

Femmes

MAGAZINE

DOSSIER

ORIENTATION ET RECONVERSION PROFESSIONNELLE,
GRANDS ENJEUX DU 21^{ÈME} SIECLE



BUSINESS

TRAVAIL: LA QUÊTE DE L'ÉGALITÉ

CAS D'ÉCOLE

DEVENIR STRATÈGE EN VUE DES EXAMENS



AMSTERDAM

PARIS

LONDON

NEW YORK

RITUALS.COM



THE RITUAL OF NAMASTÉ

*Nouveaux soins visage naturels
haute performance*

La nouvelle collection The Ritual of Namasté offre des soins visage innovants qui honorent les richesses de la nature et révèlent votre beauté naturelle. Grâce à ses actifs naturels ou issus de la nature, la collection respecte la nature et transforme votre routine de soin visage quotidienne en rituel riche de sens.



SANS

- PARABÈNES • HUILE MINÉRALE
- COIM • ETHOXYLATES
- PEG • PHTHALATES
- PÉTROLATUM
- SILICONE • SULFATES
- PHENOXYETHANOL
- MICROPLASTIQUES
- PARFUMS ET COLORANTS
- SYNTHÉTIQUES

VEGAN

SANS CRUAUTÉ

Respect de la nature, respect de la peau



MANSFIELD

www.mansfield-distillery.com

GIN



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ ET L'ALCOOL AU VOLANT EST INTERDIT.

Électrique

MARIA PIETRANGELI

Si, autrefois, faire toute sa carrière dans un même domaine et parfois dans la même société était de mise, à l'heure actuelle, il n'est pas rare de voir un individu changer d'entreprise, voire carrément de métier. Ce que vous faites ne vous exalte plus ? Vous ne chantez plus sous la douche avant d'aller travailler ?

Il est peut-être temps d'envisager un changement de profession... Orientation ou réorientation sont des moments clés, et comme le souligne très justement Claude Meisch notre ministre de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse et de ministre de l'Enseignement supérieur et de la Recherche : « la nécessité de la reconversion professionnelle et du développement de compétences tout au long de la vie est aujourd'hui une réalité ». Si ce sujet est particulièrement développé dans notre édition du mois de mai, un autre thème nous tient particulièrement à cœur, celui de l'égalité des hommes et des femmes sur le marché du travail. Dans ce domaine, même si le Luxembourg n'atteint pas la parité absolue, il reste un bon élève au regard de ses voisins : Lydia Mutsch, ministre de l'Égalité des Chances et ministre de la Santé, concède que les femmes sont toujours confrontées « au plafond de verre ». Pourtant, en ce qui concerne l'égalité en politique, les choses évoluent dans le bon sens dans notre pays.

Petit tour d'horizon des personnalités du cru mises à l'honneur. Rencontre avec Boris Fuge, le communiquant des deux musées de la capitale ; avec Georges Maikel Pires Monteiro, danseur luxembourgeois pluridisciplinaire de 29 ans ; sans oublier notre chef du mois : Jan Schneidewind.

On passe les frontières, avec l'interview du nez français, Pierre Guillaume qui nous parle de l'art de se parfumer. Et, pour les tendances solaires, rencontre avec Frédéric Beausoleil, artisan lunetier, esthète, amoureux du style, du glamour et de l'esprit à la française. Blanca Li, danseuse chorégraphe, sera au Grand Théâtre à Luxembourg début juin. Enfin, le rendez-vous avec les designers qui a orienté notre journaliste vers le studio Marin-Levasseur, un duo ultra talentueux.

Vous allez également découvrir, dans ce numéro, les raisons qui poussent nos ados à être accros aux réseaux sociaux, l'alimentation anti-âge, le bit coin, les perturbateurs endocriniens, comment devenir stratège en vue des examens et l'aménagement d'un joli bureau chez soi... De quoi satisfaire les envies de toutes et tous.

Bonne lecture.

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 Gorret / Aurélie Guyot /
Christine Mick / Maria Pietrangeli / Michèle
Rager / Jeanne Renaud / Carmen Rimondini /
Mathieu Rosan / Karine Sitarz / Kévin Storme /
Valérie Théveniaut /

SOCIÉTÉ ÉDITRICE

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

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

ABONNEMENT - 11 numéros / an

Coupon à envoyer à Femmes Magazine
avec preuve de paiement

Nom:

Prénom:

Adresse:

Luxembourg 33€ / Pays frontaliers 35€

À verser sur le compte BGL
LU29 0030200166890000



20 200 exemplaires

www.femmesmagazine.lu

join us !



COVER

Modèle : Vania Melo | Photographe : Julian Benini | Maquillage : Justine Chery Make-Up Artist | Coiffeur : Ferber Hair & Style | Lieu : Merci à Sacha Lakic de nous avoir prêté son magnifique Penthouse | Stylisme - Production : Julie Bénier, Julie Mallinger | Nos partenaires : Zara Luxembourg, Off-White de chez Swimming Pool (Smets) Luxembourg, Triumph Luxembourg | Accessoire: Bubble de chez Roche Bobois.

Sommaire

Mode



- 08 LAST MINUTE!
- 10 CATWALK
Louis Vuitton & Valentino
- 12 MODE
Swimming Pool
- 20 TRENDS
- 22 DRESS CODE
White stripes
- 24 PORTRAIT CRÉATEUR
Frédéric Beausoleil : profession lunetier
- 26 DREAM LIST
Des solaires pour en mettre plein la vue !
- 32 EDITO
Fifty shades of pastel

Magazine



Wellness



- 74 BEAUTÉ
De l'art de se parfumer
- 76 BEAUTÉ
Petit florilège des jus qui ont affolé la rédaction ...
- 86 L'AVIS DE LA RÉDAC
- 87 BEAUTY CASE
- 88 SANTÉ
Les perturbateurs endocriniens... pour les nuls !
- 90 HEALTHY
Zoom sur : la nutrition anti-âge

- 34 DOSSIER
Orientation et reconversion professionnelle, grands enjeux du 21^{ème} siècle
- 44 BUSINESS
Travail : la quête de l'égalité
- 46 INTERVIEW BUSINESS
« La situation est certainement en train de s'améliorer »
- 48 ACTU BUSINESS
- 49 NOS EXPERTS EN DROIT
- 50 FOCUS
Luxembourg, parité en politique Femmes, femmes, femmes !
- 52 FINANCES
Mieux comprendre le bitcoin
- 54 SOCIÉTÉ
- 56 ELLE
Blanca Li, terrienne en apesanteur
- 58 LUI
Boris Fuge, de l'histoire à l'histoire de l'art
- 60 ADEM



Tribu

- 92 WE ARE FAMILY
Pourquoi nos ados sont-ils accros aux réseaux sociaux ?
- 94 CAS D'ÉCOLE
Devenir stratège en vue des examens
- 96 FOR KIDS
- 98 WANTED
- 100 BOOKS

Have fun



- 61 ONLINE
- 62 IN THE CITY
- 64 À VOIR
- 65 À LIRE
- 66 À ÉCOUTER
- 68 PORTRAIT CULTURE
Georges Maikel Pires Monteiro, danseur pluridisciplinaire
- 70 SAVE THE DATE



Art de vivre

- 101 UN CHEF, UN PRODUIT
- 102 RECETTES
- 103 WINE LOVERS
- 104 MOODBOARD
Sur la paille
- 106 INTÉRIEURS
Au boulot !
- 110 PORTRAIT DESIGNER
Paire gagnante – Studio Marin-Levasseur
- 111 IT-CAR
Compact, mais costaud
- 112 VOYAGES
Laissez-vous conter Copenhague
- 114 HOROSCOPE



Mon
GUERLAIN
NOUVEAU EAU DE PARFUM FLORALE

GUERLAIN.COM
#MONGUERLAIN



Last minute!

SARAH BRAUN

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

20

20 bougies pour la plus culte
des séries des 90's : *Sex and the city*,
qui n'a pas pris une ride !



La rédac

Livres et passion

Dans *De l'Infidélité*, Amanda Sthers convoque la littérature, les textes religieux, et les faits divers les plus scandaleux de l'Histoire pour tenter de définir l'infidélité, abordant au passage les notions de fidélité et d'amour. C'est riche et pertinent. On a particulièrement aimé que l'auteure incite sur Instagram ses lecteurs à se rendre en librairie pour acheter son livre, plutôt que le commander en deux clics. Être fidèle à son librairie est déjà un premier pas !

→ De l'Infidélité, Amanda Sthers,
aux éditions Plon



Le chic ultime

A l'heure où nous bouclions ce numéro, le plein soleil et les températures estivales nous ont donné du furieuses envies de pique-nique. Et quoi de plus smart que de transporter ses victuailles dans ce très joli panier en osier, cuir et coton Ralph Lauren ? Baptisé Bailey et inspiré par l'ambiance champêtre du Ralph's, le restaurant germano-pratin de la marque américaine, il contient quatre petites assiettes siglées, quatre gobelets, une planche en bois, un tire-bouchon, un couteau à fromage et deux serviettes de coton. Plus chic, tu meurs !

→ Ralph Lauren



Yellow submarine

La couleur du mois ? Le jaune citron ! Solaire, pimpant et estival, le jaune s'invite dans nos palettes make-up et surtout, sur nos ongles qui deviennent de véritables accessoires de mode. À porter avec un look BCBG pour un effet mix&match ultra trendy !

→ Chanel, Vernis à ongles Giallo Napoli

«Accoucher au Saumur, ça serait vraiment le top»

Entendu à la rédac



TOUS SUR LE PONT

On va adorer avoir la barre au front. Ce sera le it-détail ultime pour les solaires les plus cools du printemps. Les lunettes placent la barre haute cette saison !

→ Peter and May



La petite soeur

On ne présente plus la palette Naked, d'Urban Decay, déclinée en quatre versions. Ce printemps, la marque anglaise sort sa petite soeur, qui contient six fards aux nuances ambrées et dont l'égérie est la très chic et bobo Nicole Richie. On est complètement gaga de ce format nomade et des teintes sélectionnées qui va nous suivre partout !

→ Urban Decay,
Naked Petite Heat



GORALSKA

PARIS LUXEMBOURG WARSAW GSTAAD



BAGUE EN OR ROSE ET NOIR 18 CARATS AVEC UNE PERLE ROSE DE TAHITI

LIGNE « PENSÉE »

FRANCE
12 RUE DE LA PAIX
75002 PARIS

LUXEMBOURG
9 RUE DU FOSSE
L-1536 LUXEMBOURG

POLOGNE
« RED RUBIN », GALERIA MOKOTÓW
12 WOŁOSKA, 02-675 WARSAW

SUISSE
47 PROMENADE,
3780 GSTAAD

WWW.GORALSKA.COM

LOUIS VUITTON

NICOLAS GHEQUIÈRE



Présentée au cœur du palais du Louvre, la collection printemps-été Louis Vuitton s'offre comme un retour vers le futur.

À la croisée entre un XVIII^e siècle grandiloquent et une veine contemporaine, les silhouettes s'articulent autour d'étoffes richement brodées, de tenues d'apparat architecturées, rendues profondément urbaines par des sneakers futuristes. Matières transparentes et jeux de volumes achèvent d'apporter à ces looks quelques grammes de poésie. Une collection inspirée.



TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE



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





«ON SOULIGNE SOUVENT
LA SIMPLICITÉ DE MON TRAVAIL.
JE LE PRENDS COMME UN GRAND
COMPLIMENT»
PIERPAOLO PICCIOLI



VALENTINO

PIERPAOLO PICCIOLI



Un vent de dolce vita souffle sur la vague sportswear qui marquera d'une pierre blanche notre vestiaire estival. Pierpaolo Piccioli a dessiné une silhouette aussi athlétique que féminine. Les shorts flirtent avec des tons poudrés, les robes féminines s'acoquinent avec des parkas en PVC pour un style résolument urbain et profondément glamour.





Swimming Pool

PLONGEONS DANS LES TENDANCES DE LA SAISON POUR DÉCOUVRIR
LES QUELQUES GRAMMES DE TISSUS QUI SUFFIRONT
À NOUS DESSINER DES SILHOUETTES DE SIRÈNES.

TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE



PEPE JEANS







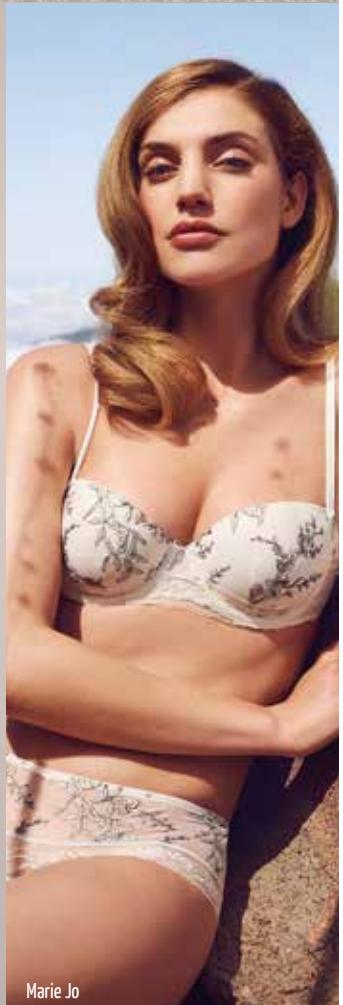
LOVE STORIES

Lingerie Classique

Lingerie de jour et de nuit
Balnéaire - Bas



Lise Charmel



Marie Jo

Lingerie : Hanro – Simone Pérèle – Lise Charmel – Antigel – Antinea
Chantelle – Marie-Jo – Prima Donna – Felina – Anita

Lingerie de nuit : Charmor – Canat – Calida – Ringella

Maillots de bain : Vacanze Italiane – Roidal – Sunflair
Lise Charmel – Antigel – Miraclesuit

94 avenue Grande-Duchesse Charlotte

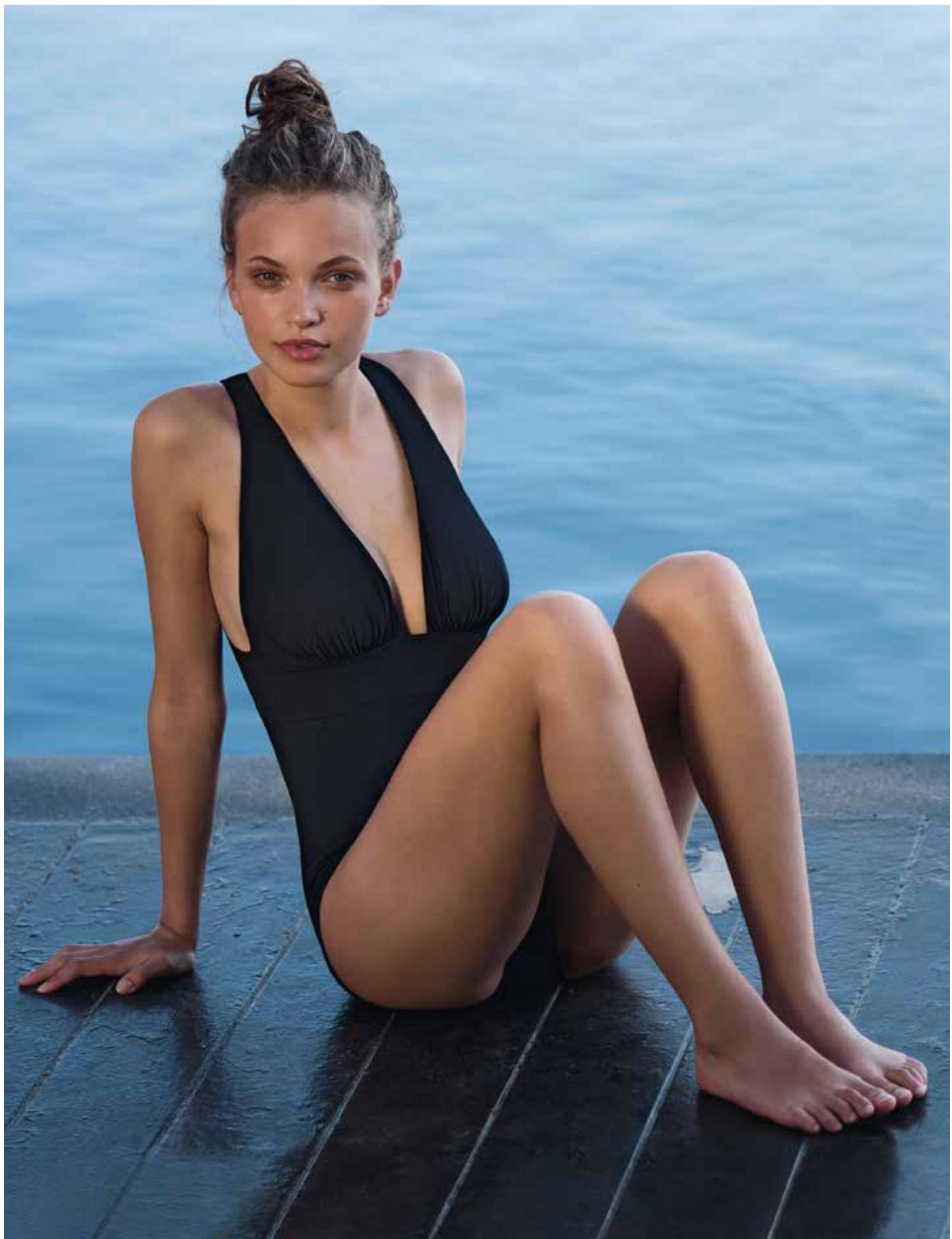
L-3440 Dudelange - Tél.: 51 93 05

&

36 rue de Libération

L-4210 Esch-sur-Alzette - Tél.: 54 24 61









... à offrir à toutes les
gentilles mamans.

CHARGEMENTS DE 5€ À 150€

VALIDABLE DANS TOUTES LES ENSEIGNES

À UTILISER EN PLUSIEURS FOIS

12 MOIS DE VALIDITÉ



41 COMMERCES • 7 SALLES DE CINEMA • 12 RESTAURANTS & CAFÉS

20 min. de Luxembourg-Ville & 5 min. du Centre d'Esch | Gare Belval-Université
Belval Plaza Shopping Center | 7, avenue du Rock'n'roll | L-4361 Esch/Alzette

T.HAIR
COIFFURE & BEAUTÉ



C.C. CITY CONCORDE
TÉL: 26 44 04 37

C.C. CACTUS BERELDANGE
TÉL: 26 33 18 80

C.C. BELVAL PLAZA
TÉL: 26 57 32 22



C.C. LA BELLE ETOILE
TÉL: 26 31 01 70

Collection 2018 - 2019

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

CULTE

Voici une expo à ne manquer sous aucun prétexte ! Le MAD de Paris dévoile pour la première fois en France les collections de prêt-à-porter féminin que Martin Margiela a dessiné pour Hermès, en regard de ses propres créations sous sa marque éponyme. Entre déconstruction novatrice et luxe intemporel, 98 silhouettes accessoirisées dialoguent entre elles afin d'appréhender et de donner à voir la démarche si particulière de Martin Margiela.

→ **Margiela, les années Hermès,**
jusqu'au 2 septembre.
Plus de détails sur www.madparis.fr



© Ralph Mecke/Hermès, Automne Hiver 2001, 2002

Look

© Chanel

À NOS PIEDS

L'espadrille s'impose définitivement comme le soulier de l'été. On l'aime version luxe, comme le modèle Chanel, recherché pas moins de 100 000 fois sur Google en mars dernier. Très easy-chic, l'espadrille se marie avec tout : pantalon 7/8, robe stricte ou plus décontractée, du court ou du long... Impossible de se tromper.

Podcast

SANS FILTRE

Parfait pour s'informer sans même y penser, le podcast est sans conteste LE média du moment. Après La Poudre, Chiffon ou Génération XXX que nous vous avions déjà conseillés, c'est au tour de Fashion No Filter de nous captiver ! Camille Charrière et Monica Ainley s'attaquent à un sujet inhérent à l'industrie de la mode et invitent différentes personnalités à y exposer leur point de vue : le business d'Instagram et comment les influenceurs monétisent leur contenu, la vie de mannequin, les défis des créateurs... 12 épisodes sont déjà dans la boîte.

→ Retrouvez **Fashion No Filter**
sur iTunes

Responsable

© Sara Galiser

FUR FREE

Suivant le mouvement initié par Stella McCartney, puis plus récemment par Gorgio Armani, Calvin Klein, Hugo Boss ou encore Versace, la ville de San Francisco s'engage et interdit la commercialisation et l'importation de fourrures animales à compter du 1^{er} janvier 2019. Une initiative applaudie par le monde de la mode et par tous les défenseurs de la cause animale. Rappelons que l'industrie de la fourrure provoque la mort de 50 millions d'animaux chaque année...



© Etam

COLLAB

Etam signe une collab exclusive avec Le Coq Sportif et lance une ligne sportive nommée Be+, dédiée au yoga et running. L'occasion pour la griffe de relooker la cultissime basket Omega X de Le Coq Sportif, dans des jolis coloris roses poudrés, dans un esprit mi-cocoon et mi-sophistiqué. De quoi nous motiver à (re)fréquenter la salle de sport.

LES BEAUX JOURS ARRIVENT !

Vite, vite, vite : on fonce refaire sa panoplie pour la plage !



Verres miroirs et cerclage en métal :
des solaires qui cumulent les atouts !

→ 6€



Le maillot une-pièce signe son retour.
Le détail qui nous fait craquer ?

Le lacet, sexy soft !

→ 25€



Exit le panier.
On mise tout sur le sac à dos silver cette saison !

→ 15€



Le bikini réversible !

→ 15€



Le canotier s'invite à la plage.

→ 15€



Un maillot hot hot hot !

→ 15€



Coup de cœur pour la matière vaporeuse
et l'imprimé tropical !

→ 12,5€

Découvrez toute la collection printemps-été C&A dans les magasins situés à Luxembourg Ville, Luxembourg Gare, Sandweiler, Bertrange et Pommerloch.

www.c-and-a.com



FEEL GOOD FASHION



SCOTCH & SODA

Le canotier revu et corrigé.



PATRIZIA PEPE

Comment upgrader le t-shirt blanc cette saison ?
En le ceinturant. Chic et efficace.



BA&SH

Les tennis blanches ont toujours autant la cote.



AGNÈS B.



GUY LAROCHE

On ne choisit plus entre noir ou blanc.
On mixe les deux non-couleurs pour un look graphique et street.

WHITE STRIPES



LE

LOOK KARL LAGERFELD



GIORGIO ARMANI + RITUALS



PRIMARK

Le pantalon de pyjama est le nouveau smoking.



LONGCHAMP

Le trotter renoue avec la sobriété et l'élégance du noir cette saison.
Less is more.

bram

rossana diva

TOP

aux bords brodés,
disponible en 3
couleurs

119,95



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

MAISON DES FLEURS
L-8060 Bertrange bram.lu

MAISON
BRAM Shopping

Frédéric Beausoleil : profession lunetier

SARAH BRAUN

FRÉDÉRIC BEAUSOLEIL N'EST PAS UN SIMPLE CRÉATEUR. IL EST LUNETIER. UNE APPELLATION QU'IL REVENDIQUE, FORT DES VALEURS DE LA MAISON POUR LAQUELLE IL DESSINE TOUS LES MODÈLES DEPUIS 2011. LE DIRECTEUR ARTISTIQUE DE LA MARQUE FRANÇAISE ACUITIS S'EST CONFIÉ SUR SON PARCOURS ET SON COUP DE FOUDRE POUR LE CONCEPT CRÉÉ PAR DANIEL ET JONATHAN ABITTAN.



On ne devient pas lunetier par hasard. Il s'agit d'un art spécifique, délicat. Frédéric ne déroge pas. Avant lui, sa mère avait excellé dans cet exercice de style en devenant l'une des premières opticiennes françaises. À 17 ans, il se rêve sculpteur. Cependant ses parents lui conseillent la prudence: il se dirige vers une école d'optique. S'il ne peut travailler la glaise, il façonnera des montures comme il l'aurait fait avec n'importe quel autre matériau. Très vite, la passion le gagne et il se lance corps et âme dans la profession. Avec sa propre identité, d'abord, créée en 1987: Lunettes Beausoleil. Le succès est au rendez-vous et son talent est remarqué à l'international. Il se diversifie ensuite, en collaborant avec plusieurs groupes. Il œuvre pendant quatre années pour redessiner toutes les lunettes de la maison Cartier, avant de rejoindre Marc Jacobs, alors directeur artistique de Louis Vuitton. Daniel Abittan savait à qui il avait affaire lorsqu'il sollicite Frédéric Beausoleil pour le rejoindre dans l'incroyable aventure Acuitis. Ce qui le séduit dans ce challenge? Offrir à leurs invités - c'est ainsi qu'ils désignent leurs clients - des produits de luxe à des prix ultras accessibles, sans renoncer ni au design ni à la qualité.

Car Frédéric Beausoleil est un esthète, amoureux du style, du glamour et de l'esprit à la française, qui prend un plaisir incomensurable à travailler les matières. «À la différence d'un opticien classique, nous ne pouvons offrir du choix dans les marques que nous présentons. Une contrainte, certes, mais qui a démultiplié les possibles quant aux matières travaillées. Titane, bois, polymères, bambou... La matière est ce qui m'inspire le plus pour créer.» S'il jongle constamment entre 17 matériaux,

Frédéric Beausoleil



le lunetier confesse n'avoir qu'une seule exigence. « Que le produit que je dessine soit ostentatoire ou classique, je n'ai qu'un seul critère: l'élegance. »

Pour ce faire, le designer explique qu'il « sculpte » chacun de ses modèles. L'impulsion vient de la matière, c'est elle qui donne le ton, la forme, le style. Puis, il laisse libre cours à son imagination, se nourrissant de l'air du temps, des milieux de l'art et de la mode dans lesquels il évolue. « Et, je l'avoue, j'adore apporter un vent de modernité à des formes qui appartiennent au patrimoine lunetier. On n'invente rien: depuis deux siècles, les créateurs de lunettes n'ont eu de cesse que de réinterpréter des formes iconiques, comme les pilotes ou les pantoscopiques. C'est pour cela que le choix de la matière est fondamental afin de varier les styles. Et les plaisirs! » Quant à la conception de ses lunettes, s'il a sa propre usine, à Nantes, dans laquelle il fabrique les modèles les plus haut de gamme, il confesse pratiquer le « global sourcing », en allant à l'international chercher le savoir-faire là où il se trouve. « Nos créations les

plus onéreuses sont façonnées en France et en Italie. Le reste est confié à des usines au Japon (pour les modèles en titane haut de gamme) et en Chine. Il faut dépasser le cliché des industries dans lesquelles les employés sont exploités. Les trois sociétés avec lesquelles nous collaborons offrent des conditions proches de celles des ouvriers européens, et, surtout, sont les plus modernes, les mieux équipées en technologies de pointe. Sans compter les employés qui y sont hautement qualifiés. » Les verres, eux, sont tous fabriqués dans l'Hexagone, assurant ainsi le label « made in France » à tous leurs produits.

Pas question de clore cet entretien sans

**« QUE LE PRODUIT
QUE JE DESSINE SOIT
OSTENTATOIRE
OU CLASSIQUE,
JE N'AI QU'UN SEUL CRITÈRE:
L'ÉLEGANCE »**

évoquer la délicate question du style. Le créateur confesse que, comme dans la mode en général, il n'y a plus une tendance, mais plusieurs, dont trois se dessinent plus nettement: les iconiques toutes en élégance, les originales, futuristes et audacieuses portées par des stars comme Rihanna, et enfin les sportives, travaillées dans un aspect plus pragmatique, afin de répondre à des besoins spécifiques. Frédéric Beausoleil insiste enfin sur l'importance du conseil, plus que dans n'importe quel autre secteur, et de ne pas toujours rester dans sa zone de confort. « Quand on porte la même monture, tous les jours, pendant plusieurs années, aller vers une autre forme est parfois difficile. Je conseille de demander à son opticien d'effectuer une sélection et de faire son choix. Bien sûr, on peut suivre les tendances et les règles morphologiques, mais parfois il faut oser aller au-delà, dépasser ses préjugés. Quant aux lunettes de soleil, elles sont avant tout des accessoires de mode, et se constituer une collection au fil du temps permet d'en changer à fonction de nos humeurs, de nos looks, de nos envies... »



Des solaires pour en mettre plein la vue !

Accessoires de mode ultime, les lunettes de soleil signent le retour des beaux jours !
Un seul mot d'ordre cette saison : l'ostentatoire ! Retour de la couleur,
réédition de formes vintage, les lunettes de soleil se la jouent starlettes !
Petite sélection de solaires pour un regard très red carpet !

SARAH BRAUN

BEHIND BLUE EYES



→ *A vos marques, prêtes, shoppez!*

00. Nathalie Blanc / 01. Christian Dior / 02. Diesel / 03. MCM Eyewear / 04. Gold & Wood / 05. Komono
06. Lacoste / 07. Peter and May / 08. Vogue / 09. Liu Jo

LIKE JOHN LENNON



09



02



03



08



01



04



07

05



06

→ *À vos marques, prêtes, shoppez!*

01. Nathalie Blanc / 02. Dolce & Gabbana / 03. Komono / 04. Prada / 05. Nathalie Blanc
06. Laurence Dari / 07. Marni Eyewear / 08. Giorgio Armani / 09. Chloé



01



02



03



04

→ *À vos marques, prêtes, shoppez!*

01. Vogue Eyewear / 02. Dolce & Gabbana / 03. Calvin Klein / 04. Chanel



ET VOUS,
QU'ALLEZ-
VOUS
PORTER
CET ÉTÉ?

M
OPTIQUE MILBERT

3 Rue Enz, L-5532 Remich
Tél.: 26 66 04 20 - www.milbert.lu

Réservez votre rendez-vous en ligne :
doctable.lu/@opticienmilbert

CAT'S EYES



09



02



03



08



04



07

01

05



06



→ à vos marques, prêtes, shoppez!

01. Zara / 02. Miu Miu / 03. Liu Jo / 04. MCM Eyewear / 05. Zara
06. Beausoleil / 07. Monki / 08. Longchamp / 09. H&M



O

Acuitis

Maison d'Optique et d'Audition



monture
Sunrise

90€

50€

Fifty shades of pastel



01

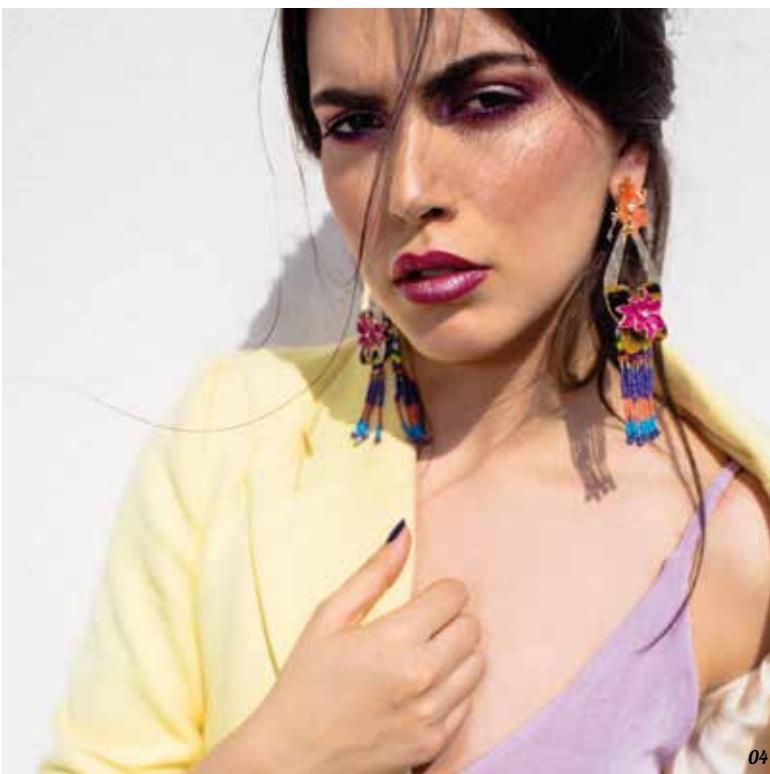
Merci à nos prestataires qui se sont prêtés au jeu de cette cover fraîche et vitaminée, shootée sous l'œil avisé de Julian Benini dans le magnifique salon de Sacha Lakic sur son iconique canapé Bubble pour ROCHE BOBOIS. FERBER Hair & Style et à Justine Chery Make-Up Artist se sont chargés de la mise en beauté de notre modèle Vania Melo (respectivement coiffure et maquillage). Merci également aux boutiques qui ont collaboré à ce shooting : Zara Luxembourg, Swimming Pool (SMETS) et Triumph Luxembourg.



