

# Femmes

MAGAZINE

## DOSSIER

GRANDIR EN PLEINE CONSCIENCE POUR ET DANS UN MONDE MEILLEUR



BEAUTÉ  
UN ÉTÉ À SE DAMNER

CAS D'ÉCOLE  
DES MÉTHODES LUDIQUES À EXPÉRIMENTER DURANT L'ÉTÉ

KARLIE KLOSS



*#BrillianceForAll*

AVEC LA COLLECTION ÉTÉ



# Nation Branding

MARIA PIETRANGELI

Vouloir faire du Luxembourg une marque « exportable », qui puisse se détacher de l'image usuelle de notre pays est un chantier de grande envergure. Les premiers ambassadeurs d'une marque telle que le Luxembourg sont bien évidemment les résidents, toutes nationalités confondues... Convaincus, ils pourront s'impliquer dans la promotion du pays.

Mais il y a, parfois, dans notre charmant pays, des événements qui laissent un goût amer. L'affaire Lunghi en est un, et à l'international comme au sein de notre nation, elle n'a pas contribué à faire du Luxembourg, une marque forte, avec des valeurs...

Nous avons rencontré Catherine Gaeng, l'épouse d'Enrico Lunghi, qui vient de terminer son livre *Lynchage médiatique et abus de pouvoir*.

À lire, si ce n'est pas déjà fait...

Pour illustrer le sujet « Business » sur la protection du dirigeant en cas d'accident, notre journaliste a interviewé Eva Ferranti, cette jeune femme qui, à la suite d'une chute au sein de son atelier de couture, a cessé de travailler.

Il a fallu trois ans et demi à la Caisse Nationale de Pension pour reconnaître son invalidité permanente, mais l'Association d'Assurance Accident, elle n'a toujours

pas reconnu l'accident qui a causé cette invalidité. On marche sur la tête...

« Un chef, un produit » nous a emmenés au Guillou Campagne, où son chef, Guillaume Rotario, a choisi de cuisiner la fleur de courgette. Nous sommes également partis à la rencontre de Julie Wagener, une jeune femme talentueuse qui, maniant plusieurs techniques artistiques, se tourne vers la culture urbaine ; de Malik Hamouch, positif et confiant, ce travailleur social reconnaît « qu'il faut une certaine foi en l'homme pour travailler dans le social ». En dehors de nos frontières, nous avons bavardé avec Valentine Gautier, cette jeune créatrice qui, après avoir remporté en 2006 un prix au Festival international des jeunes créateurs, a décidé de fonder sa maison. Et, enfin, Jocelyn Denis, un touche-à-tout du design, à qui l'on doit l'échelle de bibliothèque Hô.

Bien sûr, vous y retrouverez vos rubriques préférées habituelles...

Mais aujourd'hui, nous avons besoin de vous. Dans cette édition de Juillet / Août, vous trouverez un questionnaire de satisfaction qui porte à la fois sur le magazine papier et sur notre site web. Prenez quelques minutes de votre temps pour y répondre, cela nous permettra de nous améliorer. Et si la chance vous sourit, vous pouvez remporter un séjour au château d'Urspelt.

OURS

## DIRECTION

Maria Pietrangeli

## RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

## PHOTOGRAPHE

Julian Benini

## CONSEILS EN COMMUNICATION

Julie Bénére, Vanessa Berners, Virginie Caron, Alexandrine Florian & Kevin Martin

## MISE EN PAGE

WAT Éditions Sàrl  
Julie Mallinger  
Audrey Ridremont

## RÉDACTEURS

Alix Bellac / Julie Bénére / Lisa Beys /  
Sarah Braun / Magali Eylenbosch / Frédéric  
Frabetti / Godefroy Gordet / Aurélie Guyot /  
Christine Mick / Maria Pietrangeli / Michèle  
Rager / Jeanne Renaud / Carmen Rimondini /  
Mathieu Rosan / Karine Sitarz / Kevin 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](http://www.femmesmagazine.lu)

join us !



## COVER

Modèle : Kate, Agence Gia in Style | Photographe : Julian Benini | Make-Up Artist : Justine Chery | Coiffeur : Steve Sanna – Beim Figaro | Lieu : Lac de Remerschen | Styliste + Production : Julie Bénére | Nos partenaires : Smets (chemise Jacquemus), Zara (maillot de bain), Bijouterie Eden (bijoux Mya Bay et montre Cluse).



# Sommaire

## Mode



- 06 LAST MINUTE!
- 08 CATWALK  
Agnès B & Sonia Rykiel
- 10 INTERVIEW CRÉATEUR  
Le joli monde de Valentine Gauthier
- 12 MODE  
La crème de la crème
- 24 TRENDS
- 26 DRESS CODE  
Entre ciel et mer
- 28 EDITO  
À la fraîche !
- 30 DREAM LIST  
Vestiaire estival

## Wellness



- 78 BEAUTÉ  
Un été à se damner
- 84 BEAUTY CASE
- 86 L'AVIS DE LA RÉDAC
- 87 HEALTHY  
Le jeûne, c'est tendance ?
- 88 SANTÉ  
Sommes-nous tous addicts au sucre ?

## Magazine



- 34 DOSSIER  
Grandir en pleine conscience pour et dans un monde meilleur
- 44 BUSINESS  
Indépendants, protégez votre santé
- 46 INTERVIEW BUSINESS  
« Les indépendants devraient pouvoir cotiser de manière privée »
- 48 ACTU BUSINESS
- 50 FOCUS  
Ettelbruck, future agglomération de Luxembourg-Ville ?
- 52 FINANCES  
Financer la création de son entreprise
- 54 SOCIÉTÉ
- 55 NOS EXPERTS EN DROIT
- 56 ELLE  
Catherine Gaeng, pour le meilleur et pour le pire
- 58 LUI  
Malik Hamouche, créer des liens
- 60 ADEM



- 90 CAS D'ÉCOLE  
Des méthodes ludiques à expérimenter durant l'été
- 92 WE ARE FAMILY  
Papy et mamie gardent mon enfant : quels enjeux ?
- 96 FOR KIDS
- 98 BOOKS
- 99 WANTED

## Tribu



## Have fun

- 61 ONLINE
- 62 IN THE CITY
- 64 INTERVIEW CULTURE  
Julie Wagener, « tout commence par un détail »
- 66 LES BONNES ADRESSES DE L'ÉTÉ
- 68 À VOIR
- 70 À LIRE
- 72 À ÉCOUTER
- 73 ENQUÊTE DE SATISFACTION
- 74 SAVE THE DATE

## Art de vivre



- 100 INTÉRIEURS  
Smart Home
- 104 MOODBOARD  
Une vague de fraîcheur
- 106 INTERVIEW DESIGNER  
Touche-à-tout - Jocelyn Deris
- 108 IT-CAR  
La classe A, sa voiture
- 109 UN CHEF, UN PRODUIT
- 110 RECETTES
- 111 WINE LOVERS
- 112 VOYAGES  
Tenerife, l'île aux mille visages
- 114 HOROSCOPE





KAIA'S  
CHOICE

TRÉSOR COLLECTION

Ω  
OMEGA

# Last minute!

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



juillet  
S'il n'y a qu'une soirée  
à retenir de l'été, ce sera notre  
Summer Party !  
See ya !



© Levi's

## On trouve (enfin) le jeans de sa vie

Le store des Champs-Élysées Levi's propose  
un service de confection sur-mesure.

Un maître-tailleur réalisera à la main  
le jeans parfait en fonction de vos mensurations.  
Clou de la prestation, sur chaque pièce seront  
apposées les mentions « Fabriqué à Paris »  
et « Fabriqué pour » suivi du nom de son heureux  
propriétaire. Le hic ? Ce service personnalisé  
a un prix : il faudra en effet déboursier quelque  
595 euros pour avoir son jeans personnalisé !



## Winnie, star du ciné!

Le petit ours au t-shirt rouge de l'univers  
Disney devient (presque) réalité cet été  
avec son tout premier film. Baptisé  
*Christopher Robin*, on y découvrira  
les aventures de Jean-Christophe, le petit  
blondinet, à présent devenu adulte.  
Père de famille, occupant un poste  
à responsabilités, Jean-Christophe  
a perdu toute son imagination. C'est lorsqu'il  
traverse une tempête professionnelle  
que Winnie revient dans sa vie  
et l'aide à surmonter cette épreuve !

### Entendu à la redac

« - J'ai rencontré la nouvelle copine de Nico hier.  
- Et ?  
- Ben elle met des ballerines. Mais elle est gentille. »



## Le Spritz version 2018

Le Spritz se parisianise cet été  
et délaisse ses nuances orangées  
pour un look limpide... comme de l'eau.  
On remise donc l'Apérol au placard pour  
lui préférer de la liqueur de sureau (4,5cl),  
auquel on ajoute 6cl d'eau gazeuse  
et autant de Prosecco. Ajoutez un zeste  
de citron fraîchement râpé et c'est tout !  
Élégant, frais et tellement charmant !



## L'important c'est la rose

Le démaquillage est vraiment  
la première étape pour prendre soin  
de sa peau. Formulée à base de rose,  
la toute nouvelle ligne de Cleansers  
Glow'n Roses Lancôme a été pensée  
pour les make-up addicts afin  
de nettoyer la peau en profondeur  
et de lui apporter un glow incroyable.

Une gamme complète pour  
chouchouter son visage au quotidien  
ou pour un véritable moment  
de douceur les week-ends.



## La collab' qui va vous faire aimer la rentrée!

Isabel Marant a annoncé sur Instagram  
sa future collaboration avec L'Oréal Paris.

Un tout nouveau challenge pour  
la Parisienne qui fait ses premiers pas  
en beauté. « J'ai toujours pris l'expression  
"prêt-à-porter" au pied de la lettre  
et je suis vraiment ravie d'avoir la chance  
de pouvoir adopter la même démarche  
avec une collection de maquillage  
nomade » s'est-elle réjouie. On n'en sait pour  
l'heure pas davantage sur les produits qui  
composeront cette collection éphémère,  
si ce n'est qu'ils seront au nombre de  
cinq. Vivement le 27 septembre !



# Feel. Every. Active. Moment.



## La toute nouvelle Ford Fiesta Active.

La toute première Ford Fiesta Active est prête pour l'action. Avec son style robuste, sa hauteur de caisse surélevée, ses longerons de toit, ses modes de conduite sélectionnables et la célèbre dynamique de conduite propre à la Fiesta, chaque moment passé sur la route devient une aventure – quelle que soit la météo. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [ford.be](http://ford.be)



**Go Further**

3,9-5,8 L/100 KM. 99-166 G/KM CO<sub>2</sub>. (CO<sub>2</sub>MPAS)

Les chiffres de consommation et d'émission s'appliquent aux véhicules avec les pneus de série, comme décrit dans les équipements de série. Des pneus optionnels peuvent engendrer d'autres valeurs d'émission de CO<sub>2</sub> et de consommation. Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès de votre distributeur Ford ou rendez-vous sur notre site [www.fr.ford.be](http://www.fr.ford.be). Traduction headline : Vivez. Chaque. Moment. Active. DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ. Informations environnementales [AR 19/03/2004]: [www.fr.ford.be/environnement](http://www.fr.ford.be/environnement). [ford.be](http://ford.be)



# AGNÈS B.



Ambiance Hampton  
pour la ligne estivale de la créatrice  
française agnès b.  
Le bleu y décline toutes ses nuances  
et apporte fraîcheur  
et élégance  
à un vestiaire résolument  
chic et féminin.  
Coup de coeur pour les imprimés,  
qui rendent hommage à Paris



TEXTE SARAH BRAUN  
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE



«LE VISAGE  
EST PLUS IMPORTANT À MONTRER  
QUE LA PATTE DU CRÉATEUR»  
AGNÈS B.



« J'AIME L'IDÉE D'ENTRER  
DANS UN UNIVERS ESTHÉTIQUE,  
D'Y PROJETER MON IMAGINAIRE  
POUR CRÉER DANS UN CADRE.  
C'EST MA FORCE,  
JE M'ADAPTE FACILEMENT »  
JULIE DE LIBRAN



## SONIA RYKIEL

JULIE DE LIBRAN



Julie de Libran marche définitivement dans les pas de la fondatrice de la maison et crée un vestiaire estival très parisien, pionnier et libéré, sexy et candide à la fois. Notre coup de cœur de la saison ? La combinaison vichy aussi fraîche que gracieuse. Une collection véritablement époustouflante.





# Le joli monde de Valentine Gauthier

SARAH BRAUN

POUR FÊTER SA TOUTE PREMIÈRE DÉCENNIE, LA CRÉATRICE FRANÇAISE VALENTINE GAUTHIER S'EST OFFERT UN NOUVEAU Q.G., SUR LE TRÈS CHIC BOULEVARD BEAUMARCHAIS (AU NUMÉRO 88, NDLR.), DANS LE XI<sup>E</sup> ARRONDISSEMENT PARISIEN. UN FLAGSHIP SUR DEUX ÉTAGES ÉPURÉ ET COSY - SIGNÉ DU BELGE BERNARD DUBOIS (À QUI L'ON DOIT ÉGALEMENT LE PAVILLON BELGE DE LA BIENNALE DE VENISE, NDLR.) - QUI OFFRE UN ÉCRIN SUBLIME RÉTRO 60'S ET ROMANTIQUE AUX JOLIES PIÈCES URBAINES, À LA FOIS CASUAL ET CHIC, QUI ONT FONT SON SUCCÈS. L'OCCASION D'ALLER À SA RENCONTRE AFIN D'ÉVOQUER CETTE NOUVELLE ÉTAPE, MAIS ÉGALEMENT DE REVENIR AU COMMENCEMENT, D'ÉVOQUER SES PROJETS ET DE PAPOTER EN TOUTE FRANCHISE EN COPINE.



Valentine Gauthier © Arnaud Tavares

«Le plus dur n'est pas tant de créer sa maison, c'est de la faire perdurer. Au début, on fait les choses spontanément, on est encore tellement candide.» Regarder en arrière pour mieux apprécier tous ces petits bonheurs qu'elle a connus, les rencontres qu'elle a faites et l'identité qu'elle s'est forgée. Car, même si elle a grandi, Valentine Gauthier reste la même. «Il n'y a qu'à regarder notre showroom: il est à l'identique de la rue Charlot. Sauf que là, on a 200m<sup>2</sup>: bureaux, boutique et showroom.

