

Femmes

MAGAZINE

DOSSIER

ÉCOLOGIE: S'ENGAGER AUJOURD'HUI POUR DEMAIN
QUELQUES INITIATIVES ÉCOLOGIQUES AU LUXEMBOURG



FINANCES
SENIOR, L'ÂGE D'OR

CAS D'ÉCOLE
AU CŒUR DE L'ACTION, L'EFFICACITÉ



Cartier

PANTHÈRE DE CARTIER COLLECTION



13 AVENUE MONTEREY - 2163 LUXEMBOURG - +352 22 20 76

KARIE KLOSS



#BrillianceForAll

AVEC LA COLLECTION FÊTE
DES MÈRES

SWAROVSKI

SWAROVSKI.COM

Prise de conscience

MARIA PIETRANGELI

Si l'écologie est l'affaire de tous, certains, plus que d'autres, ont fait le choix de s'engager et d'en faire le combat de toute une vie. Forts d'un tel sujet central de cette édition, rendre hommage à Camille Gira, la figure de l'écologie dans notre pays, s'est imposé comme une évidence, afin de perpétuer son combat et d'éveiller les consciences. Il est en effet urgent que chacun comprenne que l'écologie est l'affaire de tous. L'heure est venue d'un réveil collectif !

Pour vous éclairer et vous guider dans ce combat, ce dossier vous permettra de découvrir une partie des initiatives locales en lien avec les problématiques écologiques. De la communauté d'agriculteurs, à l'ONG qui entreprend une reforestation, en passant par la production d'énergie verte, la production de produits respectueux de la santé et de l'environnement ou la coopérative alimentaire... Toutes ces initiatives, que l'on peut saluer, prouvent qu'à tous les niveaux quelque chose peut être fait.

Cette édition est aussi celle de la fête des Mères : une foule d'idées cadeaux est à découvrir au fil des pages.

Bien sûr, vous y retrouverez également toutes vos rubriques habituelles. Nos rencontres du mois. À l'étranger, d'abord, avec l'histoire d'une amitié entre deux jeunes femmes qui a donné naissance à la marque Roseanna. Une autre artiste talentueuse, Claire Lavabre, une designer « touche à tout » résidente à la villa Medicis, à Rome. Plus près de chez nous. Un chef, un produit ce mois-ci est allé se promener du côté des cuisines du Royal, afin de bavarder avec Patrice Noël.

Quant à la culture, une Parisienne aux passions multiples, arrivée au Luxembourg en 2002 pour une résidence photo au CNA et... qui est restée : Elvire Bastendorff. Notre homme du mois, Nikolas Lenoir, est quant à lui un Européen convaincu, qui prône la diversité. Rita Ràcz, RH manager chez Docler Holding, nous explique quelles sont les choses mises en place au sein de sa société afin de fidéliser le personnel. Et enfin, Louve, notre splendide jeune femme du mois, un véritable coup de cœur...

Excellente découverte !

OURS

DIRECTION

Maria Pietrangeli

RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

PHOTOGRAPHE

Julian Benini

CONSEILS EN COMMUNICATION

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

MISE EN PAGE

WAT Éditions Sàrl
Julie Mallinger
Audrey Ridremont

RÉDACTEURS

Alix Bellac / Julie Bénier / Lisa Beys /
Sarah Braun / Magali Eylenbosch / Frédéric
Frabetti / Godefroy Gorde / 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 : Diana Alves | Photographe : Julian Benini | Maquillage & coiffure : Justine Chery Make-Up Artist | Fleuriste : Floriane Del Frate pour Un dix-neuf septembre | Lieu : Parc Municipal Hesperange | Stylisme - Production : Julie Bénier, Julie Mallinger | Nos partenaires : Les boutiques Tara Jarmon, Ralph Weis Luxembourg, Swarovski et le bureau de presse Tan-Dem

Sommaire

Mode



06 LAST MINUTE!

08 CATWALK

Kenzo - Paul & Joe

10 PORTRAIT CRÉATEUR

Deux créatrices

+ une femme + des histoires :
bienvenue dans le monde de Roseanna

12 MODE

The perfect dress

24 TRENDS

26 DRESS CODE

Pink Lady

28 EDITO

Flowers Power

30 DREAM LIST

Happy Mum !

Magazine



Wellness



76 BEAUTÉ

Opération soleil !

84 BEAUTY CASE

86 L'AVIS DE LA RÉDAC

88 SANTÉ

L'allaitement maternel,
bien plus que de la nourriture !

90 HEALTHY

À la découverte des aliments fermentés



Have fun

64 IN THE CITY

66 À LIRE

67 À VOIR

68 À ÉCOUTER

70 PORTRAIT CULTURE

Elvire Bastendorff, d'un état d'esprit...

72 SAVE THE DATE

75 ONLINE

Art de vivre



102 INTÉRIEURS

Haute sécurité

105 PORTRAIT DESIGNER

Mon beau miroir, Claire Lavabre

106 MOODBOARD

C'est le bouquet !

108 RECETTES

109 WINE LOVERS

110 IT-CAR

Cheveux au vent

111 UN CHEF, UN PRODUIT

112 VOYAGES

Costa Rica, « pura vida »
en Amérique centrale

114 HOROSCOPE



Tribu

92 CAS D'ÉCOLE

Au cœur de l'action, l'efficacité

94 WE ARE FAMILY

Quand l'enfant devient otage
ou instrument de chantage
lors d'une séparation

98 FOR KIDS

100 BOOKS

101 WANTED



KAIAS
CHOICE

TRÉSOR COLLECTION

ΩTM
OMEGA

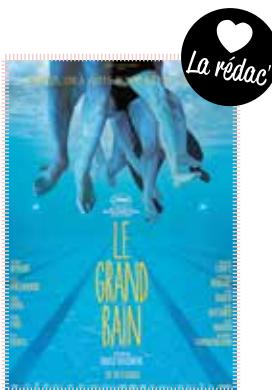
Last minute!

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 !

474

474, soit le nombre de jours qu'une femme passe dans sa salle de bains à se faire belle (il y en a une ou deux qui ont pété le score à la rédac' !)



La rédac'

Can't Wait !

Présenté au Festival de Cannes, le prochain Gilles Lellouche s'apprête à faire des vagues. Judicieusement nommé *Le Grand Bain*, le film du réalisateur français réunit non seulement un casting absolument dingue (Mathieu Amalric, Guillaume Canet, Benoît Poelvoorde, Jean-Hugues Anglade, Virginie Efira, Leïla Bekhti, Marina Foïs, Philippe Katerine, Félix Moati, rien que ça !) mais nous a mis l'eau à la bouche avec un trailer désopilant, truffé de répliques tranches et horriblement drôles !

→ *Le Grand Bain*, Gilles Lellouche, sortie prévue le 24 octobre



La Bible feel good

Depuis qu'elle a déserté les plateaux de ciné, Gwyneth s'est auto-proclamée gourou healthy et ça lui va plutôt bien. Dix ans après le lancement de son site Goop et de sa newsletter dédiée au bien-être et à la beauté dans esprit très *California Dreamin'*, un beau livre qui compile toute son expertise healthy et qui déborde de conseils de bonnes copines (et dont elle a signé la préface) vient de paraître ! On a trouvé notre bible pour l'été !

→ *La Beauté Naturelle by Goop*, préface de Gwyneth Paltrow, aux Editions Marabout

Entendu à la rédac'

« Meghan et Harry, je ne leur laisse pas deux ans avant qu'ils ne divorcent ! »



À NOTRE POIGNET !

On craque pour l'allure vintage de la nouvelle collection Balmoral Watches. Alliance de métal argenté et or rose, lignes sobres, un tantinet boyish, qui contrastent avec le cadran très féminin et joliment travaillé, cette montre incarne résolument le luxe à la française et habillera élégamment nos poignets cette saison.

→ www.balmoralwatches.com



Des cheveux tout doux et cruelty free

La nouvelle marque de soins capillaires qu'on adore ? Maria Nila !

En provenance directe de la Suède la marque propose différentes gammes adaptées à tous les types de cheveux, garanties sans sulfates ni parabènes.

Avec des emballages neutres pour le climat grâce au Plan Vivo.

Cerise sur le gâteau, les produits sont certifiés par PETA, Leaping Bunny et Vegan Society. On fait du bien à ses cheveux et à la planète, et ça, c'est vraiment hype !

→ Maria Nila Stockholm, Shampoing réparateur



© Lancôme

La collab' qui nous affole (déjà) !

Si je vous dis Lancôme ? Si je vous dis Proenza Schouler ? Non, non vous ne rêvez pas ! La maison de beauté française continue sa tradition des collections à quatre mains fructueuses. Après Olympia Le Tan l'hiver dernier, c'est au duo américain, Jack McCollough et Lazaro Hernandez, fondateurs de Proenza Schouler, qu'il incombera d'apporter sa vision de la beauté, avec à la clé la promesse d'une collection audacieuse et visionnaire et profondément glamour.



FEEL GOOD FASHION

wear
the
change

#BEST

#passepartout #coupdeœur

JUMPSUIT

19€

E.R. : Johan Soenens, Jean Monnetlaan 1, B-1804 Vilvoorde.
Offre valable dans tous les magasins en Belgique et au Grand-Duché de Luxembourg à partir du 31/05/2018
et jusqu'à épuisement du stock. L'offre et la disponibilité des articles peuvent varier selon le magasin.

KENZO

HUMBERTO LEON ET CAROL LIM



Cette saison, Humberto Leon et Carol Lim insufflent à leurs créations éthniques et colorées glamour et rigueur. Les codes de l'office wear ont été repris et détournés. Le blazer oversized fait disparaître jupes et shorts. Les robes s'inspirent de l'univers de la nuit et ressemblent à s'y méprendre à des nuisettes. Ajoutez à cela des nuances néon, des volants et des imprimés et vous aurez l'esprit franchement décalé de cette ligne résolument contemporaine.



TEXTE SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE



«NOUS TRAVAILLONS À LA FOIS
ENSEMBLE ET SÉPARÉMENT
ET CELA NOUS PERMET
D'AVANCER PLUS VITE»
HUMBERTO LEON





« JE CRÉE COMME
AU PREMIER JOUR »
SOPHIE MECHALY



PAUL & JOE SOPHIE MECHALY



Sophie Mechaly signe une ligne estivale pile dans la tendance « rainbow ». Les couleurs vives sont omniprésentes et apportent fraîcheur et féminité à toutes les silhouettes. On aime la simplicité travaillée de chaque pièce. Sophie Mechaly marie avec brio l'art du détail qui élève chaque pièce. Mention spéciale pour le retour du bob, tellement décalé.



Deux créatrices + une femme + des histoires : bienvenue dans le monde de Roseanna

SARAH BRAUN

DERRIÈRE ROSEANNA, IL Y A ROXANE THIÉRY ET ANNE-FLEUR BROUDEHOUX.
TRENTENAIRES ET PARISIENNES, LES DEUX AMIES D'ENFANCE ONT FONDÉ LE LABEL EN 2008
EN MIXANT AVEC CLASSE LEURS UNIVERS. DU STYLE ROCK DE ROXANE ET CELUI, PLUS
FÉMININ, D'ANNE-FLEUR EST NÉE LA FEMME ROSEANNA. RENCONTRE AVEC ANNE-FLEUR.



Ne pas faire les choses comme les autres. Point de précipitation. De la réflexion, un projet mûri, abouti, qui leur correspond... Chacune des nouvelles étapes de leur aventure arrive à point nommé. Comme cette première boutique parisienne, ouverte en 2016, après deux années à plancher sur le sujet. «Il a fallu trouver LE lieu parfait. Et puis, comme nous aimons bien faire les choses, nous voulionsachever d'autres projets avant de nous lancer dans celui-ci. Finalement, le temps a joué en notre faveur, et cette ouverture coïncidait avec le moment où il fallait asseoir notre marque, lui apporter un nouvel élan, un peu avant d'en fêter les dix ans.» Cette adresse, située dans le 3^e arrondissement, les filles l'ont voulu à leur image, et en harmonie avec leurs valeurs: la proximité, l'amitié, la simplicité. «Nous désirions avant tout recevoir nos clientes 'chez nous'.» Au rez-de-chaussée se trouve le joli showroom, tandis que l'étage abrite les bureaux de la team Roseanna.

Une équipe qui, comme elles, comme leurs fans, a bien grandi depuis les tout premiers maillots de bain. «Nous venons d'embaucher notre premier homme! Pour la parité, on repassera, mais on s'y attelle (*rires*)» se réjouit Anne-Fleur. Cette année, Roseanna célébrera sa première décennie. «Une aventure extraordinaire, pleine de challenges, d'idées. On s'est bien amusé, c'est passé si vite. Trop vite, presque», confie-t-elle en riant. Pétillante brune dont les cheveux sont relevés en chignon flou et les lèvres laquées de rouge vif, Anne-Fleur Broudehoux sait sa chance de vivre au quotidien cette belle aventure et en savoure chacun des instants.

CRÉER UNE PANOPLIE POUR LES FEMMES

Il était une fois... Roseanna, une petite maison qui se lance à l'assaut de la mode avec un vestiaire beachwear. Suivi d'une ligne homewear. «Quand nous avons

commencé à réfléchir sur notre toute première collection, nous avions choisi d'habiller une femme pour une journée à la plage. Puis pour une journée à la maison. Un peu comme si on lui dessinait une panoplie complète, tout ce dont elle a besoin au quotidien. Cette façon de travailler est restée, et chaque collection donne naissance à la création d'un nouvel univers. La lingerie, les maillots de bain sont des accessoires comme des autres, ils font partie intégrante de notre ADN. Voilà pourquoi on les retrouve à chaque fois.» Le style Roseanna, c'est ça. Un naturel savamment étudié, le résultat d'une délicate alchimie entre sophistication et coolitude, élégance et sportswear. Un jeu d'équilibriste spontané, pile dans l'air du temps. Depuis dix ans.

Une seule obsession à confesser? Les imprimés qui, résolument, signent l'identité de la marque. «Nous imaginons la mode, le vestiaire féminin comme un jeu, une façon de nous amuser. Nous nous situons à contre-courant des tendances minimalistes et les motifs occupent donc une place prépondérante sur nos moodboards. Nous collaborons beaucoup avec la maison Liberty, à Londres. La dentelle et le jacquard reviennent aussi régulièrement. Les tissus, les matières et leurs aspérités sont également, souvent, une bonne source d'inspiration. Que ce soit la matière ou l'imprimé, ce sont toujours eux qui provoquent une nouvelle collection.»

RACONTER ET VIVRE DES HISTOIRES

Chaque saison, le vêtement devient alors le protagoniste principal de l'histoire en filigrane. Partager leurs inspirations est en effet fondamental pour elles, afin que les clientes vibrent et ressentent des émotions, et qu'elles aussi contribuent à écrire l'histoire de Roseanna.



«NOUS VENONS D'EMBAUCHER NOTRE PREMIER HOMME! POUR LA PARITÉ, ON REPASSERA, MAIS ON S'Y ATTELLE»

Anne-Fleur et Roxane ont en effet mis un point d'honneur à tisser une relation profonde avec elles, qui leur sont restées fidèles et qui ont grandi à leurs côtés. «A présent, la cliente Roseanna est plus affirmée, plus mature. Plus femme, quoi (rires)! Mais toujours affranchie et libérée des tendances. Nous n'envisageons pas de créer des vêtements, juste pour qu'ils soient jolis. Les femmes doivent vivre et aimer en les portant. Bien s'y sentir. Se reconnaître. Cela va de pair avec notre idée de panoplie. Plus qu'une collection, nous imaginons un lifestyle comme un nouveau passeport pour le bonheur.» Une façon, pour elles, de promouvoir la féminité. Voir le féminisme? Oui, mais à leur échelle et avec leurs moyens. «Faire passer un message, ok, si cela est bien fait, avec une réelle idéologie derrière.

Je ne vois pas l'intérêt de revendiquer sur un t-shirt qu'on est féministe. Ou qu'on ne l'est pas, d'ailleurs. De grandes maisons peuvent le faire, car elles ont la force de frappe pour. La médiatisation. J'aime l'idée d'habiller les femmes et, ainsi, de leur procurer un peu de bonheur chaque jour. Le reste de me concerne que très peu» avoue Roxane.

En marge des tendances et des courants? Complètement. «C'est un peu comme le fait de faire fabriquer en France. En 2008, quand nous avons lancé la marque et que nous le revendiquions, cela n'intéressait personne. À présent, si vous faites produire en Europe ou - pire - en Asie, c'est tout juste si l'on ne vous taxe pas de crime contre l'humanité! À l'heure actuelle, 50% de notre prêt-à-porter est fabriqué en France, les matières proviennent à 95% d'Italie, un peu de France. Parfois, nous allons jusqu'au Japon, pour dénicher des étoffes spécifiques. Tout cela représente un coût. Notre ambition est de bien faire les choses. Nous choisissons donc nos collaborateurs en fonction de leur savoir-faire, et non de leur position géographique. Il faut faire les choses en réfléchissant, et pas dans l'excès ou en suivant juste les diktats imposés par la société. Quand on reste fidèle

à ce qu'on fait et que l'on est véritablement sincère, les choses se font naturellement.» Créatrice, chef d'entreprise, maman, Anne-Fleur entend surtout vivre tout, à fond. «Mon métier est ma passion, mais mes enfants le sont aussi. Je ne veux pas culpabiliser de continuer à m'investir. Chaque jour est un véritable plaisir, même si cela demande une solide organisation. J'ai aussi la chance d'avoir un mari génial, qui peut prendre le relais quand je dois rester au bureau. Alors quand je suis en famille, je le suis à 100%. Idem pour mon travail. Et de voir leur maman heureuse et épanouie est déjà une première pierre pour leur bonheur à eux. D'ailleurs, ils adorent venir dans vos bureaux. Heureusement, car je les y emmène depuis qu'ils sont tout petits.» Résolument, Anne-Fleur vit cette belle aventure entrepreneuriale et créative intensément et n'a qu'un souhait: «continuer à vibrer de la même manière tout au long de la prochaine décennie.» Roseanna n'est pas prête d'avoir fini de vivre de belles aventures!

Retrouvez toute l'actualité de Roseanna sur le site www.roseanna.fr et sur instagram: [@roseannaofficial](https://www.instagram.com/roseannaofficial)



The perfect dress

IMPRIMÉE OU MONOCHROME ? MINI-MINI OU ULTRA LONGUE ?
PREPPY OU GYPSET ? NE RÉFLÉCHISSEZ PLUS ET PRENEZ-LES TOUTES !
LA ROBE SERA LA PIÈCE MAÎTRESSE DE LA SAISON ET SE PRÊTERA
À TOUTES NOS ENVIES, DES PLUS BOBOS AUX PLUS GLAMOURS !

TEXTES SARAH BRAUN
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE



ZARA















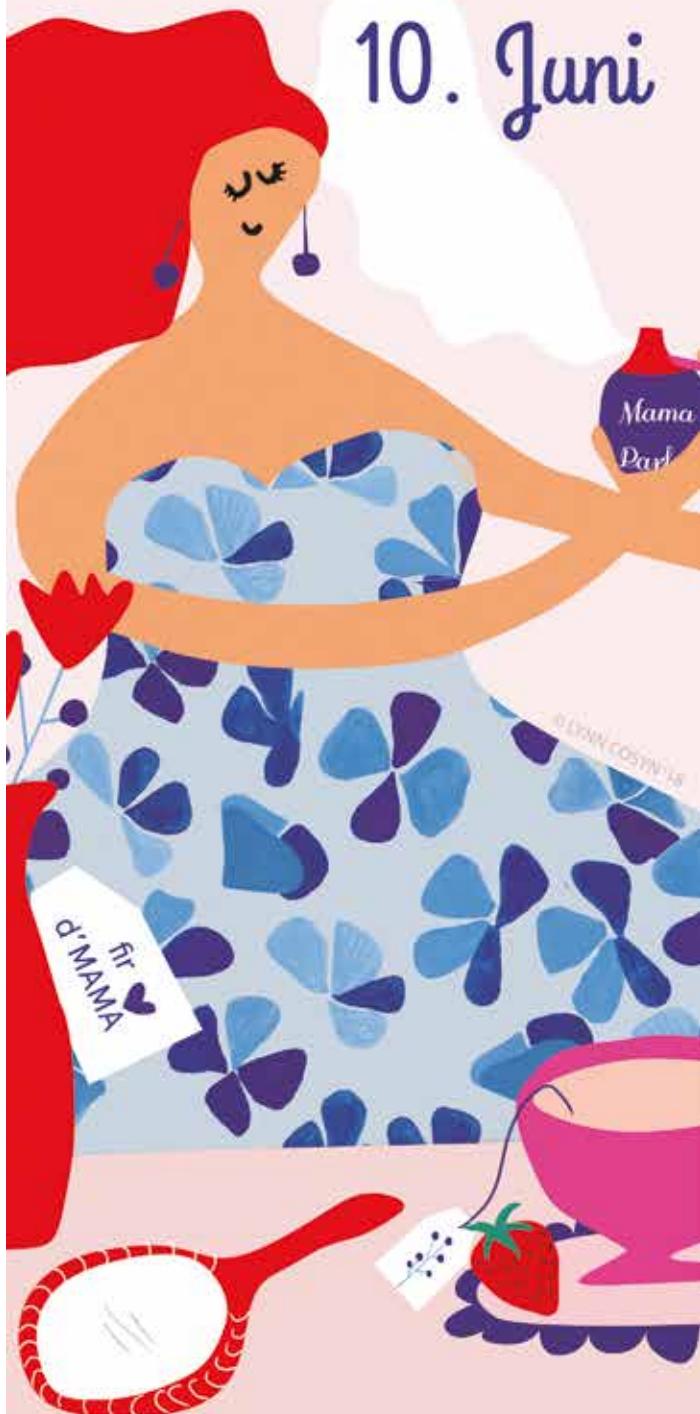


Mammendag

Fête des mères

Mother's day

10. Juni



LE NOUVEAU DUDELANGE

- AU CENTRE DE VOTRE VILLE -

Venez prendre du bon temps à Dudelange: à vous le shopping entre copines, les sorties entre amis, les restaurants en amoureux.... Il y en a pour tous les goûts et tous les âges!

**Samedi 28 et dimanche 29 juillet:
BRADERIE D'ÉTÉ dans tout le
centre-ville.**

PARKINGS GRATUITS:

Am Ouerf (gratuit de 9h à 18h), Cimetière,
Place Fohrmann, Route de Thionville

www.dudelange.lu
www.ondiraitlesud.lu



DUDELANGE,
ON DIRAIT
LE SUD

LIEWE WEI AM BUDEN





MODE / Femmes



PRIMARK

TRENDS

QUELLES SONT LES DERNIÈRES NOUVELLES QUI AGITENT LA PLANÈTE FASHION?
RÉSUMÉ DE CE QU'IL FAUT SAVOIR ET DE CE QU'IL NE FAUT SURTOUT PAS MANQUER...

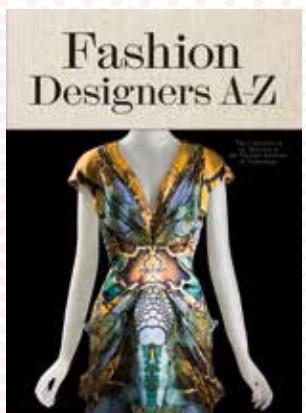
AURÉLIE GUYOT

Livre

CLASSIQUE

D'Azzedine Alaïa à Coco Chanel, d'Alexander McQueen à Yves Saint Laurent, célébrez un siècle de mode avec les plus grands. Taschen publie une nouvelle édition, abordable et actualisée, de sa collection *Fashion Designers A-Z*, et vous propose de découvrir des photos de quelque 500 vêtements puisés dans la collection permanente du musée du Fashion Institute of Technology de New York. Robe du soir précieuse en velours brodé ou minimalisme chic à la Mondrian... Chaque pièce a été sélectionnée pour sa beauté et pour son histoire. Un vrai classique!

→ ***Fashion Designers A-Z chez TASCHEN,***
plus de détails sur www.taschen.com

*Tendance*

© Kini

ACCROCHÉ

Le crochet, hier réservé aux napperons de grand-mère, revient en force cette saison et se décline en sacs, en cabas, et même en petits tops sexy. Nous, on le préfère version bikini ! Esprit boho et coloré à porter les cheveux lâchés, ou version chic et monochrome à associer à des bijoux dorés... Les modèles siglés Mango ou Banana Moon sont parfaits, et nous promettent un bel été gipsy.



© Miu Miu

Technologie

© Balmain

DANS LA PEAU D'OLIVIER

Pour fêter l'ouverture de sa première boutique milanaise, Balmain propose un nouveau concept de réalité virtuelle qui permet de se glisser dans la peau du célèbre créateur de la maison, Olivier Rousteing. Réalisé en partenariat avec Oculus, ce concept pourra être éprouvé dans toutes les boutiques Balmain, afin de découvrir l'univers du créateur, ses inspirations, ou vivre et ressentir ses émotions.

Bijoux

GRIGRI

Porte-bonheur, talisman, œil protecteur et petit trèfle strassé fleurissent sur nos sautoirs et bracelets d'été. On a craqué pour la collection bien nommée *Luckily Evil Eye* de chez **Swarovski**, parfaite sur une peau hâlée. Les modèles à plumes colorées vus chez **Gas Bijoux** sont autant de petites pépites, tandis que les étoiles et autres croix ésotériques imaginées par **Mya Bay** se font glamour et sophistiquées. On superpose et on accumule pour encore plus de mystère...

O SOLE MIO

Après les lunettes de soleil très rondes – un brin Harry Potter – de l'été dernier, on se plaît à retrouver de jolies formes papillon et cat's eyes. Plutôt fines, pour un revival 60's, ou au contraire plus larges et très structurées dans un esprit davantage futuriste : on a repéré pour vous des modèles très originaux chez Miu Miu, Prada et Louis Vuitton. Les plus classiques trouveront leur bonheur chez Dior ou Ray Ban.

FIFTY SHADES OF BLUE

CIEL, CÉRULÉEN, AZUR, MARINE, TURQUOISE...
LA COULEUR BLEUE SE DÉCLINE À L'ENVI CETTE SAISON
ET FAIT SOUFFLER UN VENT DE FRAÎCHEUR
À NOS LOOKS ESTIVIAUX !



© Guess



 American Tourister



 Samsonite



→ **Furla**



→ *Coccinelle*



→ Abro



 Abbacino

Nos marques: Longchamp – Lancel – Bogner – Gianni Chiarini – Bree – Michael Kors – Coach – Liebeskind – Campomaggi – Guess – Pourchet – Save My Bag – Zand – Reisenthal – Kate Spade – Liu Jo – Cromia



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

GALERIE Auchan

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

 la Belle Etoile
SHOPPING CENTER

Route d'Arlon L-8050 Bertrange

www.lamaroquinerie.lu

• Pop-Up Store

Retrouvez la Maroquinerie du Passage
au 31, Grand-Rue à Ettelbruck!
Tél.: 22 54 81 40



ZALANDO

Un gros ceinturon pour structurer la taille et casser la silhouette.



TOMMY HILFIGER

Le blouson en jeans est le nouveau blazer !



FILLING PIECES

Des running shoes poudrées et stylées.



VALENTINO



SCHIAPARELLI



LE LOOK SANDRO

Le rose ne fait pas dans la dentelle cette saison et se marie au denim pour une silhouette romantique et street. Le détail ultime ? Les running shoes.



LANCÔME + VIKTOR & ROLF



H&M

Dentelle romantique pour cette sleep-dress printanière.



POLÈNE

Un it-bag bubble gum !

L'art du détail



Pieces
Chapeau summer love
19,99€



BeckSondergaard
Foulard blue beach
98,95€



Wouf
Pochette iPad
37,00€



GIULIA

Parce qu'aucune silhouette ne saurait être parfaite sans la paire de talons *ad hoc*, la marque **Giulia** propose une jolie sélection d'escarpins et sandales à l'élégance toute parisienne!

Rêveuse ou romantique; rebelle ou passionnée... Quelle que soit votre personnalité et votre humeur, vous trouverez chaussure à votre pied!

Escarpins Giulia,
grande variété de coloris
69,99€



Blingberlin
Sac Heris rose
79,90€



Giulia
Escrpin rose pastel
69,99€



Leiwe Boy - Jacques Schneider
Tee-shirt fille Grand-Ducal
ou garçon Grand-Ducal
Exclusivité Pall Center
À partir de 20,00€

- 10 %
sur présentation de votre carte de fidélité

Flowers Power



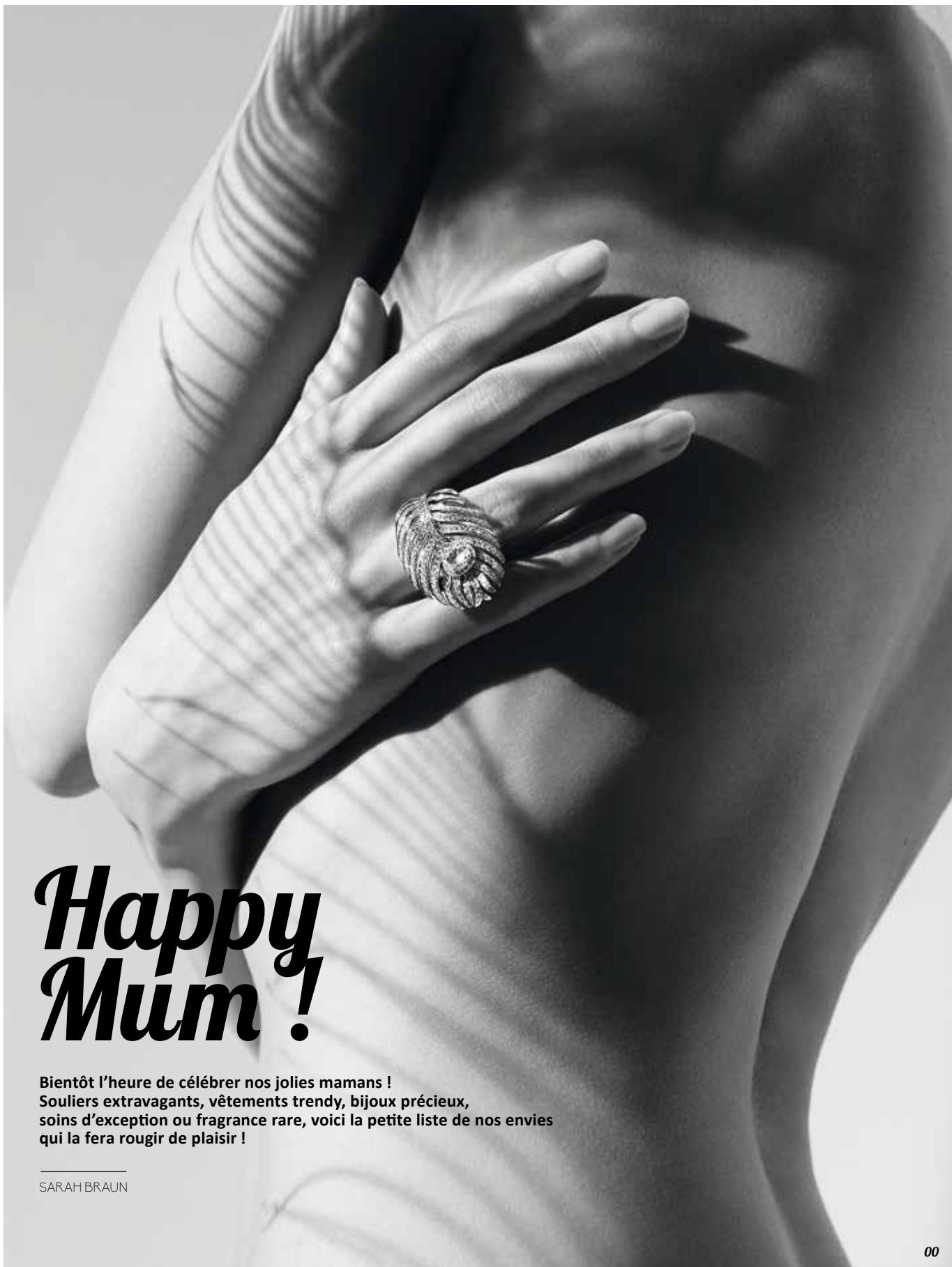
01

Merci à nos prestataires qui se sont prêtés au jeu de cette cover fleurie, shootée par Julian Benini : Justine Chery Make-Up Artist pour la mise en beauté et la coiffure de notre modèle Diana Alves. Merci également aux prestataires qui ont collaboré à ce shooting : Tara Jarmon Luxembourg, Ralph Weis Luxembourg et Swarovski, ainsi qu'au bureau de presse Tan-Dem (bijoux Boucheron). Merci également à Floriane Del Frate, fondatrice de la boutique Un Dix-Neuf Septembre, qui a imaginé pour nous un mur de fleurs ainsi que les bouquets de ce shooting.



01. - 02. Robe : Tara Jarmon / Bracelets et bagues : Swarovski et Boucheron / Bouquet : Un dix-neuf septembre / Lunettes de soleil : Thierry Lasry

03. - 04. Robe : Tara Jarmon / Lunettes de soleil : Marni / Collier : Swarovski / Bracelets et bagues : Swarovski et Boucheron / Chaussures : Tara Jarmon / Bouquet : Un dix-neuf septembre



Happy Mum !

Bientôt l'heure de célébrer nos jolies mamans !
Souliers extravagants, vêtements trendy, bijoux précieux,
soins d'exception ou fragrance rare, voici la petite liste de nos envies
qui la fera rougir de plaisir !

SARAH BRAUN

WHITE SUN



02



03



08



01



04



07



06



05

→ à vos marques, prêtes, shoppez!

00. Boucheron / 01. Karl Lagerfeld / 02. Zadig & Voltaire / 03. Cluse / 04. Oysho / 05. Catwalk
06. Marie Stella Maris / 07. Tommy Hilfiger / 08. Oysho / 09. Comme des garçons

BLUE SKY



02



09



03



08



01



04



07



06



05

→ → *À vos marques, prêtes, shoppez!*

01. Cacharel / 02. Omega / 03. Zadig & Voltaire / 04. Valentine Gauthier / 05. Hermès / 06. American Vintage
07. Zalando / 08. Petit Bateau / 09. Prada

MONTRE CLUSE
➡ 99,00 €



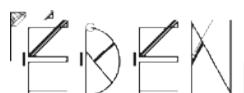
COLLIER LES GEORGETTES
➡ 109,00 €



BRACELET MYA BAY
➡ 49,00 €



BRACELET FLOWERS FOR ZOÉ
➡ 69,00 €



63 avenue de la Gare, L-1611 Luxembourg | Tél. : 26 18 891  

LE SUR LE GREEN



- 02 ↑
La rédac'
- 03 ↗
04 → 05 ↘
06 ↓
07 ↙
08 ← 09 ↙
- 01

→ A vos marques, prêtes, shoppez!

01. American Vintage / 02. Roseanna / 03. WOUF / 04. Pure By Luce / 05. COS
06. M.A.C. Cosmetics / 07. Maje / 08. Co'couture / 09. Zadig & Voltaire

PARIS 8
HAUTE PARFUMERIE

8

NEW
CRUSHED
LIP
COLOR



EFFET LÈVRES MORDUES EN UN SEUL GESTE

BOBBI BROWN

À DÉCOUVRIR EXCLUSIVEMENT DANS LES BOUTIQUES PARIS 8 GRAND RUE & BELLE ÉTOILE
56 Grand Rue L-1660 Luxembourg et Shopping Center La Belle Étoile, Route d'Arlon L-8050 Bertrange

ÉCOLOGIE : S'ENGAGER AUJOURD'HUI POUR DEMAIN

QUELQUES INITIATIVES ÉCOLOGIQUES AU LUXEMBOURG

GODEFROY GORDET





Le changement climatique et la troisième révolution industrielle qui en découle imposent un remaniement de nos modes de vie, de notre organisation sociétale à notre alimentation, en passant par notre habitat, notre économie et notre politique. Des changements fondamentaux comme genèse de l'obligation de réinventer nos façons de vivre.