02



03



04



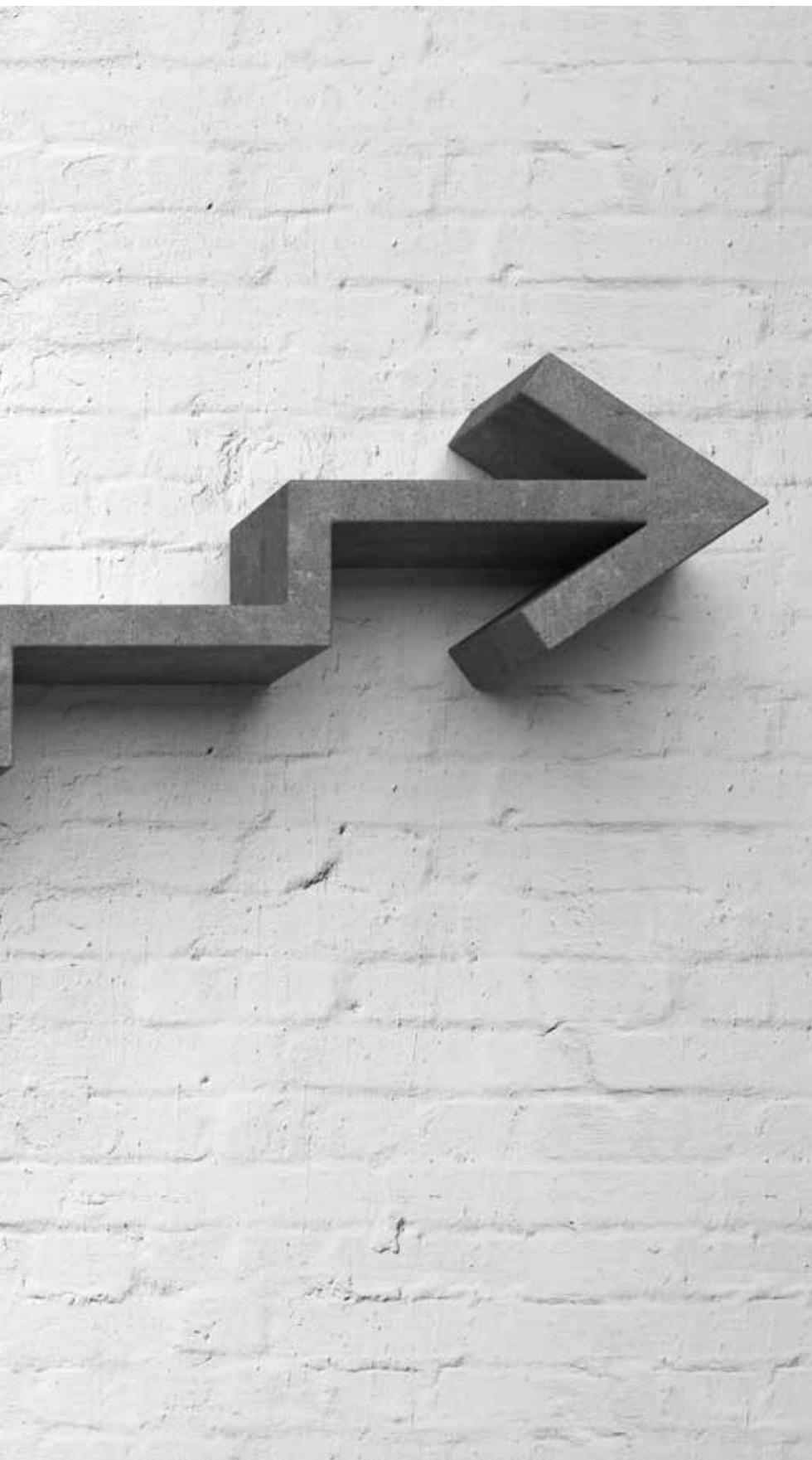
05

01. Costume & Boucles d'oreilles : Zara Luxembourg / Soutien-gorge : Modèle Amourette - Triumph Luxembourg / Short : Off-White de chez Swimming Pool (Smets) Luxembourg / **02.-03.-04.** Costume, Boucles d'oreilles & Body : Zara Luxembourg / **05.** Costume : Zara Luxembourg / Soutien-gorge : Modèle Amourette - Triumph Luxembourg.

ORIENTATION ET RECONVERSION PROFESSIONNELLE, GRANDS ENJEUX DU 21^{ÈME} SIECLE

GODEFROY GORDET





À l'heure des grands changements sociétaux que connaît notre époque, l'orientation des adolescents et la réorientation des adultes sont des sujets qui doivent être placés au cœur des préoccupations politiques nationales. Parce qu'ils sont constitutifs d'enjeux éducatifs et égalitaires, ces actions sont également canalisateur de prospérité économique et sociale. Problématiques majeures du gouvernement Bettel, l'orientation et la réorientation ouvrent pour l'avenir des jeunes générations, nos enfants, ceux de nos proches, mais aussi pour notre propre avenir, celui que nous voudrions potentiellement dessiner plus tard...



L'orientation professionnelle comme enjeu éducatif de tout un pays

Orientation, formation, professionnalisation, carrière...

Là sont les étapes classiques du parcours professionnel d'un jeune luxembourgeois. Plusieurs moments clés rythment l'orientation des enfants et adolescents issus du système éducatif luxembourgeois: l'un des plus primordiaux a lieu à la fin du cycle 4, de l'enseignement fondamental à l'enseignement secondaire; l'autre au lycée où le jeune se spécialise. Néanmoins, force est de constater que de nos jours, cette route s'est vue affublée de nombreuses bifurcations...

ORIENTER OU S'ORIENTER ?

S'orienter c'est «maîtriser un tant soit peu sa propre histoire» explique Philippe Meirieu, chercheur en sciences de l'éducation et de la pédagogie. Pour l'universitaire, l'orientation englobe bien des problématiques. À l'image d'une société familiale qui ne transmet plus ses compétences et métiers, l'orientation n'a plus ce caractère générationnel. Rares sont, aujourd'hui, les entreprises léguées de «père en fils» ou de «mère en fille». Même si quelques structures ancrées dans le traditionalisme ou «l'amour de la profession» subsistent, les enfants d'une famille n'œuvrent plus à la gloire de leur lignée. Chaque enfant de génération en génération renouvelle ses choix professionnels. Et il a heureusement le droit à cette revendication. La vocation familiale n'est plus, et avec elle c'est tout un pan pédagogique qui a dû se renouveler. D'ailleurs c'est une gageure de penser rester toute sa vie dans la même ligne de carrière. Nombreux sont ceux qui changeront, plusieurs fois même, de métier avant d'arriver à la retraite. Le contexte actuel, avec les bouleversements économiques, l'avènement des nouvelles technologies, l'émancipation des mœurs, l'accessibilité aux cultures, mais aussi les facilités de mobilité au local comme à l'international, sont tels qu'ils éludent chaque année plus encore l'idée d'une carrière toute tracée, encadrée par des choix antérieurs et souvent précoces.

Il y a donc une génération de jeune prête à faire l'impasse sur une carrière en assumant l'aspect malléable de leur condition professionnelle. Le changement de situation n'effraie pas, ou plus, car il est l'un des piliers de ces générations post crise. La triangulaire école, formation professionnelle et travail ne fait plus état de lieu commun dans une société qui admet maintenant une multiplicité des statuts. Les jeunes se concentrent majoritairement sur des parcours aux configurations éclatées, cumulant études et petits boulots, mais aussi années sabbatiques, voyages, engagements associatifs bénévoles, voie artistique et autres... Et autour d'eux, les jugements sont souvent rudes, bousrés des clichés parentaux qui inondent l'opinion publique. On y voit un «tâtonnement» qui inquiète. Un jeune qui ne trouve pas sa voie devient, à tort ou à raison, préoccupant.

Aujourd'hui, les 15-30 ans s'octroient un droit à l'expérimentation. Une période pour explorer tant personnellement que professionnellement. Expérimenter pour mieux rentrer dans le pérenne, cela pourrait être l'heureuse conséquence de cette latence. Mais devons-nous accompagner ce temps de recherche? Et bien, en fait, c'est déjà ce que nous faisons autour de programmes comme le SVE (Service Volontaire Européen), initié pour la jeunesse de la Commission européenne, ou encore ERASMUS +, programme d'échanges d'étudiants et d'enseignants entre universités et grandes écoles européennes et du monde et d'une autre façon les aides financières allouées par le CEDIES (Centre de Documentation et d'Information sur l'Enseignement Supérieur). Se pose ainsi, une véritable question face au «référencement» de ces jeunes. Que sont-ils dans et pour notre société? Et dans ce sens, pour répondre brièvement: le moyen le plus évident de les responsabiliser face à leur orientation est justement de leur admettre un droit de capitalisation de leurs expériences vécues comme constitutives de leur parcours et plus encore, leur carrière future.

L'ORIENTATION ET SES ENJEUX

L'orientation n'est pas une science exacte. Les services publics qui y sont affiliés sont principalement des structures de conseils qui tissent des lignes directrices pour les «orientés», sans leur prédire leur avenir. Nous devons nous affranchir de la croyance établie que la mission d'orientation pourrait endiguer le problème du chômage. Il n'y a pas d'emploi destiné. Et pour ceux qui croient encore qu'on pourrait imposer un poste à une personne en recherche d'emploi, demandez-vous si vous-même, vous seriez prêt à accepter quelque chose de forcé et contraint ou si vous l'accepteriez pour vos enfants.

L'équité avant tout! Nous en parlions en introduction comme l'un des enjeux de l'orientation, et il est clair que nous ne pouvons imaginer des privilégiés dans cette démarche. Même si intrinsèquement nous ne partons pas tous de la même marche, nous ne pouvons concevoir que certains n'aient pas le choix. Et ce choix vient aussi de l'évolution des projets autant que des offres. Si l'on admet une spontanéité dans les propositions que certains entrepreneurs peuvent porter à bout de bras, nous devons également repenser le modèle d'offre d'embauche: proposer des activités moins segmentées et avec plus de perspectives, d'autonomie et de plan de carrière, dans des environnements de travail accueillant, et pour un taux de rémunération juste et, encore une fois, équitable. Des politiques d'entreprises qui font déjà l'objet de belles démonstrations, mais sans que cela soit généralisé. Pourtant c'est notre démocratie qui devrait gouverner, et faire dominer une pensée où personne ne se soumet à une situation imposée par un tiers. Et pour ce faire, il faut, à l'inverse, amener les gens à comprendre comment s'orienter eux-mêmes. C'est après tout à eux de décider de leur avenir et d'en assumer la direction.

La mission d'orientation a cette caractéristique d'être plus que le nom qu'elle porte. Elle pousse à une réflexion beaucoup plus vaste, mais aussi à une forme de désobéissance nécessaire, constitutive d'un choix qui serait fait hors prescription. L'orientation se résume en un travail exploratoire du jeune face à un monde duquel il n'a pas encore franchi la porte. En motivant très tôt des choix de départ, le jeune peut les réinterpréter au fur et à mesure, jusqu'à arriver à sa propre conclusion. C'est pour cela qu'il faut engager les adolescents dans une réflexion face à leur avenir.

S'ORIENTER

Mais si la liste des problèmes à résoudre est longue, intéressons-nous aux solutions déjà en présence. Pour très vite rentrer dans le concret, la Maison de l'Orientation au 58 du boulevard Grande-Duchesse Charlotte à Luxembourg propose «d'identifier les intérêts, capacités et compétences, de s'informer sur ses possibilités de formation et de métier/profession et de recevoir du soutien dans ses démarches pour décider sur une formation, une profession/un métier». Structure gouvernementale regroupant les principaux acteurs de l'orientation au Grand-Duché, la Maison de l'Orientation se compose de l'ADEM-OP, du CPOS, de l'ALJ, du SNJ, de la CASNA et du CEDIES.

- » **Le Service d'Orientation Professionnelle de l'ADEM ou ADEM-OP** propose un accompagnement pour s'orienter, mais aussi se réorienter. Outre les nombreux éléments d'information relatifs aux métiers, l'organisme répond aussi au placement en apprentissage.
- » **Le Centre de Psychologie et d'Orientation scolaire ou CPOS** a une double casquette. À la fois soutien psychologie, psychothérapie et pédagogique, il peut aussi aider à une orientation ciblée des jeunes. L'Action Locale pour Jeunes ou ALJ fait la transition entre l'école et l'emploi tant pour les personnes en recherche de soutien technique que pour ceux désireux de reprendre leurs études.
- » **Le Service National de la Jeunesse ou SNJ** offre, lui, la possibilité d'accéder à un stage pour toutes les personnes dans l'incertitude face à leur orientation ou leur avenir, hésitantes à l'idée de reprendre des études, un apprentissage ou de s'engager dans un emploi.
- » **La Cellule d'Accueil Scolaire pour élèves Nouveaux Arrivants ou Casna** a pour mission assez limpide de guider les jeunes «nouveaux arrivants» entre 12 et 17 ans dans leur projet d'étude.
- » **Le Centre de Documentation et d'Information sur l'Enseignement Supérieur ou Cedies,** poursuit quant à lui, un objectif d'information et de conseil aux jeunes qui souhaitent faire leurs études au Luxembourg ou à l'étranger.

Autour de ces différents acteurs, la Maison de l'Orientation peut ainsi répondre à l'ensemble des étapes liées au processus d'orientation, de l'identification des intérêts, des capacités et des compétences à l'intégration de «l'orienté» dans un apprentissage ou un métier, en passant, bien sûr, par des phases d'information, de conseil et de soutien dans les démarches. Son travail se dénivele sur tout le territoire luxembourgeois dans une coordination globale avec les différentes entités. Ainsi, la Maison de l'Orientation accompagne toute personne, adolescent, jeune ou adulte, désireuse de connaître les diverses perspectives qui s'offrent à elle.



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

Inscriptions ouvertes

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

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^e et 13^e

7, rue Adolphe Fischer L-1520 Luxembourg
Tél.: 48 01 07 - Fax. 49 47 68
epg@pt.lu
www.epg.lu



PROCÉDURE...

Instant décisif de l'avenir d'un jeune, l'orientation est un palier essentiel qui apparaît en premier lieu entre l'école fondamentale et l'enseignement secondaire. La fin du cycle 4.2 force à des choix décisifs pour l'enfant qui très tôt doit assumer une direction. Et à juste titre, c'est pour pallier les erreurs de choix qu'une nouvelle procédure a été développée et mise en application à la rentrée 2016. Elle met en avant une vision générale de l'élève transcrise par l'analyse de documents et de productions, mais aussi d'échanges avec l'ensemble des intervenants du cycle 4.

Cette nouvelle procédure se veut plus objective et s'attarde sur un maximum d'éléments ainsi qu'un parallèle avec l'instruction des parents. Intégrés très tôt dans ce moment décisionnel, les parents sont impliqués et informés dès le cycle 4.1 des affections de leur enfant, mais aussi de l'évolution de leur apprentissage. Un échange parent/enseignant a lieu au terme du cycle 4.1 pour définir une première évaluation en accord avec ce que montre l'enfant lors du cycle. C'est donc au cours d'un échange continu qu'une décision cohérente peut être prise pour le bien de l'enfant. Une décision commune qui est engagée entre parents et enseignant au terme du cycle 4 au cours de trois échanges individuels: deux échanges à la fin des deux premiers trimestres et un dernier échange au début du mois de juin, ce dernier étant déterminant quant à l'orientation de leur enfant.

De son apprentissage à ses intérêts et aspirations aux résultats de l'évaluation des apprentissages de l'élève ainsi qu'aux épreuves communes, plusieurs éléments recueillis au cours des cycles 4.1 et 4.2 seront analysés pour décider d'une voie principale à l'enfant. Si un désaccord survenait, une commission d'orientation - composée du directeur de la région, d'un enseignant de cycle 4 d'un autre arrondissement, deux enseignants du secondaire et d'un psychologue - devrait statuer sur une décision finale qui ne connaît aucun recours.

Plus tard, au lycée, les jeunes connaîtront une seconde étape clé dans leur orientation. Déterminée en fonction de leurs résultats et leurs intérêts, la direction qu'ils prendront forgera leur spécialisation dans un ou plusieurs domaines. Ce sont les lycées, via leur plan de développement de l'établissement scolaire (PDS), les structures d'accueil et institutions spécialisées comme la Maison de l'Orientation, qui guideront les jeunes pour qu'ils fassent les meilleurs choix et maximisent leurs capacités.

En définitive, tout en laissant le jeune maître de son destin socioprofessionnel, il appartient aux différents intervenants, qu'il trouvera sur sa route, de le guider vers l'activité qui lui correspond le mieux et dans laquelle ses capacités seront les plus efficaces. Comme l'explique savamment Claudine Colbach, spécialiste en sciences humaines dirigeant pour la Maison de l'Orientation, «Pour la coordinatrice des cellules d'information et d'accompagnement aux métiers et à la formation, l'orientation est une réflexion et un cheminement personnels qui doivent être avant tout mûris.»

La reconversion professionnelle comme point d'orgue à l'évolution sociétale

L'EXPÉRIENCE DU TRAVAIL

Choisir son orientation → Trouver une formation
 → Trouver un emploi → Changer de vie professionnelle
 → Valider ses acquis → Trouver un emploi ou créer son activité

Tant de questions entourent une carrière professionnelle, et celle d'en changer est souvent omniprésente. Envie de pâturages plus verdoyants ou ras le bol généralisé, changer de métier, c'est se remettre en question. Mais clairement les personnes qui se «reconvertissent» ne sont pas ou plus des cas isolés. La reconversion n'est plus à voir comme un échec, elle est synonyme de prise en main et constitue un choix souvent admiré par autrui. Dans cette lutte à l'épanouissement professionnel, la reconversion est fréquemment triomphale, mais sans que cela soit facile, elle comporte ses écueils et pousse à de nombreuses concessions...

CHANGER DE MÉTIER ? POURQUOI PAS !

Dans une vie professionnelle, chacun a son idéal, un but à atteindre. C'est souvent d'un dégoût de son cadre de vie professionnel actuel que naît un projet de reconversion, de l'impression de ne pas être arrivé à ses objectifs, ou simplement de s'être trompé de voie. Un malaise voire un mal-être est donc d'abord identifiable. Qu'il soit lié au contexte ou au travail en tant que tel, d'un trop-plein

«LA RECONVERSION N'EST PLUS À VOIR COMME UN ÉCHEC, ELLE EST SYNONYME DE PRISE EN MAIN ET CONSTITUE UN CHOIX SOUVENT ADMIRÉ PAR AUTRUI»

de stress au burn-out en passant par une démotivation chronique, un manque de reconnaissance vis-à-vis de ses supérieurs ou encore simplement de l'ennui, réside ainsi une incohérence qui n'est plus compatible avec vos envies.

Ces signes sont les éléments déterminants d'un besoin de nouveauté.

Turnover important, boulot aux évolutions incertaines, rien de plus normal pour une personne lambda de passer par 3 carrières différentes et pas moins de 10 jobs différents dans sa vie. La question est vive dans tous les esprits, et quand 75% des salariés se disent mécontents et inaboutis dans leur vie professionnelle, la plupart d'entre eux anticipent un départ pour une nouvelle carrière. Parfois simple changement d'entreprise ou de poste au sein d'une même structure, la reconversion professionnelle pousse néanmoins beaucoup de personnes à repenser leurs ambitions professionnelles.

Projet longuement réfléchi ou «coup de tête», avant d'entamer les démarches d'une reconversion professionnelle il advient de se poser les bonnes questions. C'est assez évident à écrire, mais ces questions seront constitutives d'une base à un processus de reconversion. Et en même temps un peu d'introspection n'a jamais fait de mal à personne.

→ Pourquoi me reconvertis?

→ Dans quoi?

→ Comment m'y prendre?

Il advient de comprendre la nécessité de changement de voie professionnelle pour pouvoir analyser ses envies et investir un nouveau secteur. Et surtout, il faudra approfondir un projet de reconversion qui se veut réalisable et donc maîtriser un certain nombre d'étapes de développement et de formation.

ME RECONVERTIR OK, MAIS COMMENT?

À l'aube de votre nouvelle vie, vous n'avez pas encore la moindre idée du métier vers lequel vous tournez. Pourtant vous en êtes certaine, il vous faut en changer. À l'inverse vous avez un véritable projet, une idée fixe ou presque... Certains dispositifs existent et peuvent vous aider à trouver votre nouvelle voie ou à conforter votre désir.

Dans un premier temps et pour cadrer un peu les choses, vous pouvez passer un **bilan de compétences** - le bilan de compétences regroupe l'ensemble de vos capacités dans certains domaines. Il prend en compte votre parcours académique et vos centres d'intérêt pour comprendre ce que vous savez déjà faire et déterminer les secteurs où vous avez des facilités. Là, à la suite du bilan de compétence, ce sont plusieurs secteurs qui s'ouvriront à vous. Optez pour un secteur qui a le vent en poupe, où le recrutement est plus aisés, histoire de ne pas réitérer la démarche *ad vitam*. Le bilan de compétences n'est pas obligatoire, ou décisif dans votre processus de reconversion, mais il permet aux plus perdus d'analyser son profil, en tirer les points forts comme les points faibles.

Un test des métiers ou d'orientation vous sera ensuite conseillé - celui-ci vous permet de conduire à dégager les métiers qui coïncident avec vos compétences. Le test d'orientation vous guide dans le choix d'un nouveau métier, et ce, en prenant compte de vos affections

et vos aptitudes. Encore une fois, le test d'orientation n'est pas une obligation. Il n'est fait que pour vous aider à comprendre ce dans quoi vous pourriez être le plus efficace. La finalité théorique de ce test lui concède un côté aléatoire. Chacun est libre d'en déduire ce qu'il veut, mais force est de constater que ce genre de test débride souvent une situation de doute ou d'incapacité à faire un choix.

Des financements sont envisageables. Livré à vous-même dans ce renouveau, il est parfois difficile de se lancer tant les coûts peuvent dépasser les possibilités. Des organismes délivrent des bourses en fonction des formations en vue d'une reconversion. Si votre projet est bien ficelé, certaines structures vous viendront en aide financièrement, logistiquement ou moralement.

Encore faut-il savoir dans quelle direction partir... Choisir son nouveau métier n'est pas chose aisée, les résultats des bilans et tests n'aidant pas toujours, il s'agira d'abord de diviser les choses en deux: métiers manuels ou intellectuels? Puis, de diviser votre choix à nouveau en deux: technique ou artistique du côté du manuel et théorique ou pratique. Et ainsi de suite pour arriver finalement à un condensé de données.

Du côté des métiers dit «d'avenir», là où des postes se créent, et se créeront, on distingue trois grands secteurs: le numérique, le social, le médical. C'est autour des métiers du web ou de l'informatique, de l'assistance à la personne ou du coaching et de la santé ou du paramédical que se déclinent les axes principaux d'avenir professionnel.

Identifiez aussi vos aspirations: la rémunération envisagée, le contexte professionnel, votre cadre de vie, tant qu'à faire, mais aussi les perspectives d'évolution et les gens qui vous entoureront. **N'hésitez pas à vous dire «no way»...** Si les chiffres vous rebutent, vous n'en pouvez plus du travail d'équipe ou que le rapport client vous a lassé, n'insistez pas. Définissez les points qui vont contre vos envies pour mieux identifier ceux qui touchent au but.

Ensuite, pensez «colossal». Ne vous engagez pas à la légère, faites table rase du passé et revoyez tout ça comme un recommencement. Financements, formations...

Ne vous freinez pas. Plus vous verrez grand, plus vous aurez de chance de trouver votre idéal. Il faudra certes tailler dans le marbre, mais mieux vaut un gros bloc qu'une vieille chute...

L'APPRENTISSAGE POUR LES ADULTES

Partir sur 2, 3, 5 ans, une alternance ou un cursus plus classique, dans une structure d'état ou dans le privé? Tout dépend aussi de votre empressement, mais force est d'admettre qu'un plus long cursus ouvre de plus grandes possibilités et sur 5 ans, on a le temps aussi de revoir ses plans. Encore une fois, tout dépend surtout de vos choix. L'apprentissage pour les adultes n'est plus quelque chose d'isolé. C'est un fait, et nous n'allons pas le rappeler, le contexte actuel a forgé plusieurs générations à revoir de fond en comble leur parcours professionnel.

Dorénavant loin d'être perçu comme une sorte de dernière chance face à l'échec, c'est avant tout une bonne chose de se former ou reformer. On y trouve une occasion de finaliser, compléter ou ajouter une formation professionnelle à son palmarès.

Via un système en alternance pour aboutir vers un Diplôme de technicien (DT), un Diplôme d'aptitude professionnelle (DAP) ou un Certificat de Capacité professionnelle (CCP), l'apprentissage

pour adulte comprend tous les métiers et professions établis par la réglementation luxembourgeoise. Des formations exécutées dans les entreprises qui se seraient montrées disponibles, pour les «formations en milieu professionnel» et dans les lycées techniques pour les «formations en milieu scolaire». Ces formations «professionnalisantes» durent normalement 3 ans et au minimum 1 an en fonction des dérogations spécifiques. Vous pouvez prétendre à une inscription dans ces cadres dès l'âge de 18 ans, après avoir été affilié au Centre commun de la Sécurité sociale pendant au moins 1 an à raison de 16 heures par semaine. L'avantage étant de bénéficier, durant la durée de l'alternance, d'un salaire social minimum pour travailleur non qualifié. L'ensemble des démarches pour une inscription facile et rapide se trouve sur le site de l'ADEM-OP. Un petit dossier est à constituer, rien de bien méchant.

LA FORMATION CONTINUE POUR LES ADULTES

Encourager la formation c'est aussi qualifier un plus grand nombre de personnes et faire évoluer les métiers, les secteurs d'activité et plus encore, tout un pan de l'économie luxembourgeoise. Enjeu majeur dans notre société en constant changement, la formation permet de compléter son parcours ou d'en changer. Et c'est autour de plusieurs structures gouvernementales que les adultes ou jeunes adultes pourront s'appuyer dans leur démarche de formation.

L'ALJ, par exemple, se propose comme une structure d'aide aux personnes désireuses de réaliser une Validation des Acquis de l'Expérience (VAE).

Le Service National de la Jeunesse (SNJ) peut aussi aider les jeunes adultes jusqu'à 30 ans à trouver des expériences pratiques via

des programmes spécifiques. Mais c'est Lifelong-learning, le portail de la formation tout au long de la vie, qui vous apportera le plus de concret. Une initiative créée par l'Institut National pour le développement de la Formation Professionnelle Continue (INFPC) dans l'optique de faire de la formation continue tout au long de la vie, un pilier de la société. En profonde mutation, notre société doit pouvoir s'ajuster aux changements de cap de tout un chacun, et c'est en cela que s'inscrit Lifelong-learning. Dans l'idée d'offrir des solutions viables à tout citoyen tant au niveau professionnel que personnel. Plusieurs points sont d'ailleurs déclinés, de l'acquisition d'un diplôme de l'École luxembourgeoise à l'enrichissement personnel, en passant par la formation professionnelle continue, le développement de compétences de base, la connaissance des langues, des technologies d'information et de communication. Estimant à juste titre que l'éducation et la formation tout au long de la vie bénéficient au développement économique du pays, à la cohésion sociale et à la construction d'une société interculturelle, Lifelong-learning se positionne en tant que référence du domaine. Du côté du privé, il existe également de nombreuses structures qui proposent coaching, informations, témoignages, découverte... Une flopée d'outils et de programmes d'aide qui pourraient aussi vous aider dans votre quête.

SE QUALIFIER POUR ÉVOLUER

La reconversion, autant que l'orientation, est un cheminement complexe qui demande un degré de réflexion important de la part des personnes concernées. Il est indispensable, quand on entreprend cette démarche, de faire un bilan de soi. Il sera constitutif d'une décision finale.



Institut national des langues : une offre complète et ciblée

DE PAR SA SITUATION CENTRALE AU CŒUR DE L'EUROPE ET SON PROFIL RÉSOLUTEMENT ATYPIQUE, LE LUXEMBOURG EST UN PAYS DANS LEQUEL LES LANGUES OCCUPENT UNE POSITION CENTRALE.

FORT DE CE CONSTAT, L'INSTITUT NATIONAL DES LANGUES (INL) S'EST ASSIGNÉ POUR MISSION DE PROMOUVOIR LE PLURILINGUISME ET, AINSI, DE RENFORCER LA COHÉSION SOCIALE EN FACILITANT L'INTÉGRATION DES RÉSIDENTS AU GRAND-DUCHÉ ET EN SOUTENANT L'EMPLOYABILITÉ.

ENTRETIEN AVEC MADAME KARIN PUNDEL, DIRECTRICE DE L'INSTITUT NATIONAL DES LANGUES.



Quel est l'intérêt d'apprendre une ou plusieurs langues ?

Les langues sont la base de la communication et de l'intégration. Notre mission est de contribuer à fluidifier les échanges interculturels, en permettant aux adultes d'apprendre – ou de progresser, selon leur niveau – huit langues parmi les plus usitées au Grand-Duché : l'allemand, l'anglais, le français, le portugais, l'italien, le chinois, l'espagnol et le luxembourgeois.

Quelles sont les langues les plus demandées ?

Le français en première place, mais la plus forte croissance de la demande concerne l'apprentissage du luxembourgeois. Cela s'explique de plusieurs manières. Tout d'abord, les expatriés qui s'installent au Luxembourg désirent l'apprendre pour mieux vivre dans leur nouveau pays. C'est également un atout sur un CV lorsque l'on recherche un emploi. Et enfin, la demande a fortement augmenté en raison du nombre de candidats à la nationalité luxembourgeoise. Toutes langues confondues, l'INL a pu enregistrer plus de 14 000 inscriptions cette année.

Quel est le processus pour s'inscrire aux cours de langue à l'INL ?

Nous fonctionnons par semestre : le semestre d'automne, de septembre à janvier, et celui de printemps, de février à juillet. Toute inscription est précédée d'un « prétest » et d'une entrevue avec l'un de nos 120 enseignants afin de déterminer le niveau

du candidat. Puis, lorsque les inscriptions en ligne sont ouvertes, dans la limite des places disponibles (la prochaine session d'inscriptions débutera en septembre 2018, ndlr.), les candidats « prétestés » choisissent un cours de leur niveau et doivent s'acquitter des frais de droits d'inscription pour valider leur inscription.

N'avez-vous qu'une seule offre de cours ?

Une fois le profil et le niveau de l'apprenant défini, il dispose d'une offre de plus de 400 cours qui se déroulent sur nos trois sites : Glacis, Mersch et Belval. Il peut ainsi choisir le lieu et ses horaires en fonction de ses impératifs professionnels et/ou familiaux. Quant à la fréquence, la majorité de nos cours est de deux fois 100 minutes par semaine. Nous proposons également des cours à objectifs spécifiques ou des stages intensifs. À la fin de leur semestre, les apprenants reçoivent une attestation de présence ainsi qu'un bilan de compétences s'ils se sont soumis aux tests proposés.

Quelle est la valeur ajoutée de vos cours de langues ?

Contrairement à des cours dispensés en entreprise par exemple, nos cours se caractérisent par une très grande diversité des participants (genre, âge, catégorie sociale, nationalité, secteur professionnel, etc.), ce qui est très enrichissant, linguistiquement, humainement et culturellement parlant. Huit à dix nationalités se côtoient en moyenne dans chaque classe.

L'une de vos autres missions est la certification.

Pouvez-vous nous en dire davantage ?

En effet, l'INL est habilité à organiser des examens et tests de langues internationaux, en collaboration avec le « Goethe-Institut », le « TestDaf Institut », la « Cambridge University », le « British Council », l' « Instituto Cervantes », le « Centre international d'études pédagogiques », l' « Università per Stranieri - Perugia » et l' « Universidade de Lisboa ». Ces examens mènent à des certifications officielles, reconnues à l'échelle européenne et peuvent figurer comme diplôme sur un CV. Certaines universités exigent ces certifications et doivent figurer dans les dossiers d'admission de ceux qui désirent étudier à l'étranger.

Et vous organisez également le Sproochentest, requis pour demander la nationalité luxembourgeoise ?

Tout à fait. Nous organisons l'intégralité de ce test en interne : les épreuves, les corrections, le jury et l'habilitation des évaluateurs. La demande étant très forte, il est impératif de s'y prendre à l'avance pour pouvoir y prétendre. D'ici juillet, toutes nos sessions sont complètes. De nouvelles sessions sont prévues dès la rentrée scolaire.

Interview de Claude Meisch

« Les jeunes d'aujourd'hui seront, demain, les piliers de notre société »

ORIGINAIRE DE PÉTANGE, CLAUDE MEISCH, APRÈS UN POSTE À LA BANQUE DE LUXEMBOURG ENTRE 1999 ET 2013, OCCUPE AUJOURD'HUI LES FONCTIONS DE MINISTRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE L'ENFANCE ET DE LA JEUNESSE ET DE MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE. HABITÉE PAR LES QUESTIONS INHÉRENTES À L'ORIENTATION ET LA RECONVERSION PROFESSIONNELLE, CETTE DOUBLE PROBLÉMATIQUE PORTE POUR LUI BIEN DES NUANCES.

Quels sont les principaux enjeux et missions de vos ministères ?

Le principal enjeu pour nous est de bien préparer les jeunes à leur avenir. Nous voulons accompagner les jeunes, les rendre responsables de leurs propres actes et les former à la demande du marché de l'emploi pour leur permettre de trouver un emploi et de faire une carrière professionnelle, constitutive de leur épanouissement personnel. Une mission qui n'est pas évidente aujourd'hui, avec le développement de beaucoup de nouveaux métiers. Les jeunes sont et seront amenés à répondre aux nouvelles obligations et attentes du marché du travail. Il nous faut donc d'abord transmettre des compétences et surtout celle de l'adaptabilité. En ce sens, nous préparons les individus à leurs propres avenir tout en garantissant également un développement serein et prospère pour notre pays. Car ce sont les jeunes d'aujourd'hui qui, demain, seront les piliers de notre société que ce soit au niveau politique, sociétal ou économique.

Le système luxembourgeois met en place des épreuves communes à la fin du cycle 4 de l'enseignement fondamental. À 11 ans, les enfants font un premier choix décisif pour la suite de leurs études dans le secondaire.

Comment sont-ils guidés dans leur choix ?

Parler d'une orientation n'est pas un exercice qui se fait à un moment précis. C'est quelque chose qui doit se faire tout au long du parcours scolaire de l'enfant. Le jeune doit se reconnaître soi-même, trouver ses forces, ses intérêts et motivations. Il doit lui-même projeter son propre avenir. L'orientation est une chose que nous devons repositionner au centre de l'activité des écoles, que ce soit au niveau fondamental et au niveau du secondaire. Pour garantir cela, nous avons créé la Maison de l'Orientation pour regrouper les différents services qui s'occupent de l'orientation professionnelle et scolaire. Nous avons également souligné la responsabilité des écoles et des enseignants dans le processus de l'orientation. Chaque école est dorénavant obligée de créer une cellule d'orientation gérée par les enseignants, les membres du service éducatif et la direction. De plus, l'une de nos récentes réformes donne aujourd'hui plus de marge de manœuvre et d'implication aux parents dans les choix d'orientation de leurs enfants.