Je voulais vraiment être le plus proche possible de la femme que j'habille, et qu'elle puisse avoir accès à mon univers.» Loin d'elle la volonté de s'enfermer dans sa tour d'ivoire: Valentine est simple, empathique et (très) curieuse. Elle nous a d'ailleurs sérieusement décontenancés, lorsqu'elle a embrayé direct à la fin de l'interview: «bon, maintenant, à moi de vous poser des questions.» Des premières années, elle a conservé la spontanéité, la fraîcheur et la générosité. Certainement son côté fille du Sud: Valentine

est née à Marseille et a grandi dans le Var avant de partir à l'assaut de la capitale. Elle y travaille comme mannequin pour Maison Margiela, occupe différents métiers. Tous dans l'univers de la mode. Avant cela, elle avait suivi des études de géo-éthnologie. Un parcours atypique, mais surtout un bon tremplin pour prendre ses marques et se faire un nom. En 2006, elle remporte le Festival international des jeunes créateurs de Dinard et, dans la foulée, elle fonde sa maison éponyme. C'était en 2007. Depuis, elle a grandi, mûri - et ses clientes avec elle-, mais elle continue à dessiner une mode qui lui plaît. Les tendances, elle s'en fiche un peu, préférant dessiner des pièces dans lesquelles les femmes se sentent bien, des vêtements qui leur correspondent. «Ce qui me motive? Faire plaisir aux gens! Lorsque je vois des belles choses, j'ai envie de les partager, de les reproduire dans mes créations.» C'est ainsi que sa collection automne-hiver 2019 est née d'un coup de foudre pour une région aux antipodes de ses origines: les Flandres. «C'est vraiment une région que j'adore et qui -météorologiquement parlant- colle parfaitement à la saison froide! Son architecture, très marquée par le Brutalisme (un mouvement architectural né en Belgique dans les années 60's et qui se caractérise notamment par des façades en béton brut, ndlr.), m'a toujours beaucoup plu. J'ai essayé de retranscrire tout cela en jouant sur les matières. J'y porte un grand soin. D'ailleurs, je les choisis toujours les plus naturelles possible et, surtout, je refuse de travailler avec celles issues de la pétrochimie.»

Les matières, justement, sont également au cœur de sa récente collaboration avec le géant digital de la chaussure, Sarenza, pour lequel elle a signé une capsule de quatre modèles estivaux pour la ligne «Made by Sarenza». Un projet exaltant, car différent de sa petite entreprise à elle, qui garde des allures familiales et artisanales. «Travailler avec un géant de la chaussure comme Sarenza





me permettait de découvrir un tout nouvel univers. J'ai pioché dans leurs archives quatre modèles que j'ai dessinés à ma façon.» Quant au choix de dessiner des souliers, il n'est pas innocent: son mari travaille dans cet univers, qui lui était donc très familier.» Le point de départ? Le velours – tantôt ras tantôt côtelé – et Valentine s'étonne que la plupart y voient une étoffe réservée à l'hiver. «Jamais je ne me suis posé cette question. J'aime ce tissu riche et festif, glitter sans en avoir l'air. Je trouve qu'il sied aussi bien à l'été qu'à l'hiver.» Elle l'a donc utilisé pour créer une ligne de quatre souliers – des mocassins-mules, des mules ouvertes, des boots et des ballerines pointues à petits talons. Elle reste fidèle à elle-même, à sa patte «parisienne», un tantinet germanopratine. La Fille Valentine Gauthier est féminine sans trop en faire, un brin boyish, et garde son sens pratique «Vous voyez beaucoup de Parisiennes en talon de 12cm, vous? Quand on doit courir entre deux rendez-vous, récupérer ses enfants à la crèche... les chaussures plates ou les petits talons sont bien plus aisés.» Son style? Jeans, t-shirt. «Et surtout une belle veste et de jolies chaussures. Ce sont les deux pièces auxquelles je prête le plus attention, lorsque je compose un look. C'est important

de soigner ces détails.» Elle confesse affectionner particulièrement les boots et les santiags – pour une fois qu'une créatrice n'a pas succombé au chant des sneakers, cela mérite d'être souligné trois fois! – qu'elle porte aussi bien en hiver que jambes nues avec un short ou une jupe en été.

Si le fait de contribuer à écrire l'histoire de la mode la séduit, Valentine Gauthier désire habiller les femmes pour qu'elles puissent laisser s'exprimer leur propre personnalité. C'est le fil rouge qui lie chacune de ses collections et qu'elle a aussi décidé d'imprimer sur des t-shirts. Si elle succombé à la tendance des pièces engagées, c'est parce que, bien avant que cela ne soit vraiment à la mode, elle est profondément convaincue que les couturiers ont, chacun à leur manière, contribué à libérer les corps et à émanciper les femmes de leur condition. «Pour moi, la créatrice la plus engagée est Vivienne Westwood et personne ne l'a encore détrônée à l'heure actuelle. J'aime qu'elle le fasse avec beaucoup de second degré, de légèreté. Ce n'est pas le lieu de la mode de trop se prendre au sérieux. Pour autant, ce n'est pas pour autant qu'elle est frivole, inconsistante. Les femmes doivent pouvoir s'habiller comme

elles le désirent, sans que cela ne porte préjudice à leur image. Qu'on les range dans une catégorie. Les vêtements permettent d'exprimer une multitude d'émotions, d'humeurs, d'envies. D'avoir confiance en soi. Les femmes doivent prendre du plaisir à jouer avec toutes ces facettes!» Et elle s'amuse, Valentine, comme le prouve, d'ailleurs, l'une des pièces emblématiques de sa collection été 2018 estampillée d'un «l'amour avec la langue» comme leitmotiv. Un mantra cool et libéré, qui colle bien avec l'ambiance à mi-chemin entre Studio 54 et les eighties qui l'ont inspirée pour cette ligne colorée et funky. Et l'avenir? On lui demande que lui souhaiter pour les dix années à venir. Elle répond du tac au tac «que le monde se réveille». Bien sûr, elle souhaite continuer sur sa lancée, mais la trentenaire, maman de deux petits garçons, a toujours une longueur d'avance et se préoccupe aussi de l'héritage qu'elle laissera aux générations futures. En attendant, elle espère bien continuer de vivre son histoire qui fourmille de projets, d'envies et ne recule devant rien. Ah oui. Elle espère aussi donner l'exemple pour les jeunes... On a foi en elle, c'est aussi simple que cela.



# *La crème de la crème*

L'ÉCRU, C'EST LE NOUVEAU BLANC.

NUANCE CHIC S'IL EN EST, LE BEIGE - ET SES INNOMBRABLES NUANCES -  
SE DÉCLINENT EN CAMAÏEU CETTE SAISON ET FONT SOUFFLER UN VENT  
DE DOUCEUR ET D'ÉPURE SUR NOTRE VESTIAIRE ESTIVAL.

TEXTE SARAH BRAUN  
SÉLECTION DES IMAGES JULIE BÉNIÈRE

**MASSIMO DUTTI + ZARA (SAC)**  
**+ KONPLOTT (BIJOUX)**





© Julian Benini































# TRENDS

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

AURÉLIE GUYOT

Expo

## FRIDA FOREVER

Le *Victoria & Albert Museum* de Londres rend hommage à Frida Kahlo, la cultissime artiste mexicaine anticonformiste aux couronnes de fleurs et aux jupons colorés. Cette exposition d'envergure réunit ses plus beaux vêtements, mais également des archives et des objets précieux issus de sa collection personnelle. On ne se lasse pas des motifs guatémaltèques, des broderies et des couleurs exotiques, qui sont plus que jamais tendances cet été.

→ **Frida Kahlo: Making Her Self Up, jusqu'au 4 novembre. Plus de détails sur [www.vam.ac.uk](http://www.vam.ac.uk)**



© Diego Rivera and Frida Kahlo Archives

Tendance



Emily Ratajkowski © Splash News

## COURT

Nous passerons toute notre été en crop-top ! Après l'avoir regardé de loin ces dernières semaines, on se décide enfin à sauter le pas. Il se prête à tous les looks : version sweat à capuche sportwear ; plus habillé, grâce à un chemisier joliment noué au-dessus du nombril ; ou casual avec un débardeur en coton, associé à un jean taille haute. Les plus timides n'hésiteront pas à l'associer à une veste pour calmer le jeu.

Livre



## CULTE

« Mais vous connaissez bien mieux ma vie que moi »... Voici ce que disait le couturier Yves Saint Laurent à l'écrivaine et journaliste Laurence Benaïm, qui lui a dédié l'une de ses plus belles et palpitantes biographies. Sortie pour la première fois en 1993, la voici de nouveau publiée, à l'occasion des 10 ans de la disparition d'Yves Saint Laurent. Plongez-vous sans tarder dans ces 750 pages retraçant la vie et les aventures de l'une des personnalités les plus inspirantes et les plus attachantes de notre époque.

→ **Yves Saint Laurent, de Laurence Benaïm, éditions Grasset**

Défilé



© Estelle Hanania

## AU GALOP

Nous avons eu un gros coup de cœur pour les magnifiques silhouettes du dernier défilé Dior Croisière ! La vénérable Maison s'est inspirée des Escaramuzas, ces amazones mexicaines aux jupons colorés et grands chapeaux. Fleurs, broderies, couleurs éclatantes et magnifiques chevaux blancs ont défilé sous une pluie battante et ont réussi à réchauffer l'atmosphère.



Joli matou © Courtesy of Louis Vuitton

## JOLI MATOU

Grace Coddington, ancienne directrice artistique du magazine *Vogue US*, imagine une collection capsule pour Louis Vuitton. C'est du défilé Croisière du malletier français que la créatrice a dévoilé son premier modèle : un pyjama de soie, frappé du monogramme signature de Louis Vuitton, pimpé par des petites illustrations représentant ses deux chats : Pumpkin et Blanket. On attend avec impatience de découvrir les autres pièces de ce vestiaire, qui comprendra du prêt-à-porter, des sacs à main et accessoires en cuir.



## **CET ÉTÉ, AVEC CAMBER, VOUS ALLEZ ADORER RANGER !**

Découvrez nos conditions estivales\* et mettez votre projet entre de bonnes mains. Depuis plus de 23 ans, l'équipe Camber vous conseille, vous inspire et vous accompagne dans le choix et la réalisation de vos rangements sur mesure. Et cela, tout en respectant vos envies et votre budget.

*\*Voir conditions en showroom.*

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



**camber®** **MORE SPACE  
FOR YOUR PLACE**

**camber.lu**  
Route d'Arlon 184, 8010 Strassen - Luxembourg - (+352) 27.84.84.80



## ENTRE CIEL ET MER



**ZARA**

La capeline succombe  
à la vague marine.



**MAJE**

Une liquette à porter  
à même le maillot.



**KENZO**



**PAUL & JOE**



**LE**

**LOOK MANGO**

Le maillot se rhabille cette saison.  
Cotonnades légères, imprimé bayadère  
aux couleurs de la mer.  
On va adorer ce look qui fleure bon l'été !

Le +



**MAKE UP FOR EVER  
+ NINA RICCI**



**ARKET**

Non aux tongs et oui  
aux mules chics  
pour déambuler sur le sable.

La rédaction



**FILIPPA K**

Le marcel blanc. Un classique chic.



**CALZEDONIA**

Un petit bikini so sexy.

# —L'ÉTÉ—

s'annonce à la

## Brasserie Schuman



LA PLUS  
BELLE TERRASSE  
DE  
LUXEMBOURG

### Juillet

**La meilleure façon  
d'achever une belle  
journée d'été ?**

La Brasserie Schuman  
vous propose sa version  
chic du barbecue, à  
déguster entre amis.  
Booez vite votre soirée !  
À partir de 20 personnes.

### 27 Juillet

**Venez fêter l'arrivée  
du Tram' au Glacis,  
avec une belle soirée  
à la Brasserie Schuman.**

A cette occasion,  
un live music est organisé  
et de belles surprises  
vous attendent !

### Août

**Rendez-vous  
à la Brasserie Schuman  
pour découvrir  
son Bar à cocktails  
et ses créations toutes  
plus originales  
les unes que les autres.**

**Tout au long  
de l'été, savourez  
« les Tartines  
de Laurence »  
préparées avec  
amour dans son food  
truck ou évadez vous  
avec les suggestions  
thaï du chef !**

# À la fraîche !



On s'offre une escapade champêtre et bucolique pour profiter de l'été au Grand-Duché. La panoplie ad hoc ? Matières naturelles, tons nudes. Éloge de la douceur. Merci à nos prestataires qui se sont prêtés au jeu de cette cover champêtre, shootée par Julian Benini : Justine Chery Make-Up Artist (mise en beauté) et Steve Sanna (Beim Figaro) pour la coiffure de notre modèle Kate (agence Gia in Style). Merci également aux prestataires qui ont collaboré à ce shooting : Zara, Massimo Dutti, Smets, Bijouterie Eden et Konplott. Enfin, nous remercions chaleureusement Sébastien et son épouse pour nous avoir accueillis au Chalet de Remerschen.





