et élaboré des fictions poétiques qui laissent une grande place à l'interprétation de chacun. Elles se présentent autant sous la forme d'œuvres d'un caractère intimiste, que de grandes installations mises en scène dans lesquelles peinture, photographie et documents, texte et son, écriture et mémoire, se côtoient pour créer des contes visuels. Ceux-ci plongent le spectateur dans un univers qui oscille entre réalité et fantaisie, sans pouvoir toujours distinguer la ligne ténue qui les sépare. À travers une composition minutieuse, propre à chacune de ses expositions, João Penalva raconte une histoire elle-même chargée de multiples récits, dont la structure narrative et visuelle recourt à des figures s'approchant de l'ellipse ou de l'asyndète pour créer un rythme qui confère aux œuvres le pouvoir opérant de la fable.

Du 03 mars au 16 septembre au Mudam

➡ www.mudam.lu



Ciné-
Concert



CROC BLANC

Publié en 1906, *Croc Blanc* de Jack London est aujourd'hui encore une référence dans le roman d'aventures. Lorsque le réalisateur hispano-luxembourgeois Alexandre Espigares, récompensé aux Oscars, choisit de l'adapter pour le grand écran, c'est un véritable bijou du cinéma d'animation qui voit le jour. Pour magnifier grandioses images de contrées sauvages et scènes intenses entre l'animal et l'homme, quoi de mieux alors qu'une partition composée par Bruno Coulais et Gast Waltzing ? Ce dernier dirigera l'Orchestre Philharmonique du Luxembourg pour les deux soirées qui permettront de découvrir le film en avant-première.

Les 9 et 10 mars à la Philharmonie
➡ www.philharmonie.lu

Concert**CHRISTOPHE WILLEM**

Il y a des albums qu'on attend plus que d'autres. C'est le cas du petit dernier de Christophe Willem. Quatre albums, une reconnaissance de la critique et du public, des tournées à guichets fermés, des dates uniques et insolites... Onze ans après sa victoire à la « Nouvelle Star », Christophe Willem signe *Rio*, un album en adéquation totale avec ce qu'il est, ce qui lui tient à cœur et surtout ce qu'il pense. Dès l'écoute de son premier single *Marlon Brando*, Christophe sait donner le ton avec un titre fédérateur, solaire, dansant et foncièrement humain. Sa force ? L'instantanéité avec toute l'énergie positive et solaire contagieuse qu'il a toujours préservée... sauf que là il y a un « truc » en plus. Une notion de plaisir surdimensionnée, l'envie et le besoin de faire du bien, de regarder droit devant et de profiter un peu plus de chaque instant. Ne pas se prendre la tête, juste se laisser porter, sourire, et se détendre.

Le 15 mars à l'Arsenal (Metz)
 ↗ www.arsenal-metz.fr

Spectacle**PUSSY RIOT**

Pussy Riot Theatre est un spectacle-performance immersif basé sur le livre de Maria Alyokhina, *Jours d'insurrection*. À travers cette véritable performance punk rock, le collectif Pussy Riot raconte leur histoire, de la genèse de leur combat féministe à leur militantisme viscéral anti-Poutine. Sur scène, Maria Alyokhina, Kyril Masheka, sa partenaire avec qui elle forme le Burning Doors, mais aussi Nastya et Max du duo du groupe AWOTT (Asian Women On The Telephone). Pour rappel, en mars 2012, à la suite d'un concert anti-Poutine à la cathédrale du Christ Saint-Sauveur à Moscou, trois jeunes femmes du collectif artistique Pussy Riot sont placées en détention provisoire. Leur procès est une mascarade déguisant la contestation politique en blasphème et le jury les condamne à deux ans d'emprisonnement en camp de travail.

Le 20 mars à la Kulturfabrik
 ↗ www.kulturfabrik.lu

Concert**PAROV STELAR**

Celui que l'on décrit comme le père de l'electro swing séduit depuis une quinzaine d'années les amateurs de house mixée à du jazz. Une musique euphorique, que l'Autrichien est parvenu à réinventer avec son nouvel album. Un brin lassé par le style qui a fait son succès, Parov Stelar emprunte plus au blues, au jazz, mais aussi à la funk sur ses nouveaux titres. Connu pour des titres tels *Booty Swing* ou encore *All Night*, il allie le jazz d'une époque passée aux rythmes électro 2.0 pour nous offrir le meilleur de son art. Préparez-vous donc à recevoir une bonne dose de good vibes à n'en plus savoir à quelle époque vous vous trouvez.

Le 20 mars à la Rockhal
 ↗ www.rockhal.lu

Théâtre



MENUET

Avec *Ghost Road* (2012) et *Children of Nowhere* (2015), Fabrice Murgia a déjà à deux reprises plongé le couteau dans notre tissu social. Après les routes désertes et les villes minières abandonnées, il travaille à présent davantage dans l'intimité pour *Menuet*, mais il s'intéresse toujours aux grandes thématiques : la solitude, la honte, les pulsions sexuelles. Le compositeur Daan Janssens est parfaitement à l'aise dans l'univers littéraire. Il a déjà puisé plusieurs fois dans *Le Livre de l'Intranquillité* de Pessoa et, pendant l'Année Maeterlinck, il a notamment composé l'opéra *Les Aveugles* en 2011. Cette fois, il s'attaque à un autre grand classique, *Menuet* de Louis Paul Boon, publié en 1955. L'intrigue se résume en quelques lignes : un homme qui passe ses journées dans la cave frigorifique d'une entreprise désire une jeune bonne, tandis que sa femme hyperactive met au monde un enfant illégitime. Pour lui, il s'agit d'une tragédie grandiose, mais sous un format intimiste.

Du 20 au 21 mars au Grand-Théâtre
➡ www.theatres.lu

Théâtre



DES FEMMES QUI DANSENT SOUS LES BOMBES

Nous suivons Séraphine dans sa marche sauvage contre sa condition de femme. Le décor est planté sobrement : « Quelque part en Afrique. Aujourd'hui. » Mais peu importe la géographie, l'essentiel est ailleurs.

« Nul besoin de situer un pays, une frontière, écrit Céline Lapertot, pour dire que Séraphine souffre comme un homme, pisse et crache le sang comme un homme (...). Elle ignore si elle est forte ou faible, les armes sont fortes pour elle, et ce qui meurt dans le creux de son ventre renait dans ses doigts, quand elle tient le couteau. » Car Séraphine est de « ces femmes qu'on sous-estime parce qu'elles sont des femmes. On les peint fragiles et précieuses, mais on détruit ce qu'on pensait ériger au rang d'œuvre d'art. Des êtres inférieurs qui n'ont que leur utérus pour rançon. Et puis ils sont surpris, ces hommes, quand ils les voient se relever, un cran d'arrêt à la main ». Comme beaucoup d'autres femmes de son pays en guerre, Séraphine a été violée lorsque les miliciens ont détruit son village et tué sa famille. Elle ne doit sa survie qu'à l'entrée de l'armée régulière dans le village, et au docteur Basonga qui met tout en œuvre pour la sauver.

Les 22 et 23 mars au Théâtre du Centaure
➡ www.theatrecentaure.lu

Concert



CHARLOTTE GAINSBOURG

Des premiers pas aux premiers mots, aux premiers bisous ... La vie est faite des premiers temps qui mènent à une série de dernières fois, Charlotte Gainsbourg parle ainsi d'elle-même dans son dernier album *Rest*. Autoportrait intransigeant, acclamé par la presse internationale, comme l'un des meilleurs albums de 2017 (*Pitchfork*, *The Guardian*, *The Independent*, *Les Inrockuptibles* ...). L'album est produit par Sébastien, du label *Ed Banger*, son parcours dans la musique électronique s'accorde avec le désir de Charlotte pour un son avec un bord inquiétant et mécanique. Après avoir été entourée dans le passé par les musiciens de Beck, sur la scène de *Coachella* et dans le monde entier, puis par Connan Mockasin quelques années plus tard, Charlotte Gainsbourg est de retour sur scène.

Le 25 mars à la Rockhal
➡ www.rockhal.lu



SLIMANE

Solune, le dernier album de Slimane, ce n'est pas seulement le soleil qui a rendez-vous avec la lune, c'est aussi la lumière en lui. Le trajet entre ces deux astres parcourt son univers, son goût pour les sons purs, pour les mots évidents qu'on ne poserait pas ailleurs. Lorsqu'ils se rencontrent, le nouvel album de Slimane naît. Entre coup de poing sur la table et coup de cœur. Entre la passion qui se cherche une raison. Entre Slimane et son public. Le doute et l'espoir. L'amour et la colère. La force et l'abandon. Deux ou trois détours vers des planètes dont on ne savait pas qu'il aimait les visiter. Slimane présentera ce second album en tournée et fera donc une halte par le Luxembourg.

Le 28 mars à la Rockhal

→ www.rockhal.lu

PÉITRY

RESTAUBERGE

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



Menu lunch*
entrée + plat
+ dessert
27€

*Uniquement le midi en semaine

Menu Péitry*
entrée + plat
+ dessert
37€

*Tous les jours
avec des produits 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.

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

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

www.peitry.lu



FUKI-NO-TÔ

Atsuko est épanouie sur la petite ferme biologique dont elle a longtemps rêvé. Ses affaires vont bien, il lui faudra bientôt embaucher de l'aide. Quand son mari Mitsuo a accepté de quitter la ville pour partager avec sa famille cette vie de campagne qui ne lui ressemble pas, elle a su reconnaître les sacrifices qu'il a dû faire. Mais une amie qui resurgit du passé la confronte, elle aussi, à des choix : elle va devoir débroussailler sa vie et ses désirs, aussi emmêlés qu'un bosquet de bambous non entretenu.

→ **Aki Shimazaki - Actes Sud**

Coup de cœur

— AKI SHIMAZAKI —

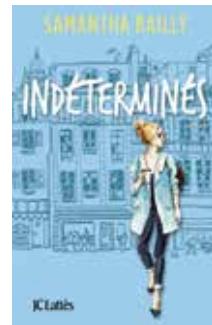
Née au Japon en 1954, Aki Shimazaki a immigré au Canada en 1981 et vit à Montréal depuis 1991. Après *Le Poids du secret* et *Au Coeur de Yamato*, elle poursuit son troisième cycle romanesque intitulé *L'Ombre du chardon*, dans lequel elle observe l'intimité affective des individus, sans se départir de sa pudeur ni de son élégance.



AVEC LE CORPS QU'ELLE A ...

Ce jour d'été en bord de la mer aurait dû être le plus heureux de sa vie, si son beau-père ne l'avait pas réduite à un corps, dont la beauté serait le seul atout. Debout, au-dessus d'elle, il lui avait lancé devant tous les invités : « Avec le corps qu'elle a, ça va être facile pour elle... » Ces mots vont fracasser son existence pendant des années et la mener au bord du gouffre. Dans ce roman, Christine Orban explore, avec une grande sensibilité et des accents fitzgéraadiens, les « blessures invisibles » d'une jeune femme, et sa difficulté d'être elle-même, dans un monde où triomphent les apparences et la domination masculine. Christine Orban a vingt ans, *Avec le Corps qu'elle a...*, est son premier roman.

→ **Christine Orban - Albin Michel**



INDÉTERMINÉS

En cinq ans, Ophélie a gravi à toute vitesse les échelons de Pyxis, entreprise pilier du marché du divertissement : la stagiaire fraîchement débarquée de Bretagne s'est muée en une Parisienne sophistiquée, nommée directrice de la communication, alors qu'elle aborde à peine la trentaine. Alors qu'elle parvient enfin à la place qu'elle a tant convoitée, Pyxis est rachetée par GameVision, géant de l'industrie du jeu vidéo : adieu l'ambiance familiale et décontractée, Pyxis devra maintenant satisfaire les intérêts financiers d'actionnaires inconnus. Licenciement à la chaîne, changement de stratégie, climat tendu... Ophélie se retrouve en pleine tempête professionnelle, tempête qui ne tarde d'ailleurs pas à gagner sa vie personnelle, lorsqu'Arthur Mareuil, ancien stagiaire qu'elle a bien connu, est nommé analyste financier chez Pyxis. La femme accomplie qu'elle est devenue saura-t-elle résister davantage qu'il y a cinq ans au charme du jeune homme ?

→ **Samantha Bailly - JC Lattès**



THE WEDDING PLAN (THROUGH THE WALL)

➡ Comédie romantique américaine de Rama Burshtein avec Noa Koler, Amos Tamam, Oz Zehavi...

À 32 ans, Michal est enfin heureuse : tout est prêt pour qu'elle s'unisse à l'homme de sa vie. Un mois avant le jour J, quand il lui avoue qu'il ne l'aime pas, Michal est au bord de la crise de nerfs. Bien décidée à abandonner son statut de célibataire qui lui colle à la peau, Michal continue ses préparatifs comme si de rien n'était. Elle le sait, car Dieu l'a prévu : elle se mariera le huitième soir de Hanouka. Elle a la robe, le traiteur, le lieu de la fête... après tout, il lui reste 30 jours pour trouver un mari !

Date de sortie : le 15 mars



DEN OF THIEVES

➡ Drame américain de Christian Gudegast avec Gerard Butler, Pablo Schreiber, 50 cent...

La réserve fédérale des États-Unis est réputée inviolable. Un groupe de braqueurs va s'y attaquer, convaincu de parvenir à la cambrioler. C'était sans compter sur Nick Flanagan, à la tête d'une unité d'élite que les criminels connaissent bien. Ce policier enquête, épie et traque leur moindre déplacement et c'est pour lui le moment d'en finir. Comme certaines critiques ont pu le souligner, *Den of Thieves* a été influencé par *Heat* de Michael Mann. Gerard Butler, 50 cent ou encore O'Shea Jackson - le fils d'*Ice Cube* -, sont à la tête de ce casting de « méchants ». Un face à face sans merci commence avec la police pour 140 minutes sous tension.

Date de sortie : le 7 mars



LARA CROFT: TOMB RAIDER

➡ Film d'action américain de Roar Uthaug avec Alicia Vikander, Dominic West, Daniel Wu...

La célèbre saga de Lara Croft revient. Dans ce *reboot* du film de 2001, Alicia Vikander succède à la magnifique Angelina Jolie. Lara Croft, jeune fille un peu perdue est persuadée que son père est toujours en vie. Explorateur disparu depuis 7 ans, elle se met en tête de le retrouver. Aperçu pour la dernière fois sur une île au large du Japon elle fera face à des ennemis redoutables au cours de sa quête. L'actrice suédoise a confié que pour le tournage de ce film, le plus dur a été l'aspect physique, et notamment la préparation au rôle de la surentraînée Lara Croft. Tout en suivant le fil conducteur du film à succès de 2001, Roar Uthaug arrivera-t-il à faire oublier ses scènes mythiques ?

Date de sortie : le 14 mars



A WRINKLE IN TIME

➡ Film d'aventure américain de Ava DuVernay avec Reese Witherspoon, Chris Pine, Levi Miller...

Adapté d'un livre de 1962 écrit par Madeleine L'Engle, *A Wrinkle in Time* conte une belle et touchante aventure d'un « raccourci dans le temps ». Meg Murry et son frère Charles, enfants de scientifiques vont faire face à la terrible et mystérieuse disparition de leur père. Un jour, trois êtres surnaturels viennent à eux. Incarnées par Reese Witherspoon, Oprah Winfrey et Mindy Kaling elles sont venues directement sur terre pour les aider à le retrouver. Pourvus d'un don, les enfants vont ainsi voyager dans le temps et dans l'univers. Afin de sauver leur père, ils vont devoir faire face à un personnage maléfique...

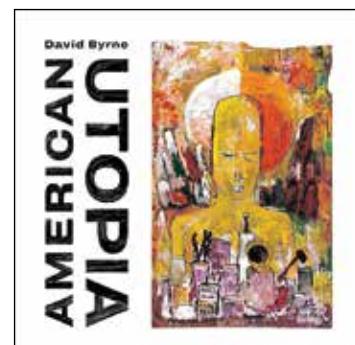
Date de sortie : le 23 mars



BRUTE MINOU – BRUTE MINOU

➡️ Déjà paru, grunge

Des riffs sauvages qui se répètent, sous une voix féminine qui balance à tue-tête les premières lignes du texte : «*xanax, atarax, alprazolam, seresta, témeda, bromazepam, urbanil, lexomil*»... *Alprazolam*, premier titre de l'album éponyme de Brute Minou donne le ton. Force est d'admettre que quelques perles remontent parfois à la surface. Et Brute Minou est un bijou : grunge à souhait, carrément punk, féministe, mais pas trop, transgressif au possible, rutilant d'une verve abrasive : ce groupe nous plaît. Avec huit chansons plutôt courtes, mais carrément toniques, installant presque à chaque fois le même modèle musical fait de riffs costauds et d'un chant brutal, Brute Minou installe une musique qui court à l'essentiel. Avec humour, dérision et une franchise abrupte, le quatuor aborde des thèmes graves sans laisser tomber les falbalas de la sous-culture grunge.



MOBY – EVERYTHING WAS BEAUTIFUL

➡️ Le 2 mars, trip-hop

Porcelain sur l'album *Play* (1999) avait amorcé l'ascension au firmament de l'artiste américain qui, depuis, ne déçoit pas. Bercés depuis décembre dernier par *Like A Motherless Child*, un premier single puissant, on avait hâte de voir ce disque dans les bacs. Et voilà un 15^e album studio pour Moby, qui signe avec *Everything Was Beautiful* un disque embrassant l'anti-commercial. Après plus de 20 ans dans le son, de nombreux virages et tentatives d'expérimentations sonores, le producteur retourne superbement à ses passions d'antan, renouant avec un style cathédrale et la trip-hop qui l'a vu naître : une évidence. Hébergé chez Mute, *Everything Was Beautiful* explore une facette spirituelle du musicien, sous des thématiques humanistes. En plus, Moby nous gratifie d'une playlist disponible sur Spotify et YouTube regroupant l'ensemble des artistes et titres qui ont influencé ce nouvel album. Chaude attention.