Nécessairement, cette démarche de renouvellement de notre société se veut en phase avec la fracture écologique que l'on connaît, mais aussi en accord avec l'économie de demain. Dans notre vie de tous les jours, nous avons désormais un devoir d'efficience, tant au niveau de nos dépenses énergétiques que dans l'utilisation des ressources vitales qui sont à notre disposition. Tous les secteurs sont touchés par la crise écologique que nous connaissons, mais déjà, nombreuses sont les initiatives au Luxembourg qui déplient des projets pour répondre à des problématiques qui ne sont plus celles de demain. Fruit de l'évolution - ou de la régression - de l'Homme sur cette terre, les dérèglements climatiques agravent de jour en jour la situation écologique actuelle.

L'utilisation de nos ressources et l'équilibre naturel qui en découle sont les fondements d'un avenir sur Terre. Et c'est grâce à la mise en place de certaines initiatives écologiques, par différents acteurs qui les portent à bout de bras, que notre société peut entrevoir une amorce de réponse au problème écologique.



Avec l'explosion démographique, ce besoin constant de mobilité ou l'éreintante course à l'évolution technologique, les challenges de notre société se sont multipliés et leurs applications intensifiées. La Terre est sous la menace d'une disparition certaine. Certes c'est presque le pitch d'un film-catastrophe, mais c'est pourtant une réalité. En tant qu'Européens, nous devrions, depuis quelques années déjà, diviser par trois ce que nous ponctionnons à la terre. Deux planètes comme la nôtre ne seraient même pas suffisantes tant nos dépenses naturelles sont grandes. Dans nos pays, on confond trop vite «pouvoir d'achat» et besoins vitaux, alors que pas si loin, nombreux sont ceux à se battre pour s'en sortir.

Les coups portés n'arrivent plus à être soignés, il faut donc repenser nos habitudes, trouver de nouveaux modes de vie à l'occidentale, revoir ce qui fait marcher notre économie et contre-balancer les indicateurs. Sans cela, ce sont nos enfants et ceux des autres qui paieront le prix de nos abus.

C'est par la pensée écologiste, née d'une véritable prise de conscience de l'être humain face aux incertitudes de viabilité de notre monde que pourra être généré un changement. Qu'il soit radical dans certains cas, comme dans l'abandon des énergies fossiles, à plus modéré dans d'autres, au niveau du logement ou de notre nourriture: ce changement doit être opéré dès à présent.

De la sauvegarde de notre patrimoine biologique à la régénération de nos ressources naturelles, en passant par la réduction de notre empreinte carbone, la «to do list» est assez longue pour que tout le monde se sente concerné. Car c'est une crise sans précédent qui lie et condamne à l'interdépendance de l'homme à la nature, mais aussi de l'homme à lui-même: celle-ci ne fait aucune distinction sociale ou raciale, tous ceux qui vivent ici sont touchés. Son emprise

détermine les décisions d'une humanité entière. Certains d'entre nous l'ont compris prématurément et s'épuisent à pallier les erreurs commises ultérieurement. D'autres sont dans le déni le plus total, tandis que la plupart cherchent encore à comprendre comment ils pourraient eux-mêmes lutter. Loin de développer un essai critique sur le sujet, c'est ce troisième type de public que ce dossier tentera d'éclairer. En montrant plusieurs initiatives tout à fait différentes, exécutées à maints niveaux et avec des moyens passant du simple au double, ce tour d'horizon des beaux projets écologiques du Luxembourg se veut «observatoire» de ce qui se fait et non référant de ce qui doit être fait.

C'est de ça dont il s'agit ici. Une vision périphérique d'initiatives locales, en lien avec les problématiques écologiques ou mettant en avant des valeurs de respect environnemental et de durabilité, tenues à tous les niveaux de notre société. Nous ne nous contenterons pas de mettre en avant des projets communautaires ou des initiatives englués dans une forme d'anarchisme face aux problématiques en présence. Ce que nous entendons montrer tient de l'ordre du réalisable dans notre contexte et à notre portée: des projets du «vivre demain ensemble», en phase avec les contraintes sociopolitiques actuelles. Cette crise écologique, tant environnementale que sociétale, trouvera ses réponses dans les secteurs de l'agriculture, de la reforestation, de l'énergie ou encore du bâtiment.

Aussi, nous avons enfourché l'un des fameux Vel'Oh! de la capitale, histoire de réduire notre empreinte carbone - quitte à y laisser nos mollets - et nous est allés rencontrer quelques-uns des grands acteurs de l'écologie au Luxembourg.



BEWOSST PLANZEN ! Wéi bleibt d' Natur natierlech ?

ENSEMBLE,

partons à la reconquête de la biodiversité et à jardiner avec la nature, sans pesticides, en redécouvrant le plaisir d'un jardin en harmonie, à récolter des produits frais sains, à accueillir avec plaisir les amis du jardinier : abeilles, oiseaux, hérissons, papillons...

Notre regard sur notre jardin et pelouse va devoir changer, sans désherbant chimique, acceptons et apprécions le retour des pâquerettes et du trèfle dans nos pelouses - plus de désherbant sélectif pelouse chez Cactus.

Partagez votre avis
avec nous.

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



Cactus
Qualitéit ouni Komproméss



www.rosport.com

TERRA - TERRA-COOP.LU
Transition and Education
for a Resilient and Regenerative Agriculture



Organisé en plusieurs Urban Garden, Terra est un projet de Community Supported Agriculture. Soit une communauté d'agriculteurs amateurs ou pros, où chacun peut venir donner un coup de main...

Née en 2014 à l'initiative de Sophie Pixius, Marko Anyfandakis et Pit Reichert, Terra est une coopérative et la première agriculture soutenue par la communauté, l'équivalent d'une AMAP en France. Situé au Eicherfeld près de la ville Luxembourg, depuis cinq saisons, Terra produit des fruits et des légumes selon les principes de permaculture dans un esprit bio et de travail avec la nature. Les légumes produits sur une saison, d'avril à décembre, sont essentiellement destinés aux membres de la communauté. Chaque semaine les membres reçoivent une partie de la récolte. Les membres de Terra n'achètent pas x kilos d'un produit, mais soutiennent une agriculture locale, saine et qui contribuant à la biodiversité. Le but n'étant pas de produire des bénéfices, ceux-ci sont intégralement réinvestis. L'innovation réside dans le fait que producteurs et consommateurs s'allient, partageant les risques et bénéfices autour d'une agriculture résiliente, locale et respectueuse de l'environnement.

Ainsi, dans l'esprit de développer un contact entre le producteur et le consommateur, Terra entend fonder une communauté autour de la nourriture et du lieu d'où celle-ci provient.

C'est ainsi que sont organisées de nombreuses activités dans le champ, comme les dimanches ouverts où tout le monde est invité à pratiquer une activité de saison. Un aspect pédagogique réside également dans le projet autour d'atelier à destination des jeunes et des plus vieux, sans limite d'âge.

SOPHIE PIXIUS, CO-FONDATRICE DE TERRA ET CHARGÉE DE LA COMMUNICATION AU SEIN DU PROJET, RÉPOND À NOS QUESTIONS...

De votre point de vue, quels sont les grands enjeux écologiques de notre époque ?

L'industrialisation a mené à une chute de la biodiversité. Avec l'industrialisation se pose également la question de l'indépendance des paysans qui ont maintenu jusqu'à il y a 50 ans, une énorme biodiversité de semence.

Cette biodiversité se perd aujourd'hui, car les paysans sont dépendants d'agro-industriels comme Bayer ou Monsanto. Les changements climatiques ont, eux, amené l'aridité, l'érosion et la perte de fertilité des sols, surtout dans les pays du sud qui sont les plus frappés par ces dérèglements. Les accords économiques qui existent entre différents états constituent aussi des problématiques majeures. Comme le dumping en Europe: des produits subventionnés dans l'Union européenne qui sont vendus en Afrique, entraînant la destruction des marché locaux. Au Luxembourg, on constate aussi que le secteur agricole est en crise. Terra veut montrer qu'il est possible de faire une agriculture ici à Luxembourg qui permettant de payer sur une petite surface, quelques salaires dignes de ce nom.

En quoi les objectifs de Terra à moyen terme peuvent-ils répondre aux problématiques écologiques d'aujourd'hui ?

Nous aimerais développer un volet de recherche, en travaillant avec différentes universités et entités pour pouvoir prouver que cette agriculture, que nous appelons biointensive, est vraiment saine, contribue à la biodiversité, est productive et rentable sans causer de problèmes environnementaux. Nous voulons montrer que c'est économiquement viable de travailler sur 1,5 hectares de terrain avec cinq employés.

Enfin, en tant qu'acteur de l'écologie, comment voyez-vous l'avenir de notre planète ?

La planète ne nous appartient pas, nous ne sommes que de passage et il faut la laisser meilleure que nous l'avons trouvée pour nos enfants.

GRAINE DE VIE - GRAINEDEVIE.ORG
Compensons notre empreinte environnementale
Time to plant



Organisation Non Gouvernementale d'importance exponentielle depuis sa création en 2009, Graine de Vie travaille à pallier notre empreinte écologique par la une démarche de reforestation exécutée dans les pays en voie de développement, principalement à Madagascar. 9150 000 arbres ont ainsi été plantés par l'ONG Graine de vie depuis sa création. Installée au Luxembourg depuis septembre 2012, l'ONG créée sous forme d'ASBL, lutte à sa manière

contre l'impact des pays industrialisés sur l'environnement. Le concept est de proposer aux habitants des pays industrialisés de compenser leur empreinte écologique par la plantation d'arbres dans des pays en urgence. Soutenue par de nombreux partenaires et des subventions régulières, Graine de Vie dispose d'une organisation qui lui permet de suivre en permanence l'évolution des projets de reforestation qu'elle mène. Ce sont de véritables pépinières qui voient ainsi le jour à Madagascar et ailleurs. Des sites gérés par les populations locales que Graine de Vie s'emploie à former aux métiers de l'horticulture et de pépiniériste, mais aussi à une sensibilisation à la protection de l'environnement, pour que, seuls, ils puissent par la suite pérenniser l'évolution des espaces de boisement. Un projet à l'impact social considérable, générant des centaines d'emplois au local. Mais ce ne sont pas là les seuls acteurs des sites de reforestation de l'ONG, car de nombreux bénévoles, parfois spécialistes, viennent gonfler les rangs de la structure. C'est aujourd'hui dans un joli ronronnement que la structure développe sa mission. Un rôle qui lui sied à ravir depuis bientôt 10 ans et qui, avec certitude, profitera aux générations futures. Au-delà du travail concret et abordable que mène Graine de Vie pour corriger les faux pas de notre société, il s'agit tout de même d'adopter une pensée tournée vers le durable et de s'inscrire dans un non-gaspillage de nos ressources. La meilleure réponse est là. Édouard Lambrecht, bénévole depuis 2009 pour Graine de Vie et responsable de la branche luxembourgeoise du projet, juriste en assurance à la Ville, estime qu'il convient de réagir concrètement à ces problématiques de réchauffement climatique et de dégradation de notre environnement. Il nous parle de l'ONG et les ambitions auxquelles l'équipe de l'association aspire...

De votre point de vue, quels sont les grands enjeux écologiques de notre époque ?

Bien évidemment: le réchauffement climatique. Mais ce n'est pas le seul, il existe des enjeux en termes de pollution qui sont considérables. D'autres, en termes de désertification des terres dans certains pays d'Afrique. Mais également des enjeux face à la sauvegarde de la biodiversité dans le monde entier. Rien qu'en Europe, des espèces disparaissent, comme les populations d'oiseaux qui ont baissé de plus de 50% en moins de 30 ans. Tous ces enjeux combinés mettent notre vie en péril.

En quoi les objectifs de votre projet à moyen terme répondent-ils aux problématiques écologiques d'aujourd'hui ?

Madagascar est un peu plus grand que la France. Nous sommes présents dans sur tiers du territoire avec des pépinières ou des sites d'ensemencement. Ce qui fait de nous le plus grand acteur dans ce pays. Notre ambition est d'y être présent et, accompagné par les parcs malgaches, d'y recréer des poches de biodiversité et des sols durables.

Enfin, en tant qu'acteur de l'écologie, comment voyez-vous l'avenir de notre planète ?

Si l'on s'investit, c'est parce que l'on garde une volonté forte et une vision positive des choses. Ce que l'on peut observer aujourd'hui est terriblement inquiétant. Mais nous sommes convaincus que l'on peut changer les choses, au moins localement, à notre niveau. On observe néanmoins une prise de conscience assez universelle. Des initiatives sont menées et pas seulement par les ONG, mais au travers d'associations ou des gouvernements. Nous avons donc de grandes inquiétudes, mais, aussi, de bonnes raisons d'espérer.

KIOWATT - KIOWATT.LU
Production, distribution, energy, biomass, pellets



Kiowatt est une société tournée vers la mise en place d'unités de production d'énergies vertes. Associant LuxEnergie S.A. en partenariat avec le Groupe François, l'entreprise développe une activité de production et de distribution d'énergie via des installations modernes qui utilisent la biomasse et la production de combustibles, sous forme de granulés de bois portant la marque Badger Pellets. Calquée sur les principes du développement durable et du renouvelable, Kiowatt travaille pour les intérêts de la société dans le respect de l'environnement. Un engagement en faveur de l'environnement qui se traduit par l'utilisation de matières premières locales, renouvelables et de première qualité. Et c'est autour du site de trigénération de Roost que la structure poursuit deux objectifs énergétiques principaux : «le process de cogénération qui permet d'utiliser l'énergie potentielle du combustible pour produire de l'électricité et de la chaleur utilisable pour d'autres process; ainsi que l'exploitation et la valorisation maximale de la chaleur perdue au cours des process par la succession de plusieurs consommateurs thermiques avec des besoins caractéristiques complémentaires». Ainsi, Kiowatt participe à la protection de l'environnement par une réduction sensible du CO₂ et une diminution de la consommation d'énergie primaire. Un projet logiquement soutenu par l'état luxembourgeois pour les mesures d'aide de protection de l'environnement et d'utilisation rationnelle des ressources naturelles, tant ses ambitions à l'horizon 2020 sont conformes aux plans énergétiques européens pour le Grand-Duché.

BENOÎT HELSEMANS, RESEARCH, DEVELOPMENT AND COMMUNICATIONS MANAGER, RÉPOND À NOS QUESTIONS...

De votre point de vue, quels sont les grands enjeux écologiques de notre époque ?

Que ce soit d'un point de vue climatique ou d'un point de vue «disponibilité des ressources», voire socio-économique, il est aujourd'hui évident que la transition énergétique est obligatoire. Cette transition énergétique doit permettre, d'abord de consommer moins... Ensuite, que ce soit pour la chaleur, l'électricité et même

**«QUE CE SOIT D'UN POINT DE VUE CLIMATIQUE
OU D'UN POINT DE VUE "DISPONIBILITÉ DES RESSOURCES",
VOIRE SOCIO-ÉCONOMIQUE, IL EST AUJOURD'HUI ÉVIDENT
QUE LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE EST OBLIGATOIRE»**

les transports, de passer d'un modèle fondé sur les énergies fossiles ou de production centralisée d'électricité nucléaire, à un modèle décentralisé de production d'énergie thermique (chaleur) et électrique de source renouvelable (mix énergétique - biomasse, solaire, éolien, etc.).

Pour répondre à ces problématiques, quels sont les objectifs de votre projet à moyen terme ?

Continuer à participer, autant que possible, au défi énergétique/climatique qui est le nôtre! Continuer à valoriser, autant que possible et de façon durable, nos ressources locales et renouvelables. Cela passe bien sûr par le projet KIOWATT, mais aussi par d'autres projets de productions d'énergies renouvelables sous forme de chaleur, d'électricité et de froid, d'autres services d'approvisionnement énergétique sur mesure, pour nos industries, nos collectivités, nos concitoyens!

Enfin, en tant qu'acteur de l'écologie, comment voyez-vous l'avenir de notre planète ?

Difficile de répondre à cette question. Si la société et les décideurs ont l'intelligence de faire ensemble les choix les plus logiques, nous sommes persuadés qu'il est possible de tendre vers un monde meilleur, plus durable, dans lequel s'associent de façon optimale le développement économique, social et environnemental.

ENOVOS LUXEMBOURG – ENOVOS.LU
Power supply

Dans cette recherche d'initiatives en faveur de l'écologie, difficile de ne pas mentionner le travail de grandes structures comme le principal fournisseur d'énergie au Luxembourg: ENOVOS. L'entreprise investit en effet dans la production énergétique à base de sources renouvelables, assurant ainsi un approvisionnement en énergie durable et compétitif pour tous ses clients et s'engageant activement dans les domaines de l'éco-mobilité, de l'efficacité énergétique et de la production décentralisée d'énergie. Leurs produits sont le reflet de cette approche. Déjà en 2003, avec le produit nova naturstrom qui est composé à 100% d'énergies renouvelables, avec environ 69% issu d'unités de production locales, voire régionales. En plus, via le fonds nova naturstrom, la Fondation Enovos supporte des projets dans le domaine des énergies renouvelables (à hauteur d'environ 2,6 millions d'euros depuis sa création, en 2005). D'ailleurs, depuis 2011, tous ses clients résidentiels et professionnels utilisent une énergie 100% verte. Et l'approche du fournisseur d'énergie va encore plus loin avec des produits comme enosolar, une solution facile et all-inclusive pour ses clients qui désirent installer des panneaux photovoltaïques chez eux. Il en est de même avec ses offres en matière d'efficacité énergétique et les économies d'énergie sont activement encouragées via leur programme «enoprimes» qui permet de toucher des subsides pour des rénovations en faveur d'une meilleure performance énergétique.



**ICI, GRANDE STRUCTURE OBLIGE,
C'EST UN COLLECTIF DE PERSONNES, TRAVAILLANT
AUTOUR DES QUESTIONS ENVIRONNEMENTALES
POUR ENOVOS, QUI NOUS RÉPOND...**

De votre point de vue, quels sont les grands enjeux écologiques de notre époque ?

Les grands enjeux pour le Luxembourg ont aussi été définis dans l'étude Rifkin et plusieurs aspects de cette étude jouent un rôle important pour nous. La production centralisée réalisée au moyen de grosses centrales d'énergies renouvelables, l'efficacité énergétique, la production décentralisée de l'énergie et l'écomobilité. Les différentes activités sont liées.

En quoi les objectifs de votre projet à moyen terme répondent-ils aux problématiques écologiques d'aujourd'hui ?

Nos objectifs restent inchangés. Nous voulons être une force vive de la transition énergétique. Cela englobe, par exemple, la production centralisée d'énergies renouvelables, des produits qui permettent aux clients de faire des économies d'énergie, voire de produire leur propre énergie, et une offre qui répond aux besoins croissants en termes d'écomobilité.

Enfin, en tant qu'acteurs de l'écologie, comment voyez-vous l'avenir de notre planète ?

Ce qui va fondamentalement changer, c'est le rôle du consommateur, qui, demain, sera prosommateur. Il produira sa propre énergie, l'échangera peut-être avec d'autres membres de «communautés énergétiques», aura sa voiture électrique, qui en plus pourra lui servir de batterie. Le rôle du consommateur sera essentiel: à nous de développer notre expertise afin d'accompagner cette transition et de fournir les produits, l'énergie et l'infrastructure adéquats.

We give you the energy
You write the story



**« L'AUGMENTATION ET LE VIEILLISSEMENT DE LA POPULATION,
AINSIX QUE LA CONCENTRATION DES POPULATIONS DANS LES VILLES
SONT LES GRANDS DÉFIS DE NOTRE ÉPOQUE. N'OUBLIONS PAS, NON PLUS,
LA RARÉFACTION DES RESSOURCES QUI RESTE UN ENJEU MAJEUR »**

TARKETT - TARKETT.COM
The ultimate flooring experience

Au sein de son R&D Center de Wiltz, l'entreprise leader (2,8 milliards d'euros de chiffres en 2017) du revêtement de sol et surfaces sportives Tarkett, s'investit elle-aussi dans des démarches éco responsables. On aurait tendance à penser l'inverse, mais même- et surtout- les pontes d'un domaine -quel qu'il soit- se doivent de penser à l'avenir et intégrer leur savoir à la cause écologiste. Ainsi, l'un des premiers objectifs de Tarkett, au Luxembourg comme dans le reste du monde, est d'évaluer et de sélectionner des matériaux et de concevoir des produits respectueux de la santé humaine et de l'environnement.

C'est ainsi au R&D Center que les chutes d'installation ainsi que les déchets de production des usines de Tarkett en France et en Allemagne sont collectés et regroupés. Ils sont ensuite broyés et recyclés pour entrer dans la fabrication de nouveaux revêtements de sols vinyl. Concrètement, le programme Restart est avant tout collaboratif et implique les installateurs qui récupèrent les chutes de pose sur les chantiers. Chacun a à y gagner, étant donné que c'est moins cher que la mise en décharge ou l'incinération, pour l'installateur. Tarkett peut ainsi économiser sur le prix des matières vierges. Mais l'objectif central de la démarche réside dans le fait de participer à la sauvegarde des ressources naturelles de notre planète, un engagement pour le développement durable. Un premier pas vers une économie dite « circulaire ». Un principe fondé sur l'éco conception où on ne parle de fin de vie d'un produit, mais de « fin d'usage ». Le cycle du recyclage est pensé avant même la création physique d'un produit. Une petite révolution. La Troisième Révolution industrielle en fait... La TRI, pour les intimes.

**AINSI, POUR DÉVELOPPER, ANNE-CHRISTINE AYED,
MEMBRE DU COMITÉ EXÉCUTIF DE TARKETT
ET DIRECTRICE RECHERCHE, INNOVATION
ET ENVIRONNEMENT DE TARKETTE,
RÉPOND À NOS QUESTIONS.**

De votre point de vue, quels sont les grands enjeux écologiques de notre époque ?

L'augmentation et le vieillissement de la population, ainsi que la concentration des populations dans les villes sont les grands défis de notre époque. N'oublions pas, non plus, la raréfaction des ressources qui reste un enjeu majeur. La croissance de la population dans le monde va s'accompagner du développement d'une classe moyenne qui atteindra 4,9 milliards d'individus en 2030, lesquels vont rapidement adopter les aspirations et les standards de la vie urbaine et de la société de consommation. Un autre défi est le vieillissement de la population: une forte croissance associée à une amélioration globale des conditions de vie aura pour conséquence démographique un vieillissement de la population. Tout comme la croissance de la population, l'urbanisation continue de s'accélérer. Une réflexion approfondie des designers et des industriels s'avère indispensable, en vue de concevoir et d'apporter des solutions offrant au plus grand nombre un accès à des espaces de vie, de travail et de loisirs agréables et sains.



En quoi le projet que vous développez répond-il aux problématiques écologiques d'aujourd'hui ?

En complément des défis déjà cités, la lutte contre le réchauffement climatique, la qualité de l'air intérieur et environnement sain est une préoccupation majeure pour nous. Nous souhaitons construire un modèle économique durable intégrant pleinement les défis du monde de demain et favorisant l'approche collaborative pour une économie circulaire respectueuse de la santé, inspirée par les principes « cradle to cradle » (Berceau au berceau) - définie par William McDonough, ndlr. - et créatrice de valeur pour les différentes parties prenantes.

Quels sont les objectifs de votre projet à moyen terme ?

Nous sommes en train de mettre place une véritable économie circulaire de l'industrie des revêtements de sol, de telle sorte que chaque produit puisse avoir plusieurs vies par la réutilisation ou le recyclage, et que les revêtements de sol usagés deviennent, demain, des matières premières de qualité pour de nouveaux sols ou pour d'autres industries. Nous poursuivons également nos efforts d'éco-conception afin que nos produits soient plus facilement recyclables et nous cherchons aussi à réduire et à recycler les déchets de production.

Enfin, en tant qu'acteur de l'écologie, comment voyez-vous l'avenir de notre planète ?

Le monde connaît aujourd'hui de profondes mutations, à un rythme sans précédent. D'ici 2050, plus du tiers de la population mondiale sera âgée de 60 ans et plus et près des deux tiers de cette même population vivra en ville. Les défis écologiques sont immenses. La COP21 a fixé un cap afin de maintenir la trajectoire du dérèglement climatique sous la barre des deux degrés. Or, cet engagement exige de réduire de manière drastique l'utilisation des ressources fossiles et d'imaginer des énergies alternatives. Nous sommes l'un des leaders mondiaux dans le revêtement de sol, il est de notre responsabilité d'apporter une contribution, à notre échelle, aux transformations que ces défis mondiaux imposent.



TRANSITION MINETT - TRANSITION-MINETT.LU

Imaginez que partout dans Esch
les fruits et légumes poussent dans le ciel !

«Si nous attendons les gouvernements, il sera trop tard.
Si nous agissons comme individus, cela ne suffira pas.
Ce n'est qu'en tant que communautés, que nous pourrons agir
à temps et de manière appropriée.»
Groupe d'action de «transition» du sud du Luxembourg,
Transition Minett est une initiative locale et régionale qui intervient
au niveau d'une coopérative alimentaire nommée consom'action,
d'un groupe énergétique durable tel que la coopérative d'énergie
verte TM Enercoop, de réunions publiques, de manifestations comme
le festival Do-It-Yourself et d'activités et ateliers de jardinage urbain.
Ses objectifs se déclinent autour de projets écologiques pour une
transition entre nos façons de vivre et celles de demain. Transition
Minett s'attache à développer une société qui s'affranchirait
du pétrole et qui retrouverait le bonheur en étant plus résiliente.
Une vision fondée sur une reconquête de notre autonomie
dans nos vies, notre quotidien, notamment autour de notre
alimentation et nos consommations en énergie.

Lancée en décembre 2011, l'initiative Transition Minett se donne
pour objectif la préparation aujourd'hui à un monde qui, demain,
sera sans pétrole. Estimant que chacun peut agir, et mettre
ses compétences au service «d'actions concrètes et positives»,
le projet tente de répondre aux problématiques liées au pic pétrolier
et au dérèglement climatique. En questionnant par la même occasion
les crises sociale et économique que nous vivons, Transition Minett
parie sur une mise en réseau des compétences et talents de tous
les individus pour pallier aux défis actuels de notre société. Les
acteurs de ce projet sont ainsi ceux qui habitent un quartier, les
entreprises locales, les écoles, les artistes ainsi que les responsables
politiques. En définitive, Transition Minett entend «créer un
avenir meilleur et moins vulnérable devant les crises écologiques,
énergétiques et économiques, réduire la consommation d'énergie
fossile, de reconstruire une économie locale vigoureuse et soutenable
et retrouver un bon degré de résilience par la relocation de ce qui
peut l'être, acquérir les qualifications et le savoir-faire nécessaires».

LE QUARTIER STUFF - QUARTIERSTUFF.LU

Shape your district

D'autres approches, moins focalisées sur une démarche
éco-responsable mais clairement en phase avec le vivre ensemble
de demain, émergent également à Luxembourg.

Le Quartier Stuff, est un projet qui pourrait faire office de réponse
quant aux problématiques sociales liées à l'urbanisation dans
le futur. Ce nouveau quartier multifonctionnel, logé au cœur
du Kirchberg dans le Grünewald, est un éco quartier développant
de nombreux concepts en faveur du développement durable
et tournés vers un modèle de participation citoyenne.

Projet pilote créé à l'initiative du Fonds Kirchberg, en partant
du citoyen pour innover, il se veut laboratoire d'innovation
urbaine où le collectif prime. Chaque citoyen, quels que soient
sa condition ou son âge peut influer dans une logique
de co-création ou autour de méthodes tels que le Design Thinking.
Un projet défini comme lieu de recherche face aux problématiques
sociales contemporaines, que ce soit en termes de démographie,
de territoire ou d'urbanisation.

Un nouveau modèle pour l'espace public qui tente de répondre
aux questions liées à l'aménagement urbain et à la cohésion sociale,
mais aussi dans un sens, au développement durable.

«Le Quartier Stuff est avant tout un projet dont les objectifs
sont la cohésion sociale et l'animation de vie de quartier.
Le Fonds souhaite mettre à disposition des habitants et actifs
du Kirchberg, quels que soient leur âge ou leur nationalité,
un outil collaboratif et convivial, avec lequel il leur sera possible
de devenir acteur de leur quartier. A long terme, le Fonds Kirchberg
vise à impliquer ses habitants dans ses projets d'urbanisme
afin d'en améliorer l'acceptation et de leur permettre
de s'identifier à leur environnement. Par un processus participatif,
la Quartier Stuff tente de trouver de nouvelles pistes face
à la complexité sociale et de résoudre les défis complexes
urbains d'aujourd'hui», explique Martine Hemmer, responsable
de la communication du Quartier Stuff.

Interview de Roberto Traversini

« Chacun d'entre nous peut et doit se remettre en question à son échelle »

BOURGMESTRE DE DIFFERDANGE DEPUIS 2014, ROBERTO TRAVERSINI VA DROIT AU BUT. UNE PERSONNALITÉ QUI LUI VIENT ASSURÉMENT DE SES RACINES ITALIENNES ET DE SON ENFANCE, PASSÉE AU LUXEMBOURG À UNE ÉPOQUE OÙ L'INTÉGRATION ÉTAIT RUDE. DU TRAVAIL D'USINE À ÉDUCATEUR SPORTIF, IL DEVIENT MEMBRE DU PARTI DÉI GRÉNG EN 1985 ET FERA SON ENTRÉE AU CONSEIL COMMUNAL DE DIFFERDANGE EN 2005. DEVENU UN HOMME POLITIQUE DE PRINCIPES, SON ENGAGEMENT ÉCOLOGIQUE N'EN DÉMORD PAS. TRÈS ACTIF DANS LA VALORISATION D'UNE POLITIQUE DITE « VERTE », LE BOURGMESTRE DE DIFFERDANGE NOUS CONFIE LES FICELLES DE SA POLITIQUE DU DURABLE.



Aujourd'hui, quels sont les principaux enjeux écologiques de notre société ?

Nous savons que le changement climatique n'est pas de la science-fiction, mais une réalité, et que, si nous n'agissons pas vite et de façon concertée, nous allons droit dans le mur. Le fait qu'il faille agir de manière concertée ne doit pas servir d'excuse aux acteurs nationaux et locaux, aux entreprises ou aux particuliers. Nous devons tous faire attention à la façon dont nous utilisons les ressources naturelles, aux émissions de CO₂, à notre gestion des déchets...

Comment votre positionnement politique s'applique-t-il au sein des actions menées pour le développement de la ville de Differdange ?

Nous devons être capables de nous développer, sans pour autant réduire la qualité de vie de nos habitants. En plus, ce développement urbanistique doit se faire dans le respect le plus total de l'environnement. C'est là que se trouve le défi. Il faut toujours veiller au juste équilibre et choisir le type de développement en fonction du site et de son environnement.

Pouvez-vous nous présenter un exemple de mise en application de votre politique écologique que vous menez ?

Nous misons beaucoup sur la mobilité douce, la mobilité électrique et les transports en commun. À titre d'exemple, l'année dernière, Differdange est devenue la première ville au monde à disposer d'un réseau de bus urbains entièrement électrique: le Diffibus. Ce réseau, qui comprenait trois lignes auparavant, a été élargi à quatre lignes et est entièrement gratuit. Au cours des prochaines années, nous comptons aménager des «shared spaces» dans le centre de Differdange et de Niederkorn. Ces mesures doivent également servir à désengorger nos routes. Mais encore faut-il faire évoluer les mentalités.

En quoi les projets que vous développez répondent-ils aux problématiques écologiques d'aujourd'hui et de demain ?

Pour moi, le développement durable repose sur trois points: la protection de l'environnement, la qualité de vie des habitants et une économie responsable. Les projets que nous développons tiennent compte de ces facteurs - si possible en même temps.

Quels sont les objectifs de votre mairie à moyen terme pour pallier la crise écologique ?

À moyen terme, nous voulons devenir autonomes en matière d'énergie, en produisant nous-mêmes l'énergie consommée dans les bâtiments publics. Pour cela, nous recurons de plus en plus à l'énergie solaire. Nous sommes aussi en train de planifier l'aménagement d'un parc éolien. Produire l'énergie est un aspect. L'autre est celui de la réduction de la consommation. Nous sommes d'ailleurs en train de rédiger un guide de la planification, la construction et l'utilisation durables des bâtiments avec des règles strictes auxquelles nous nous tiendrons afin de consommer aussi peu que possible.

Enfin, en tant qu'acteur de l'écologie, comment voyez-vous l'avenir de notre planète ?

Je suis de nature optimiste et j'essaie donc de voir le verre à moitié plein. Mais le temps que nous avons à disposition pour changer nos habitudes est en train de s'écouler - et probablement vite. Il faut arrêter de se servir des autres comme d'une excuse pour ne rien faire. Chacun d'entre nous peut, et doit, se remettre en question à son échelle, et contribuer ainsi à la protection de la nature. C'est la seule façon de sauver notre planète.



Cet été, on sirotera bio !

AFIN D'EN SAVOIR PLUS SUR LES NOUVEAUTÉS EN MATIÈRE DE BREUVAGES BIO CETTE SAISON,
NOUS SOMMES ALLÉES INTERROGER STÉPHANE MEINTZER,
RESPONSABLE DU RAYON LIQUIDES, VINS ET SPIRITUÉUX CORA CONCORDE.
DES JUS DE FRUITS AUX VINS ET AUX CHAMPAGNES, EN PASSANT PAR LES BOISSONS ÉNERGISANTES
OU LES EAUX AROMATISÉES, PAS UNE BOISSON NE SUCCOMBERA À LA VAGUE BIO CET ÉTÉ !



Monsieur Meintzer, on constate une recrudescence des boissons estampillées « bio » dans les étals du cora concorde.

Une simple vague ou une véritable lame de fond ?

Stéphane Meintzer : C'est vrai que l'on assiste, depuis cinq ans, à une explosion de la tendance bio, tous rayons confondus.

Nous avons commencé à nous y intéresser plus en profondeur voilà trois ans, environ. Et une chose est sûre : non seulement nous ne cessons de rentrer de nouvelles références, mais, surtout, la demande de la part de nos clients est bien réelle. Et si de prime abord, l'appellation biologique concernait davantage des produits « healthy », pas une gamme n'y échappe. On l'a déjà vu avec les vins, les champagnes et bières, dont l'offre s'étoffe de plus en plus, mais même des produits comme les « energy drinks » s'y mettent : Red Bull vient en effet de sortir une gamme de quatre produits bios !

Ces gammes offrent-elles une réelle valeur ajoutée par rapport à des produits dits classiques ?

Oui, et pour deux raisons. La première est que ces nouveaux produits offrent une plus grande variété sur le marché. Prenez pour exemple, ce jus de betterave, voire le jus de choucroute, de la marque Biotta : c'est typiquement le genre de boisson que l'on ne trouvait pas il y a de cela deux ou trois ans dans nos rayons. La seconde est que ces produits offrent une réelle expérience gustative de qualité aux consommateurs. Les jus de fruits et de légumes bio sont plus aromatiques, présentent moins d'additifs et de conservateurs. En plus d'être bio, ces jus apportent de réels bénéfices pour la santé. Enfin, on constate également que l'aspect visuel de ces produits est également nettement plus abouti que leurs homologues traditionnels.

Ces arguments sont-ils également valables pour les vins ?

Oui, bien sûr, les consommateurs de vins biologiques sont également sensibles à la question santé, écologique et éthique des produits qu'ils consomment. Les vins sont les seuls produits de consommation pour lesquels aucune réglementation n'impose de lister les ingrédients. Acheter des vins biologiques offre au consommateur une plus grande garantie de transparence.

Les vins biologiques souffrent de la réputation d'être moins stables.

Peuvent-ils faire de bons vins de garde ?