Comment les systèmes d'orientation mis en place par les structures gouvernementales peuvent-ils être impartiaux ?

En impliquant les parents et en se basant sur le professionnalisme des enseignants, nous pouvons garantir l'impartialité de l'orientation. Il faut confronter les ambitions des parents et des enfants avec la réalité scolaire. Un consensus est ensuite trouvé, par le biais d'un système fondé sur le dialogue et la confiance.

Après l'obtention de leur diplôme de fin d'études secondaires, nombreuses sont les jeunes désireux de poursuivre leurs études dans l'enseignement supérieur et universitaire à quitter le pays.

Crée en 2003, il existe pourtant l'Université du Luxembourg. Quels sont ses atouts ?

Des experts internationaux et indépendants ont constaté le niveau d'excellence de l'université de Luxembourg lors d'évaluations récentes. L'université de Luxembourg se base sur une proximité entre enseignement supérieur et recherche. Elle est une université multilingue, ouverte vers d'autres pays et d'autres systèmes. D'ailleurs, nous menons une politique qui encourage les jeunes à quitter le pays pendant quelques années durant leurs études. En se formant ailleurs dans le monde, en revenant avec un bagage académique fort, une expérience de vie et également un réseau de relation très important, les jeunes participent à la richesse du pays.

À l'heure actuelle, la reconversion professionnelle touche de nombreuses personnes au Luxembourg.

Signe d'une évolution sociétale majeure, la multiplication des « reconversions » est-elle une bonne ou mauvaise chose pour le pays ?

La nécessité de la reconversion professionnelle et du développement de compétences tout au long de la vie est aujourd'hui une réalité et elle le sera pendant des années encore, au rythme des nouveaux métiers qui se créent et se créeront. Les adultes s'investissent maintenant plus fréquemment dans des formations continues ou ponctuelles. À ce niveau, je crois que tous les acteurs ont une responsabilité. L'entreprise en premier lieu doit mettre en place des budgets pour former ou accompagner ses employés. L'état luxembourgeois a, quant à lui, partiellement reconnu sa responsabilité en instaurant des subventions assez généreuses pour la formation continue professionnelle et en créant des structures qui garantissent une certaine qualité de la formation.

Vers qui peuvent se tourner les adultes souhaitant se reconvertis après une longue ou moins longue carrière ?

Il y a plusieurs programmes qui sont offerts par le ministère de l'Emploi et du Travail. Bien que notre ministère ait un département de formation des adultes qui s'adresse à une large population, des personnes souhaitant acquérir de nouvelles compétences à celles qui veulent obtenir un nouveau diplôme.



MAISON DE L'ORIENTATION

TROUVER SA VOIE

QUE VOTRE ENFANT SOIT EN PLEIN QUESTIONNEMENT SUR SON AVENIR SCOLAIRE OU PROFESSIONNEL, OU QUE VOUS SOUHAITIEZ VOUS-MÊME RÉORIENTER VOTRE CARRIÈRE, REPRENDRE OU TERMINER UNE FORMATION, LA MAISON DE L'ORIENTATION VOUS CONSEILLE ET VOUS ACCOMPAGNE DANS VOTRE RÉFLEXION ET VOS DÉMARCHES.

Parmi les nombreuses possibilités de formations et d'études ainsi que la multitude de métiers qui existent aujourd'hui, il n'est pas toujours évident, lorsque l'on est adolescent, de trouver sa voie. Il arrive aussi parfois que celle que l'on a choisie à cette époque ne nous corresponde plus dix ans, vingt ans plus tard.

DES SERVICES COMPLÉMENTAIRES SOUS UN MÊME TOIT

Afin de guider au mieux jeunes et adultes dans leur parcours scolaire ou professionnel, la Maison de l'Orientation regroupe différents acteurs étatiques œuvrant dans ce domaine. « Tout au long de l'année, vacances scolaires y compris, notre structure fait fonction de guichet unique et de plateforme commune de l'orientation », souligne Mike Engel, le directeur.

Aujourd'hui, la Maison de l'Orientation rassemble ainsi le Centre psycho-social et d'accompagnement scolaires (CePAS), le Service d'orientation professionnelle de l'Agence pour le développement de l'emploi (Adem-OP), le Service national de la jeunesse - Antenne locale pour jeunes (SNJ/ALJ) ainsi que le Service de la scolarisation des enfants étrangers (SECAM).

POUR LES JEUNES, MAIS AUSSI LES ADULTES

À travers l'accompagnement proposé par ces acteurs, toute personne peut prendre le recul nécessaire sur son parcours actuel avant d'envisager et établir de nouveaux projets. « Notre action s'adresse à tout citoyen, indépendamment de son âge, qui recherche des informations et des conseils à propos de son orientation scolaire ou professionnelle », indique Mike Engel.

À cet égard, la Maison de l'Orientation propose **des accompagnements individuels et collectifs**, selon les besoins. « Grâce à différents tests et entretiens personnels, nous identifions avec la personne **ses envies, ses capacités, ses compétences et ses intérêts**, afin de l'aider à prendre des décisions éclairées quant aux choix de ses études et formations, ou à l'orientation de ses projets professionnels, précise Mike Engel. Nous organisons également des **workshops et ateliers en groupe** afin d'aider à la recherche d'emploi, **travailler sur la motivation** ou la **créativité** par exemple. »

Au-delà de l'orientation vers des études, formations ou placements en apprentissage adaptés, la structure offre également des **opportunités concrètes aux jeunes de 16 à 30 ans** pour faire une **expérience pratique en s'engageant dans un projet** de service volontaire au Luxembourg ou à l'étranger.

La Maison de l'Orientation aide également les élèves **nouveaux-arrivants à s'intégrer** dans le système scolaire luxembourgeois.

Si votre enfant ou si vous personnellement souhaitez bénéficier de l'aide de la Maison de l'Orientation, n'hésitez pas à contacter leurs équipes par téléphone ou par e-mail afin de formuler votre demande et prendre rendez-vous avec le service compétent.

58 Boulevard Grande-Duchesse Charlotte, L-1330 Luxembourg
Tél. : 8002 81 81
www.maison-orientation.lu - www.anelo.lu



TRAVAIL:

la quête de l'égalité

HOMMES ET FEMMES SONT-ILS ÉGAUX SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL ?
 SI LE LUXEMBOURG N'ENREGISTRE PAS ENCORE UNE ÉGALITÉ PARFAITE,
 IL S'AFFICHE POURTANT COMME L'UN DES PAYS EUROPÉENS LES MIEUX LOTIS.

JEANNE RENAULD



Parmi les pays membres de l'Union européenne, le Luxembourg est le premier à s'être doté, dès 1995, d'un ministère entièrement dédié à l'égalité entre hommes et femmes. Grâce à cette politique active et volontariste, le Grand-Duché s'affiche à présent comme l'un des pays les plus avancés en matière d'égalité des genres sur le marché du travail. En témoignent, notamment, les derniers chiffres concernant les différences salariales.

MALGRÉ LES PROGRÈS, LES FEMMES GAGNENT TOUJOURS MOINS

Alors qu'en 2011, l'écart de salaire (salaire horaire brut, à travail égal) entre hommes et femmes se chiffrait encore à 7,9% au Luxembourg selon Eurostat, il n'est désormais «plus que» de 5,5%. De manière plus imagée, cela signifie que pour chaque euro gagné par un homme, une femme reçoit, elle, 91,50 centimes. Ou alors qu'à

partir du 11 décembre de chaque année, les femmes ne sont plus rémunérées, tandis que les hommes le sont jusqu'au 31. C'est principalement aux postes à responsabilités, ainsi que dans les professions les plus masculines et où les rémunérations sont les plus basses, que le montant des salaires sont le plus en faveur des hommes: conducteurs de machines, artisans et ouvriers, agriculteurs...

« SI LE GRAND-DUCHÉ N'A PAS ENCORE ATTEINT L'ÉGALITÉ SALARIALE, ON PEUT DÉJÀ SALUER LES PROGRÈS RÉALISÉS ET ENCOURAGER LE PAYS À CONTINUER EN CE SENS »

Si le Grand-Duché n'a donc pas encore atteint l'égalité parfaite – aucun pays ne peut d'ailleurs s'en targuer à l'heure actuelle –, on peut déjà saluer les progrès qu'il a réalisés, quand on sait qu'il y a dix ans, cet indice était encore supérieur à 10%. Le Luxembourg peut également se féliciter d'être l'un des bons élèves en Europe, où l'écart salarial atteint, en moyenne, 16,4%, toujours d'après les derniers chiffres d'Eurostat. En cause, certains pays, encore largement en retard, qui pèsent lourd dans la balance, à l'image de l'Estonie (25,3%), de la République Tchèque (21,8%) et de l'Allemagne (21,5%), derniers du classement. À l'échelle de l'Union européenne, seules la Roumanie et l'Italie font mieux que le Luxembourg, avec respectivement des différences salariales de 5,2 et 5,3%. Dans nos pays voisins, la Belgique s'approche des résultats luxembourgeois avec 6,1% d'écart, tandis que la France et l'Allemagne, avec 15,2 et 21,5%, sont encore loin de l'égalité.

LOI ET ACTIONS EN FAVEUR DE L'ÉGALITÉ AU TRAVAIL

Pour atteindre le plus rapidement possible l'égalité salariale, le Luxembourg a mis en place diverses initiatives.

Depuis le 15 décembre 2016, le gouvernement s'est ainsi doté d'une loi élévant au rang d'infraction les inégalités salariales qui deviennent dès lors punissables.

Une différence de rémunération, pour une même activité ou un travail de valeur égale, ne peut se justifier que de manière objective, c'est-à-dire qu'elle doit être fondée sur des critères liés aux connaissances professionnelles, aux capacités découlant de l'expérience acquise et aux responsabilités.

Le salaire ne peut en aucun cas reposer sur des considérations de genre.

L'employeur qui déroge à cette loi encourt une amende allant de 251 à 25 000 euros, des peines qui peuvent être doublées en cas de récidive. Parallèlement, le ministère

de l'Égalité des chances a développé un « programme des actions positives ». Ce dernier a pour objectif d'aider les organisations participantes, privées ou publiques, à améliorer l'égalité entre femmes et hommes au sein de leur établissement. Cette démarche s'effectue notamment grâce au logiciel Logib-Lux, qui permet d'acquérir des connaissances quant à sa structure salariale actuelle et d'identifier les causes d'éventuelles inégalités afin d'y remédier.

DES DIVERSITÉS ENTRE SECTEURS ET POSTES

Si l'égalité salariale progresse lentement mais sûrement, l'égalité des chances, en revanche, mérite encore davantage d'attention. Bien qu'à l'heure actuelle, tous les domaines d'activité au Luxembourg soient mixtes en termes de genre, certains ne sont pas encore bien équilibrés. Sans grande surprise, ce sont les métiers de la construction, du transport et de l'industrie, qui regroupent le moins d'effectifs féminins. Et alors que l'ICT représentait 7% du PIB et 4,6% de l'emploi total au niveau national en 2014, les femmes y sont également peu nombreuses. Le Luxembourg affiche d'ailleurs un taux de femmes plus faible que la moyenne européenne (12,6 contre 16,1%) dans ce secteur. À l'inverse, les hommes sont minoritaires dans le milieu social, les soins et l'éducation (STATEC, Enquête ESS, 2014).

Des efforts doivent également encore être fournis au niveau des postes à responsabilités: cadres de direction, directeurs, gérants, managers.... Ceux-ci restent largement prisés par les hommes. Selon le ministère de l'Égalité des chances, alors que les femmes représentent presque la moitié de l'effectif au sein des entreprises de moins de 15 salariés, elles ne sont que 32% à occuper des fonctions décisionnaires. Dans les plus grosses structures, ce chiffre est encore plus faible, avec 24% de femmes à ce type de postes, pour 36% d'effectifs. Des résultats

similaires, en défaveur des femmes, se retrouvent également dans l'entrepreneuriat. Le pourcentage de femmes actives dans ce domaine est encore inférieur à 20%.

DES STÉRÉOTYPES ET DES MODES DE VIE À CHANGER

Comment expliquer ces déséquilibres?

À quoi sont-ils dus? Les différences de genres qui se retrouvent sur le marché du travail sont en partie liées à l'orientation professionnelle prise dès le plus jeune âge. Pour atténuer ces disparités, le gouvernement et plusieurs acteurs privés travaillent à briser les stéréotypes, en permettant notamment aux enfants et aux jeunes de découvrir tout type de métiers.

Une étude s'intéressant à la structure des salaires révèle également que les jeunes femmes de 25 à 34 ans, étant globalement plus diplômées, sont mieux rémunérées que les hommes du même âge. Mais cette tendance s'inverse dès 35 ans (STATEC, Enquête ESS, 2014). En cause, dans la plupart des cas, la maternité. Les femmes sont ainsi beaucoup plus nombreuses que les hommes à prendre un congé parental (74,27% versus 25,73% en 2013) ou un temps partiel (39% versus 6%), ce qui pèse sur le salaire horaire, mais également sur la rémunération et la retraite futures. Là encore, nous devons plus que jamais encourager l'évolution des mentalités pour espérer, un jour, atteindre cette égalité tant souhaitée.

5,5%

C'EST L'ÉCART SALARIAL EXISTANT ENTRE HOMMES ET FEMMES AU LUXEMBOURG.



Lydia Mutsch,
Ministre de l'Égalité
des chances

«LA SITUATION EST CERTAINEMENT EN TRAIN DE S'AMÉLIORER»

JEANNE RENAUD

MINISTRE DE L'ÉGALITÉ DES CHANCES, LYDIA MUTSCH SE FÉLICITE DES INITIATIVES MISES EN PLACE AU LUXEMBOURG AFIN DE RENFORCER CETTE ÉGALITÉ SUR LE MARCHÉ DE L'EMPLOI. ELLE ÉVOQUE ÉGALEMENT LES PISTES D'AMÉLIORATION ENCORE POSSIBLES.

Quel regard portez-vous sur l'évolution de l'égalité des genres au Luxembourg, principalement dans le monde du travail ?

Notre gouvernement a pris le sujet à bras-le-corps, en lui donnant une responsabilité transversale. Plusieurs ministères, tels que celui de l'Économie, d'État, du Travail et le nôtre, se sont impliqués. Depuis 2014, un système de monitoring a été développé afin de suivre l'évolution de la représentation hommes/femmes dans les organes de prise de décision. En décembre 2016, la loi sur l'égalité salariale a été votée. Le Grand-Duché a vraiment été précurseur en ce qui concerne le processus législatif à ce sujet. On peut également citer, entre autres, le service d'accueil lancé le 8 mars dernier par l'Inspection du Travail et des Mines afin d'aider les victimes d'inégalités, la plateforme Équilibre axée autour de la diversité hommes/femmes en tant que levier pour le développement économique, ou encore les actions de la House of Entrepreneurship en faveur de l'entrepreneuriat féminin. Impliquer les acteurs du terrain a permis de faire avancer véritablement les choses. Plus de 70 entreprises, issues de différents secteurs et représentant 43 000 salariés, ont ainsi participé à notre programme des actions positives visant une plus grande égalité des genres. À présent, les organisations prennent conscience que cette mixité rend non seulement l'environnement de travail plus attrayant, mais renforce également leurs performances économiques.

L'égalité des chances passe-t-elle par une meilleure conciliation vie privée - vie professionnelle ?

Nous sommes trop longtemps partis du principe que seules les femmes désirent s'occuper de leurs enfants. Or, il ne faut pas oublier que les pères ont également leur part de responsabilité et veulent certainement tout autant être auprès de leurs enfants. C'est la raison pour laquelle nous mettons en place différentes mesures familiales, afin d'offrir toutes les facilités nécessaires aux salariés, qu'ils soient hommes ou femmes, pour organiser au mieux leur vie professionnelle et privée. Je pense notamment à l'horaire mobile, au télétravail, au congé parental ou encore au congé de paternité, qui ont été revus tout récemment. Souvent, les barrières qui empêchent les hommes et les femmes de mieux vivre cette conciliation sont virtuelles. Ce n'est pas tant un manque d'opportunité, car les moyens et les réglementations en la matière existent, mais une question de mentalité. Et notre rôle consiste à encourager davantage ce changement.

Bien que des progrès aient été réalisés, les femmes restent encore sous-représentées dans les postes décisionnaires. Comment expliquer cette situation ?

Malgré le grand vivier de femmes diplômées et leur présence accrue dans les professions qualifiées, elles sont encore confrontées au fameux «plafond de verre». Cette situation est en partie imputable aux contraintes familiales. Mais les préjugés sexistes, qui estiment qu'une personne à un poste à responsabilité doit être opérationnelle à temps plein ou qui se heurtent à l'idée de confier du pouvoir à des femmes, sont aussi en cause. Les femmes manquent également de rôles-modèles auxquels s'identifier et elles sont moins présentes dans les réseaux professionnels, ce qui peut constituer un frein à leurs ambitions. Si certaines femmes n'ont simplement pas envie d'accéder à des postes à responsabilités, nombreuses sont celles qui, par discrétion, modestie ou manque de confiance en elles, ne font pas valoir leurs droits et leur potentiel. Enfin, nous sommes encore confrontés à d'importants stéréotypes quant à l'orientation professionnelle des filles et des garçons, véhiculés depuis l'enfance et durant toute la formation. L'une de nos missions, en tant que ministère de l'Égalité des chances, consiste à aller à l'encontre de ces stéréotypes, en disant à nos enfants: «Le monde est ouvert, vous avez la possibilité de poursuivre votre talent et vos envies, indépendamment de votre sexe.»



Quand j'ai pris la route des vacances...



Jusqu'à
**150 €
offerts***

*Voir conditions
en agence

SUR VOTRE NOUVELLE ASSURANCE AUTO !

... j'étais
rassurée.

Avec AXA, ma voiture est assurée
à l'étranger et l'assistance est
disponible partout dans le monde.
Je bénéficie même d'un rapatriement
gratuit si les réparations durent trop
longtemps !

AXA, votre compagnon
de route au Luxembourg.

Actu business

Aviation

Emploi



ArcelorMittal pourrait céder le site de Dudelange

ArcelorMittal vient de donner à l'UE la liste des sites qu'il est prêt à céder pour pouvoir reprendre le groupe sidérurgique italien Ilva. Parmi les actifs concernés par la proposition de cession, figurent les sites de Piombino (Italie), Galati (Roumanie), Skopje (Macédoine) ou encore Ostrava (République Tchèque) et donc Dudelange. Toute cession devrait être soumise à une revue finale et à la finalisation de l'acquisition d'Ilva par le géant de la sidérurgie, qui s'attend à ce que la Commission européenne donne sa décision finale sur le dossier à la fin du mois de mai. Pour rappel, le site de Dudelange est en activité depuis 37 ans et emploie plus de 200 salariés. Les deux lignes de fabrication sortent 900 000 tonnes annuelles de produits sous forme de bobines destinées à quelque 500 clients répartis dans le monde entier.



Le Luxembourg signe un partenariat avec Airbus

Le Luxembourg et Airbus ont signé un protocole d'accord permettant le renforcement à long terme de la collaboration industrielle et le développement de partenariats de recherche entre Airbus, ses différentes entités et des partenaires privés et publics basés au Luxembourg dans les domaines de la cybersécurité, des technologies spatiales, des systèmes aériens sans pilote et des aéronefs à voilure tournante. La signature s'est déroulée lors de la visite d'État du Grand-Duc et de la Grande-Duchesse en France et plus particulièrement de leur visite auprès de la société Airbus à Toulouse. « La collaboration avec Airbus s'accorde avec les lignes directrices de la défense luxembourgeoise à l'horizon 2025 et au-delà, qui fixent le cadre pour le développement de la défense luxembourgeoise », a déclaré le ministre de l'Économie Étienne Schneider, lors de la cérémonie de signature.



Le Grand-Duché sur le podium de la main-d'œuvre la plus chère

Eurostat a publié son classement des coûts horaires de la main-d'œuvre dans l'UE et dans la zone euro. Avec une main-d'œuvre estimée de 37,6 euros par heure, le Luxembourg arrive en troisième position des pays possédant la main-d'œuvre la plus chère d'Europe, derrière le Danemark (42,5 €) et la Belgique (49,6 €). La moyenne européenne se situe quant à elle à 26,8 euros. Pour leur part, la France et l'Allemagne terminent respectivement à la cinquième et la septième position de ce classement. Nos voisins font donc tous partie du top 10. Les coûts de la main-d'œuvre comprennent les salaires et traitements auxquels s'ajoutent les coûts non salariaux tels que les cotisations sociales à la charge des employeurs. S'agissant des États membres situés en dehors de la zone euro, les augmentations les plus marquées ont été observées en Roumanie (+17,1 %) ainsi qu'en Bulgarie (+12,0 %).



La réglementation juridique des messages publicitaires

Me. Frédéric Trabetti & Me. Carmen Rimondini

L'époque actuelle se caractérise par des publicités de plus en plus nombreuses et parfois envahissantes. Toutefois, il faut tout de même noter que la manière dont peut être effectuée une publicité est encadrée par des dispositions légales, et notamment par la loi du 23 décembre 2016 relative aux ventes en soldes et sur trottoir et la publicité trompeuse et comparative.

Selon l'article 3 de la loi précitée est considérée comme étant de la **publicité** «toute forme de communication faite dans le cadre d'une activité commerciale, industrielle, artisanale ou libérale dans le but de promouvoir la fourniture de biens ou de services, y compris les biens immeubles, les droits et les obligations».

Les principales dispositions de la loi concernant la publicité s'articulent autour de notions de publicité trompeuse et de publicité comparative. La publicité trompeuse est totalement interdite tandis que la publicité comparative est permise sous certaines conditions.

On entend par **publicité trompeuse**, selon les termes de l'article 5, toute publicité qui induit en erreur ou est susceptible d'induire en erreur les personnes auxquelles elle s'adresse ou qu'elle touche et qui, en raison de son caractère trompeur, est susceptible d'affecter leur comportement économique ou qui, pour ces raisons, porte préjudice ou est susceptible de porter préjudice à un concurrent. Or, toute publicité trompeuse est interdite.

Pour déterminer si une publicité est trompeuse ou non, il faut tenir compte de tous ses éléments, et notamment de ses indications concernant les caractéristiques des biens ou des services fournis (disponibilité, nature, date et mode de fabrication, origine géographique ou même résultats qui peuvent en être attendu), mais également le prix ou son mode d'établissement, les conditions de fournitures des biens ou des prestations des services même la nature et l'identité de l'annonceur.

On entend par **publicité comparative** toute publicité qui, explicitement ou implicitement, identifie un concurrent ou des biens ou services offerts par un concurrent. Afin qu'une publicité comparative soit légale, elle ne doit pas être trompeuse et elle doit comparer des produits au même usage, de façon objective, et selon des critères objectifs et vérifiables.

De même, la publicité comparative ne doit pas entraîner de confusion pour le consommateur ni dénigrer directement la concurrence. Elle doit donc s'en tenir à comparer de façon loyale et sans préjudice des biens ou services, dans un simple but informatif pour le public visé.

Le fait pour une entreprise de recourir à de la publicité trompeuse ou de faire de la publicité comparative sans respecter les critères ci-dessus est passible de **sanctions** qui seront infligées, en application des articles 8 et 9, par le Président de la chambre du tribunal d'arrondissement siégeant en matière commerciale lequel peut ordonner la cessation immédiate des publicités incriminées. En cas de non-respect, le professionnel peut être puni d'une amende de 251 euros à 120.000 euros.

Enfin, la juridiction peut ordonner l'affichage et la publication dans les journaux de la décision condamnant le publicitaire non respectueux des normes légales.

En conclusion, il faut noter que le législateur a eu un intérêt direct afin de prémunir le consommateur contre les abus possibles de la part des publicitaires, ce qui est opportun dans une société comme la nôtre où le message publicitaire est de plus en plus présent dans la vie quotidienne et tourné vers la consommation.

Luxembourg, parité en politique

Femmes, femmes, femmes !

CRITIQUÉ, JALOUSÉ, NOTRE PETIT PAYS SE MONTRE POURTANT VOLONTAIRE ET OUVERT PAR BIEN DES ASPECTS. MÊME SI LES DÉBUTS FURENT ÂPRES, LE LUXEMBOURG A ACCORDÉ, BIEN AVANT NOMBRE DE SES VOISINS, LE DROIT DE VOTE AUX FEMMES EN 1919 (1944 POUR LA FRANCE!). ET NOUS POUVONS NOUS TARGUER D'AVOIR AU GRAND-DUCHÉ, DES HOMMES ET DES FEMMES SOUCIEUX DE LA PARITÉ EN POLITIQUE. LES CHOSES ÉVOLUENT DONC DANS LE BON SENS ET NOUS CONSTATONS ICI ET LÀ UNE OUVERTURE D'ESPRIT ET UN CHAMP DES POSSIBLES RASSURANT.

ALIX BELLAC



UNE POUR TOUTES, (PRESQUE) TOUS CONTRE UNE.

Ceci est un fait, les femmes ont la vie plus rude que leurs congénères. Et ceci dans toutes les sphères: familiale, intime, professionnelle. Parlons-en de la sphère professionnelle et plus précisément ici de celle, ô combien délicate, de la politique. S'il est un secteur où les femmes doivent jouer des coudes, des rapports et de la voix plus que leurs homologues masculins, c'est bien celui-ci. Un univers que l'on dit impitoyable, où tous les coups semblent permis et - pire que tout - où

cela semble accepté, toléré, entendu comme quelque chose d'inévitable pour une frange de la société. Moins au Luxembourg, il est vrai, qu'en France voisine où, rappelez-vous, une ministre sera critiquée pour ses robes trop colorées, trop féminines dans un univers grisonnant costume-cravate.

La mémoire collective se souvient également de l'image d'une Simone Veil harassée, accablée, la fameuse nuit du passage de la loi pour le droit à l'avortement. Conspuée et insultée sans doute plus que si elle avait été un

homme. Or, depuis des siècles, la femme s'affirme par son courage et sa ténacité. Les caciques aigris ont bien tenté durant des décennies de nous faire croire que ses droits étaient inférieurs à ceux des hommes, qu'impose! D'Olympe de Gouges aux Suffragettes, l'histoire abonde de faits nous démontrant le contraire. La femme a bel et bien sa place partout où l'homme sévit déjà. Au Grand-Duché, l'histoire se fait d'abord poussive; une seule femme parvient à entrer au Parlement lors des premières élections législatives ouvertes aux femmes en 1919.

«NOUS FORMONS L'ESPOIR QU'UN JOUR PROCHAIN, ÊTRE NÉE FEMME NE CONSTITUERA NI UN INCONVÉNIENT MAJEUR NI MÊME UN ATOUT, MAIS JUSTE UN ÉTAT DE FAIT»

Puis, entre 1931 et 1965, la Chambre des députés ne compte malheureusement plus aucune représentante féminine. C'est en 1967 que la première femme entre au gouvernement luxembourgeois. À 52 ans, Madeleine Frieden-Kinnen ouvre enfin la voie... et la voix. Certes, elle est femme de ministre - Pierre Frieden -, mais elle occupera le poste de secrétaire d'État chargée des portefeuilles Famille, Jeunesse et Éducation pour ensuite prendre plusieurs autres fonctions ministérielles de 1969 à 1974!

BRAVO LUXEMBOURG !

Aujourd'hui, le Grand-Duché ne cesse de concentrer ses efforts sur la parité. Efforts récompensés via son ministère de l'Égalité des chances et la campagne «Votez Égalité». En effet, cette campagne coup de poing de 2016 reprenant des stéréotypes liés à la femme, a remporté un Gold Award dans la catégorie Presse lors des Media Awards 2018. Le parti-pris provocateur a visiblement marqué favorablement les esprits et c'est sans doute grâce à cela et à tous les acteurs impliqués dans la dynamique que l'on a pu noter une évolution timide, mais une évolution tout de même, du nombre de femmes dans le paysage politique luxembourgeois. Il reste évidemment fort à faire, le Ministère le soulignant lui-même: «l'égalité dans les faits entre femmes et hommes dans les domaines politiques, économiques et sociaux est loin d'être achevée», mais l'amorce est là et le peuple luxembourgeois certainement plus enclin que ses voisins au mouvement et au changement.

En effet, en 2013, une étude présentée par le Conseil national des femmes au sujet des représentations féminine et masculine en politique démontrait clairement l'acceptation de la gent féminine dans le domaine des affaires de la cité. Mieux, une majorité des sondés avait indiqué que l'émergence des femmes en politique serait bénéfique à tous les niveaux. Ainsi même, la plupart des sondés pouvaient imaginer sans réticence l'attribution d'un poste

de ministre à des femmes, voire il est vrai ouverte avec succès par Colette Flesch, Lydie Polfer, Lydia Mutsch et Corinne Cahen et bien d'autres qui m'excuseront de ne pas toutes les citer.

BRAVO BIS !

Une jeune femme mérite pourtant d'être mise en lumière afin d'éclairer sur l'évolution progressiste des mentalités au Luxembourg: Natalie Silva, jeune femme de 37 ans originaire du Cap-Vert, a été élue bourgmestre en octobre 2017 sur la commune de Larochette. Cumulant jeunesse, origine étrangère et le fait d'être une femme en politique, elle s'est dite honorée de pouvoir défendre et soutenir ses concitoyens luxembourgeois puisqu'elle l'est indubitablement, luxembourgeoise: «Même si certains font de mon élection un symbole, pour moi c'est une suite logique, car je suis née ici, j'y ai fait mes études et travaillé...» Personnellement, nous nous permettons de relever ici le cas d'une élection qui n'a pas fait débat, ce qui aurait pu l'être chez l'un ou l'autre de nos voisins. Et en cela nous saluons déjà une victoire. «Chaque fois que l'on fait passer nos différences avant nos ressemblances, on met le doigt dans un processus d'affrontement» aime à souligner la philosophe, femme de lettres et d'engagement qu'est Elisabeth Badinter... Bravo Luxembourg!

BRAVO, MAIS...

PEUT ENCORE MIEUX FAIRE.

Selon le document consultable sur le site du Statec, pour favoriser l'entrée de femmes en politique, les sondés plaident pour une sélection des candidats en fonction de leur compétence plutôt qu'en fonction de leur popularité et suggèrent des actions de sensibilisation et des mesures d'aide et d'accompagnement au bénéfice des femmes qui souhaitent se jeter à l'eau. «Car oui, la progression existe, mais elle est lente et même si les chiffres de la participation des femmes aux élections communales ont été meilleurs en 2017 qu'en 2011, il y a encore du chemin à parcourir jusqu'à la

parité!» note Danièle Martin, présidente du Conseil national des femmes. Le CNFL appelle à une parité de 50/50. «Il faut commencer par instaurer des quotas aux élections communales. Sur les 3575 candidats qui se sont présentés le 8 octobre dernier, 1279 étaient des femmes. En tout, 1119 d'entre eux ont été élus dont seulement 277 femmes. «Avec un taux d'élues de 24,75%, le quota de 40% de femmes n'a pas été respecté. Les femmes élues représentent un quart des mandataires: une proportion faible alors même qu'elles représentent environ 50% de la population» poursuit Danièle Martin. Aux législatives de 2018, les partis politiques devront respecter un nombre de 40% minimum de femmes sur leurs listes sous peine d'être pénalisés quant aux subventions qu'ils reçoivent du gouvernement. «Les quotas sont les garants de la présence accrue des femmes en politique», résume madame la présidente.

VERS UN MONDE MEILLEUR.

Or les femmes ne cessent de donner d'elles, de leur fierté, de leur dignité, de leurs convictions, de leurs voix. Nous formons l'espérance qu'un jour prochain, être née femme ne constituera dans certains secteurs d'activité ni un inconvénient majeur ni même un atout, mais juste un état de fait. La femme du 21^e siècle étudie, travaille et se bat pour avoir sa place, ni plus ni moins. En politique donc, espérons qu'un jour proche et prochain, ces notions de quotas seront jetées aux oubliettes. La femme est peut-être l'avenir de l'homme, mais elle peut très bien être son présent également pour œuvrer enfin et conjointement à un monde meilleur. Car, après tout, comme le chante le poète Renaud dans son pamphlet musical «Maggie», hommage à la femme: «La vue d'une arme à feu ne fait pas frissonner ses ovaires... Ce n'est pas d'un cerveau féminin qu'est sortie la bombe atomique... Et pas une femme n'a sur les mains le sang des Indiens d'Amérique...»

Mieux comprendre le bitcoin

L'AN DERNIER, IL ÉTAIT SUR TOUTES LES LÈVRES: LE BITCOIN.
EN QUOI CELA CONSISTE-T-IL EXACTEMENT? EST-IL TOUJOURS INTÉRESSANT
D'INVESTIR DANS CETTE CRYPTO-MONNAIE À PRÉSENT?

JEANNE RENAULD



Ces derniers mois, le bitcoin a fait couler beaucoup d'encre. Et pour cause: le cours de cette cryptomonnaie a connu une envolée fulgurante à la fin de l'année dernière, contribuant à renforcer sa renommée.

Ainsi, selon une enquête réalisée par TNS Ilres au mois de février, un peu plus de trois Luxembourgeois sur quatre ont déjà «entendu parler» des crypto-monnaies. Cette connaissance reste toutefois limitée. En effet, 40% des résidents qui

ont eu vent de ce concept ne savent pas véritablement de quoi il s'agit. Seuls 29% le connaissent «assez bien», quand 8% savent précisément ce dont il ressort. Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à n'avoir jamais entendu parler de crypto-monnaies (une sur trois, versus 12% de la gent masculine).

**LE BITCOIN,
UNE MONNAIE VIRTUELLE**
Alors le bitcoin, c'est quoi au juste?
Il s'agit d'une crypto-monnaie, c'est-

à-dire qu'elle est numérique et immatérielle. Elle ne peut donc pas se retrouver dans votre portefeuille et ne peut être utilisée que sur le web.