JACK WHITE – BOARDING HOUSE REACH

➡️ Le 23 mars, rock indé

Ô joie ! Jack White remet le couvert avec *Boarding House Reach*, prévu pour le 23 mars et signé chez Third Man (son propre label) et XL Recordings. Faisant suite à l'excellent *Lazaretto* (2014), ce troisième disque promet monts et merveilles. Accueillis en grande pompe, les titres «*Connected By Love*», «*Respect Commander*» et «*Corporation*» annoncent un album qui ouvre plus encore le prisme musical du musicien. C'est cette fois un virage aux sonorités soul, gospel, rock'n'roll, funk, hip-hop, blues et électro et même protopunk que prend Jack White. Témoignage du génie créatif de l'américain, *Boarding House Reach* a été composé et écrit en partie dans l'isolement le plus total, avec les techniques d'enregistrement à l'ancienne, magnéto quatre pistes et instrumentations basiques. Entouré d'une flopée de grands musiciens tels que Louis Cato à la batterie, Néon Phoenix à la basse ou Quincy McCrary au clavier, pour ne citer qu'eux, en véritable virtuose, l'ancien double du duo White Stripes, explore avec plein d'audaces les tréfonds de la musique.

DAVID BYRNE – AMERICAN UTOPIA

➡️ Le 9 mars, pop rock

Un vent de fraîcheur souffle sur le pop-rock outre-Atlantique avec le nouvel album de David Byrne. Le musicien américano-écossais, membre fondateur et lead du groupe new wave Taking Heads, s'invite à la table des héros de la musique. Après 14 ans d'absence, le chanteur lance *American Utopia*, un premier album solo qui porte la griffe d'artistes comme Brian Eno – sur le single «*Everybody's Coming To My House*» –, Sampha, TTY ou Happa Isaiah Barr (Onyx Collective). Multi-instrumentiste à la voix caractéristique, David Byrne compose un album où scintille un groove polyrythmique, sur fond de récit descriptif du monde dans lequel nous vivons. Autour d'une tournée internationale quasi à guichet fermé, Byrne soutient cet album fort. Soutenu par une *art cover* signée par l'artiste Purvis Young, Byrne décrit *American Utopia* comme un album qui interroge l'état de notre société et propose une alternative musicale au désespoir. Et on le croit.

opderschmelz

WE LOVE
GIRRLS!

MA 06.03.18 ~ 20H00

SARAH MURCIA NEVER MIND THE FUTURE

Sarah Murcia, contrebasse et voix
Gilles Coronado, guitare / Olivier Py, saxophone
Franck Vaillant, batterie / Benoît Delbecq, piano
Mark Tompkins, voix

Jazz

JE 22.03.18 ~ 20H00

CLAUDIA SOLAL BENJAMIN MOUSSAY BUTTER IN MY BRAIN

Claudia Solal, paroles, compositions, voix
Benjamin Moussay, compositions, piano, Fender Rhodes,
claviers, Sensomusic Usine

Jazz

ME 14.03.18 ~ 20H00

MARLY MARQUES 5TET

Marly Marques, vocals / Paul Fox, drums
Jitz Jeitz, sax, clarinette / Claude Schaus, piano
John Schlammes, contrebasse, basse électrique

Jazz

MA 27.03.18 ~ 20H00

YOUN SUN NAH SHE MOVES ON

Youn Sun Nah, voix
Frank Woeste, piano, orgue Hammond, Fender Rhodes
Brad Christopher Jones, contrebasse
Tomek Miernowski, guitares / Dan Rieser, batterie

Jazz

MA 20.03.18 ~ 19H30

SCHRËFTSTELLERINNEN ÉCRIVAINES - AUTORINNEN

Gintaré Parulyté / Laurence Klopp
Anja Di Bartolomeo / Julie Vinandy-Schmit

Littérature

WE LOVE GIRRLS!

CENTRE CULTUREL
REGIONAL DUDELANGE
1A, RUE DU CENTENAIRE,
L-3475 DUDELANGE
www.opderschmelz.lu



Le poids des émotions

MARRONNIER INCONTOURNABLE DÈS LORS QUE LES BEAUX JOURS COMMENCENT À SE PROFILER, LA QUESTION DE LA MINCEUR, AU-DELÀ DE SON ATTRAIT SAISONNIER, EST BIEN PLUS COMPLEXE QU'IL N'Y PARAÎT. PHÉNOMÈNE DE SOCIÉTÉ, CERTES, À L'HEURE OÙ L'IMAGE QUE L'ON VÉHICULE EST DEVENUE DES PLUS LUCRATIVES AVEC L'AVÈNEMENT DES RÉSEAUX SOCIAUX ET DE LEURS INFLUENCEUSES, MAIS LA QUÊTE DE LA MINCEUR EST, EN RÉALITÉ, BIEN PLUS QUE CELA.

SARAH BRAUN



© Biotherm

Si pour certaines femmes la « spring diète » ne consiste qu'à se délester des trois kilos pris durant l'hiver à grands coups de raclette, pour d'autres, mincir relève de l'ordre psychologique et devient alors un acte bien moins facile que ce que veulent nous faire croire les couvertures des magazines féminins et les campagnes de publicité qui affluent à cette période de l'année.

L'HEURE DE LA RÉCONCILIATION A SONNÉ

Je suis de celles-là et, en tant que journaliste beauté, je peux sans rougir avouer une nette inclinaison à m'enflammer pour toutes les nouvelles tendances. Je suis un pur mouton, façonné par des années de lectures assidues de supports divers et variés sur la question. Et la minceur est à n'en pas douter l'un de mes sujets favoris. Mes étagères débordent de guides,

théories et autres ouvrages de recettes sur le sujet dans lesquels je me suis lancée à corps perdu. J'ai tout essayé : sans viande, sans lactose, sans gluten, sans sucre, protéiné, cétogène. J'ai tous les livres de Jean-Michel Cohen, Pierre Dukan, et leurs confrères.

Pas un lundi sans que j'arrive au bureau avec une nouvelle lubie. Résultat ? J'ai (re)frôlé l'anorexie, j'étais épaisse, plus marrante, pour en arriver à l'automne dernier à perdre mes cheveux par poignées. Y laissant ma joie de vivre et ma sociabilité. Parce que les cures de jus, c'est bien, mais autour d'une table avec vos amis qui se délectent d'une pizza, et bien c'est franchement triste. Le dilemme de ma vie ? J'aime manger, mais je ne veux pas (re)prendre de poids. Une équation délicate, un équilibre précaire qui m'obsède, je le reconnaiss. Il y a le poids physique. Et il y a aussi celui de l'âme, des émotions, et dieu sait s'il est lourd, celui-là.

bodyveda

Skin Spa Institute in Luxembourg



LE POIDS DE LA FAMILLE

Je ne suis sans doute pas la seule issue d'une famille où l'amour se distille à grand renfort de lasagnes, de fondants au chocolat et de bœuf bourguignon. C'est un fait, la nourriture s'accompagne d'une symbolique forte et occupe, dans bon nombre de familles, une dimension affective très importante. Les plaisirs de la chère fluidifient les relations, et la nourriture sert aussi bien qu'à témoigner de son amour, qu'à monopoliser l'attention quand les rapports ne sont pas cordiaux. Résultat ? Cela nous conduit à devoir entretenir une relation non raisonnée avec ce que l'on mange, poussée par la culpabilité et/ou la volonté de ne pas décevoir la personne qui s'est donnée tant de mal pour nous faire plaisir. « Tu reprendras bien une part de tarte au fromage ? Non ? C'est pourtant ton dessert préféré. » Osez rétorquer que vous n'avez plus faim et l'on vous demandera aussitôt « Tu es malade ? Quelque chose ne va pas ? » Et vous voilà avec une deuxième (voire une troisième) part de tarte au fromage à 40 % de matières grasses alors que vous n'avez plus faim depuis belle lurette. Celle-là même qui achèvera de vous faire vous sentir plus mal que vous ne l'étiez déjà. Car mincir, on le sait, n'est pas tant une question d'aliments que l'on avale, mais de quantité. Quand tout va bien, le corps fonctionne selon un système d'entrées et de sorties, soit ce que vous consommez comme calories et ce que vous dépensez. Si vous brûlez chaque jour près de 2000 calories, et que vous en ingurgitez en même temps 2500, nul doute que vous allez grossir. Et peu importe que ces calories proviennent de smoothie bowl, d'avocats ou de Snickers et de nacchos. Nos corps fonctionnent – a priori – de façon mathématique. Le cercle familial a un impact considérable sur notre rapport au corps et à la minceur et, parfois, avoir envie de mincir peut être vécu comme une trahison. « Mincir, c'est rompre avec ceux qui nous aiment tels que nous sommes et à qui on dit en maigrissant, qu'ils ont tort de nous aimer ainsi, puisque, nous-mêmes, on ne s'aime pas » explique le Dr. Gérard Afeldorfer sans son livre *Maigrir, c'est dans la tête* (aux éditions Odile Jacob). Dès lors, perdre ses rondeurs peut être perçu comme un désaveu de ses propres origines et entraîne une culpabilité qui inconsciemment nous empêche de maigrir. D'autant que, souvent, l'éducation entre également en ligne de compte nous poussant à manger bien au-delà de notre satiété. « Si tu ne finis pas ton assiette, tu n'auras pas de dessert. » Qui n'a jamais entendu cette phrase ? Se libérer du joug de l'éducation et de la pression familiale est donc impératif lorsqu'on entre dans une démarche de perte de poids.

QUAND MANGER COMBLE UN VIDE

Mais la pression familiale n'est pas le seul frein lorsque l'on souhaite mincir. Là encore, le poids de l'éducation n'est pas anodin. Le morceau de chocolat pour consoler d'un gros chagrin ou le bonbon donné après la visite chez le médecin lorsqu'on a été sage sont autant de réflexes qui transforment la nourriture en un dou dou merveilleux. Lorsque notre enfance a été émaillée de ces moments sucrés, on a facilement tendance à reproduire cela une fois adulte. Dimanche, 17h. Quand l'ennui se fait trop long, les allers et retours jusqu'au placard à bonbons deviennent un petit rituel réconfortant. Quand on a eu une journée difficile au bureau ou que l'on a un chagrin d'amour, on appelle les copines pour aller boire un verre et ainsi oublier ses soucis autour d'un paquet de M&M's et d'une bouteille de Chardonnay. Et le pire ? C'est que cela fonctionne. Du moins à court terme. En effet, manger, d'autant plus lorsque ce sont des aliments « plaisir » booste la sécrétion d'endorphines apaisantes, dont les vertus anxiolytiques ont été prouvées. Et cela est d'autant plus vrai lorsque l'on consomme des aliments sucrés, qui eux, viennent doper la production de sérotonine, l'hormone de la bonne humeur !

Niché dans un élégant immeuble classé, **Body Veda** est un véritable cocon de douceur et de relaxation au cœur du Luxembourg.

Sophie, Mélanie et Amandine prendront soin de vous de la tête aux pieds dans une atmosphère cozy et chaleureuse.

Spring is coming

Le soin qui révèle votre beauté après l'hiver :



- Un soin visage **Dermalogica** à l'action exfoliante et hydratante pour retrouver une peau douce et lumineuse.
- Un soin complet régénérant et revitalisant **by OPI** pour retrouver de jolis pieds avant l'été.

dermalogica **O·P·I** **Dr. Hauschka**

7, Avenue de la Liberté - 1931 Luxembourg
Tél.: 26 29 88
Contact & Réservation : www.bodyveda.com



© Biotherm

Mais gare, car, de la même façon que les cachets anti-dépresseur, le corps finit par s'habituer et réclame une quantité toujours plus grande, en plus d'entretenir une dépendance alimentaire qui nous pousse à manger des sucreries avant même que la confrontation n'arrive. Et personne n'y échappe. À l'instar de l'Américaine Tara Stiles, l'une des papesses actuelles du mouvement healthy, qui évoque notamment son rapport douloureux et complexe avec la nourriture dans son guide *Le Yoga qui nourrit* (aux éditions Marabout). « L'heure du coucher approchait, mais au lieu de prendre la direction du lit (...) j'allais faire un tour à la cuisine pour voir si je ne trouvais pas quelque chose à grignoter. Je n'avais pas réellement faim, mais j'avais l'impression que manger m'aiderait à dormir. Hélas, mes nouvelles expéditions dans la cuisine aboutissaient souvent à une nouvelle orgie : soupe en boîte et crackers. Après cet en-cas nocturne pris après minuit, je m'effondrais jusqu'au matin, pour me réveiller groggy, le ventre lourd, pas tellement enthousiasmée par la nouvelle journée. » Un tel comportement est rendu banal et anodin par nos modes de vie épiciens, à grand renfort de films comme *Le Journal de Bridget Jones*. À tort, car se remplir de nourriture ne résout rien, au contraire. Et surtout, manger et boire un verre doivent rester de l'ordre du plaisir et ne pas devenir des actes compensatoires illusoires. Plutôt que de râver ses chagrins et colères avec un paquet de biscuits, il est impératif d'apprendre à verbaliser ses émotions. « Maigrir est un acte d'affirmation de soi. Il faut parvenir à mettre en mots ce que l'on pense, ce que l'on ressent, sur un mode civilisé, au lieu de manger pour étouffer ses émotions pénibles » explique encore le Dr. Apfeldorfer. Ainsi, plutôt que de boulotter compulsivement un paquet de Michoko bien à l'abri sous un plaid sur son canapé, mieux vaut « prendre le risque d'être entendue », comme le conseille Michèle Freud

dans son ouvrage *Mincir et se réconcilier avec soi* (aux éditions Albin Michel). Prendre des risques, pour se débarrasser de la carapace que l'on s'est forgée, au fil des années et des kilos qui nous protègent du monde extérieur, pour enfin s'imposer et devenir soi.

QUAND MINCIR SIGNIFIE RÉUSSIR SA VIE

Quand l'influence des émotions et de la famille ne suffisait pas à freiner la perte de poids, Facebook et Instagram ont également contribué à rendre la démarche plus complexe qu'elle ne l'était déjà. En effet, les réseaux sociaux ont largement participé à nous rendre encore plus narcissiques et soucieuses de notre image, à grand renfort de selfies, qui se doivent d'être absolument parfaits. « Le selfie exhibé sur les réseaux sociaux est la nouvelle idéologie de notre temps : ce que l'écrivain italien Andrea Inglesi appelle « l'unique passion légitime, celle de l'autopromotion permanente ». (...) Le selfie est un curriculum visuel, une e-carte de visite, un marche pied social », écrit Frédéric Beigbeder dans son dernier roman *Une Vie sans fin* (aux éditions Grasset). Dès lors, afficher sur les réseaux sociaux une image conforme à celle que nous dictent les Instagrammeuses et autres influenceuses devient un credo absolu. Un cercle d'autant aussi vicieux que celui dicté par les catwalks ou les pages de papier glacé des magazines féminins. Sous couvert de leur côté bonnes copines et authentiques, elles suscitent davantage l'idéalisat.

Dès lors, maîtriser son poids s'accompagne d'une prise de pouvoir narcissique. Entendez, « si je réussis à maigrir, je réussirai par la même occasion ma vie professionnelle, sociale, ou amoureuse. Quand ce ne sont pas les trois à la fois qui sont mises en balance. Maigrir devient alors une valeur personnelle ajoutée. Le problème est que bien trop souvent, ces femmes, obsédées par

leur image et control-freak, en arrivent à ne plus s'autoriser à profiter de la vie et intrinsèquement à être heureuse. Elles se placent ainsi sous le joug d'une pression cognitive, où ne pas réussir à mincir et/ou à rester mince est aussitôt perçu comme un échec. Un comportement dangereux, car l'hypercontrôle entraîne inexorablement et fatalément une perte de contrôle à un moment ou à un autre, et se révèlera le moyen le plus sûr pour, à long terme, reprendre du poids. Quand cela ne contribue pas, en plus, à déclencher des troubles alimentaires, tels que la boulimie ou l'anorexie.

MINCIR DE FAÇON DURABLE

Aussi maigrir est parfois une démarche bien plus complexe que de se débarrasser d'une petite surcharge pondérale superflue. Car au poids du corps s'ajoute le poids psychique et celui-ci est bien plus difficile à déloger. Ainsi, pour ces femmes dont le rapport au corps et à l'alimentation est erroné par des facteurs psychologiques, entamer une thérapie comportementale peut être une solution pour connaître un succès dans sa démarche. Bien mincir – c'est-à-dire de façon raisonnable et durable – nécessite de comprendre quels sont les mécanismes et les troubles qui peuvent bloquer la perte de poids. Affronter ses traumatismes, et notamment les plus anciens, apprivoiser ses peurs, mettre des mots sur ce qui bloque, toutes ces démarches constituent en effet une première étape pour apprendre non seulement à accueillir ses émotions sans les redouter, et surtout à ne pas tenter de les noyer sous des kilos de nourriture. Une thérapie peut en effet permettre d'apprendre à la gérer et ainsi à s'affirmer, à éprouver de la bienveillance pour son corps – qui ne doit en aucun cas être parfait pour être beau et désirable – et surtout pour apprendre à s'aimer.

UN JOLI CORPS ? UNE HISTOIRE DE GALBE ET DE PEAU

La bonne nouvelle ? Des idées millénaires comme celle de la privation, du régime et de la contrainte ne sont plus d'actualité.