Absolument. Le rosé Bandol labellisé bio Pieracci, par exemple, peut se garder plusieurs années sans aucun problème. Quoi qu'il en soit, c'est une véritable transition que nous vivons. Les plus grands domaines s'y mettent également progressivement : travailler en biodynamie est plus délicat, il faut l'avouer. Le Sancerre, La Moussière, par exemple, est une référence que nous avons depuis plus de 10 ans au catalogue, qui a opéré une transition vers le bio depuis un ou deux ans. Un tel changement demandera du temps, ne serait-ce que pour assainir les sols. Mais la demande est croissante et l'intérêt des vigneronnes comme des consommateurs progresse. Cette année, nous proposons à nos clients quelques 150 références de vins biologiques, dont 40 rosés.

PRÉSERVER SES TALENTS, *une mission de tous les instants*

À L'HEURE OÙ LES EMPLOYÉS SONT DE PLUS EN PLUS MOBILES, FIDÉLISER SES TALENTS CONSTITUE UN VÉRITABLE AXE STRATÉGIQUE À PRENDRE EN COMPTE POUR TOUTE ENTREPRISE, QUELS QUE SOIENT SA TAILLE ET SON SECTEUR D'ACTIVITÉ. PLUS QUE JAMAIS, UN RECRUTEMENT CIBLÉ ET UNE FIDÉLISATION RENFORCÉE PERMETTENT DE PÉRENNISER SON BUSINESS ET D'ASSURER SA COMPÉTITIVITÉ.

JEANNE RENAULD



Il est loin le temps où les collaborateurs intégraient une entreprise pour la quitter seulement le jour de leur pension. Il est loin le temps où les employeurs n'avaient pas à se soucier de la fidélisation de leurs salariés... De nos jours, plus que d'un emploi nous rémunérant, nous sommes à la recherche d'un job motivant, qui fait sens, qui nous offre un environnement de travail agréable et stimulant, qui nous permet d'évoluer. Pour tout responsable RH ou tout dirigeant, parvenir à retenir ses collaborateurs dans ce contexte n'est pas toujours évident.

LE DÉPART D'UN COLLABORATEUR, UNE PERTE À BIEN DES ÉGARDS

Pourtant, pouvoir s'appuyer sur des employés motivés et engagés, au service de l'entreprise, est un atout essentiel. Il apparaît en effet que le départ d'un travailleur pourrait entraîner une perte financière équivalente à un montant compris entre la moitié de son salaire et le triple de celui-ci pour un commercial qui part avec son portefeuille client par exemple. Au-delà de l'aspect financier, le départ d'un collaborateur entraîne, généralement, une perte de repères au sein de l'équipe qui doit

apprendre à se réorganiser. Dans certains cas, le climat social peut se détériorer et impacter la motivation des salariés restants. Un turn-over important risque également de dérouter vos clients et partenaires qui devront s'adapter à des interlocuteurs différents régulièrement. Un employé qui part, ce sont aussi des compétences et des savoirs qui s'en vont, au profit d'une autre entreprise. Trouver puis former le nouvel arrivant représente un investissement conséquent, non seulement en termes d'argent, mais surtout de temps pour le responsable des ressources humaines, le manager et ses collègues directs. Et, une fois recruté, le nouveau collaborateur ne sera pas opérationnel de suite. Il lui faudra une période d'adaptation durant laquelle sa performance ne sera pas au maximum. Dans des secteurs concurrentiels, tels que celui du numérique au Luxembourg, où la pénurie de talents se fait sentir et où des compétences spécifiques sont requises, attirer de nouveaux salariés, mais surtout, pouvoir les retenir à moyen ou long terme, a d'autant plus d'importance.

CIBLER LES COLLABORATEURS RECRUTÉS

Si l'on comprend l'intérêt de fidéliser ses collaborateurs, encore faut-il savoir comment y parvenir... C'est toute une politique de gestion des ressources humaines puis de management qui doit être mise en place à cet égard et vécue au quotidien dans l'entreprise. Pour pouvoir fidéliser ses collaborateurs, il faut avant toute chose bien les choisir et bien les connaître. Une personne dont les attentes sont similaires aux besoins de la société, dont les valeurs correspondent à la culture de l'entreprise, a en effet plus de chances de rester. C'est d'ailleurs au cours de la première année d'embauche qu'une partie importante de la fidélisation se joue.

«FIDÉLISER SES SALARIÉS, C'EST NOTAMMENT LEUR OFFRIR UN PARCOURS DE CARRIÈRE STIMULANT, LEUR PERMETTRE D'ACQUÉRIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES, LEUR DONNER DE RÉELLES PERSPECTIVES D'ÉVOLUTION»

C'est en effet à ce moment que le nouveau collaborateur va pouvoir évaluer si les promesses faites par l'employeur au moment de l'engagement sont respectées, qu'il commencera à nouer des liens avec son manager et ses collègues, qu'il pourra identifier ses perspectives de carrière... Une fois intégré à l'entreprise, il faudra alors réussir à retenir ce collaborateur. Si le salaire constitue un des leviers pour y parvenir, il est loin d'être le seul - un concurrent peut tout à fait offrir une rémunération plus attrayante. Bien d'autres éléments permettent en effet de créer un climat de travail motivant chaque jour. Car nous l'avons déjà évoqué, au-delà d'un package salarial avantageux, les employés d'aujourd'hui sont en quête de sens et de bien-être. Et ce sont spécialement ces éléments, qui diffèrent une entreprise et représentent une haute valeur ajoutée par rapport à d'autres employeurs du même secteur, qui permettront de garder les employés.

UN CADRE DE TRAVAIL ÉPANOISSANT, UN GRAND ATOUT
À l'heure actuelle, la fidélisation, mais aussi la performance économique d'une entreprise passe surtout par un environnement de travail serein, encourageant le bien-être. D'après une étude réalisée par l'Université de Warwick, les personnes heureuses ont en effet une productivité supérieure d'environ 12% à celle d'un groupe témoin (source: *Happiness and Productivity: Understanding the Happy-Productive Worker*, Université de Warwick, 2015).

Les entreprises l'ont bien compris. Elles sont de plus en plus nombreuses à développer une stratégie dans ce sens, intégrant non seulement des locaux dernier cri, mais également de nombreuses actions en faveur d'un mieux-être et d'une meilleure conciliation vie privée/vie professionnelle.

Certaines sociétés proposent des horaires flexibles quand d'autres encouragent un mode de vie plus sain, à travers, par exemple de la pratique du sport en entreprise ou d'une alimentation équilibrée au sein de leur restaurant. Un cadre de travail agréable peut aussi se concrétiser à travers de plus petits détails, faciles à mettre en œuvre, comme la présence d'une corbeille de fruits dans le bureau, l'organisation d'un petit-déjeuner en équipe une fois par semaine ou par mois, des postes de travail ergonomiques, un lieu dédié à la détente... L'organisation d'événements ou autres activités, tels que des teams buildings, des réceptions ou des séminaires, contribuent également à renforcer la fidélisation. Ils permettent aux collaborateurs d'échanger entre eux et de tisser de véritables liens en dehors du cadre professionnel.

L'ÉVOLUTION DE CARRIÈRE, CLÉ DE LA FIDÉLISATION

Quand on sait que 40% des collaborateurs démissionnent, car ils ne sont pas satisfaits de leur travail, de leurs missions et tâches (source: IBM, *Should I stay or should I go? Global insights into employees' decisions to leave their jobs*, juillet 2017), fidéliser ses salariés, c'est surtout leur offrir un parcours de carrière stimulant, leur permettre d'acquérir de nouvelles compétences, de collaborer avec des personnes intéressantes et desquelles elles peuvent apprendre, d'évoluer vers d'autres postes, d'autres départements, d'autres filiales du groupe dans le cas d'une grande société. C'est leur donner de réelles perspectives d'évolution, leur permettre de croître en même temps que l'entreprise, et les intégrer pleinement à ce développement. De nombreuses organisations mettent ainsi en place une politique d'«innovation

participative», afin d'encourager chaque salarié à participer au développement de la société, en lui permettant de soumettre ses idées au management, en mettant en place des dispositifs de consultation... dans un climat de confiance et de respect mutuel. Toujours selon l'étude d'IBM, ces perspectives d'évolution constituent le premier facteur d'attractivité d'un employeur, surtout pour les travailleurs en début de carrière (74% des millennials contre 68% pour la génération X et seulement 54% des baby-boomers), alors que les critères «grand employeur» et «flexibilité au travail» arrivent derrière pour les différentes générations.

BIEN GÉRER SON CAPITAL HUMAIN

Parce que tout emploi est grandement lié aux relations humaines, un management bienveillant contribue lui aussi à préserver ses talents. À tout moment, le manager devra pouvoir donner du sens aux missions de ses collaborateurs. Il devra garder en tête leurs attentes, être à l'écoute de leurs envies professionnelles, de leurs objectifs, mais également de leurs difficultés et pouvoir y apporter une réponse pertinente. Faute de quoi, un collaborateur-clé risque de jeter l'éponge, une décision, nous l'avons vu, loin d'être anodine pour l'entreprise.

40%

DES COLLABORATEURS
DÉMISSIONNENT,
CAR ILS NE SONT PAS SATISFAITS
DE LEUR TRAVAIL,
DE LEURS MISSIONS ET TÂCHES.



Rita Rácz,
Manager RH
chez Docler Holding

«LA FIDÉLISATION, UN ENJEU CRUCIAL»

JEANNE RENAULD

ACTIVE DANS LE SECTEUR TRÈS CONCURRENTIEL DES TECHNOLOGIES ET REGROUANT PLUS DE 1000 EMPLOYÉS À TRAVERS LE MONDE, DONT 280 AU SEIN DE SON SIÈGE SOCIAL À LUXEMBOURG, LA MULTINATIONALE DOCLER HOLDING ACCORDE UNE IMPORTANCE TOUTE PARTICULIÈRE À LA FIDÉLISATION DE SES COLLABORATEURS. RITA RÁCZ, MANAGER RH, NOUS EXPLIQUE COMMENT ET POURQUOI.

Quelles sont les actions développées par Docler Holding afin de fidéliser ses employés?

Nous travaillons en permanence sur différents points qui, ensemble, permettent de fidéliser nos collaborateurs sur le long terme. C'est principalement l'ambiance de travail qui règne au sein de Docler Holding qui nous permet de retenir nos salariés.

Nous avons en effet la chance d'évoluer dans un environnement jeune, dynamique et multiculturel - l'âge moyen au sein de l'entreprise est de 33 ans et nous regroupons 30 nationalités différentes.

Si nos salariés travaillent dur afin d'atteindre leurs objectifs, cela s'effectue toujours dans la bonne humeur, avec beaucoup d'amusement, en apprenant l'un de l'autre, en partageant son expérience et ses savoirs. Plus que tout, notre leitmotiv est: «Work hard, play hard».

Preuve que notre environnement de travail est particulièrement apprécié, un grand nombre d'employés qui avaient décidé de quitter l'entreprise reviennent ou nous font part de leur intention de la rejoindre à nouveau. Du côté du management aussi, nous sommes toujours ouverts à réengager des professionnels qualifiés. Parallèlement à ce point-clé, nous offrons à chacun des opportunités de développement personnel et d'évolution professionnelle. Nous proposons à chaque collaborateur un job challengeant et la possibilité de toujours travailler sur de nouveaux projets motivants.

Nous avons par exemple implanté cette année un «Programme Bonus» qui permet d'obtenir une prime en fin d'année si nous atteignons, ensemble, l'objectif défini pour le groupe.

Cette initiative renforce nos valeurs fondamentales, à savoir la créativité et l'innovation, et maintient les employés engagés pour réaliser un but commun. À tout moment, nos collaborateurs peuvent présenter une idée au comité afin d'atteindre ces objectifs. Quel que soit le sujet, nous les encourageons à partager leur feed-back: notre management est très ouvert.

Le salaire constitue-t-il lui aussi un moyen de retenir vos collaborateurs?

S'il ne s'agit pas de l'élément principal, il entre bien évidemment lui aussi en jeu.

À cet égard, nous veillons à proposer une rémunération équitable, légèrement supérieure à la moyenne du marché, non seulement luxembourgeois, mais aussi mondial.

Avec la pénurie de talents dans le secteur de l'IT, nous devons en effet parvenir à attirer des personnes provenant de tous les horizons. Et cela ne peut passer que par un package salarial attractif, des conditions de travail motivantes et l'assurance de développer ses compétences dans un environnement challengeant.

Dans le contexte actuel, pourquoi est-il si important de préserver ses talents?

Parce que les employés se sentent bien dans notre entreprise, parce qu'ils y exercent un job enrichissant, ils sont heureux, se montrent plus motivés, plus engagés et plus fidèles, une situation qui se répercute sur nos résultats économiques.

En outre, certains de nos collaborateurs hautement qualifiés sont présents au sein de Docler Holding depuis dix ans, ou plus. Au fil du temps, ils ont accumulé des connaissances précieuses qu'ils partagent constamment avec leurs collègues et qu'ils mettent au service de l'entreprise.

Voir partir de tels employés serait une véritable perte pour la société.

Enfin, un faible turn-over permet d'assurer la continuité et la productivité du business au quotidien et contribue à créer une véritable communauté au travail qui, à son tour, renforce la fidélisation.

C'est un enjeu crucial à la fois pour le bien-être des salariés et pour le développement et la croissance de l'entreprise.



✓ Droit du travail et droit social
✓ Droit des sociétés

✓ Droit de la protection des données personnelles et E-réputation

✓ Droit de la propriété intellectuelle
✓ Droit immobilier, droit du bail et droit de la construction

✓ Droit de la propriété: dons, legs, testaments, successions et indivision

✓ Droit de la famille et des personnes
✓ Droit de la santé

✓ Droit des assurances

MO | MARTIN
LAWYERS
ONLINE

Conseils juridiques en ligne

28 Boulevard Grande-Duchesse Charlotte, L-1330 Luxembourg - Tél.: 26 38 35 71 - etude@martin-avocats.lu

www.mlonline.lu

Actu business

Carrière



Picto remporte la finale du young enterprise project 2018

Le 3 mai dernier a eu lieu la finale du « Young Enterprise Project » (YEP) organisé par l'asbl Jonk Entrepreneuren Luxembourg (JEL), en partenariat avec la BIL et l'asbl nyuko.

Cette année, 22 équipes provenant de l'École de commerce et de gestion, du Lycée technique d'Ettelbruck et du Lycée des Arts & Métiers ont participé à ce concours. Au total, sept équipes ont été retenues pour la finale nationale et, plus de 100 personnes se sont réunies dans les locaux de la Banque Internationale à Luxembourg. Déterminer les vainqueurs de cette édition fut particulièrement difficile. Beaucoup de projets innovants avec un réel potentiel pour aboutir ont été présentés. N'ayant que cinq minutes pour présenter leur projet, les élèves ont redoublé leurs efforts pour condenser des mois de travail.

Le premier prix a ainsi été remporté par l'équipe « PICTO » de l'ECG. L'idée des trois élèves, Tina Leurs, Gianluca Marinelli et Alessio Weber, est de créer un outil de communication pour les personnes autistes sous forme d'une application digitale qui remplacerait le papier actuellement utilisé. L'équipe représentera également le Luxembourg lors de la finale européenne du projet qui se déroulera à Riga (Lettonie) du 25 au 27 juin.



Une femme à la tête de Luxinnovation

Le conseil de gérance de Luxinnovation, l'agence nationale pour la promotion de l'innovation et de la recherche, a nommé Mme Sasha Baillie, premier Conseiller de gouvernement au ministère de l'Économie, en tant que directrice de l'agence à compter du 1^{er} mai 2018. Elle succède au poste de CEO à M. Jean-Paul Schuler, qui avait quitté ses fonctions au 1^{er} avril 2018. Avant de rejoindre le ministère de l'Économie en 2014 en tant que chef de cabinet adjoint et conseillère diplomatique, Sasha Baillie était Directeur des relations économiques internationales et des affaires européennes au ministère des Affaires étrangères. Pendant sa carrière de plus de 20 ans dans la diplomatie économique, elle a assumé bon nombre de fonctions à l'étranger. Dans sa nouvelle fonction de CEO de Luxinnovation, Mme Baillie restera membre du Comité de coordination du ministère de l'Économie et continuera également d'assurer la présidence du Comité de coordination Inspiring Luxembourg qui est en charge de la promotion de l'image de marque du Luxembourg.



Un bilan positif pour l'Adem

L'année 2017 a été marquée par une croissance soutenue de l'emploi au Luxembourg ainsi que par la continuation de la décrue du chômage, amorcée en 2015. Le nombre de demandeurs d'emploi a ainsi diminué de 4,4 % sur un an. Cette baisse est particulièrement significative chez les jeunes de moins de 30 ans ainsi que chez les demandeurs d'emploi peu qualifiés. Elle a également profité aux chômeurs de longue durée qui sont inscrits à l'Agence pour le développement de l'emploi (ADEM) depuis plus de 12 mois. « Nous nous réjouissons évidemment de cette décrue du chômage. Force est cependant de constater que trois catégories des demandeurs d'emploi profitent moins de cette baisse, à savoir les personnes âgées de 45 ans et plus, les personnes ayant des problèmes de santé et, de façon un peu paradoxale, les personnes avec un diplôme de l'enseignement supérieur. Il faut également noter un nombre important d'offres d'emploi non pourvues dans certains métiers », a expliqué Isabelle Schlessier, directrice de l'ADEM. Gaby Wagner, directrice adjointe, a, quant à elle, présenté les solutions mises en place en 2017 pour redonner de réelles perspectives aux personnes concernées et pour épauler les employeurs à trouver les candidats correspondant à leurs besoins.

Emploi



QUELQUES GÈNES EN MOINS, LA MÊME ENVIE D'ÊTRE HEUREUSE.

Le syndrome de Williams

est une maladie génétique rare qui associe des malformations cardiaques, un retard de développement et des caractéristiques comportementales et physiques.

Aveille, pochette
du syndrome de Williams
avec Emmanuelle Gourine
membre de l'association
animatrice et productrice



Autour des Williams

Association du syndrome de Williams & Beuren



Pour soutenir la recherche autourdeswilliams.org

Que fait-on pour les réfugiés au Luxembourg ?

Là-bas, hier. Ici aujourd’hui.

ILS VIENNENT DE SYRIE, D'IRAK, D'ÉRYTHRÉE, D'AFGHANISTAN, DE TURQUIE OU D'IRAN ET ONT TUTOYÉ L'INIMAGINABLE. SUJET DÉLICAT, MAIS Ô COMBIEN D'ACTUALITÉ, L'ACCUEIL DES RÉFUGIÉS DANS NOS CONTRÉES PLUS CLÉMENTES NÉCESSITAIT UN ÉTAT DE LIEUX. ACCUEIL, STRUCTURES, PROJETS, OÙ EN EST LE GRAND-DUCHÉ ?

ALIX BELLAC



LES RÉFUGIÉS NE SONT PAS DES MIGRANTS.

«Un vide dans nos coeurs, les larmes dans nos yeux, nous avons abandonné notre patrie», sans le savoir, Meriem se fait lyrique, toute chargée qu'elle est du malheur de son histoire. Les réfugiés, sujet qui squatte nos postes de télévision, nos radios et nos consciences... Afin d'éclaircir le propos sur ce fait d'actualité on ne peut plus délicat, il est bon de citer l'humaniste Robert Badinter. Il l'a clairement exprimé, expliqué; les hommes, femmes, enfants qui arrivent amoindris, dévastés en nos contrées apaisées,

ne sont pas des migrants venus chercher vie meilleure sous nos latitudes. Pourchassés, torturés, exterminés, ils n'ont d'autre choix que de renoncer à leur terre, leurs racines, à ce qui les définit intrinsèquement, pour se lancer dans l'incertitude et un renouveau qui mettra souvent longtemps à arriver. Ils sont nommés réfugiés.

ÊTRE NÉ ICI. OU AILLEURS.

Réfugié, un terme qui n'est pas un qualificatif qui nous définit, vous et moi. Or, comme le rappelle l'avocat, essayiste et homme politique qu'est Badinter, accueillir ces populations de réfugiés est une obligation

constitutionnelle et internationale. Le Luxembourg, à l'image de son homologue allemand, prend sa part et ouvre ses frontières à des individus fuyant dictature et exactions. Mais pour ces déracinés, après un parcours du combattant qui les aura menés en terre de paix, rien n'est simple pour autant. Souvent logés précairement, soumis à une langue qu'ils ne maîtrisent pas, parfois stigmatisés ou associés insidieusement au terrorisme et à la délinquance, ces hommes et ces femmes peinent à panser leurs plaies, trouver leurs repères et se reconstruire. Ahmed a des mots terribles pour résumer cet état de fait: «Être un réfugié, c'est le

«IL EST URGENT DE RÉFLÉCHIR À L'APRÈS, À L'ÉPINEUSE QUESTION DE L'INTEGRATION»

summum de l'humiliation». Lalla est, elle, extrêmement reconnaissante, mais pointe néanmoins les limites de l'accueil des premiers temps: «Pour certains d'entre nous, les journées s'égrènent à manger, boire, dormir, manger, boire, dormir...» Bousculé dans son fonctionnement, le Luxembourg fait de son mieux et fort heureusement, en plus des mesures établies, de nombreuses initiatives se mettent en place ici et là. Cours de langues, cours de cuisine dans la langue du pays, projets ou travaux d'insertion, soutien psychologique, création de cybercafés, de nombreux projets locaux ou à l'échelle du pays voient le jour grâce à Caritas, la Croix-Rouge, l'Asti, le CRL (Collectif Réfugiés Luxembourg), l'Agence du bénévolat, Hariko et bien d'autres.

UN PIED À L'ÉTRIER.

Ainsi, Digital Inclusion embauche quelques heures par semaine des réfugiés afin de les occuper en leur offrant le sentiment d'être de nouveau enfin utiles. L'asbl collecte tablettes, smartphones ou ordinateurs nécessitant une remise en état. Un travail vertueux et équitable qui permet aux réfugiés d'utiliser ensuite ce matériel. Comme l'explique Patrick de la Hamette, fondateur de Digital Inclusion, «Internet est un lien précieux pour tous, mais surtout pour ceux qui, éloignés de leur famille ou de leurs amis, vivent dans le déracinement.» Mais ce travail, en plus de permettre la reconnexion au monde, s'envisage comme un nouveau pied à l'étrier: une à trois fois par semaine, les jeunes gens viennent travailler puis récupérer du matériel qui permettra de surfer pour communiquer avec la famille restée au loin, mais aussi apprendre une langue (ou se divertir) par le biais de musiques, films ou documentaires. Un «superflu essentiel». Les volontaires sont bénévoles, mais ravis et motivés par la perspective de se faire plaisir ou de contenter leurs compatriotes. La connexion avec la vie active est donc primordiale, mais encore trop peu de projets se cristallisent autour de cette urgence, comme le souligne Marie, bénévole depuis trois ans et qui insiste sur la possibilité d'aller plus loin. Forte de ses années d'expérience, la jeune femme ne manque pas de suggestions: «Pourquoi ne pas organiser des formations spéciales en concertation avec l'Adem? Il semble que le Grand-Duché ait besoin de main-d'œuvre, pourquoi ne pas organiser des formations spécifiques dans les secteurs

qui embauchent?» Et la jeune femme de s'interroger: «Y a-t-il vraiment une réflexion d'État sur le sujet?» Il est vrai que la situation est délicate, les pouvoirs publics n'ayant sans doute pas envie de se voir reprocher une préférence de traitement des réfugiés au détriment des nécessiteux du pays. Un véritable travail d'équilibrisme propre au monde politique. Il est pourtant temps de s'interroger sur l'intégration à long terme de ces personnes. Marie d'insister: «J'ai un élève qui désire ardemment travailler dans un salon de coiffure ici. Il se heurte à des refus en cascade. Je pense que le jour où il aura son salon, il risquera d'embaucher prioritairement des compatriotes. On pourra alors lui faire le reproche, à lui, de favoriser sa communauté, à eux - clients, employés - de vouloir rester entre eux.» Qui de l'œuf ou la poule...

LUTTER CONTRE LE DÉCOURAGEMENT.

Sur ce terrain-là, celui de la défiance, de la méfiance, il est impérieux que nous opérons tous un travail sur nous-mêmes. Ajustant son foulard autour de sa tête, sourire las aux lèvres, Nadia déclare: «Je ne comprends pas les regards hostiles même s'ils sont relativement peu nombreux ici. Après tout, vos grand-mères allaient bien à l'église la tête couverte, non?» Ce seul sujet, ce symbole ultime du port d'un bout de tissu sur la tête, est bien souvent le point de départ de querelles et l'illustration du clivage tangible entre notre désir d'être bon pour notre prochain et la peur de nous voir envahir, sentiment propice à des thèses baguenaudent d'un extrême à l'autre... Mais comme le souligne Marie, qui côtoie régulièrement les réfugiés: «Pour ces femmes, le foulard, c'est souvent la seule chose qui les rattache encore à leurs origines, une sorte de lien dont elles pourront éventuellement se défaire avec le temps - j'en suis témoin -, mais pas dans l'immédiateté de leur arrivée ici. En attendant, j'anime deux fois par semaine un cours de langues plus un atelier de cuisine. Nous apprenons aux réfugiés à maîtriser l'une ou l'autre des langues utilisées au Luxembourg. Leur choix se fait entre luxembourgeois, allemand ou français. Après quelque temps d'apprentissage, Caritas Luxembourg prend en charge le coût d'inscription aux examens de niveau. Mais le travail est rude» concède tout de même Marie: «Difficile de se motiver pour suivre des cours quand on vit dans

une semi-précarité. Les logements sont souvent exigus, les traumatismes profonds, le mal du pays omniprésent.» Alors que la régularité et l'assiduité sont des maîtres mots en la matière, réfugiés et bénévoles doivent continuellement se motiver, les uns pour apprendre, les autres pour enseigner. Dans la joie, l'espoir, la bonne humeur. Exercice loin d'être aisé. Comme l'analyse Marie: «Il faut avoir de la place dans sa tête pour (vouloir) étudier.» Marianne, bénévole du Bibliobus, action soutenue par l'Ordre de Malte et l'œuvre de la Grande-Duchesse et qui sillonne plusieurs villes du pays, abonde: «Nous sommes pleins de bonne volonté, mais finalement, même si nous offrons des livres en arabe ou farsi, voire en éditions bilingues ou trilingues en plus des langues usuelles du pays, cela ne prend pas trop. En effet, la culture dans ces pays-là se fait par l'oralité. On se réunit lors de veillées pour raconter ou s'entendre narrer l'histoire familiale ou celle du pays et ainsi transmettre de génération en génération.» Marianne confie d'ailleurs que le prêt de livres évolue de plus en plus vers des projets de cours de langues. Ces gens ont besoin de s'exprimer, de raconter, d'être écoutés.» Puis d'apprendre les us et coutumes de leur terre d'accueil pour un jour être véritablement nos compatriotes. Il est urgent de réfléchir à l'après, à l'épineuse question de l'intégration.

ET DEMAIN.

«En tant que réfugiés, nous avons perdu notre présent, notre passé, notre futur» déclare Lalla. Aussi douloureux que cela puisse encore lui paraître, le futur de Lalla est pourtant devant elle, en terre de paix. Soutenus administrativement et médicalement et même si les conditions d'hébergement sont parfois temporairement peu idéales (réfugiés au RMG, loyers exorbitants, appartements trop exigus), les bonnes volontés oeuvrent pour que demain l'intégration des réfugiés soit pérenne. Aux pouvoirs publics de se poser cette question essentielle: «Toute solution qui ne favorise pas l'autonomie est-elle une bonne idée?». À nous, citoyens, de faire appel au meilleur de nous-mêmes. Agir pour que demain, comme dans la chanson éponyme et engagée du groupe Madame, Monsieur, chaque réfugié puisse dire: «Il est urgent de renaitre quand tout est détruit», mais aussi: «Merci, merci, je vais bien, merci.»



Dr. **Ludivine Martin**
Chercheuse,
département Marché du travail

L'utilisation des technologies influence-t-elle les motivations et la volonté des salariés à rester dans leur emploi actuel ?

CET ARTICLE REPOSE SUR LES RÉSULTATS D'UN ARTICLE DE RECHERCHE PUBLIÉ⁽¹⁾ DANS LE CADRE DU PROJET TWAIN (TECHNOLOGY USE AT WORK AND INNOVATIVE WORK PRACTICES) RÉALISÉ PAR DR LUDIVINE MARTIN, CHERCHEUR AU LUXEMBOURG INSTITUTE OF SOCIO-ECONOMIC RESEARCH (LISER) ET FINANCÉ PAR LE FONDS NATIONAL DE LA RECHERCHE. L'OBJECTIF DE CETTE RECHERCHE EST D'ANALYSER LES CONSÉQUENCES DE L'USAGE DES TECHNOLOGIES SUR LA MOTIVATION AU TRAVAIL DES SALARIÉS ET LEUR VOLONTÉ DE QUITTER LEUR EMPLOI ACTUEL⁽²⁾.

Il est constaté que la digitalisation affecte le marché du travail de multiples manières. Premièrement, automatisation et intelligence artificielle conduisent au remplacement de tâches routinières, mais également de plus en plus de tâches complexes des salariés. Les suppressions d'emplois à venir sont estimées à environ 9% pour 21 pays de l'OCDE⁽³⁾. Toutefois, dans le même temps, de nouveaux emplois sont créés, soit en lien avec la digitalisation (comme les métiers liés aux Big Data), soit du fait d'autres changements comme le vieillissement de la population ou encore le changement climatique. Deuxièmement, le développement de l'économie des plateformes numériques (ou gig economy) impacte les relations employeurs/employés avec des conséquences encore largement méconnues sur les travailleurs. Troisièmement, la digitalisation de l'environnement de travail transforme le contenu des compétences des emplois et accroît la demande des compétences numériques et sociales. La digitalisation affecte également la qualité de l'emploi, la motivation des salariés, leur équilibre vie professionnelle/vie familiale et leur santé. Les actions récentes menées par l'État, à l'instar du «Luxembourg Digital Skills Bridge» ou du «Fit4coding», visent à former les salariés pour sécuriser leur parcours professionnel et leur permettre d'acquérir des compétences en pénurie sur le marché. L'État et les syndicats auront également un rôle déterminant à jouer pour garantir la qualité de l'emploi dans la «gig economy». Enfin, les entreprises ont également un rôle important à jouer pour tirer parti des avancées technologiques tout en garantissant un environnement de travail motivant pour les salariés. Deux technologies sont étudiées, les technologies de l'information (Enterprise Resource Planning/ERP et outils de gestion du flux de travail/Workflow) et les technologies de la communication (emails, web-conférences, et logiciels de travail collaboratif/Groupware) utilisées dans les entreprises pour favoriser le partage d'information et la communication. Le concept de motivation au travail retenu ici est fondé sur des travaux en psychologie du travail. Il se décompose, d'une part, par une motivation liée à la réalisation de tâches en phase avec ses propres valeurs ou par plaisir (motivation dite autonome); et d'autre part, par une motivation visant à la recherche de récompenses et la volonté de stimuler son ego (motivation dite contrôlée).

L'analyse met en évidence que les employés ayant une forte motivation autonome sont les moins susceptibles de vouloir quitter leur entreprise. L'analyse souligne que l'usage des technologies renforce les motivations des salariés, mais qu'il n'a pas que des avantages pour l'entreprise puisqu'il incite les employés à quitter leur emploi. Les résultats mettent également en évidence que les salariés qui ont des compétences en informatique supérieures à celles requises dans leur emploi ont plus tendance à chercher à quitter leur entreprise. Ce résultat peut, au moins en partie, s'expliquer par le fait que leurs compétences sont très demandées sur le marché du travail. Les salariés dont les compétences en informatique sont inférieures à celles requises dans leur emploi sont également plus susceptibles de vouloir quitter leur entreprise. Ce résultat est connu sous le nom de changements technologiques favorisant les plus qualifiés (skill-biased technological change).

Les résultats de cette recherche invitent les entreprises à se doter d'un environnement de travail motivant qui poussent les salariés à rester et notamment ceux porteurs de la motivation autonome (valeurs et plaisir). Retenir les salariés dotés de compétences technologiques est également important dans un contexte de pénurie de certaines de ces compétences sur le marché du travail.

(1) <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0143831X17741528>

(2) Les données provenant d'une enquête réalisée par le LISER en 2013 auprès plus de 2000 employeurs et plus de 14 000 salariés du secteur privé luxembourgeois (résidents et frontaliers) ont été mobilisées.

(3) <https://ideas.repec.org/p/oec/elsaab/189-en.html>



Le report et cumul des congés non pris du fait de l'employeur :

Me. Frédéric Frabetti & Me. Carmen Rimondini

Au Luxembourg, tout salarié a le droit à au moins 25 jours, sinon davantage, de congés annuels rémunérés. Cela étant, il est parfois possible qu'un salarié ne puisse pas prendre ses congés, en raison de son employeur.

En tout état de cause, le congé annuel doit être normalement pris dans l'année calendaire, mais le Code du travail prévoit quelques cas de figure en lesquels il peut être reporté et cumulé avec ceux des années postérieures.

Ainsi, les congés de la première année de travail auprès de l'employeur peuvent être reportés à l'année suivante, à la demande du salarié, s'ils n'ont pas pu être pris.

«LE CONGÉ ANNUEL NON ENCORE PRIS AU DÉBUT DU CONGÉ DE MATERNITÉ OU AU DÉBUT DU CONGÉ PARENTAL PEUT ÉGALEMENT ÊTRE REPORTÉ JUSQU'AU 31 MARS DE L'ANNÉE QUI SUIT»

De même, tout congé non encore pris à la fin de l'année de calendrier peut être reporté exceptionnellement, et ce uniquement jusqu'au 31 mars de l'année qui suit, lorsque le congé demandé par le salarié lui a été refusé par l'employeur.

Enfin, le congé annuel non encore pris au début du congé de maternité ou au début du congé parental peut également être reporté jusqu'au 31 mars de l'année qui suit.

À partir de ces informations, un salarié qui ne prend pas ses congés pendant plusieurs années perdrait alors le bénéfice de ceux-ci, puisque le report ne peut en tout état de cause s'effectuer que sur l'année suivante.

Toutefois, dans un arrêt du 29 novembre 2016, la V^e Chambre de la Cour de Justice de l'Union européenne a statué qu'un salarié qui n'a pas été en mesure de prendre ses congés pour des raisons totalement indépendantes de sa volonté, et notamment du fait de son employeur - si celui-ci ne le laisse pas prendre ses congés rémunérés - peut reporter sans limites de temps son droit au congé ou bien prétendre à une indemnisation financière si la relation de travail a pris fin. (Arrêt CJUE - affaire C-214/16 - King c/ Royaume-Uni)

En effet, la CJUE a estimé que l'on ne pouvait absolument pas admettre une extinction du droit au congé annuel payé dans un tel cas, puisque l'employeur qui ne met pas un salarié en mesure d'exercer son droit au congé payé doit en assumer les conséquences.

Cette décision est somme toute logique, puisque le droit au congé annuel payé est sans aucun conteste un principe fondamental du droit social de l'Union européenne. De fait, il s'agit d'un droit consacré par la Charte des droits fondamentaux de l'UE.

Tout salarié doit pouvoir disposer d'une période de détente et de loisir et tout employeur doit en principe la lui garantir sous peine de quoi le salarié serait fondé à agir à son encontre.

Néanmoins, il revient au salarié de justifier l'impossibilité d'avoir pris ses congés dans le délai légal pour des raisons indépendantes de sa volonté. Il doit donc se prémunir en constituant des preuves afin de démontrer s'il souhaite engager une procédure judiciaire.

Sénior, l'âge d'or

UN PEU PARTOUT EN EUROPE, C'EST UN VÉRITABLE BUSINESS QUI SE DÉVELOPPE AUTOUR DE LA GÉNÉRATION DES SENIORS DEPUIS QUELQUES ANNÉES.