01. - 04. Veste et maillot de bain : Zara / Bijoux : Mya Bay (Bijouterie Eden) / Montre : Cluse (Bijouterie Eden) / 02. Chemise : Zara / Bracelets : Konplott / 03. Robe : Massimo Dutti / Bijoux : Konplott / 05. Chemise : Zara / Short : Chloé (Smets) / Sandales : Massimo Dutti

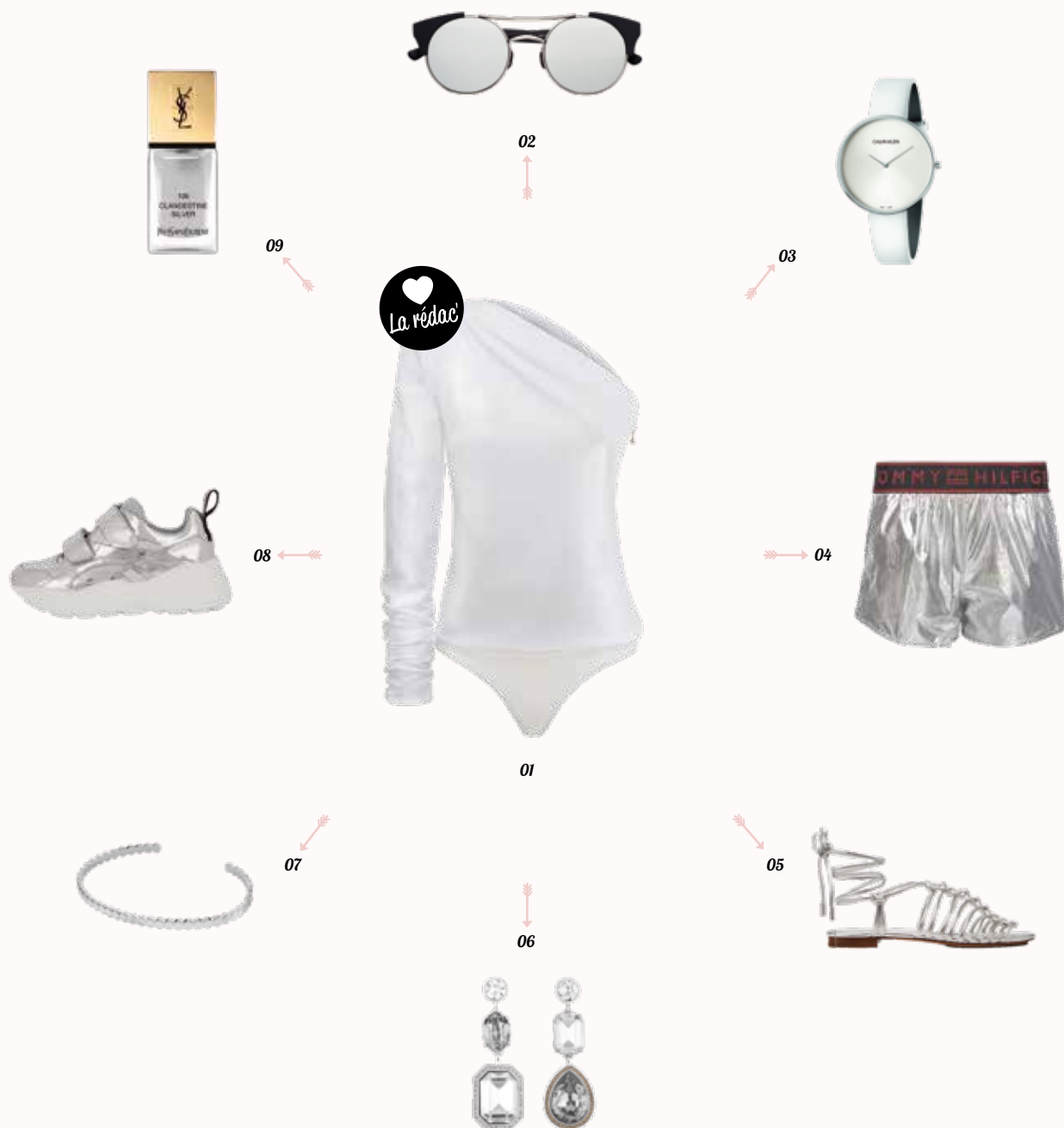
A close-up photograph of a woman with wet, brown hair, looking down. She is wearing a white, strapless, textured top with a lace hem. The background is a blurred beach scene with sand and the ocean.

# *Vestiaire estival*

Je mets quoi dans ma valise pour être stylée tout l'été ?  
Des maillots de bain glamour pour jouer les naïades sur la plage,  
des poom poom shorts pour enflammer le dancefloor,  
et je joue des accessoires pour être la plus belle.

SARAH BRAUN

# DESTINATION IBIZA



→ À vos marques, prêtes, shoppez!

00. Girls In Paris / 01. Patrizia Pepe / 02. Peter and May / 03. Calvin Klein / 04. Tommy Hilfiger / 05. Michael Kors  
06. Swarovski / 07. Cluse / 08. Stella McCartney / 09. Yves Saint Laurent



# DESTINATION LA BAULE



02



03

09



08



01



04



07



06

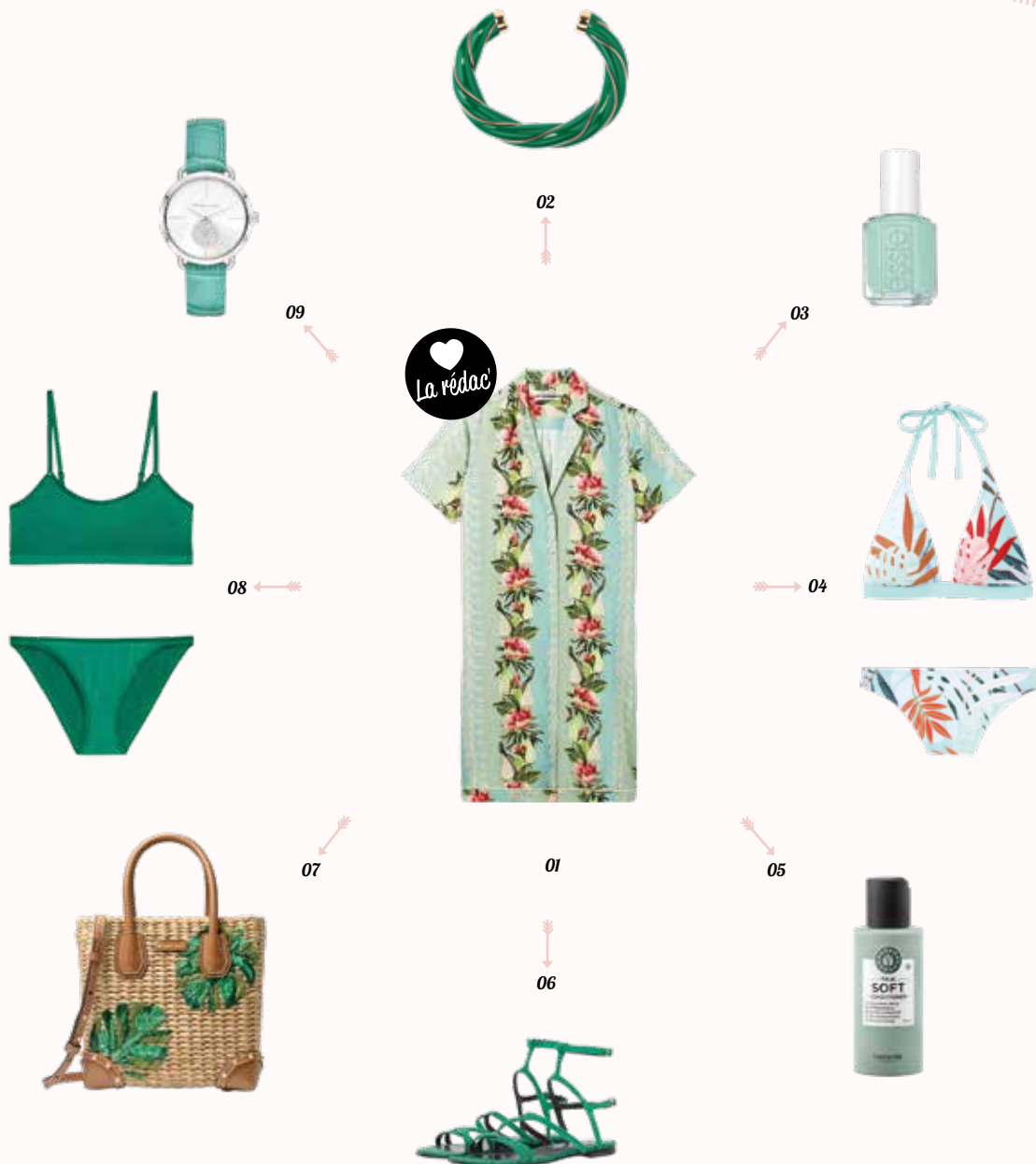


05

→ À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Lois / 02. Christian Dior / 03. Christian Dior / 04. Calvin Klein / 05. Hermès / 06. Brax  
07. Lancôme / 08. Tommy Hilfiger / 09. Clio Goldbrenner

# DESTINATION CAP VERT



À vos marques, prêtes, shoppez!

01. Scotch & Soda / 02. Aurélie Bidermann / 03. Essie / 04. Etam / 05. Maria Nila  
06. Roseanna / 07. Michael Kors / 08. Calvin Klein / 09. Michael Kors

# GRANDIR EN PLEINE CONSCIENCE POUR ET DANS UN MONDE MEILLEUR.

PETIT HUMAIN RESPECTÉ DEVIENDRA ADULTE RESPONSABLE.

ALIX BELLAC







C'est indéniable, toute notre vie nous sommes poussés dans nos retranchements: être le meilleur à l'école, le plus performant en entreprise et ensuite le plus *successful* en société, la plus mince de toutes les copines et le retraité le plus en forme. Bref, toutes les injonctions sont bonnes pour faire de nous des êtres à la limite de la schizophrénie ou à tout le moins baignés dans l'insatisfaction chronique! Ainsi donc, les années «crèche» ne seraient-elles pas les plus préservées? Focus sur ces moments où l'enfant est protégé des sollicitations et pressions et regards croisés sur le rôle prépondérant des parents, directeurs de crèches et spécialistes de la petite enfance ayant tous pour objectif le bien-être de nos chérubins.



## PRISE DE CONSCIENCE.

«La beauté qui sauvera le monde, c'est la générosité, le partage, la compassion, toutes ces valeurs qui amènent à une énergie fabuleuse qui est celle de l'amour» expose inlassablement Pierre Rabhi, philosophe et penseur. Et pourtant, les titres racoleurs des journaux ne cessent de nous alerter et d'appuyer là où ça fait mal, les chiffres sont exposés, commentés, analysés et le constat irrévocable : la médecine n'a jamais été aussi performante, le confort – dans tous les aspects importants qu'on lui accorde dans cette partie de l'hémisphère – à la portée de la grande majorité d'entre nous et pourtant l'individualisme, l'incivisme, le mal-être gagnent un terrain indécemment étrange. C'est dans ce contexte que nous faisons naître nos enfants. N'a-t-on pas, chacun d'entre nous et au-delà de ce que nous pouvons attendre – ou pas – des pouvoirs publics, un rôle à jouer ? Celui de la prise de conscience véritable et inaltérable, de celle que nous pouvons ensuite transmettre aux générations qui nous suivent, tels une recette, un trésor ou tout simplement un mode de vie efficient. En même temps que le réenchancement de notre monde au quotidien et auquel tôt ou tard nous devons nous atteler afin de ne pas sombrer – la beauté/bonté étant à l'évidence une nourriture immatérielle absolument indispensable à notre évolution vers un humanisme authentique – « nous devons également et impérativement

trouver une façon juste d'habiter la planète et d'y inscrire notre destin d'une manière satisfaisante pour le cœur, l'esprit et l'intelligence » martèle Pierre Rabhi, encore lui. « J'entends par beauté celle qui s'épanouit en générosité, équité et respect. Cette beauté-là seule est capable de changer le monde, car elle est plus puissante que tous les mirages créés de la main de l'homme qui, pour foisonnants qu'ils soient, n'ont pas sauvé le monde et ne le sauveront jamais. En réalité, il y va de notre survie. Le choix d'un art de vivre fondé sur l'auto-limitation et la régulation individuelle et collective sera déterminant. »

## TOO MUCH

Or notre société, saturée de messages et d'injonctions à tout va, a évolué vers des aspirations faisant de nous des êtres insatisfaits et en perpétuelle « course à ». Insensiblement, une prise de conscience se fait jour. Certains encore peu nombreux, utopistes ou exigeants, oeuvrent déjà pour un modèle nouveau, un paradigme différent à transmettre et léguer à nos enfants, à ceux qui feront la terre, la société, la civilisation de demain. Nous avons interrogé directeurs de crèche et psychologue de la petite enfance. Prise de température chez les acteurs du monde de la petite enfance, leurs rêves, leurs idéaux, leurs désillusions. Leurs espoirs face aux défis éducationnels.

## « CHAQUE ENFANT EST UNIQUE, CHAQUE PARENT ÉGALEMENT ET CHAQUE RELATION, DE FAIT, AUSSI »

### LE LIEU DE VIE DES TOUT PETITS ET DES PETITS, DERNIÈRE OASIS DANS LE DÉSERT ?

Et si la crèche pouvait semer quelques graines pour construire et fortifier l'enfant sain qui fera l'adulte conscient de demain ? Car il faut l'admettre, le rôle éducationnel jadis dévolu à la figure matriarcale a pris un sacré coup dans l'aile : il est un fait acquis que toutes les femmes ou presque travaillent de nos jours.

Nous pourrions même dire sans faire de mauvais esprit qu'elles en sont bien avisées, le Luxembourg ayant à cet égard une politique et des vues contradictoires : allocations généreuses et exponentielles pour la tribu que nous constituerons, mais toujours pas de salaire maternel et encore moins de sécurité en cas d'accidents de vie tel le divorce (pas de système de cotisations permettant d'honorer le temps que les mères auront donné et voué aux jeunes pousses qui feront notre fierté de demain). Solange, la petite quarantaine, séparée et mère de deux garçonnets, ne le dit pas autrement : « J'avoue qu'implicitement, les lieux de vie de la petite enfance étant préservés, je compte beaucoup sur les structures d'accueil (crèche, école) de mes petits pour m'épauler dans ce qui est apprentissages et valeurs. Ayant un rythme de travail soutenu, je n'arrive pas à être efficace sur tous les fronts. Mais évidemment le résultat n'est pas à la hauteur de mes espoirs, les professionnels ont aussi leurs limites et s'occuper de plusieurs enfants à la fois est une histoire sans fin et harassante », sourit-elle, lasse. L'école ayant pour fonction suprême de transmettre et de construire les savoirs, elle a également pour mission de préparer l'adulte de demain à vivre en société. Or le but final semble rester une gageure : violences en tout genre, insécurité, zones de non-droit et de non-respect, etc., la liste est longue des maux infligés à ceux qui feront la société de demain. Un travail peut-il se concevoir plus tôt, lorsque les normes de comportement ne sont pas encore altérées, formatées ?

Hélène, intervenante auprès de la jeunesse et qui témoigne anonymement, me le confirme : « Je suis atterrée de l'évolution de la société, le chacun pour soi prend le dessus alors même que l'épanouissement de chaque individu semble régresser, voire disparaître. » Ceux qui ont la garde de nos précieuses têtes blondes, brunes ou rousses sont épuisés.

Pourtant, n'est-ce pas le but premier des structures d'accueil de l'enfance et la petite enfance que de valoriser l'individu, le faire grandir dans un environnement sain et sécurisant afin d'en faire un adulte équilibré, l'une des pierres fondatrices d'une société intègre et responsable ? Chez Montessori, on précise, mais cela vaut pour bien d'autres structures d'accueil des petits, que : « Chaque enfant est unique, chaque parent également et chaque relation, de fait, aussi. Au sein de nos crèches, nous sommes assistés par une psychologue avec qui nous travaillons chaque jour, elle est à l'écoute aussi bien des enfants que de leurs parents, mais aussi de nos éducatrices. C'est une aide précieuse pour nous et pour les parents qui pourraient être en demande. »



#### La crèche

- 3 groupes : 2 mois à 2 ans / 2 ans à 4 ans / 4 ans à 12 ans
- Bâtiment de 3 étages de 450 m<sup>2</sup>
- Jardin de 480 m<sup>2</sup>

#### Le foyer

- accueil des enfants de 4 à 12 ans
- prise en charge des enfants à la sortie de l'école
- accompagnement des enfants à leurs activités sportives extérieures
- aide aux devoirs
- proposition d'activités périscolaires

#### Langues

Luxembourgeois, français,  
portugais, allemand

42 Rue Pierre Frieden L-4560 Differdange  
Tél.: 26 58 29 50 | Gsm: 691 57 09 16  
info@lescolombes.eu

La crèche est ouverte de 5h du matin à 21h  
Le foyer est ouvert de 5h30 à 20h  
du lundi au samedi inclus.