De même que, si le chemin vers la fin des diktats des catwalks n'est encore qu'un leurre, l'idée d'un canon de beauté unique, sur lequel règne la taille zéro plébiscitée par des mannequins adolescentes faméliques, est en train de faire son chemin.
Ce qu'on veut en 2018 ? Un corps sain, tonique, galbé.
Plus question de s'affamer, l'heure est aux prescriptions douces, qui font écho aux principes slow qui tendent à influencer sur nos modes de vie. Disciplines qui mêlent la spiritualité et l'effort, habitudes alimentaires qui incitent à (re)manger, et surtout, la notion de plaisir.
Celui de prendre soin de soi et de son corps. Il vous le rendra !

**«LA CELLULITE
ENTRAÎNE ÉGALEMENT
UN VIEILLISSEMENT CUTANÉ
PRÉCOCE DE LA PEAU»**
FARIDA DAOUD

Depuis 40 ans, la marque française Liérac plébiscite une vision de la beauté saine et naturelle. Que ce soit dans le choix de ses égéries – Kristin Scott Thomas ou tout récemment Alexandra Golovanov – ou dans la formulation de ses produits, la marque est empreinte de la philosophie de Farida Daoud, personnalité aussi solaire et féminine qu'exigente et rigoureuse. Spontanée et franche, elle a accepté de répondre à nos questions.

Comment bien choisir son soin minceur ?

Il doit contenir de la caféine : c'est à l'heure actuelle encore le seul ingrédient actif de référence. On le retrouve au cœur des formules des plus grands produits. Notre atout chez Liérac ? Être parvenus à arriver à une concentration de 10% de caféine, sans que le produit ne laisse de traces blanches sur la peau ou ne soit desséchant. Car bien sûr, pour qu'un produit de soin cosmétique soit efficace, il doit être utilisé régulièrement : sa texture doit donc donner envie de l'appliquer !

Vous accompagnez les femmes dans leur protocole minceur depuis près de 40 ans. Quelles évolutions avez-vous constatées ?

Avant, les femmes ne faisaient pas de distinction entre la perte de poids et le fait de maigrir. En 2018, l'image d'un corps parfait est moins une question de poids qu'une perception harmonieuse des formes, et surtout de la qualité de la peau. Et dans ce combat-là, utiliser un produit cosmétique adapté est un atout indéniable !



Farida Daoud

C'est là le point de départ de la nouvelle formule de votre produit culte : Body Slim ?

Tout à fait. Nous avons décidé d'agir notamment sur la fermeté. La cellulite entraîne également un vieillissement cutané précoce de la peau. Notre nouvelle formule contient des actifs qui réactivent tous les mécanismes cutanés afin d'améliorer significativement la qualité et la peau : plus lisse, plus ferme, plus tonique.

Un joli corps n'est donc plus forcément un corps ultra mince ?

Absolument ! D'autant que la cellulite n'est pas liée au poids. Une femme très mince peut également souffrir de cellulite. À l'opposé, un poids correct n'est pas non plus garant d'un joli galbe et d'une peau ferme.

La cellulite ne touche que les jambes ?

Non, et surtout après 40 ans où les femmes déplorent parfois un petit ventre rond. Ainsi, la formule de Body Slim Ventre est enrichie d'un actif anti-gras spécialement étudié pour éliminer cet amas graisseux disgracieux. Sur les bras, on a plus souvent à faire à un problème de tonicité, comme à l'intérieur des cuisses, d'ailleurs.

Quels conseils donneriez-vous aux femmes pour se sculpter un joli corps avant l'été ?

Je ne vais pas entrer dans des considérations alimentaires ! On sait toutes ce qu'il faut manger – et ne pas manger – et surtout qu'il faut être attentives aux quantités. Il est important d'avoir une activité physique régulière, mais là encore, je préconiserais d'éviter les sports trop violents qui ne sont pas bons pour la peau. Jardiner, marcher vite, il y a mille façons de se dépenser. Mais surtout, j'invite les femmes à redécouvrir le plaisir de prendre soin de leur corps, comme de leur visage ! Hydrater son corps tous les jours, par exemple, se masser pour faire pénétrer le produit, d'autant que cela décuple son efficacité, en facilitant le drainage.

Êtes-vous pour ou contre la chirurgie et la médecine esthétique ?

Contre, je n'aime pas les appareils et je suis résolument pour une cosmétique naturelle non agressive. Soignez votre corps et il vous le rendra (sourire) !

Une dernière astuce « belle peau » ?

Tout miser sur le renouvellement cellulaire : une peau exfoliée réfléchit mieux la lumière et devient tout de suite plus belle. Remplacez votre gel douche deux à trois fois par semaine par un produit exfoliant, qui stimulera le renouvellement cellulaire. Ça n'est pas plus agressif pour l'épiderme que les savons dont la plupart des tensio-actifs sont ultra desséchant ! On peut aussi utiliser régulièrement un lait hydratant enrichi en hydroacides, qui exfolient le grain de peau grâce à une action chimique. Ils sont parfaits pour préparer la peau aux beaux jours.



LA VALSE À MILLE SENS

LA BOUTIQUE MAXSENS PROPOSE UN CONCEPT NOVATEUR AU SEIN DU PALL CENTER D'OBERPALLEN. EN COMBINANT UNE PARAPHARMACIE ET UNE PARFUMERIE, ELLE OFFRE EN EFFET TOUS LES PRODUITS, SERVICES ET CONSEILS QUI PERMETTENT DE PRENDRE SOIN DE VOUS, À L'INTÉRIEUR COMME À L'EXTÉRIEUR.



Lors de votre prochaine visite au Pall Center d'Oberpallen, n'hésitez pas à pousser les portes de la parapharmacie-parfumerie MaxSens. Attenante à la Grande Epicerie du Pall Center, vous y découvrirez un concept unique dans la région. Une véritable synergie entre les soins extérieurs du corps (maquil-

lage, parfums, etc.) et ceux qui se soucient de votre bien-être intérieur (huiles essentielles, produits minceur, produits pour bébés, etc.).

Dans ce bel espace tout en longueur, vous n'aurez qu'à vous laisser guider par un personnel trié sur le volet et très expérimenté.

«L'expertise et le savoir-faire constituent la véritable marque de fabrique de MaxSens, indique Isabelle Triol, collaboratrice de la gérante Joëlle Denis. Tout notre personnel a au moins 10 ans d'expérience dans le secteur, afin de pouvoir guider chaque client ou cliente vers les produits les mieux adaptés à ses besoins.»



DE L'ÉCOUTE ET UN CONSEIL PERSONNALISÉ

Pour parvenir à ce résultat, l'équipe de MaxSens doit avant tout savoir faire preuve d'une grande qualité d'écoute. « Il peut arriver que certains de nos clients ou clientes ne savent pas exactement ce dont ils ont besoin, explique Joëlle Denis, gérante de MaxSens. Ils poussent notre porte par curiosité et notre rôle est de les écouter pour déterminer leurs besoins, avant de leur proposer le produit adapté. Si une personne se présente au magasin et demande un produit que nous n'avons pas, nous ferons le maximum pour en disposer rapidement. C'est par cette écoute et ces réponses apportées à chaque besoin que nous nous démarquons des boutiques classiques. »

Le sens du service client, Joëlle Denis l'a d'abord développé dans le monde de la pharmacie en Belgique, où elle possède déjà plusieurs officines. « Je voulais m'installer sur le marché luxembourgeois, mais la législation étant différente, j'ai ainsi décidé d'ouvrir plutôt une parapharmacie, précise-t-elle. Christiane Wickler,

la patronne du Pall Center, nous a proposé cet espace de 120 m². Rapidement, une deuxième surface de la même superficie s'est libérée et nous y avons ouvert la parfumerie. Le concept d'une boutique proposant des soins complets à ses clients s'est dessiné tout naturellement. »

PROFITEZ D'UN MAQUILLAGE GRATUIT

Ouverte depuis le mois d'octobre dernier, la boutique MaxSens invite à une série de prestations et d'ateliers divers. « Nos employées expérimentées peuvent maquiller les personnes qui se présentent dans le magasin, et ce gratuitement, explique Isabelle Triol. Nous organisons également des ateliers pour apprendre aux personnes intéressées à se maquiller, afin de savoir dans quel ordre mettre les produits. Toutes les dates de ces ateliers se retrouvent sur notre page Facebook. » Dans cet espace parfumerie, vous trouverez une large gamme de produits, dont la plupart des marques haut de gamme (Chanel, Guerlain, Sisley, etc.).

Par ailleurs, côté parapharmacie, vous pouvez aussi recevoir les conseils d'un

naturopathe qui, à l'aide des produits naturels que l'on retrouve dans la boutique (huiles essentielles, phytothérapie, etc.), vous aidera à améliorer votre bien-être.

METTRE L'ACCENT SUR LE BIO

L'arrivée de MaxSens au sein du Pall Center d'Oberpallen s'inscrit aussi dans l'offre commerciale cohérente du lieu, axée sur les produits locaux et le bio. « Christiane Wickler a l'intelligence de travailler avec des gens qui sont en accord avec sa propre philosophie, commente Joëlle Denis. C'est aussi ce qui explique notre arrivée à Oberpallen. Nous avons par exemple tout de suite proposé une gamme bio pour la plupart de nos produits. »

Ainsi, vous retrouverez chez MaxSens du maquillage, des produits bébé, des huiles essentielles ou des produits pour la peau entièrement bio. De quoi proposer, à côté des produits minceur, des lentilles ou lunettes de soleil, une offre complète et adaptée à toutes les convictions.

Cerise sur le gâteau, l'espace de la boutique MaxSens se veut cocooning et invite à la détente. Mais le mieux est encore de venir tester vous-même cette « valse à mille sens » à laquelle vous convie MaxSens...



Ouvert du lundi au samedi de 9h à 20h et le dimanche de 9h à 19h

2 Arelerstrooss - L-8552 Oberpallen | Tél.: 26 37 89 26 | [www.maxsens.lu](#)





Baiser de Russie

DERNIÈRE FRAGRANCE À REJOINDRE LA COLLECTION TRÈS EXCLUSIVE DES « PARISIENNES » DE LA MAISON GUERLAIN, BAISER DE RUSSIE EST UNE FRAGRANCE À LA FOIS FRAÎCHE ET CAPITEUSE QUI MET À L'HONNEUR UN INGRÉDIENT DÉLICIEUSEMENT DÉCADENT: L'ABSINTHE. ULTRA FÉMININE, SINGULIÈRE ET AUDACIEUSE, CETTE NOUVELLE CRÉATION REND HOMMAGE À LA PERSONNALITÉ CAPTIVANTE DES FEMMES RUSSES...



Maria Pietrangeli



Ce parfum, c'est tout et son contraire. À la fois capiteux et discret, à la fois floral, fruité et musqué, il a de quoi surprendre, mais le tout est remarquablement bien harmonisé. C'est une fragrance gourmande, hyper féminine voire girly qui a une bonne tenue. J'adore changer de parfum, celui-ci va incontestablement faire partie de ma collection...



Absolument rien à dire, je suis une fan inconditionnelle.



Julie Bénieré



Un parfum floral musqué et fruité ultra bien réalisé avec une longue tenue, c'est le parfum idéal pour sortir de l'hiver et effleurer le printemps en avant-première. J'aime le combo jasmin et les notes plus sucrées de vanille et de caramel. La senteur est tellement élégante qu'elle plaira même si celles qui, comme moi, ne raffolent pas des senteurs sucrées.



RAS



Vanessa Berners



Je suis tombée amoureuse de ce parfum. Baiser de Russie représente à la perfection la maison Guerlain – son flacon, élégant, iconique et luxueux, son jus fruité et fleuri avec des notes d'absinthe et de vanille le rendent délicat, intense et sensuel. Parfum de longue tenue, il se porte tous les jours et vient parfaire votre tenue. 2 gouttes suffisent pour vous envouter. Grande fan, j'apprécie !



RAS



Alexandrine Florian



Dans son flacon aux abeilles iconiques de la marque Guerlain, on redécouvre une senteur florale et fruitée. J'ai aimé les notes de citron et de bergamote qui s'harmonisent parfaitement à la douceur du musc blanc et de la vanille. Au fil des jours Baiser de Russie devient une seconde peau, la tenue est simplement parfaite !



RAS !



Julie Mallinger



J'ai adoré tester le mythique Baiser de Russie de Guerlain, de la collection Les Parisiennes. Dans son magnifique flacon aux abeilles se cache un parfum floral ultra féminin qui vous fait voyager. Ses notes de jasmin mêlées à la bergamote, au citron, à l'absinthe (et j'en passe) révèlent une senteur pétillante et rayonnante, parfaites pour l'arrivée des beaux jours.



RAS. J'ai envie de tester toute la collection!



Sarah Braun



Je suis tombée sous le charme de ce parfum. D'abord frais et floral voire vert – notamment grâce aux notes d'absinthe –, il évolue rapidement vers une senteur poudrée et délicate, très féminine et sensuelle, mais complètement à contre-courant des créations sucrées et trop capiteuses. Un vrai parfum de peau, confidentiel et élégant. Une petite merveille.



Dommage qu'on ne le trouve qu'en boutiques Guerlain...

INSTITUT

LA MAISON DE LA BEAUTÉ

NOUVEAU
AU LUXEMBOURG



Photo: CLAGEL

Les beaux jours arrivent,
envie de perdre vos rondeurs?
Votre cellulite?

SOIN BODY SCULPT

BY THALGO

1^{ERE}
SÉANCE
À PRIX
RÉDUIT*

Remodelage
Effet push-up des fesses

Rondeurs

Réduction des rondeurs visibles,
hanches -3cm et cuisses -2cm

Cellulite

Réduction de la cellulite jusqu'à -1/3

Fermeté

Raffermissement à 100%

**EFFET GARANTI PAR BODY PALP,
TECHNOLOGIE BREVETÉ
DU PALPER-ROULER**

14, Blvd. Robert Schuman, L-8340 Olm / Capellen
Tél.: 30 81 39

www.maisondelabeaute.lu |

*Offre valable jusqu'au 31/03/18

la cellulite
lipomassage CELLU M6

MINCIR
REMODELER
AFFINER
DRAINER
TONIFIER
RAFFERMIR
DÈS LA PREMIÈRE SÉANCE

LPG



100% raffermissement musculaire
La stimulation musculaire à un niveau de confort
et de performance encore jamais atteint !

BEAUTY LOUNGE
by Ana

Cryothérapie

Arctik 21°

L'amincissement par le froid à -20°
Effet permanent, sans douleur !

Perdez de 2 à 4 cm
en 15 minutes



Wiltz

27, rue des Tondeurs
Tél: 95 91 71

Ettelbruck

5a, rue Prince Jean
Tél: 27 03 33 70

**absolutely
MUST HAVE**



Soin sur mesure

Une formule pensée pour être avoir une teinte universelle, capable de révéler sur la peau un éclat rosé instantané grâce à ses pigments minéraux et végétaux. Elle renferme une technologie d'encapsulation de pigments, qui forment des petites billes dans la formule, dont la coque va se rompre au moment de l'application. La texture de Rénergie Multi-Glow fond alors sur la peau et une fois estompée, agit comme un soin bonne mine qui révèle l'éclat rosé naturel de la peau, quelle que soit la carnation. Même non maquillée, la peau est plus éclatante.

➡ **Rénergie multi-Glow. Lancôme.**



Soin S.O.S.

Le baume pansement multi-usages pour réconforter, nourrir et renforcer les épidermes assoiffés et inconfortables dans une texture à la légèreté inouïe. Le futur must have des peaux déshydratées... Ce soin S.O.S. quotidien agit sur les traits comme une séance de yoga sur l'organisme. Il apaise, assouplit et renforce.

➡ **Hydratation rescue intense
Sorbet Hydra Life. Dior.**



Cosmétique alternative

Une philosophie écoresponsable pour une gamme qui allie expertise beauté et expertise en chimie verte pour des produits 100 % végétaux et riches en actifs. Un soin exceptionnel sans temps de pause, il reste sur le cheveu jusqu'au prochain lavage pour lui apporter hydratation et protection. Le cheveu est soyeux, discipliné et bien démêlé.

➡ **Végétale Provence.**



Ginza look

Pour cette saison les looks Shiseido nous arrivent tout droit des quartiers de Tokyo, 3 looks qui révèlent la modernité et soulignent l'audace de la capitale nipponne. Ce fond de teint compact avec un effet soin assure un teint parfait intense et un fini impeccable. Sa texture onctueuse offre une application facile et une couvrance exceptionnelle pour un teint lumineux.

➡ **Synchro Skin Cushion compact bronzer. Shiseido.**



Hair rituel

Reconnue pour son expertise, Sisley lance une nouvelle marque Hair Rituel et s'attaque au marché du cheveu. Puissamment dosé en minéraux, vitamines, extraits d'origine végétale et protéines, ce sérum fortifiant dynamise le bulbe capillaire pour améliorer l'ancre des cheveux, les rendre plus résistants et protéger leur couleur naturelle.

➡ **Sérum revitalisant Fortifiant. Sisley.**



Sensorialité

Ce soin combine les vertus hydratantes d'une eau de soin à des microbulles encapsulant un nouvel actif énergisant issu du camélia et gorgé de lipides nourrissants. Étonnante, sa texture fusionne avec l'épiderme pour l'abreuver d'une vague de fraîcheur avant de l'envelopper dans un cocon confort.

➡ **Hydra Beauty Micro Liquid Essence. Chanel.**



Anticonformisme

Une explosion florale fruitée, un bouquet fantasmé qui sourit à la vie, l'exploration espiègle d'un nouveau monde mené par le duo de parfumeurs Francis Kurkdjian et Maïa Lernout. Cette fragrance est une explosion joyeuse, une empreinte euphorisante.

➡ **Kenzo World Eau de toilette. Kenzo.**



Magnétique

Difficile de résister à l'attraction de cette Eau de Parfum mystérieuse comme la tombée de la nuit. La caresse d'une overdose d'Iris Pallida. La sensualité sauvage de l'essence de patchouli, la chaleur presque dangereuse du poivre noir. La suavité vertigineuse des baumes et de la vanille noire... cette fragrance séme le trouble et ... provoque à coup sûr l'addiction.