IL FAUT DIRE QUE LE SECTEUR EST PORTEUR. LES PLUS DE 65 ANS PRÉSENTENT AUJOURD'HUI PRÈS DE 20% DE LA POPULATION EUROPÉENNE ET CETTE PROPORTION DEVRAIT ENCORE PROGRESSER.

JEANNE RENAULD



Au cours de ces cent dernières années, l'espérance de vie dans les pays occidentaux n'a fait qu'augmenter et nous vivons aujourd'hui de plus en plus longtemps en bonne santé. Si ce vieillissement de la population et la croissance du nombre relatif de personnes retraitées en Europe ne sont pas sans poser de questions, notamment en matière de soins de santé, d'accompagnement des personnes dépendantes et de paiement des pensions, cette situation ouvre également

la voie à de nouveaux business. Des entreprises choisissent en effet d'investir dans la branche des seniors - c'est-à-dire des personnes de plus de 65 ans -, en développant des activités, des produits et des services ciblés pour ces générations. Car après avoir travaillé durant plus de quarante ans, nombreux sont les seniors qui, une fois arrivés à l'âge de la retraite, souhaitent profiter pleinement de la vie. Ils ont désormais davantage de temps libre,

les enfants ont quitté le nid, ils ont fini de rembourser leur prêt hypothécaire et, dans certains cas, ont hérité. Grâce à leur pouvoir d'achat intéressant, les seniors sont devenus des consommateurs incontournables à séduire. Une situation d'autant plus vraie au Grand-Duché, qui se classe à l'échelle européenne en troisième position, derrière le Liechtenstein et la Suisse, quand il s'agit de mesurer le pouvoir d'achat des résidents. Avec ses 30248 euros par an, le résident

«GRÂCE À LEUR POUVOIR D'ACHAT INTÉRESSANT, LES SENIORS SONT DEVENUS DES CONSOMMATEURS INCONTOURNABLES À SÉDUIRE»

luxembourgeois est bien mieux loti que le citoyen européen en général, dont la moyenne, pour les 42 pays analysés, est de 13672 euros (source: étude GFK Purchasing Power Europe, 2016). Toujours dans notre pays, 72% des plus de 70 ans interrogés se disent d'ailleurs satisfaits de leur pouvoir d'achat, tandis que 19% doivent faire attention à leurs dépenses et seuls 4% se disent très limités (source: institut QUEST, 2017).

LA «SILVER ECONOMY» EN PLEIN BOOM

Dans ce contexte, les produits et services dédiés aux 65 ans et plus ne cessent d'apparaître. Si l'on pense automatiquement au secteur des soins de santé, de l'aide à domicile et des maisons de retraite, ce sont en réalité tous les domaines d'activité qui peuvent profiter de la situation avantageuse des seniors. Loisirs, transport, tourisme, assurance, alimentation... les personnes âgées, comme tout autre consommateur, ont des besoins et des envies multiples.

À l'heure actuelle, toutes les activités économiques liées aux seniors, destinées à assurer leur mobilité, garantir leur capital-santé, préserver leur autonomie et leur vie sociale, les divertir... portent d'ailleurs un nom, celui de la «silver economy». La France, depuis le gouvernement Jean-Marc Ayrault, en a même fait un axe stratégique de développement et de croissance. Car le marché a du potentiel. En 2013, le cabinet d'études Senior Strategic évaluait à 92 milliards d'euros la consommation des produits et services, hors dépenses de santé, destinées aux plus de 60 ans. Ce montant devrait atteindre plus de 120 milliards dans les deux prochaines années.

LES CHEVEUX GRIS, NOUVEL ELDORADO?

Start-up, PME et multinationales s'engouffrent dans cette brèche. Certains créent ainsi de nouveaux produits ou services spécialement pour le troisième âge. On peut par exemple citer l'initiative de la jeune pousse française Sidonie qui, via son application mobile «Bonjour Sidonie»,

permet de réserver une prestation d'aide à domicile. La start-up a également conçu un smartphone simple d'utilisation, permettant notamment aux proches du senior de connaître sa position géographique ou d'être prévenus en cas d'inactivité anormale. D'autres acteurs adaptent tout simplement des produits ou services déjà existants. Les acteurs de la cosmétique ont, par exemple, créé voici une vingtaine d'années un tout nouveau marché, celui de l'anti-âge. L'industrie agro-alimentaire a, elle aussi, innové en proposant des formats réduits, destinés à toute personne vivant seule ou ayant un plus petit appétit. Chez nos voisins allemands, où 21% de la population a plus de 65 ans selon les dernières statistiques d'Eurostat, ce sont même des enseignes entières qui sont consacrées aux personnes plus âgées afin de faciliter leurs courses: allées plus larges, rayons plus bas, caddies plus maniables, prix écrits en gros, endroits pour se reposer... Côté loisirs, les opportunités de se divertir ne manquent pas, grâce aux discothèques, activités sportives et culturelles en tout genre et clubs de jeux qui fleurissent un peu partout. Certains opérateurs de voyage développent d'ailleurs des formules «tout compris», dans des hôtels spécialement réservés et adaptés aux besoins et attentes des seniors.

Et puis, contrairement aux idées reçues, les seniors sont d'importants consommateurs d'Internet et de technologies. Selon le sondage réalisé par QUEST, 49% des résidents luxembourgeois ont un ordinateur, qu'ils utilisent régulièrement. De nouveaux réseaux sociaux, sites web et applications mobiles, se développent spécifiquement pour les seniors afin de leur permettre de maintenir un certain lien social ou tout simplement, de faire de nouvelles découvertes. Des outils technologiques, tels que des objets connectés ou la domotique, sont de plus en plus imaginés pour répondre aux besoins spécifiques des plus de 65 ans.

Au-delà des biens de consommation, l'immobilier aussi profite de ce vieillissement de la population. On voit de plus en plus pousser, ça et là, des résidences d'appartements à louer ou à vendre, dotées de mobilier adapté et conçues pour faciliter la vie des seniors, leur permettre

de rester autonomes le plus longtemps possible, leur offrir un environnement de vie serein et préserver leur vie sociale.

RÉPONDRE AUX BESOINS DE CE MARCHÉ HÉTÉROGÈNE

Séduire les seniors reste néanmoins un enjeu difficile. Le marché est en effet loin d'être homogène. Auparavant uniquement centré sur les produits médicalisés, les soins de santé ou les maisons de repos, il s'est à présent largement ouvert afin d'attirer les jeunes retraités ou les personnes encore parfaitement autonomes, tels les papys et mamys-boomers nés après la Seconde Guerre mondiale. Le terme «senior» regroupe ainsi une grande catégorie d'âges, allant de 65 à plus de 90 ans, et dont les besoins peuvent être totalement différents. On peut ainsi s'adresser à des personnes parfaitement actives, à des seniors qui commencent à être fragilisés ou encore à des personnes totalement dépendantes.

Dans ce contexte, il est risqué d'appréhender le marché uniquement selon des tranches d'âge et d'estampiller certains produits ou services «seniors» - la démarche risquerait de faire fuir ces consommateurs, mais également d'autres cibles qui pourraient les apprécier. Pour convaincre le troisième âge, mieux vaut donc partir de ses besoins, de ses habitudes et de ses usages. Et le jeu en vaut largement la chandelle. En 2010, les plus de 65 ans étaient près de 120 millions en Europe. Ils devraient être 150 millions en 2035. Au Luxembourg, les seniors représentent 86 208 personnes, soit 14,3% de la population. Ils étaient 18 000 de moins il y a dix ans...

14,3%

**«C'EST LA PROPORTION
DES 65 ANS ET PLUS
DANS LA POPULATION
AU LUXEMBOURG»**

THE LOUVESTORY

Blog made in Lux

LOUVE, SYMPATHIQUE BRUNE TRENTENAIRE, A CRÉÉ SON BLOG IL Y A BIENTÔT DEUX ANS. ARRÊT SUR UNE JOLIE STORY ET SUR UNE APPROCHE RÉFLÉCHIE DE CETTE OCCUPATION «TRENDY», MAIS ENVISAGÉE DE MANIÈRE RAISONNÉE.

ALIX BELLAC

«LA VIE
EST IMPARFAITE,
J'AIMERAIS QUE
MON IDENTITÉ
DE BLOGUEUSE
LE SOULIGNE»



© Louve

Longtemps Louve s'est appelée Julie, de son premier prénom. Mais un jour, feuilletant un exemplaire de Vogue France, elle tombe sur ce titre, «La louve». C'est beau, ça claque et après des années à se demander quelle mouche avait piqué ses parents de lui donner ce second prénom (son frère s'appelle Loup!), elle décide de le mettre en avant. Si original, si percutant, il est tout compte fait épatait. Et c'est à partir de celui-ci qu'elle cherche un nom pour son blog. Love story... Louve story... TheLouveStory! En à peine deux années de posts léchés et choisis, son compte Instagram compte déjà plus de 18000 followers. La jeune femme n'en tire pas une fierté démesurée. «Avoir des milliers de gens qui te suivent virtuellement ne fait pas de toi quelqu'un d'important. Il faut raison garder sinon gare à la chute!» sourit-elle. Même si elle aime à tempérer l'incidence de son occupation principale, la jeune femme convient qu'elle se trouve mieux ainsi libre de ses mouvements que coincée derrière un bureau. «J'ai horreur de la routine. Après des études de droit menées sans encombre à Montpellier, puis Paris, je ne me doutais pas que je n'aimerais pas travailler dans les métiers du droit. J'ai pourtant persévétré et tenté plusieurs choses, mais ce n'était pas pour moi.» Au lieu de cela, la belle pas bête a fait de sa passion son occupation principale, distillant inspirations et

conseils via son blog et son compte Instagram. «Je suis toujours touchée quand on me reconnaît dans la rue et quand je perçois que j'apporte, à mon petit niveau, un peu de bonheur.» Déclaration adorable d'une jeune femme honnête: «Même si, l'expérience aidant, je sais comment organiser une photo pour qu'elle soit réussie (couleurs, pose...), j'essaie de faire en sorte que la perfection ne soit pas le but premier de mes clichés en y introduisant ça et là un petit «grain de sable». La vie est tellement imparfaite: j'aimerais profiter de ma notoriété pour faire passer ce message via mes photos et mon identité de blogueuse, car l'on se met décidément bien trop de pression dans bien des secteurs.

De même, je fais toujours attention à ce que cette vie virtuelle ne prenne pas le pas sur le réel et si, par exemple, je suis en compagnie d'amis, que la prise de photos n'empiète pas sur le moment que je passe avec eux.» Approche éclairée et équilibrée d'une blogueuse bien dans son temps. De même, sur la question d'une éventuelle concurrence entre pairs luxembourgeois, la réponse est très claire: «Je ne vois pas les autres blogs comme des menaces. Chacune a son style, son univers et ses followers. C'est un secteur où il y a vraiment de la place pour toutes.» Jolies paroles d'une Louve décidément généreuse et à qui nous souhaitons une belle, une très belle story.



Son restaurant

L'Essenza,

qui offre une jolie carte et de succulentes pâtes.
J'y suis chez moi, les propriétaires sont devenus des amis.

Son Parfum

Narciso Rodriguez,

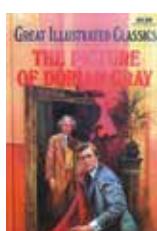
coup de foudre olfactif immédiat et jamais démenti. Il me suit déjà depuis de longues années.



Son lieu

Le Knuedler.

Je suis tous les jours en ville. J'adore cette place, il y a toujours quelque chose à y voir. Je m'y installais pour rédiger mon mémoire de fin d'études.



Son livre

The Picture of Dorian Gray.

Je le relis périodiquement. La modernité de son écriture me fascine ou me choque, je ne sais pas encore.

Candidate's opportunities

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



Helle Gaardbo

➡ EMPLOI RECHERCHÉ

Kinésithérapeute

➡ COMPÉTENCES

Expérience dans beaucoup de domaines : Problèmes musculo-squelettiques, blessures sportives, hydrothérapie, neurologie / hémiplégie, orthopédie, gérontologie, rhumatologie, gynécologie

➡ ATOUTS

Énergique, organisée, à l'écoute du patient, esprit d'analyse, esprit d'équipe

J'ai 15 ans d'expérience dans un cabinet de kinésithérapie et des hôpitaux danois. Mon diplôme est reconnu comme équivalent au diplôme luxembourgeois de masseur-kinésithérapeute. Autorisée à exercer au Luxembourg, je souhaiterais donc rejoindre une équipe.

Je parle l'allemand, l'anglais, le français et le danois et je suis actuellement des cours de luxembourgeois.

By nature, I am a connector and a communicator with a flair for mobilizing and organizing people and projects. I often find that inner-strength to get what I want, especially if I believe in its value.

Having worked in France in the hospitality industry for 20 years, I made the decision to move to Luxembourg in 2015, to change career and environment.

I am the President of The Network ASBL (International Professional & Business Women's Association) where diversity and gender balance form a key area of our focus. I excel in planning and executing projects.

I am looking to join a dynamic, forward thinking organization where my skills, ability and knowledge can add value and make a difference in ensuring its continued development.

Marie Louise Ashworth

➡ EMPLOI RECHERCHÉ

Entrepreneurship Coaching, Business Development, Project Management, Office Management...

➡ COMPÉTENCES

Logical, organised & thorough

➡ ATOUTS

Innovative, creative, empathic



Anne-Claire Delval

➡ EMPLOI RECHERCHÉ

Assistante en Ressources Humaines

➡ COMPÉTENCES

Sophrologue de formation ; anglais courant et bonnes notions de luxembourgeois et d'espagnol ; très à l'aise en communication. Spécialiste de la gestion du stress et de la prévention de ses conséquences, comme le burn-out ou la dépression

➡ ATOUTS

Curieuse de tout ; grand sens de l'engagement, du partage et capacités d'adaptation

Sensibilisée de longue date à la souffrance de l'autre, qu'elle soit psychique ou physique, je mets tout en œuvre pour prévenir les méfaits du stress, de l'épuisement professionnel et de la déprime.

Mon objectif ? Contribuer à remettre de la joie de vivre, de l'enthousiasme au cœur des organisations et redynamiser leurs collaborateurs. J'ai à cœur d'accompagner les entreprises dans la prévention des risques psycho-sociaux et la mise en place de bonnes pratiques.

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".

NIKOLAS LENOIR UN EUROPÉEN CONVAINCU

S'IL TRAVAILLE POUR LA PRESSE, NIKOLAS LENOIR SE PASSIONNE DE LONGUE DATE POUR LA POLITIQUE ET LA MUSIQUE. OUVERT AUX AUTRES, IL REFUSE LES CLOISONNEMENTS ET DÉFEND LA DIVERSITÉ.

KARINE SITARZ



© Loris Romano

«ON A TOUS PLUS
D'UN SEUL TALENT»



Son livre

Farrago

de Yann Apperry pour l'écriture et la liberté de l'auteur



Son coup de cœur

Le château de Vianden,

un des plus beaux du pays.

C'est dans la campagne normande que Nikolas passe sa jeunesse. Issu d'un milieu ouvrier agricole, il sait que son avenir est ailleurs, mais sait aussi que ce sera dur. Peu importe, il s'affranchit des codes. En 1995 - il n'a alors que 13 ans - il vit les Présidentielles via le petit écran. Une révélation. Quelques années plus tard, bac en poche, il se présente aux élections municipales, à Clairefougère, et devient en 2001 l'un des plus jeunes élus de France. Nikolas s'est forgé seul, d'abord à travers les études (administration, management et communication), il a rejoint Tours puis Metz pour son master. Le programme Leonardo l'emmène en Allemagne puis il découvre le Grand-Duché. Nous sommes en 2005, le Luxembourg préside le Conseil de l'UE et Nikolas fait un stage au Ministère de la Culture. L'expérience se répète puis il rallie le Centre Virtuel de la Connaissance sur l'Europe pour son stage de fin d'études. Entre Metz et Luxembourg, Nikolas dégotte des jobs dans le marketing et collabore en pigiste à différents supports (dont Bold!). Depuis quatre ans assistant de la Direction générale d'Editpress, «job intense et varié», il a gardé du journalisme l'ouverture d'esprit et un intérêt pour des sujets pluriels. «Ma vie d'adulte, je l'ai construite au Luxembourg, ici est ma famille de

cœur» dit Nikolas. Et c'est du Grand-Duché que des années durant, l'été, il a rallié les Balkans, «région si proche et si méconnue qui porte les stigmates de la guerre». Il évoque la Bosnie-Herzégovine et Sarajevo, se rappelant avec émotion sa découverte de la bibliothèque nationale incendiée pendant la guerre et alors pas encore reconstruite. C'est aussi du Luxembourg qu'en 2007 il s'engage pour Ségolène Royal et qu'à présent il poursuit une action citoyenne loin du «clivage gauche-droite dépassé», ouvert aux bonnes énergies. Il défend des valeurs, n'oublie pas mai 68, ses acquis et son sens du collectif: «se battre pour des droits et non pour des priviléges». Il se sent luxembourgeois autant que français et se réjouit de vivre bientôt cette capitale européenne de la culture qui mettra l'accent sur la région sud. Avec la lecture (récits et documentaires), la musique (pop et rock) est son dada. Il dit écouter en boucle «Man of the Woods» de Justin Timberlake «la bande-son du printemps» et évoque de belles interviews, avec Kesha à l'Atelier ou avec Johnny Hallyday au Galaxie d'Amnéville, «il vous fait oublier la légende, on n'a parlé que de musique!» Et pour se ressourcer, il y a la natation, le vélo et la randonnée.



Son parfum

Ultra Mâle

de Jean Paul Gaultier,
à la fois puissant et élégant.



Sa cantine

«Basta Così»,

son cadre feutré, son équipe
sympa et ses bonnes pizzas.

Un petit moment rien qu'à vous...



... avec Fuze Tea. Parce que se consacrer du temps c'est important.

Voici comment profiter d'un petit moment rien qu'à vous:



Étape 1

Prenez un Fuze Tea bien frais.



Étape 2

Écoutez de la musique relaxante.



Étape 3

Fermez les yeux, placez vos mains sur vos genoux.



Étape 4

Concentrez-vous pendant 5 minutes sur votre respiration.



Étape 5

Savourez votre Fuze Tea pour vous détendre complètement.

Passez directement à la dernière étape et savourez un délicieux Fuze Tea.



Une nouvelle gérance pour le Siam

Repaire des gourmands et des noctambules, le restaurant Siam, sur les Rives de Clausen, a changé de gérance depuis le mois de mars. Sous la houlette de Dimitri Jacqmin, le restoclub entre donc dans une nouvelle ère, tout en gardant son âme festive et cosmopolite ! Si vous ne l'avez pas encore fait, nous vous conseillons de venir découvrir ce caliente mix de saveurs asiatiques et espagnoles décliné à la carte comme dans l'ambiance, toujours plus hot ! On s'y rendra notamment volontiers les jeudis, à l'heure de l'apéro pour un afterwork atelier barman ou une soirée tapas... Les vendredis, des DJ ultra convoités s'installent aux platines pour prolonger la soirée jusque tard dans la nuit. Une chose est sûre : tous les ingrédients sont réunis pour passer des soirées de folie !

→ **Siam restoclub, 13 rives de Clausen, Luxembourg.**
Tél. : 28 79 79 79, www.siam.lu

Michael Kors : une summer collection placée sous le signe des 80's

Créé par le studio de création Michael Kors, le logo « graffiti » puise son inspiration dans les tags stylisés et audacieux qui ont dominé New York au début des eighties, afin de rendre hommage au street art, à la ville natale de la marque, et de faire un clin d'œil à l'influence "streetstyle" très fortement présente dans les tendances du moment. « J'ai créé ma compagnie en 1981, à une époque où les quartiers chics résidentiels et le centre-ville entraient en collision », explique Michael Kors. « Des filles des beaux quartiers faisaient la fête au Mudd Club et au Club 57. Des artistes comme Fab 5 Freddy et Jean-Michel Basquiat exposaient au MoMa PS1, mais vous pouviez tout aussi bien trouver leur signature sur un immeuble du Lower East Side ou dans les wagons du métro. Aujourd'hui, ce mélange de luxe / casual urbain est devenu commun. »

→ **La collection capsule « graffiti » sera disponible internationalement dans toutes les boutiques Michael Kors à partir de Juillet 2018.**



Save the date ! Summer Party #2

Le 4 juillet prochain, le Château de Septfontaines va vibrer aux sons des 90's pour notre grande Summer Party ! Lecteurs et clients seront conviés pour une grande fête placée sous le signe de années 90 !

Au programme ? Jogging 3 bandes à pressions, Babies, Pog's, Game boy, Ondamania et autres soucoupes volantes, Roll'Up, ou Frizzy Pazzo seront de la partie pour l'occasion ! Pour en savoir davantage, suivez attentivement nos réseaux sociaux...

Bookez donc vos agendas !
C'est le 4 juillet que ça se passera et il ne faudra absolument pas manquer ça !

→ **Achat des billets à partir du 04 juin,**
via notre site internet : www.femmesmagazine.lu

Stéphanie, Ferber hair & style Limpertsberg, laureate du Style & Colour Trophy L'Oréal Professionnel

Stéphanie Diogo, FERBER hair & style Limpertsberg, a remporté le dimanche 6 mai le prestigieux trophée pour Luxembourg et portera haut les couleurs du Luxembourg lors du Grand Event International à Paris cet été. Evénement artistique international de la profession, Style & Colour Trophy permet de révéler les plus grands talents de la coiffure à travers le monde. Pour ce faire, il a fallu créer un total look sur un modèle : coloration, stylisme, photographie. Sur base de ces candidatures, les finalistes nationaux ont suivi un coaching day avec réalisation d'une coloration sur un deuxième modèle et shooting photo. Le jury était composé d'experts du monde de la coiffure, de la beauté et d'influenceurs mode. À ses côtés, deux autres collaborateurs de FERBER hair & style ont été sélectionnés pour participer à la finale à Bruxelles : Corina GONCALVES (Redang) et Michaël DOGALI (Belle Etoile).

» www.ferber.lu



Meatbros, les bouchers 2.0

Âmes carnassières ? Voilà qui devrait vous plaire ! Meatbros vous offre la possibilité de vous faire livrer, en 24h, des viandes d'exception, rigoureusement sélectionnées au Luxembourg et dans le monde. Si les tendances végétariennes et vegans vont bon train, un vent de rébellion tend à s'imposer. En effet, de plus en plus de foodistas revendiquent leur amour pour la bidoche. Une seule condition ? Ne déguster que des viandes de qualité. C'est là que Tom et Alison, fondateurs de Meatbros, interviennent. « Nous proposons des viandes sélectionnées pour leur qualité auprès d'éleveurs passionnés par leur métier », expliquent les deux jeunes hommes, qui accompagnent chacun des colis d'astuces et recettes destinés à sublimer chacune des pièces choisies. S'ils ont lancé leur site depuis près d'une année, les Luxembourgeois se réjouissent surtout d'avoir pu revenir dans leur village natal pour y ouvrir leur propre boucherie et ainsi ajouter une dimension de proximité à leur enseigne. Les voisins pourront profiter du petit coin restauration à l'heure de lunch !

» www.meatbros.lu

Help, réseau d'aides et de soins, pilier du secteur de la santé en 20 ans

Le réseau Help fête en 2018 son 20^e anniversaire. Actif depuis 1998, Help accompagne et soigne ses clients sur tout le territoire du Luxembourg et place le client au cœur de ses préoccupations dans son travail quotidien. Paul Bach, président de Help, s'est félicité du développement du réseau d'aides et de soins à domicile : « Aujourd'hui, Help dispose de 21 antennes d'aides et de soins, six clubs Senior, deux structures de logements encadrés et huit centres de jour. » Lors de la conférence de presse, les membres du réseau Help sont également revenus sur son évolution, notamment en matière d'activités et de ressources humaines. « Nous avons commencé en 1998 avec 30 salariés et 20 ans plus tard, nous en comptons plus de 1100. » Quant à l'avenir, Help se tournera notamment dans l'innovation technologique en faveur de la personne, aux côtés de nombreuses avancées, grâce au système d'appel à distance Help24, qui permet à la personne de continuer à vivre en toute autonomie, tout en rassurant ses proches. L'un des objectifs de Help est de rendre ces outils plus design, plus accessibles et moins stigmatisants pour les personnes qui les portent.





CE GENRE DE FILLE

Je n'aimais pas quelqu'un de mon sexe, j'aimais quelqu'un de mon genre. Je voulais être quelqu'un de ce genre, le sien, ce genre de fille. Les années ont passé.

Une femme se remémore son premier amour, du moins le plus fervent, le plus désespoiré, le plus risqué. Pour une femme singulière, belle et libre, ce qu'elle n'était même pas. Du moins le croyait-elle. Elle se remémore l'avoir perdue, oubliée même, mais jamais vraiment.

Elle a de la mémoire, il faut le dire.

Ce genre de fille est l'histoire d'une fascination, d'une identification d'une fidélité aussi.

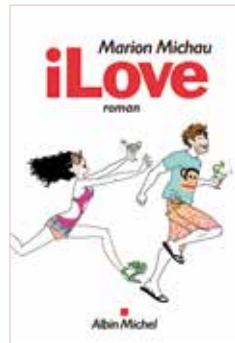
Une écriture blanche, incandescente, patiente et urgente.

→ **Sylvie Bocqui - Arléa**

Coup de cœur

— SYLVIE BOQUI —

Sylvie Bocqui est née en Lorraine et vit à Strasbourg avec son mari et ses deux enfants. Rédactrice audiovisuelle pour la chaîne Arte, elle est l'auteur d'un premier roman très remarqué, *Une Saison* (Arléa 2013), finaliste du Goncourt du Premier roman et du Prix Lilas.



iLOVE

iLove, c'est une love story à l'ère de l'iCloud. Celle d'une fille qui cherche un homme pour lui faire un enfant, alors qu'elle peine à en trouver un pour lui faire un petit-déjeuner.

C'est celle de sa meilleure amie, qui s'est enfermée dans une routine métro-boulot-doudou. C'est un départ improvisé à Barcelone, où chacune va trouver ce qu'elle ne pensait plus chercher : elle-même. Insolent, décalé, le nouveau roman de Marion Michau, entre portrait générationnel et comédie romantique.

→ **Marion Michau - Albin Michel**



AU COEUR DE L'ÉTÉ

Week-end de la Saint-Jean, sur l'île de Sandhamn. Les jeunes fêtards ont envahi les pontons, le port grouille de bateaux blancs. Musique à fond et alcool à flot. Dans la foule, une jeune fille avance en titubant, avant de s'effondrer sous les yeux de la police. Pendant ce temps, Nora Linde s'apprête à célébrer la Saint-Jean avec son nouveau compagnon, Jonas, et sa fille Wilma. Mais la fête tourne au cauchemar lorsque, dans la nuit, Wilma disparaît. Le lendemain matin, le cadavre d'un garçon de seize ans est retrouvé sur la plage. L'inspecteur Thomas Andreasson, l'ami d'enfance de Nora, est dépêché sur les lieux. Les premiers éléments de l'enquête lui en révèlent toute la difficulté, chacun ayant sa propre version des faits. Qui est la victime et qui est le meurtrier de cette nuit d'été ? Viveca Sten est désormais une figure incontournable dans le paysage du polar suédois : après *Les Secrets de l'île*, la nouvelle enquête de l'inspecteur Thomas Andreasson et de Nora Linde, le couple qui a inspiré la célèbre série télévisée *Meurtres à Sandhamn* diffusée sur Arte.

→ **Viveca Sten - Albin Michel**



LA FÊTE DES MÈRES

➡ Comédie dramatique française de *Marie-Castille Mention-Schaar* avec *Audrey Fleurot, Clotilde Courau, Olivia Côte...*

Elles sont Présidente de la République, nounou, boulangère, comédienne, prof, fleuriste, journaliste, sans emploi, pédiatre. Elles sont possessives, bienveillantes, maladroites, absentes, omniprésentes, débordées, culpabilisantes, indulgentes, aimantes, fragiles, en pleine possession de leurs moyens ou perdant la tête. Bien vivantes ou déjà un souvenir...

Fils ou fille, nous restons quoiqu'il arrive leur enfant avec l'envie qu'elles nous lâchent et la peur qu'elles nous quittent. Et puis nous devenons maman... et ça va être notre fête !

Date de sortie : le 23 mai



MON KET

➡ Comédie belge de *François Damiens* avec *François Damiens, Matteo Salamone, Tatiana Rojo...*

Dany Versavel a un souci avec son fils : à 15 ans, Sullivan ne veut plus d'un père qui fait le king derrière les barreaux. Pour Dany, son « ket », c'est sa vie, hors de question de le laisser filer. Il décide donc de s'évader de prison prématûrement ! Entre cavales, magouilles et petits bonheurs, il a tant de choses à lui enseigner. Un apprentissage à son image. Au pied de biche, sans pudeur ni retenue. Mais là où l'on pouvait craindre le pire, se cache peut-être le meilleur...

Date de sortie : le 25 mai



JE VAIS MIEUX

➡ Drame français de *Jean-Pierre Améris* avec *Eric Elmosnino, Aïry Abilan, Judith El Zein...*

Après *Les Émots anonymes* et *Une famille à louer*, Jean-Pierre Améris réalise une troisième comédie en adaptant le livre de David Foenkinos, *Je vais mieux*, publié aux éditions Gallimard. Un quinquagénaire est victime d'un mal de dos fulgurant. Tous les médecins, les radiologues et les ostéopathes du monde ne peuvent rien pour lui : la racine de son mal est psychologique. Mais de son travail, de sa femme ou de sa famille, que doit-il changer pour aller mieux ?

Date de sortie : le 30 mai



OCEAN'S EIGHT

➡ Film d'action américain de *Gary Ross* avec *Sandra Bullock, Cate Blanchett, Anne Hathaway...*

La sœur de Danny Ocean rassemble les talents d'une dizaine de ses consœurs pour mettre la main sur un collier très convoité et ainsi confondre un bijoutier crapuleux. Les actrices à l'affiche d'*Ocean's Eight* sont toutes des stars de Hollywood qui interpréteront des braqueuses de banques pour le prochain film de Gary Ross. Le réalisateur a été choisi par Steven Soderbergh et George Clooney pour réaliser le spin-off féminin de la trilogie *Ocean* commencée en 2001.

Date de sortie : le 13 juin



PANIC! AT THE DISCO - PRAY FOR THE WICKED

➡ Le 22 juin / Pop rock

C'est tout juste sorti du lycée que les membres du groupe de Las Vegas sont devenus les icônes d'une scène emo-pop virulente. Fort de *A Fever You Can not Sweat* (2005), un premier album retentissant signé chez Dacaydance Records, le label de Pete Wentz des Fall Out Boy, le quatuor a depuis lâché quelque cinq albums dont ce petit dernier. Influencés par une pop théâtrale, c'est de l'association de beats technos galvanisants à des paroles incisives que le groupe s'est forgé sa réputation. Après quelques Top 40, le Lollapalooza, plusieurs nominations aux MTV VMA ou aux Grammy Awards, la formation américaine s'est dirigée vers un rock plus mature, englobant des tessitures psyché, un intérêt pour le hip-hop ou l'électronique et des références littéraires comme celle au travail de Hunter S. Thompson sur *Fear and Loathing in Las Vegas*. *Pray For The Wicked* porte tout l'héritage de ce groupe un peu barré, dont il ne reste aujourd'hui que le lead et chanteur charismatique Brendon Urie.



DEAD VOICES - VOLUMES 5 ET 6

➡ Déjà disponible / Blues

Dédiées aux grands classiques du blues, *Dead Voices* met à l'honneur cette fois-ci Blind Lemon Jefferson et Bessie Smith, deux monstres sacrés du genre. Le premier, reconnu comme le père fondateur du blues texan, sera en effet l'un des premiers bluesmen solistes à graver des disques. Jefferson connaîtra un destin hors norme, amené à débuter sa carrière de chanteur dans les rues de Dallas pour plus tard enregistrer quelques succès commerciaux à Chicago, en 1926, et finir par jouer à travers tous les États-Unis dans des soirées privées. La seconde, disciple de Ma Rainey, porte fièrement le surnom d'« impératrice du blues ». En tant que première chanteuse noire à bousculer les foules de public blanc, sa réputation est sulfureuse. De son charisme incroyable, c'est sa musique, narrant avec tragique, mais dignité, l'histoire afro-américaine, que l'on garde comme précieux héritage.



LILY ALLEN - NO SHAME

➡ Le 8 juin / Hip-hop

Star planétaire aux disques souvent numéro un des tops et aux cinq millions d'albums vendus, Lily Allen a connu dix années au firmament. Ressuscitée, quatre années après *Sheezus*, dévoilant une musique tout à fait neuve et son projet le plus personnel, l'Anglaise fait son grand retour. Son divorce consommé, c'est autour d'elle-même, ses enfants, son ex et la toxicomanie que la chanteuse a décidé de centrer son travail. Soutenue par le producteur Mark Ronson (Bruno Mars, Amy Winehouse) et le musicien Fryars, la compositrice se trouve bien loin de son single à succès *Fuck You*, s'intéressant à des sujets forts attachés à l'humain. Décidée à réinventer son processus de création, elle s'est entourée d'artistes comme Giggs, Bruna Boy ou Lady Chann, qu'elle a composé ce nouveau disque. Ainsi s'imbriquent des chansons aux allures hip-hop, teintées de ballades au piano qui s'associent à de douces notes de guitares, et des titres aux percussions plus dancehall.



BEN HOWARD - NOONDAY DREAM

➡ Le 1er juin / Indie folk

Ça s'agissait pas mal quant à la venue d'un nouveau projet de Ben Howard depuis *I Forget Where We Were* (2014). *Noonday Dream* met fin à toutes spéculations. Influencé d'abord par les disques folk de sa mère, l'amenant à découvrir Joni Mitchell, Donovan et Richie Havens et le surf, Ben Howard a développé un style injecté de percus et de rap qui lui est propre à présent. Ce sont ses EPs, *The Waters* et *Old Pine* (2008), qui le lancent dans le grand bain, mais c'est véritablement grâce à son premier album, *Every Kingdom* (2011) — qu'il trouve un public fidèle et conquis. Enregistré entre le sud-ouest de la France et en Angleterre, Howard a produit lui-même ce troisième album aux nuances sombres et hypnotiques. Comme l'engage *A boat to an Island on the Wall*, un premier extrait captivant de sept minutes, *Noonday Dream* se veut énigmatique, mais tendre.



**SUMMER
PARTY VOL. 2**

**CHÂTEAU
DE SEPTFONAINES**

04.07.18

18.30 - 23.00

*** MUSIC * FOOD TRUCKS *
ENTRANCE: 15€ ***

FOLLOW US ON FACEBOOK 

Elvire Bastendorff, d'un état d'esprit...

GODEFROY GORDET



Son travail artistique explore différentes disciplines. De la vidéo, à la chorégraphie en passant par la photo, les arts graphiques et la création sonore ou même la scénographie, Elvire Bastendorff définit sa pratique comme un tout, protéiforme, interconnecté et interdépendant. Même si ses différents projets se juxtaposent et peuvent sembler ne rien avoir à voir entre eux, «chaque production est la pièce d'un puzzle qui se construit au fil du temps et qui trouve sa cohérence dans une mise en scène de l'ensemble», explique-t-elle. Sa pratique est finalement intimement liée aux contextes de sa production, «elle évolue, change, explore des territoires divers selon les différentes situations de vie et est donc indissociable de mon parcours».