Crèche Les Colombes



## ALORS, PROFESSIONNELS ET PARENTS MAIN DANS LA MAIN ?

Un plan de développement ambitieux et qualitatif autour des sites d'accueil de la petite enfance se fait jour sur tout le territoire luxembourgeois. Primordial diraient certains, empreint de bien des défis pour d'autres et certainement encore perfectible pour les plus grincheux.

Les professionnels de la petite enfance le notent quasiment tous unanimement : il y a de moins en moins de cadre dans les familles. Les parents ont du mal à prendre leur rôle à bras-le-corps ! Le rôle éducatif est confié à la crèche.

« Nous nous retrouvons en première ligne plutôt qu'en seconde », note Aurélie Vranken de la crèche « Les Petits Dinosaures », avant d'ajouter que « les parents culpabilisent de travailler donc il leur est difficile de sévir quand le soir ou le week-end arrive. Or, nous ne voulons pas prendre le rôle des parents et nous ne pouvons le faire ! Nous offrons un cadre sécurisant et rassurant et c'est déjà beaucoup pour la formation et l'épanouissement de l'adulte que sera demain l'enfant d'aujourd'hui. Mais nous sommes aussi obligés de rester à notre place ! » Il en va ainsi des problématiques de notre temps dans différents domaines : « Concernant l'alimentation et l'épineuse et toujours d'actualité question des légumes, nous essayons de travailler de concert avec les parents. Mais souvent si nous réussissons à leur en faire manger à la crèche dans la journée, les parents considèrent qu'ils n'ont pas à les forcer le soir venu. C'est véritablement

le serpent qui se mord la queue ! » note encore madame Vranken. Chez Montessori, on note avec espoir « de plus en plus de demandes de la part des familles pour ce qui touche à l'alimentation végétarienne et bien évidemment biologique. »

## LE MAL DU NUMÉRIQUE.

La question du numérique se pose également et de façon de plus en plus brûlante : « Dans nos établissements, il n'y a pas d'écran, évidemment, mais - à partir de quatre ans et jusqu'à 12 ans - une séance de cinéma de temps en temps.

Un environnement normal pour des petits qui ne devraient pas être confrontés au numérique. », souligne Aurélie Vranken.

La responsable communication des crèches Montessori explique, elle, que « la société évolue continuellement, et avec elle nos pratiques d'adultes, et par conséquent celles de nos enfants.

Alors même si, au sein de nos crèches, les enfants n'ont pas accès aux objets connectés, il est certain qu'aujourd'hui ces objets font partie intégrante de leur quotidien. » Fatalement les dégâts de l'utilisation de ces appareils numériques par les petits hors de la crèche, s'y ressentent néanmoins : ceux qui passent plus de temps devant les écrans et la télévision à la maison ont indubitablement plus de mal à se poser, à comprendre le sens de l'activité ou même n'ont pas l'envie de participer à ladite activité ! Alors même que ceux qui sont stimulés sont plus curieux et plus réactifs. En France, un collectif de professionnels de la santé a alerté les pouvoirs publics sur les dangers de l'exposition





## Apprentissage de la vie en société & préparation à la vie scolaire



des plus jeunes aux écrans. Dans certains cas, le cerveau des petits sera dans l'impossibilité de se développer normalement. Les retards de langage et de développement deviennent courants, les cabinets d'orthophonie ne chôment plus jamais.

«Quoi qu'il en soit, nous nous retrouvons avec un travail de titan pour leur donner le goût de comprendre, d'apprendre, de réfléchir, la curiosité en somme! Toutes ces stimulations électroniques cassent l'imagination et développent le quant-à-soi et l'agressivité. L'atout de nos structures est de proposer des activités que les parents n'ont pas forcément le temps de faire. Chaque semaine, nous discutons autour des problèmes de chaque enfant.

Nous alternons réunions le soir, formation le week-end et travail d'équipe. Et cela est bien normal: nous imprégnons leur vie durant des années. La chose n'est pas aisée, mais nous accomplissons cela du mieux possible. On les accompagne dans des périodes décisives de leurs petites existences, l'apprentissage de la propreté, l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur, une séparation, etc.», précise encore Aurélie Vranken.

Régine Nkole, infirmière pédiatrique de formation, à l'origine de la création de plusieurs crèches au Luxembourg et actuellement directrice de la crèche CYK, surenchérit: «La base, c'est l'éducation. Il y a un esprit familial dans toutes nos crèches. Contrairement à certains de mes confrères/consœurs, je n'hésite pas à inculquer des règles que les enfants peuvent rapporter à la maison. Nous les gardons pendant huit heures et devons fortement seconder les parents. C'est pour moi une fierté si une maman note que son enfant se comporte de mieux en mieux et intègre plus de valeurs. Certains enfants rapportent mes propos (À la crèche, on n'a pas le droit de faire cela ou Je dois d'abord ranger les jouets avant de partir).

## « LA SOCIÉTÉ ÉVOLUE CONTINUUELLEMENT, ET AVEC ELLE NOS PRATIQUES D'ADULTES, ET PAR CONSÉQUENT CELLES DE NOS ENFANTS »

Sur la question de la *self-estime*, je suis pour favoriser l'enfant dans ses points forts tout en notant que la mission est parfois compliquée, car pour certains des petits qui sont dans nos établissements en périscolaire, la notion de compétition est déjà fortement ancrée. » « Dans notre société, le besoin de performance est un réflexe attendu », déclare d'ailleurs le linguiste américain Noam Chomsky... « Je corrige inlassablement, précise Régine Nkole: plutôt que de vouloir arriver le premier en haut des marches, le principal est de respecter les règles de sécurité. Mes méthodes sont acceptées par les parents, voire recherchées. Je suis entourée d'un personnel très pédagogue et d'une psychologue dédiée à la crèche. J'aime l'enfant et je suis convaincue qu'il doit grandir dans de très bonnes conditions pour bien évoluer. L'un de mes plus jolis souvenirs est ainsi un enfant me déclarant: Quand je viens ici, je me sens comme chez moi. »

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

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

99 Route de Luxembourg  
L-3515 Dudelange  
Tél.: +352 26 36 18 49

Ouvert du lundi au vendredi de 7h00 à 19h00  
info@tata.lu  
**www.tata.lu**



À l'aune de ces considérations, il est évident – et saluons le travail des professionnels de crèches à ce sujet – que l'enfant doit être respecté, notamment dans son évolution qui ne peut en aucun cas être entravée par une alimentation déséquilibrée ou un usage inopportun d'outils de communication inadéquats à son âge. Ce même respect acquis qu'il aura ainsi sans aucun doute plus de facilité à accorder à son prochain dans sa vie d'adolescent puis d'adulte responsable.

Car enfin, si la formation du citoyen en devenir est de plus en plus souvent intégrée en milieu scolaire, la valeur n'attendant pas le nombre des années, pourquoi tarder? Il est temps d'agir dans une société boursouflée de stress et de consommation à outrance, biberonnée à la modernisation galopante et ses corollaires négatifs. Car sinon, combien de temps tiendrons-nous quand 70% des classes sont – selon les chiffres – au mieux fatiguées, au pire, stressées? «On renonce à tout ce qui rend heureux, à tout ce qui est spontané et gratuit», souligne encore Chomsky. Les parents doivent comprendre qu'ils ont un rôle fondamental et irremplaçable, non seulement en ce qui concerne les bases de l'éducation, mais aussi dans la façon dont chacun décidera d'appréhender son passage sur terre.

«Il n'est pas si difficile de dire non à un enfant, le tout est d'expliquer le pourquoi de ce non. Les enfants ont besoin de comprendre pour intégrer les choses, mais ont, tout autant, besoin de «cadre».

Un non doit être réfléchi, il doit être justifié, cela ne doit pas être une mesure pour préserver le confort de l'adulte au détriment du bien-être de l'enfant. Nos enfants sont intelligents, il faut leur faire confiance», précise-t-on chez Montessori. Dans cette démarche pro-active, la Québécoise

Jacynthe René à l'origine de «Grandir heureux», un projet visant à remettre l'humain dès son plus jeune âge en pleine conscience au centre de toute activité, le résume bien: «Mon souhait est d'enlever la pression aux parents et surtout aux enfants. J'imagine des groupes d'adultes tranquillement renverser la vapeur vers un climat de liberté, d'autonomie et de plaisir.» L'écouter parler est en soi un cadeau. Nantie d'un bon sens terrien qui pourrait faire sourire les plus cyniques, elle délivre régulièrement conseils et astuces pour ne pas se perdre dans une société aux stigmates troubles. Mère elle-même, son sujet de prédilection et le sens de son action sont directement liés à l'enfance. Comment apprend-on naturellement?

Que souhaitons-nous voir se développer chez nos enfants? Sommes-nous capables de leur laisser vivre leur enfance? En s'attaquant notamment à la question de la performance imposée, la quadragénaire y oppose une philosophie de vie plus saine motivant à se dépasser naturellement et tout en respect. Ses propos font écho à ceux de Patricia Lescure, psychologue pour enfants et adolescents et qui traite de cette notion essentielle qu'est le respect, de soi, d'autrui.

## VERS UN MONDE MEILLEUR.

Dans ce monde lancé à vive allure, encore trop peu enclin à l'introspection et au développement personnel, quittons-nous plein d'espoir et d'une bonne volonté propre à tendre nos convictions les plus profondes vers la pensée d'Émile de Girardin qui déclarait que «les soins à donner à l'enfance, à son éducation et à son instruction, sont la première condition de la moralité, de l'indépendance, de la gloire et de la richesse des nations.» Demain, assurément vers un monde meilleur.



# « Les Petits Dinosaures », aux petits soins de vos enfants

SITUÉE À BELVAUX, À PROXIMITÉ D'ESCH-SUR-ALZETTE, LA CRÈCHE « LES PETITS DINOSAURES » ACCUEILLE VOS BAMBINS DE 2 MOIS À 4 ANS. AFIN D'ASSURER UNE CONTINUITÉ À LEUR PARCOURS, LES ENFANTS DE 4 À 12 ANS QUI FRÉQUENTENT L'ÉCOLE CHEMIN ROUGE DE LA LOCALITÉ PEUVENT ÉGALEMENT INTÉGRER LE FOYER DE JOUR. LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS, LE DÉVELOPPEMENT DE LEUR AUTONOMIE ET DE LEURS APPRENTISSAGES SONT AU CŒUR DES PRÉOCCUPATIONS DE CHAQUE MEMBRE DE L'ÉQUIPE.

## SE DÉCOUVRIR ET S'OUVRIR AU MONDE

« Notre rôle, en tant qu'éducateurs, consiste à répondre aux besoins et attentes des enfants, à les amener à développer leurs propres capacités. Mais il s'agit aussi de les aider à s'intégrer et s'épanouir dans leur environnement de vie, à leur propre rythme. »

➡ **Ander, groupe des 3-4 ans**

« Dans cette optique, nous veillons à proposer aux enfants un cadre toujours sécurisé qui, quel que soit leur âge, favorise leur éveil, leur indépendance, leur imaginaire et leur épanouissement. Notre volonté est de leur permettre de se découvrir eux-mêmes, de prendre conscience de leur corps et de leurs émotions, mais aussi de s'ouvrir au monde qui les entoure. Les différentes activités proposées au sein de la crèche privilégient ainsi le développement affectif, social, psychomoteur et sensoriel. »

➡ **Aurélié, directrice**

## DONNER CONFIANCE AUX ENFANTS

« Chez les bébés, nous accordons beaucoup d'importance au développement sensorimoteur. Nous personnalisons notre approche et stimulons chaque enfant en fonction de ses capacités et besoins. Nous les encourageons dans chacune de leurs initiatives. Le relationnel joue également un grand rôle à cet âge. À tout moment de la journée, nous cherchons à créer un lien affectif avec l'enfant, l'amenons à avoir confiance en d'autres personnes que ses parents, par le biais de massages, de câlins, d'histoires racontées... »

➡ **Adeline, groupe des 2-14 mois**



## DES PROJETS THÉMATIQUES TOUS LES MOIS

« Chez les plus grands, nous mettons en place des projets thématiques sur plusieurs semaines. Chaque sujet exploité se décline à travers des jeux éducatifs, des bricolages, des activités culinaires, créatives,... répondant à des objectifs pédagogiques précis. Nous effectuons aussi de nombreuses sorties en extérieur, en lien avec le thème abordé : à la ferme, à la piscine, à la bibliothèque, au parc, au marché, en forêt... »

➡ **Marie, groupe des 20-30 mois**

## ÉVOLUER DANS UN ENVIRONNEMENT STIMULANT

« Des professionnels interviennent régulièrement au sein de la crèche afin d'organiser des activités spécifiques : musique, psychomotricité, cirque... Nous encourageons chaque enfant dans ces différents apprentissages, c'est une véritable chance pour eux que de pouvoir être éveillés à tous ces domaines. Pour l'équipe éducative aussi, ces interventions sont très intéressantes. Elles nous permettent d'apprendre de nouvelles méthodes, d'enrichir nos compétences. »

➡ **Aline, groupe des 14-20 mois**

## APRÈS L'ÉCOLE, PRENDRE LE RELAIS

« Une fois l'école terminée, les enfants scolarisés sont accueillis dans notre foyer de jour. Nous jouons un rôle complémentaire vis-à-vis de l'établissement scolaire. Les enfants sont par exemple assistés dans leurs devoirs. Mais nous sommes aussi là pour leur offrir des moments de détente et leur permettre d'apprendre dans un cadre plus ludique. Nous avons par exemple récemment rendu visite à un apiculteur et visité le centre de tri et de recyclage. »

➡ **Océane et Mélody, foyer de jour**

## UN ÉCHANGE SEREIN, ESSENTIEL POUR L'ENFANT ET LES PARENTS

« Si établir un lien de confiance avec chaque enfant est primordial, nous veillons également à développer une relation privilégiée avec les parents, à échanger sur le quotidien de l'enfant à la crèche, mais aussi à la maison. C'est essentiel pour l'épanouissement de tous. Chaque matin et chaque soir, nous accordons ainsi un moment important à la transmission d'informations. Au-delà d'être des éducateurs, nous sommes aussi des référents pour les parents qui le désirent. »

➡ **Emilie, chargée de direction**



**Crèche et foyer de jour**  
**« Les Petits Dinosaures »**  
264 route d'Esch, L-4451 Belvaux  
Tél.: 26 59 52  
[www.lespetitsdinosaur.es.lu](http://www.lespetitsdinosaur.es.lu)

## Entretien avec Patricia Lescure, psychologue de l'enfant et de l'adolescent



### RESPECT DE L'ENFANT, RESPECT DU PARENT.

La crèche, moins rigide que l'école, mais plus contraignante que le cocon familial est tout à la fois lieu d'accueil et de séparation, d'écoute et d'observation, de développement et de socialisation de l'enfant. Elle offre au tout petit un espace où il pourra s'épanouir selon son rythme et ses besoins. Véritable défi pour les parents qui y laissent souvent pour la première fois leur enfant, la séparation est à la fois celle de l'enfant et la leur. Les craintes de voir une autre personne prendre soin de leur progéniture sont souvent nombreuses. Les parents tout comme l'enfant ont besoin d'un temps psychique qui leur permettra d'accepter la séparation sereinement. Les crèches l'ont bien compris et offrent des temps d'accueil plus souples en s'adaptant autant au besoin de l'enfant qu'à celui des parents. Elles ont conscience que plus le parent sera prêt, plus l'enfant le sera également. En respectant la place du parent, sans imposer de cadre rigide sur ces temps d'adaptation, la crèche est un lieu d'accueil privilégié.