➡ **Gentleman. Eau de Parfum Givenchy.**



Soin bouclier

Un soin triple protection, protection solaire, antipollution et anti-lumière bleue (dommage collatéral d'un monde ultra connecté). La teinte de ce soin s'adapte à toutes les carnations et est enrichie de trois micro nacres, promesses d'une lumière naturelle au rendu mat subtil.

➡ **Protecteur UV Perfection éclat orchidée impériale. Guerlain.**



SOS VILLAGES D'ENFANTS MONDE

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

À propos de SOS Villages d'Enfants Monde

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

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



Avec le généreux soutien de **CBP QUILVEST**

On ne tombe plus

DANS LES PIÈGES DE LA MALBOUFFE

ON L'A DÉSORMAIS COMPRIS: IL VAUT MIEUX PRIVILÉGIER LE CABILLAUD VAPEUR-ÉPINARDS QUE L'HAMBURGER-FRITES-MAYO. HÉLAS, REMPLIR SON FRIGO (ET SON ESTOMAC) N'EST PAS SI SIMPLE: CERTAINS POISSONS PRÉPARÉS CONTIENNENT AUTANT DE MATIÈRES GRASSES QU'UNE BRIOCHE ET D'AUTRES FROMAGES N'EN POSSÈDENT QUE LE NOM.

PETIT GUIDE DE SURVIE...

MICHELE RAGER



Damon Gameau est un héros! Pour nous démontrer les effets toxiques du sucre sur son propre organisme, l'acteur et réalisateur australien en a mangé chaque jour l'équivalent de 40 cuillères à café.

Soit, la quantité avalée par la majorité des adolescents. Il a choisi des aliments porteurs d'une connotation santé: des céréales, des jus de fruits, des barres de muesli, etc.

Mais pas de bonbons, ni de desserts...

Après 3 semaines, sans modifier d'autres éléments de ses menus, le verdict est déjà clair: il souffre d'une stéatose hépatique (la maladie du foie gras). Après 2 mois et malgré le sport, il a grossi de 8 kilos, présente les premiers signes de diabète et d'affections cardio-vasculaires, et connaît des troubles de l'humeur ainsi qu'une chute de son immunité.

L'INVASION DU SUCRE DANS NOS CADDYS

Alerté, Gameau choisit de diffuser ce message via un film *Sugarland* et un livre au même titre (parution aux éditions Thierry Souccar, début mars 2018).

Son objectif? «Je ne dis pas que les gens doivent arrêter de consommer du sucre. Mon expérience vise à les sensibiliser davantage sur une substance qui se retrouve dans environ 80% de nos aliments transformés. Cette présence presque hégémonique justifie un examen plus approfondi. Malheureusement, les effets du sucre sont couverts par les manipulations de l'industrie. C'est maintenant reconnu dans de nombreux milieux universitaires, mais l'information doit être partagée avec le public.» Heureusement, en changeant simplement ses habitudes et en bannissant toute forme de sucre ajouté, on prévient et même on soigne les maux dus à ces excès...

OVERDOSE INCOGNITO

Du côté des sucres, les accusés principaux sont le sirop de glucose-fructose, le malt d'orge, le lactose, la maltodextrine, etc. Ces ingrédients sont utilisés par les industriels (y compris dans certains plats salés) afin d'obtenir un résultat agréable au goût, une texture tendre et prête à être consommée. Or, une absorption excessive augmente la synthèse des triglycérides et favorise le stockage des graisses, notamment au niveau du ventre. Qui plus est, pour digérer toute forme de sucre, le pancréas secrète l'insuline. Et quand il doit se secréter à longueur de journée, il finit par s'épuiser. Circonstance aggravante: les produits «allégés en gras» sont souvent enrichis en sucre afin d'apporter de meilleures textures et saveurs. Outre les friandises et desserts, on mange donc encore du sucre... mais là, sans le savoir et donc sans s'en méfier.

À lire

Anthony Fardet, « Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai ! », éd. Thierry Souccar, 19,90 €.

Dr Michael Greger, « Comment ne pas mourir – mieux manger peut vous sauver la vie », éd. Belfond, 23 €.



BEWOSST ZILLEN!

Que doivent subir nos animaux ?

DEVENONS «CONSUMACTEUR», EN PLEINE CONSCIENCE.

Passons en rétrospective les dernières années pour nous rendre compte des nombreux cas de non-respect envers les animaux d'élevage. Ces situations largement amplifiées par la concentration des animaux dans les élevages industriels nous interpellent...

Nous sommes convaincus qu'un lien existe entre le bien-être animal, la biodiversité, l'environnement - éléments témoignant d'un mode d'élevage durable - et la qualité finale des produits qui influence la santé humaine.

ÊTES-VOUS DU MÊME AVIS ?

Découvrez plus sur notre engagement avec les professionnels pour lesquels l'élevage est un métier qui demande d'observer, de connaître et de suivre de près leurs animaux.

Plus d'infos sur www.cactus.lu/bewosst

«L'INDUSTRIE UTILISE DES ADDITIFS POUR OBTENIR UN PRODUIT PEU CHER, ATTRACTIF, SAVOUREUX ET FACILE À MANGER»

PAS SUPER, LES ULTRA!

Une augmentation de risque de cancer évaluée entre 2 à 22% lorsqu'on abuse de plats industriels: voici les conclusions d'une étude scientifique de février 2018, réalisée en France auprès de 105 000 personnes. Les coupables, ce sont les aliments et boissons ultra-transformés, trop riches en sucres et en graisses. Ceux aussi dont la fabrication comporte plusieurs étapes de transformation industrielle, afin d'obtenir un produit se conservant très longtemps, peu cher et attractif. Ici, tous les groupes alimentaires sont susceptibles d'être concernés. Mais essentiellement les margarines et pâtes à tartiner, saucisses, charcuterie, laitages aux fruits, desserts, biscuits et gâteaux, plats cuisinés industriels, etc.

Exemples de produits ultra-transformés et peu transformés

- ➡ **Ultra-transformés:** un steak haché industriel, des nuggets.
- ➡ **Peu ou pas transformés :** un steak, un poisson frais, un poulet rôti.
- ➡ **Ultra-transformés:** des céréales du petit-déjeuner, du pain de mie industriel, des gâteaux industriels.
- ➡ **Peu ou pas transformés :** la farine, un muesli juste composé de graines et fruits secs.
- ➡ **Ultra-transformés:** une soupe en brique ou déshydratée.
- ➡ **Peu ou pas transformés:** des légumes natures, frais ou surgelés.

MER D'HUILE

Le danger réel? Ces graisses sont cachées dans des aliments ayant bonne réputation, comme les soupes ou les préparations

de poissons. Et donc, on ne se rend pas toujours compte qu'on les ingère. Or, ces lipides viennent rejoindre la dose utilisée pour cuisiner, celle étalée sur les tartines, etc. D'autre part, ces matières grasses ne sont pas d'excellente qualité. Une lecture des emballages démontre ainsi la présence des graisses hydrogénées, intégrées pour apporter une consistance moelleuse aux biscuits, pains et autres en-cas. Plus gênant encore: ce sont des gourmandises généralement adorées des enfants, qui en consomment plusieurs fois par jour, du petit-déjeuner au goûter.

LES CÉRÉALES, PAS TOUTES IDÉALES

Généralement consommé dans les brumes matinales, le petit-déjeuner attire les céréales, vite préparées, vite avalées.

Or, avant de se retrouver dans nos cuisines, les grains de blé, de maïs ou d'avoine sont nettoyés, cuits, mixés, soufflés, amalgamés, éclatés et/ou fourrés. Ce qui les transforme en sucres simples qui passent rapidement dans le sang. Conséquence? Des fringales qui surgissent bien avant midi, ce qui augmente le risque de grignotages et de virées vers le distributeur de crasses... Cela alourdit la facture calorique ainsi que la dose de sucre et de gras. Méfiance enfin par rapport aux annonces présentes sur l'emballage et promettant «Moins de tel pourcentage de matières grasses ou autant de calories par bol». Ces allégations se réfèrent à la dose recommandée, c'est-à-dire 30g de céréales et 125ml de lait écrémé. Soit une portion probablement bien plus petite que celle servie par la majorité des gourmands...

À VOS LOUPES!

Premier réflexe? Observer, même rapidement et même sans lunette, la liste des composants: plus elle est longue, plus le produit a été transformé par l'industrie. Et ce, en utilisant des ingrédients moins chers. En revanche, ne vous fiez pas

uniquement au prix, lequel n'est pas toujours synonyme de qualité. Faut-il pour autant cultiver son potager, cuire ses pains, fabriquer son yaourt et aménager un poulailler? Pas spécialement! Même si le salut passe d'office par l'information, la main à la pâte et le décryptage des étiquettes. Ainsi, il serait dommage de zapper les progrès de l'industrie, lorsqu'elle utilise des moyens pour conserver un aliment plus longtemps, l'enrichir en vitamines, faciliter son utilisation. Par exemple, les légumes nature en conserves ou en sachets, le dessert 100% fruits... Sinon, l'achat de plats préparés par les supermarchés peut rester lié à des occasions particulières ou un manque de temps ponctuel... Mais sûrement pas au quotidien!

Idées express

➡ Pour les céréales, privilégiez les produits basiques (pétales de blé ou de maïs, flocons d'avoine simple...) et ajoutez du chocolat, des graines de tournesol ou de lin, des noisettes concassées, des fruits secs ou frais.

Tout cela peut être mélangé le week-end et conservé, pour la semaine, dans une boîte hermétique.

➡ Même consigne pour les laitages : un yaourt nature où vous ajoutez une bonne confiture est bien meilleur pour les papilles... et pour le corps !

➡ Une sauce pour les pâtes ou la volaille ? Réchauffez une boîte de tomates pelées et assaisonnez-la avec des herbes fraîches. Plus light et aussi rapide qu'une sauce industrielle trop riche en sucres et lipides.

COMMENT GRIGNOTER GOURMAND MAIS SAINEMENT !

Les fruits secs

Riches en nutriments essentiels comme les vitamines, le fer ou le magnésium.

Super bons pour faire le plein d'énergie et ajouter une petite touche originale à des recettes maison.



DELHAIZE
FRUITS SÉCHÉS
Abricots
250 g
€ 15,96/kg

€ 3,99

Les fruits à coques

Ils contiennent de bonnes graisses et permettent de lutter contre les maladies cardiovasculaires.

Ils sont parfaits pour éviter les coups de fatigue et donner un petit coup de boost pendant la journée.



DELHAIZE
FRUITS À COQUES
Mix Kenya
Grillés et salés
250 g
€ 19,96/kg

€ 4,99



Et si on mangeait des insectes ?

DÉGUSTER UN BOL DE VERS BIEN CROUSTILLANTS EN APÉRITIF ET UNE SALADE DE SAUTERELLES GRILLÉES AU DÉJEUNER ? SI VOUS SALIVEZ EN LISANT CES LIGNES, C'EST QUE VOUS ÉTES PRÉTS À VOUS LANCER ! SI CELA VOUS DÉGOÛTE, LISEZ LA SUITE, VOUS Y TROUVEREZ DES ARGUMENTS CONVAINCANTS...

LISA BEYS



L'ENTOMOPHAGIE, UNE PRATIQUE ANCESTRALE

Considérée comme une exception dans la culture européenne, la consommation d'insectes (entomophagie) se révèle être la règle dans de nombreuses régions du monde. Halte aux idées reçues : les insectes ne sont pas uniquement considérés comme une nourriture de famine !

En effet, nombre de ces insectes familiers, fourmis, termites, grillons, criquets, chenilles et sauterelles constituent des mets de choix dans de nombreux pays.

Selon les chiffres publiés par la Food and Agriculture Organization (FAO), environ 2,5 milliards d'êtres humains se nourrissent régulièrement d'insectes, principalement en Afrique, en Asie et en Amérique latine. On recense environ 1900 espèces d'insectes comestibles dans le monde. De nombreux

sites internet proposent ces produits à la vente, et des chefs renommés les incluent même désormais dans leurs cartes !

ET DU CÔTÉ DU GOÛT ?

On pourrait croire qu'ils possèdent une saveur abjecte. Pourtant, ceux qui les ont goûtés parlent généralement d'un goût de noisette ou de céréale torréfiée : en Thaïlande, 75% des personnes interrogées invoquent en effet le goût comme principales raisons de manger des insectes ! Les insectes peuvent être déclinés à toutes les sauces : nature, frits ou bouillis, caramélisés, seuls ou accompagnés.

DES APPORTS NUTRITIFS

Ils présentent des avantages nutritifs indéniables, étant une excellente source de protéines, de matières grasses et de micronutriments. D'après des études scientifiques, le taux de protéines des insectes comestibles est supérieur à celui des végétaux, des viandes, œufs et volailles. C'est une ressource économique pour de nombreux pays en développement.

MANGER DES INSECTES SERAIT BON POUR LA PLANÈTE

Difficile à croire ? Les chiffres sont pourtant éloquents. Il faut 15 000 litres d'eau pour produire un kilo de viande, contre 10 litres pour des criquets.

L'élevage d'insectes rejette en moyenne 90 % de gaz à effet de serre de moins que les élevages traditionnels, la production de viande étant responsable à elle seule de plus de 15 % des émissions globales. Les insectes nécessitent beaucoup moins d'aliments pour croître et pour créer

« ÉTANT UNE EXCELLENTE SOURCE DE PROTÉINES, ILS PRÉSENTENT DES AVANTAGES NUTRITIFS INDÉNIABLES »

une quantité comparable de protéines, et la culture des insectes nécessite moins de surface de production et de fourrage. De plus, l'insecte est souvent comestible intégralement, limitant le gaspillage. Pour certains, ce serait la solution pour nourrir la planète.

ATTENTION, DANGER ?

Un rapport de 2015 (*de l'ANSES, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, France*) met en garde sur les risques allergènes liés à la consommation d'insectes comestibles. La dangerosité d'un insecte peut venir de son alimentation : certaines espèces avalent des toxines chimiques que leurs organismes sont capables de supporter, mais qui peuvent s'avérer dangereuses pour des humains. Il existerait aussi des risques chimiques, du fait des substances fabriquées ou stockées dans le corps de l'insecte et microbiens, certains étant porteurs de parasites, virus et bactéries. Alors attention ! Il faut s'assurer de la qualité des produits et ne pas consommer tout et n'importe quoi.

ALORS, ON SE LANCE ?

Privilégiez la qualité des produits, attention aux produits de provenance douteuse. Si vous n'avez jamais mangé d'insectes, commencez par des insectes assaisonnés et déshydratés, ou pourquoi pas, des barres protéinées à la farine d'insecte qui diminueront les freins de l'aspect visuel. Une dégustation en amis ? Ne forcez pas les récalcitrants. Après tout, manger des insectes doit rester un plaisir et pas une obligation !



Allons-nous renoncer à la liberté?

→ Carlo Strenger - Belfond

En ces temps éprouvants – ceux des attentats, des fundamentalismes, de la montée de l'extrême droite et du populisme –, Carlo Strenger, philosophe, essayiste et grande figure de la gauche libérale israélienne, nous interpelle : et si, plutôt que de sombrer dans la peur et dans le défaitisme, nous revendiquions haut et fort nos valeurs fondamentales, à commencer par la liberté ? S'inspirant à la fois de grands penseurs du XVII^e siècle à nos jours et des romans de Michel Houellebecq, des films de Scorsese et de la psychanalyse, Carlo Strenger nous offre une lecture inédite, à la fois géopolitique et existentielle, des grands maux de notre époque. Il nous rappelle que la liberté n'est pas un droit fondamental, mais une conquête de la culture occidentale qu'il s'agit de préserver, nous exhortant ainsi à opposer au consumérisme passif, au manque de responsabilité citoyenne et au renoncement le courage d'une pensée critique instruite et ouverte au débat.



Les Vertus de l'inégalité

→ Marc De Vos - Filigranes

Et si l'inégalité était une chance pour le monde moderne, un stimulus pour progresser dans l'échelle sociale ? Telle est la thèse, originale et audacieuse, défendue par Marc De Vos dans son livre. A rebours d'un Piketty, d'un Stiglitz (prix Nobel) et de tous les tenants d'une redistribution par l'État des richesses, l'auteur démontre, exemples à l'appui, comment, pour servir une cause, les statistiques sont souvent biaisées. Partisan de donner à chacun une totale égalité des chances dès le berceau, il propose de rompre avec bon nombre d'idées reçues et de miser sur l'effort et le talent personnel, un moyen efficace pour améliorer son niveau de vie. Certes, partout en Occident, l'inégalité ne cesse de s'accroître. Mais dans le même temps, à l'échelle mondiale, la classe moyenne est de plus en plus importante, grâce au mérite individuel et au progrès partagé. Loin donc des discours alarmistes et de la sinistre. Vive la bonne inégalité.



Quand la diététique chinoise prend soin de ma santé

→ Josselyne Lukas - Rouergue

Pour les Chinois, l'alimentation est la première médecine : manger correctement permet de rester en bonne santé. Mais la diététique chinoise permet également de lutter contre les déséquilibres internes ou externes du quotidien, de retrouver sa santé en adaptant son alimentation aux circonstances. C'est à cette philosophie que l'auteur nous initie dans ce livre, tout en nous proposant quelque 150 recettes, toutes adaptées à notre culture et aux aliments disponibles sur nos étals. L'auteur nous éclaire sur les principes fondamentaux qui constituent la base de la diététique et de la pensée chinoise.