Dans son travail sur papier, *Fictions et paysages* se dégagent les strates de son activité de graphiste. Des dessins géométriques aux architectures et lignes d'influences très graphiques. Des images qui bien plus que des histoires, mais définissent un état d'esprit, «le dessin permet, par sa spontanéité et son immédiateté, de saisir et de transcrire des moments, de donner forme à des images mentales de toutes sortes. Il allie à la fois une dimension "abstraite" et insaisissable à une mise en œuvre concrète, lisible et immédiate». Et l'importance de la ligne est indissociable de son travail plastique. Elle l'envisage comme un élément fondamental et structurant sa pratique, «non seulement la ligne traduit un geste, mais elle le détermine aussi: c'est ce balancement entre geste et ligne qui établit chaque dessin. La singularité d'un tracé stimule la continuité et le recommencement.» Elle exulte ainsi par les traits sur le papier, avec une voracité telle qu'en fin de compte ce sont d'innombrables dessins qui remplissent des centaines de cahiers. Une véritable nécessité pour elle. «Je suis séduite par une répétition du même qui joue avec les variations, mais aussi par le désir d'épuiser un sujet, une formule. Donc si un dessin commence sur un carnet, je dois finir le carnet, c'est un moyen de cerner/borner la pratique et de donner une dimension temporelle au travail.»

Logée aussi bien sur Discogs, pour son travail dans le groupe Zn'shñ, que sur danse.lu, par ses créations scénographiques pour les chorégraphes du TROIS-CL, Elvire Bastendorff ne connaît que peu de limites. Sa pratique artistique s'étend aux confins de plusieurs médiums et techniques, et c'est de leurs différences que l'artiste luxembourgeoise tire l'essence même de son œuvre. Ses diverses productions s'articulent ainsi autour de l'installation et du spectacle vivant associant la musique expérimentale à la vidéo ou à la danse. Mais aussi complexe qu'il n'y paraît, le travail artistique d'Elvire Bastendorff se veut malgré tout fort en émotions et rien, chez elle, ne peut laisser indifférent.

Née à Paris en 1972, Elvire Bastendorff grandit en région parisienne et fait des études en arts appliqués à l'École Nationale des Arts et Industries graphiques Estienne et en arts plastiques à l'Université Paris I Panthéon-Sorbonne. Elle travaille ensuite pendant et après ses études comme graphiste et artiste à Paris, puis, dans le cadre de son doctorat, elle enseigne à l'Université Paris I Panthéon-Sorbonne puis à l'école des beaux arts de la Réunion en 1999. Elle arrive au Luxembourg en 2002 pour une résidence en photographie au Centre national de l'Audiovisuel et à la galerie Nei Liicht et décide alors de s'y installer comme artiste indépendante.



© Elvire Bastendorff - joli monstre



© Elvire Bastendorff - Parabole de l'émergissement, Thrice



© Elvire Bastendorff - joli monstre

Son volet *Fictions et figures*, quant à lui, dévoile des images tirant vers l'abstraction, donnant à voir des femmes, des loups, des monstres, des fantômes faits de collages provenant de magazine de mode, de formes évidées et de motifs dessinés.

Un bestiaire très fourni, qu'elle revendique comme tel, «les séries de cette partie agacent, pour la plupart. Ces agencements forment des personnages hybrides, des sortes de monstres qui pourraient être l'envers des individus, leur face cachée. Les photographies en sont l'exemple parfait: la beauté de ces images, la perfection de leur fabrication et mise en scène, l'univers glamour qu'elles génèrent sont autant de clichés que j'aime tordre et "abimer"».

Autour de la création sonore, avec Franck Smith, elle monte Zn'shñ pour: «la lueur des couleurs sombres». La création d'un groupe qui correspond à un besoin de faire une pause dans l'activité des arts plastiques sans pour autant s'en éloigner, «ma part dans ce duo était celle d'une plasticienne qui manie des formes, des couleurs, des trajectoires sonores. Il s'agissait aussi de développer un binôme immédiat et sans partition, au-delà des formes et des styles. La seule contrainte que nous nous fixions était celle de «l'intelligence du matériau» et la correspondance des timbres». Zn'shñ est ainsi conçu, comme une unité électronique double pour le développement d'une série de sons singuliers autour du *phonocrafting* et de la fabrication du bruit. Un projet techniquement singulier, car le duo s'emploie à utiliser essentiellement des ondes électroniques pures, agencées selon divers *routings*,

«techniquement, il s'agissait de mixages et d'agencements en temps réel sans forme préétablie ni code de synchronisation». On situe cette musique comme l'une de celle amenant à des paysages sonores aériens, des bandes sonores électroniques minimales... Un projet influencé et guidé par un film muet, un paysage, la danse butoh, ainsi que différentes musiques électroniques allant de l'*ambient* au noise. «Nous avons réalisé trois albums, un film avec bande-son, effectué quelques performances dans des musées d'art contemporain et achevé le projet par une série de concerts à Tokyo.»

En parallèle, son travail d'installation s'est ouvert il y a maintenant une dizaine d'années au spectacle vivant, mêlant dans des pièces comme *Travel Process (1, 2 et 3)*, *Super héros* de Bernard Baumgarten ou *Full contact 2.0*, la littérature et les sons, la chorégraphie et la vidéographie. Une façon pour elle de décliner des enjeux esthétiques et théoriques différents de sa pratique habituelle. «L'insertion dans le domaine des arts vivants permet l'imbrication des formes et des disciplines, reflet de mon processus de travail, à savoir: un entrelacs/agglomérat d'histoires, d'états et de temporalités différentes.» Il existe visiblement dans son travail d'installations, ses vidéos et ses photos, une forte dominante de cette culture du digital. Un outil quotidien pour elle qu'il lui est impossible de mettre de côté tant les possibilités de production qu'il offre sont immenses. «Loin d'être une artiste du digital, je l'utilise comme une opportunité pour produire des images autrement. Ses dimensions à la fois binaire

et aléatoire restent séduisantes et ouvrent des champs esthétiques différents.»

Artiste pluridisciplinaire, elle utilise subsequently, un ensemble de pratique pour traiter une multitude de thématiques. Se dégage ainsi, bien plus qu'une unique problématique générale, «au fil des années, j'ai cherché à acquérir une certaine "liberté" de production me permettant de m'affranchir de cette question». Aussi, à la vue de l'immensité et la diversité de sa pratique artistique, on est en droit de se demander si l'expérimentation n'est pas présente à tous les niveaux et si la maîtrise des outils avec lesquels elle travaille, ne se fait pas suite à cette gourmandise artistique.

Et cet appétit fulmine à présent dans ses récents travaux, notamment dans les photos de *Lumen on Wall* et *Lignes de fuite*, dans une série de dessins colorés aux formes abstraites, sortes d'entités vivaces à chaque page et dans un projet à l'encre de chine intitulé *Cooking Book after Dinner*, «actuellement, je continue d'approfondir les relations/la rencontre entre dessin et photographie avec l'apport de la typographie».

C'est donc logiquement que son travail protéiforme a déjà été montré dans les plus grandes institutions du pays, mais aussi à l'étranger, hébergé dans des collections privées aux États-Unis ou en Asie pour sa musique. Pour la suite, l'artiste française poursuit sa recherche, «j'envisage de donner une forme éditoriale aux travaux et je réfléchis à de nouveaux dispositifs d'exposition».

Save the date

Théâtre

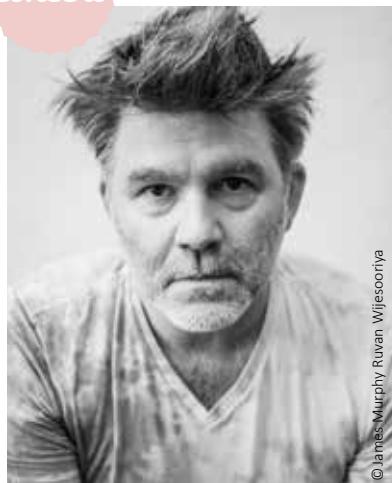


SOLSTICE

Solstice parle de nous, de notre devenir d'être humain, en connexion avec les quatre éléments, soucieux de préserver la nature afin d'éviter un désastre écologique annoncé. Pour la chorégraphe, s'intéresser aujourd'hui en 2017 à l'avenir de la planète est plus qu'une évidence : une urgence. Après avoir, il y a quatre ans, exploré l'univers des robots, elle aborde aujourd'hui, comme une suite logique, le thème des relations entre l'homme et la nature. Pas de discours militant, mais un spectacle organique qui convoque le souffle de l'air, la fraîcheur de la pluie, le ballet d'une feuille qui tombe... Tout ce qui constitue l'équilibre de notre écosystème, en pleines crise écologique et polémiques climato-sceptiques. Sur une musique puissante, terrienne et poétique élaborée par Tao Gutierrez à partir de sons « naturels », les corps des quatorze danseurs vibrent à l'unisson, porteurs d'un message universel.

➡ Le 5 juin au Grand Théâtre
www.theatres.lu

Concert



LCD SOUNDSYSTEM

Derrière ce patronyme mystérieux se cache l'un des producteurs les plus brillants du moment. James Murphy est à la tête du label DFA Records qui, en signant des groupes tels que The Rapture, se retrouve à l'origine du renouveau du son New-Yorkais. Maître à penser du mouvement Electro-Clash, il s'adonne à la polygamie musicale en mariant electro-funk et rock'n roll. Précurseurs pour l'époque, James Murphy & Co, sont parvenus avec le temps à convaincre un public de plus en plus large et le moins que l'on puisse dire c'est que cette réussite se doit à un travail acharné. Le groupe revient cette année avec un quatrième album, *American Dream*, qu'il présentera à travers un concert exceptionnel au Luxembourg.

➡ Le 9 juin à l'Abbaye de Neimënster
www.atelier.lu

Concert



IAM

Près de vingt ans après la sortie du mythique *L'École du micro d'argent*, den Atelier invite les rappeurs d'IAM sur scène pour un concert exceptionnel, le dimanche 10 juin à Neimënster. La noblesse du rap français, qui prend toujours à cœur leur rôle de disciple du hip-hop original, assurera sans doute une prestation unique pour fêter les 20 ans de ce disque historique. Les tubes comme *Je danse le mia*, *Demain c'est loin* ou encore *La Saga* vont certainement être sur la liste. Bref, il est temps de retourner à l'école, celle de la rime, celle de l'excellence.

➡ Le 10 juin à l'Abbaye de Neimënster
www.atelier.lu

Concert



SHAKIRA

La super star internationale Shakira est de retour ! Son onzième album studio *El Dorado* s'est classé numéro 1 des charts dans 37 pays et ce grâce aux titres *Chantaje* et *Me Enamoré*. Le single *Chantaje* compte plus de 1,4 milliard de vues sur YouTube et est en passe de devenir la vidéo la plus vue de Shakira, mais également le plus grand hit latino de tous les temps sur YouTube. Depuis qu'elle s'est fait connaître internationalement avec le titre *Whenever, Wherever* en 2001, Shakira est devenue une figure incontournable de la scène pop actuelle et ce bien au-delà des frontières d'Amérique du Sud. L'auteur-compositeur-interprète colombienne a vendu plus de 60 millions d'albums à travers le monde, a remporté plusieurs Grammy Awards et a sorti une série de tubes inoubliables tels que *Hips Don't Lie*, *Waka Waka* et *Loca*. Elle est la première artiste sud-américaine à s'être classée numéro 1 aux USA. Et bien que son nouvel album soit entièrement en espagnol, *El Dorado* est entré directement au sommet des charts iTunes dans pas moins de 37 pays.

Le 19 juin à la Rockhal
www.rockhal.lu

Concert



GRAND CORPS MALADE

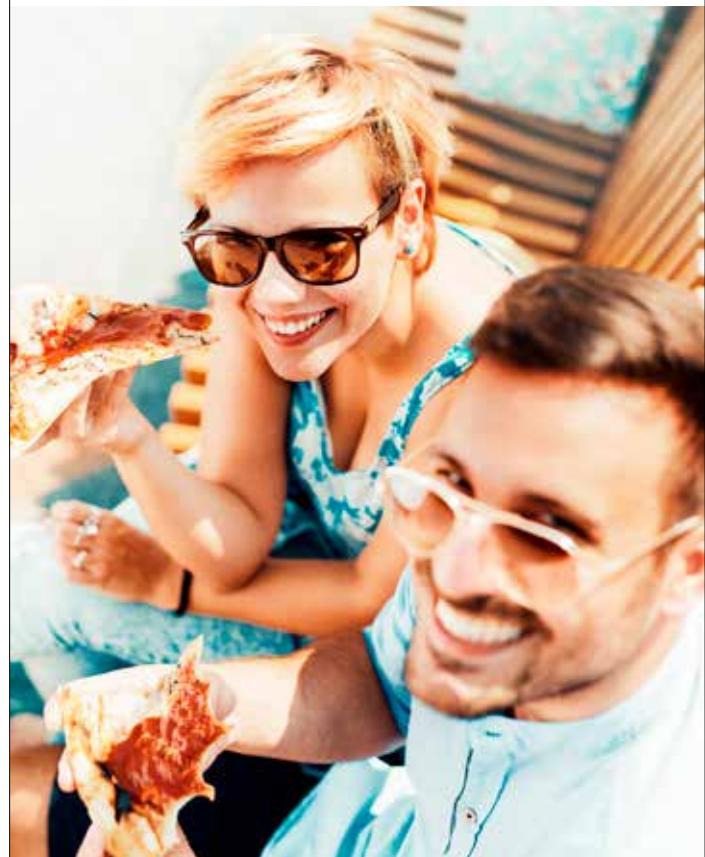
Poète urbain des temps modernes, Fabien alias Grand Corps Malade est une véritable révélation. Il a remporté les plus grands tournois, multiplié les festivals, spectacles et récitals slam. Deux Victoires de la Musique en 2007, puis nommé Chevalier de l'ordre des Arts et Lettres en 2008, Grand Corps Malade a également collaboré avec le compositeur et trompettiste Ibrahim Maalouf qui a produit et réalisé *Funambule* son quatrième album. Après la sortie d'un premier long métrage *Patients* en mars 2017, qui a cumulé plus d'un million de spectateurs, et fort du succès de son dernier disque *Il nous restera ça* certifié platine et qui l'a conduit sur une tournée de plus de 130 dates, Grand Corps Malade repart sur les routes avec ses musiciens pour présenter son dernier album *Plan B* et faire résonner son flow millimétré au pied de la falaise du Grund.

Le 21 juin à l'Abbaye de Neimënster
www.neimenster.lu

#HAVE FUN / 75



A MOMENT TO SHARE!



◦SUR PLACE◦
 à l'intérieur ou en terrasse

◦À EMPORTER◦
 ◦LIVRAISON◦
 à domicile ou au bureau
 pour un repas ou un événement

LES HEURES D'OUVERTURE

Mercredi & Jeudi de 10H30 à 14H & de 17H30 à 22H

Vendredi de 10H30 à 14H & de 17H30 à 23H00

Samedi de 17H30 à 22H & Dimanche de 17H30 à 23H

PLANET PIZZA BONNEVOIE

23 rue Nicolas Martha, L-2133 Luxembourg
 Tél.: 26 64 93 12

Théâtre



CARMEN(S)

Carmen(s) est une nouvelle proposition de José Montalvo, significative de l'homme et du chorégraphe que nous affectionnons. Il aime le personnage de Carmen parce que, bouillonnante de vitalité, farouche dynamisatrice de l'ordre social et moral de la fin du XIX^e siècle, elle incarne la révolte en chantant et en dansant. Pourquoi *Carmen(s)* ? Le pluriel suggéré ici signifie que dans chacune des interprètes, et même dans chaque femme, sommeille ou s'exprime une Carmen. Celle-ci sera interprétée à tour de rôle par des danseuses différentes, comme si elles se passaient le relais pour dérouler le récit de l'opéra de Bizet. Carmen aura plusieurs corps. De plus, cette femme célébrée dans le monde entier est un être sans patrie et sans racine, un être qui traverse les frontières, culturelles aussi bien que géographiques. La patrie de Carmen est un monde sans frontière, un monde libre.

➡ Les 29 et 30 juin au Grand-Théâtre
www.theatres.lu

Expo

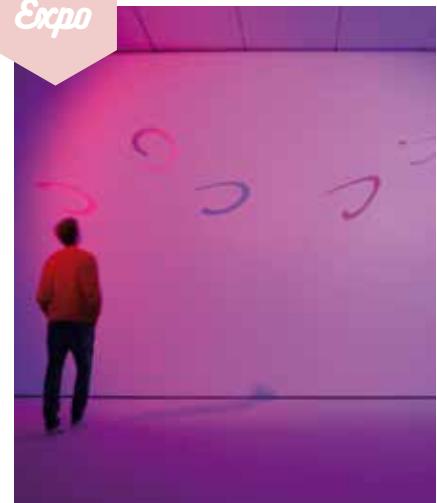


NO MAN'S LAND

La sanctuarisation est l'une des réponses aux inquiétudes écologiques portant sur les territoires naturels : celle voulue comme telle, mais aussi celle résultant d'effets induits par des situations militaires ou politiques. Ces situations, qui visent à réguler l'impact de la présence humaine sur notre terre, modifient fortement notre imaginaire culturel. L'exposition No Man's Land rassemble une douzaine d'artistes ayant défini un terrain d'étude autour de cette question et dont le travail invite à envisager notre rapport envers le monde naturel.

➡ Jusqu'au 9 septembre au Mudam
www.mudam.lu

Expo



DREAM HOUSE

Œuvre mythique, la Dream House est une installation lumineuse et musicale créée à quatre mains, par le compositeur La Monte Young et son épouse Marian Zazeela. Le visiteur qui pénètre dans cet espace baigné de lumière et de musique est invité à s'immerger littéralement dans le son et la couleur pour percevoir les nuances. Assis ou debout, immobile ou évoluant à son rythme au sein de l'espace, chaque visiteur peut apprécier les modulations sonores provoquées par ses propres mouvements, aussi infimes soient-ils. Cette expérience unique incite à l'introspection, à la méditation et au rêve. Le spectateur-auditeur voit la musique autant qu'il écoute la couleur. Le temps semble ralenti et le rapport à l'espace et à la durée devient tout autre, entre le réel et l'imaginaire.

➡ Jusqu'au 10 septembre au Centre Pompidou (Metz)
www.centre pompidou-metz.fr

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



COMMENT PORTER LE PANTALON XXL?

Exit les jeans slim. Le très chic pantalon oversize, piqué à notre mec, sera la pièce de la saison. Couleur pop flashy ou nuances naturelles ? Avec des talons ou en sneakers ? Plutôt t-shirt street ou chemisier preppy ? Il va se décliner à l'envi et se la jouer de toutes nos humeurs pour un style très Riviera cool.

➡ Mode / Conseils mode

© Roseanna

CITY TRIP À GOGO!

Envie de profiter des week-ends prolongés pour vous évader ? Notre top 5 des destinations estampillées escapades express et détente assurée !

➡ Société / News



© Terrass Hotel

LA GUERRE DES BOUTONS

L'acné n'est, hélas, pas l'apanage de nos chers ados. Pire, l'acné adulte toucherait près de 40% des Européennes entre 30 et 40 ans. Imperfections, peau grasse et teint brouillé : une fatalité ? Toutes nos solutions.

➡ Beauté / Soins



LES PLUS JOLIS BIKINIS DE LA SAISON!

Et vous, vous êtes plutôt #TeamBikini ou #TeamUne-Pièce ? Peu importe vos envies, les maillots de la saison vont faire grimper la température de quelques degrés. Influence disco, revival du maillot 90' ou bikini tendance gypset, petite sélection shopping des plus jolies pièces de l'été !

➡ Mode / Tendances



© Coco Frio

MAILLOT: DERNIÈRE LIGNE DROITE ?

Plus qu'un mois avant que ne débutent les congés d'été. Votre silhouette accuse encore des petits excès du long hiver que nous venons de traverser. Pas de panique. Suivez le guide pour vous sculpter un corps de sirène en 30 jours chrono !

➡ Lifestyle / Healthy



LES PLUS BEAUX GÂTEAUX DE LA FÊTE DES MÈRES !

Layer cake multicolore ? Fraisier digne des plus grands pâtissiers ? Tarte généreuse aux fruits de saison ? Entremets onctueux aux saveurs d'été ? Pavlova chic et craquant ? Ou bombe glacée so fresh ? Notre sélection des meilleures recettes !

➡ Food / Recettes

Opération soleil !

SI LE COMPTE À REBOURS AVANT LA PLAGE A OFFICIELLEMENT DÉBUTÉ LE PREMIER JUIN, UTILISER UNE PROTECTION SOLAIRE EST DEVENU UN NOUVEAU RÉFLEXE DÈS LE RETOUR DES BEAUX JOURS! À RAISON! LES RAYONS UV NE FONT PAS DES DÉGÂTS QUE SUR LA PLAGE! DÉSORMAIS ON DÉGAINE SA PROTECTION SOLAIRE EN TERRASSE, AU PARC, OU EN SESSION SHOPPING. TEXTURES FACILES À VIVRE, FORMATS NOMADES, 2 EN 1, SUBLIMATRICES, LES CRÈMES SOLAIRES 2018 PRÉSERVENT VOTRE CAPITAL SOLAIRE, FAVORISENT ET PROLONGENT LE HÂLE ET METTENT EN VALEUR LE GRAIN DE PEAU.

SARAH BRAUN



©BIOETHERM

SPLASH!

Les crèmes poisseuses et épaisses qui laissent le corps blanc ont fait leur temps. Les marques ont rivalisé d'ingéniosité pour formuler de nouveaux soins toujours plus fluides, pratiques et faciles à appliquer. Pour assurer la protection de toute la famille,

les brumes ont toujours la cote. Faciles à appliquer, ces formules ultra légères s'appliquent aussi bien sur peau mouillée que sèche et dans n'importe quelle position. Après le succès des brumes et autres textures fluides, 2018 voit l'avènement des soins liquides. De prime abord, ces produits

solaire nouvelle génération ressemblent à s'y méprendre à de l'eau. Pourtant ces soins cristallins sont pourvus des mêmes filtres que leurs homologues lactés. Et ces formules biphasées – huile et eau – présentent également l'avantage d'être hydratantes.

TERRAIN SENSIBLE

De plus en plus de personnes souffrent d'intolérances et d'allergies. Les nouvelles formules visent à l'épure et n'offrent que les ingrédients actifs nécessaires pour protéger la peau, la préserver et l'apaiser.

Notre shopping list

→ **Bioderma**, Photoderm, Max Brume Solaire SPF 50+, 150ml



→ **Garnier Ambre Solaire UV Water** (SPF 20 et 30), 150ml



→ **Vichy Idéal Soleil**, Eau de Protection Solaire SPF 30 Hydratante, 200ml

Spécial yeux sensibles

On aime l'idée de cette formule ultra-minimaliste, mais sans compromis sur la protection. Avec quelque 12 ingrédients en moins que les formules précédentes et garantie sans conservateurs ni parabens, la nouvelle formulation Anthélios empêche l'irritation des yeux provoquée par la migration des filtres solaires.



→ **La Roche Posay**, Anthélios Ultra Crème SPF 50, 50ml

Spécial peaux claires

Une formule riche en extraits de fruits hydratants, en huiles de germes de céréales naturellement vitaminiées, en polyphénols d'olive et polyphénols de thés anti-oxydants et régénérants, en extraits de plantes apaisantes qui s'adresse aux peaux claires bronztant difficilement. Elle lutte contre les stress oxydatifs responsables d'un vieillissement prématuré de la peau et filtrent les UVA et UVB.



→ **Yon-Ka**, Crème Haute Protection, Visage et zones sensibles SPF 50

ÉCRANS URBAINS

Dès les premiers soleils, on fond pour ces soins deux-en-un qui conjuguent les atouts d'un soin visage de jour à des filtres SPF dignes des formules solaires les plus élaborées.

Anti-lache

Un soin solaire qui prévient l'hyperpigmentation et qui unifie le teint en un seul geste ? C'est la promesse de ce tube destiné aux personnes sujettes à l'hyperpigmentation grâce à une formule qui associe une protection à large spectre (SPF50+/PPD39).



→ **La Roche Posay**, Anthélios Pigmentation SPF50, 50ml

Anti-âge

Cette crème promet un hâle ultra lumineux, tout en préservant son capital solaire et son ADN, grâce à une formule qui associe des extraits d'épi d'or, de platane, d'olivier, de baobab, et de pois... À dégainer en terrasse dès les premiers rayons !



→ **Clarins**, Crème Solaire Anti-Rides Haute Protection UVA/UVB (disponible en SPF 15 et SPF 30)



DES PRODUITS SAFE POUR LA PLANÈTE

Savez-vous qu'une étude scientifique publiée le 19 avril dernier a révélé que 30 % des coraux de la Grande Barrière de Corail d'Australie ont été détruits. La raison ? Le réchauffement climatique, certes, mais surtout la pollution des fonds marins provoquée par le déversement massif de crème solaire dans les océans. Aussi, plusieurs laboratoires ont revu leurs formules afin de ne pas perpétrer ce massacre. Pionnière, Biotherm, après sept années de recherches, avait lancé en 2017 sa gamme « Waterlover », présentée dans un flacon éco-responsable et dont la formule est biodégradable à 96 %. D'autres marques de cosmétique lui ont emboîté le pas, à l'instar des Laboratoires Biarritz ou d'Avène, qui vient de lancer une gamme de produits éco-responsables : Skin Protect Ocean Respect, soit des filtres solaires réduits et hydrosolubles, une composition totalement biodégradable et aucun silicone ni substance toxique pour les organismes aquatiques.

Notre shopping list



→ **Biotherm**, Waterlover Sun Milk, (disponible en SPF15, SPF30, SPF50), 200ml



→ **Avene**, Cleanance Solaire SPF 50, 50ml



→ **Avene**, Spray SPF 50, 200ml

Énergisant

Formulé à partir de pro-taurine et une équation d'actifs qui combinent le meilleur de la science et de la nature, ce soin offre l'efficacité d'un anti-âge global, tout en protégeant le visage du spectre global et en énergisant la peau. Résultat : la peau est saine, bronzée et éblouissante.



→ **Lierac**, Sunissime Fluide protecteur énergisant Anti-âge global, Visage & décolleté, 40ml

Peaux grasses et sensibles

Une très haute protection solaire destinée aux peaux grasses, sujettes aux imperfections et sensibles, qui protège des UVA et UVB, unifie et offre un fini mat.



→ **Avene**, Cleanance Solaire SPF 50, 50ml

Chez iU,
le soleil,
on en connaît
un rayon !

-50%

sur le 2^e produit solaire*

Et cumulable avec les offres
solaires fournisseurs!*



**Pour recevoir des conseils sur
les protections solaires et autres soins,
rendez-vous dans votre parapharmacie iU**

* Offre valable jusqu'au 28/06/2018. Hors compléments alimentaires solaires. Non cumulable avec l'offre LIERAC 2+1 gratuit. Réduction calculée sur le produit le moins cher.

la Belle Etoile
SHOPPING CENTER
Route d'Arlon L-8050 Bertrange
Tél +352 27 39 73 03

« DERNIÈRE ÉTAPE POUR S'ASSURER UN HÂLE LUMINEUX ET QUI PERDURE AU-DELÀ DES VACANCES, L'APRÈS-SOLEIL, DONT LES FORMULES SONT TOUJOURS PLUS HYDRATANTES ET SUBLIMATRICES »

DU SOLEIL SANS SOLEIL

Ce n'est pas toujours facile de se dévoiler quand on est toute blanche. Fort heureusement, les nouvelles générations d'autobronzants assurent un hâle parfait et naturel, garanti sans traces !

Raffermissant

Une formule gel avec des billes encapsulées qui promet un bronzage progressif et lumineux et qui agit sur la texture de la peau pour la raffermir !



→ He-Shi, Autobronzant Progressif Raffermissant Léger, 150ml

Nacré

Un lait soyeux enrichi de particules de nacres réfléchissantes pour un fini irrésistiblement irisé et glamour sur la peau.



→ Nuxe, Lait Soyeux Auto-bronzant Corps, 100ml

JOUER LES PROLONGATIONS

Dernière étape pour s'assurer un hâle lumineux et qui perdure au-delà des vacances, l'après-soleil, dont les formules sont toujours plus hydratantes et sublimatrices.

Satinant

Un après-soleil qui promet un hâle qui perdure plus d'un mois après l'exposition, grâce à une formule très fraîche et ultra hydratante qui compense les effets desséchants des rayons UV. Mention spéciale pour son parfum de fleurs polynésiennes particulièrement enivrant.



→ Dior Bronze, Baume de Monoï Ultra frais

Rafraîchissant

Ces nouveaux soins après-solaires sont dotés de la Cryo Effect Technology, qui permet de faire baisser la température de la peau jusqu'à -3.8°C et freine ainsi le vieillissement de la peau, afin de maximiser l'efficacité anti-âge de sa routine solaire.



→ Liérac, Sunissime Après-Soleil, baume réparateur réhydratant visage, 40 ml



© BIOTHERM

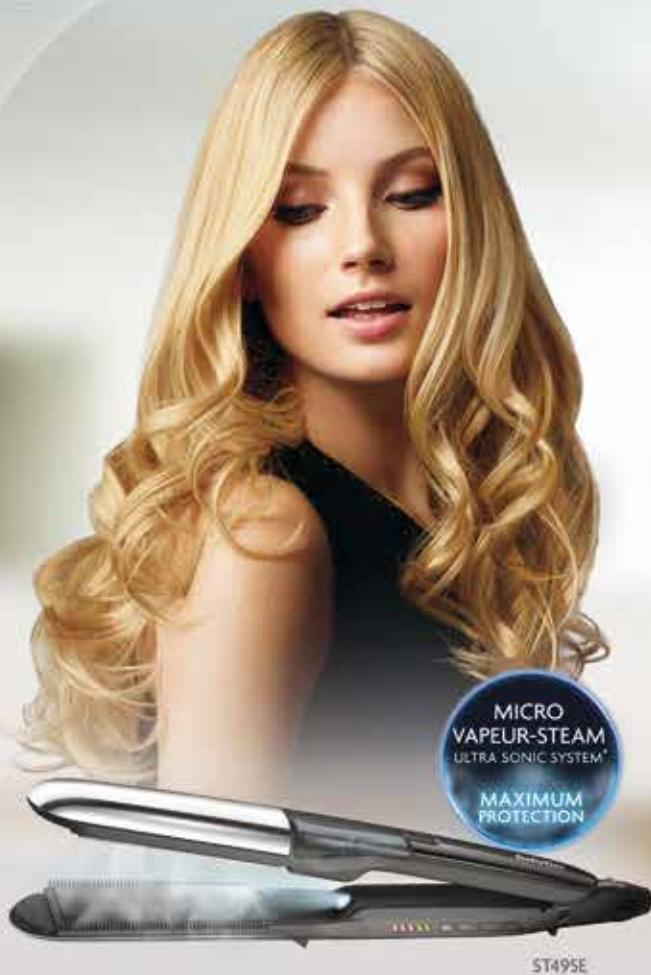
Une huile super luxueuse qui revitalise les peaux échauffées et sublime le hâle grâce à ses nacres dorées. À utiliser également sur les cheveux pour retrouver les effluves de la fragrance estivale Bronze Goddess.



→ Estée Lauder, Bronze Goddess, Shimmering Oil for Hair & Body

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



ABRASION MICRODERMIQUE AU DIAMANT

Un traitement de luxe
avec des diamants



MICRO NEEDLING

pour les plus hautes exigences dermatologiques

Rajeunissement de la peau
Raffermissement de la peau
Réduction des rides
En cas de cicatrices
En cas de vergetures
Eclaircissement en cas de
troubles de la pigmentation
Diminution des pores dilatés
Amélioration du grain de peau



Institut de beauté doté de la dernière technologie

BEAUTY LOUNGE by Atla

Wiltz
27, rue des Tanneurs
Tél: 05 81 71

www.beauty-lounge.lu

Ettelbruck
Bd. du Prince Jean
Tél: 27 05 33 70

HALTE AUX IDÉES REÇUES !



La crème solaire pailletée : une bonne idée ?

➡ VRAI.

Repérée sur le dernier festival Coachella, la crème solaire pailletée lancée par la marque Sunshine & Glitter a fait le buzz sur Instagram. Pourvue d'un SPF 50 et disponible en trois couleurs – doré, rose et arc-en-ciel – a affolé les beautystas... et les dermatologues.

Hérésie ? Pas forcément. Comme plusieurs dermatologues l'ont mentionné, la présence d'un SPF 50 garantit une protection solaire suffisante, à condition d'être appliquée généreusement et régulièrement, comme n'importe quel autre produit solaire. Mieux, son côté ludique pourraitachever de convaincre les plus réfractaires à utiliser une protection ? Seul bémol, une formule particulièrement chimique qui pourrait provoquer réactions cutanées et/ou allergies !

Le capital solaire ne s'épuise jamais

➡ FAUX.

Nous naissions tous avec un capital solaire.

Plus le SPF est élevé, plus on est protégé.

➡ VRAI ET FAUX.

En réalité, l'indice SPF (aussi appelé IP ou FPS) indique son degré de protection contre les UVB, soit les ultraviolets responsables des coups de soleil. En revanche, cette mention ne concerne

pas les UVA – responsables du vieillissement prématûr de la peau – ni des infrarouges qui pénètrent plus profondément que les UVA ou les UVB et provoquent des dégâts importants en détruisant l'élastine et le collagène. Pour être sûr de son produit, on lit attentivement l'emballage et on privilégie les formules dites « à large spectre », qui protègent contre ces trois types de rayons.

Plus un indice de protection est élevé, moins on a besoin de renouveler les applications dans la journée.

➡ FAUX.

La transpiration, le frottement du sable ou la serviette de bain, ou l'eau altèrent l'efficacité des produits solaires, et même pour les formules dites waterproof ! Une crème solaire résistante à l'eau ne protège que pendant la durée du bain, pas après. Il est donc impératif de s'enduire minutieusement toutes les deux heures, voire davantage si l'ensoleillement et la chaleur sont intenses, et systématiquement après chaque baignade. Et on ne lésine sur la quantité : pour être bien protégé, il faut tartiner deux milligrammes de crème par centimètre carré de peau, et même lorsque l'on affiche déjà un joli hâle. En effet, contrairement aux idées reçues, le bronzage n'équivaut qu'à un indice de 5. À ce rythme, tous vos tubes devraient être vides d'ici la fin de l'été !

Seuls les soins estampillés « écran total » protègent efficacement des UV.

➡ FAUX

Aucune protection solaire ne filtre la totalité des UV.

Une crème à haut indice de protection nous empêche de produire de la vitamine D.

➡ VRAI ET FAUX.

Il est vrai qu'un écran SPF 50 filtrera la plus grande partie des rayons UV qui permettent de synthétiser la vitamine D que le corps produit lorsque l'on s'expose au soleil. Pour autant, pas besoin de faire la crêpe sur la plage des heures durant pour enclencher ce processus. En effet, il suffit d'une exposition du visage, des avant-bras et des mains pendant 10 à 15 minutes par jour pour synthétiser la vitamine D.

Je peux réutiliser mon flacon à peine entamé l'année dernière ?

➡ FAUX.

Comme la plupart des produits cosmétiques, les produits solaires sont soumis à une date de péremption. Elles seraient même plus fragiles que les autres soins cosmétiques en raison des filtres de protection qu'elles contiennent et qui se détériorent lorsqu'ils sont exposés à la lumière, à la chaleur et à l'air. Un écran solaire ouvert l'année précédente aura donc perdu de son efficacité. Afin d'éviter de réutiliser un vieux produit, on jette tout à la fin de l'été !



Le nouvel âge de la science esthétique

MOON MUST SÉRUM

SÉRUM RESTRUCTURANT
au HA-BOOST COMPLEX*

+ CELLULES SOUCHES VÉGÉTALES
+ VITAMINE A EN DIFFUSION PROLONGÉE



EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE**

75 % peau hydratée

80 % peau plus lisse

65 % peau plus dense et plus ferme

65 % effet anti-âge, peau plus dense

Quand la régénération est profonde, la jeunesse refait surface

*ACIDE HYALURONIQUE + EXTRAITS DE FEUILLES DE GALANGA

**Test d'évaluation réalisé sur 20 volontaires suite à une utilisation de 28 jours

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

**absolutely
MUST HAVE**



Make-up et soin à la fois

Fluide anti-âge et embellissant à la fois, ce soin est un concept hybride qui bouscule les codes de la beauté. D'une grande fraîcheur, c'est un produit multi-usage qui allie le plaisir sensoriel et totale liberté. Il offre un bénéfice hydratant, mais joue aussi le rôle de finisher, embellissant la peau pour celles qui ne souhaitent pas se maquiller. Il sert également de base et illumine le visage avant le make-up.