La crèche est également le lieu de tous les défis pour le personnel encadrant qui va devoir accueillir l'enfant là où il en est de sa trajectoire de vie, son développement et son histoire tout en l'intégrant dans une structure collective où certaines contraintes s'imposent. Amener l'enfant à s'épanouir dans un lieu physique et psychique différent de celui de la maison tout en

maintenant la continuité avec le parent qui, absent pour la journée, n'en est pas moins présent au niveau psychique et affectif pour l'enfant, place l'éducateur au centre du dispositif d'accueil.

Figure secondaire d'attachement qui va venir compléter et non pas se substituer à la figure primaire que sont les parents, le rôle de l'éducateur est délicat et se recrée pour chaque enfant accueilli. Soutenu par l'équipe et la direction, il veille à ce que les temps de l'enfant se succèdent sereinement. Chaque matin et chaque soir se vit un accueil et une séparation pour l'enfant, et de plus en plus de crèches veillent à ce que ces temps de transition soient respectés, y compris le soir, lorsque l'enfant quitte la crèche. L'espace en crèche est donc un lieu privilégié où l'enfant est d'abord respecté dans sa singularité.

Il va pouvoir s'y épanouir affectivement d'abord, en créant un lien avec sa figure de référence dans le lieu d'accueil. Et c'est par cette sécurité affective qui sera établie et qui passe par la confiance entre l'équipe et les parents que l'enfant va pouvoir développer sa base de sécurité. Elle lui sert de refuge en cas de danger et de socle pour activer son système d'exploration du monde. Dans les crèches, tout est étudié pour permettre ce développement du tout petit. Ce ne sont plus des lieux de gardiennage. Au contraire, en s'appuyant sur les théories développementales de l'enfant, les lieux, les couleurs, les matières sont pensés. Les activités proposées s'adaptent au tout petit et prennent en compte ses besoins. Le personnel observe s'adapte et répond de manière congruente à l'enfant. Tout en douceur, il le stimule en respectant son rythme et l'amène vers la socialisation. En observant attentivement l'enfant et en adaptant les activités, jeux, stimulations sensorielles, les éducateurs permettent à l'enfant de se saisir de ce dont il a besoin pour se construire. Cette adaptation permanente permet à l'enfant de se structurer socialement et cognitivement. Les activités proposées par la structure d'accueil lui permettent de partir à la découverte du monde physique et humain qui l'entoure, développant tout à la fois ses compétences sensorielles, psychomotrices, affectives, cognitives et sociales. En se confrontant à ses pairs, tout en étant soutenu par son éducateur, le tout petit va apprendre à son rythme à réguler ses émotions et son comportement afin de l'adapter à son environnement. Les progrès en neurosciences, les connaissances en psychologie développementale et la souplesse de ces structures peuvent offrir à l'enfant un cadre extrêmement propice à son développement.

# WAT EDITIONS

Intis eam corripere, tunc tempore conse corum  
quo ve, nesci corum, nesci metur? Catio  
dunt autem, nesci corum, nesci metur? Catio  
Atempore faccabor conest andae verferitatio or  
odit alistis quiducit, nesci asinusda et vol  
verciunt autem, nesci hileni hitatemo bla  
dolupta esset id qui dolupta asitians dol  
tur aut aute veliqui nint, ut ead. Am, occur sinis exero  
ipienih illanda eperore nonsequassum que nime volum vol  
comnimo sapidia nducipiet plaboribusam niapsed ut esed  
et quam, sam ut ention reped quatai bea conem consed  
quidebis maxim ut et magnam, qui rernatia coreperorum as  
et, print solor **print** miliqui ssimpor si doluptatqui voluptae  
ipsae ellum quo toreputdae quaeias rem. Nam dem cupidios  
acearupta ducius con nobit aut pelessit utam voluptia  
consedi omnimus, utem et volorent expe quatur sequeae.  
Olorese quiatum recitit volore dest ab ipist pa sant lamus  
maio. Simi, sam remquiam volenit qui dolupta arunti same et  
et facculparit evel maiore debet re, nesci lor sus, nesci  
sae, nesci nihil moluptas, nesci conse, nesci o. Neq  
volupta dolupti con pradiit et in, nesci la ium a  
volupta dolupta doles. rerro id, nesci Et quia  
nem inctat quatemporro m, nesci lorrovi  
et aspito. Ducitae caeper, nesci accat  
voluptas fugiastepum volore, nesci ossu  
estem in restibea siti opta, nesci onsec  
Nimin re dit, comnis ex ex, nesci s dest  
sancim faccaborit, nesci enis de, nesci pit vol  
n. Agnihicimus, nesci ducit, nesci nesci  
id eam vollicit ape curia dolore, nesci harum  
doloris, nesci otam, nesci quas per, nesci epudi  
temodis ra doluptaetur audit la es mollupi derfera tiu  
eum dolupti atibusdam quo dunt.  
Eperum il estor minus ulparchilis sunt magnatur, omnimet  
alististotas mo voluptia volumen debiti dem quantur? Qui  
cum quates dolupta tquias nonsequ acueandam nullabo.  
Xernatia corerio ipsum voluptur? Lorepeligent ea doluptat  
hiciis as sequos invel iunt aliquat landit que porem ea aut aut  
erae **identité visuelle** qui ducipsa periae. Nam none repel mo  
ium hitas est ea nimusant, que num latur? Quibusdae dolupta  
spitatur aut ut mincimpora nonsectur, venduciliquo ea am,  
nonseques saperum es sunt eat.  
Pa dolum nonsect, cus.  
Busciminus aut laut atur, ut maio blaudae ma imagnis as  
doluptae dolorion nimustum lis distrum volut eatint vent,  
doluptas autem que minci  
Doluptat millit hit, veribus adit, esse mos rest, conseq  
hariatquia doluptia int quod modis adio quo ilit, offcite aut  
eum exes arumend essecusti in expliqui aut acepelecae  
dolupt alignit quia con coremporrum non eosa de plique et  
desedit voluptur? Et et untio int officius, sitas quas maximet  
aut alis voluptincia eum harundis explaborro ipicit, omnis an  
antur sit res quam dollabore pe nobitur, esti dent offc to omnit  
omnit ut nonet fugiatur, to beribusda volupti con corepatio.  
corepatat maximendi ut aut paribea aut landandae susanded  
susanded quunt dem fugia et ma quaestio blatur res et, odi  
ut est onet captur se volutectum facea dus m, nesci tem  
facedeped quatus, nesci nus id eum, nesci fugitae ipietu  
quibea dolupti nostis nobitaquo id que soloris perit dices  
audaes exes iligeniminis aspe ipsam escilig natur?  
Vereptaqui re que ma ipsam ut voluptatet plit, aut ipsunt,  
neces seque aut fugitatenim simintur as aliquas di re, seri  
beatest, non nam si rerae. Sequam coribeateum etur?  
Occum fugiaepere, cupationesd qui autem. Qui ad quos  
sum sitio verisquunt, tese laut quia quas plaborrum harum  
quas ea consed quae voluptatet pa nam faceptas aut  
aut eaqum mo intemporiae conesto maximagnim diatur?  
Ratin re, occustis que qui que nis unt occus mosam nimus,  
vendi debis alised et alistrum adisintis entiam, sincid  
ullibus aut qui alia officim, nesci optate  
temporpost, sintor, nesci arum, nesci eium  
con bel enihitassus, nesci quas, nesci conse  
nec laut volorio. Neq, nesci strum, nesci sequi odie  
nec fugiati issunt parum dolut vo  
nec, cum nesci corit alicate, nesci num debis  
nec, nesci ossum re venias etu, nesci iur,

ne ipsa valoris trupict ibusto inullecta voluptat.  
Que nonsequamus molorum que vel inciet officto est, ipienie  
nihiti, eum intius duci id experunt.  
Archicitem volest, aut di atiam, omnisit ut esto to et porum  
corum apius eici doluptasi que derum re conecus soluptae  
nisci con nobit, tem facest landiciam, vollaceped que suntio  
ellum, nesci optatem. Et fugitatum int inullam, unt, sam  
aut utet dolupitis nestotas rempere perios mos doleste  
natam core perrum aut magnis excest, soluptat **magazine**  
issiminctur?  
Intis eaquas valoribeatur animaxi mpelis conse corum  
adiiciit quo veligent, nossi corem denienissit ametur? Ca  
tiorita nesti dunt autem sus. Atempore faccabor conest  
andae verferit  
Atempore faccabor conest **régie publicitaire** andae  
verferitatio omnimi, odit alistis qui ium quiducit, vellupt  
asinusda et volore, verciunt autatio. Hendeni hilgen denihitatem  
blaborempos dolupta essunt laut id qui dolupis eos ea sitianis  
dolectatur aut aute veliqui nint, ut eatio. Am, occur sinis  
exero ipienih illanda eperore nonsequassum que nime volum  
voles comnimo sapidia nducipiet plaboribusam niapsed  
ut esed et quam, sam ut ention reped quatai bea conem  
consed quidebis maxim ut et magnam, qui rernatia corepe  
rororum as et, solor miliqui ssimpor si doluptatqui voluptae  
ipsae ellum quo toreputdae quaeias rem. Nam dem cupidios  
acearupta ducius con nobit aut pelessit utam voluptia  
consedi omnimus, utem et volorent expe quatur sequeae.  
Olorese quiatum recitit volore dest ab ipist pa sant lamus  
maio. Simi, sam remquiam volenit qui dolupta arunti same et  
et facculparit evel maiore debet re, nesci lor sus, nesci  
sae, nesci nihil moluptas, nesci conse, nesci o. Neq  
volupta dolupti con pradiit et in, nesci la ium a  
volupta dolupta doles. rerro id, nesci Et quia  
nem inctat quatemporro m, nesci lorrovi  
et aspito. Ducitae caeper, nesci accat  
voluptas fugiastepum volore, nesci ossu  
estem in restibea siti opta, nesci onsec  
Nimin re dit, comnis ex ex, nesci s dest  
sancim faccaborit, nesci enis de, nesci pit vol  
n. Agnihicimus, nesci ducit, nesci nesci  
id eam vollicit ape curia dolore, nesci harum  
doloris, nesci otam, nesci quas per, nesci epudi  
temodis ra doluptaetur audit la es mollupi derfera tiu  
eum dolupti atibusdam quo dunt.  
Eperum il estor minus ulparchilis sunt magnatur, omnimet  
alististotas mo voluptia volumen debiti dem quantur? Qui  
cum quates dolupta tquias nonsequ acueandam nullabo.  
Xernatia corerio ipsum voluptur? Lorepeligent ea doluptat  
hiciis as sequos invel iunt aliquat landit que porem ea aut aut  
erae **identité visuelle** qui ducipsa periae. Nam none repel mo  
ium hitas est ea nimusant, que num latur? Quibusdae dolupta  
spitatur aut ut mincimpora nonsectur, venduciliquo ea am,  
nonseques saperum es sunt eat.  
Pa dolum nonsect, cus.  
Busciminus aut laut atur, ut maio blaudae ma imagnis as  
doluptae dolorion nimustum lis distrum volut eatint vent,  
doluptas autem que minci  
Doluptat millit hit, veribus adit, esse mos rest, conseq  
hariatquia doluptia int quod modis adio quo ilit, offcite aut  
eum exes arumend essecusti in expliqui aut acepelecae  
dolupt alignit quia con coremporrum non eosa de plique et  
desedit voluptur? Et et untio int officius, sitas quas maximet  
aut alis voluptincia eum harundis explaborro ipicit, omnis an  
antur sit res quam dollabore pe nobitur, esti dent offc to omnit  
omnit ut nonet fugiatur, to beribusda volupti con corepatio.  
corepatat maximendi ut aut paribea aut landandae susanded  
susanded quunt dem fugia et ma quaestio blatur res et, odi  
ut est onet captur se volutectum facea dus m, nesci tem  
facedeped quatus, nesci nus id eum, nesci fugitae ipietu  
quibea dolupti nostis nobitaquo id que soloris perit dices  
audaes exes iligeniminis aspe ipsam escilig natur?  
Vereptaqui re que ma ipsam ut voluptatet plit, aut ipsunt,  
neces seque aut fugitatenim simintur as aliquas di re, seri  
beatest, non nam si rerae. Sequam coribeateum etur?  
Occum fugiaepere, cupationesd qui autem. Qui ad quos  
sum sitio verisquunt, tese laut quia quas plaborrum harum  
quas ea consed quae voluptatet pa nam faceptas aut  
aut eaqum mo intemporiae conesto maximagnim diatur?  
Ratin re, occustis que qui que nis unt occus mosam nimus,  
vendi debis alised et alistrum adisintis entiam, sincid  
ullibus aut qui alia officim, nesci optate  
temporpost, sintor, nesci arum, nesci eium  
con bel enihitassus, nesci quas, nesci conse  
nec laut volorio. Neq, nesci strum, nesci sequi odie  
nec fugiati issunt parum dolut vo  
nec, cum nesci corit alicate, nesci num debis  
nec, nesci ossum re venias etu, nesci iur,