Le Cercle vertueux

→ N. Hulot & V. Shiva - Actes Sud

La dégradation de l'environnement et les catastrophes liées au réchauffement climatique touchent certaines populations plus que d'autres : les pays les plus pauvres subissent les pires conséquences. Ils sont également les plus durement frappés par cette perte de biodiversité, les problèmes d'accès à l'eau potable et à un air pur, la dégradation des sols, etc. Même schéma au sein des pays riches : les revenus les plus modestes sont également plus concernés par la pollution et les plus pénalisés par la hausse des prix des ressources qui se raréfient. Cette injustice est un cycle sans fin : les inégalités alimentent une crise écologique qui à son tour les accroît. Elles affaiblissent la démocratie et la cohésion sociale, elles éloignent les conditions nécessaires à la mise en place de politiques publiques répondant à l'urgence climatique. Comment inverser ce cercle infernal ? La rencontre entre Vandana Shiva et Nicolas Hulot, la complémentarité de leurs personnalités, de leurs parcours et de leurs visions, offre l'opportunité de propositions fortes et concrètes face à des questions clefs pour réussir la transition et faire émerger toutes mes formes de solidarité comme une condition de la paix.



les Barrières invisibles dans la vie d'une femme

→ Nathalie Rapoport - Hubschman

L'apparence, les émotions, les relations aux autres, la sexualité, les enfants, le travail et le bonheur... Autant de dimensions dans lesquelles est profondément marquée la différence liée au fait d'être une femme. Autant de domaines hérisseés, pour les femmes, de barrières encore trop souvent négligées ou niées. À l'heure où la médecine commence à reconnaître les différences de genre, la psychologie cherche, dans un souci louable d'égalité, à les gommer. Pourquoi ce paradoxe ? Où est le vrai combat ?

Pour Nathalie Rapoport-Hubschman, c'est en prenant conscience de nos différences et des obstacles qu'elles engendrent que les hommes et les femmes, ensemble, pourront les dépasser. D'où ce livre, véritablement salutaire.

Après vingt siècles d'histoire des hommes, le XXI^e siècle sera-t-il celui des femmes ?

C'est papa qui gère la maison : QUI SONT LES NOUVEAUX HOMMES AU FOYER ?

LE NOUVEL HOMME AU FOYER SERAIT UNE MÈRE COMME LES AUTRES ?
MÈME SI LES STATISTIQUES SONT PEU NOMBREUSES SUR LE SUJET, LES PAF (PÈRES AU FOYER)
FONT PARLER D'EUX, NON SANS SUSCITER UNE CERTAINE CURIOSITÉ. EN EFFET, DANS UNE SOCIÉTÉ
OÙ LA SORTIE DE L'ÉCOLE S'APPELLE ENCORE TROP SOUVENT « L'HEURE DES MAMANS »
ET OÙ 70 % DES TÂCHES DOMESTIQUES SONT EFFECTUÉES PAR LES FEMMES, COMMENT FONT-ILS
POUR ASSUMER UN TEL RÔLE ? REGARD SUR CE MODÈLE DE PARENTALITÉ.

CHRIS MICK



Paul a choisi de quitter son travail à la naissance de sa deuxième fille. La décision a été prise avec sa compagne pour plusieurs raisons. «Maya est arrivée à un moment où ma carrière battait de l'aile, je ne me sentais plus bien dans mon travail, tandis que mon épouse s'épanouissait dans le sien. Pour nous, ce choix s'est imposé comme une évidence, notre équilibre en dépendait. J'ai été peu présent lors de l'arrivée de notre premier enfant, j'ai eu le sentiment d'avoir raté pas mal de moments.

Il me semblait important de ne pas commettre la même erreur. Je dirais que les circonstances professionnelles ont largement contribué à cette décision.» L'exemple de Paul nous prouve que notre société, encore à large dominante patriarcale, est toutefois prête à explorer de nouveaux territoires en matière d'organisation familiale. Au sein du couple, les rôles sont plus facilement interchangeables et mouvants selon les fluctuations du monde du travail. La place de «chef de famille» n'est plus l'apanage exclusif des hommes, l'émancipation féminine a introduit la notion d'autorité parentale en remplacement de l'autorité paternelle. Devenir père au foyer résulte d'un choix commun lors d'une remise en cause professionnelle ou tout simplement afin de vivre une vie de papa différente. L'idée de paternité institutionnelle a cédé sa place à une notion de paternité davantage relationnelle, dans laquelle l'homme s'implique beaucoup plus, et cela dès la naissance.

Encore impensable il y a une dizaine d'années, on assiste à une évolution des mentalités et de la loi sur les congés lors de l'arrivée de bébé. Au Luxembourg, le gouvernement a validé en octobre dernier la prolongation du congé accordé lors de la naissance, le faisant désormais passer de 2 à 10 jours, depuis le 1^{er} janvier 2018. Ces huit jours supplémentaires sont pris en charge par l'État et sont soumis à des conditions. L'employeur doit être prévenu deux mois avant la naissance présumée et le congé doit être pris dans les deux mois suivants. Cette mesure s'inscrit dans une volonté du gouvernement visant à augmenter l'égalité des chances entre les hommes et les femmes. Le congé parental, quant à lui, a été réformé au 1^{er} décembre 2016 et permet aux parents d'opter pour des modèles flexibles, adaptés à leurs situations professionnelles respectives. Pour Dieter, c'est cette période qui a été décisive dans la poursuite de sa «carrière de papa à la maison», puisqu'il a choisi de ne pas reprendre son poste à la fin de son congé parental. Même si les débuts n'ont pas été faciles, il nous explique qu'il ne reviendrait pas en arrière! Il a toutefois eu besoin d'un temps d'adaptation, car il éprouvait l'affreux sentiment de ne pas contribuer au foyer et devait affronter le regard de sa belle-famille très conservatrice pour laquelle il était tout simplement inconcevable qu'un homme ne ramène pas la pitance à ses petits! «Pour eux, rester à la maison, c'était comme des vacances, ou pire encore, certains s'imaginaient que je passais mes journées devant la télé en buvant des bières. Or, je ne surprendrais personne, et surtout pas une femme, en disant que quand on gère la maison et l'éducation des enfants, le répit n'existe pas. Je prenais mon poste à 7 heures pour finir ma journée vers 20 heures, avec une astreinte la nuit en cas de maladie!» Si Dieter nous parle avec beaucoup d'humour et de recul de son expérience, il n'en demeure pas moins lucide sur la réalité des faits.

POUR ALLER PLUS LOIN

Les daddies cool du web

Ils ont franchi le pas de devenir «pères au foyer». Par choix, par obligation, peu importe, ces daddies cool 3.0 nous régalent de leur quotidien avec leurs enfants. Le ton est décomplexé, souvent très drôle, ils nous livrent leurs impressions sur l'actualité, les recettes de cuisine, l'éducation des enfants, les loisirs et partagent souvent leurs bons plans.

La mise en scène de leur paternité est un régal?

Petit condensé des meilleurs blogs de papa.

Notre chouchou s'appelle Benjamin, alias Till the Cat. Son blog nous dévoile avec juste ce qu'il faut de délicatesse et d'humour ce que signifie pour un homme de devenir père au foyer. Il a quitté son job dans les relations publiques pour s'occuper de ses filles, qu'il prénomme affectueusement Miniature 1 et Miniature 2 pendant que Madame The Cat travaille. Benjamin nous dévoile de savoureuses recettes («le cordon bleu qui castagne du calendos»), nous livre des tutos géniaux («la baguette magique d'Hermione Granger») et nous livre son point de vue sur des sujets de société («les papas de pubs: réalistes ou caricaturaux?»).

Bref, les sujets sont variés et toujours bien amenés. Fort de son succès, il publie aujourd'hui des livres disponibles sur le web: un livre de recettes (Les recettes drôles et savoureuses de papa) ainsi qu'un ouvrage intitulé «comment devenir un papa modèle en 10 leçons». On y retrouve toutes ses astuces et sa délicieuse plume, un brin décalé, mais toujours tendre.

Le blog de papa cube est aussi drôle que visuel. Il raconte les aventures d'un papa, d'une maman, et de trois filles dont des jumelles. Toute une histoire qu'il compile sur son blog avec un humour sans pareil. Nous parions que chacune d'entre vous y retrouvera des épisodes de sa propre vie.

On adore son regard amusé sur les agissements de nos enfants: «L'autre jour, on vous entendait gueuler sur vos enfants tellement distinctement depuis chez nous que les miens ont aussi rangé leurs chambres!». Voilà ... nous sommes sûres que cela vous rappelle quelque chose!

→ Pour les lire: tillthecat.com/papacube.com



Il nous confie que les moments devenaient parfois tendus avec son épouse, car cette dernière ne comprenait pas qu'il puisse être fatigué. Il sentait aussi une certaine solitude lors des diners amicaux, car quand les autres discutent chiffres, objectifs et ambiance de travail, lui ne pouvait que s'exprimer sur les promos du supermarché, la kermesse de l'école ou l'étonnant pouvoir du vinaigre blanc sur le calcaire. Il « s'occupait » de la maison, des enfants, des repas, ce qui signifie clairement que ces « occupations » ne sont pas considérées comme un travail. Lui-même partageait ces préjugés avant de vivre l'expérience. Mais il a fini par prendre conscience que ces tâches, aussi ingrates que répétitives, étaient pourtant indispensables à la vie d'un foyer. Aujourd'hui, les enfants ont grandi et il a revêtu de son costume pour reprendre le chemin du bureau, et son rôle d'homme viril. Toutefois, il a choisi de créer sa propre entreprise dans le domaine du conseil, car ce temps à la maison lui a aussi permis de réfléchir à ce qu'il attendait vraiment d'un travail. Il a pu profiter de son temps libre pour construire son projet et le finaliser, cette transition lui a autorisé un véritable changement de cap au niveau de sa carrière. Même si son entreprise lui demande beaucoup d'énergie (et de temps), il reste libre de ses horaires afin de faire perdurer la relation formidable qu'il a établie avec ses filles durant son

congé parental. Il retient les merveilleux moments passés en compagnie de ses enfants et a oublié les corvées. Mais il se souvient surtout du regard de sa femme porté sur lui à cette époque, celui d'une femme qui n'a jamais vu en lui un homme qui aurait perdu son rôle de conquérant. Et cela constitue un autre élément indispensable de la réussite d'une telle configuration de vie familiale. Depuis la nuit des temps, les femmes apparaissent comme les gardiennes du foyer, c'est à elles qu'appartient l'exclusivité de l'éducation des enfants, car elles les ont portés. Élisabeth Badinter a démontré dans ses nombreux travaux qu'un père avait autant sa place qu'une mère auprès d'un enfant, mais les idées reçues ont la vie dure! Pour une femme, il n'est pas toujours facile d'accepter que son homme endosse la fonction, même si elle rêve de s'épanouir ailleurs que dans un parc ou devant un rôti! Dans la majeure partie des cas, opter pour l'un ou l'autre de rester au foyer relève plus d'une logique économique que d'un véritable choix, ce dernier restant à la disposition des personnes bénéficiant des revenus les plus confortables. Nous rêvons tous de trouver l'équilibre parfait entre vie professionnelle et vie familiale, mais dans la majeure partie des cas, ce sont encore les femmes qui mettent leur carrière professionnelle entre parenthèses à l'arrivée des enfants. La raison principale demeure la différence de revenus au sein du couple, et bien souvent...

Le masculin l'emporte! Alors, il serait temps d'envisager une répartition égalitaire des tâches avec de véritables dispositions en matière d'horaires, de télétravail et d'améliorations des structures et des coûts de garde des enfants pour que chacun puisse trouver un équilibre. Car soyons, francs, qui choisit de son plein gré un métier – car il s'agit d'un métier – pour lequel il ne percevra ni salaire, ni vacances, ni d'horaires et, surtout, aucune reconnaissance sociale?

Le congé paternité/parental en Europe en 5 points :

- 1 Il peut atteindre plusieurs semaines en Europe.
- 2 Les pays nordiques sont les plus généreux tant sur la durée que sur la rémunération du congé parental. En Suède, il est de 480 jours, dont 60 sont réservés aux pères. En Norvège, ils ont droit à 14 semaines de congés après la naissance de l'enfant, et continuent de percevoir leur salaire pendant cette période.
- 3 La Commission européenne propose une durée minimale de congé paternité définie à 10 jours.
- 4 L'Allemagne, la Suisse et l'Irlande ne proposent pas de formule spécifique
- 5 En France, environ 70% des pères exercent leur droit à l'arrivée du 1^{er} enfant

ET POUR FINIR:

À quelques jours de la journée de la femme, nous ne pouvons que saluer cette notion d'idéal de répartition (voire d'inversion) des tâches. Pourtant, la plupart d'entre elles, celles réputées « ingrates » reviennent encore en majorité aux femmes. Ce sont elles qui s'occupent du bain, de la préparation du repas, des obligations scolaires tandis que les pères accompagnent leurs enfants dans leurs activités de loisirs.

TÉMOIGNAGE DE « LA FEMME D'UN PAPA AU FOYER ».

AURÉLIE EST UNE WORKING GIRL ÉPANOUIE ET UNE MAMAN COMBLÉE, ELLE NOUS LIVRE SES IMPRESSIONS SUR LE CHOIX DE VIE QU'ELLE A EFFECTUÉ AVEC SON COMPAGNON ARNAUD AU MOMENT DE L'ARRIVÉE DE LEURS JUMEAUX IL Y A 6 ANS.



«À cette époque, je travaillais pour une grande marque de cosmétiques qui m'a proposé de prendre un poste au service marketing de leurs bureaux en Asie. Comment refuser une telle offre? Mes études m'avaient conditionnée pour ce type de fonction, j'avais une passion pour l'Asie et ... un mari et deux enfants! Choisir? cela aurait été très compliqué pour moi. Par chance, il m'a spontanément proposé de quitter son job pour me suivre avec nos enfants dont il allait s'occuper à plein temps. J'ai accueilli la nouvelle avec joie (et soulagement), pourtant je n'ai pu m'empêcher de me poser des centaines de questions. Oui, j'allais occuper un poste de direction pour le compte d'une grande maison, mais cela signifiait aussi passer moins de temps dans la mienne avec ma famille. J'allais manquer des moments de vie importants de mes enfants, m'affranchir de la logistique du quotidien et devoir regarder mon mari d'un œil nouveau. Nous sommes toutes conditionnées par ce le stéréotype ancestral de l'homme qui part à la chasse pour ramener un bout de viande à ses proches tandis que la femme veille sur le bien-être et la sécurité de ses petits! Allais-je accepter que mon homme viril s'occupe du présent pendant que je gérerais l'avenir d'une société? Maintenant, je peux répondre que «oui, c'est possible». Nous avons réussi à trouver un juste équilibre dans nos vies respectives. Je ne culpabilise pas à l'idée de le voir passer l'aspirateur ou de remplir le réfrigérateur et lui ne se sent pas inférieur quand je paie les factures. Il faut être à l'aise avec son rôle, la communication est très importante. Mais cela vaut pour tous les sujets!



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
www.tata.lu

FOR KIDS

Rentrée 2018 des lycées : dans les starting-blocks



Le ministre de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse, Claude Meisch, a présenté le 6 février 2018 la seconde partie de la réforme du lycée, qui concerne les classes supérieures de l'enseignement secondaire général (ESG). La rentrée 2018-2019 marquera ainsi l'entrée en vigueur du dernier paquet de mesures de la réforme placée sous le signe de la diversification de l'offre scolaire, grâce à une autonomie pédagogique élargie accordée aux lycées. Le paysage scolaire qui en découle offre plus de chances de certification, oriente mieux les élèves vers les secteurs d'avenir et améliore les perspectives d'une carrière universitaire. À l'ESG, la diversification passe notamment par de nouvelles offres linguistiques. Le principe de l'enseignement multilingue est maintenu, avec la possibilité pour les élèves de choisir parmi deux niveaux

d'enseignement de français et d'allemand. Le ministre a également présenté trois nouvelles sections, tournées vers les métiers d'avenir : une section « sciences environnementales » (SE), une section « architecture, design et développement durable » (A3D), ainsi qu'une section « gestion de l'hospitalité » (GH). Six disciplines à l'examen et une certification plus complète. Enfin, avec toujours pour objectif d'offrir une meilleure qualification aux élèves, il a été décidé de réduire de façon généralisée à six le nombre d'épreuves écrites nationales. Les épreuves orales sont fixées à deux dont une en langue et une dans une spécialité de la section. Les oraux sont organisés dans des disciplines également présentées à l'écrit. Ces nouvelles modalités entrent en vigueur dès la session 2019.

LES LYCÉES OUVENT LEURS PORTES !

Envie d'en savoir un peu plus sur la réforme des lycées, de découvrir les différents établissements afin d'être sûre de votre choix et de celui de votre enfant ? Le ministère de l'Éducation a répertorié les portes ouvertes de tous les établissements du Grand-Duché !

☞ À retrouver sur www.men.lu

LE TEMPS DES COMMUNIONS !

Bientôt la jolie période des communions ! À cette occasion, le centre commercial Belle Etoile propose un tout nouveau service. Baptisé « Ma liste de Communion », il permet aux familles de déposer à l'accueil du magasin leur liste de souhaits, choisis dans les quelque 105 magasins que recense le centre commercial de Bertrange. Du Cactus à Villeroy & Boch, en passant par la Bijouterie Bigor, la Bijouterie Kass, Nature & Découvertes ou encore La Maroquierie du Passage et Sichel, cette initiative va faciliter la tâche des parrains et marraines et autres invités !



☞ Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.belle-etoile.lu

RÉVISER EN LIGNE

Comment donner envie à son enfant de réviser ses leçons de façon ludique ? En passant par les écrans, bien sûr. On salut www.technolink.lu, un site luxembourgeois destiné aux élèves âgés de 3 et 6 ans, qui repose sur les fondamentaux du programme scolaire !