→ **Bee Glow. Guerlain.**



Haute intensité

Une nouvelle laque à lèvres haute tension qui s'inspire du prisme pour réfracter la lumière et électriser les amoureux de la fête adeptes de maquillage. La révolution de la couleur est en marche, grâce à cette grande première technologique. Une formule néon inédite, composée de pigments d'une rare intensité, qui délivrent une couleur haute tension qui perdure jusqu'au bout de la nuit.

→ **The Holographic. Yves Saint Laurent.**



Allez-vous oser ?

L'eau de parfum, c'est la promesse d'une fraîcheur éclatante et d'une sensualité tendre, mêlant les notes juteuses de la poire, le souffle floral des graines d'hibiscus, la richesse de la liane fauve et les accents veloutés de la vanille blanche Tahitensis, associée à la racine d'iris. Une nouvelle énergie de vie, plus fraîche plus lumineuse, qui invite chaque femme guidée par son instinct, à explorer un nouvel horizon.

→ **Aura. Mugler.**



Activateur d'hydratation

Un « hyper-soin » booster d'hydratation qui désaltère intensément les peaux les plus assoiffées et, surtout, les aide à restaurer par elles-mêmes leurs mécanismes naturels d'hydratation. Ce sérum rétablit l'hydratation intense et autonome, en réapprenant à la peau à capter l'eau, à la faire circuler à travers les différentes couches cutanées et à la retenir idéalement.

→ **Hydra-Global Sérum. Sisley.**



Flamboyant

À l'instar des précieuses broderies qui ornent les robes de la maison, l'étincelle d'ananas illumine immédiatement la pistache toastée au cœur de cette nouvelle déclinaison. De voluptueuses fleurs blanches – ylang-ylang et jasmin – inondent de lumière dorée la délicieuse fleur d'Ormond et ses effluves d'amande orangée. Nimbé d'un voile de vanille poudrée à l'iris, le fond vibrant de patchouli se fait plus charnel, presque brûlant... Encore plus irrésistible...

→ **Girl of Now Shine. Elie Saab.**



Deux en un

Une texture gel très agréable, pour un soin complet qui hydrate et redéfinit visiblement les contours du visage de l'homme qui veut afficher son meilleur profil.

Une double action, en un seul geste. Ce soin hydrate, tonifie, lisse, redéfinit et affine visiblement le bas du visage.

→ **Hydra Sculpt. Clarins.**



Promesse d'une promenade

Une fragrance qui offre une immersion dans un vert amer et mordant. Une couleur qui saisit et oxygène le corps. On sent d'abord l'énergie vivifiante de l'écorce d'orange, du petit grain et de la feuille de basilic, si aromatique. L'essence de rose et les notes de jasmin composent le cœur floral de ce parfum. Puis, enfin, résonne le caractère tranché, vintage et chypré du patchouli. Paris-Deauville est une eau aussi désinvolte que vagabonde. Une signature entre mer et campagne, résolument indocile.

→ **Paris - Deauville. Eau de Chanel.**



Like a Star

Inspiré des gestes pros dans l'univers créatif des défilés, la gamme propulse la couleur au sommet. D'une simple pression sur la flaconnette en élastomère souple, la formule haute densité de Diorshow Pump'n'Volume se fluidifie et la brosse se charge idéalement de matière : une à deux pressions suffisent pour faire monter le volume, sans faire de paquets.

→ **Diorshow Pump'n'Volume. Christian Dior.**



Effluves de méditerranée

La nouvelle Eau de Givenchy est une cologne musquée évocatrice de sensations précieuses, telles une échappée en bord de mer.

La sensualité du soleil sur la peau.

L'élosion des fleurs sous les rayons estivaux...

Structurée par des matières naturelles nobles, subtiles et raffinées, elle s'offre comme un splash de fraîcheur, dans la tendre volupté d'un après-midi d'été.

→ **Eau de Givenchy. Givenchy.**



BodyVeda, un havre de douceur dédié au soin de votre peau

NICHÉ EN PLEIN CŒUR DE LUXEMBOURG, L'INSTITUT DE BEAUTÉ BODYVEDA, QUI VA BIENTÔT CHANGER DE NOM, EST UN VÉRITABLE COCON DE DÉTENTE ET DE RELAXATION.

Depuis 14 ans, BodyVeda vous accueille au centre de Luxembourg, le long de l'Avenue de la Liberté. Au 1^{er} juillet, l'institut de beauté se dotera d'un nouveau nom, mais le concept qui a fait sa renommée ainsi que l'équipe prévenante, qui prend soin de vous, restent identiques.

« Nous profiterons de cette nouvelle appellation pour élargir notre liste de soins, souligne Anne-Sophie Wirtzler, la nouvelle gérante de l'établissement. À côté de nos soins visages et corps, manucures et pédicures, épilations et massages déjà en place, nous proposerons de réaliser une dermopigmentation des sourcils, pour les personnes qui ont tendance à les perdre ou qui ont effectué trop d'épilations par le passé. »

UNE ÉQUIPE DÉVOUÉE À VOTRE BIEN-ÊTRE

Dès la porte d'entrée poussée, il règne au sein de BodyVeda une atmosphère chaleureuse. L'institut invite à la détente et à la relaxation. « Mélanie, Amandine, Susanne et moi-même sommes totalement dévouées à votre bien-être, explique Anne-Sophie. Quelle que soit la prestation, qu'il s'agisse d'une manucure effectuée sur un temps de midi, ou d'un massage complet du corps, nous cherchons à offrir à notre clientèle un moment unique, où elle ne pense qu'à elle. »

Une attention toute particulière est accordée à la qualité des soins prodigués. « Nous ne sommes pas des esthéticiennes mais des spécialistes de la peau, souligne la gérante. Avant chaque soin, nous effectuons ainsi une étude spécifique de votre peau afin de déterminer ses besoins du moment et vous conseiller au mieux. »

PRÉPARER SA PEAU POUR L'ÉTÉ

À l'approche de l'été, Anne-Sophie prend le temps de vous livrer ses quelques conseils. « Bien sûr, il faut avant tout penser à se protéger du soleil. Les rayons solaires sont les premiers responsables de l'apparition des tâches pigmentaires et des rides. Il est donc indispensable d'appliquer chaque matin une protection d'indice 30 au minimum sur les zones exposées : visage, cou, décolleté et mains. Nous recommandons d'utiliser les crèmes de jour Dermalogica intégrant des filtres protégeant des UV. » Le centre de beauté met également en place des soins adaptés à la belle saison. « Nous proposons par exemple des séances de « Body Shape Lifting » qui comprennent un gommage ainsi qu'un soin drainant ou raffermissant

afin d'afficher une silhouette élégante durant les vacances, et ceci grâce aux produits Mavex. Le soin adoucissant Caluspeeling est aussi indispensable avant de ressortir vos sandales : il vous permettra de retrouver de jolis pieds, doux comme ceux d'un bébé. »

**BODY VEDA EST OUVERT DU MARDI AU VENDREDI, DE 10H À 19H, ET LE SAMEDI, DE 10H À 18H.
PRISE DE RENDEZ-VOUS VIA LE SITE WEB, MAIL OU TÉLÉPHONE.**

DES SOINS NATURELS ET EFFICACES

Pour apporter à votre peau les éléments essentiels dont elle a besoin, BodyVeda travaille toujours avec la marque Dr. Hauschka, reconnue depuis des décennies pour l'efficacité de ses produits biologiques et naturels, ainsi que la marque américaine Dermalogica, qui offre des résultats rapides et des produits innovants. Mélanie et Anne-Sophie sont d'ailleurs certifiées « Expert Dermalogica » par l'International Dermal Institute (IDI).

Afin de prolonger l'expérience vécue au cœur de votre institut et prendre soin de votre peau au quotidien, les produits Dr Hauschka et Dermalogica sont disponibles au sein de la boutique. La gamme médico-esthétique Dr. Hauschka Med, spécialement conçue pour les peaux sensibles et réactives, est également arrivée. Enfin, vous pouvez vous procurer les vernis et produits de soin pour ongles OPI ainsi que les thés bio TeaTox.



Images ©Grand-Format Luxembourg



Eau Micellaire Pure Must Pluryal

ENRICHIE EN ACIDE HYALURONIQUE ET ADAPTÉE À TOUS TYPES DE PEAUX, L'EAU MICELLAIRE PURE MUST PLURYAL NETTOIE ET DÉMAQUEILLE EN PROFONDEUR LE VISAGE, LES YEUX ET LES LÈVRES, TOUT EN HYDRATANT LA PEAU ET EN LA PRÉPARANT AU SOIN.



Maria Pietrangeli



Le bouton-poussoir est un must en termes d'hygiène : le produit se dépose immédiatement sur le coton sans toucher quoi que ce soit d'autre. La découverte du soin est tout aussi séduisante. Ultra doux, ce démaquillant est hyper efficace. Il permet de retirer toute trace de maquillage, sans que l'on ait besoin de repasser une seconde fois. Il va devenir l'incontournable de la salle de bains, d'autant que son prix est tout doux.



RAS



Vanessa Berners



J'aime beaucoup le poussoir, cela facilite l'utilisation et on n'utilise que la juste dose de produit. Il démaquille bien et ne laisse aucune trace de maquillage (même le mascara waterproof !). Inodore, son utilisation est d'autant plus agréable, qu'il ne provoque pas d'irritation cutanée et laisse une sensation de confort après utilisation.



Un peu déçue du packaging, trop sobre.



Sarah Braun



Ultra douce, mais redoutable pour tous les fards, même waterproof, elle démaquille et nettoie en un seul passage sans sensation de picotement ni de tiraillement. Idem pour les yeux : souvent, je ne peux pas utiliser ce genre de formule, or celle-ci me convient parfaitement. La présentation en flacon-pompe est, en plus, ultra pratique et permet d'utiliser la juste dose de produit.



Le packaging n'est pas très glamour !



Julie Mallinger



J'ai tout de suite été séduite par le flacon-pompe de ce démaquillant, mais comme l'habit ne fait pas le moine, je ne me suis pas tout de suite emballée ! Pourtant, cette eau micellaire a été d'une efficacité sans précédent. En un seul passage, du fond de teint au mascara, il nettoie tout ! Et en plus il laisse la peau douce et hydratée.



Exception faite du système de flacon-pompe, le packaging n'est pas très attrayant !



Audrey Ridremont



Cette eau micellaire est de loin la meilleure que j'ai testée.

Sa formule nettoie en profondeur, mais, surtout, zéro tiraillement sur ma peau sensible. La peau est hydratée et garde son élasticité. J'ai beaucoup apprécié qu'elle soit sans odeur. Le flacon-pompe est génial, pour une utilisation optimale, prenez soin de le laisser bien à plat sur votre support, si vous le penchez, le soin démaquillant ne se verse pas aussi bien !



RAS



Julie Bénierie



Coup de cœur pour le flacon et son système de distribution du produit, il est pratique et en limite l'utilisation excessive. L'eau micellaire démaquille parfaitement en un seul passage, ce qui n'est pas le cas de toutes ses concurrentes. L'effet hydratant est bluffant et l'acide hyaluronique apporte un effet lissant au fil des utilisations.



Le parfum, il n'y en a pas vraiment.



LE CONCEPT BIEN-ÊTRE DÉDIÉ À TOUTES LES FEMMES

ALEXALTITUDE PROPOSE UN CONCEPT NOVATEUR ET AVANT-GARDISTE DÉDIÉ À LA BEAUTÉ ET AU BIEN-ÊTRE DE LA FEMME ET DE L'ENFANT. ALEXALTITUDE, C'EST UN ESPACE ENTIÈREMENT DÉDIÉ AUX FEMMES, AUX FEMMES ENCEINTES ET AUX MAMANS AVEC LEURS BÉBÉS.

LES FUTURES MAMANS



»»» ***Les soins pour prendre soin de soi pendant sa grossesse***

soins du corps, du visage,
massage pré-natal

»»» ***La naturopathie***

réaliser un bilan naturopathique,
deux cures indispensables
pendant la grossesse,
mise en place
d'une alimentation bienveillante
pendant la grossesse

»»» ***Les soins pédicures***

beauté des pieds
et pédicure médicale

LA MAMAN ET SON ENFANT

»»» ***La relaxation***

techniques de relaxation
et de gestion du stress de l'enfant

»»» ***La naturopédiatrie***

techniques pour accompagner
votre enfant dans l'apprentissage
de la nutrition et vous familiariser
avec des méthodes de médecine
alternatives

»»» ***Les massages pour bébé***

stimuler les fonctions vitales
du corps de votre enfant
et lui procurer de la détente,
calmer les coliques

»»» ***KagooBabyGym***

bouger avec bébé et renforcer
les liens parents/enfants



LES FORMATIONS



Les initiations : 2h/60€

»»» ***Portage de bébé*** (13.06 de 15h à 17h)

»»» ***La communication de bébé***
(13.06 de 18h à 20h)

»»» ***Grossesse et accouchement
au naturel*** (27.06 de 18h à 20h)

Les master class : 4h/85€

»»» ***Diversification alimentaire pour bébé***
(18.06 de 14h à 18h)

»»» ***Bébé au naturel*** (02.07 de 14h à 18h)

»»» ***Grossesse et accouchement
au naturel*** (16.07 de 14h à 18h)

Les ateliers : 1 ou 2 journées/250€

»»» ***Massages de bébé*** (23 et 24.06)

»»» ***Portage de bébé*** (15 et 16.09)

Le + Avis aux crèches

Alexaltitude organise des ateliers en crèche pour relaxer et détendre les enfants grâce à des techniques d'apprentissage comme le massage pour les tout-petits par les tout-petits... Elle propose également des ateliers parents/bébés sur des thèmes comme la diversification alimentaire, l'apprentissage du massage par la maman...

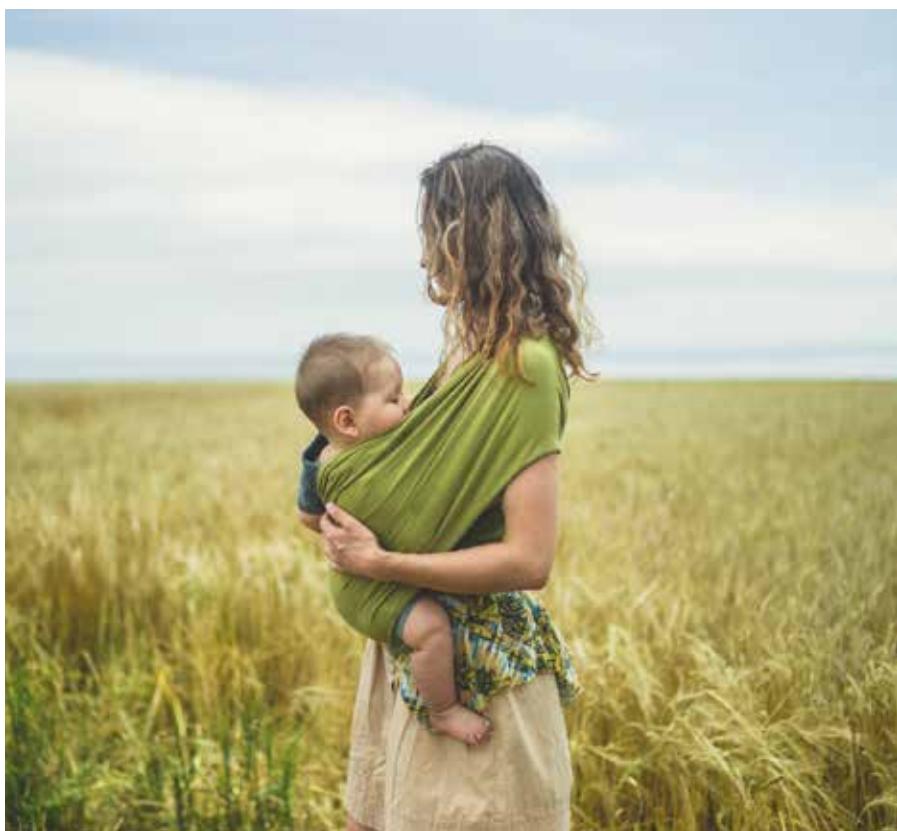
L'allaitement maternel, BIEN PLUS QUE DE LA NOURRITURE!

NOURRIR SON BÉBÉ AU SEIN, RIEN DE PLUS SIMPLE...

DU MOINS, C'EST CE QU'ON IMAGINE AVANT DE DEVENIR PARENT!

SURTOUT QUAND LES QUESTIONS SE BOUSCULENT, LES AVIS CONTRADICTOIRES SE MULTIPLIENT,
LE PÉDIATRE RESTE FLOU ET LES GUIDES DE PUÉRICULTURE DEMEURENT TROP THÉORIQUES...

MICHÈLE RAGER



L'image fait fondre: une maman qui allaite son bébé sereinement. Du coup, le geste semble tellement instinctif et spontané qu'il ne devrait nécessiter aucune préparation ni information. Or, la réalité est fréquemment plus bruyante et compliquée! Et ce, entre un nourrisson qui hurle, des nuits écourtées, des mamelons douloureux, une chute hormonale provoquant des coups de blues... Les parents se sentent alors bien seuls et vont jusqu'à culpabiliser de ne pas être à la hauteur, incapables d'accomplir ce qu'il faut pour offrir le meilleur à leur tout-petit.

POTION MAGIQUE

Retour dans les années 1960: celles ayant choisi l'allaitement maternel se voyaient stigmatisées par le corps médical. Les vertus du lait maternisé (en poudre, spécifiquement conçu pour les nourrissons) étaient mises en avant avec une telle insistance que celles désireuses d'allaiter étaient classées comme des originales, des babas-cool, des rebelles... Voir des inconscientes! À présent, c'est l'inverse. Le lait maternel est fortement recommandé, représentant aussi une solution contre tous les problèmes:

antiallergique, anti-obésité et même anticancré! En effet, selon certaines études, les bébés allaités pourraient espérer un Q.I. plus proche de celui d'Einstein que de celui de Gaston Lagaffe. Changement de situation: celles qui préfèrent le biberon sont pointées du doigt et se sentent parfois coupables! A tort...

**«LA VRAIE PRO
DE L'ALLAITEMENT
ET DE SON BÉBÉ,
C'EST TOUJOURS
LA MÈRE ELLE-MÊME!»**

FONTAINE D'INFORMATIONS

Quand la future maman décide d'allaiter, elle trouve assez aisément des informations. Il existe une pléthora de bouquins sur le sujet, mais il y a aussi les sites spécifiques, les copines qui sont passées par là, les séances d'information organisées par le gynécologue, le kinésithérapeute ou l'infirmière de la maternité. Ce qui représente plutôt une bonne nouvelle. Car plus on bénéficie de renseignements judicieux, mieux on réagit en cas de blues, de soucis, de doutes... Et pourtant, la vrai pro, c'est toujours la mère elle-même, comme le souligne Myriam Szejer, pédopsychiatre et psychothérapeute, dans l'ouvrage *L'Art de nourrir les bébés* (édition Albin Michel): «La mère allaitante veut naturellement offrir le meilleur d'elle-même et s'entourer des meilleurs conseils. Le médecin, en l'accompagnant, doit veiller à lui laisser toute sa place, la conforter et la convaincre qu'elle connaît mieux que quiconque les besoins de son bébé et ce qui lui convient. Le savoir médical, tout en apportant son éclairage, ne doit pas s'approprier l'art de nourrir les bébés. Cet art est d'abord celui de la mère, mais aussi celui du bébé, qui le nourrit à son tour.»

«LE MEILLEUR SECRET D'UN ALLAITEMENT RÉUSSI? REPOS ET LÂCHER-PRISE!»

ET SI ÇA COINCE...

En effet, les différentes sources d'information se contredisent fréquemment ou expriment des recommandations trop rigides pour être respectées («Le bébé doit boire pendant 20 minutes. Vous devez l'allaiter toutes les 3 heures. Vous devez sentir s'il tire ou s'il chipote»). Bien sûr, certaines grandes lignes de conduite sont nécessaires, mais de là, chacune, professionnelle ou non de l'allaitement, apporte son grain de sel. Et, en moins d'heures qu'il ne faut pour obtenir une montée laiteuse, la jeune maman commence à hésiter et à perdre confiance en elle. Ne sachant plus à quel... sein se vouer, elle interrompt souvent son allaitement plus tôt qu'elle ne l'avait d'abord décidé.

LES CONSEILS QUI VALENT DE L'OR... BLANC

Dès lors, l'idéal est de s'informer un maximum avant l'accouchement, et ce, auprès de personnes bienveillantes. Puis, lorsque le nourrisson apparaît, de se faire confiance et de s'adapter à chaque moment. En zappant les conseils de belle-maman, des copines qui représentent cette étape comme un cauchemar et même de certains médias ayant tendance à idéaliser l'allaitement... En règle générale, l'aide la plus personnalisée et la plus complice vient souvent de celles qui ont vécu récemment cette expérience. Via des forums de discussions consacrés au sujet et/ou des associations des mères (ex-)allaitantes, formées et réunies bénévolement afin d'aider d'autres jeunes mamans (Par exemple: La Leche League).

ET QUAND ON DÉCIDE DE NE PAS ALLAITER...

Chaque mère reste seule maîtresse de cette décision. C'est son choix et il est forcément adapté aux envies et situations. À elle de se persuader que l'amour maternel ne passe pas par le sein. Un enfant nourri au lait en poudre n'en aimera pas moins sa mère, et les moments où il prendra son biberon

dans ses bras ne seront pas moins tendres que s'il tétait le sein. Bonne nouvelle: le partage des tâches ménagères se répartit maintenant 24h sur 24: le papa aussi, peut se lever pour préparer le biberon de 4h du matin! Enfin, le lait en poudre rassure les grandes angoissées: pouvoir contrôler ou vérifier la quantité de lait bué par leur bébé les tranquillise. Un élément apaisant dans un tourbillon d'émotions reste bon à prendre!

Help, besoin d'info !

- » www.sante.public.lu
- » Association Luxembourgeoise des Sages-femmes, www.sages-femmes.lu.
- » La Leche League Luxembourg, www.lalecheleague.lu.
- » France Guillain, *J'allaité mon enfant*, éd. La Plage



RETOUR SUR LE SCANDALE LACTALIS

Regard dans le rétroviseur: en décembre 2017, la Direction générale de la Santé française tire le signal d'alarme. Depuis le mois d'août, 20 nourrissons de moins de six mois ont été contaminés par des salmonelles. Soit des bactéries provoquant des salmonelloses, retrouvées dans des aliments souillés, mais peu fréquentes sous nos cieux. Elles entraînent des gastro-entérites intenses se manifestant par des diarrhées importantes et parfois sanglantes, accompagnées de vomissements, de fièvre... Le point commun de tous ces enfants: être nourris avec du lait infantile en poudre produit par le groupe Lactalis, l'une des entreprises laitières les plus importantes au niveau mondial.

PARTOUT EN EUROPE

Plusieurs centaines de milliers de boîtes commercialisées sous des noms différents (Picot SL, Picot Pepti Junior et Lactel Milumel Bio) sont retirées des rayons des supermarchés. En janvier 2018, alors que des tout-petits sont encore hospitalisés pour des salmonelloses, l'hebdomadaire satirique «Le Canard Enchaîné» publie divers articles accusant Lactalis de connaître le problème depuis des mois... et d'avoir dissimulé ces informations. Ce qui est confirmé près enquête. Pire: les grandes surfaces auraient continué à les vendre malgré la demande officielle d'éliminer ces laits en poudre. Le scandale ne s'est pas limité à la France: le retrait de ces produits concerne 83 pays et plus de 12 millions de boîtes. Quelque 35 enfants ont souffert de salmonellose en France suite à l'absorption de ces laits contaminés. Pris rapidement en charge, leur santé n'est heureusement plus en danger. A cela s'ajoute un cas en Espagne et un autre en Grèce, mais aucun au Grand-Duché de Luxembourg.

L'aliment parfait

Riche en anticorps et n'entraînant jamais d'allergie, le lait maternel protège les nourrissons des infections (respiratoires, ORL, digestives...). Ce nectar fournit ce qu'il faut en protéines (un peu), en lipides (beaucoup) et en glucides. Il se modifie au cours des semaines, en quantité et en qualité, mais aussi de la tête: plus clair au début, il apaise la soif. Puis, il s'épaissit progressivement afin de caler les estomacs gourmands. Enfin, le lait maternel est toujours prêt, parfaitement stérile, gratuit et disponible à bonne température. Même si les mères qui allaitent le font d'abord par plaisir et non par confort!

À LA DÉCOUVERTE *des aliments fermentés*

REDEVENUE POPULAIRE, CETTE MÉTHODE DE CONSERVATION EST UTILISÉE PAR DES CHEFS RECONNUS POUR DÉVELOPPER DES SAVEURS INÉDITES.

VOGUE À CONTRE-COURANT DE L'INVASION DES PRODUITS TRANSFORMÉS, GRÂCE À DU FAIT-MAISON FACILE ET SAIN, ÇA VOUS TENTE? TOUS À VOS BOCAUX!

LISA BEYS



LES ALIMENTS FERMENTÉS, C'EST QUOI?

Des légumes en bocaux, faits maison, qui se conservent sans stérilisation ni congélation, c'est possible? Oui! La lacto-fermentation est un procédé millénaire, qui consiste à conserver des aliments dans du sel, en l'absence d'air. Rien à voir avec le lait: une réaction chimique se produit à partir des bactéries contenues dans les aliments qui secrètent de l'acide lactique. Cela permet d'éviter la putréfaction des aliments et, ainsi, de les garder très longtemps.

VOUS N'EN AVEZ JAMAIS ENTENDU PARLER...

Et pourtant nous en consommons tous régulièrement sans le savoir: yaourts, olives ou encore cornichons sont des aliments fermentés. Ils sont très présents dans les pays asiatiques, à l'instar du miso (pâte réalisée à partir de fèves de soja fermentées), souvent incorporé dans les soupes, ou encore le nuoc-mâm (sauce à base de poisson fermenté). Le chou fermenté, quant à lui, est très populaire en Corée, présenté sous la forme de kimchi. En Europe, nous sommes plus familiers de son équivalent: la choucroute! C'est un excellent condiment, en garniture dans les salades ou dans les burgers et sandwichs.

DES PROBIOTIQUES NATURELS

La fermentation améliore la digestibilité des aliments et les enrichit en vitamines et probiotiques, bénéfiques pour le fonctionnement de notre intestin et de notre système immunitaire. En effet, notre flore intestinale est peuplée par près de 100 milliards de bactéries. En cas de troubles digestifs (ballonnements, diarrhées): les probiotiques sont souvent conseillés. Vendus en pharmacie sous forme de compléments alimentaires, ils sont naturellement présents dans les aliments fermentés!

DIY: JE PRÉPARE MOI-MÊME MES LÉGUMES FERMENTÉS!

Prête à vous lancer? Il est indispensable de bien respecter les règles d'hygiène: commencez par laver et ébouillanter les bocaux, les couvercles et les joints. Ensuite, lavez, épandez et découpez les légumes. Remplissez les bocaux, puis ajoutez si besoin quelques aromates (graines de moutarde, de cumin, clous de girofle, feuilles de laurier, etc.). Dissolvez ensuite 30g de sel dans un litre d'eau, puis remplissez le bocal de cette préparation jusqu'à environ 2cm du bord. Fermez le bocal hermétiquement à l'aide

du caoutchouc. Placez les bocaux à température ambiante (entre 19 et 25°C) durant sept jours, puis mettez-les dans un lieu plus frais (15-18°C) pendant un mois avant de les déguster. Ils se conservent durant plusieurs mois au frais. Une fois ouverts, il faut les consommer sous 15 jours. Le résultat? Un goût savoureux et acidulé, et des économies à la clé!

QUELS ALIMENTS CHOISIR ?

Tous les légumes ou presque peuvent être utilisés, à l'exception des pommes de terre. Parmi les bons choix: chou, carotte, betterave, navets, chou-fleur, concombre, aubergine, ail, haricots verts, tomates vertes, cornichons, oignons. Évitez de faire fermenter des légumes mous, abîmés ou trop mûrs.

DES PRÉCAUTIONS NÉCESSAIRES

Pas de risque de botulisme comme avec les conserves, mais abstenez-vous de faire fermenter viandes et poissons, très fragiles, et sources d'intoxications alimentaires. Bien que cela survienne rarement, une fermentation peut être ratée: vous le sentirez dès l'ouverture du bocal! Ne consommez jamais une préparation malodorante. Bénéfiques, les aliments fermentés peuvent entraîner des désordres intestinaux s'ils sont consommés en trop grande quantité: ils doivent s'inscrire dans le cadre d'une alimentation équilibrée, une petite portion de temps en temps suffit.

À lire

- ➡ «Aliments fermentés, aliments santé», Marie-Claire FRÉDÉRIC, 2016.
- ➡ «Fermentation naturelle
- La révolution des aliments vivants: écologiques, économiques et bon pour la santé!», Sandor Ellix KATZ, 2017.

« DONNER AUX ÉLÈVES UNE VRAIE CHANCE DE RÉUSSIR »

EN PLEIN CŒUR DE LUXEMBOURG-VILLE, L'ECOLE PRIVÉE GRANDJEAN ACCUEILLE ENVIRON 140 ÉLÈVES. CERTAINS ARRIVENT AVEC UN PARCOURS SCOLAIRE DIFFICILE, ONT DÉCROCHÉ DU SYSTÈME. DANS CET ÉTABLISSEMENT, ILS PARVIENNENT À REPRENDRE CONFIANCE EN EUX ET À POURSUIVRE LEUR CURSUS GRÂCE À UNE ÉQUIPE ÉDUCATIVE AUX PETITS SOINS. RENCONTRE AVEC SA DIRECTRICE, ROSE-MARIE ERNSTBERGER.



Pouvez-vous nous présenter l'Ecole Privée Grandjean ?

Notre école a été fondée dans les années cinquante. À l'origine, elle proposait une formation en sténotypie destinée aux futur(e)s secrétaires. Au fil des ans, l'offre s'est étendue et l'école s'est développée sous forme d'une A.S.B.L. à partir de 2004. Aujourd'hui, notre établissement prépare les élèves au **Brevet d'Etudes Professionnelles des métiers des services administratifs (BEP)**, un premier diplôme qui peut être complété par un **Baccalauréat en Sciences et Technologies du Management et de la Gestion (STMG)**, une formation également proposée au sein de notre école. Nous encourageons au maximum nos élèves à poursuivre leurs études au-delà du brevet afin d'arriver sur le marché de l'emploi avec le bagage le plus solide qui soit.

En quoi consistent ces deux formations ?

Il s'agit de programmes variés, chacun d'une **durée de deux ans**. Ils intègrent diverses matières telles que l'**économie, le droit, les mathématiques, le français, les langues, l'histoire-géographie, l'apprentissage des logiciels, la gestion, l'administra-**

tion ou encore le **management des organisations**. Deux spécialités sont disponibles pour le baccalauréat STMG : l'une en **marketing**, l'autre en **systèmes d'information de gestion**. Ces études offrent des débouchés larges.

Le baccalauréat STMG par exemple ouvre aussi bien la porte à un BTS, à un DUT, à l'université, aux écoles de commerce qu'aux classes préparatoires aux grandes écoles.

En tant qu'école privée, les diplômes que vous délivrez sont-ils reconnus au Luxembourg ?

L'EPG est adaptée aux élèves issus des établissements luxembourgeois, français ou européens. Nos professeurs enseignent en langue française et suivent le cursus français.

Cela signifie que nous nous déplaçons à Metz et Thionville pour passer les examens du bac.

Les diplômes octroyés sont bien entendu reconnus par l'Etat. Les étudiants peuvent, s'ils le souhaitent, demander une équivalence du bac au Luxembourg, qui correspond au diplôme de fin d'études secondaires.

Quelle est la philosophie développée au sein de l'école ?

Pour entrer à l'école Grandjean, le niveau scolaire n'a aucune importance. Nous accueillons des étudiants de **toutes les nationalités, dès 15 ans et sans limite d'âge**. Nos classes comportent ainsi certains adultes qui reprennent leurs études. Beaucoup d'élèves sont en difficulté scolaire, ont subi des échecs, arrivent démotivés et découragés. Notre rôle est de les accompagner au quotidien du mieux possible afin qu'ils puissent continuer leur parcours scolaire.

Comment parvenez-vous à leur redonner confiance ?

Les membres de l'équipe éducative veillent à **suivre, encadrer, stimuler** chaque élève de manière personnalisée. Notre but est de leur réapprendre le **goût du travail** et de les aider à retrouver l'**estime d'eux-mêmes**, dans une ambiance familiale.

Ici, c'est un peu comme une « école-maison ». L'enseignant se concentre sur les problèmes spécifiques des élèves et les entoure du mieux possible. La recette porte ses fruits et permet aux élèves de **réintégrer le système scolaire**.

Cette année encore, de nombreux étudiants seront fiers de quitter l'établissement, leur diplôme en poche. Ils pourront ensuite se diriger vers des études supérieures ou trouver un emploi, dans divers domaines.

Les inscriptions pour la rentrée 2018 sont ouvertes !

L'Ecole Privée Grandjean a aujourd'hui atteint sa capacité maximale, au vu de la taille de ses locaux. Les places étant limitées, les listes d'attente sont fréquentes. Les étudiants qui souhaitent rejoindre l'établissement lors de la prochaine rentrée scolaire sont donc invités à s'inscrire dès à présent.



7, rue Adolphe Fischer L-1520 Luxembourg

Tél.: 48 01 07 - Fax. 49 47 68- epg@pt.lu

www.epg.lu

Au cœur de l'action, l'efficacité

LES EXAMENS RYTHMENT LE MOIS DE JUIN.

IL FAIT BEAU, IL COMMENCE À FAIRE CHAUD, VOIRE TRÈS CHAUD, ET LE TRAVAIL S'ACCUMULE, LE STRESS AUGMENTE. COMMENT RESTER EFFICACE ET CONCENTRÉ MALGRÉ LA FATIGUE, LA LASSITUDE DE FIN D'ANNÉE ET LES ATTRATS DE LA VIE ESTIVALE ?

VALÉRIE THÉVENIAUT



Quels projets avez-vous au mois de juin ? «En mai, fais ce qu'il te plaît, en juin passe tes examens.» Les passer c'est bien, les préparer c'est mieux, mais se rendre disponible et efficace au moment des épreuves est essentiel. Qu'attendez-vous de ces examens ? Le projet de réussir vaut bien la peine de définir une stratégie et ces quelques conseils pourront vous y aider.

01 SÉRIER LES DIFFICULTÉS

Du plus difficile au plus facile, telle est la devise, car ce n'est pas dans l'urgence que l'on peut résoudre des problèmes de compréhension. Les matières ou notions sur lesquelles vous butez ou que vous avez négligées tout au long de l'année vont bénéficier de toute votre attention dès le début de la préparation à l'examen. Dernière ligne droite certes, mais sans

obstacle invalidant. Donc, commencez par ce que vous aimez le moins permettra de ne pas créer d'impasses. Ensuite, il vous appartiendra de respecter l'ordre des matières soumises à épreuve et de les réviser dans l'ordre de l'examen.