Présentée en 2009 par l'énigmatique Satoshi Nakamoto, son très probable fondateur, cette monnaie a pris de plus en plus d'importance au fil des ans. Sa valeur n'a cessé d'augmenter jusqu'à atteindre des sommets à la fin de l'an dernier. Alors qu'il valait moins de 1000 euros au début du mois de janvier

«PLUS QU'UNE MONNAIE VIRTUELLE, LE BITCOIN EST CONSIDÉRÉ COMME UN INVESTISSEMENT SPÉCULATIF»

2017, le bitcoin a terminé, en décembre, à plus de 10000 euros. Les plus visionnaires, qui avaient acheté des bitcoins avant cette flambée des cours, ont fait une affaire unique en les revendant à prix d'or. On se souvient, par exemple, de l'histoire d'Érik Finman, un jeune Américain qui s'est vu offrir 1000 dollars par sa grand-mère. Une somme qu'il a décidé de placer dans l'achat de bitcoins, alors que la monnaie ne valait à l'époque que 12 dollars. Avec l'envolée du cours de cette crypto-monnaie, l'adolescent est devenu millionnaire. Grâce aux gains réalisés, il a décidé de créer sa propre start-up, spécialisée dans l'éducation et l'apprentissage en ligne.

Mais si l'on parle beaucoup du bitcoin, il n'est pas la seule crypto-monnaie existante sur le marché. On en recense environ 1300 dans le monde à l'heure actuelle, parmi lesquelles l'Ether, le Ripple ou encore le Litecoin. Pour autant, le bitcoin reste la plus connue et la plus répandue d'entre elles. Parmi les 8% de résidents luxembourgeois qui disposent de crypto-monnaies, 6% possèdent d'ailleurs des bitcoins.

INVESTIR DANS LE BITCOIN, UNE BONNE IDÉE?

À l'inverse des monnaies «classiques», aucune autorité, aucune institution, ne contrôle le bitcoin à l'heure actuelle. Elle est fondée sur un système de «peer-to-peer»: autrement dit, il n'y a pas d'intermédiaire entre les différentes parties prenantes de la transaction. La valeur du bitcoin est déterminée par la loi de l'offre et de la demande.

C'est pourquoi son cours varie très fortement. Et c'est également la raison pour laquelle, plus qu'une monnaie ou un moyen de paiement, le bitcoin est souvent considéré comme un investissement spéculatif.

Avec le bitcoin, il est possible de faire de bonnes affaires rapidement... mais également des mauvaises.

Si vous choisissez d'investir dans une crypto-monnaie, il faut être pleinement conscient de cette volatilité importante.

Ainsi, depuis le 16 décembre et son pic à plus de 16000 euros, le cours du bitcoin a chuté de manière significative. Fin mars, il s'établissait en dessous des 6500 euros. Devant la volonté de plusieurs pays d'encadrer de manière réglementaire les crypto-monnaies, les investisseurs se montrent désormais plus hésitants, et les transactions ont tendance à diminuer. Pour autant, ce n'est pas la première fois que le bitcoin connaît une baisse importante. Et sa valeur reste encore à des niveaux largement supérieurs à ceux enregistrés l'an dernier. Il est donc fort peu probable que cette monnaie disparaisse prochainement.

UN PLACEMENT QUI S'ÉTUDIE

Avant de vous lancer, vous devrez, comme pour tout investissement, vous interroger sur son potentiel développement dans le futur et bien peser les pour et les contre. «Le bitcoin va-t-il remonter et continuer à augmenter au fil des ans?» Bien malin qui pourrait le prédire. C'est un pari sur l'avenir. Car on le sait, la valeur du bitcoin est fortement dépendante de son adoption. Dans le cas où de plus en plus d'établissements numériques accepteraient le bitcoin comme monnaie, les cas d'utilisation étant plus nombreux et, par conséquent, la demande plus forte, sa valeur exploserait à nouveau. A l'opposé, il se pourrait que le bitcoin ne rencontre pas le succès escompté et ne parvienne pas, à terme, à s'imposer comme un véritable moyen de paiement légitime. Ce serait le cas, par exemple, si certains États en interdisaient l'usage.

À l'image de tout investissement dans un actif, le bitcoin ne constitue pas un investissement sûr. Il vous faudra donc choisir la somme que vous souhaitez y allouer, c'est-à-dire, celle que vous êtes - dans le pire des cas - prêt à perdre. Au Luxembourg, 20% des résidents qui ont investi dans cette crypto-monnaie ont placé moins de 500 euros et 28% entre 500 et 2500 euros. Près d'un tiers des répondants n'a pas

précisé le montant de la somme injectée. Bien qu'elle ne soit pas régulée par une autorité pour l'instant, le bitcoin n'échappe pas pour autant à tout contrôle. Cette crypto-monnaie s'appuie en effet sur la technologie de la blockchain afin de garantir à ses utilisateurs une transaction sécurisée. Véritable alternative aux systèmes de paiement traditionnels, cette monnaie, comme elle est virtuelle, ne peut pas être contrefaite. Grâce à la blockchain, les risques de piratage sont également très faibles.

ACHETER DES BITCOINS

Si vous désirez investir -, sans doute vous demandez-vous: «Où puis-je m'en procurer?» Pour cela, rien de plus simple. Il vous suffit de vous rendre sur une plateforme d'échange, telle que Coinbase ou encore bitFlyer, une start-up japonaise implantée depuis le début de l'année au Luxembourg pour poursuivre son développement au niveau européen. Selon les plateformes, l'utilisation est plus ou moins accessible et les frais de transaction plus ou moins élevés. N'hésitez pas à comparer les conditions des différentes plateformes avant de faire votre choix. Et s'il reste encore beaucoup de flou autour du statut et de la réglementation du bitcoin, une chose est sûre. Comme tout revenu, les plus-values que vous réaliserez grâce aux crypto-monnaies, en les revendant par exemple, doivent être déclarées au fisc. Sauterez-vous le pas?

15 000 €

**«1 BITCOIN
S'ÉCHANGEAIT PLUS DE 15 000 €
EN DÉCEMBRE DERNIER»**



Dr. Eva Sierminski
Chercheuse,
département Marché du travail

Le patrimoine financier des femmes et des hommes au Luxembourg

L'ÉTUDE SUR LE LUXEMBOURG⁽¹⁾ RÉALISÉE PAR LE LISER S'INSCRIT DANS LE CADRE D'UN PROJET INTERNATIONAL SUR LA RICHESSE ET LE GENRE EN EUROPE COORDONNÉ PAR DR EVA SIERMINSKA ET IMPLIQUANT ONZE EXPERTS D'AUTRES PAYS.⁽²⁾

La richesse est incontestablement une composante importante du bien-être économique. Jusqu'à récemment, la connaissance du patrimoine des femmes et des hommes au Luxembourg constituait une boîte noire. Or, grâce à des travaux récents dans ce domaine, il existe maintenant une première évaluation des différences de richesse mettant en évidence les inégalités entre les sexes.

Ce projet visait à exploiter l'Enquête sur les finances des ménages et la consommation (HFCS), qui collecte des informations sur le patrimoine des ménages pour les pays de la zone euro pour étudier la question des inégalités de richesse selon le genre. Afin d'inclure un pays d'Europe de l'Est, des données provenant de Pologne ont également été collectées. La question de l'écart de rémunération entre les sexes a reçu beaucoup d'attention dans la littérature scientifique et dans la presse; en revanche l'étude de l'écart de richesse entre les sexes, défini comme étant la différence de richesse entre les femmes et les hommes, n'en est qu'à ses débuts. Les travaux de cette étude permettent ainsi de combler le vide au niveau européen et fournissent en même temps les premiers résultats pour le Luxembourg.

Les conclusions de ce rapport indiquent que les femmes ont en moyenne des niveaux de richesse⁽³⁾ inférieurs à ceux des hommes. Au niveau de la médiane, l'écart de richesse entre les sexes est de 0,6 pour l'UE-15 et de 0,8 pour le Luxembourg. Bien que les femmes et les hommes commencent tous deux leur vie économique à l'âge adulte avec des niveaux de richesse semblables, le statut conjugal les affecte différemment. Cela pourrait s'expliquer en partie par le fait que les femmes se concentrent davantage sur des produits d'épargne tels que les comptes d'épargne et l'immobilier, plutôt que sur des produits d'investissement tels que les actions et les fonds communs de placement, ayant un rendement attendu plus élevé. Par conséquent, les portefeuilles financiers des femmes sont moins risqués.

La situation au Luxembourg ne diverge pas fondamentalement de ce que l'on observe dans d'autres parties de l'Europe. Le Luxembourg se situe à un niveau moyen et la valeur médiane de la richesse pour les ménages est la plus élevée des pays de la zone euro en raison de la croissance économique à long terme et de la valorisation rapide des prix immobiliers. Pourtant, la richesse est inégalement répartie au sein de la population. L'écart de richesse le plus important entre les sexes se situe parmi les ménages «jamais mariés», ce qui ne s'explique pas uniquement par la différence de revenu. Les différences sont plus susceptibles d'apparaître en fonction du mode d'attribution des composantes de la richesse et de la tolérance au risque.

Le rapport examine précisément l'écart de richesse entre les sexes et le décompose à l'aide de techniques plus avancées en différences liées aux caractéristiques observées entre les femmes et les hommes, tels que les niveaux d'éducation ou les résultats sur le marché du travail et d'autres facteurs non observés. Ce qui est inhabituel au Luxembourg par rapport aux autres pays européens, c'est que l'écart observé s'explique principalement par les différences de caractéristiques entre les femmes et les hommes - le revenu et l'état civil - et qu'il reste très peu d'éléments inexpliqués. Des recherches plus approfondies permettraient d'examiner ces processus de façon plus détaillée.

(1) SIERMINSKA Eva, WEBER Fabienne. A first glimpse into the gender wealth gap in Luxembourg: Report on the wealth situation of women and men. LISER, 2017, Les rapports du LISER, 26 p. (2) Richesse et genre en Europe, 2017, Commission européenne, Direction générale de la justice. (3) La richesse est définie comme la différence entre l'actif et le passif. L'actif est la somme des actifs financiers (comptes courants et d'épargne, obligations, actions et fonds communs de placement) et non financiers (immobilier et entreprises).

LES FEMMES* **NE SONT PAS** **FAITES POUR** **LES SCIENCES**

Parce qu'elles ne sont pas assez douées ?

Parce que leurs résultats scolaires s'y opposent ?

Parce que le milieu des sciences est réservé aux hommes ?

*

*Personne ne devrait souffrir
de discrimination liée au sexe.
Agissons pour l'égalité !*



CHANGE YOUR PERSPECTIVE



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Égalité des chances

BLANCA LI

Terrienne en apesanteur

BLANCA LI, C'EST UN SOURIRE IMMENSE, UNE CHEVELURE DE JAIS, UN CORPS SCULPTÉ PAR SA PASSION. BLANCA LI, C'EST UNE FEMME HUMBLE ET ÉMOUVANTE. BLANCA LI, C'EST CELLE QUI FAIT DE SON EXALTATION, SON ŒUVRE. LA DANSEUSE ET CHORÉGRAPHE SERA AU LUXEMBOURG DÉBUT JUIN. RENCONTRE AVEC UNE ARTISTE DE HAUT VOL.

ALIX BELLAC

« JE TROUVE
LE LUXEMBOURG
TRÈS VIVANT
ET INSPIRANT »

**Son Parfum****L'air pur**

débarrassé de la pollution engendrée par les hommes.

**Son lieu****Grenade**

Je puise ma force et mon inspiration d'artiste de mes racines andalouses.



Baroudeuse infatigable, chorégraphe aux collaborations prestigieuses – Beyoncé, Coldplay, Paul McCartney, Daft Punk ou Blur -, Blanca Li n'en est pas à sa première avec le Luxembourg. «C'est un pays vivant et inspirant, c'est donc un immense plaisir de revenir y présenter *Solstice*», déclare-t-elle avec son accent de soleil. «J'ai la chance d'être entourée d'une formidable équipe qui me suit de spectacle en spectacle. Parmi les danseurs, certains ont rejoint la compagnie pour cette création, mais une partie d'entre eux avait déjà travaillé avec moi auparavant. En 2011, nous étions venus ici pour mes spectacles *Elektro Kif* et *Le Jardin des Délices* et je suis impatiente de voir la réaction du public pour *Solstice!*» Originaire de Grenade, gymnaste de formation, c'est grâce à l'heureuse rencontre d'un torero allemand (!) qui sera son parrain dans la Grosse Pomme, que Blanca quitte très jeune l'Andalousie pour New York afin de se former à la danse contemporaine, la passion de sa vie. Installation dans le quartier Spanish Harlem et travail acharné pour apprendre, progresser et obtenir ce en quoi Blanca croit, ce qu'elle désire vivre et surtout communiquer. Car l'emballément joyeux habite,

sculpte, refond inlassablement ce corps – spectaculaire - et cet esprit – qui ne l'est pas moins-. «J'ai une énergie débordante depuis toujours» déclare l'artiste, chorégraphe résidente au Théâtre National de Chaillet. «Toutes les expériences que je vis m'inspirent: ce que je découvre, entends ou sens devient matière à créer. J'aime observer, je suis curieuse de tout ce qui me confronte au beau, au drôle, à l'insensé, mais aussi à ce qu'il y a de révoltant dans notre monde» déclare celle qui fatidiquement se préoccupe d'écologie: «Je vis à Paris, ville régulièrement sujette à des pics de pollution. Cela m'inquiétait et j'ai cherché à comprendre le phénomène et les risques associés. J'ai rencontré des ONG telle Pure Earth qui luttent contre toutes les formes de pollution chimique.» *Solstice* est ainsi né de ses préoccupations. L'aérienne Andalouse présente également depuis mars à Paris, au Théâtre du 13^e Art, le spectacle *Elektrik* et, après avoir braqué les feux de la rampe sur le flamenco, la danse classique, le hip-hop ou encore la tecktonik, planche sur une oeuvre en Réalité Virtuelle. Blanca. Sur terre, dans les airs et même ailleurs...

**Son inspiration**

La danseuse et chorégraphe américaine **Martha Graham**, dont j'ai fréquenté l'école à New York durant cinq années.

**Son film**

Le documentaire de Al Gore, ***Une Vérité qui dérange*** qui m'a sensibilisée encore davantage à la question écologique.



Innovation
that excites

IL N'Y EN AURA PAS POUR TOUT LE MONDE

10 NEW MICRA SURÉQUIPÉES
À 23% DE REMISE



FREINAGE
AUTONOME
D'URGENCE



ALERTE
DE FRANCHISSEMENT
DE LIGNE



AROUND VIEW
MONITOR :
VUE AÉRIENNE À 360°

ING NIGHT MARATHON
LUXEMBOURG

CAR AVENUE *Official Sponsor*

NISSAN.LU



Route de Thionville 535
Zone Industrielle Létzebuerger Heck
Rue de Bastogne 170

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

Tél. 00 352 44 45 45
Tél. 00 352 57 44 22
Tél. 00 352 81 26 84

CAR AVENUE
DISTRIBUTION AUTOMOBILE DEPUIS 1920

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

Exemple : Nissan Micra Tekna, prix catalogue 21.505 €, remisé de 23% à 16.590 €. Offre valable du 01/05/2018 au 31/05/2018. Liste des véhicules disponible en concession. Offre limitée sur 10 MICRA sélectionnées par le concessionnaire. Offre soumise à conditions. Renseignez-vous chez votre concessionnaire pour connaître le détail des conditions et la liste des véhicules bénéficiant des conditions exceptionnelles. Modèle exposé : Nouvelle Nissan MICRA Tekna avec options. Annonceur : Nissan Belux s.a. (Importateur) Bist 12, 2650 Aarbeek, Belgique - TVA BE0858.506.068 - RPM Anvers - beluxfr@nissan-services.eu. Photos non contractuelles.

MICRA 99-172 G/KM 3,8-7,3 L/100KM (NEDC)



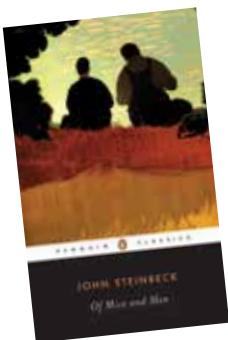
DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ.

BORIS FUGE DE L'HISTOIRE À L'HISTOIRE DE L'ART

À L'HEURE DES LUXEMBOURG MUSEUM DAYS, BORIS FUGE, COMMUNICANT POUR LES DEUX MUSÉES DE LA CAPITALE, DÉROULE SON ALBUM PERSONNEL.

KARINE SITARZ

**«RENDRE L'ART
PLUS ACCESSIBLE
ET MIEUX FAIRE
COMPRENDRE
LA MISSION
DES MUSÉES»**



Son livre

Des Souris et des hommes,
de John Steinbeck,
tragique histoire d'amitié.



Son coup de cœur

La Cinémathèque, son cadre et son équipe de passionnés.

D'origine allemande, Boris Fuge grandit près de Kaiserslautern, se passionne au lycée pour l'archéologie, mais opte pour des études d'histoire, de sciences politiques et de lettres françaises qui l'emmènent à Trèves et à Bordeaux. Il planche sur la sorcellerie et, jeune chercheur à l'Université de Trèves, noue des contacts avec le Musée d'Histoire de la Ville de Luxembourg «grâce aux sorcières et aux sorciers». Il sera partenaire scientifique du musée en 2000 pour une expo au succès retentissant, y postulera un an plus tard comme responsable de la communication et se décidera, en 2004, à poser ses bagages au pays. Au musée, pas le temps de s'ennuyer. En 2010, il y aura la réouverture de la Villa Vauban et, en 2007, en pleine année culturelle, le réaménagement de l'espace permanent du Musée d'Histoire. Dans les espaces temporaires, «il y a eu un petit projet pour moi», une expo de céramiques Art Déco, expo coup de cœur pour Boris qui se réjouit d'avoir pu bénéficier d'une scénographie design très esthétique. Avec la réouverture de la Villa Vauban, le rythme est plus soutenu, la fréquence des expos augmente. «Ici ça bouge, c'est toujours en renouvellement» souligne Boris qui y a désormais son bureau.

Mai est associé à l'Invitation aux Musées qui réunit désormais une quarantaine d'institutions du pays. L'événement (19-20/05) vient d'être rebaptisé «Luxembourg Museum Days» et, cette année, les musées réunis dans d'stater muséeën proposeront davantage d'activités afin de mettre en lumière leur mission. Boris évoque également un projet labellisé Année européenne du patrimoine culturel: un musée pour tous, dont la seconde édition sur le thème «Confrontations» (à partir de juillet) est «une proposition pédagogique et ludique afin de faire découvrir autrement, et à tous, la collection de la Villa Vauban». Le patrimoine est un sujet qui préoccupe Boris qui insiste sur des exemples réussis de restauration de l'ancien, regrettant qu'au Luxembourg tout soit sur-rénové privant les choses de leur authenticité. Père de trois jeunes enfants, Boris a laissé tomber le vélo, longtemps son dada, pour des activités avec ses enfants, mais il n'a pas lâché l'appareil photo, notamment lorsque la famille rejoint l'Ukraine, pays d'origine de son épouse. Des voyages qui sont toujours des découvertes et qui permettent à l'historien d'observer les changements et le dynamisme nouveau des villes traversées.



Sa cantine

Caféjésino, lieu plein de charme au cœur d'une institution culturelle.

BOLD

MAGAZINE

ACTUALITÉ

DANS L'ŒIL
DE REDING



HORA WAGNER E ROMAIN SIMIAN
SEASONAL, A Nomad Workshop



AY,
TEQUILA!



TRUE LIFE

LÀ HAUT
SUR LA MONTAGNE



CHEZ KITO KAT X SH NAPAN



LA MODE EN LIGNE



NINII: FRITES,
JAMBON BLANC
ET GLITTER



CULTURE



ACTU
CINE



TENDANCE

BOLD
IS IN THE KITCHEN



RESTAURANT LUDIQUE



EXPLORATION

SKATEPARK PEITRUSS



ALINEA
COLLECTIONS

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

Candidate's opportunities

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



Judith Gaspar

➡ EMPLOI RECHERCHÉ

Agent de transfer / trailer fees
Secrétaire comptable

➡ COMPÉTENCES

Maîtrise des outils informatiques classiques et VBA,
esprit critique, logique et organisé.

➡ ATOUTS

Sens de l'organisation, polyvalente, esprit d'équipe, rigueur
et dynamisme.

Aimant à la fois les chiffres et le contact humain,
je suis intéressée par les problématiques du contrôle
de gestion. Outre mes compétences en gestion,
mes précédentes expériences professionnelles, variées
et enrichissantes, vous apporteront la certitude
de mon adaptabilité à toutes les situations. Polyvalente,
autonome et rigoureuse, je gère parfaitement mon emploi
du temps et l'organisation de mon travail.

Disponible, je suis prête à m'investir pleinement
dans les responsabilités qui me seront attribuées.



Magdalena Ristovska

➡ EMPLOI RECHERCHÉ

Agente administrative, agente d'accueil

➡ COMPÉTENCES

Parle six langues (luxembourgeois, allemand,
français, anglais, macédonien et serbo-croate),
Tâches administratives courantes, maîtrise
des outils informatiques et des outils
de communication, gestion et suivi des dossiers.

➡ ATOUTS

Appliquée, organisée, fiable, très ponctuelle,
capacité à travailler seule et en équipe

Diplômée d'un BAC technicien division administrative et commerciale,
j'ai acquis des expériences professionnelles dans différentes entreprises
dans le domaine administratif.

Me caractérisent de bonnes compétences en communication,
une facilité d'apprendre vite ainsi qu'une grande capacité d'adaptation
à travailler seule ou en équipe.

Disponible de suite, je suis prête à m'investir dans de nouveaux défis.



Tonalli Soares da Silva

➡ EMPLOI RECHERCHÉ

Assistante de production de cinéma,
productrice de vidéos pour média

➡ COMPÉTENCES

Sens de l'organisation, concentrée,
productivité sous pression et gestion d'équipe

➡ ATOUTS

Patiente, résiliente et polyvalente

Originaire de São Paulo, Brésil, j'ai fait carrière en journalisme en vidéo
derrière la caméra. J'ai ensuite changé pour la production de TV,
afin de développer des projets de séries : c'est alors que je suis tombée
amoureuse de la création de projets audiovisuels.

Après un séjour au Portugal, au cours duquel j'ai notamment repris
mes études, j'ai déménagé au Luxembourg il y a six mois, afin de pouvoir
mettre en pratique toutes mes connaissances acquises
auprès de différentes entreprises et fonctions et, surtout,
apprendre encore davantage et grandir avec un projet.

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".

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



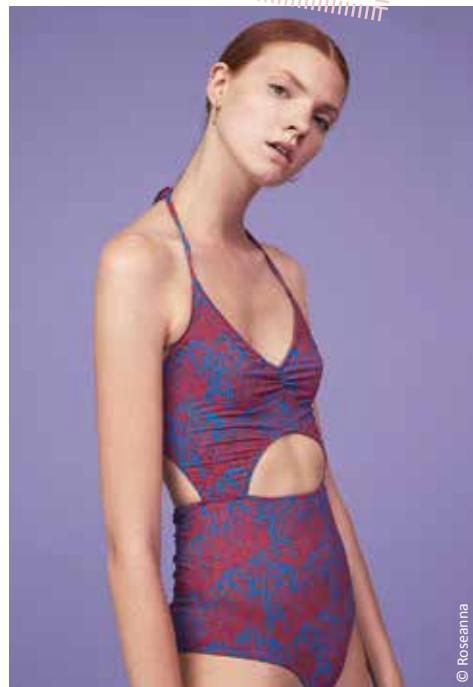
© Giorgio Armani Beauty

OBJECTIF SOLEIL: UNE MINE D'ÉTÉ TOUT DE SUITE!

L'hiver n'en finissant plus et le soleil étant toujours aux abonnés absents, on va lui forcer la main en trichant un peu. Nouvelles formules autobronzantes, soins effet sunkissed, nos routines beautés sont upgradées par les nouveautés effets soleil. Florilège des produits à adopter absolument pour se faire une mine d'été !

»»» **Beauté / Maquillage**

ONLINE
SARAH BRAUN



© Roseanna

STREET-STYLE: BACK TO NINETIES

L'ère des années 90 n'est pas près de s'achever. Entre les dad shoes, le t-shirts à inscriptions et autres influences normcore, les 90' ont pris le pouvoir de la rue. Focus sur les street-styles les plus inspirants de la saison.

»»» **Mode / Tendances**

BABY LIPS!

S'essayer à toutes les tendances make-up sur les lèvres, c'est bien. Avoir une bouche lisse et parfaitement hydratée, c'est mieux ! Focus sur les meilleurs baumes à lèvres pour se faire des lèvres toutes douces.

»»» **Beauté / Soins**



© Inwet

FAIRE LE POINT SUR SA CARRIÈRE

Aspirations, salaires, compétences. Et si on profitait du printemps pour dresser la liste de ses priorités et faire le point sur sa carrière professionnelle ?

»»» **Business / Dossier**



© Heimstone

MIX & MATCH: LES IMPRIMÉS!

Carreaux, léopard, petits pois ou fleurettes, les imprimés feront le printemps. Comment les porter et les associer sans risquer le fashion faux-pas ? Suivez le guide !

»»» **Mode / Conseils mode**

TOUTES EN MAILLOT!

Deux-pièces glamour ou une pièce rétro. Imprimés ou unis. Bandeau ou triangle. Petit repérage des plus jolis maillots de bain de la saison !

»»» **Mode / Tendance**



ON VEUT DU SARRASIN !

Céréale oubliée revenue sur le devant de la scène gastronomique pour sa saveur authentique, la graine de sarrasin a conquis bon nombre de foodies à travers la planète. Elle se décline en galette, en nouilles (soba), quand elle ne passe pas du côté obscur entrant dans la composition de cocktails excentriques ! Dépourvue de gluten, elle a aussi séduit la sphère healthy ! Bref, la graine de sarrasin est la super star du printemps. Toutes nos idées pour la cuisiner et la déguster !

»»» **Food / Astuces**



Hippique Houra !

Durant le week-end de la Pentecôte, le Reitclub R.U.St asbl. organisera sa toute première édition du tournoi équestre « Schlass-Sprangen », en collaboration avec la commune de Sanem.

Au programme ? Jumping sur gazon (catégories A jusqu'à S), initiation au poney pour les enfants grâce au Pony-Club Luxembourg également présent pour ce très chic événement, qui se tiendra dans le château de Sanem.

À découvrir également plusieurs animations et stands et, bien sûr, de quoi sustenter les appétits des petits et des grands et étancher leur soif !

► **Schlass-Sprangen, du 19 au 21 mai 2018,
de 9h à 19h au Château de Sanem.**

Le Domaine de la Klauss présente Simone

Comme à l'accoutumée, c'est un prénom féminin qui a été choisi pour baptiser la nouvelle suite du très bel hôtel de Montenach (situé à 40 minutes à peine de la capitale). Située au sommet de la tour du Domaine, elle offre 80m² de charme, de romantisme et de luxe pour un séjour hors du commun : coin salon design, terrasse aménagée et écran géant rétractable se conjuguent à la vue imprenable sur la nature environnante. Et si le merveilleux SPA des lieux (et sa carte de soin divine) ne vous tentent pas, vous pourrez profiter du calme et du bonheur que vous offrira la baignoire balnéo de la suite. Et quand la faim se fera sentir, là encore, les hôtes pourront profiter de l'un de deux restaurants du site ou choisir l'intimité d'un dîner en tête-à-tête, en chambre ! Simone s'offre comme la promesse d'un véritable moment d'exception, idéal pour les amoureux, à s'offrir ou à se faire offrir.

► **Renseignements et réservation
sur www.domainedelaklauss.com - Tél. : +33 3 82 83 19 75**



Une nouvelle direction pour la crèche Pirateschëff

S'adapter à chaque enfant, respecter son rythme, stimuler sa curiosité et contribuer à sa soif d'apprendre et de découvrir le monde : tel est la base du projet pédagogique de la Pirateschëff à Dippach, qui accueille les enfants de 3 mois à 4 ans. Sous l'impulsion de sa nouvelle directrice, Sonia Pinternagel (crèche Bidibul), l'équipe de professionnels qualifiés, mais surtout passionnés, met tout en oeuvre chaque jour afin de favoriser le bien-être des enfants dans un environnement sécurisé et adapté à leurs besoins. Les relations avec les parents sont également au cœur de leur projet pédagogique, toujours dans le souci de l'enfant et de son épanouissement. Les langues véhiculaires sont le luxembourgeois, le français et l'allemand.

► **Crèche Pirateschëff, 104-106 route de Luxembourg, Dippach,
Tél. : 26 37 59 94 - www.creche-spillkescht.lu**



Optique Milbert s'installe à Foetz

Après avoir séduit la population de Remich grâce à sa large sélection de montures minutieusement sélectionnées parmi les plus grandes marques, Optique Milbert étend son rayonnement à Foetz. Il vient en effet d'y reprendre la gérance de l'opticien Plus Minus Vision, dans lequel il apposera sa signature et son professionnalisme qui lui assurent un beau succès depuis près de deux décennies.

→ **Plus Minus Vision, 18-22 Rue du Brill, Foetz, Tel. : 26 37 87 70 - www.plusminus-vision.com**



Triumph en campagne pour l'émancipation des femmes

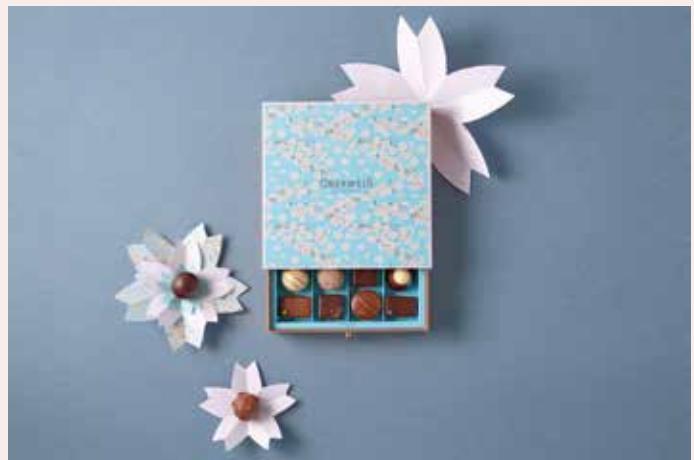
Baptisée # TogetherWeTriumph, la nouvelle campagne de l'une des plus grandes marques de lingerie internationale met l'accent sur l'autonomisation des femmes et la reconnaissance de la fraternité et de la solidarité. Des valeurs au cœur même de la philosophie de la maison, qui, depuis près de 130 ans soutient les femmes par le biais de ses produits de lingerie, en leur donnant un sentiment de confiance totale et en leur offrant des solutions adaptées à toutes les formes et tailles. Des valeurs qu'incarnent au quotidien les milliers d'employé(e)s de Triumph qui excellent chaque jour dans leur travail : design, innovation et conseil en magasin. Ainsi, tout au long de l'année, créateurs et designers de la marque déclineront leurs thématiques avec ce mantra en fil rouge.

→ **Triumph, 36-38 Grand-Rue, Luxembourg - Tel: 26 86 45 43**

L'élégance gourmande chez Oberweis

Afin de sublimer encore davantage ses chocolats, Jeff Oberweis a imaginé, épaulé par un designer spécialisé dans les packagings des produits gourmands de luxe, un nouvel écrin, qui répond au doux nom de « Sakura ». Les maîtres mots ? Élégance et finesse : tons pastel, finitions parfaites, système de tiroirs aimantés, quatre formats différents... Rien n'a été laissé au hasard afin de donner aux pralines de la maison des coffrets à la hauteur de leur excellence.

→ **Les écrins « SAKURA » sont à découvrir en ligne sur www.oberweiss.lu ou dans les boutiques Oberweis.**





COMME DES GARÇONS

➡ Comédie française de *Julien Hallard* avec *Vanessa Guide, Max Boublil, Bruno Lochet...*

Reims, 1969. Paul Coutard, séducteur invétéré et journaliste sportif au quotidien *Le Champenois*, décide d'organiser un match de football féminin pour défier son directeur lors de la kermesse annuelle du journal. Sa meilleure ennemie, Emmanuelle Bruno, secrétaire de direction, se retrouve obligée de l'assister. Sans le savoir, ils vont se lancer ensemble dans la création de la première équipe féminine de football de France.

Date de sortie : le 25 avril



FINAL PORTRAIT

➡ Biopic anglais de *Stanley Tucci* avec *Armie Hammer, Geoffrey Rush...*

Paris, 1964, Alberto Giacometti, un des plus grands maîtres de l'art du XX^e siècle, invite son ami, l'écrivain américain James Lord, à poser pour un portrait. flatté et intrigué, James accepte. Cela ne devait prendre que quelques jours, mais c'était sans compter sur le perfectionnisme et l'exigence du processus artistique de Giacometti. Campé au cœur de la bohème parisienne des années 60, *Final Portrait* invite le spectateur à découvrir l'atelier de création de l'artiste, où le chaos règne en maître. Toujours une cigarette au coin des lèvres, le fébrile Giacometti ne donne jamais l'impression de s'ennuyer dans ce capharnaüm.

Date de sortie : le 25 avril



DEADPOOL 2

➡ Film d'action américain de *David Leitch* avec *Morena Baccarin, Ryan Reynolds, Josh Brolin...*

Après avoir survécu à une attaque bovine qui aurait pu lui être fatale, un chef de cafétéria défiguré (Wade Wilson) lutte pour réaliser son rêve : devenir le barman le plus sexy de Mayberry's, tout en apprenant à accepter sa perte de goût. À la recherche de sensations pour pimenter sa vie, Wade va devoir se battre contre des Ninjas, des Yakuzas et des chiens obsédés, tout en parcourant le monde pour découvrir l'importance de la famille, de l'amitié et des saveurs. En se découvrant un amour pour l'aventure, il va également gagner la tasse du meilleur amant. Vous l'aurez compris, la suite des aventures du mercenaire *Deadpool* s'annonce toujours aussi déjantée.