Wanted

— SUR LE GREEN —



Mars : on troque le bonnet pour une casquette. Chouette !
➡ Scotch&Soda



Maille olive et imprimé vintage pour ce pull ultra smart.
➡ Hymara



Denim droit, délavé juste ce qu'il faut. Parfait.
➡ Ikks



Le t-shirt blanc, chic et preppy.
➡ Lacoste



Basique jusqu'aux dessous avec la mythique culotte qui fête ses 100 printemps cette année.
➡ Petit Bateau



Back to basics, avec des sneakers tout droit sorties des 90's.
➡ Adidas



Plus rien à se mettre ?
On assure la transition vers les beaux jours, en misant sur les must-haves.
Jeans, parka, baskets, pourquoi se prendre la tête ?
➡ Arket



Esprit army pour une parka ultra cool.
➡ Arket

Que disent les phobies scolaires ?

« PHOBIE SCOLAIRE », « ANXIÉTÉ SCOLAIRE », « REFUS SCOLAIRE ANXIEUX », « PEUR DE L'ÉCOLE »
SONT AUTANT DE TERMES QUI REVÉTENT LES MÊMES MANIFESTATIONS:
MAUX DE TÊTE INVALIDANTS, MAUX DE VENTRE, SYMPTÔMES CONDUISANT L'ENFANT À ÉVITER
SYSTÉMATIQUEMENT DE SE CONFRONTER AU MILIEU SCOLAIRE.
COMMENT DÉCODER LES SIGNES D'ÉVITEMENT ET RÉHABILITER LES APPRENTISSAGES ?

VALÉRIE THÉVENIAUT



Lieu de socialisation et incubateur d'apprentissages, l'école n'a pas pour vocation de rendre les enfants malheureux. L'épanouissement de la personnalité et la collaboration entre pairs font même partie de beaucoup de programmes scolaires.

Certains psychiatres s'accordent à dire que le terme de « Phobie scolaire » n'existe pas, le considérant comme un abus de langage. Quoi qu'il en soit, la phobie scolaire a toujours la même conséquence: l'enfant est malade à l'idée d'aller à l'école! Véritables crises de panique, troubles physiques douloureux, traduisent une profonde angoisse quotidienne. Ces troubles cessent généralement lors des week-ends et vacances scolaires. Le décrochage scolaire guette et la rupture avec le milieu scolaire s'annonce si rien n'est

mis en place pour accueillir les peurs de l'enfant. Le message direct est clair: «NON, j'en suis incapable!» Mais au-delà, il existe des causes sous-jacentes, des troubles anxieux d'origines différentes qu'il convient d'apprendre à identifier.

1 L'ANXIÉTÉ DE SÉPARATION

Étape normale du développement des enfants, qui apparaît vers huit mois, elle se transforme en handicap lorsqu'elle perdure et qu'elle se manifeste régulièrement au moment d'aller à l'école. Plus fréquente chez les élèves de Maternelle, elle persiste parfois chez les adolescents. L'enfant est envahi par des craintes d'accidents ou de maladies qui pourraient toucher ses parents ou ses frères et sœurs, par exemple.

Il lui est alors difficile de se concentrer sur ses apprentissages, perdu dans la peur de ne plus revoir ses parents. Certains signes peuvent alerter et doivent être traités s'ils durent plus de quelques semaines:

- ➡ Difficulté à aller se coucher, demande de dormir dans le lit parental
- ➡ Refus d'aller à l'école ou en camp de vacances
- ➡ Refus de dormir chez des amis
- ➡ Incapacité à rester seul dans une pièce, comportement «collant»...
- ➡ Chez l'adolescent, cette anxiété est souvent niée, mais elle se manifeste par un champ réduit d'activités autonomes ainsi qu'une réticence à quitter la maison.

Lorsque cette anxiété entrave la présence scolaire, l'enfant doit être pris en charge par un spécialiste. Il ne s'agit pas d'éviter l'école, mais de permettre à l'enfant ou à l'adolescent de profiter des enseignements au lieu de souffrir d'éloignement.

2 INSULTES, HUMILIATION ET HARCÈLEMENT

Dans certains cas, la phobie peut se déclencher suite à une agression, des humiliations récurrentes ou des menaces. L'enfant qui vit chaque jour dans un groupe l'humiliant ou le menaçant voit sa vie se transformer en enfer. Or, il passe la majeure partie de ses journées à l'école et son image, sa confiance en lui et en ses capacités se dégradent chaque jour davantage. Il n'est pas étonnant qu'il ne puisse plus affronter de telles situations. Au terme de harcèlement scolaire, certains préfèrent celui d'intimidation, mais ces termes désignent le même concept: une violence répétée et volontaire qui revêt des formes diverses, le plus souvent en dehors de la présence des professeurs et des adultes qui encadrent les enfants. Certes, chacun a des souvenirs peu tendres de cours de récréation, de chahuts en classe ou dans les couloirs, mais ce n'est pas une raison pour légitimer la violence qui, on le sait, engendre toujours plus de violence allant jusqu'à

convaincre des jeunes qu'ils n'ont plus droit à la vie. Actuellement, un enfant sur dix, en France, et un lycéen sur six, au Luxembourg, est concerné par le harcèlement et les conséquences sont nombreuses:

- ➡ Perte de l'estime de soi, de la confiance en soi.
- ➡ Désinvestissement scolaire, notes en chute libre.
- ➡ Redoublement pour éviter de se retrouver dans la même classe que les agresseurs l'année suivante
- ➡ Des conséquences physiques et psychologiques pouvant aller jusqu'à la dépression et au suicide

Derrière la phobie scolaire se cache alors un véritable naufrage humain que les adultes ont des difficultés à comprendre. Les signes sont souvent camouflés et les enfants harcelés peu enclins à parler, paralysés d'ajouter le terme de «balance» à leur maigre estime.

Il existe aujourd'hui des formations pour détecter les signes du harcèlement s'adressant aux enseignants et au personnel de l'éducation, mais aussi aux parents, car la sécurité de nos enfants est l'affaire de tous. Il s'agit d'y travailler tous ensemble.

3 L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

Il arrive que cette anxiété, communément appelée «Peur d'échouer» soit à l'origine du comportement phobique. Cette peur d'échouer peut toucher tous types d'élèves des plus performants aux moins performants: confrontés à des difficultés scolaires ou à une pression adulte trop importante, ces enfants en arrivent à ne plus essayer pour ne pas échouer. La peur de décevoir ou de ne pas être à la hauteur envahit le quotidien de l'enfant qui ne se concentre plus sur le plaisir d'apprendre, mais sur les résultats. Certains enfants de 6 ou 7 ans disent qu'il faut bien travailler à l'école sinon ils finiront sous les ponts... Voyez-vous leur peur de l'avenir? Déramatiser les enjeux et les encourager à prendre du plaisir dans tout acte d'apprentissage est plus qu'important, c'est urgent!

Oui, les phobies scolaires parlent.

Elles demandent un dialogue bienveillant avec les enfants pour accueillir leurs peurs sans jugements, mais avec discernement. Un enfant retranché dans la peur est incapable d'apprendre, il ne peut pas être en paix avec lui-même ni avec les autres.

«Si nous voulons créer une paix durable, nous devons commencer avec les enfants» Gandhi

À découvrir

Trois livres indispensables:

- ➡ Béatrice Copper-Royer, «*Peur du loup, peur de tout*», Albin Michel
- ➡ Dr Marie-France Le Heuzey/Dr Marie-Christine Mouren, «*Phobie scolaire: Comment aider les enfants et les adolescents en mal d'école*» aux éditions Josette Lyon
- ➡ Nora Fraisse, «*Stop au harcèlement: Le guide pour combattre les violences à l'école et sur les réseaux sociaux*»

L'Association de lutte contre le harcèlement scolaire et le cyber-harcèlement en France et au Luxembourg: www.marionlamaintendue.com

Pour les enseignants, une formation proposée par l'Education Nationale luxembourgeoise, «*Prévenir et lutter contre le harcèlement et le cyber-harcèlement*» www.ifen.lu



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

**Portes ouvertes
le samedi 21 avril
de 10h à 17h**

BEP
Brevet d'Études Professionnelles
Métiers des Services Administratifs
Niveau français: 3^{ème} et Seconde
Niveau luxembourgeois: 10^{ème} et 11^{ème}

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^{ème} et 13^{ème}

7, rue Adolphe Fischer L-1520 Luxembourg

Tél.: 48 01 07 - Fax. 49 47 68

epg@pt.lu

www.epg.lu

Extreme makeover



Bien Fait

AURÉLIE GUYOT

LE PRINTEMPS EST À NOS PORTES, ET ARRIVENT AVEC LUI NOS BESOINS DE CHANGEMENT, NOS ENVIES DE NOUVEAUTÉS ET AUTRES LUBIES DE TRANSFORMATION. ON EXIGE DE LA COULEUR. ON TESTE DES MATIÈRES ORIGINALES. ON DÉCOUVRE DE NOUVEAUX DESIGNERS. AU RISQUE DE S'Y PERDRE TELLEMENT L'OFFRE EST PLÉTHORIQUE ET LES TENDANCES TOUTES PLUS DÉSIRABLES LES UNES QUE LES AUTRES, ON VOUS AIDE À FAIRE LE TRI ET VOUS DÉVOILONS NOS COUPS DE CŒUR DESIGN ET DÉCO POUR UN RELOOKING ESTIVAL RÉUSSI.

«LE HYGGE SE FAIT MOINS COCON QUE CET HIVER, MAIS RESTE TOUT AUSSI COSY»

MÈRE NATURE

La verdure s'invite dans nos intérieurs! Après avoir végétalisé les toits des grandes villes, les murs de certains de nos bâtiments, nos restaurants et nos magasins, la green folie gagne nos maisons. On aime accumuler les plantes en pots, de la jolie feuillue au cactus géant. Pour un bel effet déco, on vous recommande de varier les tailles, couleurs et matériaux de vos jardinières: jonc tressé traité au naturel, terre cuite rehaussée de couleurs vives, bois mat et sculpté... On les empile sur des étagères ou sur des tables basses dans un salon, pour s'offrir une pause nature bien méritée après nos journées chargées. Design et high tech, on a repéré les jardins d'intérieur Click & Collect, qui mesurent et ajustent pour vous la juste dose d'eau et d'engrais. Même celles qui n'ont pas la main verte vont pouvoir s'y mettre!

COLORAMA

Pour une fois... tout est permis. Si Pantone nous recommande l'ultra-violet, on ne se lasse pas du rose et des blush, présentés comme les nouveaux neutres. On adore les déclinaisons de roses poudrés et de pastel, qui apportent une touche poétique à n'importe quelle ambiance. Les verts sombres et puissants, appliqués sur de grandes surfaces, se marient au laiton doré ou au velours moutarde pour des mélanges plus audacieux. Les bleus pétrole et canard sont quant à eux annoncés comme les nouveaux noirs, et font partie des must have déco de la saison: peinture, textile et mobilier se parent de ces nuances délicates marines et bleu nuit. N'hésitez pas à pimper un mur oublié en respectant un beau dégradé du sol au plafond, l'effet est saisissant!

JEUX DE MATIÈRES

Le liège signe son grand retour. Alternative au bois, tout aussi chaleureux et naturel, il permet une infinité d'effets graphiques: moucheté de noir et de beige, uni, coloré ou à peine traité, il se combine à la perfection aux couleurs fortes et tranchées. Côté textile, le velours a toujours la cote, même si on le préfère sombre, teinté d'anthracite, d'émeraude ou de bordeaux. Le feutre, plus léger et plus abordable, inspire tout autant et promet chaleur et confort en revêtements d'assises et housses de coussins. Le rotin et le cannage poursuivent leur lancée et se démocratisent: rocking chair design et lits d'enfants, clair ou plus foncé, gros ou petit budget, on les retrouve dans tous les rayons de nos enseignes de déco préférées ou en brocante.

TAPISSERIE

Le papier peint se pose en version panoramique. Les décors s'adaptent à différentes tailles de pièces, du petit mur au fond d'une entrée aux grands espaces de réception. Vous pouvez enfin oser et imaginer des ambiances qui vous ressemblent: photographies, trompe l'œil, décor effets bois... Ces tapisseries sont conçues comme des tableaux, voire de véritables œuvres d'art. On aime l'imprimé forêt mystérieuse Rebel Walls édité chez Bellewood, inspiré d'une toile de maître. Ce modèle se décline d'ailleurs en camaïeu de rouge, gris et vert pour coller à vos moindres désirs. On a aussi repéré les motifs art déco Cole & Son, raffinés à souhait, ou la sympathique ménagerie de Metrozoo, idéale pour une chambre d'enfant.

MIWWELTREND

CREATION D'INTERIEURS

7, Zone industrielle Riesenhatt, 8821 KOETSCHETTE

Tel : 26.67.05.88 - info@miwweltrend.lu

WWW.MIWWELTREND.LU



Bien Fait

ARTY SHOW

Exposer de l'art fait partie des derniers snobismes déco. On aime s'improviser dénicheurs de talents ou plus simplement décorateur intérieur, et miser sur des pièces fortes au caractère bien trempé. Si le budget vous manque, regardez du côté de Corp, qui édite des lés de papiers peints reprenant des gros plans de gravures de Léonard de Vinci. Comme quoi, tapisser une seule partie d'un mur suffit parfois à remplir un espace... Le travail d'Alexandre Monneau-Sauvion, photographe et créateur textile, répond à cette même tendance et s'applique à créer des histoires visuelles à partir de photos qu'il réalise lui-même et retravaille en «photos-collages». On a craqué sur sa collection de coussins.

NORDIQUE CHIC

Le Hygge (prononcez Hugueu), sorte d'art de vivre à la danoise, ne s'essouffle pas et s'adapte à l'arrivée du printemps. Moins cocon que cet hiver, mais aussi cosy, on retrouve du mobilier aux formes douces et enveloppantes ainsi que des textures ultra-douillettes. Le lin tie & dye s'impose en force, version plaids ou dessus de lit. Des tapis moelleux aux motifs berbères habillent nos sols et des poufs en grosses mailles accueillent nos invités autour d'une table basse en noyer clair. Des bougies parfumées, des posters encadrés aux messages bienveillants et des grosses appliques rondes et blanches en papier japonais complètent ce décor accueillant et apaisant. Les couleurs se mettent bien sûr au diapason: pastel, crèmes et teintes claires se déclinent du sol au plafond!

Les choix ne manquent pas, entre couleurs fortes, matières chaleureuses, et tendances enthousiasmantes... nous n'aurons malheureusement pas assez de pièces pour tout expérimenter!

Actu

L'ADAM vous propose une expo inédite en collaboration avec le Moscow Design Museum. Red Wealth est la première rétrospective réunissant une multitude d'objets du quotidien et des productions graphiques réalisés en URSS au siècle dernier. Des années 1950 aux Jeux Olympiques de Moscou, l'exposition présente des pièces iconiques illustrant le style de vie en Union Soviétique : design graphique et industriel, dessins techniques et prototypes... L'exposition se décline en différentes thématiques, chacune représentant un certain aspect de la vie et de la culture matérielle en URSS : enfance et loisir, sport et évènements publics, communication visuelle et conception d'emballage, mobilier et produits ménagers... Alors que le design russe du 21^{ème} siècle prend forme, ce regard historique sur le design soviétique et ceux qu'ils l'ont incarné prend tout son sens. À ne pas manquer !

Soviet design, jusqu'au 21 mai à l'ADAM de Bruxelles.
Plus de détails sur www.adamuseum.be



Le Jacquard Français



Jab



Jab



Jan Kath



Bassetti



Le Jacquard Français



Jab



Sylvie Thiriez

Luxembourg-Ville: 44 Grand-Rue / T. 227 327 | Shopping Center **la Belle Etoile** / T. 26 310 240

www.tapishertz.lu

En images



→ Coussin - Alexandre M-S



→ Déco murale - Madam Stoltz



→ Pots - Konstantin Slawinski



→ Tabouret - Philippe Henri Rock The Kasbah



→ Tapis berbère - Becquet



→ Vase en céramique - Fauvel Normandy Ceramics

Rénover en toute sérénité

VOUS PRÉVOYEZ DE RÉNOVER UNE PARTIE OU L'ENTIÈRETÉ DE VOTRE HABITATION ? EN CHOISSANT DE CONFIER CES TRAVAUX À UN PARTENAIRE EXPÉRIMENTÉ, VOUS VOUS METTEZ À L'ABRI D'ÉVENTUELS ENNUIS TECHNIQUES, VOUS RESPECTEZ VOTRE BUDGET ET VOTRE TIMING, TOUT EN AYANT L'ASSURANCE D'UN RÉSULTAT SOIGNÉ.



S'il s'agit d'un beau projet de vie, rénover est aussi source de stress. Entre le choix des matériaux, les divergences de goût avec sa moitié et les mauvaises surprises, entreprendre de tels travaux n'est pas toujours évident. Bien s'entourer est donc crucial pour mener à bien cette étape importante.

Se faire accompagner de A à Z

Installée à Schieren, à seulement 30 minutes de Luxembourg-Ville, la société Home Center Willy Putz est votre partenaire idéal pour tout projet de rénovation ou d'aménagement. Forte de plus de 140 ans d'expérience, l'entreprise vous accompagne dans la réalisation concrète de votre rénovation, en organisant l'ensemble de votre chantier.

« Sur base de vos idées ou celles de votre architecte d'intérieur, nous prenons tout en charge : de la démolition à la mise en peinture, en passant par l'évacuation des déchets, le plafonnage, les installations sanitaires et électriques, le montage de la cuisine équipée ou du dressing, la pose du carrelage, du parquet et des portes, la réalisation de la terrasse... » explique Caroline Rauschen, Marketing Coordinateur pour le groupe.

Tout sous un même toit

Afin de s'assurer de la faisabilité des travaux désirés, un technicien viendra préalablement sur place. Il se chargera de prendre l'ensemble des mesures nécessaires et de réaliser un devis.