02 CRÉER UN ENVIRONNEMENT PROPICE AU TRAVAIL

Un endroit aéré dans lequel vous pourrez trouver facilement tout ce qu'il vous est

«LA CONSCIENCE DU CONTENU AINSI QUE DU MODE D'ACTION EST UN GAIN DE TEMPS ET UN SURCROÎT D'EFFICACITÉ»

nécessaire pour travailler est vivement conseillé. Vous voyez-vous en train de chercher la prochaine matière à réviser sous un tas de linge entre les baskets et les paquets de gâteaux? Rien de plus énervant et perturbateur. Donc, faire un tas des documents dont vous aurez besoin pour ces dernières révisions est tout à fait possible, à condition que ce tas soit organisé dans l'ordre de vos priorités et facile d'accès. Tout chercher au dernier moment est un facteur d'angoisse qui risque de vous prendre quelques heures sur votre précieux temps de travail et vous empêcher de dormir. S'il vous manque un document, pensez à téléphoner à un camarade qui vous permettra de le photocopier ou vous l'enverra par mail. Pas de honte ni de déni, seule la réussite compte.

03 RENSEIGNER LE PLANNING

Votre planning est fait, oui, mais comment? Par matière, heure par heure, pauses incluses? Il va vous falloir préciser ce que vous allez spécifiquement travailler. La conscience du contenu ainsi que du mode d'action est un gain de temps et un surcroît d'efficacité. Par exemple, lundi de 15.00 à 16.00, mathématiques, calcul littéral, entraînement signes et parenthèses. Cela vous permettra de renforcer votre vigilance et de rester concentré.

Il s'agit donc de préciser sous le nom de la matière, la notion abordée et le type de travail sur lequel vous allez vous centrer: mémorisation, entraînement, exercices, compréhension, préparation orale, diction... Etre conscient de ce que l'on étudie et de la manière dont on va l'élaborer est primordial. C'est ainsi que l'on active la mémoire de travail.

04 UTILISER SON MODE D'APPRENTISSAGE PRIVILÉGIÉ

La conscience suppose également de savoir comment vous fonctionnez pour mémoriser. Ce n'est pas le moment de procéder à l'évaluation de vos profils d'apprentissage, mais vous pouvez, même sans les connaître précisément, savoir très vite ce qui fonctionne le mieux pour vous en fonction de la matière. Par exemple, un auditif pourra réciter son cours, voire le chanter, et s'enregistrer tandis qu'un visuel aura intérêt à transformer le cours en carte mentale ou schéma. Vous savez également si bouger vous aide à mémoriser ou pas, donc utiliser toutes les voies de communication est possible en les adaptant aux matières à condition que les supports soient clairs. Ne vous lancez pas dans l'apprentissage d'une nouvelle technique si cela est fastidieux pour vous, ce n'est pas le moment. Si, par exemple, le Mind Mapping vous est familier, adoptez-le pour les matières que vous pouvez imager, mais ne vous lancez pas dans la construction de cartes mentales en dernière minute si vous n'en connaissez pas le principe. Vous risqueriez de perdre du temps et de passer à côté des notions importantes.

05 VARIER LES MODES DE LECTURE

Différentes stratégies peuvent être engagées en les combinant selon les objectifs de révision et le travail préalablement effectué:

→ Avoir une vue d'ensemble d'un texte complexe avant de le lire dans le détail pour vérifier ce que l'on a retenu ou se faire une idée de l'architecture du texte

→ Lire en diagonale pour réviser des textes lus et compris auparavant

→ Balayer pour rechercher des informations et répondre à une question précise

→ Sélectionner des passages contenant des éléments utiles

→ Adapter sa vitesse de lecture à la longueur du texte, car l'œil se fatigue au fil des lignes

→ Agir dans le texte en surlignant ou soulignant à l'aide de couleurs qui pourraient être les mêmes couleurs que les branches de votre carte mentale

→ Annoter le texte en marge favorise la concentration, c'est une lecture-réflexion active.

Vous l'aurez compris, votre organisation de travail est primordiale. Si à cela s'ajoute une détermination à gagner du respect pour soi, à lire de la satisfaction dans le regard de ceux que vous aimez, à vous offrir des vacances paisibles, à envisager une année prochaine confiante, vous ne pouvez que réussir. Pensez également aux pauses et à la méditation, deux ressources indispensables pour tenir sur la durée.

À découvrir

→ Aux éditions Jouvence, «Petit Cahier pour développer un mental de gagnant» et «Petit Cahier pour mieux s'organiser et vivre sans stress»

→ «Comment décrocher son diplôme» aux éditions Eyrolles

→ Des conseils utiles sur www.reussir-examens-concours.com

QUAND L'ENFANT DEVIENT OTAGE OU INSTRUMENT DE CHANTAGE LORS D'UNE SÉPARATION

LA SÉPARATION D'UN COUPLE, C'EST L'HISTOIRE D'UN RÊVE QUI N'EST JAMAIS DEVENU RÉALITÉ. SES DAMES DE COMPAGNIE ? LA HAINE ET LA RANCŒUR QUI SE TRANSFORMENT EN UN REQUIEM DE SOUFFRANCES VOIRE DE VIOLENCE SUR FOND D'ENJEUX FINANCIERS QUE CERTAINS LOUPS DE WALL STREET N'ONT PAS À ENVIER. AU CŒUR DE CE DISPOSITIF INSIDIEUX, ON RETROUVE SOUVENT L'ENFANT QUI DEVIENT L'INSTRUMENT DE CETTE SOMBRE NÉGOCIATION. IL SE TRANSFORME EN MONNAIE D'ÉCHANGE CAPABLE DE PAYER L'ÉCHEC DE L'AUTRE OU EN DEVISE RÉPARATRICE DES BLESSURES NARCISSIQUES DES PARENTS. CHACUN VEUT GAGNER L'ENFANT PARCE QU'IL A PERDU SON COUPLE. ET SI CE JEU EST ENCADRÉ PAR LA LOI, IL SORT PARFOIS DU CADRE POUR LAISSER PLACE À DE SOMBRES MANIPULATIONS DANS LESQUELLES CHACUN TENTE DE MARQUER DES POINTS.

CHRIS MICK

Nous sommes face à une nouvelle organisation sociétale dans laquelle le couple est devenu fragile et soumis à des règles d'immédiateté qui semblent régir d'autres pans de notre vie. Nous dévorons l'information, nous consommons la mode et jetons le tout dès que nous avons trouvé mieux. Le couple serait-il aujourd'hui soumis aux mêmes règles de réussite immédiate et de satisfaction instantanée ? La question mérite d'être posée, mais quand le couple se sépare, la notion de famille demeure et c'est l'enfant qui en est le cœur. Sur le papier, tout semble très simple et bien écrit « les pères et les mères exercent en commun l'autorité parentale ». La réalité est parfois beaucoup plus complexe, car l'idée de coparentalité représente un vrai défi pour certains. L'amour et l'intérêt de l'enfant doivent dépasser le conflit qui oppose les parents, ces derniers doivent intégrer que leur descendance n'est ni un juge et encore moins un arbitre, un espion ou un otage dans le conflit qui les oppose. L'enfant a besoin de ses deux parents pour s'accomplir et lui infliger la place du milieu c'est le mettre en souffrance. Pour se construire, il doit sentir qu'autour de lui le dialogue parental est possible, sans quoi il risque de se sentir morcelé et surtout très malheureux. Josselin a 15 ans, ses parents se sont séparés peu après son 7^e anniversaire, il nous raconte son histoire. « Je n'étais qu'un enfant, et derrière le mot enfant, il y a l'idée de premiers pas dans la vie, un enfant doit être protégé et surtout se sentir aimé. Je savais que mes deux parents m'aimaient, mais leur haine mutuelle m'a parfois mis



International Crèche & Preschool

le doute. C'est la garde partagée qui avait été décidée par le Juge. Je me déplaçais constamment avec un sac. Et puis, chaque dimanche, c'était le changement de maison. Après une semaine passée avec maman, il me fallait retourner chez mon père. Autre famille, autre maison et autres règles. Je me souviens quand j'entendais certaines personnes dire que les enfants s'adaptent bien à la séparation, j'avais envie de leur dire de prendre ma place et de tester le changement de maison hebdomadaire, juste pour voir! Mes parents s'opposaient sur tout, des questions de l'école au pantalon bleu que j'avais laissé chez papa alors que c'est maman qui l'avait payé avec son argent, vu que papa ne verse pas la pension. Voilà à peu près le type de discours que j'entendais en permanence. J'ai fini par ne plus prononcer le nom de l'autre parent selon l'endroit où je me trouvais. J'avais deux vies bien distinctes avec des règles qui l'étaient tout autant, le tout dans un climat de rancœur et de vengeance. Mon adolescence est compliquée, les relations entre mes parents ne se sont pas améliorées, mais aujourd'hui je bénéficie d'un soutien psychologique qui me permet de prendre de la distance.» Quand les conflits s'éternisent bien au-delà de la fin de l'union, ils sont souvent cristallisés autour de l'enfant qui demeure un lien puissant et indestructible pour chacun des parents. Si l'un des deux a du mal à tourner la page en se sentant humilié, trahi et bafoué, il reportera, même inconsciemment sa haine ou son désir de vengeance en invoquant bien sûr «l'intérêt supérieur». Petits ou grands, nos enfants se perdent dans ces batailles et l'affaire se corse encore quand on leur demande de choisir un camp.

Avant l'âge de 12 ou 13 ans, ils ne bénéficient pas d'une autonomie psychologique suffisante pour décider d'elle-même quelle sera la meilleure option. Ils ont besoin de cadre, de sécurité et n'ont pas à naviguer entre les paroles contradictoires prononcées par les adultes qui sèment le doute dans leur esprit et risquent fort de les perturber. Il semble donc parfaitement inadéquat de demander à un enfant de choisir de résider chez l'un ou l'autre. Nous excluons bien sûr de notre propos les cas de parents défaillants ou toxiques pour lesquels il est nécessaire de prendre des mesures visant à protéger l'enfant. Même si la loi (et les mentalités) change, ce sont encore trop souvent les femmes qui obtiennent la garde exclusive des enfants lors d'un divorce ou d'une séparation. Le père se contente alors d'un «droit de visite».

Ce mot raisonne comme une condamnation pour le père, il se voit autoriser à voir son enfant de manière restreinte et se trouve assujetti à des jours et des heures durant lesquelles on lui demande tout de même d'assurer son rôle d'éducateur! De nombreux témoignages de mères séparées de leur conjoint se rejoignent sur les idées de déchirement et d'arrachement. À la souffrance de la fin du couple s'ajoute l'éloignement, voire le partage des enfants.

Ce qu'il ne faudrait jamais oublier

Les décisions importantes pour l'enfant en matière de santé, de scolarité, d'orientation scolaire, d'éducation religieuse doivent obligatoirement faire l'objet d'une discussion entre les parents. L'organisation de la vie de l'enfant est soumise à des lois allant au-delà de celles fixées par un jugement. Il a par exemple le droit de communiquer en toute liberté par courrier, SMS ou téléphone avec le parent chez lequel il ne réside pas. Respecter l'image et la place de l'autre semble indispensable pour son équilibre, une coopération intelligente entre adultes s'avère nécessaire pour son développement et son avenir.



«LA PÉRIODE CHARNIÈRE DE L'ADOLESCENCE AMÈNE D'AUTRES ATTITUDES TRANCHEES DONT LES PARENTS EN CONFLIT SE SAISISSENT PARCE QUE CELA LES ARRANGE»

C'est à ce moment-là que peuvent surgir les menaces et le chantage, entraînant de lourdes conséquences sur l'équilibre et la construction d'un être qui n'a nullement rien demandé. La période charnière de l'adolescence amène d'autres attitudes tranchées dont les parents en conflit se saisissent parce que cela les arrange. C'est le cas de Clémentine, 15 ans, en garde exclusive chez sa mère qui lui a demandé de passer la moitié du temps au domicile de son père. Le juge des affaires familiales a entendu la jeune fille. Sa mission première consiste en effet à écouter l'enfant et à agir en fonction de son intérêt supérieur. Notion floue, mais suffisamment claire pour nous faire comprendre qu'elle dépasse les intérêts personnels et opposés des parents.

C'est comme si le juge se transformait en super parent, il statue, mais peut-il pour autant intervenir au quotidien dans une famille? Bien sûr que non. On peut alors se demander ce que vaut un jugement écrit quand jour après jour, un adulte détruit l'image de l'autre auprès de l'enfant et tente de l'écartier de sa vie?

Pourtant, nous nous fions tous à la décision judiciaire qui apparaît comme une vérité non contestable. Nous attendons d'elle qu'elle répare la souffrance, mais si elle nous donne tort, elle devient alors une injustice notoire. Clémentine avait parfaitement compris l'enjeu qu'elle représentait pour ses deux parents qui se déchiraient, elle a certes formulé sa demande, mais elle craignait de ne plus être aimée par sa mère. Finalement, le juge a bien compris qu'elle s'interdisait toute parole susceptible de blesser son père ou sa mère. Son seul souhait était de quitter le terrain des affrontements, et d'être tranquille. Elle répondait par l'affirmative à son papa qui lui démontrait que vivre avec lui serait bénéfique, mais fournissait la même réponse à sa maman quand elle lui disait que sa place était auprès d'elle «car elle l'avait élevée toute seule durant toutes ces années». Le juge a invité les parents à se responsabiliser et à envisager une médiation familiale. Mais parfois, quand le conflit se transforme en guerre de tranchées

et que les parents s'arrachent l'enfant à coup de procédures, la tâche se complique et les moyens d'action de la justice changent. L'audition de l'enfant est de mise quand l'enfant est capable de discernement. Cette étape importante lui permet de se positionner sur des décisions le concernant, mais revêt aussi des effets pervers. En effet, il est entendu pour exprimer le choix d'un des deux parents. Même si la décision finale ne lui appartient pas, il peut avoir un sentiment de toute puissance si le juge statue en sa faveur ou au contraire de profond désarroi et d'incompréhension si la réponse n'est pas satisfaisante.

L'ensemble des textes traitant de l'autorité parentale et du divorce invitent les parents à trouver des accords pour le bien-être et l'avenir de leurs enfants. La responsabilité première leur incombe et le rôle de la justice consiste à leur rappeler. Car en vérité, la réponse aux problèmes profonds ne se trouve pas dans un texte de loi, mais en eux. Réussir à dépasser un conflit destructeur pour les parents, c'est libérer l'enfant de sa souffrance et envisager la construction d'une autre relation, car il ne faut jamais oublier que si un couple amoureux peut disparaître le couple parental demeure toujours.

La nouvelle loi sur la famille au Luxembourg

Lorsque celle-ci sera votée, l'autorité parentale conjointe sera de mise. Celle-ci existe déjà dans les faits, mais bénéficiera d'un cadre légal avec cette nouvelle réforme.

Le recours à la médiation familiale

Quand le dialogue est impossible et que la guerre fait rage, le recours à des intervenants extérieurs peut apaiser les tensions et conduire à un armistice. Elle suppose toutefois de posséder une ouverture d'esprit et une capacité à se remettre en cause pour évoluer toujours dans l'intérêt de l'enfant. Elle doit être envisagée comme un lieu de parole et d'écoute au sein duquel la compréhension mutuelle et la recherche de solutions prime. Son objectif vise à traiter le conflit dans le respect de l'individualité de chacun et à rappeler que les parents sont les acteurs de l'avenir de leurs enfants. Aucun avocat, aucun juge ne pourront les remplacer dans leur mission, se servir de la justice pour perpétrer le conflit est un leurre et une arme destructrice pour l'équilibre de leur enfant. Le rôle des intervenants est de pacifier les liens familiaux.

Adresses :

► **Familljen-Center** 4 rue Marchall L-2181 Luxembourg: des consultations, des activités et des conférences avec des thèmes liés au divorce et à la séparation.

► **Fondation Pro-Familia**, reconnue d'utilité publique s'adresse aux enfants, adolescents, couples qui connaissent des difficultés conjugales et relationnelles et intervient aussi sur les victimes de violences. Le centre de consultation de médiation familiale est joignable au 51 72 72 31 ou via l'adresse ccmf@profamilia.lu. (le site profamilia.lu)



Crèche
Pirateschöff



Places
disponibles



Les +



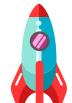
- **Le projet pédagogique** basé sur la bienveillance
- **L'expérience** + de 10 ans d'expérience
- **Les horaires** ouvert de 5h à 21h

- **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



FOR KIDS

La nourriture des fast foods nuit à la fertilité



On le sait, la nourriture vendue dans les fast-foods est loin d'être la meilleure pour la santé. Ce que l'on ignorait jusqu'alors, c'est qu'elle avait également une incidence néfaste sur la fertilité des femmes. Un effet, une étude de l'Université Robinson Research Institute d'Adélaïde (Australie) publiée mi-mai par le journal *Human Reproduction*, portant sur le régime alimentaire de 5 589 femmes, n'ayant jamais eu d'enfant, en Australie,

en Nouvelle-Zélande, au Royaume-Uni et en Irlande, de 2004 à 2011, a mis en lumière que les femmes qui mangeaient quatre fois ou plus au fast-food avant la conception mettaient un mois de plus à être enceinte que celles qui n'y allaient que rarement. Les femmes dont le régime alimentaire se contentait de manger des fruits une à trois fois par mois tombaient enceintes quinze jours plus tard que celles qui en mangeaient trois fois par jour.

Bouger, bouger !

Parce que la sédentarité des enfants est de plus en plus une réalité, et que l'obésité infantile n'a de cesse de croître à travers le monde, les ministres de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse, et des Sports, Romain Schneider, ont présenté le 11 mai 2018 un nouveau concept pour une éducation motrice, physique et sportive des enfants de 0 à 12 ans, afin de promouvoir le plaisir de bouger et de s'adonner à des activités sportives, et ainsi d'encourager les enfants à bouger davantage. « Nous proposons un maximum d'actions concrètes pour que le sport et le mouvement redeviennent une normalité pour les enfants,

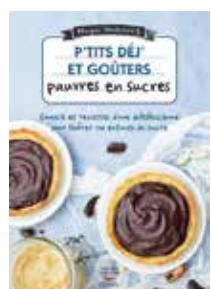
dans la famille, à la maison relais et à l'école. Nous voulons donner aux enfants le goût de l'activité physique pour améliorer leur développement et leur donner une hygiène de vie plus saine », a annoncé Claude Meisch. Ainsi, les parents seront les premiers à être sensibilisés aux bienfaits de l'activité physique pour leurs enfants. Un guide théorique et pratique, développé d'ici 2019, thématisera l'importance du mouvement et donnera des idées d'activités à pratiquer en famille. D'autres acteurs seront également sensibilisés, à l'instar des clubs sportifs, des services d'éducation et d'accueil et des assistants parentaux, et, surtout, des écoles.

13 REASONS WHY, LA SAISON 2 DISPONIBLE



La série de Netflix, qui a connu un incroyable succès auprès de nos adolescents (et pas seulement) pour aborder des questions qui les touchent au plus près, est revenue pour une deuxième saison le 18 mai dernier. Adaptée d'un best-seller américain pour jeunes adultes, la série y aborde en effet un sujet des plus sensibles : le suicide d'une adolescente, Hannah, dont l'ami Clay découvre les raisons qui lui ont fait commettre l'irréparable, grâce à des enregistrements qu'elle lui a laissés. Écrite, créée et produite par Brian Yorkey, la première saison avait été saluée pour sa façon d'aborder des questions difficiles, comme les agressions sexuelles, le harcèlement ou la dépression.

POUR DES PETITS-DÉJEUNERS ET DES GOÛTERS PLUS SAINS !



S'il est certes plus facile de glisser un paquet de Dinosaures dans le cartable de nos chères têtes blondes pour leur goûter, ce geste, à long terme, peut avoir des conséquences lourdes sur le poids et la santé des enfants. Partant de ce constat,

la nutritionniste Magali Walkowicz, consacre un ouvrage à destination des parents soucieux d'équilibrer le goûter, mais également le petit-déjeuner. Elle y propose conseils et recettes en alternatives aux produits transformés estampillés « petit-déj » qui cachent des montagnes de sucre et de graisses saturées. Les parents pourront piocher dans les quelque 60 recettes, toutes plus faciles à réaliser les unes que les autres, et toutes créées à partir d'aliments « healthy » : purée de citrouille, avocat, farine de coco ou purée d'oléagineux. C'est sain, c'est bon, et « les enfants adorent » précise l'auteur !

► *P'tits dej' et goûters pauvres en sucres*, Magali Walkowicz, aux Éditions Souccar.



La Luciole, véritable relais pour vos enfants

IMPLANTÉS DANS TOUT LE SUD DU LUXEMBOURG, LES CRÈCHES, FOYERS DE JOUR ET MAISONS-RELAIS LA LUCIOLE ACCUEILLENT VOS BÉBÉS ET ENFANTS JUSQU'À 12 ANS DANS UN CLIMAT D'ÉCOUTE, DE PARTAGE ET DE DÉCOUVERTES CONSTANTES. UN PEU PLUS DE 20 ANS APRÈS SA CRÉATION, LE GROUPE S'APPRÊTE À OUVRIR SA 19^E STRUCTURE, AU KIRCHBERG.

Fondée il y a un peu plus de 20 ans, l'enseigne de crèches La Luciole s'est depuis fortement développée autour de Luxembourg. Aujourd'hui, les différents établissements du groupe accueillent des bébés et des enfants de 0 à 4 ans.

Sur certains sites, des foyers de jour assurent également la garde des enfants de 4 à 12 ans, scolarisés au sein de l'Ecole française de Luxembourg.

« Nous nous positionnons comme une structure relais pour les parents et les enfants. Notre souhait est de pouvoir offrir un seul et même établissement d'accueil pour toute la fratrie », explique Christian Mitchell, le gérant du Groupe La Luciole.

UNE STRUCTURE D'ACCUEIL PROCHE DES PARENTS ET DES ENFANTS

Conçu en intégrant les souhaits exprimés par les enfants, les attentes des parents et les exigences fixées par la loi luxembourgeoise, le projet pédagogique de La Luciole évolue régulièrement.

Mais toujours, une attention particulière

est accordée à la proximité avec les familles. « Si notre groupe grandit au fil des ans, il reste à l'écoute des enfants et des parents », confie le gérant. « Nous évoluons selon un principe de coéducation, ajoute Hélène Coffigniez, chargée de direction. Les parents sont pleinement impliqués dans le projet pédagogique de la crèche et sont par exemple invités à participer à certaines activités. » Pour accompagner et conseiller les parents dans leur rôle au quotidien, des conférences sont aussi organisées. Elles abordent des sujets concrets tels que l'allaitement lors de la reprise du travail, l'éducation positive et bienveillante, la gestion des émotions...

UNE ÉQUIPE QUALIFIÉE ET FIXE

Les enfants sont encadrés chaque jour par une équipe stable, multilingue et pluridisciplinaire. « Educateurs, instituteurs, infirmiers, psychomotriciens, psychopédagogues et autres professionnels de santé, sont au service des apprentissages de chaque enfant », indique Christian Mitchell.

« Si la langue véhiculaire principale est le français, une personne de référence parle

le luxembourgeois en permanence », poursuit-il. La Luciole s'appuie également sur un ensemble de structures parallèles développées par le groupe, pour les enfants. Des professionnels issus du Foyer des Arts organisent par exemple des ateliers. « Musique, danse, peinture, cuisine, sport, lecture, théâtre, arts plastiques,... Nous souhaitons éveiller les enfants à une multitude d'activités grâce à l'intervention de professionnels du secteur, en favorisant l'autonomie et l'expérimentation. De chaque atelier ludique, l'enfant pourra tirer un apprentissage pour sa vie future », explique Hélène Coffigniez.

UNE NOUVELLE CRÈCHE AU KIRCHBERG

Fort de la qualité de son accueil, le groupe La Luciole ouvrira en ce mois de juin sa 19^e crèche. Située au Kirchberg et accessible directement depuis l'Avenue Kennedy, elle accueillera aussi, après le temps scolaire, les enfants scolarisés à l'Ecole française de Gasperich, à Sainte-Sophie et à l'Ecole européenne.



Crèches La Luciole

Groupe La Luciole • Tél. : 27 91 66 40 • www.luciole.lu

Pour obtenir des renseignements à propos de la nouvelle structure d'accueil au Kirchberg : info19@luciole.lu ou par téléphone au 26 37 89 30



Petites Phrases à leur dire pour les aider à grandir

→ D. de Bodman et B. Lemoine - Albin Michel

Petites ou grandes séparations, devoirs du soir, temps des repas, du coucher, timidité, agression à l'école, jalousie, insolence, mensonge... Dans les multiples situations de la vie quotidienne :

- Que dire ou ne pas dire à nos enfants ?
- Quels mots employer pour les encourager, leur transmettre l'amour ?
- Comment leur donner des repères, les aider à se construire ?

Ce livre offre aux parents toute une panoplie de paroles bienveillantes afin de gérer les tensions et d'éduquer leurs enfants au beau, au vrai, à la liberté, à l'autonomie, au respect, etc.

Loin de culpabiliser les enfants, de les contraindre ou de les enfermer, ces mots justes les font grandir et constituent le socle d'une bonne confiance en soi. Ces petites phrases positives sont des cadeaux à leur faire pour leur vie entière.



L'appel - Libérez votre vrai moi

→ Priya Kumar - Hugo & Cie

Au bord du divorce et du burn-out, Arjun, directeur marketing est victime d'un accident de la route et croit sa dernière heure venue. Sur l'insistance d'un sadhu, qui lui prédit que ce voyage changerait sa vie pour toujours, il entreprend alors un périple au cœur de l'Himalaya jusqu'à Hemkund Sahib, un lieu de pèlerinage sikh à 4600 mètres d'altitude. À chaque tournant, les montagnes révèlent des secrets et des épreuves qui poussent Arjun à évoluer vers la personne qu'il a nié être : c'est-à-dire lui-même. Prétentions, faussetés, confusions et contrevérités s'effondrent alors qu'Arjun est contraint d'affronter le désordre qu'il a créé dans sa vie. Ce qui a commencé comme une occasion d'échapper à la spirale décroissante de sa propre misère spirituelle.

Ce roman initiatique, écrit avec une plume légère et souvent drôle, vous aidera à trouver votre appel, votre voix et, qui sait, votre vrai moi.



Mon Amie la peau

→ Pr Nicolas Dupin - JC Lattès

Comprendre et protéger le plus grand organe de notre corps à tous les âges de la vie. Qu'est-ce que la peau ? À quoi sert-elle ? Qu'est-ce qu'une irritation, une rougeur, une allergie ? Comment s'en occuper ? En prendre soin ?

La peau et le seul organe visible de notre corps, ce par quoi on touche et ce par quoi on est touché. C'est une barrière protectrice, en même temps que l'expression immédiate de notre intériorité la plus angoissée. On peut la déguiser, la faire luire, la tatouer, la maquiller ou la faire mentir.

Et pourtant nous ignorons ce qu'elle est véritablement. Sa structure, sa limite, son évolution et ses besoins nous sont le plus souvent inconnus. Une large partie de ce livre est consacrée à ces petits maux qui empoisonnent parfois notre vie, et aux différentes recettes que l'on peut utiliser pour mieux vivre nos peaux, dans leur pluralité et leurs différences. L'auteur y évoque ce qu'il connaît, avec le ton si particulier du médecin de famille tantôt sérieux, tantôt blagueur, mais qui, toujours, cherche à nous apaiser.



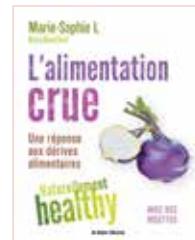
Pour la PMA

→ Pr F. Olivienne - JC Lattès

En trente ans, les possibilités de la PMA se sont développées, bien au-delà de ce qu'avaient pu imaginer les pionniers de ce domaine. En marge de la majorité des demandes, provenant de couples stériles, d'autres ont vu le jour, celles-ci plus contestées : celles des femmes homosexuelles et des femmes seules, qui souhaitent bénéficier de l'insémination avec donneur de sperme, ou encore congeler leurs ovocytes pour plus tard. C'est l'exaspération devant certaines leaders d'opinion, politiques, philosophes, psychanalystes, hostiles à la PMA – qui entendent réguler la vie des autres en brossant un portrait caricatural des candidates aux nouvelles formes de procréation et des risques pour leurs enfants – qui a donné envie à l'auteur de rapporter des faits. Et rien que des faits. Il est temps de nous mettre au diapason de l'évolution de la société, du couple et de la famille, et d'accepter ces nouveaux modes de procréation.

Car le développement harmonieux de ces enfants dépend aussi de la façon dont ils seront accueillis dans notre société. Il est temps d'arrêter d'imposer aux femmes de courir l'Europe pour bénéficier de ce qu'on leur refuse dans leur pays d'origine, au prix d'un stress démultiplié et d'une sélection par l'argent inacceptable.

Faisons place enfin à une valeur fondamentale de toute démocratie digne de ce nom : la tolérance.



L'Alimentation crue - Naturellement healthy

→ Marie-Sophie L. - Albin Michel

Et si manger cru était une réponse aux dérives alimentaires actuelles ? Un mode de nutrition sain qui réconcilie plaisir et santé, tout en respectant nos besoins et ceux de la planète ? Marie-Sophie L., fidèle à sa double approche de naturopathe et de raw-chef, nous invite à expérimenter les bienfaits de sa cuisine.

Soit une « gastronomie », à la fois hautement vitalisante et délicieuse, qui participe d'un art de vivre dont elle nous délivre les secrets. Découvrez les bénéfices d'une alimentation vivante, qui nourrit les sens et l'esprit grâce à un programme (recettes, techniques de bases et conseils pratiques) facile et rapide.

Wanted

— MIX & MATCH —



Les kids font preuve d'audace cette saison et mixent les imprimés pour des looks ultra stylés.

➡ Hello Simone



Marinière et volant, le mix&match gagnant de la saison !

➡ H&M



La tendance imprimée sied parfaitement à l'osier !

➡ Zara



Des sneakers pleines d'amour pour leurs petits petons !

➡ Bensimon x Zank You



L'animal le plus super génial ? Le cheval !

➡ Stella Mc Cartney



Bleu layette et petits pois pour cette robe sage et romantique !

➡ La Redoute



Mignonne, allons voir si la rose...

➡ Petit Bateau



Le vichy se porte en couvre-chef cette saison !

➡ Mango



Haute sécurité

AURÉLIE GUYOT

CAMBRIOLAGE, VANDALISME, FUITES D'EAU QUI DÉGÉNÈRENT OU FUMÉES SUSPECTES... NOMBREUX SONT LES PROBLÈMES QUI PEUVENT SURVENIR EN NOTRE ABSENCE, SURTOUT À L'APPROCHE DES GRANDS CONGÉS D'ÉTÉ. COMMENT SÉCURISER NOS MAISONS ? COMMENT PARTIR L'ESPRIT SEREIN, EN ÉTANT SÛRE DE NE PAS AVOIR DE MAUVAISES SURPRISES À NOTRE RETOUR ? PAS DE PANIQUE, NOUS AVONS ENQUÊTÉ ET VOUS PRÉSENTONS LES MEILLEURES SOLUTIONS POUR ÉQUIPER ET PROTÉGER NOS MAISONS ET APPARTEMENTS.

DISSUADEZ

Il suffit parfois de peu pour être efficace et créer son petit effet... Commencez par un rapide état des lieux, car un contrôle attentif et du bon sens vous permettront peut-être d'échapper à bien des soucis... Les points faibles d'une maison sont bien sûr ses accès à l'extérieur, à savoir nos portes et nos fenêtres. Les baies vitrées coulissantes peuvent s'avérer très faciles à forcer. Faites appel à un professionnel pour un diagnostic et n'hésitez pas à les faire renforcer, en fixant un verrou par exemple. Un cambrioleur peu expérimenté ou trop pressé préférera passer à la maison suivante plutôt que de s'acharner sur votre fenêtre. Pour vos volets, pensez à installer une barre de sécurité. Elle ne pourra pas être soulevée de l'extérieur, en venir à bout demandera donc du temps, de l'équipement, et beaucoup de patience!

Même logique pour votre ou vos portes d'entrée. Vous pouvez d'ailleurs opter en complément pour une serrure anti-effraction. Ce dispositif vous protégera contre les tentatives de crocheting et autres désagréments... Tenez bien compte des labels lors de votre choix de matériel, ils ont été créés pour vous aiguiller en fonction de vos besoins.

Un des bons basiques pour décourager les éventuels intrus reste l'éclairage extérieur avec détecteur de présence. Outre l'effet de surprise, cette méthode a pour mérite d'empêcher les personnes malveillantes d'agir avec discrétion.

La pose est simple, rapide et peu onéreuse. Vous pouvez également opter pour des éclairages à panneaux solaires, voire sur batterie, même si cette dernière solution s'avère par définition plus contraignante et davantage limitée...

RENFORCEZ

Une fois ces vérifications et adaptations de base bien gérées, vous pouvez réfléchir à compléter votre dispositif par un système d'alarme. Vous disposez d'un vaste choix, en fonction de vos besoins et de votre budget. Le système d'alarme filaire apparaît comme une des solutions les plus fiables : il ne comporte pas de pile (très bon point pour son autonomie) et ne dépend ni d'un système Wifi, ni d'onde radio... ce qui permet ainsi au système filaire d'être quasi impossible à pirater. Concrètement, un spécialiste installe des capteurs dans les endroits stratégiques de votre maison (cuisine, entrée...). Ces capteurs sont chargés de détecter les mouvements, et envoient un message anti-intrusion ou incendie en cas de besoin à la centrale d'alarme, qui se déclenche alors automatiquement. Vous pouvez aussi surveiller votre maison depuis votre smartphone, à des milliers de kilomètres! Des kits de vidéosurveillance connectés sont disponibles dans n'importe quelle grande enseigne de bricolage, et s'installent rapidement. Préférez les modèles équipés de vision infrarouge et de modes d'enregistrement en continu/programmation horaire / par détection de mouvement, car vous aurez ainsi le choix entre plusieurs options et couvrirez davantage de risques.

**« UN DES BONS BASIQUES
POUR DÉCOURAGER
LES ÉVENTUELS INTRUS
RESTE L'ÉCLAIRAGE
EXTÉRIEUR AVEC DÉTECTEUR
DE PRÉSENCE »**



Il vous suffira ensuite de disposer vos caméras dans les lieux stratégiques; attention, car une réglementation précise et stricte cadre les utilisations en extérieur, vous ne pouvez bien évidemment pas filmer n'importe quoi... Puis l'ensemble de la configuration se fera généralement automatiquement, grâce à votre Wifi et selon les paramètres que vous choisirez, via le moniteur d'enregistrement. Vous recevrez par la suite des notifications push en cas de détection de mouvement, et pourrez vous connecter à distance pour suivre la situation en temps réel et prévenir qui de droit en cas de besoin.

De quoi profiter de la plage l'esprit léger!

Enfin, vous pouvez très bien faire appel à société de télésurveillance, qui établira avec vous une procédure spécifique. Un expert passera chez vous équiper votre maison de ces fameux capteurs anti-intrusion, qui transmettront toutes les informations suspectes directement à un opérateur. En cas de déclenchement de l'alarme, cet agent a alors pour mission de vous contacter immédiatement, afin de se faire confirmer le code secret et annuler une intervention sur place... ou au contraire de dépêcher un vigile. Celui-ci préviendra les forces de l'ordre en cas d'effraction avérée.

Rien de plus simple que de partir tranquille, en sachant sa maison et ses biens protégés et sous surveillance. Même si... pas d'alarmisme, car quelques mesures simples et efficaces peuvent se révéler déterminantes.

Ne perdez plus de temps et passez à la pratique!
La sécurité... et les vacances n'attendent pas!

« PRÉFÉREZ LES MODÈLES D'ALARME ÉQUIPÉS DE VISION INFRAROUGE ET DOTÉS DE DIFFÉRENTES OPTIONS D'ENREGISTREMENT »



Actu



© JUNYA ISHIGAMI

Après tous ces efforts... un peu de poésie ! Mais hâitez-vous, il ne reste plus que quelques jours pour découvrir la très belle expo consacrée à Junya Ishigami, figure majeure et singulière de la jeune scène architecturale japonaise. Lion d'or à la Biennale d'architecture de Venise en 2010, il est l'auteur d'une œuvre conceptuelle et poétique dans laquelle le paysage tient une place prépondérante. L'architecte profite de cette première grande rétrospective pour vous dévoiler une vingtaine de ses projets architecturaux en Asie et en Europe, à travers une série de maquettes de grandes dimensions, accompagnées de films et de dessins documentant leurs différentes étapes de conception et de construction. Vous pourrez par la même occasion découvrir le bâtiment iconique de Jean Nouvel qui accueille cet événement.