Date de sortie : le 16 mai



SOLO : A STAR WARS STORY

➡ Film de science-fiction de *Ron Howard* avec *Emilia Clarke, Paul Bettany, Alden Ehrenreich...*

Embarquez à bord du Faucon Millenium et partez à l'aventure en compagnie du plus célèbre vaurien de la galaxie. Au cours de périlleuses aventures dans les bas-fonds d'un monde criminel, Han Solo va faire la connaissance de son imposant futur copilote Chewbacca et croiser la route du charmant escroc Lando Calrissian... Ce voyage initiatique révélera la personnalité d'un des héros les plus marquants de la saga Star Wars.

Date de sortie : le 23 mai



QUAND DAMAS REFLEURIRA

2014, Madrid. Sarah, hispano-syrienne, vit dans l'angoisse : elle est sans nouvelles du père de sa petite Sham depuis qu'il a été enlevé, deux années auparavant, dans la banlieue de Damas, sans doute par l'armée de Bachar el-Assad. Pour conjurer l'attente, elle écrit pour sa fille ses souvenirs de l'année 2011, là où tout a commencé, lorsque la petite Sham fut conçue. « Écrire me donne des forces, me soulage et me remet les idées en place. En te racontant ce qui s'est passé en 2011, je sens que je reviens à moi, et que je serai capable de faire face à ton père sans peur ni honte, le jour où nous nous retrouverons. Je veux que la mémoire de ce début de révolution ne se perde jamais, que nous n'oubliions pas que notre cause était juste. Je veux tenir ma parole envers Wafa, Mazen et toutes les personnes que j'ai eu la chance de connaître. Je leur ai promis que je raconterais leur histoire. » Une histoire d'amour bouleversante, un tableau incarné d'une jeunesse assoiffée de liberté, Leila Nachawati nous offre un aller simple pour Damas nous révélant la richesse d'un monde avant le conflit, et un témoignage hors de sentiers battus sur la guerre la plus documentée de notre nouveau siècle.

Leila Nachawati - Presses de la Cité

Coup de cœur

— LEILA NACHAWATI —

Journaliste hispano-syrienne vivant à Madrid, Leila Nachawati écrit pour différents journaux internationaux. Elle est également responsable de la communication pour une association de défense des droits de l'homme. *Quand Damas refleurira* est son premier roman.



LE BRUIT DES CHOSES QUI COMMENCENT

Lorsque Ada était petite, sa grand-mère avait inventé un jeu : il suffisait à la fillette de tendre l'oreille. Une tasse de café, des rires d'enfants, un oiseau... Le bruit des choses qui commencent, c'est une belle musique pour oublier les moments tristes. Ada y pense souvent depuis que Teresa, sa grand-mère, est malade. Dans les couloirs de l'hôpital, étreinte par l'angoisse et le sentiment d'abandon, la jeune femme guette cette petite musique. Et quand elle entend pour la première fois la voix débordante d'optimisme de Matteo ou le rire de Giulia, une infirmière pleine de bienveillance, elle se dit que Teresa avait raison : chaque fois qu'une chose finit, une autre naît... La ton, tout en douceur et en délicatesse, d'Evita Greco évoque, à travers le personnage de Ada, les étapes fondatrices de la vie. Un premier roman bouleversant qui transmet un grand feu de vie.

Evita Greco - Albin Michel

LE BRACELET

Avec ce beau roman d'un mariage fondé sur des mensonges, le lecteur embarque dans un émouvant périple à travers le XX^e siècle, dans le Munich des années 1930 au Brooklyn d'après-guerre, en passant par le Shanghai des années noires de la Seconde Guerre mondiale. Le Bracelet est une saga extrêmement romanesque, un livre haletant et bouleversant qui éclaire d'un jour nouveau une période de l'histoire que l'on croit trop bien connaître.

Andrea Maria Schenkel - Actes Sud



MYTH SYZER - BISOUS

➡ Déjà dispo / hip-hop

On était tombé l'été dernier sur *Le Code*, l'un des premiers titres smooth et tendre de *Bisous*, signé Myth Syzer en feat avec Bonnie Banane, Ichon & Muddy Monk. Et sans trop se poser de question, voilà que cet hiver, on tombe sur *Austin Power* (ft Lolo Zouai) et dans la foulée sur le tripant *Coco Love* (ft Ichon). Quelques-unes des tracks de *Bisous*, premier album rap du beatmaker français et bien assez de belles choses pour sentir la teneur que va prendre ce disque. Du hip-hop à la pop française, Myth Syzer s'est imposé dans le paysage musical français avec zèle. Du collectif Bon Gamin à ses collab' avec Joke, Grems, Damso, Jok'Air ou encore Hamza, le musicien originaire de La Roche-sur-Yon, côtoie une scène qui n'en finit plus de nous tournebouler. Fidèle à cette idée, dans ce premier album, Syzer ne laisse pas de place à un titre solo et s'entoure du gratin du hip-hop francophone de Bonnie Banane à Ichon en passant, entre autres, par Roméo Elvis Loveni et le old school Doc Gynéco... *Bisous* porte bien son nom et nous enveloppe d'un chaud manteau musical, à la fois charnel et planant, selon le featuring.



PEACE - KINDNESS IS THE NEW ROCK AND ROLL'

➡ 4 mai / Rock indé

Peace sort de l'ombre en 2012 avec *Delicious*, un EP caractéristique de l'atmosphère musicale du quatuor qui surprend et forme une communauté de fans. Deux albums (*In Love* en 2013 et *Happy People* en 2015) plus tard, le groupe installe un style mélodique associant une post-punk rampante qui vous brise les genoux à une pop moderne euphorisante, dans laquelle on se noie avec allégresse. Un glorieux mélange, qui nous amène aujourd'hui *Kindness Is The New Rock and Roll'*, un 3e album écrit dans l'isolement le plus total et produit par Simone Felice à Woodstock. En quasi-gourou, l'ancien des Felice Brothers aide Peace à sortir dix pistes, dont l'hymne scintillant *Power* et le mélancolique *From Under Liquid Glass*. Un album multifacettes que Harry Koisser, le lead, invite à découvrir comme quelque chose qui ne ressemble à rien d'autre.



COURTNEY BARNETT - TELL ME HOW YOU REALLY FEEL

➡ 18 mai / Rock indé

Le travail de Courtney Barnett met tout le monde d'accord, et ce, depuis ses débuts en 2012 avec l'EP *I've Got a Friend Called Emily Ferris*. Puis, son premier album *Sometimes I Sit and Think, and Sometimes I Just Sit* (2015) émet une nouvelle fois une onde de choc musicale dans le monde entier jusqu'au Grammy Awards. Ainsi, suivant l'excellent *Lotta Sea Lice*, un second disque construit avec le multi-instrumentaliste et compositeur Kurt Vile, ce troisième album nous rappelle à nouveau ce que l'indie rock doit à Courtney Barnett. D'ailleurs, *Nameless, Faceless* et *Need a Little Time*, deux captivants solos façonnés d'introspection et de sonorités un poil garage, nous ont déjà mis l'eau à la bouche. Un troisième disque, prévu pour le 18 mai, qui s'annonce pugnace et rayonnant.



DJ KOZE - KNOCK KNOCK

➡ 4 mai / Techno

Dj prolifique originaire de Hambourg, Stefan Kozalla connaît ses grandes années entre 2000 et 2010. C'est *Amygdala* (2013) qui mettra tout le monde d'accord sur le talent du musicien qui, pour ce disque monumental et obnubilant, s'associe à des artistes comme Caribou, Apparat ou Matthew Dear. Débordé depuis, Koze s'était remis dans le bain, il y a tout juste trois ans, sur la compil' DJ-Kicks du label IK7 Records, pour sortir aujourd'hui un album studio super aguicheur. *Knock Knock* semble signer un furieux retour pour le prod' allemand qui collabore ici avec quelques beaux noms tels que Róisín Murphy, Sophia Kennedy et Eddie Fummler, Mano le Tough, Kurt Wagner, José Gonzalez et Bon Iver. Publié chez Pampa Records, l'album efface le cliché des featuring trop imposants pour livrer un échantillonage de mélodies surprises et d'atmosphères aussi psychédéliques que tropicales. Un vrai cadeau.

<< Lutter pour préserver et améliorer le droit des femmes >>

A TRAVERS SON COMITÉ DES FEMMES, LE SYNDICAT LCGB ŒUVRE À L'AMÉLIORATION DE NOS DROITS AU TRAVAIL. ANNE VAN HEMELRIJCK, PRÉSIDENTE DU COMITÉ, ET ANNE ESTGEN, L'UNE DES MEMBRES, NOUS EXPLIQUENT LEUR DÉMARCHE ET NOUS RAPPELLENT L'IMPORTANCE DE CES DROITS.



Ces derniers mois, le comité des femmes du LCGB a mené une enquête auprès de ses affiliées afin de mieux cibler leurs attentes et leurs besoins en tant que femmes sur le marché de l'emploi. Quelles sont les premières conclusions qui peuvent être tirées?

A. Estgen: Les femmes répondantes ne semblent pas rencontrer d'obstacles particuliers pour entrer sur le marché de l'emploi. Elles n'évoquent pas de discrimination à l'embauche, ni dans la répartition hommes-femmes au sein des équipes. Par contre, une fois actives, elles se heurtent encore à des inégalités salariales et à des freins à la promotion dans 20% des cas, ainsi qu'à de la discrimination et du harcèlement pour 15% d'entre elles.

A. Van Hemelrijck: De nombreuses femmes (44%) évoquent également leurs difficultés à concilier vie privée et vie professionnelle. Ces difficultés se concrétisent à travers l'impossibilité de choisir un temps plein

ou un temps partiel et à travers des horaires de travail stricts, qui ne laissent pas ou peu de place à la flexibilité pour des besoins ponctuels, lorsqu'un enfant est malade par exemple, qui ne sont pas compatibles avec les horaires de crèche, d'école ou des transports en commun,... L'équilibre fragile de la famille se voit alors entièrement perturbé.

Comment le comité des femmes cherche-t-il à améliorer ce quotidien? Quelles sont les actions que vous mettez en place?

A. Van Hemelrijck: Une meilleure conciliation vie privée - vie professionnelle passe par la création de nouveaux modes de temps de travail. Plusieurs éléments figurent déjà à cet égard dans le cahier de nos revendications. Nous demandons ainsi à ce que les femmes puissent avoir droit à un temps partiel en cas de garde d'un enfant ou d'un proche malade. Nous mettons l'accent sur la nécessité de légitérer autour du télétravail et de généraliser l'horaire de travail mobile.

A. Estgen: Nous travaillons aussi sur les conventions collectives afin d'éviter les injustices en matière de salaires. Enfin, parce que les femmes ont généralement des parcours de carrière plus interrompus - de par les congés de maternité, des pause-carrière, des temps de travail réduits à certains moments de leur vie -, elles se retrouvent désavantagées une fois la pension arrivée. Dans ce contexte, nous demandons le droit à la répartition des droits de pension au sein du couple.

A. Van Hemelrijck: Parallèlement, nous veillons à mieux informer les femmes, et notamment les jeunes, sur leurs droits mais également à leur rappeler que rien n'est acquis. Si les préoccupations des femmes ont fortement été prises en compte dans les années 1960 à 80, on constate aujourd'hui un certain recul. Certains droits que l'on pensait gagnés ne le sont pas encore ou plus. Il s'agit d'une lutte constante.

Quel soutien une femme peut-elle trouver au sein du LCGB si elle est confrontée à l'une ou l'autre de ces problématiques?

A. Hemelrijck: Elle peut s'adresser à nos Info-Center, aussi bien par téléphone, e-mail ou directement dans nos bureaux situés un peu partout dans le pays, afin de bénéficier de renseignements et d'aide à propos du droit social et du droit du travail. Selon la nature du problème, l'approche du LCGB sera différente.

A. Estgen: S'il s'agit d'une problématique inhérente à l'entreprise, nous négocions directement avec le patron ou le responsable. Les délégués à l'égalité présents sur le terrain œuvrent dans ce sens, afin d'améliorer concrètement le quotidien des femmes. S'il s'agit d'une préoccupation qui nécessite un changement législatif, nous mettons en place des revendications à plus long terme afin d'adopter ou créer une loi. Mais pour que nous puissions agir, il est avant tout essentiel que les femmes viennent nous voir et nous fassent part des problèmes qu'elles rencontrent.



Info-Center de Luxembourg
11 rue du Commerce, 1351 Luxembourg
www.lcgb.lu

Hotline 49 94 24 - 222
infocenter@lcgb.lu
lundi - vendredi (sauf mercredi après-midi) :
8h30 - 12h et 13h - 17 h

GEORGES MAIKEL PIRES MONTEIRO,

danseur pluridisciplinaire

REFLET D'UNE GÉNÉRATION LUXEMBOURGEOISE QUI EXALTE LA DANSE CONTEMPORAINE LUXEMBOURGEOISE DEPUIS CES CINQ DERNIÈRES ANNÉES, GEORGES MAIKEL GONFLE LES RANGS D'UNE SCÈNE CHORÉGRAPHIQUE EN PLEIN BOOM. À 29 ANS, IL INCARNE PARFAITEMENT CE MILIEU QUI DEVIENT POURTANT DE PLUS EN PLUS INACCESSEABLE, TANT NOMBRE DE PRODIGES Y FOURMILLENT.

GODEFROY GORDET



«J'AI DES ENVIES AUTRES QUE LA DANSE ET LES EXPLORER M'EST TRÈS IMPORTANT»

Danseur puissant et généreux, c'est tour à tour dirigé par le Britannique Thomas Noone, l'Espagnol Peter Mika, la Française Léa Tirabasso ou encore le duo Jennifer Gohier/Grégory Beaumont que le jeune interprète se fait connaître. Danseur et chorégraphe estimé, il sort à peine des premières dates de sa création en solo *!MAKI?!* que le voilà déjà en pleine exploration d'autres projets...

D'origine cap-verdienne, Georges Maikel est né et a grandi au Grand-Duché. Danseur de profession, comme il aime à le préciser, depuis cinq ans maintenant, ce métier lui, est venu logiquement, sans trop y penser. «Je n'ai pas toujours été un excellent élève, mais en art, je frôlais les 60/60. Gamin, j'avais un penchant pour l'art sans vraiment savoir ce que c'était». À l'âge de 12 ans, il hésite entre danse et stylisme pour, finalement, opter pour la danse. Formé au conservatoire de Luxembourg, où il obtient le diplôme de fin de cycle section Jazz, c'est durant ses dernières années qu'il découvre la danse contemporaine. Une nouvelle passion qui le pousse à poursuivre sa formation par un master professionnel en Espagne, auprès de la CobosMika Company. C'est donc en 2012 qu'il intègre la 3^e édition du SEED's. Durant cette période, il travaille avec des chorégraphes tels que Thomas Noone (UK), Jorge Jauregui (ES), Roberto Olivan (ES), ainsi que Peter Mika (SK/ES). Des influences et ressources artistiques variées qui lui font découvrir la danse contemporaine à travers plusieurs aspects et façonnent son approche. «J'ai développé une conscience plus affinée, un mouvement fluide, le contrôle de l'énergie...» S'en suivront ses premiers pas dans la danse professionnelle dans des spectacles comme *Choice* et *Wish* de la Compagnie CobosMika, ou encore dans *Nipples theory* de la Compagnie PrÂk. Des expériences qu'il voit aujourd'hui d'un regard plein d'humilité. «En tant que jeune danseur, débarquer dans une compagnie n'est pas chose facile. Je souffrais d'un manque de confiance et cerise sur le gâteau... J'étais le moins expérimenté.»

À présent danseur et chorégraphe, le jeune artiste ne se pose plus trop

de questions quant aux nuances qui résident dans chacune de ces positions artistiques. Toujours dans un travail exploratoire, il s'attache pour l'instant davantage à la technique qu'à l'intellectualisation. En 2015, il réalise sa première direction artistique autour de *FEST*, un spectacle présenté dans le cadre du programme «Les Émergences» du TROIS C-L - Centre de Création Chorégraphique Luxembourgeois, qu'il monte en collaboration avec la danseuse et chorégraphe Piera Jovic. «C'est l'histoire de deux individus se retrouvant enfermés dans un espace dont ils ne pourront jamais sortir. À la fois prisonniers de ces murs et ignorant tout de ce qu'ils abritent, leur vie se résume à une confrontation continue l'un envers l'autre, un va-et-vient perpétuel d'émotions.» C'est autour d'un verre sous le soleil barcelonais que le thème de *FEST* est venu, «une idée de Piera qui me semblait parfaitement intéressante. *FEST* était l'occasion, pour nous, d'exploiter ce que l'on avait acquis pendant l'année du SEED's. On était dans l'idée de laisser libre cours à notre imagination, d'essayer plein de choses. Puis, au fur à mesure, d'enlever ce qui nous déplaçait, afin de laisser de la place à du neuf.» Un duo chorégraphique abordé avec beaucoup de compromis et d'écoute. Les maîtres mots d'un projet très bien mené, dans lequel confrontation et folie se rejoignent dans un décor épuré qui laisse place aux personnages; de leurs corps à leurs mouvements; à la musique et à l'espace. «Nous voulions donner de l'importance à la liberté de circulation des danseurs et à la poésie qu'il y a dans la naissance d'un mouvement qui traverse le corps d'un danseur.»

Outre son interprétation dans *Toys* (création 2017 de Léa Tirabasso), présentée au Luxembourg, en Grande-Bretagne et en Finlande, Georges Maikel danse également dans *Souvenir D'un Faune* de la Compagnie Filament, ainsi que dans *LEAVE*, création 2018 de Jennifer Gohier et de Grégory Beaumont. En tant que danseur interprète, sa carrière a fait un grand bond en avant ces deux dernières années. Une situation que le Luxembourgeois appréhende avec beaucoup de sérieux: «j'essaie de rester bien organisé et méthodique. Et puis "it is

what it is": je fais mon boulot en faisant attention que le plaisir y soit aussi.» Une carrière qui décolle très nettement pour le jeune danseur, à l'image d'ailleurs, de sa récente création *!MAKI?!*, présenté les 19, 21 et 22 avril derniers, à la Bannanefabrik de Bonnevoie. Un projet chorégraphique né du désir de «vouloir créer une pièce où mon identité en tant que danseur et chorégraphe pourraient être exploitée par moi-même». Une pièce qu'il décrit comme pluridisciplinaire, associant musique/danse/vidéo: «ce choix permet d'installer un univers concret, avec des sons, des images, des couleurs, des odeurs, etc. Tous ces éléments se mettent au service de la pièce pour créer une atmosphère qui n'appartient qu'à elle.» Et *!MAKI?!* est le fruit de cette bousculade artistique. Un spectacle qui, dans sa construction théorique, ne doit rien au hasard. «Maki» est le surnom que lui donne son père depuis son plus jeune âge et comme une évidence, dans *!MAKI?!*, sa première création chorégraphique en solo, Georges aborde la thématique de l'enfance. Un axe qui ne cache pas sa dimension autobiographique, pourtant plongée dans un monde absurde et loufoque, «dans la création en générale, j'aime bien m'appuyer sur du vécu, mais, ensuite, je laisse mon imagination prendre le pas.» Ainsi, *!MAKI?!* aborde la confiance et le doute avec verve. Le chorégraphe se met à nu et dévoile dans cette pièce, un fort degré d'intimité, dans «une pièce exutoire presque thérapeutique».

De son point de vue, la danse, au Grand-Duché, occupe désormais une place prépondérante au sein des instances culturelles. «Les nombreuses pièces créées ces quatre dernières années nous entourent et nous encouragent.» Finalement, plongé dans cette folle aventure, Georges Maikel n'a jamais été aussi actif et convoité. Mais ses envies divergent. Même si la danse restera présente, l'artiste confesse avoir «des envies autres que la danse et de les explorer». Vivant au jour le jour, le jeune créateur se laisse aisément surprendre même s'il a «encore des dates jusqu'à la fin de l'année», avant de conclure qu'il a déjà des idées pour ses prochaines créations...

Save
the date

Danse



SÃO PAULO COMPANHIA DE DANÇA

Crée en 2008 et dirigée par Inês Bogéa, la Compagnie de Danse de São Paulo a été applaudie par plus de 550 000 personnes dans de très nombreux pays... et au Grand Théâtre en janvier 2015. Dans *Les Saisons*, les images créées par Edouard Lock stimulent la perception sensorielle de la danse. Sur le plateau, danse, musique, décors et lumières interagissent. Une conséquence de cette sollicitation multiple est que chaque spectateur en arrive à percevoir l'œuvre différemment. Une énergie d'intensité extrême, la lenteur et la vitesse qui, alternativement, imprègnent les séquences ont également leurs conséquences sur la perception de ce qui se joue sur le plateau. Avec Gen, Cassi Abrançhes utilise la mémoire du corps et les impulsions d'une bande sonore originale composée par Marcelo Jeneci et Ze Nigro. Son travail met en évidence son passage du statut de danseur à celui de chorégraphe. Il y confronte des souvenirs de son époque d'interprète à ses désirs de création actuels.

Les 15 et 16 mai au Grand Théâtre

→ www.theatres.lu

Concert



CHILLA

Bercée par le violon et la musique depuis son enfance, ses influences oscillent entre la soul, le rap, le reggae et le dancehall. Chilla manie ainsi à merveille l'association rap / chant, ce qui lui vaut d'être unique en sa catégorie. En 2015, Big Flo et Oli repèrent Chilla sur Youtube et l'invitent à assurer la première partie de leur tournée. Dans la foulée, la jeune rappeuse originaire de Lyon signe avec Tefa, le producteur de LEJ, Fianso, Vald, Diams et bien d'autres encore. Aujourd'hui, à tout juste 23 ans, son premier single *Si j'étais un homme* cumule déjà plus de 3,5 millions de vues sur YouTube ! Son tout premier EP intitulé *Karma* est sorti en novembre. Chilla est en train de s'imposer comme étant LA figure féminine et féministe du rap français !

Le 18 mai à la BAM (Metz)

→ www.trinitaires-bam.fr

Concert



MILKY CHANCE

Devenu viral immédiatement en décembre 2013, *Stolen Dance*, le premier hit de Milky Chance avait rapidement été classé en tête des ventes de singles dans de nombreux pays d'Europe. Enregistré à leur domicile, ce titre électronique au rythme contagieux a ouvert la voie du succès à Milky Chance. En 2017, ils faisaient leur come-back avec deux titres, *Doing Good* et *Cocoon*, donnant le ton de leur dernier album. En effet, cinq ans après leur succès planétaire, le groupe s'est lancé dans une tournée afin de présenter *Blossom*, un nouvel album qui, une fois de plus, possède tous les ingrédients pour faire bouger le public sur des sons indie folk teintée d'électro.

Le 19 mai à la Rockhal

→ www.rockhal.lu

SAVE THE DATE / Femmes

Concert



THE AVENER

Mélant avec brio et raffinement les sonorités électroniques à ses influences Rythm'n'Blues, Jazz et Soul, The Avener est le producteur sur toutes les lèvres depuis la sortie de son tube "Fade Out Lines" en 2014. Après un 1^{er} album couronné de succès en 2015, une victoire de la musique en 2016 (meilleur album électronique) tout s'enchaîne pour ce surdoué : une tournée dans toute la France et en Europe, les plus grands festivals de Solidays aux Vieilles charrues en passant par des apparitions à Ibiza... The Avener vous invite pour un voyage électronique en live : avec sa patte délicate et radieuse entre Indie et House music, ses morceaux entêtants aux refrains accrocheurs résonneront d'une façon particulière à l'Atelier.

Le 25 mai à l'Atelier

➡ www.denatelier.lu

Expo



COUPLES MODERNES

Le Centre Pompidou-Metz présente, en collaboration avec la Barbican Centre de Londres, une grande exposition interdisciplinaire consacrée aux couples de créateurs, tels que Pablo Picasso et Dora Maar, Robert et Sonia Delaunay, Georgia O'Keeffe et Alfred Stieglitz, Charles et Ray Eames... L'exposition explore le processus créatif généré par les relations amoureuses, passionnées, complexes, et parfois subversifs, qui unissent les artistes avant-gardistes de la première moitié du XX^e siècle. L'exposition réunit des chefs-d'œuvre, dont plus de cent cinquante proviennent du Centre Pompidou, Musée national d'art moderne, mais aussi de collections internationales prestigieuses. Elle explore la trajectoire artistique de ces binômes intimes pour offrir une relecture transversale de l'histoire de l'art. C'est la notion même de modernité qui est questionnée à travers le prisme de cette cellule organique, protéiforme, créatrice et parfois éphémère qu'a été le couple d'artistes.

Jusqu'au 20 août, Centre Pompidou-Metz
➡ www.centre pompidou-metz.fr

Orchestre Philharmonique Luxembourg

PHILHARMONIE

SAISON 2018/19 Joyce DiDonato mezzo-soprano

Ticketing: (+352) 26 32 26 32
www.philharmonie.lu

Mercedes-Benz

Ministère de l'Énergie, du Climat et du Développement durable



j'adore injoy

LA NOUVELLE SENSATION

Dior



De l'art de se parfumer

CETTE SAISON, LES PLUS GRANDES MAISONS ONT DÉCIDÉ DE CRÉER
DE NOUVEAUX GESTES FÉMININS ET SENSUELS POUR SE PARFUMER.
POUR MIEUX SE RÉINVENTER, CERTES, MAIS ÉGALEMENT POUR EN FAIRE UN GESTE RAFFINÉ
ET ÉLÉGANT, UN ART DÉLICAT TOUT EN GRÂCE ET EN FÉMINITÉ.

SARAH BRAUN



Moelleux coussin

Technologie déjà éprouvée depuis plusieurs saisons pour le maquillage, le cushion vient d'être adoubé par les maisons de parfumeur qui déclinent cette saison leurs plus grands jus en format « cushion ».

POURQUOI ON SUCCOMBE ?

D'abord pour son côté pratique. Présenté sous forme de petit boîtier, semblable à un poudrier, il s'emporte partout et se glisse aisément dans un sac. Parfait pour les retouches en journée ou en cours de soirée ! Ensuite, pour son aspect ultra ludique. Il suffit d'une petite pression pour imprégner la houppette de la formule gélifiée translucide (qui ne tache pas les vêtements). Sa texture gel assure une super tenue !

NOTRE SHOPPING LIST :

Flowers by Kenzo, Kenzo ; Cushion Parfumé Eau Tendre, Chance, Chanel



Divine huile

L'huile revient sur le devant de la scène cette saison pour faire du parfumage un geste opulent et précieux, très luxueux. On doit notamment à Christine Nagel un travail sur la matière qui a donné naissance à deux créations parfumées pour la maison Hermès : l'une à la cardamome, l'autre à l'iris.

À découvrir aussi, la version voluptueuse de sa fragrance iconique, Santal 33, que Le Labo décline en une huile fine sensuelle à souhait.

POURQUOI ON SUCCOMBE ?

Parce que ce geste rappelle les onguents millénaires, et assurent une tenue incroyable aux fragrances. À porter seule ou en la combinant à une eau de toilette (en osmose ou non) pour se créer sa propre signature olfactive. Un pure moment de luxe et une tenue all day & night long !

NOTRE SHOPPING LIST :

Hermessence, Cardamusc & Musc Pallida, Hermès ; Baume liquide, Santal 33, Le Labo

Facétieux roll-on

La maison Dior qui fait souffler un vent d'espèglerie sur l'univers ultra codifié de la parfumerie en déclinant deux de ses dernières fragrances en une version roll-on nomade, « pensé au détail près pour offrir un geste sensuel et décontracté, satisfaire des envies spontanées ».

POURQUOI ON SUCCOMBE ?

Parce ce que ce nouveau geste parlera aussi bien aux trentenaires, qui y voient une réminiscence des ludiques et trendy gloss roll-on des années 90, qu'aux millenials séduites par la facette easy going de ce geste. Combiné à des fragrances audacieuses, ces roll-on s'offrent comme un vent de fraîcheur. C'est chic et urbain.

NOTRE SHOPPING LIST :

Miss Dior Absolutely Blooming Roller-Pearl, Dior



Brume fraîche

Qui dit été dit envie d'eau légère et de soleil. Parce qu'alcool et rayons UV ne font pas bon ménage, on troque sa fragrance habituelle pour une body mist, une brume rafraîchissante et légère à vaporiser généreusement !

POURQUOI ON SUCCOMBE ?

Parce que ces eaux estivales sont souvent élaborées à partir de senteurs pétillantes : agrumes, fruits exotiques, fleurs d'eau. C'est parfait pour l'été ! Cerise sur le gâteau, certaines formules sont en plus enrichies en agents hydratant et se la jouent 2 en 1.

NOTRE SHOPPING LIST :

Cattleya Flower, Body Mist, Jo Malone

PETIT FLORILÈGE DES JUS QUI ONT AFFOLÉ LA RÉDACTION...

SARAH BRAUN

Jus verts

LA VAGUE HEALTHY A APPORTÉ DE NOUVEAUX CODES DANS L'UNIVERS DE LA PARFUMERIE. NOTES VERTES ET CÉRÉALES SONT AU CŒUR DE JUS PIQUANTS, RÉSOLUMENT FASCINANTS.

CHAMPS DE FLEURS, L'ARTISAN PARFUMEUR

Ode au muguet et à la fraîche rosée du matin, la nouvelle création L'Artisan parfumeur s'offre comme un bouquet blanc et vert, pétillant et joyeux, le départ de ce Champ de Fleurs, s'ouvre sur l'amertume du pamplemousse et l'éclat d'une poire juteuse, avant de laisser s'épanouir des effluves de pétales de jasmin et de muguet humide pour s'achever sur des notes de cèdre blanc, de musc et d'ambres qui enveloppent le bouquet d'une infinie douceur.



BAISER DE RUSSIE, COLLECTION LES PARISIENNES, GUERLAIN

Jus vert opalescent présenté dans le mythique flacon abeille construit autour de l'absinthe, Baiser de Russie invite à un voyage dans la taïga et rend hommage à la bohème russe. La décadente absinthe y rencontre des notes piquantes et juteuses de cranberry, la fraîcheur résineuse des aiguilles de pin et la facette solaire du jasmin sambac, dans un jus véritablement addictif.



FEUILLES DE FIGUIER, ROGER & GALLET

Fragrance lumineuse et verdoyante, la nouvelle eau bienfaisante Roger & Gallet associe le croquant des vertes feuilles de figuiers à la pétillance de la bergamote et à la rondeur de la fleur d'oranger. La pointe de galbanum, le benjoin et les notes boisées apportent un vent d'exotisme à ce jus vert pâle.



GREEN WHEAT & MEADOWSWEET COLOGNE, COLLECTION ENGLISH FIELDS, JO MALONE

Créé par Céline Roux, Green Wheat & Meadowsweet Cologne évoque un champ anglais à l'aube, aux premiers jours du printemps. Ce jus fascinant s'ouvre sur des notes de jeune blé vert, croustillant et frais, combiné au mordant du pamplemousse. Des notes douces et blanches des Reines-des-Prés apportent rondeur à cette fragrance lumineuse, à porter seule ou en duo avec l'une des autres créations de la célèbre maison britannique.





Le nouvel âge de la science esthétique

PURE MUST

EAU MICELLAIRE HYPOALLERGÉNIQUE*
À L'ACIDE HYALURONIQUE HYDROLYSÉ
Visage, yeux, lèvres



DOUBLE ACTION:
- Nettoie
- Hydrate

EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE**

- 100 % Démaquillage en douceur
- 100 % Peau hydratée
- 100 % Peau plus souple et plus douce
- 100 % Opinion positive

Source de Pureté par Hydratation***

*Test d'hypoallergénicité réalisé sur 50 volontaires par un laboratoire français

**Test d'évaluation réalisé sur 20 volontaires après 28 jours d'application du produit

***Hydratation des couches supérieures de l'épiderme

Disponible en pharmacie

MD Skin Solutions
LABORATORIES

9 AB, boulevard du Prince Henri | L-1724 Luxembourg | Tel. +352 26 20 04 06 | Email: info@mdskin-solutions.com

Sirupeux nectars

ODES À LA BELLE SAISON, LES SILLAGES ORIENTAUX ET CHYPRÉS SOUFFLENT LE CHAUD ET LE FROID SUR NOS PEAUX DORÉES.

► TEMPO, DIPTYQUE

Pour célébrer son demi-siècle, la maison Diptyque réinvente le patchouli. Placé sous l'égide du nez Olivier Pecheux, Tempo, la fragrance anniversaire mêle cette senteur emblématique des 70 à des notes de baies roses, de bergamote et de jasmin frais, de sauge scalarée et d'ambrofix. Un jus animal.



MYRRHE ÉGLANTINE, COLLECTION HERMESSENCE, HERMÈS

Christine Nagel célèbre l'Orient cette saison avec une palette chaude et solaire. Elle a choisi de faire se rencontrer la résine rouge et une petite rose sauvage. Par une attraction irrésistible des contraires, la myrrhe puissante, autrefois plus précieuse que l'or, tutoie une églantine piquante et mystérieuse. Une senteur comme un coup de foudre.

► HIBISCUS PALM, AERIN

La petite fille d'Estee Lauder, Aerin, signe cette saison un jus enchanteresse, qui fleure bon le sable blond, le soleil, la plage et l'hibiscus. Baptisé Hibiscus Palm, ce jus addictif mêle des effluves de noix de coco, de gingembre, de fleur de tiaré et d'hibiscus, dans un cocktail lumineux et chaud.