Vous pourrez ensuite choisir l'ensemble des équipements de votre futur chez vous au sein du showroom Home Center Willy Putz, en collaboration avec les conseillers de chaque département. Dans cette salle d'exposition de 4000 m², vous découvrirez des centaines de références en carrelages, sanitaires, cuisines et menuiseries afin de vous inspirer et réaliser la maison ou l'appartement de vos rêves. « Une équipe d'ouvriers qualifiés se chargera de la pose de chaque élément afin de vous assurer une finition élégante », ajoute Caroline Rauschen.

« VÉRITABLE PERSONNE DE RÉFÉRENCE,
LE TECHNICIEN VISITERA RÉGULIÈREMENT
VOTRE CHANTIER AFIN DE VÉRIFIER L'ÉTAT
D'AVANCEMENT ET LA BONNE CONFORMITÉ
DES TRAVAUX »



Un plafond tendu pour une rénovation plus simple

Afin de faciliter la rénovation de certaines pièces, l'entreprise de Schieren s'est également spécialisée dans l'installation brevetée de plafonds tendus Barrisol®, leader mondial du secteur. Home Center Willy Putz est le seul fournisseur de cette marque au Luxembourg. Fabriqué sur mesure et très maniable, le plafond tendu se superpose au plafond déjà existant. Il peut être placé partout, selon la forme désirée (angles, arrondis...) et intégrer directement des spots ou des lustres. Résistant à l'humidité et au feu, il s'entretient facilement. Les plafonds tendus Barrisol® sont aujourd'hui disponibles dans 230 coloris et 15 finitions (mat, satiné, laqué, métal, translucide...) apportant ainsi à votre intérieur une ambiance singulière.



HOME CENTER WILLY PUTZ | 8-10 RUE DE LA GARE, L- 9122 SCHIEREN | Tél.: 81 94 84 1 | www.willy-putz.lu



**MENUISERIE
SCHREINEREI**



**CARRELAGES
FLIESEN**



**SANITAIRES
BÄDER**



**CUISINES
KÜCHEN**



**RÉNOVATIONS
RENOVIERUNGEN**

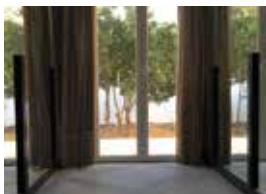
Heures d'ouverture du showroom : Du lundi au vendredi : 8h-12h et 13h-18h | Le samedi : 9h-17h

CAP AU SUD!

MARLO & ISAURE

C'EST UN DUO FORT TALENTUEUX ET ATTACHANT QUE NOUS VOUS PROPOSONS DE DÉCOUVRIR CE MOIS-CI. MARLO ET ISAURE SONT DEUX PASSIONNÉS DE DESIGN, DESSINENT DU MOBILIER ET DIRIGENT UNE JEUNE MAISON D'ÉDITION QUI COMpte DÉJÀ QUELQUES BELLES RÉUSSITES. C'EST SOUS LE SOLEIL TUNISIEN QUE NOUS LES AVONS RETROUVÉS...

AURÉLIE GUYOT



La pièce favorite du dressing de Marlo

Le dressing lui-même ! Nous venons de le terminer : intérieur bois laqué vert foncé et six portes de chaque côté, qui se réfléchissent les unes dans les autres à l'infini, en créant des jeux de lumière dans la chambre.



L'une des sources d'inspiration de Marlo

L'architecture.

Retrouvez toute l'actualité de Marlo&Isaure sur : www.marloisaure.com et leurs comptes Instagram et Facebook.

Marlo Kara et Isaure Bouyssonie se rencontrent sur les bancs de la section design industriel de l'ECAL (École Cantonale d'Art de Lausanne). « Je suis suisse-grecque, né à Genève, tandis qu'Isaure est française, née en Tunisie » nous explique Marlo. Un cocktail inspirant... Ils s'associent en 2013 pour fonder le studio de design Marlo & Isaure qui deviendra leur maison d'édition en 2015. C'est cette même année qu'ils décident de s'installer en Tunisie, pour être plus proches de leurs producteurs.

« Un de nos objectifs pour cette année est de mettre en valeur l'artisanat tunisien » nous confirme Marlo. Une belle idée, qui permet à la marque de proposer des produits faits main, pleins de charme et de personnalité. Le duo dessine aujourd'hui également des objets et du mobilier pour leur marque éponyme. À quoi reconnaît-on leur patte ? « L'élément principal qui regroupe les objets Marlo & Isaure est le lien à la Méditerranée, que ce soit grâce aux designers avec lesquels nous travaillons, les matériaux que nous utilisons ou les inspirations traditionnelles et architecturales du bassin ». Nous les avions d'ailleurs

repérés grâce à leur collection d'accessoires muraux teintés de bleu, qui évoquent le Sud, les côtes Grecques et les villages blancs typiques des bords de mer. Exploration et optimisation sont les mots d'ordre du duo. Leur marque est d'ailleurs en plein développement, et cette année s'annonce très prometteuse : « nous présenterons nos nouveautés à New York en mai, à Paris en septembre, puis à Shanghai en novembre ». Un joli tour du monde qui devrait porter ses fruits ! L'occasion également d'exposer leurs classiques, comme le fameux tapis Cement Tiles, « un des premiers objets que nous avons dessiné ensemble et exposé sous l'enseigne Marlo&Isaure ! Nous y sommes particulièrement attachés. Nous avons d'ailleurs bénéficié de nombreuses parutions dans la presse et ce tapis est distribué un peu partout dans le monde ». Nous avons aussi flashé sur leur assortiment de patchs tattoo noirs et blancs, désignés par Happypets, ou encore sur leur collection de serviettes et draps de plage en coton, imprimés de délicats motifs géométriques... bleus et blancs, forcément. Des réalisations à l'image de leur sélection et de leur production : contemporaines, accessibles et originales. Tout ce qu'on aime !



Le produit fétiche de Marlo dans sa salle de bains

Un poisson d'Amazonie en laiton ancien.



L'objet culte de Marlo

Une lampe Oceanic, dessinée par Michele de Lucchi pour Memphis Milano en 1981, reçue en cadeau d'anniversaire il y a 10 ans, pour mes 18 ans.

Antheus

Une élégance époustouflante.



GASPERICH

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

BERTRANGE

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

ESCH-SUR-ALZETTE

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

Bouton d'or



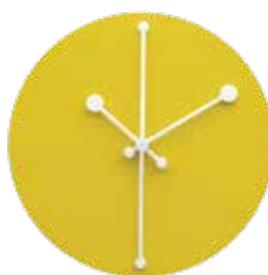
MUUTO

LE JAUNE MOUTARDE N'EN FINIT PAS D'APPORTER UNE TOUCHE SOLAIRE À NOS INTÉRIEURS. À OSER EN VERSION MONOCHROME OU EN TOUCHES, IL IRRADIE ET FAIT ENTRER LE SOLEIL DANS NOS MAISONS.

SARAH BRAUN



ALINÉA



Une horloge aux atours de cadran solaire.

Alessi



Inspiration vintage et total look moutarde pour ce poste radio old school tellement simple & funky.

Lexon

La rédac'



Le jaune s'invite à table !

→ **Fly**



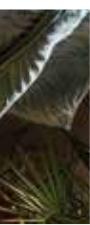
On craque pour l'allure vintage de ce joli fauteuil d'or.

→ **Home Autour du Monde**



Un coussin ode à la formule consacrée: il n'y a que la Maille qui m'aille !

→ **Design House Stockholm**



CULT FURNITURE



Un pouf qui fait entrer la lumière.

→ **Muuto**



Un panier sobre et épuré, qui trouvera sa place dans la salle de bains comme dans la chambre.

→ **Numéro 74**



Une étagère colorée délicieusement rétro que l'on imagine parfaitement dans la cuisine.

→ **Presse Citron**



Velours baroque et bois noir pour une chaise terriblement élégante.

→ **Marie's Corner**



Une bougie aux effluves épices qui réchauffe l'atmosphère.

→ **Label Bougie**

UN SUV QUI EN JETTE

AVEC SON DS 7 CROSSBACK, LA MARQUE FRANÇAISE SE TAILLE D'ENTRÉE DE JEU UNE BELLE RÉPUTATION DANS L'UNIVERS DU PREMIUM. DÉVELOPPÉ 100 % EN INTERNE, CE SUV À LA FOIS COMPACT ET GÉNÉREUX NE MANQUE PAS DE TEMPÉRAMENT.

MAGALI EYLENBOSCH



Emmanuel Macron l'a choisi pour descendre les Champs-Elysées, lors de son investiture en mai dernier. Une façon très remarquée pour ce véhicule chic et choc de faire son entrée au monde. Jusqu'à présent, la marque du groupe PSA avait un peu de mal à se faire une place au soleil, avec une gamme intrinsèquement liée à Citroën. Le DS 7 Crossback lui permet d'afficher une nouvelle indépendance et de s'affirmer au rang des constructeurs premium comme Audi ou BMW. Il nous fallait absolument tester ce vaisseau amiral, véritable condensé du savoir-faire français, qui marie matériaux nobles, gestes artisanaux et innovations technologiques. Et, dans l'ensemble, il faut bien avouer qu'il tient toutes ses promesses et pose les jalons d'une future success-story!

FIDÈLE À SON ADN

Quand on pense DS Automobiles, on ne peut s'empêcher d'associer la marque à la voiture originelle commercialisée par Citroën, en 1955. Elle avait une sacrée prestance! Un qualificatif qui sied d'ailleurs également comme un gant au tout nouveau DS7 Crossback. Au premier coup d'œil, on s'arrête sur l'imposante calandre, et l'omniprésence de chromes. Certains n'adhéreront pas, mais finalement, on s'habitue rapidement à ce parti pris esthétique, encore souligné par les optiques avant dotés des DS ACTIVE LED VISION qui s'illuminent, dès l'ouverture, d'une lumière pourpre et pivotent à 180°. Traitées avec un motif tridimensionnel en forme d'écaillles, les feux arrière contribuent également à l'originalité de la signature lumineuse. Côté taille, le constructeur a fait preuve de subtilité et le véhicule cache bien son jeu. Avec une longueur de 4,57 m, le DS7 Crossback affiche quelque 14 cm de moins qu'un BMW X3. Il pourrait donc séduire un public assez large, surfant à la fois sur la vague des SUV compacts et des véhicules familiaux.



- L'espace, aussi généreux à l'arrière qu'à l'avant
- Le soin apporté aux finitions
- La maniabilité du véhicule sur tout type de route

L'absence d'une version 4X4, prévue seulement en 2019

L'intérieur lissu peu convaincant par rapport aux intérieurs cuir

Le volume du coffre : normal, mais sans plus



Prix de base : 31 118 € TVAC

CONFORT ET CONTRÔLE

Que demande-t-on d'abord à une voiture? Confort, souplesse, prise en main aisée... Le modèle d'essai de notre DS7 Crossback est pourvu du bloc BlueHDI 180 chevaux, associé à une boîte automatique huit vitesses. On commence piano par un petit parcours urbain qui nous permet d'apprécier la précision et la souplesse de la direction. On se sent immédiatement à l'aise avec les dimensions du véhicule. Plusieurs modes de conduite sont proposés. Une fois sur route, on peut apprécier la différence entre «confort», un mode qui active une caméra destinée à anticiper les imperfections du bitume et le mode «sport», qui offre des suspensions et une direction plus fermes. On termine par des virages particulièrement serrés qui nous permettent de constater l'excellente stabilité du véhicule et la réactivité de la transmission. On se doit également de saluer la qualité de l'insonorisation.

En nous proposant un véhicule nommé DS7 Crossback, on imaginait bien sûr un tout terrain, pourtant il faudra attendre 2019 pour une version 4X4. La voiture embarque un véritable arsenal technologique. Citons le DS CONNECTED PILOT qui assiste le conducteur, tout en lui permettant à tout moment de reprendre le contrôle, tandis que la caméra infrarouge du DS Night Vision, placée dans la calandre avant, permet de détecter piétons et animaux sur la chaussée jusqu'à 100 m.

FOCUS SUR LE CONFORT

À bord, DS Automobiles a misé sur la qualité du confort avec différents stades de finitions qui s'affichent sur le flanc de la voiture et portent des noms évocateurs de quartiers de la capitale française tels que Bastille, Rivoli ou Opéra. Certains détails retiennent l'attention comme la présence de point perle, qui vient remplacer les surpiqures traditionnelles, et de guillochage. Un grand écran 12 pouces est associé à un second écran, celui-là implanté sur la console centrale. B.R.M, célèbre marque horlogère française, signe la montre pivotante située au centre du tableau de bord. On a particulièrement apprécié le confort des sièges. Dans la version la plus luxueuse, ils sont chauffés, ventilés et... massant. De quoi nous faire oublier le stress des embouteillages!

DANIEL RAMEAU

LE TERROIR AVANT TOUT

QUE DIRIEZ-VOUS D'UNE PETITE HALTE GOURMANDE DU CÔTÉ DE LA GARE D'ELLANGE? À PRÉSENT, ELLE SERT D'ÉCRIN À UN RESTAURANT: LA RAMEAUDIÈRE. UN LIEU QUI DÉCLINE LES PLAISIRS DE LA BOUCHE AVEC TALENT ET GÉNÉROSITÉ.

MAGALI EYLENBOSCH



Daniel Rameau est tombé dans la cuisine comme Obélix dans la potion magique. Ses parents tenaient un routier aux alentours de Langres (France). Il y a fait ses premières armes, tantôt en cuisine, tantôt en salle. À l'époque les routiers étaient réputés pour ne travailler que de bons produits du terroir. On faisait simple, les bonnes recettes traditionnelles, mais bon! Au moment de la construction de l'autoroute, la famille s'installe à Longwy et reprend le buffet de la gare. Daniel épouse une Luxembourgeoise et acquiert de l'expérience. Parce que l'envie de s'installer devient une évidence, il passe plus d'un an à la Cravache d'Or, à Bruxelles, un restaurant doublement étoilé où il s'est perfectionné derrière les fourneaux. À présent, La Rameaudière fait partie des adresses incontournables. Daniel Rameau y propose une cuisine de saison, de terroir, généreuse et gourmande. Ici, pas question de surenchère, on mise essentiellement sur le goût du produit et on le respecte.

Quel est le produit que vous affectionnez au début du printemps?



En avril, j'aurais pu vous parler de l'agneau de lait ou du cabri, mais on est en pleine période des asperges. Elles proviennent essentiellement d'Alsace, de Champagne, même si l'on trouve désormais d'excellentes asperges luxembourgeoises. J'ai vraiment envie d'en parler parce qu'elles sont produites par quelqu'un qui se donne vraiment de la peine, près de Kellen. Elles sont excellentes. Comme la période est très courte, il faut en profiter.

Comment les choisissez-vous?



Je ne vais pas aller chercher des asperges vertes, mais plutôt les bonnes asperges blanches, celles bien de chez nous. Il faut la choisir dans le calibre 22, ni trop grosse, ni trop mince. Il faut que la coupe soit franche et qu'elle soit bien blanche. Si un peu de sève coule, c'est encore mieux. Cela signifie qu'elle a été cueillie la veille, voire le jour même.

Comment la travaillez-t-on?

On l'épluche à l'aide d'un économie. Il suffit d'enlever une petite peau. Quand on achète un bon produit, il n'est pas filandreux. Après, on la cuite simplement à la vapeur. Si vous avez un four, vous la mettez dans un plat et vous la cuisez 8 à 9 minutes. Quand vous les sortez, vous arrêtez immédiatement la cuisson en les plongeant dans un bol d'eau froide avec des glaçons. Vous pouvez également les cuire dans l'eau. Il suffit de faire des bottes d'une dizaine d'asperges que vous maintenez à l'aide d'une ficelle et de les cuire la tête en eau dans une eau bouillante salée. La tête ne doit même pas être immergée. Vous comptez également 8 à 10 minutes. Il suffit de les toucher pour se rendre compte si elle est cuite. En les réchauffant une ou deux minutes, on affine la cuisson. Personnellement, je l'aime un peu croquante. On a des dents, il faut pouvoir mâcher (rires)!

Comment la servez-vous?

Prenez des jaunes d'œuf montés en sabayon. Versez du beurre clarifié dessus, pour faire une mousseline. Elle sera très épaisse au départ. Puis arrosez-la le jus d'un pamplemousse rose dessus et elle deviendra un peu plus liquide. Tout simplement! Vous pouvez également la servir avec un bon jambon de pays ou à la Flamande avec le jaune d'œuf cuit dur et du beurre fondu. Il ne faut pas mettre trop de sauce, c'est juste un accompagnement.

Que boit-on avec des asperges?

Un vin frais type muscat luxembourgeois et pourquoi pas un Pinot blanc. Au printemps, on a envie de légèreté!

BROCHETTES DE POULET

Pour 2 personnes - Ingédients : 450 g de blancs de poulet sans peau coupés en lanières de 2,5 cm + 600 g de mini pak choï coupés en deux dans la longueur (environ 4 à 6 pak choï) + 75 ml de sauce soja à teneur en sel réduite + 2 cuillères à soupe d'huile de sésame grillée + 4 ciboules coupées en tranches + 2 gousses d'ail finement hachées + 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé + 4 brochettes (trempées pendant 30 minutes dans l'eau si elles sont en bois)



- 01** Mélanger la sauce soja, l'huile de sésame, les ciboules, l'ail et le gingembre. Verser un tiers de la sauce dans un bol et réservé.
- 02** Mettre les morceaux de poulet dans le reste de la sauce, couvrir et laisser mariner pendant 30 minutes à température ambiante.
- 03** Faire chauffer le four à 175 °C. Glisser les morceaux de poulet sur les 4 brochettes. Les mettre sur une plaque à pâtisserie. Poser les pak choï à côté des brochettes et verser la sauce réservée sur les pak choï.
- 04** Enfourner pour 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les pak choï soient tendres.
- 05** Passer éventuellement quelques instants sous le gril pour les faire noircir.