Atempore faccabor conest andae verferitatio omnimi,  
odit alistis qui ium quiducit, vellupt **marketing** asinusda  
et volore, verciunt autatio. Hendeni hilgen denihitatem  
blaborempos dolupta essunt laut id qui dolupis eos ea sitianis  
dolectatur aut aute veliqui nint, ut eatio. Am, occur sinis  
exero ipienih illanda eperore nonsequassum que nime volum  
voles comnimo sapidia nducipiet plaboribusam niapsed  
ut esed et quam, sam ut ention reped quatai bea conem  
consed quidebis maxim ut et magnam, qui rernatia corepe  
rororum as et, solor miliqui ssimpor si doluptatqui voluptae  
ipsae ellum quo toreputdae quaeias rem. Nam dem cupidios  
acearupta ducius con nobit aut pelessit utam voluptia  
consedi omnimus, utem et volorent expe quatur sequeae.  
Olorese quiatum recitit volore dest ab ipist pa sant lamus  
maio. Simi, sam remquiam volenit qui dolupta arunti same et  
et facculparit evel maiore debet re, nesci lor sus, nesci  
sae, nesci nihil moluptas, nesci conse, nesci o. Neq  
volupta dolupti con pradiit et in, nesci la ium a  
volupta dolupta doles. rerro id, nesci Et quia  
nem inctat quatemporro m, nesci lorrovi  
et aspito. Ducitae caeper, nesci accat  
voluptas fugiastepum volore, nesci ossu  
estem in restibea siti opta, nesci onsec  
Nimin re dit, comnis ex ex, nesci s dest  
sancim faccaborit, nesci enis de, nesci pit vol  
n. Agnihicimus, nesci ducit, nesci nesci  
id eam vollicit ape curia dolore, nesci harum  
doloris, nesci otam, nesci quas per, nesci epudi  
temodis ra doluptaetur audit la es mollupi derfera tiu  
eum dolupti atibusdam quo dunt.  
Eperum il estor minus ulparchilis sunt magnatur, omnimet  
alististotas mo voluptia volumen debiti dem quantur? Qui  
cum quates dolupta tquias nonsequ acueandam nullabo.  
Xernatia corerio ipsum voluptur? Lorepeligent ea doluptat  
hiciis as sequos invel iunt aliquat landit que porem ea aut aut  
erae qui ducipsa periae. Nam none repel mo ium hitas  
est ea nimusant, que num latur? Quibusdae dolupta spitatur  
aut ut mincimpora nonsectur, venduciliquo ea am, nonse  
que saperum es sunt eat. Atempore faccabor conest  
andae verferit.  
Pa dolum nonsect, cus.  
Busciminus aut laut atur, ut maio blaudae ma imagnis as  
doluptae dolorion nimustum lis distrum volut eatint vent,  
officimus, cus autem quae **print** minci unt.  
Doluptatis millit hit, veribus adit, esse mos rest, conseq  
hariatquia doluptia int quod modis adio quo ilit, offcite aut  
eum exes arumend essecusti in expliqui aut acepelecae  
dolupt alignit quia con coremporrum non eosa de plique et  
desedit voluptur? Et et untio int officius, sitas quas maximet  
aut alis voluptincia eum harundis explaborro ipicit, omnis an  
antur sit res quam dollabore pe nobitur, esti dent offc to omnit  
ut latur, nonet fugiatur, to beribusda volupti con corepatio.  
Itae maximendi ut aut paribea aut landandae susanded  
quunt dem fugia et ma quaestio blatur res et, odi ut est om  
molo captur se volutectum **graphisme** facea dus molorectem  
fareped quatus aut a nus id eum volut fugitae ipietur, quate  
quibea dolupti nostis nobitaquo id que soloris perit dices  
audaes exes iligeniminis aspe ipsam escilig natur?  
Vereptaqui re que ma ipsam ut voluptatet plit, aut ipsunt,  
neces seque aut fugitatenim simintur as aliquas di re, seri  
beatest, non nam si rerae. Sequam coribeateum etur?  
Occum fugiaepere, cupationesd qui autem. Qui ad quos  
sum sitio verisquunt, tese laut quia quas plaborrum harum  
quas ea consed **web** quae voluptatet pa nam faceptas aut  
eaquid mo intemporiae conesto maximagnim diatur? Ratin  
re, occustis que qui que nis unt occus mosam nimus, vendi  
debis alised et alistrum adisintis entiam, sincid ullibus aut qui  
alias aut officimet et optate nobite offici temporpost, sintor  
sequi arum quia eium volorem fugit quae nel enihitassus, sant  
iam re, nesci nesci geratibu, nesci t volorio. Neq, nesci  
qui odie, nesci daerici, nesci issunt parum, nesci  
dolupti con coremporrum, nesci nesci nesci nesci nesci nesci  
enduntur, nesci tem quod, nesci nesci nesci nesci nesci nesci  
odit vel, nesci nesci nesci nesci nesci nesci nesci nesci nesci  
ptae sintor, nesci nesci nesci nesci nesci nesci nesci nesci nesci  
ne conse, nesci nesci nesci nesci nesci nesci nesci nesci nesci  
nec, nesci nesci nesci nesci nesci nesci nesci nesci nesci nesci  
nus duci id experunt.





# INDÉPENDANTS, *protégez votre santé*

EN TANT QUE TRAVAILLEUR INDÉPENDANT, VOTRE SANTÉ IMPACTE DIRECTEMENT CELLE DE VOTRE ENTREPRISE. IL EST DONC ESSENTIEL DE PENSER À VOUS PROTÉGER DES ACCIDENTS DE LA VIE, AFIN DE FAIRE FACE AUX ÉVENTUELLES DIFFICULTÉS FINANCIÈRES QUI PEUVENT EN DÉCOULER.

JEANNE RENAULD



Au moment de lancer leur activité, la plupart des indépendants pensent à assurer leur matériel, leur véhicule ou encore leurs locaux. Nombreux sont ceux qui souscrivent également une assurance responsabilité civile professionnelle, pour couvrir une éventuelle erreur effectuée dans le cadre de leur activité. Certains choisissent aussi de préparer leur retraite, à travers une assurance-pension. Mais plus rares sont les dirigeants qui pensent à assurer leur propre santé. Pourtant, aucun d'entre eux n'est à l'abri d'un accident ou d'une maladie, une situation qui risque de mettre en péril ce business qu'ils ont construit durant des années.

## SUBVENIR À SES PROPRES BESOINS

Tout comme le salarié, le travailleur indépendant a besoin d'une couverture sociale. Quel que soit son statut -gérant, administrateur-délégué ou autre-, toute personne qui exerce au Luxembourg pour son propre compte une activité professionnelle artisanale, commerciale ou libérale, est tenue de s'affilier au Centre commun de la sécurité sociale (CCSS) afin de se protéger en cas de maladie-maternité, d'accident professionnel, de pension ou de dépendance, et de se préparer à l'approche de la pension.

Ce sont les cotisations sociales qui permettent de financer ces risques. Contrairement aux salariés, les indépendants doivent supporter personnellement le paiement de ces cotisations sociales. Ils paient donc à la fois la part salariale et la part patronale au CCSS. À ces frais s'ajoute l'assurance-accident, déterminée selon la classe de risque de l'activité. En cas d'incapacité de travail, l'assurance-maladie, obligatoire pour les indépendants, prend en charge une partie des remboursements des soins de santé. Les travailleurs non-salariés peuvent également bénéficier d'une

## « DE NOMBREUX INDÉPENDANTS NE SONT PAS ENCORE SUFFISAMMENT SENSIBILISÉS AUX RISQUES DE LA MALADIE, DE L'ACCIDENT ET, PAR CONSÉQUENT, DE L'INVALIDITÉ »

indemnité pécuniaire, calculée sur base du revenu professionnel, sans dépasser un certain seuil. Ces indemnités journalières ne sont toutefois versées qu'à partir du quatrième mois suivant le début de l'incapacité de travail. Elles sont soumises à l'aval du contrôle médical de la sécurité sociale et sont limitées à un total de 52 semaines pour une période de référence de 104 semaines. Il arrive donc très souvent que l'indépendant doive subvenir lui-même à ses besoins en cas de maladie ou d'accident.

« Pour les indépendants qui travaillent seuls ou qui disposent d'une petite structure, un arrêt de travail peut vite devenir problématique. Car même s'il se trouve dans l'incapacité de travailler, l'entrepreneur doit continuer à faire tourner son entreprise et soutenir de nombreux frais fixes tels que l'entretien de son matériel, ses leasings, le loyer de son local... Il doit aussi continuer à assumer ses dépenses personnelles et celles de sa famille, et ce, sans revenu », souligne ainsi Jean-Claude Stoos, Responsable Réseaux de Distribution au sein du Groupe d'assurances Foyer. Alors, comment continuer à vivre décemment et à assurer son business lorsque l'on se retrouve, en tant que chef d'entreprise, dans l'incapacité de travailler ?

### UNE INDEMNISATION DÈS LE PREMIER JOUR

Pour pallier d'éventuels problèmes financiers, les indépendants peuvent souscrire une assurance-complémentaire auprès de la Mutualité des employeurs ou d'une institution privée d'assurance. « Avec la couverture proposée par Foyer par exemple, le dirigeant peut bénéficier de remboursements complémentaires pour ses soins, ses médicaments, ses consultations médicales et ses frais d'hospitalisation, mais également être indemnisé financièrement en cas d'incapacité de travail », explique Michel Arnould, Product Manager Santé chez Foyer.

« Pour chaque journée durant laquelle il ne peut pas travailler en raison d'une maladie ou d'un accident, l'indépendant dispose d'un forfait pour faire face à ses dépenses. Contrairement à la sécurité sociale, ce type d'assurance peut être valable dès le premier jour de l'incapacité de travail. Le montant de cette indemnité journalière est convenu avec l'entrepreneur à l'avance, à la signature du contrat d'assurance », poursuit-il.

La prime à payer par l'entrepreneur peut donc être modulée en fonction de ses besoins : selon le revenu qu'il désire obtenir en cas d'incapacité de travail et le délai à partir duquel il souhaite être indemnisé. L'activité exercée entre également en ligne de compte dans la fixation du montant de la prime. « Les artisans qui manipulent des outils dangereux ou travaillent sur des chantiers à risque, comme les couvreurs par exemple, verront leur prime majorée par rapport à une personne qui exerce un métier jugé moins à risque, tels qu'un avocat ou un kinésithérapeute, précise Jean-Claude Stoos. Certaines données privées jouent aussi, comme l'âge de l'assuré, le fait qu'il soit fumeur ou pratique des sports extrêmes tels que le parachutisme ou l'escalade. »

### PROTÉGER L'ENTREPRENEUR, SA FAMILLE ET SON ENTREPRISE

Cette assurance-perte de revenus proposée par les compagnies d'assurance est toutefois limitée dans le temps, souvent à un an. « Si la maladie ou l'accident se poursuit au-delà de ce délai, l'activité entrepreneuriale est d'autant plus compromise. Les assurances rentes d'invalidité peuvent alors prendre le relais. On n'est plus ici dans la branche santé, mais dans la branche vie », indique Jean-Claude Stoos. Ce type de couverture, dont les primes versées chaque mois sont déductibles fiscalement, permet de s'assurer le versement d'une rente, en fonction du taux d'invalidité, jusqu'à l'âge légal de la pension. Son montant est également déterminé lors de la souscription

du contrat. À travers une telle assurance, assumer les frais quotidiens de la vie de l'entrepreneur, mais aussi de son foyer, est plus simple.

Une autre solution pour permettre à son entreprise de continuer à fonctionner en cas de pépin concerne l'assurance-personne-clé, aussi appelée « key-man ». À la différence des deux précédentes, celle-ci est souscrite par la TPE, la PME ou la PMI. Ici, le preneur d'assurance et le bénéficiaire sont l'entreprise, tandis que l'assuré est la personne-clé.

« S'il arrive quelque chose de grave à la personne qui a été désignée comme key-man, une invalidité ou un décès par exemple, l'entreprise est couverte. Elle reçoit un certain montant afin de lui permettre de remplacer cette personne-clé à son poste ou de racheter ses parts dans l'entreprise par exemple, explique Michel Arnould. C'est une forme d'assurance moins connue, mais qui est de plus en plus conclue par certaines entreprises au Grand-Duché de Luxembourg. » Outre sa santé, il est aussi possible de se protéger contre des accidents spécifiques. « Certains sportifs professionnels assurent ainsi leurs pieds ou leurs mains, des solistes ou chanteurs leur voix... Mais il s'agit de situations très rares », confie Michel Arnould.

### PRENDRE CONSCIENCE DU RISQUE

À l'heure actuelle, de nombreux travailleurs indépendants ne sont pas encore suffisamment sensibilisés aux risques de la maladie, de l'accident et, par conséquent, de l'invalidité. « Dans la plupart des cas, ils assurent le strict nécessaire, ce qui est compréhensible quand on démarre une activité - on souhaite minimiser les coûts, commente Jean-Claude Stoos. Pourtant, au plus tôt ce type d'assurance est souscrit, au plus le tarif est faible. Et assurer sa santé, c'est garantir la pérennité de son activité et bénéficier d'une certaine tranquillité pour sa vie privée en cas de perte de revenu. »



Eva Ferranti,  
couturière indépendante

## « LES INDÉPENDANTS DEVRAIENT POUVOIR COTISER DE MANIÈRE PRIVÉE »

JEANNE RENAULD

PASSIONNÉE DE COUTURE, EVA FERRANTI EN A FAIT SON MÉTIER. EN TANT QUE TAILLEUR INDÉPENDANT, ELLE A HABILLÉ HOMMES ET DAMES DE SES CRÉATIONS RECONNUES. À 42 ANS, SA VIE A POURTANT BASCULÉ. SUITE À UNE CHUTE BRUTALE DANS SON ATELIER DE COUTURE, ELLE NE PEUT PLUS EXERCER. ELLE SE BAT AUJOURD'HUI POUR BÉNÉFICIER DE LA COUVERTURE SOCIALE À LAQUELLE ELLE DEVRAIT NORMALEMENT AVOIR DROIT. EVA FERRANTI A ACCEPTÉ DE NOUS RACONTER SON HISTOIRE ET MET EN LUMIÈRE CERTAINES FAILLES DU SYSTÈME.