► NOMADE, CHLOÉ

Signé du nez Quentin Bisch, le nouveau parfum de la maison Chloé est un floral chypré, infusé d'ingrédients naturels. Le sillage s'ouvre sur des notes de mousse de chêne, agrémentées d'effluves de mirabelles sucrées. En fond, le freesia achève de donner à cette nouvelle fragrance une facette résolument gourmande et enivrante.

Sirupeux nectars (suite)

FLOWER BOMB NECTAR, VIKTOR & ROLF

Le jus phare de la maison de couture devient une véritable arme de séduction massive, en repoussant les limites. Après un départ fruité et pétillant, grâce au cassis et à la bergamote, son cœur, plus floral que jamais, mêle des notes miellées d'absolu de fleur d'oranger à celles, liquoreuses, d'absolu d'osmanthus, exacerbées par des notes chaudes de vanille, d'ambre et de benjoin.



KENSINGTON AMBER, PENHALIGON'S

Au cœur d'une trilogie de trois parfums hommages aux rues de Londres, Kensington Amber met l'ambre matière riche et opulente en lumière, réchauffé des touches chades et exotiques de la cannelle et de la vanille. Un jus aux allures victoriennes, luxueux et racé.



l'épilation laser
by Carine Delvaux

*Faire du poil une passion ?
Il fallait oser !*

20 ans
d'expérience



Osez.lu est une société paramédicale itinérante reconnue.

Depuis 20 ans, la méthode de Carine Delvaux assure 3 critères essentiels:

- la performance
- l'expérience
- la sécurité

Consultations et essais gratuits.

Les résultats sont visibles dès la première séance !



Osez stop Mycoses
3 à 5 traitements/an
pour des ongles en bonne santé !

Consulter la liste des partenaires sur osez.lu
Tél. : 661 375 945

Lumineuses colognes

ULTRA FRESH, SUBTILEMENT SENSUELLE ET RÉMINISCENCES VINTAGES, LES NÉO COLOGNES DE LA SAISON FLIRTENT AVEC DES NOTES JUTEUSES D'AGRUMES ET PIQUANTES DE SEL.

ORANGE SANGUINE, ATELIER COLOGNE

L'orange sanguine d'Italie, l'orange amère de Séville et la mandarine rouge d'Italie explosent dans un jus pétillant et frais, qui évolue comme une seconde peau chauffée au soleil, dans des effluves de jasmin d'Egypte et de poivre noir de Madagascar, rehaussés de fève tonka du Brésil, bois de santal d'Indonésie, bois de cèdre du Texas.



EAU DE GIVENCHY, GIVENCHY

La bergamote irradie dans cette eau fraîche et sensuelle, délicieusement désuète et gourmande. Senteur légère et insouciante, presque candide de premier abord, elle s'épanouit dans des effluves de bois de santal qui la rende crémeuse et chaleureuse. Une fragrance décontractée et sexy, vintage et moderne à la fois.



SAILING DAY. REPLICA, MAISON MARTIN MARGIELA

Fusion parfaite entre la terre et la mer, la nouvelle création Replica s'offre comme une parenthèse aquatique fraîche et vivifiante. Sailing Day s'ouvre sur des notes adhédyées, avant de plonger dans l'infinie douceur de l'absolu d'iris et de l'essence de rose. Enfin, des senteurs d'algues rouges, de notes minérales et d'ambre gris achèvent de métamorphoser ce jus en un chant des sirènes envoûtant et fascinant.



FLEUR D'ORANGER 27, LE LABO

Une fleur d'oranger pure, qui a demandé pas moins de trois années de travail au nez Françoise Caron, qui signe un parfum moelleux et câlin, qui évoque le lait pour bébé. La fleur d'oranger y est associée aux muscs blancs, pour leur note de linge propre, et est piquée de la fraîcheur acidulée des agrumes : bergamote et citron. Enfin, le petit grain achève d'apporter une note sensuelle à ce jus enfantin. Pas si sage.



BaByliss® PARIS

STEAM PURE 2 EN 1



Une chevelure de rêve,
lissage intense ou boucles
wavy selon vos envies
avec BaByliss



babyliss_belgium



www.babyliss.be

MaxSens

Parapharmacie et Parfumerie

♥
Fête
des mères
♥



Avec un parfum, vous ne pouvez pas vous tromper.
Frais, gourmand, élégant ou classique.
Chez MaxSens, il y en a pour toutes les mamans !

Pall Center, 2 Arelerstrooss - L-8552 Oberpallen
Tél.: 26 37 89 26 www.maxsens.lu |

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

Eaux de couture

CRÉATIONS DE COUTURIERS, JUS À PORTER COMME DES FOURREAUX, LES FRAGRANCES GLAMOUR PIMENTENT NOS ENVIES PARFUMÉES.

MINI-JUPE, COURRÈGES

Pièce iconique du vestiaire féminin, emblème des sixties la mini-jupe se décline en une création parfumée dans le plus pur esprit français pour la maison Courrèges. Construite autour d'un duo gourmand et adoucissant de mandarine confite et de jasmin, la fragrance s'arrondit dans des effluves sensuels de bois de santal crémeux et de noisette pour révéler une facette gourmande et sexy.



DANS MA BULLE, CARVEN

Pensée comme une pièce incontournable de la collection estivale, la nouvelle création Carven est à l'image de la maison : libre, audacieuse, effrontée et féminine en diable. Sensuelle et addictive, grâce à la vanille, au santal et au patchouli, la fragrance explose dans un bouquet de rose et pivoine, rendues gourmandes avec une touche de litchi. Un jus poudré éminemment féminin.

CUIR VÉNÉNUM, PIERRE GUILLAUME

Élaboré à partir de véritables pièces de cuir infusées, rendues vibrantes et éclatantes grâce à l'absolue de fleur d'oranger, aux zestes d'agrumes et à la myrrhe sacrée, Cuir Vénenum s'offre comme un jus puissant et érotique, complètement fascinant et inédit. Une fragrance comme une seconde peau, moite et capiteuse à la fois. Un véritable exercice de style appliquée à l'art de la parfumerie.



VELOURS, LE VESTIAIRE DES PARFUMS, COLLECTION NUIT, YVES SAINT LAURENT

Étoffe d'apparat fastueuse, au pouvoir évocateur puissant, le velours a inspiré le nez Carlos benaïm qui l'a métamorphosé en un jus raffiné et élégant, animal et suave. Des notes veloutées de thé noir, de muscs et de vanille s'y marient à la chaude profondeur de l'accord ambre rendu lumineux grâce à des notes de fleurs blanches et de jasmin. Une création flamboyante et sombre qui irradie dans la nuit.

MARIA GALLAND

PARIS

DÉCOUVREZ
LE SOIN EN ÉDITION
LIMITÉE

SOIN PERFECTION
FLEURS DE
PRINTEMPS

LE PUR PLAISIR AU PRINTEMPS D'UN BOUQUET DE FLEURS SUR VOTRE PEAU

Offrez à votre peau les bienfaits des fleurs et révélez sa beauté en seulement 45 minutes. Un éclat naturel, un teint visiblement plus homogène et lumineux. Une peau parfaitement hydratée et apaisée.

RÉVÉLEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU.
DÉCOUVREZ LES MAINS EXPERTES DE VOTRE
ESTHÉTICIENNE.



www.maria-galland.lu

Découvrez-nous sur Facebook : Maria Galland Benelux

L'ÉNERGIE DE LA BEAUTÉ

BETTEMBOURG • Institut de Beauté Françoise • 00352 51 86 90 • CAPELLEN-LUX • Spa Beauté Marian Miguelez • 00352 30 99 85
ETTELBRUCK • Beauty Lounge by Ana • 00352 27 03 33 70 • SCHIFFFLANGE • Centre de Beauté Joëlle • 00352 54 69 05 1
TROISVIERGES • Institut de Beauté Alla-Eischen Pia • 00352 99 81 82 • WILTZ • Beauty Lounge by Ana • 00352 95 91 71

Interview au parfum

PIERRE GUILLAUME

IL A 25 ANS LORSQU'IL CRÉÉ SON TOUT PREMIER PARFUM, INSPIRÉ DES EFFLUVES DE LA CAVE À CIGARES DE SON PÈRE. AUTODIDACTE, AMBITIEUX ET PROLIFIQUE, IL EST TRÈS VITE DISTINGUÉ PAR SES PAIRS QUI VOIENT EN LUI LE RENOUVEAU DE LA PARFUMERIE DE NICHE ET, SURTOUT, UN TALENT HORS NORME. MALGRÉ TOUT, LE NEZ CONSERVE LES PIEDS SUR TERRE ET S'EST PRÉTÉ AVEC ENTRAIN AUX JEU DES QUESTIONS-RÉPONSES. RENCONTRE.



**«LE PARFUM...
C'EST UN MERVEILLEUX
EXHAUSTEUR
DE SOI!»**

Comment devient-on parfumeur ?

En 2005, ma première composition, «Cozé» avec laquelle j'essayais de retranscrire l'odeur de la cave à cigare de mon Père, a été repérée par un critique américain et popularisée dans la blogosphère parfumée...

Quelle est votre définition du parfum ?

Le parfum...
C'est un merveilleux exhausteur de soi!

Quelle est votre plus belle création ?

J'espère qu'elle reste à venir...

Avez-vous eu des échecs ?

Les échecs des uns peuvent être considérés comme des succès pour d'autres...
Tout dépend de ce qu'on attend de la vie.

Quelle matière préférez-vous travailler ?

Les muscs sont des ingrédients complexes que l'on apprend tous les jours un peu

mieux à connaître et à maîtriser un peu plus chaque jour... Ils sont véritablement fascinants, car, en fait, on les ressent plus qu'on ne les sent.

Quelles seront les tendances de l'été ?

Chez moi, ce sera fleuri-aromatique, en mode «ombre végétale»

Trois conseils pour se parfumer ?

Se composer un vestiaire parfumé d'au moins trois fragrances.
Ne jamais porter le même parfum plus de trois jours consécutifs.
Par temps chaud, privilégier de parfumer vêtements et cheveux.

Comment trouve-t-on son parfum ?

En choisissant d'être conseillé par quelqu'un de passionné et qui maîtrise parfaitement son produit. En prenant le temps de tester la fragrance à même la peau afin de vérifier que le parfum nous aime autant qu'on l'aime... C'est-à-dire qu'il demeure beau sur soi.

PETIT QUESTIONNAIRE DE PROUST

Si vous étiez une fleur ?

Une fleur blanche...

Si vous étiez un livre ?

Un recueil de poésie.

Si vous étiez un tableau ?

Plutôt une anamorphose de Georges Rousse, en tout cas de l'Art contemporain...

Si vous étiez un plat ?

N'importe quoi...
pourvu qu'il soit fait avec amour et pour faire plaisir à l'Autre.

Si vous étiez une musique ?

Diverse et variée comme en témoignent mes playlists Deezer.

Si vous étiez une ville ?

Paris... mais vu de la Tour Eiffel.

Enfin, le mot de la fin, et si vous étiez une fragrance ?

C'est un peu le cas...



La sélection de vos conseillères

Spécial fête des mères : faites le plein d'idées cadeaux !

SABRINA A CHOISI
L'EXTRAIT DE COLOGNE NÉROLI
FACÉTIE DE ROGER & GALLET



Roger & Gallet propose une collection de 5 extraits de cologne créée par de grands parfumeurs. Ma préférence va pour le Néroli Facétie du parfumeur Fabrice Pellegrin. À base d'essence de Néroli, d'absolue de fleur d'oranger et d'immortelle et de quelques autres essences précieuses, cette fragrance promet tranquilité et apaisement.



► Mon idée cadeau

Ces extraits de cologne existent dans tous les formats, du 30ml au 500ml ! Pour les adeptes Roger & Gallet ou les collectionneurs de belles bouteilles de parfum le format 500ml en édition limitée est un vrai must-have !

CAROLE A CHOISI
LA CRÈME FONDANTE
RAFFERMISANTE DE NUXE



Cette crème raffermissante corps, aux pétales de fleurs d'amandier et d'oranger, procure une double action fermeté instantanée et anti-âge. J'adore le fait qu'elle pénètre très rapidement. Son effet sur la tonicité de la peau est remarquable.

► Mon idée cadeau

Pour une action minceur plus ciblée, il existe l'huile ainsi que le sérum minceur. Mais la crème fondante seule est une vraie bonne idée cadeau pour les mamans de tout âge ! À offrir sans hésitation !

EMMANUELLE A CHOISI
LES SOINS CONTOURS
DES YEUX DE CAUDALIE



Ces coffrets existent dans les gammes Vineactiv, Resvératrol-lift et Premier cru. Vous y trouverez un soin contour des yeux et deux miniatures, sérum et crème de jour. Un cadeau idéal pour faire découvrir ces soins efficaces et à la galénique très agréable.



► Mon idée cadeau

Le soin contour des yeux premier cru ! Avec ce contour des yeux, vous êtes certaine de ne pas vous tromper. Il contient tous les brevets Caudalie ainsi que de la caféine pour l'action anti-poches et cernes, des nacres argentées et cuivrées et des poudres soft focus pour un effet embellisseur du contour de l'oeil immédiat.





Somatoline Natural Gel Amincissant

FORMULÉ À PARTIR DE 95% D'ACTIFS NATURELS, DONT LE NATURALREDUX-COMPLEX™ QUI ASSOCIE CAFÉINE, GRENADE ET POIVRE ROSE, CE GEL-CRÈME EXTRA FRAIS PROMET DE FAVORISER LA COMBUSTION DES GRAISSES ET D'ÉVITER LEUR STOCKAGE, TANDIS QUE LA MENTHE POIVRÉE ET LE GINGEMBRE ASSOCIÉS À L'ESCINE STIMULENT LA MICROCIRCULATION ET FAVORISENT LE DRAINAGE. ÉGALEMENT ENRICHÉ EN HUILE D'ARGAN, CE SOIN NOURRIT ET TONIFIE LA PEAU, POUR UNE ACTION RAFFERMISANTE. SOMATOLINE NATURAL GEL AMINCISSANT : LE PRODUIT MIRACLE QU'ON ATTENDAIT POUR L'ÉTÉ ? VERDICT !



Maria Pietrangeli



J'adore ce produit. Frais et facile à appliquer, il est rapidement absorbé. À condition de l'utiliser tous les jours, le résultat est « bluffant ». La peau d'orange qui s'est formée durant l'hiver disparaît après quelques semaines d'utilisation. Je ne sais pas si le résultat perdure longtemps une fois que l'on cesse d'utiliser le produit, mais je suis prête à en faire un incontournable dans ma salle de bains.



RAS



Vanessa Berners



Produit d'origine naturelle, j'aime beaucoup le fait que ce soit sans parabens et sans silicone car plus adapté aux peaux sensibles. La crème est onctueuse et pénètre facilement dans la peau, donc nul besoin d'attendre que ça sèche ! Les senteurs de poivre et de menthe donnent un effet de fraîcheur et stimulent la circulation. La peau est lissée et souple.



Il n'y a pas de miracle, mieux vaut combiner le soin avec une activité sportive régulière et une nutrition saine pour un effet encore plus visible.



Sarah Braun



La formule ultra safe à base de 95% d'actifs naturels, qui n'oublie pas les ingrédients minceur incontournables comme la caféine, redoutable contre les capitons. Ce produit est super agréable à appliquer, ne dessèche pas la peau, grâce à l'huile d'argan. Et coup de cœur pour l'odeur, assez particulière, mais très rafraîchissante. Enfin, la présentation est généreuse et économique.



Si la peau est plus lisse dès les premières applications, les résultats à long terme ne sont pas mirobolants. Dommage !



Julie Mallinger



La formule de ce gel est top ! Caféine, grenade, poivre rose (et j'en passe) composent ce produit à 95% naturel ! Ce qui est plutôt exceptionnel quand il s'agit d'un produit amincissant ! On l'applique avec un peu plus de sérénité et on fait bien, car sa texture et son effet rafraîchissant, grâce à la menthe poivrée, sont très agréables. Il laisse une peau lisse et rafferme au bout de quelques jours seulement !



Il ne faut pas s'attendre à un produit miracle, mais il y contribue.



Sophie Antinarella



C'est LE produit indispensable à l'approche des beaux jours. Sa texture gel est très agréable et vous procure une sensation de fraîcheur instantanée, de même que les huiles essentielles rendent son parfum très délicat. Au bout de 3 à 4 semaines on commence réellement à voir le résultat, la peau est rafferme et plus lisse. Autre point positif, pas besoin de laisser sécher le gel, on peut s'habiller directement après l'application. Conjugué avec une alimentation équilibrée on peut le dire, ça fonctionne !



Julie Bénier



J'ai adoré ! Ultra efficace, il a raffermi ma silhouette en peu de temps. L'effet rafraîchissant est plutôt agréable. Ce soin amincissant ne chauffe pas et ne fait pas rougir la peau. On peut l'appliquer et enfiler un bikini dans la seconde. Indispensable à l'arrivée du printemps !



Le contenu du tube n'est pas adapté à une cure de 4 semaines, j'ai en dû racheter un.



Intense

Mêlant la puissance de l'eau à la texture délicate du bois, cette fragrance incarne la relation sensuelle entre l'homme et la nature. Pour Giorgio Armani, c'est un monde dans lequel l'alliance de l'eau et du bois nous invite à la découverte de la masculinité intemporelle, à une prise de conscience globale profonde.

➡ **Aqua Di Gio Absolu. Giorgio Armani.**



Ecrin nomade

La toute première eau de parfum en gelée. Une gelée en pétales, évanescante, translucide, au parfum irrésistible. Cette nouvelle texture procure une immédiate sensation de fraîcheur à l'application en restituant parfaitement toute la puissance de l'Eau de parfum.

➡ **Flower By Kenzo. Kenzo.**



Innovation

Formulée à partir d'huiles d'origine naturelle d'une extrême finesse, l'Huile offre un démaquillage parfait sans laisser de film gras. Au contact de l'eau, sa texture soyeuse se transforme en un voile lacté pour un pur moment de bien-être.

Le geste est délicat, voluptueux; la peau est démaquillée, souple et lumineuse.

➡ **Huile Démaquillante Anti-pollution. Chanel.**



Must have

Tout au long de la journée, les lèvres sont humectées par la salive et perpétuellement en contact avec l'environnement extérieur. Or, leur épiderme, très fin, contient peu de glandes sébacées et est presque démunie de film hydrolipidique. Inspiré des bandages liquides post-opératoires, ce sérum hydratant soulage instantanément cette zone fragile et permet une meilleure guérison et oxygénation.

➡ **Lip Soak. Helena Rubinstein.**



Harmonie

Une nouvelle gestuelle pour protéger et sublimer la peau, la nouvelle huile en brume protectrice hâle sublime SPF15 et le nouveau lait en brume protecteur SPF30 protègent intensément la peau, tout en la sublimant pour un hâle satiné et harmonieux. Grâce à leurs diffuseurs permettant une application continue à 360°, ces deux soins protecteurs permettent de couvrir facilement les zones du corps à protéger, de façon homogène et sensorielle.

➡ **Huile en Brume protectrice SPF15. Dior.**



Douceur

L'Eau nettoyante micellaire biphasé est un démaquillant huile + eau nouvelle génération, spécifiquement formulée à base d'ingrédients à la fois doux et ultra puissants. Elle élimine le maquillage – même waterproof – sans frotter, tout en respectant et en apaisant la peau fragile du contour de l'œil qui se fatigue et se dessèche facilement.

➡ **Eau nettoyante micellaire. Garnier.**



Naturel

La Crème Bio-Logique 27 est un soin universel, idéalement adapté à la vie urbaine.

La composition d'actifs d'origine naturelle agit tel un bouclier protecteur à la surface de l'épiderme afin d'éliminer et de contrer les effets des polluants et des agressions environnementales. La formule, reconstituante et équilibrante, est enrichie de sels minéraux et probiotiques qui contribuent à la régénération du microbiome épidermique et au bon fonctionnement biologique de la peau.

➡ **Crème Cosmetics 27 Bio-Logique.**



Énergie

Se réveiller dans la fraîcheur du petit matin, faire quelques pas dans un jardin où souffle une brise légère aux senteurs énergisantes de citron, de pamplemousse et de mandarine. Savourer un fruit de la passion gorgé de soleil et plonger dans l'eau cristalline d'un lagon. S'étendre et sentir les rayons caresser sa peau, respirer les effluves solaires d'ylang-ylang.

➡ **Passiflora. Aqua Allegoria. Guerlain.**



Éthnique

Un nouvel enlumineur dont les motifs ethniques sont inspirés de créations de la Couture Givenchy.

Plus qu'une nouvelle texture, une nouvelle expérience sensorielle. Précieuse au regard, élastique au toucher et irréelle à porter. La texture est délivrée en dose suffisante pour une utilisation sur la paupière, la pommette, le haut d'une lèvre.

➡ **Bouncy Highlighter. Givenchy.**

Les perturbateurs endocriniens... POUR LES NULS !

S'ILS SONT MÉDIATISÉS, C'EST PARCE QU'ON LES ACCUSE DE SABOTER NOTRE SANTÉ ET CELLE DE NOS (FUTURS) ENFANTS. ILS PORTENT DES NOMS BIZARRES ET, POUR LES RECONNAÎTRE, IL FAUT PARFOIS SE TRANSFORMER EN PETIT CHIMISTE: LES PESTICIDES, BISPHÉNOLS A, PARABÈNES ET AUTRE TÉFLON SERAIENT RESPONSABLES D'OBÉSITÉ, DE TROUBLES HORMONaux, DE CANCERS... LA SOLUTION SERAIT DE SIMPLEMENT LES FUIR ? PAS SI SIMPLE !

MICHELE RAGER



DE QUOI PARLE-T-ON EXACTEMENT ?

«Perturbateurs endocriniens»: derrière cet intitulé nébuleux se cachent des substances chimiques susceptibles d'agir de manière diverse sur notre organisme. Ils imitent l'action des hormones, notamment des œstrogènes, ou perturbent leur travail... Et, au final, provoquent différentes pathologies surgissant souvent longtemps après les premiers contacts.

COMMENT EST-ON CONTAMINÉ ?

Via trois voies: on les respire, on les avale et/ou on les applique sur la peau.

De bonnes raisons de les éviter, certes, mais cela est quasiment impossible, car ces éléments se retrouvent partout dans nos maisons, comme à l'extérieur... Et notamment dans la nourriture, les cosmétiques, les produits ménagers, le plastique...

CONNAÎT-ON BIEN LES COUPABLES ?

Comme le monstre du Loch Ness, tout le monde en a entendu parler, mais personne ne les cerne réellement! Les plus médiatiques sont les pesticides, le bisphénol A, les PFOA et PFOS,

les phtalates, les alkyphénols, les parabènes et phenoxyéthanols... Et pour rendre encore le paragraphe encore plus obscur, sachez qu'il existe notamment plusieurs parabènes portant des noms différents: butyl, ethyl, methyl, propylparabens... Impossible de s'en sortir sans avoir décroché son diplôme de chimiste ou de pharmacien!

DE QUOI LES ACCUSE-T-ON EXACTEMENT ?

C'est là toute la complexité du sujet! Le lien entre les perturbateurs endocriniens et les maladies reste compliqué à prouver. D'abord parce que les effets nocifs se manifestent plusieurs années après les contaminations. Ensuite, parce qu'il n'y a pas qu'un unique responsable, mais une multitude de petits suspects. Enfin, parce que les retombées sont souvent indirectes: une femme enceinte confrontée à des pesticides ou du bisphénol A ne tombera pas forcément malade. Mais son fils risque de présenter, 20 ans plus tard, des taux de spermatozoïdes trop faiblards. Et sa fille de souffrir d'infertilité...

POURQUOI LES SCIENTIFIQUES TIRENT-ILS LA SONNETTE D'ALARME ?

Selon eux, ces éléments provoquent l'augmentation des pubertés précoces chez les petites filles et garçons, observés depuis plusieurs années dans de nombreux pays industrialisés. A priori, rien de grave et pas de quoi fouetter un chat. Si ce n'est qu'être exposé durant de plus longues années aux hormones aggrave le risque de cancer du sein ou de l'utérus. Outre leurs effets sur le système hormonal, les perturbateurs endocriniens dérèglent également le métabolisme. Ils entraîneraient également des maux de la thyroïde, du diabète, de l'obésité, des cancers, des affections neurologiques, des troubles du comportement...

«LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS SE RETROUVENT PARTOUT : ALIMENTATION, MATÉRIEL DE CUISINE, DÉCORATION, COSMÉTIQUES, PRODUITS D'ENTRETIEN...»

FAUT-IL PANIQUER ?

Lentement et au fur et à mesure des avancées médicales, les pouvoirs publics réalisent un travail d'information et ont déjà interdit le bisphénol A dans les biberons. Tout aussi rassurant : les perturbateurs endocriniens risquent d'entraîner des pathologies, mais dont l'origine reste multifactorielle. Ils n'en sont donc jamais la cause unique, mais constituent l'un des facteurs.

QUI FAUT-IL DAVANTAGE PROTÉGER ?

Tous les organismes en pleine période de développement : les embryons, les fœtus (via les femmes enceintes), les bébés, les enfants durant la pré-puberté et la puberté.

SI ON EST CONFRONTÉ À DE MINI-DOSES, COMME C'EST SOUVENT LE CAS, LE DANGER RESTE FAIBLE...

C'est vrai... et faux! Car le souci des perturbateurs endocriniens, c'est également «l'effet cocktail». Cela signifie qu'il est soumis à une quantité minime de ces éléments n'est pas gravissime, car on reste très éloigné du seuil de toxicité. Hélas, ces substances chimiques se retrouvent de manière omniprésente dans notre environnement. Ce qui provoque des actions cumulatives et élève leur nocivité.

PLUS RIEN À CRAINdre, LE BISPHÉNOL A (BPA) EST INTERDIT.

Vrai, on n'en retrouve plus depuis plusieurs années en Europe dans les biberons. Mais celui-là ne constitue qu'un exemple parmi des dizaines d'autres composés susceptibles d'interagir avec notre système hormonal. Et le bisphénol A, l'un des perturbateurs endocriniens aux actions les plus documentées, se retrouve toujours dans certains récipients de

plastique dur et de cannettes. Or, il se transfère des contenants aux aliments.

EN PRATIQUE, COMMENT AGIR POUR SE PROTÉGER?

1 *À table*

- ➡ Évitez de chauffer les plastiques alimentaires au micro-ondes.
- ➡ Pour conserver la nourriture, utilisez plutôt des récipients en verre, en céramique ou du plastique garanti sans bisphénol A. Surtout pour les aliments gras.
- ➡ Préférez les casseroles et poêles en acier inoxydable ou enduites de céramique. Si vous cuisinez dans des accessoires antiadhésifs en téflon, jetez-les dès que le revêtement s'altère.
- ➡ Éliminez un maximum de pesticides en lavant et épluchant les fruits et légumes. Ou privilégiez le bio.
- ➡ Variez vos menus afin d'éviter l'accumulation des substances éventuellement nocives dans vos assiettes.
- ➡ Devenez locavore : avec des aliments produits près de chez vous, vous évitez les excès d'agents de conservation.
- ➡ Si vous achetez viandes et poissons d'origine méconnue, optez pour des parties maigres et ôtez-en le gras. Là où les perturbateurs endocriniens s'accumulent.
- ➡ N'abusez pas de soja et produits dérivés. N'en donnez pas, sans avis médical, à des bébés, car le soja contient des isoflavones, soit des phyto-oestrogènes, appartenant aussi aux groupes des perturbateurs endocriniens.

2 *À la maison*

- ➡ Aérez régulièrement chaque pièce de votre habitation pendant minimum 20 minutes par jour.
- ➡ Zappez les aérosols, parfums d'intérieur, bougies parfumées, encens à brûler. Oubliez les pesticides pour vos plantes d'intérieur comme dans votre jardin.

- ➡ Choisissez des produits d'entretien sans éléments toxiques. Ou mieux, retrouvez les recettes de mamie et réalisez vos propres nettoyants à base de vinaigre blanc, bicarbonate, savon de Marseille, etc.
- ➡ N'entamez pas de travaux de bricolage pendant la grossesse, ni dans des pièces où dort un bébé ou un enfant. Privilégiez des matériaux sains et naturels. Oubliez au maximum les moquettes et textiles synthétiques, bois agglomérés, revêtements plastiques...

3 *Dans la salle de bains*

- ➡ Zappez les cosmétiques avec des parfums chimiques. Ou évitez au moins ceux qui ne se rincent pas ou restent longtemps sur le visage.
- ➡ Si votre enfant a des poux, n'utilisez pas un insecticide, mais des répulsifs naturels.
- ➡ Dirigez-vous vers des labels bio et d'office des produits simples : plutôt un savon doux qu'un gel douche.
- ➡ Pour les enfants, limitez-vous à des soins neutres, hydratant simple, crème de zinc cicatrisante, etc. Le parfum n'est pas nécessaire... les lingettes non plus!

La réflexion pas bête

S'il n'y a pas écrit « Perturbateur endocrinien » dans la liste des ingrédients de mon produit, je peux l'acheter les yeux fermés ! *Non, ce n'est pas du tout une garantie ! Car vous ne risquez jamais de retrouver une telle mention. À vous de rechercher plutôt l'intitulé exact des composants (PFOA, phthalates, parabènes...). Simple en théorie. En pratique, il faut être scientifique ou passer des heures à faire des recherches sur chaque ingrédient. Parce qu'ils sont partout... L'Organisation mondiale de la Santé a déterminé une liste longue de 800 produits.*

ZOOM SUR :

la nutrition anti-âge

L'OBSSESSION DE L'ÉTERNELLE JEUNESSE EST DISTILLÉE EN PERMANENCE
PAR LA PUBLICITÉ ET LE MARKETING.

SE FAIRE DU BIEN EN MANGEANT MIEUX POUR LIMITER LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT:
ET SI LA SOLUTION DE JOUVENCE SE TROUVAIT TOUT SIMPLEMENT... DANS NOTRE ASSIETTE?

LISA BEYS



LE VIEILLISSEMENT CUTANÉ

Les molécules issues de notre respiration (radicaux libres), créent une réaction d'oxydation. Ses conséquences pour notre peau sont multiples: baisse de la production de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique, ainsi qu'une formation précoce de rides. Le phénomène de vieillissement naturel de la peau est certes inéluctable, mais vous pouvez en ralentir les effets! Il est en effet aggravé par plusieurs phénomènes: soleil, pollution, tabac, stress, mais aussi et surtout... par notre alimentation.

DES PRODUITS À ÉVITER

Le vieillissement cutané serait accentué par la consommation d'aliments acidifiants en trop grande quantité: viande rouge, charcuteries, produits transformés, aliments frits, alcool. De même, une consommation régulière de produits sucrés et gras (desserts, sodas) renforcerait le phénomène de glycation, provoquant une perte de souplesse au niveau de la peau, un relâchement et la formation de rides.

TOUT SE JOUE DANS L'ASSIETTE!

La solution serait donc là depuis le début: une alimentation saine et équilibrée, qui présente un impact sur notre santé, notre bien-être et notre jeunesse. Pour donner un coup de boost à notre peau, il faut donc agir à la source en privilégiant les antioxydants et les vitamines concentrées dans les fruits (tomates, papayes, myrtilles fraises, grenade, prune, goji) et les légumes (poireau, ail, artichaut, chou rouge, avocat, épinards, brocolis). Les poissons, fruits de mer, fruits à coque et huiles végétales contiennent également des omégas 3, bénéfiques pour la santé.

ALIMENTATION JAPONAISE ET LONGÉVITÉ

Les habitants de l'île d'Okinawa, au Japon, font des envieux dans le monde entier: en effet, ils détiennent des records de longévité! La cuisine japonaise privilégie les aliments frais et fait la part belle aux fruits et légumes crus. Les viandes (plus difficiles à digérer) sont remplacées par du tofu et des poissons. Le thé vert, source d'antioxydants, est lui aussi plébiscité. Vitalité et bonne santé en Méditerranée Plus proche de nous, le régime crétois (ou méditerranéen) a été popularisé dans les années 1950, à la suite d'une étude menée par la fondation Rockefeller. Cette façon de s'alimenter ancestrale

se caractérise par une abondance de fruits, légumes, légumineuses, céréales, herbes aromatiques et d'huile d'olive, ainsi qu'une consommation modérée de produits laitiers, d'œufs et de vin, et une consommation limitée de viande. Plusieurs études sérieuses ont établi des liens entre cette manière de s'alimenter et la diminution du risque de développer des maladies cardio-vasculaires et neurologiques.

SE MÉFIER DES PILULES MIRACLES

Compléments alimentaires à gogo, pilules «anti-âge» bourrées de vitamines... Non! L'alimentation «anti-vieillissement» doit relever d'un mode de vie durable: ses bienfaits sont à envisager sur le long terme. Prendre soin de soi, c'est aussi partager, se bouger, rire, et ne pas trop se préoccuper de vieillir: la jeunesse est avant tout un état d'esprit!

Conseils faciles à suivre pour une nutrition anti-âge:

- ▶ Boire au minimum 1L d'eau par jour
- ▶ Consommer des fruits et des légumes frais
- ▶ Éviter les aliments transformés et plats industriels qui contiennent trop de sel
- ▶ Limiter la caféine et les aliments sucrés
- ▶ Limiter la consommation de produits laitiers
- ▶ Privilégier les aliments non raffinés : sucre roux, farines complètes, huiles extra-vierges
- ▶ Préférer les poissons aux viandes rouges.

À lire:

- ▶ R. Béliveau, *L'alimentation anti-âge*, Le livre de poche, 2011.



BEWOSST BEZUELEN!

Qui est encore équitable aujourd'hui ?

POUR NOUS

.... le «Respect de l'Homme», c'est ce qui a construit la base de notre culture d'entreprise, l'entreprise familiale Cactus, c'est notre ADN !

POUR VOUS,

.... nous nous sommes fixés l'objectif de développer plus encore notre offre de produits du commerce équitable en intégrant toujours plus de nouveautés.