JUSTE UN PLAT

Quelques légumes frais du marché, de belles côtes d'agneau, un tour de moulin à poivre, le tour est joué. En quelques minutes, préparez un plat délicieux, pour vos convives sans aucune préparation compliquée. Tout tient dans une plaque de four ou dans un plat à gratin. Viandes, légumes, poissons et même desserts : tout y passe !

« JUSTE UN PLAT, collectif, aux Editions Marabout, Collection « BEAUX LIVRES » »

*Wine
lovers*



Conseil d'Arnaud
Vaingre, sommelier
chez Vinoteca.



**FRANCK CORNELISSEN
SUSUCARU SICILE ETNA
2016 - 19,90 €**

À l'heure actuelle, Franck fait partie des vignerons mondialement reconnus, grâce à ses vins nature extrêmement bien maîtrisés. Les vignes sont sur les flancs de l'Etna et ses cuvées s'arrachent dans le monde entier. Mi-rouge mi-rosé, cette cuvée est surprenante de fraîcheur, de fruits et d'épices. Un vin qui ne ressemble à aucun autre, pour un accord sur les brochettes d'un style nouveau et moderne.

COPAIN «LES VOISINS»

**PINOT NOIR USA CALIFORNIE
2015 - 31,50 €**

L'un des vignerons les plus en vogue dans cette région de Californie. Après avoir fait ses classes en Bourgogne et dans le Rhône, Copain a un style d'une finesse extraordinaire. Un pinot Noir vinifié à la bourguignonne, frais et digeste. Il balancera parfaitement les arômes de grenade et affinera la puissance de la noix. Un accord gourmand et facile, qui conviendra à l'ensemble de la table.



Où le trouver?

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

vinoteca.lu
luxembourg



CHAMPIGNONS FARCISS

Pour 4 personnes

Ingrédients : 4 champignons de Paris bruns à farcir, nettoyés et pieds retirés + 250 g d'orge cuit (125 g d'orge sec) + 75 g de feta émiettée 35 g de noix grillées hachées + 2 cuillères à soupe de persil haché 2 cuillères à soupe de menthe hachée + 80 g de graines de grenade 4 cuillères à soupe d'huile d'olive + sel de mer et poivre du moulin

01 Faire chauffer le four à 175 °C. Mettre les champignons à l'envers sur une plaque à pâtisserie, arroser avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, puis saler et poivrer. Enfourner pour 15 minutes.

02 Pendant ce temps, mélanger l'orge, la feta, les noix, le persil et 1 cuillère à soupe de menthe.

03 Farcir les champignons avec ce mélange, arroser avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et faire cuire 15 minutes de plus.

04 Parsemer les graines de grenade et le reste de la menthe sur le dessus.

RENNES DE BRETAGNE

LA BRETAGNE A LES FAVEURS DES TOURISTES EUROPÉENS. MAIS PEU PRENNENT LA PEINE DE S'ARRÊTER AU DÉBUT DE LA PÉNINSULE, PRÉFÉRANT POUSSER PLUS À L'OUEST. L'ILLE-ET-VILAINE N'EST PAS ASSEZ CELTE. PAS ASSEZ IODÉE. POURTANT, AUTOUR DE RENNES S'ÉCRIT L'HISTOIRE D'UNE RÉGION PAS COMME LES AUTRES.

KÉVIN STORME



La Bretagne, ses côtes découpées, ses landes balayées par le vent, ses festnoz et ses maisons en granit... Mais aussi ses villes et ses châteaux qui défendaient la frontière, à l'époque où le duché était indépendant. Aujourd'hui, cette Bretagne de l'est, à l'écart des guides touristiques et des clichés celtiques, est boudée des touristes. Seuls Saint-Malo et la côte d'Émeraude ont gardé le « britt appeal ». Le reste du département de l'Ille-et-Vilaine est jugé trop « français » par les Bretons de l'ouest, et pas assez « breton » par les Français et les autres. Pourtant, au cœur de ce pays gallo (un patois issu de la langue d'oïl), Rennes se dispute le titre de capitale de la Bretagne avec Nantes. Rennes capitale administrative, contre Nantes, capitale historique du duché, boutée hors de Bretagne en 1941 par le maréchal Pétain.

Alors que Nantes abritait la résidence des Ducs de Bretagne (et notamment de la duchesse Anne), c'est à Rennes que se faisaient les lois au sein du Parlement. À présent, le Parlement a été transformé en cour d'appel. Il est le principal bâtiment du patrimoine rennais et se visite sur rendez-vous, lors de sorties organisées par l'office de tourisme. Autour, la place éponyme se révèle un écrin pour ce monument réhabilité qui a entièrement brûlé en 1994, après que des pêcheurs y aient mis le feu. L'unité architecturale est sans faille. Elle ressemble un peu à la place des Vosges, à Paris, les arcades en moins. L'été, des spectacles sons et lumières sont projetés chaque soir sur ses façades. À son flanc sud-est, débouche la rue Saint-Georges, célèbre pour ses pavés, ses maisons à pans de bois et ses nombreux restaurants.

GRAND INCENDIE

En remontant la rue Gambetta, on passe devant la piscine Saint-Georges. Elle abrite notamment des œuvres du mosaïste Isidore Odorico, qui a parsemé la ville de ses œuvres typiques de l'époque Art déco. Au bout de la rue, sur une colline qui domine Rennes, s'étend le jardin du Thabor. D'une superficie de 10 hectares, il compte parmi les plus beaux jardins publics de France l'emplacement des vergers de l'ancienne abbaye Saint-Melaine. Aménagé à la fin du 19^e siècle, il compte environ quelque 2 000 espèces de fleurs, des sculptures contemporaines, un kiosque à musique, des serres, un jardin botanique, de nombreuses mares reliées par une rivière et même une chute d'eau, une orangerie, une grotte, une volière et un bassin à bateaux pour les enfants.



En repartant vers le centre-ville, on passe par la pittoresque rue Saint-Melaine, avant de déboucher sur un grand centre commercial en verre. Miracle de l'architecture rennaise, dans laquelle le très ancien côtoie le meilleur (ou le pire) des styles contemporains. Il faut dire que la ville porte bien des stigmates des siècles passés. En 1720, la ville a connu le «grand incendie», ravageant des centaines de maisons à pans de bois du centre historique. Plus de 7 000 Rennais sont morts dans cette tragédie.

MÉLANGE DES STYLES

Durant la Seconde Guerre mondiale, la ville a aussi connu de nombreux bombardements alliés, anéantissant une bonne partie des faubourgs. Le centre-ville a quant à lui miraculeusement été épargné. Le secteur de la place Sainte-Anne est le centre névralgique de la ville. C'est ici que se réunissent les fêtards, les touristes et les punks à chien. Le couvent des Jacobins s'affirme comme le symbole de cette symbiose entre les styles. L'ancien couvent a en effet été transformé en palais des congrès, redessiné par l'architecte Jean Guervilly. Ses vieilles pierres ont été émaillées d'un rectangle anthracite diffusant des publicités. Un mélange entre la pyramide du Louvre et Times Square. Toute proportion gardée. La rue Saint-Michel, qui borde la place Sainte-Anne, elle, a gardé son cachet ancien. Des rangées de maisons à colombages,

des pavés et des dizaines de tavernes. Treize pour une centaine de mètres, ce qui en fait la rue française dotée de la plus forte concentration de bars.

ÉTAPE « BISTRONOMIQUE »

Sans se faire happer par les fêtards, on arrive Place des Lices, où se multiplient les rangs de maisons à pans de bois. Dans les halles couvertes, se tient chaque samedi, un marché coloré et bruyant. C'est une véritable institution autour de laquelle gravite toute la gastronomie rennaise. «Le marché des Lices est exceptionnel, constate Olivier Marie, journaliste culinaire rennais. C'est le premier marché de producteurs en France et le troisième en taille. Tous les chefs vont y faire leurs courses, il y a une vraie émulation.» Au bout des Lices, pointent les flèches de la cathédrale, qui fait figure de Notre-Dame de Paris miniature. Tout autour s'étend le secteur le plus pittoresque du vieux Rennes. Ruelles pavées, petites maisons à colombages que l'on dirait sorties d'un conte d'Andersen, tavernes, boutiques d'art... Les Portes mordelaises rappellent que la ville a jadis été entourée de remparts. De l'autre côté de la Vilaine, le fleuve local - malheureusement dissimulé par un parking disgracieux - s'étend le «centre-sud», plein de bistrots alléchants et d'épiceries fines. Le Musée des Beaux-Arts est le plus célèbre de la cité. Il abrite quelques chefs-d'œuvre comme la Chasse au tigre de Rubens et, surtout, le Nouveau-né du peintre lorrain Georges de la Tour. Si Rennes est la capitale

Infos pratiques

On dort où?

Pas cher : La ville compte des milliers d'offres de logements Airbnb à coût modéré.

Plus cher : Le Balthazar, dans le centre historique. Hôtel et spa 5 étoiles dans une maison typiquement bretonne. À partir de 160 € la double.

On mange où?

Pas cher : Les galettes saucisses au marché des Lices. L'emblème de la gastronomie populaire bretonne.

Plus cher : Si Rennes offre quelques restaurants gastronomiques, elle brille surtout par la richesse de ses bistrots. Circuit court, bio, écolo, intello... Direction le Café Albertine, O'rétroviseur, Les Grands Gamins, le Hibou grand-duc ou encore Les Petits Papiers.

Pour sortir ?

La rue Saint-Michel (rue de la soif) offre la plus grosse densité de bars en France. Pas mal d'ambiance dans cette ville étudiante et bobo. Rock au bistro de la Cité, intello chez l'Artiste assoiffé, festive à l'Aventure, littéraire à la Cour des Miracles, celtique à la Cité d'Ys...

de la région Bretagne, elle a longtemps dû compter sur ses petites sœurs des Marches de Bretagne - Vitré et Fougères - pour rester capitale d'un duché indépendant.

AUX PIEDS DES MARCHES

Juillet 1488. Aux pieds du château de Saint-Aubin-du-Cormier, à présent en ruines, des combats épiques opposent le royaume de France au duché de Bretagne. Le 28, la péninsule perd sa souveraineté, après six siècles d'indépendance. De Fougères à Clisson, les châteaux des Marches rappellent leur rôle de vigie face à l'envahisseur français. En partant de Rennes, un panneau sur l'A84 indique que le château de Fougères est la «plus grande forteresse médiévale d'Europe». Ses deux hectares occupent un méandre de la rivière du Nançon. Signe particulier? Il est situé dans une cuvette, afin de ne pas être vu par les envahisseurs et de les prendre par surprise. Désormais, les principaux assaillants sont les touristes qui profitent également de la ville basse médiévale qui entoure les douves du château. Plus au sud, le château de Vitré est le plus connu des Marches. Il domine la Vilaine sur un éperon rocheux. Parfaitement conservée, la forteresse abrite l'hôtel de ville. À ses pieds s'étend la vieille ville, avec ses ruelles médiévales et ses maisons à pans de bois. Non loin de Vitré, la gigantesque allée couverte de la Roche aux fées rappelle aux touristes en partance vers la «vraie» Bretagne qu'ils sont déjà sur les terres de Merlin et de Viviane.

Le signe du mois

POISSON

DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

Amour : Les choses bougent et les gens changent, aussi vous ressentirez le besoin d'être rassurée en amour. Vous serez plus rayonnante et positive que jamais !

Travail : Le Soleil et Neptune protègent vos arrières vous donnant la conviction intérieure afin de surmonter certaines difficultés. Vous aurez raison d'y croire !

Vitalité : Moins émotive, vous pourrez économiser votre énergie et vous accorder du temps.

BÉLIER

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Amour : La pleine Lune du mois vous sera favorable. Certaines pourront s'engager, tandis que d'autres envisageront une période en solo, histoire de se recentrer tranquillement. **Travail :** Les astres, et notamment la planète Saturne, vous inciteront à faire preuve de persévérance et de courage dans la poursuite de vos objectifs professionnels.

Vitalité : Vous pourriez passer par certains moments de nervosité et d'agacement, ou bien vous laisser emporter par certaines impulsions.

TAUREAU

DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Amour : Vous serez parfaitement maîtres de vos émotions, plus lucide aussi, ce qui vous permettra de régler vos problèmes sentimentaux en dehors de toute passion. **Travail :** Votre vie professionnelle aura une très nette tendance à s'améliorer. Une note d'égoïsme propice à l'engagement serait souhaitable jusqu'à la nouvelle Lune. **Vitalité :** La rumination mentale prend de multiples formes, ce processus s'accroche à une seule et même émotion : la peur.

GÉMEAUX

DU 21 MAI AU 21 JUIN

Amour : Mercure et Vénus en conflit avec votre signe annoncent des difficultés de communication dans vos amours. Ne cherchez pas



les conflits, car vous risquez de les trouver. **Travail :** Mars en difficulté avec Mercure, votre principale préoccupation sera de mettre à jour vos finances. Dans votre travail, vous serez sollicitées au-delà de vos possibilités, attention au stress. **Vitalité :** Veillez à ne pas placer toute votre énergie dans votre travail, car vous ne saurez pas forcément quand vous arrêter.

CANCER

DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

Amour : Soleil et Neptune s'imposent dans les amours. Loin des yeux, mais près du cœur : une idée de séparation pourrait intervenir pour des raisons de formation ou de travail... Mais il reviendra ! **Travail :** Des difficultés dans ce domaine. Cela est peut-être lié au fait que vous ne sentirez pas votre vraie valeur reconnaître, mais le principal n'est-il pas de vous trouver ? **Vitalité :** Vous risquez d'être un peu fatigué et d'avoir des coups de pompe ! Un bon conseil étoilé, prenez des compléments vitaminés.

LION

DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

Amour : Passage obligé avec Jupiter en conflit : faites quelques concessions nécessaires pour calmer votre entourage ou votre conjoint, votre ciel planétaire semble connaître quelques embouteillages. **Travail :** Un point positif : le soutien de Mars, qui propulse vos projets à toute allure et qui ne vous laissera guère le temps de vous reposer. **Vitalité :** Certaines tensions dans votre vie pourraient rejaillir sur votre équilibre, votre sommeil et la paix de votre esprit.

VIERGE

DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Amour : Le Soleil et Neptune opposés à votre signe, vous pourriez être poussées à sortir de votre réserve, mais vous risquez de vous perdre dans des complications verbales. **Travail :**

Vous qui d'ordinaire êtes plutôt réservée allez épater votre entourage professionnel par vos actions courageuses et surtout inspirées. **Vitalité :** Vous profitez de cette période pour vous défaire d'anciennes habitudes nuisibles à votre santé.

BALANCE

DU 23 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Amour : Avec Mars et Vénus comme alliés, une rencontre inattendue pourrait transformer agréablement votre vie. Ne laissez pas passer cette opportunité. **Travail :** Cette période vous trouvera au mieux de vos capacités, surtout dans les domaines qui font appel à l'imagination créative ou à des initiatives courageuses, osez ! **Vitalité :** Vous avez besoin de vous cadrer sinon, vous vous coucherez à pas d'heure ou vous grignoterez un encas devant votre écran.

SCORPION

DU 23 OCTOBRE
AU 21 NOVEMBRE

Amour : Vous évoluerez dans un climat plus serein. Le trio Vénus, Mercure et Soleil en signe ami des Poissons vous poussera à faire preuve de tolérance et de compréhension à l'égard de votre conjoint. **Travail :** Avec Jupiter comme allié dans votre signe, vos sens sont en éveil. La chance ne sera pas absente de votre ciel, un coup de téléphone pourrait faire avancer considérablement vos affaires. **Vitalité :** Avec vos belles et nouvelles résolutions, vos facultés de récupération seront excellentes.

SAGITTAIRE

DU 22 NOVEMBRE
AU 21 DÉCEMBRE

Amour : Sous l'influence d'une Vénus en conflit, vous essaierez sérieusement de pacifier vos relations conjugales. Vous vous efforcerez d'avoir un comportement aimant et raisonnable. **Travail :** Mars et Uranus

en accord, mettez les bouchées doubles ! Vous pourrez compter sur quelques petits coups de pouce de la chance, fort appréciables. **Vitalité :** Vous serez en pleine possession de vos moyens, Adieu les crises d'angoisse et les coups de cafards !

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 : Avec la présence de Saturne à vos côtés, vous consacrez énormément de temps et d'énergie à ce projet dans lequel vous mettrez beaucoup de vous-même. **Vitalité :** La nature, le contact avec la terre et des repas naturels vous aideront à renouveler votre énergie.

VERSEAU

DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Amour : Les astres seront de votre côté pour illuminer cette période plus romantique. Organisez des soirées rien que pour vous et votre cheri. **Travail :** Votre situation pourra être encore fragile. Guidées par Saturne, vous pourrez la consolider en continuant sur la même lancée, c'est-à-dire dans l'effort et la persévérance. **Vitalité :** Tout ce qui vous importera sera essentiellement d'observer la modération en toutes choses.



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

Yoaké

The Ultimate Spa



The wellbeing experts with soul, we are committed to excellence.

Embrace a new way to take care of your beauty – inside and out.
Through our integrated approach to skincare, expert treatments, massages & body care.

Enjoy 35 minutes of relaxation at its finest with our DISCOVERY ESCAPE.
Start your moment of peace in a private suite while tasting our delicious tea and crispy cookies
followed by the famous Japanese KOBIDO FACIAL MASSAGE
which improves the balance of the « chi », our vital energy.

Price 70 Euros

BAMBOO



TÉLÉ

+



INTERNET

+



TÉL. FIXE

www.post.lu • 8002 8004