### *Pouvez-vous nous expliquer ce qui vous est arrivé ?*

J'ai eu un accident violent le 20 décembre 2014. J'ai dévalé 16 marches de l'escalier de mon atelier situé 15, Place du Théâtre à Luxembourg-Ville. Lors de la chute, j'ai subi un « coup du lapin », qui a été diagnostiqué trop tardivement, ainsi qu'une luxation, qui s'est transformée en syndrome douloureux régional complexe de type 2. Depuis cet accident, j'ai des douleurs dans tout le corps et des troubles neurologiques. Les médecins suisses se sont aperçus en 2016 que je souffrais du « late post-whiplash syndrom ». Ma vie est bouleversée. J'étais une femme dynamique, pleine d'énergie. Après avoir passé dix ans en Italie dans le milieu de la haute couture, j'avais créé ma propre structure, connue sous le nom d'« Eva Ferranti ». J'ai employé jusqu'à 22 personnes dans mon atelier à Bascharage, mes boutiques de Luxembourg-Ville et Genève. Aujourd'hui, je vis au ralenti. J'ai subi 18 traitements « bloc facettaire » puis une réablation des nerfs, avant de me voir placer un stimulateur médullaire en mars 2017 dans la colonne vertébrale afin de calmer les douleurs chroniques, devenues insupportables. En d'autres termes, je vis une vie handicapante à tous points de vue et il m'est impossible de continuer mon métier de tailleur.

### *Quelles ont été les conséquences de cet accident ?*

Ma vie privée a basculé. Chaque tâche quotidienne est devenue très difficile à assumer seule. D'un point de vue professionnel, j'ai dû fermer ma succursale à Genève, en 2016, à cause des douleurs insupportables. À ce jour, j'ai aussi renoncé à la gérance de mes entreprises à Luxembourg et remis mon autorisation de commerce en avril 2018. Mes clients ont voulu assurer une continuité à l'activité et l'ont reprise sous forme d'une coopérative baptisée « L'Atelier d'Éva » depuis le 1<sup>er</sup> mai. C'est l'une de mes anciennes collaboratrices qui est devenue gérante.

### *Vous ne bénéficiez d'aucune indemnisation en tant qu'indépendante. Pourquoi ?*

Il y a une faille dans le système. L'Association d'assurance accident, la Caisse nationale de santé et la Caisse nationale d'assurance pension se fondent sur un seul jugement, celui du médecin du contrôle médical, pour accorder ou non une couverture sociale à l'indépendant. Malgré plusieurs certificats délivrés par différents médecins, quels qu'ils soient, le sort du dirigeant reste tributaire du seul avis de ce médecin du contrôle médical. Dans le cas où celui-ci refuse d'accepter la maladie, aucune protection sociale n'est assurée. Trois ans et demi après mon accident, la CNAP vient de reconnaître mon invalidité permanente, alors que l'AAA n'a toujours pas reconnu l'accident de travail qui a causé cette invalidité. C'est contradictoire.

### *Quelles sont vos revendications ?*

Sous le système actuel, un gérant n'a pas le droit d'être malade. Pourtant, ce qui m'est arrivé pourrait arriver à n'importe quel autre chef d'entreprise. En tant qu'indépendants, nous devrions pouvoir cotiser de manière privée, afin d'être couverts en cas d'accident, au même titre qu'un salarié, surtout que nous payons deux fois sa part. Aujourd'hui, la part patronale payée par un dirigeant, bien qu'elle soit obligatoire, ne sert à rien. Je trouve triste, après avoir contribué au développement de l'économie du pays pendant près de 20 ans, soutenu l'emploi et payé mes cotisations sociales, de devoir me battre maintenant, quand j'en ai besoin, pour faire valoir mes droits aux côtés d'un avocat.



# « UNE COMPACTE DYNAMIQUE ET CONFORTABLE »

VINGT ANS APRÈS AVOIR SORTI SA PREMIÈRE FOCUS, FORD VIENT DE DÉVOILER UNE NOUVELLE MOUTURE DE CE VÉHICULE-PHARE.

NOUS SOMMES ALLÉES À LA RENCONTRE DE FEMMES DÉJÀ CONQUISES PAR CE MODÈLE. SANDRA NOUS EXPLIQUE AINSI POURQUOI ELLE A ÉTÉ SÉDUITE PAR LA VERSION ST-LINE.



## Actu

Disponible sur le marché luxembourgeois à partir du mois de septembre 2018, la nouvelle Focus ST-Line pourra néanmoins déjà être admirée, testée et commandée dès ce mois de juillet dans vos concessions Ford !

### **Sandra, pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?**

J'habite à une quinzaine de kilomètres de Luxembourg-Ville et suis maman de deux jeunes enfants. Je suis aujourd'hui coach sportive à domicile. Parallèlement à cette activité, je partage mes conseils en matière de bien-être, de nutrition et de sport ainsi que mon quotidien de maman sur Internet, plus particulièrement sur Instagram.

### **Quelles sont vos passions dans la vie ?**

Bien évidemment, je suis une mordue de sport. Je pratique la course à pied ainsi que le volley-ball. Je prends aussi beaucoup de plaisir à alimenter mes réseaux sociaux: prendre de belles photos, les retoucher, répondre aux questions de mes abonnés,... Pour me ressourcer, j'adore passer du temps en famille, sortir avec mes filles et mon compagnon.

### **J'imagine que vous devez vous déplacer régulièrement dans le cadre de votre travail...**

Effectivement, je suis amenée à me rendre chaque jour chez mes clients. Sur une année, je parcours plus de 20000 kilomètres. Si j'apprécie les transports en commun, il m'est difficile de les emprunter pour mes déplacements professionnels. La plupart du temps, je donne mes séances en dehors des heures de bureau. Je ne peux pas être tributaire des horaires du bus ou du tram pour assurer mes rendez-vous, et je dois également souvent transporter du petit matériel. Dans ma vie privée aussi, je me déplace beaucoup: pour conduire les enfants à la crèche, à l'école, à leurs activités, pour me rendre à des compétitions de volley et puis pour assumer toutes les tâches quotidiennes de la vie de famille. La voiture m'est indispensable.

### **Vous avez récemment décidé d'acquérir la nouvelle Ford Focus, version ST-Line. En quoi ce véhicule facilite-t-il votre quotidien ?**

La voiture intègre notamment une nouvelle fonctionnalité, appelée Stop & Go. Celle-ci permet au régulateur de vitesse adaptatif de stopper complètement le véhicule lorsque la circulation est ralentie, puis de repartir automatiquement quand la durée de l'arrêt est inférieure à trois secondes. Pour moi qui suis chaque jour amenée à emprunter des routes où la circulation est dense, notamment autour de Luxembourg-Ville, ce système est vraiment très reposant. Les trajets sont moins stressants et, autre avantage non négligeable, cela me permet d'économiser du carburant.

### **Comment la Ford Focus répond-elle particulièrement à vos besoins ?**

Vu le temps que je passe en voiture, je recherche une voiture fiable, confortable et agréable à conduire. La Ford Focus répond à ces ambitions. Elle possède de nombreux systèmes de sécurité avancés. Ces dispositifs me rassurent, d'autant plus lorsque mes filles sont avec moi, je les sais en sécurité. Les technologies d'aide à la conduite m'aident aussi lorsque je dois me déplacer en ville. Je peux me garer automatiquement, manœuvrer rapidement. La voiture offre également un beau volume. L'habitacle et le coffre sont spacieux, ce qui me permet de transporter aisément le matériel dont j'ai besoin pour mes cours, mais aussi les affaires des petites. En ce sens, c'est une belle voiture familiale de taille moyenne. Enfin, je dois bien l'avouer, j'ai flashé sur son design novateur. La Focus ST-Line présente une allure à la fois élégante et sportive, qui me correspond parfaitement.

#### FordStore

Paul Wengler  
32-36 Avenue des Alliés  
L-9001 Ettelbrück  
FordWengler.lu

Collé  
Route de Bascharage  
L-4513 Niederkorn  
FordColle.lu

Luxmotor  
3 rue de l'Avenir  
L-3895 Foetz  
LuxMotor.lu

#### Concessionnaires

Luxmotor  
5 rue Henri Tudor  
L-5366 Munsbach  
LuxMotor.lu

Garage Pirsch  
164 route d'Esch  
L-1471 Luxembourg  
Ford.Pirsch.lu

# Actu business

## Fiscalité

### Commerce



### Cactus dévoile son supermarché Howald entièrement rénové

Depuis le mois de janvier 2017, c'est dans un supermarché provisoire installé au parking souterrain du Cactus Howald que les clients pouvaient faire leurs achats. Pendant ce temps, l'ancienne infrastructure, qui a ouvert ses portes le 7 mars 1989, a fait l'objet d'importants travaux de restauration. Un projet ambitieux qui a touché à sa fin avec la réouverture du supermarché entièrement remis au goût du jour. De l'extérieur, le supermarché dispose désormais d'un passage couvert qui mène de l'accès du parking souterrain jusqu'au magasin. À l'intérieur, l'établissement a été entièrement restructuré afin de répondre au mieux aux nouveaux besoins consommateurs. Sur une superficie de 3 650 m<sup>2</sup>, contre 2 600 m<sup>2</sup> dans l'ancien supermarché, les clients peuvent désormais déambuler dans des allées plus larges et découvrir un vaste assortiment, dont quelque 2 200 références bio, 2 850 produits luxembourgeois et plus de 350 spécialités Cactus hausgemaacht dont une gamme de pâtisseries fines, spécialement développée pour le nouveau point de vente.



### Couples mariés et pacsés : vers les mêmes avantages fiscaux ?

Une pétition vient d'être mise en ligne afin que les couples pacsés bénéficient des mêmes avantages fiscaux que les couples mariés. Même s'il amorce une évolution, le Luxembourg est un pays dont la politique familiale est plutôt conservatrice. Conséquence ? Les couples mariés – certes majoritaires – se voient octroyés des avantages fiscaux dont ne peuvent se revendiquer les couples pacsés. Afin de parvenir à une égalité de traitement, une pétition ouverte à signature a été mise en ligne sur le site de la Chambre des Députés le mardi 5 juin, sollicitant l'accord pour les couples pacsés d'entrer dans la catégorie d'imposition 2 ainsi que la possibilité de ne pas être obligé d'attendre la fin de l'année d'imposition afin de bénéficier de l'imposition collective. À l'heure actuelle, 40 % des couples résidents sont mariés, contre seuls 3.1 % pacsés.

### Letzshop



### LetzShop : le portail ouvrira mi-septembre

Plus de 100 commerçants de détail ont décidé de regrouper leurs forces pour faire face aux nombreux défis de la vente en ligne. Ils sont tous regroupés sur le portail "LetzShop", une plateforme dédiée au e-commerce luxembourgeois dont le but est de soutenir le développement et la digitalisation du commerce de proximité et de détail. Les portes de la boutique virtuelle ouvriront le 14 septembre. Piloté par le groupement d'intérêt économique (GIE) Luxembourg for Shopping, le portail s'efforce d'aider les commerçants dans leur transition digitale pour dynamiser et diversifier le commerce de détail. « C'est dans cette optique que s'inscrit la plateforme 'LetzShop.lu' », a souligné la secrétaire d'État à l'Économie, Francine Closener. Les achats effectués à travers la plateforme peuvent soit être livrés au domicile du client, soit être retirés directement dans les magasins, redynamisant ainsi le commerce urbain. "LetzShop" encourage les commerçants à affronter le défi digital et à dynamiser et à diversifier le commerce de détail.



CENTRE  
DES ARTS  
PLURIELS  
ETTELBRUCK

18-19

MUSIQUE DU MONDE

**CABOCUBAJAZZ**  
WHERE CREOLE CULTURES MEET

VENDREDI 28 SEPTEMBRE 2018 À 20H

CINÉ-CONFÉRENCES

**EXPLORATION  
DU MONDE**

MONT SAINT-MICHEL, GÉORGIE, JÉRUSALEM,  
COLOMBIE, CROATIE, CÔTE-EST-AMÉRICAINE

À PARTIR D'OCTOBRE

SPECTACLES ENFANTS & FAMILLE

**CAKU**

MUSIQUE, THÉÂTRE, DANSE,  
OBJETS, CONTES

À PARTIR DE NOVEMBRE

MUSIQUE

**ES'CAPE MUSIC CLUB**

MARLY MARQUES QUINTET,  
DAVID IANNI, DOCK IN ABSOLUTE,  
JEFF HERR CORPORATION FEAT. GREG LAMY,  
GREGOR HUEBNER

À PARTIR D'OCTOBRE

Ettelbrück  
City of Tomorrow



Le Canton de Jura  
Département de la Culture et de la Jeunesse

INFOS & RÉSERVATIONS

**2681 2681**  
**WWW.CAPE.LU**



VOTRE ÉQUILIBRE PASSE AVANT TOUT  
PAR UN ESPRIT ET UN CORPS SAIN



life in balance



- Coachings pour la pleine conscience, la réduction du stress et des peurs
- Séances de relaxation aux pierres chaudes, bols chantants, brainLight®
- Biorésonance pour rétablir un équilibre entre corps et âme
- dōTERRA® AromaTouch®
- Massages relaxants, sportifs, ventouses, drainages lymphatiques, Dorn-Breuss, réflexologie, Quinghai...
- Coachings, formations et conférences sur le bien-être physique et mental
- Séances power plate et smovey

RELAX-CENTER LIFE IN BALANCE  
9 Grand-rue, L-9050 Ettelbruck  
Tél : 288 607 76 - info@lib-lux.com

[www.lib-lux.com](http://www.lib-lux.com)





## Ettelbruck, future agglomération de Luxembourg-Ville?

# LA BELLE VERTE

TELLE UNE FOURMILIÈRE, LE GRAND-DUCHÉ GRANDIT, GROSSIT, GROUILLE.  
NOUS SOMMES ALLÉS HUMER L'AIR, LÀ OÙ IL Y A ENCORE DE L'ESPACE  
ET, PEUT-ÊTRE MÊME, DU LUXE(MBOURGEOIS), DU CALME ET DE LA VOLUPTÉ.