Les producteurs défavorisés au Sud peuvent compter sur notre engagement permanent et notre soutien dans la promotion du commerce équitable

Partagez votre avis avec nous:

Plus d'infos sur

www.cactus.lu/bewosst



Cactus
Qualité ouni Komproméss



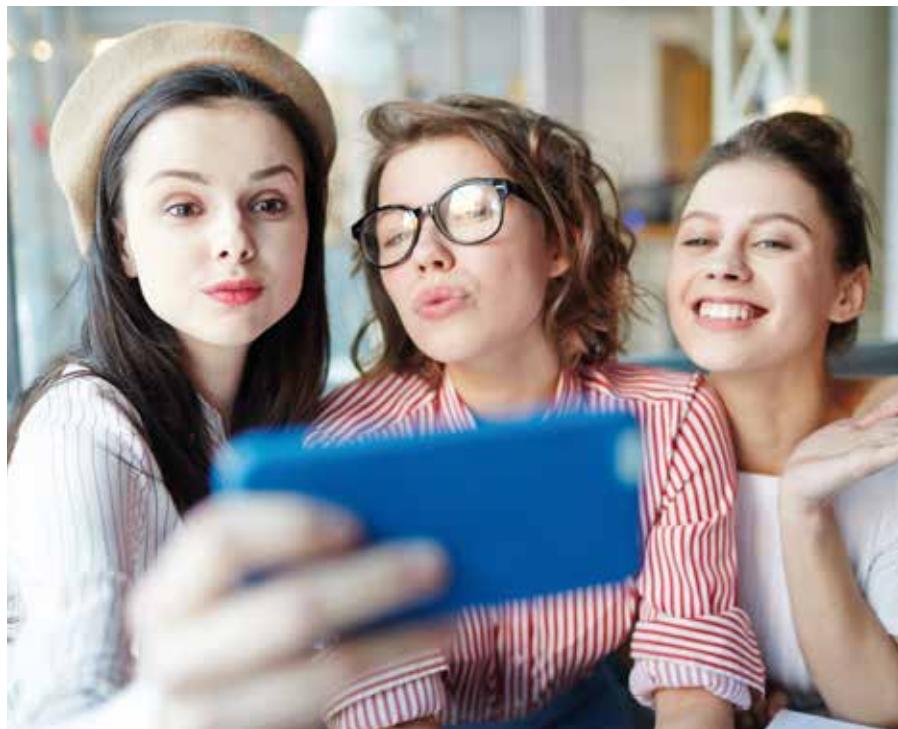
www.rosport.com

POURQUOI NOS ADOS SONT-ILS ACCROS AUX RÉSEAUX SOCIAUX ?

« MAIS TU VAS LE LÂCHER CE TÉLÉPHONE, SINON JE TE LE CONFISQUE. »

PHRASE ORDINAIRE PRONONCÉE PAR CHAQUE PARENT AU MOINS UNE FOIS DANS LA JOURNÉE À L'ÉGARD DE SON ADO. LA GÉNÉRATION Z A FAIT D'INTERNET SA DISTRACTION FAVORITE. LES RÉSEAUX SOCIAUX SE SONT MULTIPLIÉS ET CONSIDÉRABLEMENT DÉVELOPPÉS CES DERNIÈRES ANNÉES EN SE RÉVÉLANT SURTOUT TRÈS POPULAIRES AUPRÈS DE NOS JEUNES. ON PARLE BEAUCOUP DE LEURS IMPACTS NÉGATIFS EN OUBLIANT PARFOIS QU'ils PEUVENT AUSSI EN FAIRE UNE UTILISATION SAINTE ET APPROPRIÉE. IL EST TEMPS DE SE PLONGER DANS LE MONDE VIRTUEL ET PARFOIS OBSCUR DE NOS ADOS POUR ESSAYER D'Y VOIR PLUS CLAIR.

CHRIS MICK



Luna a 12 ans. Comme les filles de son âge, elle possède un smartphone dernière génération, offert par ses parents et destiné dans un premier temps à les rassurer en cas de retard scolaire ou à leur transmettre toute autre information à caractère urgent. Pourtant, à présent, l'utilisation qu'elle fait de son joujou les inquiète fortement. En effet, il est devenu le nouveau doudou dont elle ne peut plus se passer. Elle le

consulte en permanence comme si le monde allait s'effondrer en cas d'absence prolongée et redoute la sanction ultime en cas d'abus: la confiscation temporaire de son moi virtuel. Mais que cherche-t-elle au travers de ses applications et autres réseaux sociaux? C'est la question que se posent ses parents et sans doute tous ceux qui se retrouvent confrontés à ce phénomène. Le premier conseil que nous pourrions leur fournir,

c'est de se documenter avant d'expliquer les enjeux de certaines publications et bien sûr de les encadrer. Revenons à Luna qui raffole d'Instagram, bien plus que des maths, et qui nous explique ce qu'elle recherche sur ce réseau. Son profil comporte son prénom, son pseudo Snapchat (nous y reviendrons), l'école dans laquelle elle est inscrite et une liste d'amis et de passions. Les prénoms apparaissent sous forme d'initiales et sont généralement suivis de signes comme des coeurs, une goutte de sang, une bague ou une seringue. Tout parent normalement constitué et soucieux de l'équilibre de son enfant s'inquiétera de ces symboles étranges et anxiogènes. Pourtant, il n'en est rien. Ils décrivent, en réalité, le degré d'amitié qui les lie. Ainsi, on peut y lire des «BBF pour la vie je vous aime» «N.O.L.M.P. Forever» un jour, mais qui auront disparu le lendemain pour cause de querelle. En effet, nos ados n'ont pas le même rapport à l'amitié (ni au langage écrit) que nous autres les «vieux». Mais, finalement, à quoi sert ce CV détaillé? C'est tout simplement le moyen de se trouver de nouveaux amis tout en entretenant les relations déjà établies (depuis une semaine). Luna partage des photos d'elle, les fameux selfies dans lesquels elle se met en scène, souvent dans sa chambre décorée (mais pas forcément rangée) pour l'occasion. Bouche en cœur, cheveux lisses, eye-liner et moue boudeuse complètent le portrait. Sitôt après sa publication, les messages fusent. Les mentions «j'aime» abondent et les commentaires s'enchaînent dans un vocabulaire pas toujours très limpide pour un débutant en la matière. Ce besoin permanent de s'afficher sur le réseau lui permet de discuter en instantané, mais

également de répondre à un besoin. L'adolescence est une période sensible teintée de narcissisme et les médias sociaux représentent une sorte d'audimat pour tous ceux qui s'y exposent. À l'instar des chaînes de télévision qui se précipitent sur les résultats d'audience du programme diffusé la veille, ils sont à la recherche d'une adhésion de leur communauté sur leur image publiée. Il s'agit en fait d'une sorte de miroir géant dans lequel ils se projettent afin d'effacer leurs doutes et leurs inquiétudes. Le risque? S'y perdre et ne vivre qu'au travers de ce prisme 2.0, mais également celui d'en pâtir des dérives, dont les plus courantes sont le vol d'identité ou le cyberharcèlement.

Ainsi, le rôle des parents consiste à les prévenir des dangers potentiels des réseaux. Tout d'abord, il est primordial de les inviter à conserver l'aspect privé de leur compte, en leur expliquant que, parmi leurs suiveurs, certains sont peut-être mal intentionnés et feront un usage malsain de leurs informations et, surtout, de leurs photos. Il nous appartient aussi de les sensibiliser au danger de la divulgation de faits précis sur leur vie privée et de leur enseigner la construction de l'intimité. N'oublions pas que la transmission de tranches de vie pas toujours flatteuses peut les suivre pendant très longtemps sur la toile et leur construire ainsi une e-réputation aux conséquences lourdes pour leur vie future. Mesurer la portée du Cloud est tout simplement indispensable pour envisager une bonne utilisation des réseaux sociaux et d'Internet en général. Car derrière tous les dangers des médias sociaux existent également d'autres possibilités, plus louables que les selfies comme celle de partager des passions, des intérêts et des points de vue avec d'autres jeunes. Les étudiants les utilisent pour réaliser des projets d'équipe, car ils permettent d'échanger des informations même si la distance géographique est considérable.

C'est également l'occasion d'apprendre autrement et une façon très simple de trouver des réponses immédiates à leurs questions de façon anonyme, cela concerne notamment les sujets liés à leur sexualité. Peut-on pour autant les envisager comme des outils éducatifs? Certains professeurs aux États unis ont saisi leurs possibilités et les perçoivent comme des échangeurs d'idées et un soutien précieux aux cours traditionnels. Mais ils ne manquent pas d'informer leurs publics des limites et des dangers. Ce formidable réservoir d'informations nourrit l'ensemble de

leurs réflexes en matière de sources d'informations et de divertissement. L'opportunité d'être suivi, de se créer une identité numérique, d'en changer quand on intègre une nouvelle communauté semble faire partie intégrante des objectifs recherchés par les jeunes au moment de

«LE FAIT DE VOIR DES STARS (OU DES AMIS) EN VACANCES TOUT LE TEMPS PEUT AMENER LES JEUNES À SE SENTIR EXCLUS...»

leur inscription. Rappelons également que ces outils laissent une part non négligeable à la créativité: audio, graphique, vidéo permettent de multiplier les formes d'expression. Ces explications devraient nous aider, nous les parents à comprendre pourquoi nos adolescents ne parviennent pas à se détacher de leur smartphone et, plus largement, des écrans. Cependant, quand l'usage devient trop important, au point d'entraver les relations, faut-il pour autant leur interdire leur

utilisation? Les spécialistes répondent par la négative, car si l'effet est immédiat, il risque de se révéler négatif sur le long terme. On parle d'anxiété du fait de s'éloigner de leur communauté avec un rythme de publications beaucoup plus intense une fois l'objet et donc l'accès récupérés. Relevons que les jeunes qui ont eux-mêmes pris la décision de s'éloigner pendant un temps de leurs réseaux favoris ont tendance à mieux l'accepter que s'ils y eussent été obligés. Cette pause leur apprend souvent qu'une meilleure connexion avait été établie avec les personnes importantes de leur entourage. Ils baissent ensuite naturellement leur consommation et sélectionnent leur appartenance à tel ou tel réseau, car devenus conscients des impacts parfois négatifs sur leur «vraie» vie. Pour nous les parents, il est primordial de comprendre que ces endroits ne sont pas simplement des endroits virtuels dans lesquels nos adolescents traînent avec leurs amis réels ou non, éphémères ou non, proches ou lointains. Il faut intégrer que les couches sont nombreuses et complexes dans l'utilisation des réseaux sociaux, il importe de chercher à les comprendre pour les informer et leur expliquer, afin de les préserver des dérives.

Conseils utiles pour une utilisation responsable des réseaux sociaux

- ➡ Aucune inscription avant 13 ans et pas d'utilisation massive des écrans
- ➡ Veiller à ne jamais diffuser un contenu compromettant, car ce dernier restera visible pendant très longtemps sur la toile.
- ➡ Insister sur l'importance d'utiliser un pseudo et ne jamais livrer d'informations relatives à son adresse, son école
- ➡ Les réseaux sociaux ne sont pas des zones de non-droit... attention à la publication d'images soumises à des droits d'auteur. Parents, vous êtes responsables des infractions commises et donc soumis à des sanctions.
- ➡ Toujours réfléchir à ses suiveurs et ne jamais accepter de rendez-vous par un inconnu rencontré sur un réseau
- ➡ Sécuriser son compte pour éviter les piratages et ne pas fournir d'informations trop personnelles. Penser à paramétrier l'ensemble des comptes au niveau de la confidentialité. Surveiller sa consommation internet pour éviter les mauvaises surprises avec notamment les achats en ligne, possibles depuis un réseau social.

Devenir stratège en vue des examens

LE SIMPLE MOT «EXAMEN» POSSÈDE LE POUVOIR D'ÉVOQUER DES IMAGES FORTES ET DES ÉMOTIONS CONTRAIRES: CRAINTE OU CONFIANCE, EXCITATION OU PANIQUE, ÉCHEC OU SUCCÈS. CES SCHÉMAS RÉSULTENT TRÈS SOUVENT DE NOS STRATÉGIES ANTÉRIEURES OU D'EXPÉRIENCES RAPPORTÉES PAR NOTRE ENTOURAGE. OR L'INFLUENCE DE L'ATTITUDE ADOPTÉE FACE À UNE SITUATION D'EXAMEN SUR LE CONTRÔLE DE L'ANXIÉTÉ N'EST PLUS À DÉMONTRER. POUR VOUS SENTIR COMPÉTENT(E) ET CAPABLE, IL EST NÉCESSAIRE D'ACCEPTER DE DÉFINIR UNE STRATÉGIE DE PRÉPARATION EFFICACE. «RIEN NE SERT DE COURIR, IL FAUT PARTIR À POINT.»

VALÉRIE THÉVENIAUT



1 RASSEMBLER L'INFORMATION

En premier lieu, il est important de connaître, outre les matières soumises à examen, les objectifs d'apprentissage qui seront évalués. «Que me demande-t-on de savoir et de savoir-faire dans chaque matière?» Une fois déterminés, ces objectifs permettront de déduire la forme de l'examen et la manière de le préparer.

Sept objectifs peuvent être envisagés:

- ➡ La reconnaissance, habileté mesurée, le plus souvent, par des questions à choix multiples.
- ➡ Le rappel, souvent évalué par des questions à court développement ou des phrases à compléter et qui suppose d'avoir mémorisé des connaissances et assimilé de nouvelles informations.
- ➡ La compréhension, qui suppose

de savoir expliquer, comparer, opposer et critiquer termes et concepts.

Elle est évaluée par des problèmes à résoudre ou des questions à développement argumenté.

➡ L'application, c'est-à-dire la capacité à transférer des notions ou concepts à de nouvelles situations. Elle est généralement évaluée par des travaux de recherches ou des rapports de projets.

«PRENDRE L'HABITUDE DE SE CENTRER EST POSSIBLE À N'IMPORTE QUEL MOMENT DE LA VIE, SOUVENEZ-VOUS QUE L'ACTION MÈNE À LA CONCENTRATION»

► L'analyse, habileté qui requiert la mise en relation des éléments d'un tout après les avoir individuellement identifiés. Il s'agit de décortiquer.

► La synthèse, savoir-faire opposé à l'analyse, qui nécessite de rassembler des informations en un ensemble cohérent et personnel, témoignant ainsi de la maîtrise des concepts.

► L'évaluation, qui consiste à poser des jugements sur une valeur ou un contenu. Il peut s'agir, par exemple, d'évaluer la rigueur et la cohérence d'une communication.

Une fois ces objectifs identifiés par matière, la deuxième phase consiste à vérifier que vous détenez des contenus de cours complets. Si vos notes semblent peu claires, il est toujours temps de les réécrire sous forme de fiches ou de cartes mentales.

Vous l'aurez compris, cette deuxième étape appelle la troisième: la vérification de la bonne compréhension du cours. Pensez, à ce stade, aux personnes ressources ou aux informations glanées sur d'autres supports que vos notes. Savoir que l'on n'est jamais seul est essentiel afin de persévérer.

Notre cerveau retient

10% de ce qui est **lu**
(lettres, mots)

20% de ce qui est **lu et entendu**
(actions combinées)

30% de ce qui est **vu**
(objets, images)

50% de ce qui est **vu et entendu**
(cours, TV...)

70% de ce qui est **dit à soi-même**

90% de ce qui est **fait**
(en action)

2 GÉRER EFFICACEMENT SON TEMPS

Il n'existe aucune recette miracle pour compenser une préparation à long terme,

sur l'année, mais une gestion réaliste et rigoureuse du temps consacré à étudier avant un examen est un atout sérieux.

Le cocktail suivant peut rencontrer un succès certain:

► Découpez le travail par matière, en étapes réalisistes et cohérentes.

► Ajoutez, à chaque étape, les objectifs spécifiques à atteindre, l'inventaire du travail à faire (recherches, mémorisation, synthèse des informations...) ainsi que le temps estimé par étape.

► Élaborez ensuite un planning résultant des deux premières actions qui tiendra compte du découpage, du temps imparti à chaque étape de travail, des pauses à respecter et des contraintes extérieures à l'examen, mais également des priorités. Organisez votre plan d'études de façon à commencer par les étapes ou matières les plus importantes.

► Saupoudrez le tout d'honnêteté et de conscience en vous engageant à utiliser chaque heure planifiée à la fonction prévue -> Jeudi de 9h00 à 11h00, Français, entraînement à la reconnaissance des figures de style.

► Félicitez-vous de vos actions à chaque journée aboutie en respectant votre planning, mais n'hésitez pas à actualiser ce dernier régulièrement, en fonction de vos besoins. N'oubliez pas qu'il s'agit de gérer son temps pour en gagner, et non d'être l'esclave d'une grille horaire. Respectez donc votre rythme, en concevant votre planning tout en sachant qu'il vous faudra redoubler d'efforts par moments. La gestion du temps est une habitude qui s'acquiert par la pratique. L'enjeu est donc d'utiliser ce planning comme un outil et d'éviter de remettre à plus tard les actions programmées.

3 ÉTUDIER, S'APPROPRIER LES CONTENUS

Il est l'heure de vous mettre au travail. Vous le désirez, car vous l'avez planifié, mais votre tête regorge de souvenirs de la dernière soirée, de projets de vacances et quoiqu'assis(e) à votre table de travail, votre esprit dérive.

Où est passée votre concentration?

La concentration est, avant tout, une discipline de l'esprit. Donc songer, oui, mais prolonger le songe, non. À vous d'éduquer votre esprit à se centrer sur le plus important de l'instant. Dès que la pensée surgit: «Hop! Dehors! Je reviens à mes études!» Cet exercice est à pratiquer le plus souvent possible tout le long de l'année. Chassez toute intrusion de pensée qui pourrait vous détourner de vos objectifs de réussite. Si cela vous semble difficile, mettez-vous à la méditation chaque matin et chaque soir pendant cette période, dix minutes suffisent pour retrouver de la clarté. Prendre l'habitude de se centrer est possible à n'importe quel moment de la vie, souvenez-vous que l'action mène à la concentration. Ne vous accordez une pause qu'une fois votre objectif atteint et l'étape de planning respectée, et félicitez-vous!

Quelles que soient vos méthodes, votre concentration et votre organisation du temps de travail seront déterminantes de la qualité de vos révisions.

Alors, quel stratège va se réveiller en vous? Je vous souhaite la plus belle des découvertes, celle de votre potentiel.

À découvrir

► Pourquoi remettre à plus tard?
de Jane B.Burka et Lenora M.Yuen

► Keep calm et réussis tes examens pour apprendre à réviser sans s'épuiser, de Audrey Akoun et Isabelle Pailleau

► Deux applications pour se lancer dans la méditation en toute sécurité, «Méditer avec Christophe André» et «Pleine conscience» disponibles sur App Store et Google Play, très efficaces pour cette période d'examens.

FOR KIDS

Soyons zen !



La méditation a le vent en poupe depuis quelques mois déjà. Tant et si bien que l'application Petit Bambou – numéro un dans le monde francophone – a développé un programme jeunesse, accessible aux enfants dès 5 ans pour les initier à la méditation

et à la pleine conscience. Un programme a également été créé pour les étudiants : une initiative à saluer à quelques semaines de la dure période des examens de fin d'année.

➡ Application **Petit Bambou**, disponible sur App Store et Google Play.

Mieux protéger les mineurs

Fin mars, le ministre de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse, Claude Meisch, et le ministre de la Justice, Félix Braz, ont présenté leur projet de loi réformant la protection de la jeunesse et une note commune concernant les structures nécessaires pour venir en aide aux jeunes en grandes difficultés.

Dans cette optique, le Centre socio-éducatif de l'État (CSEE), qui accueille les mineurs placés par décision des autorités judiciaires, en application de la loi sur la protection de la jeunesse, a été repensé afin de mieux protéger, mais surtout encadrer ces jeunes, grâce à un nouveau concept pédagogique, qui prévoit ainsi un plan d'aide individuel pour chaque pensionnaire, un accompagnement

scolaire, la coopération avec les parents, tout comme la gestion quotidienne du centre et inclut l'Unité de sécurité. Sans oublier la réintégration sociale et l'accompagnement après le séjour, qui sont l'objectif final de tout séjour au centre. De nouvelles mesures de prévention font également partie de cette refonte. L'objectif est d'éviter les placements en amont, au profit d'une prise en charge ambulatoire, assurée par une structure ou un service financé par l'Office national de l'enfance (ONE). Pour les cas d'extrême détresse, l'hébergement dans un centre psychothérapeutique, à l'image des Maisons d'enfants de l'État (MEE), peut aussi être envisagé.

GIRLS' DAY BOYS' DAY AJOURNÉ

L'initiative lancée en 2012 par CID Femmes, puis reprise successivement par l'ADEM et dernièrement par la Maison de l'Orientation, qui se déroulait traditionnellement en mai, se tiendra en fin d'année.

La raison de cet ajournement ? La volonté de mieux répondre aux attentes et besoins actuels des jeunes. Le Ministère a toutefois précisé dans un communiqué que la formule d'une journée de découverte d'entreprises sera maintenue, de même que l'idée que les choix professionnels doivent pouvoir se faire indépendamment du sexe des jeunes.

➡ Plus de renseignements sur www.girls-day.lu

UNE HISTOIRE ET AU LIT !

À l'heure des tablettes, des smartphones et des séries télévisées, une étude publiée par la revue *Pediatrics* remet au goût du jour les apprentissages simples comme la lecture et les jeux éducatifs pour développer les compétences sociales des enfants. En effet, ces temps d'interactions chaleureux les aideraient dès le plus jeune âge à rester attentifs, à se concentrer et développer des comportements sociaux qui seront utiles au moment de rentrer à l'école, constate une étude conduite auprès de 675 familles filmées dans leur quotidien par des pédiatres. Les spécialistes ont analysé les moments où les parents jouaient avec leurs enfants ou leur faisaient la lecture à haute voix, et ce, de leur naissance jusqu'à leur trois ans. En outre, l'étude souligne également que ces bénéfices ont perduré dans le temps. Un an et demi après l'expérience, les enfants inclus dans le programme ont maintenu leur niveau d'attention et leur comportement. Enfin, utiliser d'autres moyens que l'ordinateur ou la télévision pour distraire les enfants est très important pour développer leur cerveau dès le plus jeune âge, et ce, jusqu'à l'âge de 5 ans, concluent les auteurs de l'étude.



PLACES DISPONIBLES
À DIPPACH
À LA CRÈCHE PIRATESCHËFF



LA MÉTHODE MONTESSORI POUR BIEN GRANDIR !

Chèques services acceptés

La crèche Bidibul s'agrandit avec 3 nouvelles crèches !

- La crèche **Spillkecht** à Esch-sur-Alzette
- La crèche **Pirateschëff** à Dippach
- L'ouverture d'une nouvelle crèche à Bascharage en septembre 2018



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

Crèche Spillkecht 118 rue de Belvaux L-4016 Esch-sur-Alzette – Tél.: 26 37 83 12

Crèche Pirateschëff 104-106 route de Luxembourg L-4973 Dippach – Tél.: 26 37 59 94

contact@mengfamille.com

Wanted

— UN, DEUX, TROIS, SOLEIL! —



Robe bouton-d'or toute mignonne et baskets de skaters.
Comme les grands !

➡ Zara Kids



Un sac adorable pour emporter ses trésors à la récré.
➡ Easy Peasy



Back to basics.
➡ Van's



Inspiration bobo chic pour cette jolie tunique.

➡ Numéro 74



La petite touche chic !

➡ Arket



Rock is not dead !

➡ Stella Mc Cartney



Le détail parfait ?
Le joli petit liseré tout en contrastes.

➡ Alymaria



Influence urbaine et message.
Un sweat ultra edgy pour les plus petits.

➡ Euf NYC



Un maillot pour (déjà)
songer aux grandes vacances !

➡ Zara



Crèche Pirateschäff



Places
disponibles



Les +



- **Le projet pédagogique** basé sur la bienveillance
- **L'expérience** + de 10 ans d'expérience
- **Les horaires** ouvert de 5h à 21h

- **Les langues** luxembourgeois, anglais et allemands
- **La situation** basée à Dippach, à proximité de l'axe autoroutier et du City Concorde



104-106 route de Luxembourg – L-4973 Dippach – Tél. : 26 37 59 94

contact@mengfamille.com

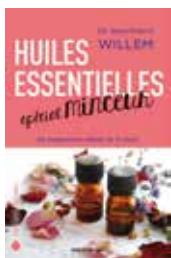




Les Barrières invisibles dans la vie d'une femme

→ Nathalie Rapoport-Hubschman - Albin Michel

L'apparence, les émotions, les relations aux autres, la sexualité, les enfants, le travail et le bonheur... Autant de dimensions où se marque profondément la différence liée au fait d'être une femme. Autant de domaines hérités, 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, salutaire. Après vingt siècles d'histoire des hommes, le XXI^e siècle sera-t-il celui des femmes ?



Huiles essentielles spéciales minceur

→ Jean-Pierre Willem - Albin Michel

Fini l'usage abusif de coupe-faim artificiels et de cosmétiques chimiques : on adopte le réflexe « aroma ! » Contrairement aux produits issus de la chimie de synthèse, inertes, qui perturbent l'équilibre de vie, les huiles essentielles, substances naturelles, sont pourvues d'une énergie revitalisante. Faciles à utiliser, rapidement absorbées par l'organisme, les huiles essentielles permettent de renouer un contact direct avec le corps :

- calmer le désir de sucre, réduire les fringales ;
- faciliter l'assimilation et la digestion ;
- drainer, aider à éliminer les toxines et les graisses ;
- masser, tonifier, diminuer la cellulite...

Ce programme de 21 jours vous permettra d'affiner votre silhouette en respectant le rythme de votre corps, grâce à des idées de menus équilibrés, à un peu d'exercice physique, à des recettes de beauté et de bien-être, et à l'effet booster des huiles essentielles !



Un prof heureux peut changer le monde

→ Thich Nhat Hanh & Katherine Weare - Belfond

Un livre événement : le premier manuel de méditation destiné aux enseignants et appliquée au milieu éducatif. Dans une société en perpétuelle mutation, où tout va de plus en plus vite, l'enseignement et l'éducation sont devenus des enjeux cruciaux. Et parce que la mission du maître ou de l'enseignant n'a jamais été aussi importante, le moment est venu d'apprendre en pleine conscience. Pensé par Thich Nhat Hanh, le grand maître du bouddhisme, et les éducateurs du village des Pruniers, ce manuel, composé d'exercices de méditation inspirants et faciles à suivre, de conseils, de propositions d'activités, guidera les enseignants dans leur pratique de la pleine conscience, au sein de leur propre vie, mais aussi dans leurs classes et auprès de leurs élèves. Un outil d'autant plus précieux qu'un prof heureux peut changer le monde...



Composer sa pharmacie naturelle maison

→ Sylvie Hampikian - Actes sud

Il arrive que l'on soit juste patraque ou que l'on se blesse légèrement. Pas de quoi aller chez le médecin, juste un petit tracas de santé. Et là, on se dirige vers la pharmacie, dont on repart avec un médicament qui ne servira probablement jamais. Pourtant, il existe une autre solution, qui fait appel aux remèdes secrètement cachés dans la cuisine ou dans un coin du jardin. La pharmacie naturelle est très généreuse : entre la cannelle, qui apaise le mal de gorge ; le gingembre, qui soulage la nausée et le palatin qui soigne à peu près tous les petits bobos que l'on peut se faire en plein air. Ce ne sont que quelques exemples, parmi les nombreux remèdes qui sont là, à portée de main. Cet ouvrage présente leurs vertus médicinales, accompagnées de plusieurs remèdes naturels comme le miel, l'argile et une petite sélection d'huiles essentielles.

À travers des gestes simples, le lecteur peut apprendre quand et comment les employer en toute sécurité.



Nature thérapie

→ Gilles Diederichs - Hugo

La nature offre une incroyable diversité de pistes possibles pour parvenir au mieux-être. Voici 100 activités de nature thérapie qui vous aideront à vous synchroniser aux rythmes naturels saisonniers. Elles favoriseront l'harmonie entre votre corps et votre esprit et amélioreront votre relation personnelle et collective avec celle qui vous accueille le temps d'une vie : la terre mère. Regroupées en quatre thématiques, ces activités de plein air empruntent au land art, à la géobiologie, à la sylvothérapie et aux différentes techniques de développement personnel. Pour chaque activité, sont précisés l'objectif, la saisonnalité, le public ciblé et le temps à y consacrer, de la place pour écrire ses impressions, et une réflexion miroir qui vous demandera de faire le point sur la façon d'intégrer dans votre quotidien les bénéfices de cette activité. Se reconnecter à la nature, une vraie tendance !

L'ATELIER DU WINDSOR BRIGADE DU GOÛT

RENDEZ-VOUS DANS LE CADRE EXCEPTIONNEL ET INSOLITE DE L'ATELIER DU WINDSOR, À BERTRANGE. SON CHEF, JAN SCHNEIDEWIND, Y DÉCLINE UNE CUISINE ORIGINALE MISE EN SCÈNE DE MANIÈRE TOUTE SIMPLE. RETOUR À L'ESSENTIEL!

MAGALI EYLENBOSCH



Fils de restaurateur et aîné de la fratrie, Jan Schneidewind était voué à reprendre le flambeau. Son père en avait décidé ainsi!

Lui rêvait d'armée et de chars, comme bon nombre de jeunes garçons, mais acceptera tout de même de passer son brevet de cuisinier... de justesse.

Ce sera auprès d'un chef doublement étoilé en Allemagne qu'il apprendra à aimer le métier, puis aux côtés de Pierre Romeijer, chef triplement étoilé à Bruxelles, qu'il se perfectionnera. Six ans plus tard, il revient au Luxembourg et reprend un restaurant à Esch-sur-Alzette avant d'ouvrir sa propre enseigne. Lorsqu'on lui demande de définir sa cuisine, il répond sans ambages: «Elle est très bonne! (Rires)» «N'est-ce pas la meilleure définition?» Jan Schneidewind aime parler du goût. Une valeur qu'il défend à travers tout. Pour réaliser une bonne cuisine, il faut en maîtriser les bases. Savoir traiter un produit, le respecter, adapter la cuisson... Ce n'est qu'après que l'on peut laisser vagabonder son imagination et proposer quelque chose de plus inédit.

Quel produit aimeriez-vous mettre en avant?

Une salade! Lorsque je dois engager un cuisinier et que je ne suis pas convaincu, je lui demande d'en préparer une. Je remarque tout de suite s'il est doué... ou pas! Il faut savoir utiliser les différentes huiles, les vinaigres, les épices, et savoir la marier intelligemment à d'autres produits. Il n'y a aucun protocole imposé. Dans un supermarché de qualité, je choisis une iceberg. Ensuite, je pense à la banane, de superbes tomates et quelques noisettes. Ensemble, ça marche, la base est là! Côté huile et vinaigre, on trouve des choses un peu exotiques. Imaginons que je choisisse une huile de pistache artisanale ou un vinaigre à base de miel, je peux encore y ajouter des câpres, des sardines ou, pourquoi pas, une petite boîte de moules à l'escabèche. On a quelque chose de salé, de sucré, un peu de vinaigre, du croquant...

Comment choisir une belle salade?

Il faut connaître son épicerie ou son supermarché. Même dans les grandes surfaces on peut trouver un produit de qualité si le fournisseur est local. Toutes les salades peuvent être intéressantes. L'iceberg est croquante et son goût est assez neutre. La feuille de chêne n'aime pas la vinaigrette et tombe vite au fond de l'assiette. J'aime aussi la radicchio, une salade italienne rouge et un peu amère. Vous la coupez en quatre et vous arrachez les feuilles. Vous la faites ensuite revenir dans de l'huile d'olive et un peu d'ail. Deux ou trois aller-retour suffisent. Puis vous déglacez avec du balsamique et vous la servez avec un poisson ou une volaille. C'est superbe! On peut aussi se servir de la laitue pour faire un excellent potage. Avec un peu de lait de coco, ça devient génial. Pour ajouter un brin de charme, on saupoudre avec un peu de curry rose ou noir, ou du paprika fumé.

Pouvez-vous nous confier une autre recette?

Prenez une salade «poke», du thon rouge frais (pêche durable) que vous coupez en tartare, de la mangue, du concombre, de l'ananas, de la pastèque, un peu de carotte et de céleri branché. Coupez le tout en petits dés, mélangez à la main et mettez au fond de l'assiette en soignant la présentation. Ajoutez un peu de coriandre hachée, de l'huile de sésame grillé, quelques gouttes d'oyster sauce, un peu de poivre de Sichuan écrasé au mortier et de la fleur de sel.

Que conseillez-vous de boire avec une salade d'été?

Le vinaigre et le vin ne font pas bon ménage. Personnellement, j'aime bien certains jus très peu sucrés à base de citron vert, de litchis, de tonic et de glace pilée. Ça fait penser au vin, mais sans alcool.

CHO CHO MARSHMALLOW !

Pour 8 personnes - Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 minutes.
Ingrédients : 1 pâte à pizza + 1 tablette de chocolat (200 g) + 10 marshmallows + 1 jaune d'œuf



- 01 Dérouler la pâte sur du papier sulfurisé. Laisser une bande de 10 cm libre au centre et découper perpendiculairement des bandes de 2 cm de largeur.
- 02 Déposer sur la grosse bande de pâte la tablette de chocolat. Répartir uniformément des demi-chamallows.
- 03 Rabattre les deux extrémités de la pâte vers l'intérieur en prenant soin de recouvrir toute la hauteur de la garniture. Rabattre les bandes en alternant celles de droite et de gauche afin de former une tresse.
- 04 Avec un pinceau alimentaire, étaler le jaune d'œuf. Enfourner pendant 20 minutes environ à 210 °C.
- 05 Déguster chaud ou tiède.