Junya Ishigami, Freeing Architecture, jusqu'au 10 juin à la Fondation Cartier.
Plus de détails sur www.fondationcartier.com

MON BEAU MIROIR

CLAIRE LAVABRE

NOUS AVONS EU UN VÉRITABLE COUP DE CŒUR POUR CETTE JEUNE DESIGNER, TOUCHE-À-TOUT À SUCCÈS. CLAIRE LAVABRE TRAVAILLE À LA FRONTIÈRE DE L'ART ET DU DESIGN. ELLE IMAGINE DES JEUX DE MIROIRS, DES DISPOSITIFS PHOTOGRAPHIQUES ET LUMINEUX PLEINS DE POÉSIE. RÉSIDENTE À LA VILLA MEDICI À ROME, HONNEUR RÉSERVÉ AUX PLUS TALENTUEUX DE LEUR GÉNÉRATION, ELLE POURSUIT SA ROUTE. NOUS L'Y AVONS CROISÉE...

AURÉLIE GUYOT



©727 Sailbags

Votre pièce favorite dans votre dressing

Un vieux tee-shirt rayé qui m'a été offert il y a quelques années...

Son usure le rend importable, mais je ne peux me résoudre à le jeter!



Votre produit fétiche dans votre salle de bains

Mes lentilles de contact.



Claire nous l'explique d'emblée: «je suis devenue designer un peu par hasard... Un heureux hasard! C'est un métier qui me convient parfaitement parce qu'il permet de rester curieux et de s'intéresser à beaucoup de choses». Diplômée de l'ENSCI-Les Ateliers en 2012, une école publique de création industrielle située à Paris, cette designer et photographe de 30 ans affiche déjà un beau parcours: elle a entre autres travaillé pour les designers Ronan et Erwan Bouroullec, Inga Sempé, Leon Ransmeier ou encore dans l'agence d'architecture de Laurent Deroo. Que du beau monde! En parallèle, elle fonde son propre studio pour développer ses projets de design et d'architecture d'intérieur. On la connaît principalement pour ses fameux dispositifs de miroirs, lumières et autres cadres qui invitent à des effets d'optiques où les images se troublent, s'entrecroisent ou se multiplient. «Mes installations explorent la magie du reflet et interrogent sur les notions d'identité, de dualité et de vanité.»

On avait d'ailleurs repéré son jeu de miroirs, présenté au festival de mode et de photographie à la Villa Noailles de Hyères: «ce miroir est le résultat de l'assemblage de trois tôles cintrées puis chromées. Il présente un reflet qui se transforme par la mise en forme de la matière réfléchissante. La perception du reflet sur les surfaces planes de ce miroir est identique à celle d'un miroir traditionnel... Mais le reflet évolue et se distord là où j'ai formé des angles et des plis avec le cintrage» nous explique-t-elle. Hypnotique et fascinant! Ses travaux ont également été exposés au Palais de Tokyo pendant les D'Days, et à la Great Design Gallery à Paris. Claire conclut avec enthousiasme, en nous racontant avec passion ses nouveaux projets de lampes, qu'elle dessine et imagine en ce moment.

«J'aimerais ensuite trouver des éditeurs ou des galeries pour les éditer.» Le message est passé, et nul doute qu'il sera rapidement entendu!



Une de vos sources d'inspiration

Les quincailleries.



Votre objet culte

Tous les objets dessinés par Castiglioni.

© Tabouret Mezzadro d'Achille Castiglioni

Retrouvez toute l'actualité de Claire Lavabre sur son site www.clairelavabre.com

C'est le bouquet



Ikea

BEAUX JOURS OBLIGENT, LES FLEURS S'INVITENT DANS NOS INTÉRIEURS. MOTIF LIBERTY, INSPIRATION SEVENTIES, BUCOLIQUE CAMPAGNE OU FLORE TROPICALE, LES FLEURS SE DÉCLINENT À L'ENVI CETTE SAISON.

SARAH BRAUN



Un coussin à effeuiller à l'envi !

→ **Euf NY**



Ikea



L'univers de la nuit n'échappera pas à la déferlante bucolique !

→ **Snurk**



Double fonction pour ce pouf aux airs tropicaux qui abrite un astucieux système de rangement.

➡ Conforama



Les fleurs se la jouent nostalgiques sur cette table basse d'esprit seventies.

➡ Bazar Therapy



Quand c'est trop y'a Tropico ! (et ce fauteuil ultra moelleux !)

➡ Seletti



Ikea



Un coussin moelleux et funky.

➡ Ferm Living



Un vase façon ikebana, très poétique.

➡ Fritz & Hansen



Plexi et fleurs XXL pour un canapé sorti tout droit de That's Seventies Show !

➡ Kartell



Faune et flore tropicales se mêlent sur cette assiette estivale !

➡ Zara Home

BABA VANILLE

Pour 10 pots - Ingrédients : La pâte à baba : 25 g de lait entier + 5 g de levure boulangère fraîche + 115 g de farine T45 + 10 g de sucre semoule + 3 g de sel fin + 65 g d'œuf (1 gros œuf) + 25 g de beurre pommade + 5 g d'eau. Le rhum arrangé : 500 g de rhum + ½ pamplemousse + 2 kumquats bio + 1 citron vert bio + 3 gousses de vanille + 8 g de sucre roux + 1 badiane + 1 bâton de cannelle. Le sirop de conservation : 250 g d'eau + 380 g de sucre semoule + 3 gousses de vanille + 250 g de rhum arrangé



- 01** La pâte à babas: Délayez la levure dans le lait tièdi. Dans la cuve du batteur muni du crochet, mélangez la farine, le sucre, le sel et la préparation lait-levure. Incorporez 50 g d'œuf et pétrissez en vitesse 2 pendant 2 minutes, puis ajoutez le reste de l'œuf et pétrissez à nouveau en vitesse 2 pendant 5 minutes.
- 02** Intégrez enfin le beurre pommade préalablement mélangé avec l'eau. Coulez la pâte dans des moules demi-sphères de 3 cm (6 g de pâte par moule) et laissez pousser 30 minutes à température ambiante.
- 03** Préchauffez le four à 160 °C, puis enfournez pour 12 minutes. Au bout de ce temps, retournez la plaque dans le four, puis laissez encore cuire 3 minutes.
- 04** Le Rhum arrangé: Lavez tous les fruits. Pelez à vif le pamplemousse et coupez-le en huit. Coupez les kumquats, videz-les, car l'intérieur ne se mange pas, puis grattez le zeste et détaillez l'écorce en lamelles. Coupez le citron vert en deux. Fendez et grattez les gousses de vanille. Mettez le tout à macérer dans le rhum, avec le sucre et les épices.
- 05** Le sirop de conservation: Dans une casserole, faites bouillir l'eau avec le sucre et les gousses de vanille fendues et grattées. Une fois le mélange refroidi, ajoutez le rhum arrangé.

- 06** La mise en pots: Stérilisez les pots 10 minutes dans de l'eau bouillante avec leurs caoutchoucs et les couvercles. Remplissez les pots de babas et couvrez de sirop de conservation, fermez-les bien hermétiquement avec le joint en caoutchouc.
- 07** Faites chauffer une marmite d'eau, déposez les pots à la verticale à l'intérieur, il faut avoir 3 cm d'eau au-dessus des pots (s'ils remontent, n'hésitez pas à mettre un poids dessus). Couvrez la marmite et portez à ébullition. À partir de ce moment, comptez 15 minutes de cuisson, toujours avec l'ébullition. Sortez les pots et laissez-les refroidir toute une journée.



VANILLE

Christophe Adam, aux Éditions de la Martinière,

→ 40 recettes simples et créatives
Crème pure ou dessert exotique, éclair classique ou entremets croustillant... 40 recettes aux nuances délicates. La vanille infuse sa gourmandise dans des associations créatives et ses petits points noirs dessinent des moments savoureux.

*Wine
lovers*



Conseil d'Arnaud Vaingre,
sommelier chez Vinoteca.

CHÂTEAU COUTET BARSAC 1999

Le Château Coutet est l'un des plus prestigieux châteaux de cette appellation voisine de Sauternes. Ici, en 1999, le vin développe des arômes intenses de fruits mûrs, d'épices douces, de safran, typique des vins évolués de la région. Un grand classique des vins liquoreux pour accompagner ce grand classique de la pâtisserie.



CANTINA DEL VERMENTINO FUNTANARILAS SARDAGNE

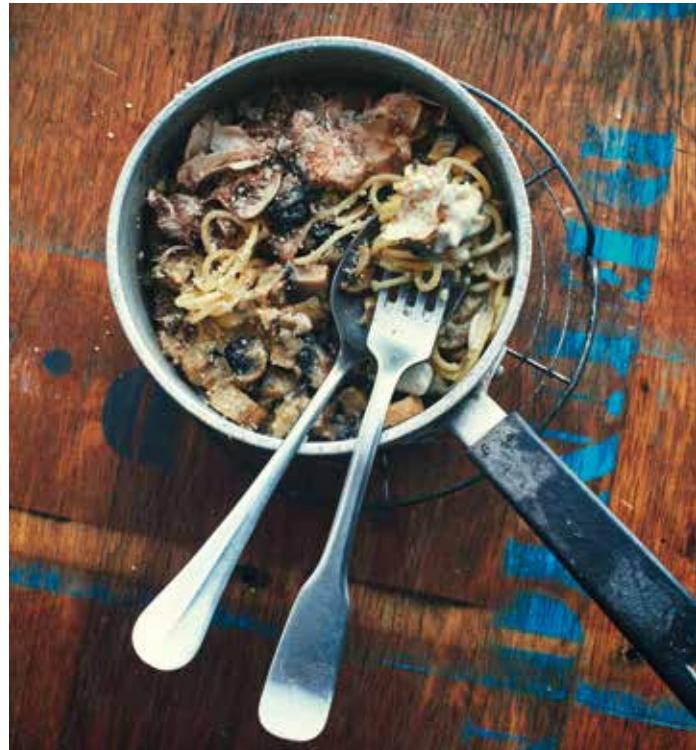
Le nom Vermentino di Gallura est à la fois celui du cépage et de l'appellation. Un terroir magnifique du nord de la Sardaigne, qui livre des Vermentino typiques et intenses. Un vin gourmand et riche, avec une belle structure qui accompagnera parfaitement l'association vanille / champignon.



Où le trouver?

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

vinoteca.lu
luxembourg



SPAGHETTIS CHAMPIGNONS VANILLE

Pour 4 personnes - Ingrédients : 500 g de spaghetti + 350 g de champignons de Paris (soit 10 environ) + 50 g d'oignons + 300 g de crème UHT à 35 % de MG + 4 gousses de vanille + huile d'olive + parmesan.

- 01 Réservez un champignon cru, émincé finement à la mandoline, pour le dressage.
- 02 Dans une casserole, faites revenir l'oignon émincé en dés dans une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les champignons émincés en dés. Faites cuire environ sept minutes à couvert, en remuant de temps en temps.
- 03 Dans le même temps, faites cuire les pâtes al dente dans de l'eau bouillante salée. Quand les champignons sont juste cuits, réservez-les dans un récipient.
- 04 Dans la casserole des champignons, faites bouillir la crème avec les gousses de vanille entières fendues et grattées. Quand la préparation bout, enlevez les gousses de vanille et remettez les champignons ainsi que les oignons dans la casserole. Laissez cuire environ dix minutes à petit feu.
- 05 Égouttez les pâtes, dressez-les dans un plat et versez un filet d'huile d'olive. Ajoutez la sauce aux champignons. Mélangez bien le tout. Parsemez de parmesan râpé et de copeaux de champignon cru.

CHEVEUX AU VENT

DANS LA CATÉGORIE DES VOITURES 100 % PLAISIR,
NOUS AVONS TESTÉ L'ABARTH 124 GT. CETTE ÉDITION SPÉCIALE, DÉVELOPPÉE
PAR ABARTH RACING TEAM, AFFICHE DEUX FACETTES: UN COUPÉ ÉLÉGANT
ET UN ROADSTER AUDACIEUX ET DYNAMIQUE POUR UNE CONDUITE AGRÉABLE AU QUOTIDIEN.

MAGALI EYLENBOSCH



Présentée en exclusivité mondiale au Salon International de l'Automobile de Genève, l'Abarth 124 GT fait partie de ces petites pépites qui métamorphosent l'ordinaire en extraordinaire. C'est, en tout cas, la mission que la marque au scorpion s'est donnée et, pour le coup, c'est réussi. Habilée d'un coloris exclusif Alpi Orientali Grey, elle offre une solution spéciale: la commodité d'une voiture à toit souple associée aux avantages d'un toit rigide technique, robuste et ne pesant que 16 kilos! C'est d'ailleurs le seul modèle du marché doté d'un toit entièrement construit en fibre de carbone. Bien sûr, il faudra l'enlever manuellement et le stocker dans le garage, mais avouons que la solution offre un certain confort d'esprit face au vandalisme. Outre les équipements ayant fait le succès de la 124 Spider, la voiture embarque un large contenu exclusif, comme des jantes en alliage OZ ultra légères de 17 pouces, trois fois plus légères que les jantes standard, qui améliorent la tenue de route et y ajoutent un nouveau design plus sportif.

QUELLE LIGNE DE STAR

Nous nous devons de parler de ses courbes, même si, de ce côté, il n'y a rien de bien nouveau par rapport à la 124 Spider.

On ne peut que craquer pour cette version contemporaine du modèle emblématique de la firme italienne. Que les grincheux continuent à prétendre que faire du neuf avec du vieux n'a rien de très enthousiasmant, cette voiture, nous, on l'adore! D'autant qu'elle se permet également quelques petites coquetteries.

À commencer par les coques de rétroviseurs, qui affichent une couleur spéciale gris métallisé, assortie au becquet avant. Elles sont également disponibles en fibre de carbone ou de couleur rouge.

Un revêtement de capot noir mat est disponible sur demande. Cette finition est une référence indéniable à la classique Abarth 124 Rally, sur laquelle cette solution a été adaptée afin d'éviter que le conducteur ne soit ébloui par le soleil. Le becquet arrière et le toit rigide en fibre de carbone sont également disponibles à la demande.



- Son design racé et typiquement italien
- Un moteur dynamique à la personnalité bien affirmée
- La qualité de la construction



- Une seule motorisation disponible
- La mélodie du moteur un peu trop présente
- Une liste d'options réduite pour personnaliser davantage sa voiture



→ Le prix : à partir de 33 360 € TVAC

ON THE ROAD AGAIN

L'Abarth 124 instaure un nouveau standard dans le segment des roadsters sportifs, grâce à des solutions techniques avancées, comme son poids -concentré dans l'empattement-, son moteur installé derrière l'essieu avant, sa mécanique sophistiquée et ses matériaux spéciaux, offrant un rapport poids/puissance record. En outre, la parfaite répartition du poids à 50/50 en marche assure un retour excellent et une agilité optimale.

Sur la route, elle est totalement bluffante.

On a apprécié la suspension, dont la configuration améliore la stabilité en virage et au freinage. Elle embarque un moteur turbo 4 cylindres 1,4 litre MultiAir, qui délivre une puissance de 170 ch (près de 124 ch par litre) et un couple de 250 Nm. Il propulse le véhicule à une vitesse de pointe de 232 km/h et accélère de 0 à 100 km/h en 6,8 secondes. Ce moteur est disponible avec une boîte de vitesses manuelle ou une boîte de vitesse automatique à six rapports. Le son du moteur est une caractéristique importante de toutes les voitures Abarth, l'équipement de série inclut un système d'échappement dual mode Record Monza, capable de modifier le trajet des gaz d'échappement selon le régime moteur, et offrant un rugissement profond. Certains adoreront, tandis que d'autres trouveront ce divin ronronnement un peu trop présent.

FOCUS SUR LE TOIT

Plutôt que de parler des finitions intérieures, soignées et élégantes, arrêtons-nous sur le toit rigide en fibre de carbone. Doublé à l'intérieur, il est pourvu d'une grande vitre et d'un dégivreur efficace, permettant de la nettoyer en moins de trois minutes. Son faible poids contribue à l'amélioration du format compact et de la rigidité de torsion globale de la voiture. Il assure l'isolation thermique et acoustique, tout en offrant une vue arrière ample. Il peut être retiré et réinstallé très facilement en quelques étapes, permettant ainsi de profiter des sensations en plein air ou de basculer rapidement vers le style grand tourisme affirmé en seulement quelques minutes.

PATRICE NOËL UNE BELLE EXPÉRIENCE

NOUS AVONS RENDEZ-VOUS DANS LES CUISINES DE L'HÔTEL LE ROYAL
OÙ PATRICE NOËL OFFICIE POUR LE PLUS GRAND PLAISIR DES CLIENTS.
C'EST LÀ QU'IL CULTIVE SON AMOUR DES BEAUX PRODUITS
ET APORTE UNE TOUCHE D'ORIGINALITÉ QUI NE FAIT JAMAIS L'IMPASSE SUR LE GOÛT.

MAGALI EYLENBOSCH



Le parcours de Patrice Noël commence de manière très classique. À 15 ans, il démarre son apprentissage en France, sans trop savoir si ce métier lui plairait vraiment. Il tombe sur un maître qui le forme «à la dure», mais qui, surtout, lui transmet l'amour de la cuisine. Il lui inculque les bases. Celles qui font la différence. La France, la Suisse, l'Angleterre, il se perfectionne dans quelques-unes des grandes maisons de bouche, notamment au Fouquets, à Paris, avant de fonder son propre restaurant. Il tient la boutique pendant sept ans, puis décide de partir au Canada. Nouveau challenge, nouvelle aventure, autre culture et autre façon de manger. Il y a un peu plus d'un an, il s'installe à Luxembourg: «J'avais envie de retrouver les produits de saison. Au Québec, la palette est plus tranchée. Il y a l'hiver, particulièrement long, et l'été. Ça m'a appris à faire mes conserves, à utiliser des herbes que je ne connaissais pas, à me rapprocher de la nature. C'était très intéressant! Quand je suis venu faire un essai au Royal, mon approche de la cuisine a été appréciée par la Direction et je suis rentré en Europe.» Aux commandes du restaurant gastronomique, La Pomme Cannelle, de la très belle brasserie avec terrasse, l'Amélys, et des banquets de l'hôtel, il décline sa passion à tous les temps.

Quel produit aimeriez-vous mettre en avant?

Je me souviens toujours de la tarte à la rhubarbe que me faisait ma grand-mère lorsque j'étais petit. On ne l'utilise souvent que pour des recettes sucrées alors qu'elle fait des merveilles lorsqu'on la travaille avec un poisson, une viande blanche ou un légume.

Peut-on comparer son utilisation à celle du citron?

Plutôt à celle du cédrat, mais elle a davantage de longueur en bouche.

Comment doit-on choisir la rhubarbe?

Elle doit avoir de belles feuilles bien croquantes et bien vertes, ne pas être trop filandreuse quand on l'épluche et être bien rouge au cœur.

À quoi doit-on faire attention?

À l'éplucher correctement en ôtant tous les fils. C'est un produit à la fois bon et joli. On a tendance à en faire une compotée et à la laisser cuire trop longtemps. Si on la travaille de manière transversale, c'est véritablement une toile.

Pouvez-vous nous confier une petite recette?

On peut travailler la rhubarbe dans la longueur et la pocher dans un petit sirop à 30° avec un poivre lampong pour avoir quelque chose d'épicé et de très aromatique. Cette cuisson permettra de casser un peu l'acidité, tout en conservant sa saveur. Je l'associerai avec des asperges à peine cuites, en marmelade, et en espuma. C'est une très belle entrée de légumes. Il suffit d'y ajouter quelques herbes. Vous pouvez aussi la marier avec des Saint-Jacques. Vous prenez un petit tronçon de rhubarbe que vous mettez à cuire dans une huile d'olive et que vous laissez confire en sucrant très légèrement. C'est également très intéressant avec une viande blanche ou une volaille. Ça donne de la vie. Aujourd'hui, je fais un essai avec du homard, de la betterave chioggia, de la rhubarbe cuite à basse température et confite dans l'huile et un petit jus de rhubarbe très léger que l'on verse dessus. On peut vraiment jouer avec ce produit. Jouer, c'est le mot clé de la cuisine.

Quelle herbe peut-on utiliser?

Pourquoi pas de l'estragon qui offrira un contraste herbacé très intéressant!

Que servez-vous à boire avec un plat à base de rhubarbe?

Un petit Viognier! C'est un mono-cépage très intéressant.

COSTA RICA, « PURA VIDA » EN AMÉRIQUE CENTRALE

« PURA VIDA ». C'EST LA DEVISE DU COSTA RICA.
ELLE SIGNIFIE QU'IL FAUT PROFITER DES RICHESSES QU'OFFRE LA VIE.
ET, AU COSTA RICA, LES RICHESSES NATURELLES SONT PARTOUT.
PLONGÉE DANS UN PAYS OÙ LE VERT SE DÉCLINE DANS TOUTES SES NUANCES.

KÉVIN STORME



Le Volcan Arénal domine un océan de verdure. (© Leonora (Elie) Enking, Wikipedia)

La côte riche. Costa Rica en espagnol. C'est le surnom que Christophe Colomb a donné au pays centre-américain. Riche, le pays l'est, assurément. C'est ici que pousse l'or vert de l'Amérique centrale. Tout le Costa Rica est recouvert d'une jungle luxuriante. Et le pays a bien conscience de son patrimoine naturel. Le Costa Rica compte 33 parcs nationaux sur une surface de 51 000 km², presque deux fois la superficie de la Belgique. Le Costa Rica est souvent surnommé la «Suisse de l'Amérique centrale». La démocratie s'y épanouit pleinement et le niveau de vie est largement supérieur à celui de ses voisins. Contrairement à eux, le pays est aussi un havre pour la faune et la flore. Le pays n'est pas en proie à la déforestation qui gangrène la jungle,

du Guatemala au Panama. Pour le touriste amateur de nature, le Costa Rica est dans le top des destinations vertes.

FORÊT DE NUAGES

Berceau de cet écosystème exceptionnel, la forêt de nuages de Monteverde. Cette forêt tropicale d'altitude semble tout droit sortie de l'imagination d'un conteur. La mousse tapisse les arbres qui bruissent de mille sons. Les innombrables cours d'eau dévalent les pentes de sommets bouchés de nuage, au milieu de fougères arborescentes dans lesquels se cachent des créatures mystérieuses. Les quetzals, ces oiseaux multicolores mythiques, peuplent la canopée. Si la forêt est dans un si bon état de conservation, c'est notamment grâce

aux quakers, des objecteurs de conscience américains qui ont déserté au moment de la guerre de Corée pour rejoindre le Costa Rica, pays sans armée.

Là, ils ont entretenu les terres, préservé les paysages et vécu dans un mode de vie pacifiste et autogéré. Toujours en altitude, le volcan Arenal est désormais endormi. Fini le temps où l'on pouvait assister au spectacle de ses éruptions. Cependant, l'ascension du Cerro chalito autour du volcan vaut à elle seule le détour. Quand il n'est pas recouvert de nuages - mieux vaut faire la randonnée le matin -, le panorama est époustouflant. La canopée s'étend à perte de vue. Dans le cratère, une immense étendue d'eau verte complète parfaitement le vert de la jungle.



Au Costa Rica, la jungle termine souvent sa route dans les eaux translucides de l'Atlantique ou du Pacifique. (© Amélie Lachapelle)

PANORAMA SUR DEUX OCÉANS

Le volcan Irazù est aussi célèbre pour son panorama: à l'ouest, on aperçoit l'océan Pacifique, tandis que l'est offre une vue incomparable sur l'Atlantique. C'est le seul endroit de tout le continent américain qui permet d'apercevoir les deux océans. Le parc national le plus connu du pays est sans conteste celui de Manuel Antonio. C'est aussi le plus petit. Les sentiers y sont accessibles pour tous les niveaux. Et même si ça se bouscule parfois aux périodes de pointe, difficile de s'en passer tant la faune y est facilement observable: Pélicans bruns, capucins, paresseux nonchalamment perchés sur des branches d'arbres... Et pour ne rien gâcher, un paysage de carte postale avec des plages paradisiaques bordées d'eau cristalline.

**« A MONTEZUMA,
L'AMBIANCE BOBOS
ROOTS REGGAE SÉDUIT
LES NÉO-RASTAS.
AU MENU, FARNIENTE,
YOGA, COURS
DE JONGLAGE DE FEU... »**

Beaucoup plus exigeante, la forêt tropicale humide du parc national Corcovado mérite le qualificatif de forêt vierge. Ici aussi, la jungle bute sur des plages paradisiaques. Trois sentiers traversent le parc. On pourra y observer une multitude d'iguanes, des perroquets, des paresseux, des alligators, des coatis, des singes

hurleurs, des anacondas, des serpents dont les venins sont aussi variés que la profusion de leurs couleurs... Et avec un peu de chance, des tapirs, des fourmiliers, des jaguars, et sur les plages, des tortues luths.

L'ÎLE AUX TRÉSORS

Côté balnéaire, le Costa Rica a deux côtes. Le versant atlantique est moins fréquenté, mais possède de superbes récifs coralliens, notamment vers Tortuguero, auquel on n'accède que par bateau. De juillet à octobre, on assiste à la ponte des tortues vertes. La côte pacifique est beaucoup plus touristique et attire énormément de surfeurs, séduits par des vagues impressionnantes. À Montezuma, l'ambiance bobos roots reggae séduit les néo-rastas. Au menu, farniente, yoga, cours de jonglage de feu... Et surtout balades et baignades dans des criques toutes plus belles que les autres. Pour les amateurs de faune sous-marine, le Costa Rica attire la Mecque des plongeurs: l'île Cocos. « La plus belle île du monde », selon le commandant Cousteau. Les plongeurs du monde entier s'y prennent des mois à l'avance pour réserver l'une des rares croisières qui mouillent dans ses eaux. Marlin, raies, requins-baleines, requins marteaux, tortues de mer...

L'île Cocos est considérée comme le meilleur spot du monde pour admirer les animaux marins géants. Sur l'île, des randonnées sont organisées pour découvrir une faune et une flore endémique. La richesse de l'île a inspiré Robert Louis Stevenson pour écrire L'île aux trésors, tandis que Michael Crichton y a puisé l'inspiration pour imaginer

Infos pratiques

On dort où?

Pas cher : Airbnb est disponible dans toutes les villes. Pour les séjours ruraux (la majorité du voyage), les hôtels offrent des lits à 15 euros la nuit et des chambres doubles à 40 euros. Plus typiques, les cabanas sont noyées dans la nature. Ce sont des petits bungalows dont les prix s'échelonnent entre 40 et 70 euros.

Plus cher : Dans ce pays aux standards proches de ceux de l'Europe, les hôtels de grand confort sont présents partout (à partir de 150 euros la nuit). Mais mieux vaut privilégier les écolodges, en pleine nature, plus typiques et pleines de charme pour les mêmes tarifs.

On mange où?

Pas cher : Les « sodas » sont des sortes de cantines où l'on mange pour pas cher des plats sans prétention. Ils sont présents dans tout le pays.

Plus cher : Les « restaurants » offrent à peu près les mêmes plats que les « sodas », mais le cadre est plus agréable et le service plus soigné. Globalement, la gastronomie costaricaine ne soutient pas la comparaison avec les cuisines mexicaine et colombienne.

Pour sortir?

À San José, on trouve des bars et des boîtes dans tous les styles. Dans les stations balnéaires, l'ambiance est davantage reggae et caraïbe, même si des discothèques diffusent des tubes internationaux.

Jurassic Park. Malheureusement, il faut compter minimum 2 500 euros et une semaine pour découvrir ce joyau classé au patrimoine de l'UNESCO.

MONUMENT NATIONAL

Si le Costa Rica est riche d'une nature vierge rayonnante, le pays ne brille pas par ses villes et ses sites historiques. Seul site archéologique du pays, le monument national de Guayabo se trouve en pleine forêt. Ici, pas de pyramides ou de grandes cités précolombiennes, mais les archéologues ont tout de même trouvé des pétroglyphes énigmatiques, des poteries, des pièces d'orfèvrerie et un réseau d'aqueducs. Le site a été construit 1000 ans av. J.-C. et abandonné au XV^e siècle. Bien que situé à proximité de l'ancien empire maya, il n'aurait rien à voir avec cette civilisation qui a marqué son empreinte sur l'Amérique centrale. Côté villes, pas de bijoux architecturaux comme au Guatemala ou au Chiapas. Reste la capitale, San José, qui mérite un ou deux jours pour s'imprégner de l'ambiance et visiter les musées et les marchés. Libéria, sur la côte pacifique, possède également quelques jolis bâtiments coloniaux. Mais c'est surtout les alentours et les cascades tombant dans des vasques et la forêt qui attirent les visiteurs. Au Costa Rica, la vraie richesse, c'est indéniablement la nature.

Le signe du mois

GÉMEAUX

DU 21 MAI AU 21 JUIN

Amour : Belle période. Protégée par l'harmonie de Vénus et Mars largement favorables, vous laisserez vos soucis à la porte et profiterez de votre famille ou de vos amis. **Travail :** Avec Vénus comme appui, votre intuition pourrait jouer à fond et votre instinct vous conduire vers une bonne affaire. Vos activités reprennent un peu plus d'amplitude. **Vitalité :** Gaie et pleine d'allant, vous voici prête à traverser cette période dans une forme éclatante.

BÉLIER

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Amour : Avec Mars, votre côté guerrier prend le dessus. Les sens en éveil, vous serez une amoureuse de grands talents, sans pour autant vous engager totalement. **Travail :** Mercure et Soleil vous soufflent des idées géniales, à exploiter très rapidement : c'est le moment de foncer, comme votre nature vous l'incite ! **Vitalité :** Mars et Mercure en harmonie, vous devenez une experte du jogging.

TAUREAU

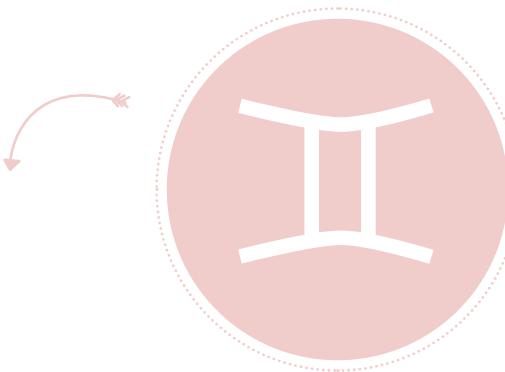
DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Amour : Grâce à l'entrée de la planète Uranus dans votre signe, si vous animez une équipe, vous aurez l'art de rallier tout le monde à vos points de vue. Vous aurez une vision positive de cette période. **Travail :** Le Soleil soutient votre signe, vous passerez à l'action avec l'efficacité et la constance que l'on vous connaît. Mercure alimente tranquillement vos contacts et vos appuis. **Vitalité :** Rien de mieux que la campagne pour vite vous ressourcer.

CANCER

DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

Amour : Vénus dans votre signe vous exalte et porté par l'amour donné et reçu, vous rayonnerez et diffuserez votre chaleur autour de vous, vraiment chanceuse ! **Travail :** Super trigone de Jupiter, vous gagnerez en motivation, un courage époustouflant vous



habitera, bref vous serez prêt à escalader l'Everest ! **Vitalité :** Partout à la fois, vous emmènerez les autres dans votre sillage, même s'ils ne peuvent pas suivre votre rythme.

LION

DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

Amour : La course de Vénus indique une évolution de vos relations, de la gravité vers la légèreté. Vous allez alterner entre des phases de totale insouciance et des moments de gravité profonde. **Travail :** Avec Mercure comme allié, vous allez vivre des événements positifs. Vous ferez preuve d'une grande acuité de jugement et vous saurez expliquer ce que vous ressentez. **Vitalité :** Votre capital d'énergie sera très puissant. Vous serez vive, instinctive et toujours prête à faire une multitude d'activités.

VIERGE

DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Amour : Vous profiterez du soutien de Jupiter pour être bien armée pour vous débarrasser de vos "programmations" et de vos préjugés. **Travail :** Saturne en soutien, c'est une période des plus favorables. Mercure permet une énergie mentale surprenante, mais avec un sens du discernement. **Vitalité :** Veillez au plan émotionnel et faites surveiller votre vue.

BALANCE

DU 23 SEPTEMBRE
AU 22 OCTOBRE

Amour : Mercure et Soleil en Gémeaux vous soutiennent, simplifiez-vous la vie... Des événements se profileront pour vous faire avancer : à vous de bien tenir le gouvernail, sans dualité durant cette période. **Travail :** Mars au trigone du Soleil et Mercure en Gémeaux, vous recherchez désespérément la conciliation ou la paix, vous avez peut-être envie

de vous libérer d'obligations et de déléguer. **Vitalité :** Pour rester en forme, ne laissez pas les petits problèmes domestiques vous agacer.

SCORPION

DU 23 OCTOBRE
AU 21 NOVEMBRE

Amour : Jupiter et Uranus opposés, Il pourra y avoir des étincelles dans l'air, si vous ne prêtez pas une oreille attentive aux demandes de votre conjoint. **Travail :** Mercure au carré de Mars active la communication, vous trouverez toujours une solution objective et rapide, mais certaines discussions à n'en plus finir vous mettront les nerfs à vif. **Vitalité :** Dans les faits, vous serez pleine d'énergie, avec un bon moral. Néanmoins, des angoisses auxquelles vous êtes habituées pourraient vous jouer des tours.

SAGITTAIRE

DU 22 NOVEMBRE
AU 21 DÉCEMBRE

Amour : Soleil et Mercure en opposition en Gémeaux vous donnent des idées voyageuses, pas vraiment en contact avec les vôtres, tout ceci à une odeur d'évasion ! **Travail :** Jupiter et Uranus s'allieront pour démêler les problèmes relationnels. Votre tact et votre diplomatie contribueront à calmer les tensions qui se feront plus discrètes. **Vitalité :** Mars vous donnera du punch, mais ne tirez pas trop sur la corde, aménagez-vous des pauses.

CAPRICORNE

DU 22 DÉCEMBRE
AU 20 JANVIER

Amour : Vénus opposée nécessite d'accepter les petits soucis de la vie, et de prendre cette période bien en main afin de trouver les solutions qui s'imposent. **Travail :** Étant donné

que vous saurez vous montrer particulièrement agréable, ce sera la période idéale pour négocier avec vos supérieurs.

Vitalité : Avec la présence de Saturne difficile, profitez de toutes les occasions de vous divertir pour vous changer les idées.

VERSEAU

DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Amour : Mars dans votre signe en conflit avec Uranus, les promesses d'engagement ou les projets sont différés dans le temps ; quelques mises au point sont nécessaires.

Travail : "Tout arrive à point à qui sait attendre !" Cet adage devrait vous concerner si vous savez cultiver la patience, tout Uranienne que vous êtes. **Vitalité :** Exprimez vos émotions ouvertement, afin d'éviter une période de stress.

POISONS

DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

Amour : Vénus et Neptune bénéfiques, vos fortes capacités intuitives vous permettront de devancer les moindres désirs de votre partenaire. Votre douceur fera des miracles ! **Travail :** Jupiter en harmonie vous stimulera, alliant action et réflexion. Ne vous éternisez pas dans la mise en place de votre projet ! **Vitalité :** Il semblerait que vous soyez trop sédentaire et qu'un besoin de bouger fasse surface.



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

JEUNES PARENTS ?

Félicitations pour la naissance de ce nouveau petit être !

VOUS SOUHAITEZ RECEVOIR VOTRE BABY BOX ?

Inscrivez-vous dès maintenant sur
www.raiffeisen.lu/baby-box
et récupérez votre cadeau en agence.



Raiffeisen



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

... j'étais
rassurée.