JUSTE UNE PÂTE À PIZZA

Avec une pâte à Pizza, on peut faire des pizzas, mais pas que ! Essayez donc le roulé Vache qui rit, la brioche feuilletée à l'ail (si si !), la pizza étoile-raclette, les escargots flammekueche.... Autant de recettes créatives que vous n'auriez pu imaginer avec seulement une pâte à pizza et 4 ingrédients maximum. Toutes les recettes sont faciles et économiques et sont garantis 100% roi de l'apéro !

JUSTE UNE PÂTE À PIZZA,
Guillaume Marinette
Photographies de David Japy
Éditions MARABOUT,
Collection «BEAUX LIVRES».

*Wine
lovers*



Conseil d'Arnaud
Vaingre, sommelier
chez Vinoteca.



PIETRA PURA DOLCE LUNA PRIMITIVO DI MANDURIA

Le primitivo, cépage « tendance » est ici travaillé en version sucrée. Un vin rouge gourmand, plein de richesse et de fruits avec un très bel équilibre sucre / acidité. Fruits rouges, épices douces, myrtille et cassis sont les principaux arômes de cette cuvée, qui comblera l'ensemble de la table.

MAISON TARDIEU LAURENT CONDRIEU VIEILLES VIGNES 2016

La maison Tardieu fait partie des fleurons du vignoble rhodanien. Avec un style bien à lui, Michel Tardieu livre des vins expressifs, riches et représentatifs des appellations. Ici, le Viognier, tendu et expressif, sera le compagnon idéal de ce plat à partager en apéritif, auquel il apportera une touche de fraîcheur afin de contrebalancer la puissance du fromage.



Où le trouver ?

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

vinoteca.lu
luxembourg



SALTO DANS UNE PISCINE DE CAMEMBERT

Pour 8 personnes - Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 minutes.
Ingrédients : 2 pâtes à pizza + 100 g de caviar de tomate + 1 camembert + 1 jaune d'œuf

- 01 Dérouler les pâtes et, à l'aide d'une tasse à café, découper un maximum de disques.
- 02 Entailler chacun des disques sur l'équivalent d'un rayon du cercle et étaler le caviar de tomate sur la moitié droite du disque. Rouler le cercle sur lui-même de la droite vers la gauche afin de former des petites corolles.
- 03 Dans un plat à tarte recouvert de papier sulfurisé, placer un camembert dans sa boîte en bois et disposer tout autour les petites corolles. Recommencer autant que nécessaire.
- 04 Dorer au jaune d'oeuf et enfourner 20 minutes à 210 °C.
- 05 Déguster chaud.

Sur la paille



VAGUE ÉCOLO CHIC OBLIGE, LES MATIÈRES NATURELLES ENVAHISSENT NOS INTÉRIEURS ET APPORTENT DOUCEUR, AUTHENTICITÉ ET SÉRÉNITÉ. ROTIN, OSIER, RAFIA OU PAILLE, ELLES FONT SOUFFLER UN VENT DÉLICIEUSEMENT VINTAGE À NOTRE DÉCO ESTIVALE!

SARAH BRAUN



Une corbeille parfaite
pour y ranger les fruits d'été !
Nadia Gallardo X Monoprix



Quand l'éclairage se la joue gypset.
Atmosphera



Un coffre aux trésors pour faire le vide.
→ **AM.PM La Redoute**



La rédac
Un fauteuil à l'allure estivale.
→ **H&M Living**



Une lanterne suspendue dans la végétation.
→ **Deco et Jardin**



→ **Primark**



La vaisselle n'échappe pas à ce feu de paille!
→ **Monoprix**



On s'y voit bien confortablement assis en train de siroter un thé à la menthe.
→ **Home Autour du Monde**



La tendance végétale en version grand air avec ce canapé de jardin cosy à souhait.
→ **Cocktail Scandinave**



Le buffet succombe à la tendance végétale.
→ **Fleux**



Houe

Au boulot

AURÉLIE GUYOT

AMÉNAGER UN BUREAU QUI NOUS RESSEMBLE, QU'ON Y PASSE NOS JOURNÉES OU SEULEMENT QUELQUES MINUTES PAR JOUR EST IMPORTANT. POUR ÊTRE EFFICACE, POUR AVOIR ENVIE D'Y TRAVAILLER ET TOUT SIMPLEMENT POUR SE CONCOCTER UNE JOLIE DÉCO. COMMENT JOINDRE L'UTILE À L'AGRÉABLE? COMMENT ACCESSOIRISER ET PERSONNALISER UN ESPACE DÉVOLU AU TRAITEMENT DE LA PAPERASSERIE? ON VOUS PRÉSENTE LES DERNIÈRES TENDANCES AFIN DE VOUS AMÉNAGER LE PLUS BEAU DES BUREAUX.



→ Secrétaire - Drugeot Labo



→ Pupitre - Malherbe Edition

PHILOSOPHIE BIOPHILIQUE

Le design biophilique, ça vous parle ? Pas de panique si cela vous évoque plutôt un courant culinaire qu'un style déco... C'est une tendance toute fraîche, débarquée des open spaces les plus en vue de la Silicon Valley. Il s'agit d'une méthode d'aménagement veillant à intégrer des éléments naturels dans la déco des bureaux. L'objectif est, évidemment, d'encourager la productivité et la créativité des salariés. Concrètement, cela passe par l'intégration d'éléments végétaux et autres matériaux naturels : murs de pierres de taille, parquets aux couleurs claires, mobilier en bois... On aime beaucoup l'idée, et on n'hésite pas à se l'approprier et la reprendre pour chez soi, en accumulant les plantes autour de notre espace, et en optant pour un simple plan de travail en bois à peine traité et monté sur tréteaux. Ambiance chaleureuse et authentique garantie.

TYPO DÉCO

Rien de tel pour se donner du courage que de lire et relire un mantra punchy dès que l'on lève les yeux. La tendance du moment est aux punchlines motivantes trônant fièrement sur les murs. L'atout déco qui fait mouche ? Le mix d'affiches brutes et d'affiches encadrées, astuce parfaite afin de créer du rythme et du relief. La light box reste une valeur sûre, à adapter selon l'humeur du jour, tandis que le letter board avec lettrage blanc s'annonce comme l'option minimaliste instagrammable de la saison. Variez les typo, en passant par des lettres manuscrites et lettres au look plus industriel, en privilégiant le noir et blanc. De quoi faire le plein d'inspiration et de bonne humeur au quotidien !



Votre spécialiste aménagement
au Luxembourg depuis 1995



Placards & Dressings
sur mesure



Bibliothèques
sur mesure



Stores
intérieurs



Solutions
acoustiques



Verrières



Portes
intérieures



Contactez-nous pour un devis gratuit

Société d'Agencement et de Décoration sarl

20, rue d'Arlon, L-8399 Windhof

+352 39 79 02 - sad.lu

«ON AIME INTÉGRER DES ÉLÉMENTS NATURELS DANS LA DÉCO DE NOS BUREAUX»



Portobello

TOUT PETIT

Nos superficies ne nous offrent pas toujours le luxe de nous prévoir un espace bureau digne de ce nom. Problème de place, souci d'organisation et de délimitation des espaces de vie... Un bureau, c'est trop souvent la cerise sur le gâteau! Pour répondre à ces contraintes, les designers ont pensé à tout: mobilier modulable, fonctionnalités optimisées... Sans renier l'esthétisme. On n'hésite plus! On a ainsi craqué pour le secrétaire édité par Drugeot Labo, à caler contre un mur, mini par la taille, mais hyper pratique. Il se glisse dans une chambre, une entrée ou même un couloir. On aime l'associer à un lé de papier peint appliquée sur le mur, qui délimitera visuellement le coin bureau tout en lui donnant du caractère. Le manque de place n'est donc plus une excuse, alors au boulot!

FOREVER VINTAGE

Oui, encore et toujours... Mais on ne s'en lasse pas! Le vintage, même s'il est traité de manière moins « premier degré » qu'il y a quelques saisons, reste une des tendances de fond en matière de design et de déco. C'est le mobilier 50's, 60's et 70's qui récolte tous les suffrages: chaise Bertoia signée Knoll, modèle DSW dessiné par Eames, tabouret culte dessiné par Tolix... Autant de rééditions toutes plus désirables les unes que les autres. Si votre budget est plus serré, arpentez les brocantes afin de mettre la main sur du mobilier de salle de classe : bureau d'instituteur patiné, tableau d'écolier, planches anatomiques ou vieilles cartes du monde... Nostalgie et déco font dorénavant bon ménage.

GOLDEN TOUCH

Le laiton doré n'en finit plus de nous inspirer! On aime son côté sophistiqué et easy chic. C'est la petite touche simple et efficace qui parfait une déco. En lampe de bureau, comme les modèles de chez Kave Home, ou en accessoires, comme les règles et équerres distribuées par Chehoma, il s'expose sur le plan de travail et ne se cache plus dans les tiroirs. Il se marie à toutes les couleurs, du rose poudré au bleu pétrole. Et pour encore plus d'élégance, n'hésitez pas à l'associer avec quelques éléments en marbre blanc ou en bois clair. Brillant, doré, mais pas bling-bling.



➡ Lampe - Kave Home



➡ Équerre en laiton - Chehoma



➡ Kann Design

INDUSTRIEL

Autre lame de fond déco... le style industriel, qui n'a pas son pareil pour pimper un espace bureau justement! Casiers de rangement métalliques sortis d'usine, bureau de contremaître chiné en brocante, chaises de réfectoire... Rien ne se perd, tout se récupère et se recycle. Conservez le côté «brut de décoffrage» et installez une tapisserie effet mur de brique ou béton nu, puis accessoirisez l'ensemble: ampoules suspendues pour l'éclairage, horloge métallique et carreaux de ciment au sol donneront un esprit loft à votre espace de travail. Un look qui devrait vous aider à être plus studieux et ne plus procrastiner...

PÈLE-MÊLE

Terminons par une astuce déco qui ravira les plus créatives d'entre nous. Le fameux cadre pêle-mêle se réinvente et se fait plus pointu, et s'imagine comme un board Pinterest (à moins que ce ne soit l'inverse)! Réfléchissez à vos inspirations, regroupez vos photos et articles préférés, et organisez le tout dans des cadres de couleurs et de tailles différentes. Puis, fixez-les au-dessus de votre bureau. Variez les styles et les couleurs, ne vous interdisez rien! L'objectif est de vous faire plaisir et de retrouver le sourire lorsque vous lèverez les yeux. Ennuyeux, le bureau, vous avez dit?

Actu

➡ Connaissez-vous l'UAM ? L'Union des Artistes Modernes incarnait la modernité française au XX^e siècle. Elle réunissait tous les grands créateurs, dont Jean Prouvé, Eileen Gray, Pierre Chareau ou encore Le Corbusier, et avait pour ambition de proposer un nouvel art de vivre et de vouloir le partager avec le plus grand nombre. Cette génération de designers et architectes promeut l'industrialisation et la démocratisation du design. Elle travaille volontiers le verre et le métal, développe des lignes entières d'équipement et de mobilier pour la maison, abordables et innovantes. Exit les références au passé, place à la modernité ! C'est cette histoire que retrace la toute nouvelle exposition du Centre Pompidou Paris, que les amoureux du design ne manqueront sous aucun prétexte.

**U.A.M une aventure moderne jusqu'au 27 août.
Plus de détails sur www.centre pompidou.fr**

PAIRE GAGNANTE STUDIO MARIN-LEVASSEUR

ON A CRAQUÉ POUR CE DUO ATYPIQUE, PLEIN DE PERSONNALITÉ ET BOURRÉ DE TALENT. RENAUD, TAPISSIER COMPAGNON DU DEVOIR, ET JULES, DESIGNER, NOUS PROPOSENT UNE VISION UNIQUE DE LEURS MÉTIERS, CARREFOUR ENTRE CRÉATION, ARTISANAT ET INNOVATION. UNE DÉMARCHE RÉSOLUTEMENT CONTEMPORAINE, SALUÉE PAR DES PRIX PRESTIGIEUX ET DE JOLIES COLLABORATIONS. NOUS SOMMES ALLÉES À LEUR RENCONTRE.

AURÉLIE GUYOT



Votre pièce favorite dans votre dressing

Jules : Mes chaussures Fauvel, faites par une amie

Renaud : Mes bottines Heschung.



Votre produit fétiche dans votre salle de bains

Jules : Les jouets de mon fils

Renaud : Mon rasoir, pour avoir la même longueur de cheveu et de barbe !



Jules a toujours exercé son métier en tant qu'indépendant, depuis l'obtention de son diplôme en 2013. Depuis, il se consacre à sa démarche, portant sur l'évolution des métiers issus de l'artisanat d'art ou de l'artisanat ouvrier. Ses recherches lui ont d'ailleurs valu le Grand Prix de la Ville de Paris et celui de la Fondation Banque Populaire, ou encore le Rado Star Prize. «Mon parcours évolue depuis cinq ans au fil des rencontres: Gewiss, Métal Déployé, Petrus, Agir Céramique, Antoinette Poisson et évidemment... Renaud Marin.» À Renaud d'enchaîner: «je suis pour ma part devenu Compagnon du Devoir après mon apprentissage et mon Tour de France, qui m'a également conduit au Québec. Aujourd'hui encore, je poursuis mes recherches et transmets ce que j'apprends.» Renaud, résolument «altruiste, bienveillant et passionné» complète à merveille Jules, qui se décrit quant à lui comme «quelqu'un de prolifique et exigeant, à la fois irrationnel et raisonnable». De cette collaboration atypique sont nées mille et une idées et de nombreux projets

prometteurs, à l'intar de leur collection de bancs Sumo, ou les paravents aériens et délicats Ressac. Le binôme s'enthousiasme pour ses collaborations avec l'industriel Métal Déployé. «Nous concilions un très large champ de production, industriel comme artisanal, et nos recherches plastiques intéressent de près ce fabricant, pourtant non initié à notre démarche design. Tout ce que nous imaginons avec Studio Marin Levasseur sont des productions à haute valeur ajoutée», nous explique Jules. Renaud est lui aussi particulièrement fier de faire rayonner le Made in Bourgogne, et mentionne leur projet d'édition de mobilier pour Gewiss. D'ailleurs, à quoi reconnaît-on la signature Marin-Levasseur? «J'ai une logique de construction de projet qui se concentre sur le savoir-faire et la valorisation de matériaux pauvres» analyse Jules. Renaud complète: «Je crois que nous tentons l'un et l'autre de donner du sens à ce que nous faisons. Nous essayons de placer le geste et l'humain au cœur de nos travaux.» Une bien jolie philosophie!



Une de vos sources d'inspiration

Jules : La nature

Renaud : L'histoire et la culture de mon métier.



Votre objet culte

Jules : Ma guitare

Renaud : Ma machine à coudre.

Retrouvez toute l'actualité de Studio Marin-Levasseur sur studiomarin-levasseur.fr

COMPACT, MAIS COSTAUD

POUR SE POSITIONNER DANS LE CRÉNEAU TRÈS CONVOITÉ DES SUV COMPACT, VOLVO N'A PAS FAIT LES CHOSES À MOITIÉ. NOUS POUVONS D'ORES ET DÉJÀ PARIER QUE SON XC40, ÉLU VOITURE DE L'ANNÉE 2018, DEVIENDRA LE NOUVEAU BEST-SELLER DE LA MARQUE SUÉDOISE.

MAGALI EYLENBOSCH



Cette année, au salon de Genève, le jury du COTY (car of the year), composé de journalistes de différents pays européens, a dépassé les finalistes pour élire la voiture de l'année. Les modèles suivants étaient en course: Alfa Romeo Stelvio, Audi A8, BMW Série 5, Citroën C3 Aircross, Kia Stinger, Seat Ibiza et Volvo XC40. Trois SUV sur sept voitures, voilà qui donne déjà une petite idée de la tendance du marché.

Alors, inutile de prendre un air blasé et de susurrer «encore un SUV». Dans la famille Volvo, on attendait impatiemment le petit frère du XC 60 et du XC90. D'autant que le géant suédois ne se contente pas de décliner les voitures de ce segment en version S-M et L, mais préfère les doter chacune d'une véritable identité. Inutile de préciser que le véhicule compact a toutes les qualités pour jouer dans la cour des grands.

JUSTE UN PETIT AIR DE FAMILLE

Dès le premier coup d'œil, on remarque que le XC40 va séduire un nouveau cœur de cible, un brin plus jeune ou plus féminin. Si l'empreinte Volvo est omniprésente, le style est plus personnel, plus décoiffant. Généreux et plutôt trapu, ce SUV s'inscrit dans la vague des gabarits costauds et rassurants : 4,42m de long et 1,8 m de large. Ce qui ne l'empêche pas d'être bien adapté à la vie urbaine et de faire preuve d'originalité.

Il est le seul à être personnalisable avec une carrosserie bicolore, des arêtes et flancs creusés, le décrochement de ceinture de caisse aux portes arrières et des feux profilés sur les ailes. Le XC40 inaugure aussi la nouvelle plate-forme CMA (Compact Modular Architecture) du constructeur. Elle sera à l'avenir utilisée sur toute une série de «petits» modèles de la marque.

TENUE DE ROUTE

Le XC 40 est-il fait pour vous? Et bien, comme toujours, ça dépend de ce que vous attendez de votre voiture.



- ■ ■ Excellente tenue de route.
- ■ ■ Intérieur sobre et efficace.
- ■ ■ Intérieur sobre et efficace.
- ■ ■ Agencement du coffre (479 litres).

Manque de fluidité au niveau des reprises.

Suspension un peu dure.

Une consommation un brin trop élevée pour le type de conduite adoptée.



Le prix : à partir de 29.688 € TVAC.

Nous, on a envie de dire: pas de surprise! Les amateurs de la marque vont certainement craquer. On monte à bord d'un SUV extrêmement facile à prendre en main, agréable à vivre et à conduire, mais qui n'offre que des sensations très neutres. Un véhicule qui gère la route en bon père de famille. La politique de Volvo a toujours été de miser sur la sécurité, notamment avec une stabilité quasi parfaite.

Mission réussie! Le poids du véhicule (presque 1700kg sur la balance pour la version que nous avons testée, équipée d'une transmission intégrale et d'une boîte automatique) n'est certainement pas étranger aux sensations lors de la conduite. Sur autoroute, rien de particulier à signaler. Ce petit vaisseau extrêmement qualitatif garde le cap. Sur les petites routes de campagne que nous avons empruntées, le ressenti est un peu moins agréable et l'amortissement paraît résolument trop ferme. On regrette aussi la réactivité de la boîte Geartronic 8 rapports qui manque un brin de fluidité.

Pour que ce ne soit pas gênant, mieux vaut adopter une conduite toute en douceur. Côté sonorité: rien à déclarer.

L'habitacle est bien insonorisé et 13 haut-parleurs combinés à la nouvelle technologie Air Woofer™ offrent une expérience sonore parfaite. Volvo offre également un équipement sécurité très complet. Le système City Safety surveille constamment ce qui précède la voiture (véhicules, piétons, cyclistes et animaux de grande taille), prévient le conducteur et freine automatiquement en cas de besoin.

BEL HABITACLE

Le moins que l'on puisse dire c'est que le XC40 offre un habitacle parfaitement pensé. Le style épuré et un chouïa rigide de la marque scandinave ne fait pas l'impasse sur le confort, la technologie et les espaces de rangement.

Deux adultes peuvent sans problème prendre place à l'arrière, même si l'assise de la banquette est un rien trop courte. On retrouve l'écran tactile de 9 pouces qui équipait déjà la XC60. D'astucieux rangements rendent la vie à bord extrêmement confortable.

LAISSEZ-VOUS CONTER COPENHAGUE

COPENHAGUE N'EST PAS LA PLUS BELLE VILLE D'EUROPE, MAIS ASSURÉMENT L'UNE DES PLUS PROPICES AU DÉVELOPPEMENT DE L'IMAGINAIRE.

DE LA CITÉ LIBRE DE CHRISTIANA À LA STATUE DE LA PETITE SIRÈNE, LA CAPITALE DE DANEMARK RACONTE UN TAS D'HISTOIRES. POUR LES PETITS ET LES GRANDS.

KÉVIN STORME



Le quartier Nyhavn est le plus typique de la capitale avec ses maisons colorées. Crédit : Ludovic Péron, Wikipedia

Il était une fois une cité autogérée. Les habitants y vivaient en autarcie, avec leur artisanat, leur agriculture, leurs activités culturelles et artistiques. Cette «ville libre», c'est Christiana, enclavée dans Copenhague. Fondée en 1971 sur les ruines d'une ancienne caserne militaire par des hippies pacifistes et libertaires, la cité de 1000 habitants a même érigé sa propre monnaie. C'est devenu l'un des hauts lieux de la culture alternative dans le monde. Pourtant l'entrée dans le quartier n'a rien de rock'n'roll. Sur une petite île traversée par des canaux, on découvre un nouveau quartier investi par des classes moyennes supérieures, au détriment des hippies historiques.

Restent quelques junkies qui ont conservé le pire de l'héritage soixante-huitard, conférant au lieu un léger sentiment de malaise. Sauf que beaucoup de ces toxicomanes ont été chassés du véritable cœur de Christiana. Dans la communauté, la règle est claire: «Oui à la weed, non aux drogues dures.» Les contrevenants sont expulsés manu militari. La véritable entrée de la «ville libre» est annoncée par un panneau. Les habitations sont des cabanes et des hangars réaffectés. Les murs sont couverts de couleurs et de fresques de street-art.

MAISONS COLORÉES

Ancien quartier composé de squats, les habitants ont à présent tous l'eau

et l'électricité. Ils payent des impôts et sont reconnus par la municipalité. C'est même devenu l'un des lieux les plus touristiques de Copenhague. La vie culturelle y est foisonnante, on y découvre les galeries d'art les plus originales de la capitale danoise, on y écoute des radios libres et on peut assister à un nombre incalculable de concerts. La visite est haute en couleur avec les habitations déglinguées, des sculptures de bric et de broc et une atmosphère restée hippie, malgré une reprise en main progressive par les autorités. Strøget s'offre quant à elle comme l'antithèse de la cité libre. Haut lieu du shopping, elle est la plus longue rue commerçante piétonne d'Europe.



Le quartier Christiana. Crédit : News Oresund, Flickr

Toutes les grandes marques y ont pignon sur rue. Ici se raconte l'histoire de la consommation de masse. Difficile d'y marcher tranquillement, tant elle est fréquentée. Plus pittoresque, le quartier Nyhavn est emblématique de l'imaginaire danois et le plus joli de Copenhague. Au bord d'un canal, les alignements de maisons colorées du 18^e siècle se succèdent face aux voiliers. Les bars et restaurants touristiques fleurissent et il fait bon profiter de leurs terrasses à la belle saison.

«LA VISITE EST HAUTE EN COULEUR AVEC LES HABITATIONS DÉGLINGUÉES, DES SCULPTURES DE BRIC ET DE BROC ET UNE ATMOSPHÈRE RESTÉE HIPPIE»

CHÂTEAUX NORDIQUES

À quelques encabulations de Nyhavn, le château de Rosenborg trône au centre de la ville. De couleur rouge, il recèle notamment les couronnes royales et la cave à vins la plus réputée du royaume. Autre château royal, celui de Christiansborg, qui abrite le parlement

danois. On peut notamment y visiter les cuisines royales et le palais de la reine. Le palais royal Amalienborg est la résidence d'hiver de la famille royale du Danemark. Il occupe une place de style classique, qui ferait penser à la place des Vosges à Paris, si elle n'était pas de forme octogonale.

Marre des fastes de la famille royale ? Direction l'ancienne brasserie Carlsberg. Les amateurs de houblon y apprendront l'histoire de cette bière emblématique du pays, tandis que les autres seront sous le charme de cette vieille bâtie du 19^e siècle et de ses deux éléphants de pierre qui semblent soutenir ses fondations.

CLOCHE EN SPIRALE

Plus académique, le musée national du Danemark retrace la culture et l'histoire du pays. Au carrefour de l'Europe centrale et de la Scandinavie, le royaume a toujours été un point névralgique de l'Europe. Le musée abrite des collections d'objets allant de l'âge de pierre à aujourd'hui, et des expositions comprenant des pièces du monde entier et de tous les âges.

Côté religieux, la capitale danoise abrite quelques beaux édifices, notamment la très originale Église luthérienne baroque Saint-Sauveur. Elle est célèbre pour son carillon et son clocher en spirale noir où se tortille un escalier qui permet d'embrasser un panorama somptueux sur la cité. Autre point de vue, autres spirales, celles de la tour ronde. Haute

Infos pratiques

On dort où ?

Pas cher : Airbnb et ses offres incomparables. À partir de 30 € la chambre privée. Compter au moins 80 € le logement entier.

Plus cher : Admiral Copenhague hôtel. Un quatre étoiles dans un superbe bâtiment historique du 18^e siècle, près de Nyhavn et du palais d'Amalienborg. À partir de 220 € la double.

On mange où ?

Pas cher : Papirøen, LE lieu de la street-food au Danemark. De la cuisine cubaine, nordique, des sandwichs, des hot-dogs, des burgers... Papirøen est le temple de la cuisine de rue, plus ou moins élaborée, à prix tout doux : à partir de 8 €.

Plus cher : Le Noma. Le meilleur restaurant de la ville, du Danemark, d'Europe et du monde. Chaque année, le Noma rafle tous les prix culinaires. Compter 200 € le menu et beaucoup de patience. Les réservations se font des semaines à l'avance.

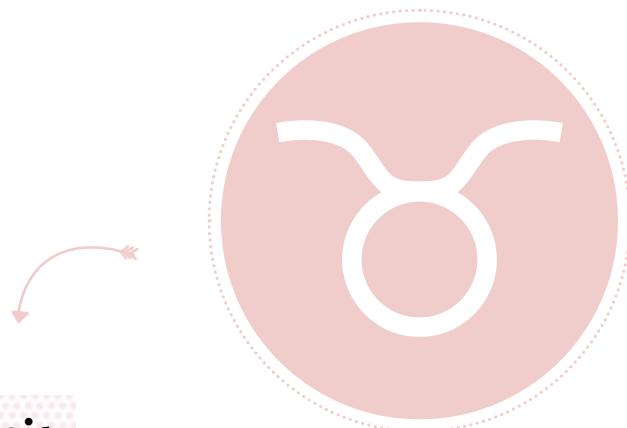
Pour sortir ?

Clubs de jazz, pubs, discothèques... Copenhague compte sur la scène européenne de la nuit. Les meilleurs établissements se trouvent du côté de Vesterbro, Nørrebro et Østerbro.

de 35 mètres, la tour ronde est un observatoire auquel on accède par un couloir en hélices. Érigée au 17^e siècle, elle abritait à l'origine, l'observatoire et la bibliothèque de l'université de Copenhague. Aujourd'hui, elle contient toujours un petit planétarium. C'est le plus ancien observatoire d'Europe en activité. Du sommet, vous apercevez peut-être le haut des attractions du parc de Tivoli, un parc d'attractions situé en plein cœur de la ville.

ATTRACTONS ET SIRÈNE

Fondé en 1843, c'est l'un des premiers parcs du genre. Son côté désuet et familial attire chaque année des millions de personnes qui viennent goûter aux joies des montagnes russes, des autos tamponneuses et des carrousels immenses. De quoi conférer une atmosphère de conte de fées au centre de la capitale danoise. Une ambiance qu'apprécient particulièrement les plus petits, qui s'extasieront également devant la Petite Sirène. Inspirée du conte éponyme d'Andersen, la sculpture en bronze est l'emblème du Danemark dans le monde. Et, même si le site est toujours noir de monde, la poésie se retrouve aux heures creuses de la journée. À ces moments où les enfants rêvent de l'histoire d'une sirène qui aurait des pieds, et les adultes d'une cité sans différences, solidaire et autonome. Des histoires qui ne se racontent que dans la capitale danoise.



Le signe du mois

TAUREAU

DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Amour : La touche vénusienne devrait vous aider à arrondir les angles dans les conflits émotionnels qui vous agitent, mais vous aurez bien du mal à composer avec les désirs de votre partenaire. **Travail :** On se calme et le ciel aussi ! Bonne période sous la houlette d'un Soleil qui se réchauffe en harmonie avec Mars : misez sur la fidélité de vos clients. **Vitalité :** Vous avez tout à gagner à écouter vos élans intérieurs afin de vous redynamiser.

BÉLIER

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Amour : Mercure en conflit avec Saturne, ce n'est pas le moment de sortir de vos gonds, même si vous avez raison, la tolérance vous est imposée. **Travail :** Jupiter et Mars dynamisent la période, prenez soin de bien calculer les risques que vous prenez avant de vous engager dans une quelconque association. **Vitalité :** Hyperactive avec Mercure dans votre signe, vous devrez trouver le juste milieu.

GÉMEAUX

DU 21 MAI AU 21 JUIN

Amour : Vénus fait une halte dans votre signe et vous donnera suffisamment d'autorité pour organiser et gérer tout votre entourage ; ajoutez-y un zeste de souplesse et tout se passera bien. **Travail :** Profitez des bienfaits de Vénus dans votre signe, vous aurez des idées plein la tête et une sérieuse envie de les mettre en pratique : osez innover ! **Vitalité :** Galvanisée par Vénus, très mobile, vous passerez ce mois vive comme l'éclair et rapide comme une gazelle.

CANCER

DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

Amour : Une belle période, vous retrouvez le plaisir des sens, des émotions coquines que vous vous êtes peut-être interdit de ressentir par pudeur. **Travail :** Mars et Mercure vous touchent positivement, prenez le temps de réfléchir à votre situation, quel que soit le domaine concerné même si Uranus vous dope un peu trop. **Vitalité :** Bouger, sortez et amusez-vous, le rire est le meilleur remède pour retrouver la forme.

LION

DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

Amour : Avec Uranus bénéfique, vous aspirerez à davantage d'originalité dans vos relations affectives, et à vous évader et vous le ferez comprendre à votre conjoint. **Travail :** Jupiter et Mercure seront vos alliés tout au long du mois : affronter les faits vous redonnera toujours du pouvoir et vous parviendrez au succès. **Vitalité :** Une certaine instabilité règne dans votre vie et vous empêche d'être au mieux de votre forme.

VIERGE

DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Amour : Saturne en aspect positif, vous serez désireuse d'aller de l'avant sans regret, vous respecterez et identifierez vos besoins. Suivez vos envies sans concessions. **Travail :** Belle période astrale, Jupiter favorise vos projets et la planète Mars nourrit votre ambition avec d'heureuses transformations à la clé. **Vitalité :** Belle énergie que vous mettrez au service de votre silhouette.

BALANCE

DU 23 SEPTEMBRE
AU 22 OCTOBRE

Amour : Une période pétillante à souhait. Vénus en signe ami du Gémeaux vous invite au partage avec ceux que vous préférez et aux tendres échanges, voici de quoi vous ressourcer. **Travail :** Jusqu'au 15, Mars et Pluton vous tirailleront et vous fatiguent, il faudra vous discipliner de manière à maintenir vos capacités de concentration à leur puissance maximale. **Vitalité :** Bon tonus, autant de raisons d'afficher votre joie de vivre.

SCORPION

DU 23 OCTOBRE
AU 21 NOVEMBRE

Amour : Le Soleil en Taureau, en opposition avec Jupiter dans votre signe, vous déstabilise. Laissez-vous être silencieusement attirée par la force de ce que vous aimez vraiment. **Travail :** Mercure et Saturne en dissonance ne faites surtout pas monter la pression. Contentez-vous de vos occupations habituelles sans faire de zèle. **Vitalité :** Bonne forme, vous affronterez sans dommages les aléas des allergies de la période!

SAGITTAIRE

DU 22 NOVEMBRE
AU 21 DÉCEMBRE

Amour : Vénus opposée dans le signe des Gémeaux amène certains désagréments avec votre partenaire, alternance de bouderies et de réconciliations. **Travail :** Les petits signes de la vie seront là, vous pouvez commencer par choisir minutieusement vos pensées – non pas en fonction de ce qui vous est familier, mais de ce qui vous ferait vibrer. **Vitalité :** Pleine de vie pour l'art de séduire, vous vous lancerez dans une remise en forme tonitruante.

CAPRICORNE

DU 22 DÉCEMBRE
AU 20 JANVIER

Amour : Mercure et Mars vous invitent à davantage de diplomatie et à fuir rigidité et obstination : c'est peut-être le moment de faire un point sur ce qui ne va pas dans votre couple. **Travail :** Très bonnes influences de Mars, Saturne et Soleil, vous serez plus que jamais impliquée dans ce que vous faites, une avancée significative. **Vitalité :** Grâce à Vénus bienveillante, vous parviendrez à une totale harmonie avec vous-même.

VERSEAU

DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Amour : Vénus bénéfique en signe ami ne saurait vous impliquer dans votre vie privée sans amies aussi extraverties, sociales et originales que vous. **Travail :** Saturne freine vos ambitions, mais avec Mercure et Vénus bien reliés, certaines auront envie d'aller respirer l'air d'une société nouvelle. **Vitalité :** Difficile d'échapper à quelques petits désagréments féminins.

POISSONS

DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

Amour : Ciel nuageux, car Vénus en conflit avec Neptune viendra brouiller vos émotions et vous jonglerez avec maestria avec des comportements les plus contradictoires.

Travail : Un soutien sans faille de Mars et Saturne, vous aurez de nouvelles idées, une nouvelle volonté de vaincre. Vous envisagerez différemment votre profession, car l'enthousiasme vous envahira. **Vitalité :** Faites-vous plaisir au lieu de vous imposer des efforts pénibles.



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

Hello Summer



L'édition
limitée
de l'été !

En vente* à partir du **11 mai** dans tous les bureaux de poste
ainsi que dans les Espaces POST Luxembourg-Gare et Marnach.

*disponible au tarif de 3,00€ TTC, jusqu'à épuisement des stocks.

www.post.lu • 8002 8004



KARIE KLOSS



#BrillianceForAll

AVEC LA COLLECTION FÊTE
DES MÈRES.

SWAROVSKI

SWAROVSKI.COM