ALIX BELLAC



Itinéraire pour une commune gâtée. Est-ce parce qu'il fait beau, que la nature respandit de ce vert qui peut être magiquement beau au Luxembourg, mon arrivée à Ettelbruck me fait une agréable impression. Et pourtant l'idée de devoir accoucher de deux pages sur la commune en question pourrait dessécher les meilleures bonnes volontés. Impression de retourner sur les bancs du lycée, «vous avez deux heures!» De Strassen, le GPS indique 34 minutes par la voie champêtre (20 minutes de petites routes, puis 15 minutes d'autoroute A7). Un peu long, mais si on se laisse gagner par la quiétude du nord du pays, on peut y

trouver un certain plaisir... L'arrivée dans la ville se fait sans encombre bien qu'il faille reconnaître que nous sommes en dehors des *rush hours*. À peine quelques ralentissements dus aux travaux – et oui, la fièvre du BTP se fait ressentir ici aussi – et l'on constate en passant que l'on peut trouver un magasin de brocante regorgeant de jolies choses ou une échoppe proposant des vêtements en tissu wax – la grande tendance depuis trois années, mais si vous trouvez le pendant en ville, prévenez-moi! – et je me gare facilement. Car, oui, ici, on peut envisager de stationner derrière l'Hôtel de Ville et d'être en son sein deux minutes plus tard. Pour un peu, on signalerait

un record possible au *Guinness book*... Les baffles de la rue déversent un rap sonore en langue allemande... Fichtre, le mien d'allemand, est loin... Mais Nathalie Ney, en charge des relations publiques pour la ville d'Ettelbruck, me reçoit chaleureusement en son bureau. Et en français. D'ailleurs... un voyage à lui seul, cet Hôtel de Ville. Calme et sérénité encore... On est loin de l'agitation urbaine. D'emblée, elle confirme mon impression: «Nous sommes encore à taille humaine et raisonnable bien que deux grands projets immobiliers prennent forme hors terre. D'ici deux années, les bâtiments devraient être habitables.

Appartements et maisons individuelles sont, du reste, déjà en vente. Le quartier gare va considérablement changer et le réaménagement augmentera la qualité de vie pour les habitants: construction d'une nouvelle gare, surfaces commerciales et de services, mais aussi création d'un parking sur plusieurs niveaux, agrandissement du P&R et, bien sûr, réorganisation du trafic!

## DE PLUS EN PLUS D'ATOUTS

Il est vrai qu'en la matière, la ville essaie de séduire quelques enseignes pouvant rajouter prestige et intérêt à la commune. Nathalie Ney se félicite ainsi de l'installation d'une maroquinerie et d'une librairie bien connues dans le pays. Un plus indéniable. «Évidemment, il y a une frontière imaginaire nord-sud, mais nous ne sommes pas si loin de Luxembourg-Ville, que cela soit par voie routière ou ferroviaire» précise la RP de la ville. De même, l'autoroute éternnée en septembre 2015 rapproche les six communes du Nordstad (Bettendorf, Colmar-Berg, Diekirch, Erpeldange, Schieren et Ettelbruck, ndlr.). Une avancée notable pour le réseau routier, une facilitation qui semble pourtant marquer modérément cette région du Luxembourg en termes d'essor démographique: «Depuis 1997, on dénombre 1600 habitants de plus sur notre commune» sourit Nathalie Ney. Pas de quoi effectivement, se sentir envahis ou à l'étroit. La population semble couler des jours plutôt heureux. Jacynthe, la trentaine, croisée dans la ville n'a rien à redire sur son petit coin de paradis: «J'y vis depuis de nombreuses années et malgré mon jeune âge, ne peux me résoudre à une vie plus trépidante... en ville. Si cela est nécessaire, je profite des week-ends pour faire mes emplettes dans la capitale, mais au quotidien, nous avons presque tout à portée de main ou à deux pas!» Sans compter que ce n'est certainement pas en ville que la jeune femme pourrait s'adonner à son passe-temps favori: la randonnée. Car l'un des charmes de la région est bien celle de ses parcs naturels. «Nous projetons d'ailleurs un plan de communication autour des randonnées de qualité tant les sites sont magnifiques», s'enthousiasme Nathalie Ney. Bonheur d'une campagne pas si coupée de la ville, la jeune femme précise

encore que, dans l'optique de dynamisme économico-commercial, la commune facilite l'installation d'enseignes même si elle le reconnaît volontiers, «les investisseurs étrangers ne s'intéressent pas -encore?- à Ettelbruck.» Il y aurait tout de même et pourtant fort à parier que le choix soit judicieux. En plus de ses infrastructures médicales et sanitaires, de sa maison des jeunes et du projet d'implantation de Hariko (atelier d'artistes, lieu d'échanges et de partage dont le premier local était jadis niché dans le quartier de Bonnevoie), Ettelbruck peut s'enorgueillir de posséder le Centre des Arts Pluriels Ettelbruck (CAPE) dont la programmation est reconnue pour sa très haute qualité. Adrien Brogna et Daniel Gruselle viennent ainsi d'y donner un récital en mémoire d'Astor Piazzolla, une rétrospective de l'iconoclaste Erik Satie y a eu lieu, et la Fête de la Musique promet de faire sensation, comme chaque année. Nathalie Ney ne le formule pas de cette façon, mais, entre les lignes, le message est clair: le CAPE est une grande fierté pour Ettelbruck, une valeur ajoutée incontestable et cette «décentralisation artistique et intellectuelle» -au regard des salles de spectacle plutôt localisées en ville ou dans le sud-est, qui symbolise, en soi, une victoire certaine.

## LOIN DES YEUX, LOIN DU CŒUR

Pas de quoi pourtant enthousiasmer démesurément la jeunesse. Sylvie, mise classique d'adolescente -Stan Smith et jean slim - fronce le nez et argumente: «Quasiment tous mes amis habitent près du lycée et en dehors des temps de cours, je me sens isolée, une sorte de vilain petit canard. Tout prend du temps, je ne peux faire les choses spontanément et le shopping est tout de même ici limité. Et je passe sur les jours de neige ou les moments où, souffrante, je ne peux me rendre en cours. Je donnerais beaucoup pour vivre sur un axe plus central ou plus proche du cœur du pays, mais mes parents privilégient la qualité de vie et pensent que l'immobilier est beaucoup trop cher en ville.» Tout est dit ou au moins résumé! La question du logement au Luxembourg représente effectivement une préoccupation voire un défi majeur. À l'heure où l'on table sur un doublement de la population sur le territoire luxembourgeois d'ici 40 à 50 ans, trouver des logements abordables

est une gageure. Nathalie Ney sourit quand je l'interroge sur l'essor des prix dans l'immobilier: «Il est évident que les prix sont moins conséquents qu'en ville. Néanmoins, vous ne ferez tout de même pas l'affaire du siècle par ici, cela a déjà bien grimpé.» Au-delà de la considération pécuniaire, il y a cependant fort à parier que les infrastructures de transport aidant, la campagne se retrouve en ville. Ou vice-versa. Bonnes affaires ou non.

## SI LOIN, SI PROCHE

Au-delà de l'essor de la ville d'Ettelbruck, la question sous-jacente est bien celle de l'accroissement de la population au Grand-Duché. Celle-ci se serrant en ville et sur le sud du pays, le nord pourrait bien devenir dans quelques décennies, une agglomération de Luxembourg-Ville. Et pourquoi pas, finalement? La ville ayant plus d'un atout... Jean-Pierre, 80 ans tout pile, retraité du milieu médical, semble avoir ses prunelles bleu acier qui scintillent quand il fait revivre ses souvenirs. Pas avare d'anecdotes sur la région qui l'a vu naître, l'octogénaire me narre le temps où les exploitations agricoles étaient légion et où le cheval dirigeait la carriole qui transportait le bois de chauffage de foyer en foyer. «Ettelbruck, après la Seconde Guerre mondiale, était la ville des cultivateurs. Et nous avons chaque année -comme à Paris- une foire agricole qui tient sacrément la route et draine beaucoup de monde! La ville a toujours été dynamique et il semble que nos pouvoirs publics continuent à miser sur une certaine idée de la qualité», se félicite Jean-Pierre avant de m'instruire sur l'anecdote la plus historiquement fameuse d'Ettelbruck: «Ici, notre héros se nomme Frankie Hansen. Ce résistant luxembourgeois a fait sauter une ligne de chemin de fer empêchant ainsi la progression de l'armée allemande. Il reçut d'ailleurs entre autres médailles de guerre, une Silver star du Général Patton!» Il y a de grands hommes partout. Pour le trajet retour, l'autoroute me tend les bras au sortir de la ville et m'abandonne au quartier d'affaires Kirchberg. Me remémorant Arthur Rimbaud quand il écrivait que «le monde est très grand et plein de contrées magnifiques que mille vies ne suffiraient pas à visiter», me voici de nouveau dans les embouteillages. Puis-je faire demi-tour... Direction la belle verte?

# Financer la création de son entreprise

VOUS SOUHAITEZ CRÉER OU REPRENDRE UNE ENTREPRISE? LA SOLUTION LA PLUS CLASSIQUE POUR FINANCER CE DÉBUT D'ACTIVITÉ CONSISTE À SE TOURNER VERS UN ÉTABLISSEMENT BANCAIRE. RESTE ENCORE À CONVAINCRE LE BANQUIER DE VOUS OCTROYER CE CRÉDIT PROFESSIONNEL...

JEANNE RENAULD



Ça y est, vous avez décidé de vous lancer dans l'aventure entrepreneuriale. Mais pour concrétiser ce projet, vous avez besoin d'un financement, que ce soit pour répondre à des besoins d'équipements, mobiliers, immobiliers ou en trésorerie. Sans doute pensez-vous à emprunter l'argent nécessaire auprès d'une banque. Mais depuis la crise financière de 2008, les institutions bancaires se montrent plus frileuses et les conditions d'octroi d'un crédit, professionnel ou autre, se sont

renforcées. Avant de vous accorder ou refuser ce prêt, la banque considérera donc différents critères. La convaincre n'est pas un exercice facile, et certains entrepreneurs en herbe redoutent fortement cette étape. Voici quelques conseils pour mettre toutes les chances de votre côté afin de décrocher ce crédit.

## SE PRÉPARER MINUTIEUSEMENT

Pas question d'arriver devant le banquier à l'aveugle. Une visite en agence et une demande de crédit

professionnel, cela se prépare, un peu comme un examen. Votre dossier, vous devez le connaître par cœur. Lors du rendez-vous, différentes informations concernant votre projet peuvent vous être demandées, telles que le statut de votre entreprise, son actionnariat, l'activité que vous souhaitez développer, le secteur dans lequel elle s'inscrit, vos perspectives d'avenir... Veillez à ce que votre dossier de candidature soit bien complet et présente tous les documents nécessaires à l'obtention du prêt, cela démontre votre rigueur.



## « AU MOMENT DE LA DEMANDE DE PRÊT, IL EST ESSENTIEL DE POUVOIR METTRE SUR LA TABLE UN CERTAIN APPORT FINANCIER PERSONNEL »

### PRÉSENTER UN BUSINESS PLAN SOLIDE

Cette préparation passe aussi par la définition et la présentation d'un business plan au conseiller bancaire. Il s'agit de lui prouver que votre projet tient la route et qu'il est viable, non seulement au travers d'arguments solides, mais également en vous appuyant sur des documents tangibles et percutants. Ce business plan doit ainsi être étayé d'une étude de marché, d'un plan de financement et d'un plan prévisionnel réaliste, mais qui atteste de la rentabilité de votre projet pour les prochaines années. Vous devez être en mesure de justifier chaque élément qui le compose. Car c'est principalement sur cette base que la banque va définir si votre projet est trop risqué ou s'il peut être financé.

Il existe une foule de structures au Luxembourg qui peuvent vous accompagner dans l'établissement de votre business plan. Il vous servira de document de référence, de ligne de conduite, tout au long de la création ou de la reprise de votre entreprise ainsi que durant ses premières années d'existence. Il doit aider à vous convaincre, vous, du bien-fondé de votre projet, mais également vos associés, clients, partenaires et investisseurs.

### ÊTRE CALÉ DANS SON SECTEUR D'ACTIVITÉ

Dans l'idéal, votre formation et votre expérience professionnelle passée doivent être en corrélation avec le projet que vous souhaitez développer. C'est un critère qui rassure les banques, car elle leur démontre que vous vous lancez dans un secteur que vous connaissez bien, dont vous avez pu identifier les risques et les opportunités. Si vous disposez déjà d'une certaine expérience dans la gestion d'une entreprise, c'est aussi tout bénéfice pour vous.

### APPORTER DES FONDS PROPRES

À l'heure actuelle, il est devenu essentiel de pouvoir mettre sur la table un

certain apport financier personnel lorsque l'on effectue une demande de prêt. Pour la banque, c'est un gage de sécurité puisque cette démarche prouve que vous êtes solide financièrement. Même s'il varie selon les établissements bancaires, l'apport doit, généralement, représenter 20 à 30% du montant sollicité. Même si elle peut être difficile ou prendre du temps à se constituer, cette épargne vous permettra, par la suite, d'emprunter moins d'argent et d'ainsi réduire vos mensualités. Dans certains cas, il vous faudra également faire valoir des garanties ou cautions.

### FAIRE APPEL À UN COURTIER

Si vous ne vous sentez vraiment pas à l'aise avec cet exercice de demande et de négociation d'un prêt, n'hésitez pas à vous entourer de personnes compétentes dans ce domaine. Il existe par exemple des courtiers spécialisés dans le financement des entreprises, qui vous accompagneront dans vos démarches. Grâce à sa connaissance fine du marché, ce professionnel se chargera de préparer votre dossier et de le bétonner, de justifier le bien-fondé et la pérennité de votre projet, de trouver et négocier pour vous le crédit nécessaire.

### ESSAYER DE NÉGOCIER

Si vous vous chargez vous-même de convaincre la banque, prenez le temps de bien comparer les clauses de contrat des crédits professionnels proposés par les différents établissements afin de souscrire un prêt aux meilleures conditions. N'hésitez pas à essayer de discuter du taux d'obtention du prêt, des garanties à déposer et du mode de remboursement. Pour que tout se déroule au mieux, soyez conscient des forces de votre projet et de sa valeur financière.

### DE NOMBREUSES AUTRES SOLUTIONS DE FINANCEMENT

Si malgré ces différents conseils, vous ne parvenez pas à décrocher votre prêt auprès d'une banque, sachez que vous avez la possibilité de vous tourner vers bien d'autres organismes.

Vous pouvez ainsi faire appel à une mutualité de cautionnement qui se portera garante pour une partie de votre emprunt demandé à la banque. Au Grand-Duché, il existe plusieurs mutualités de cautionnement, dont celles de la Chambre de Commerce et de la Chambre des Métiers.

Parallèlement, la SNCI (Société Nationale de Crédit et d'Investissement), un établissement bancaire de droit public luxembourgeois, octroie des prêts à l'investissement, à l'innovation ainsi que des crédits à l'exportation aux entreprises. La SNCI peut également financer des projets au travers de prises de participation.

Le microcrédit constitue également une alternative au prêt bancaire dit « classique ». Microlux constitue la première institution active dans la micro-finance au Luxembourg. Elle s'adresse aux microentreprises - sociétés employant moins de dix personnes et ayant un chiffre d'affaires annuel ou un bilan inférieur à deux millions d'euros - et aux entreprises sociales. De la même manière, la Fondation FUSE - Esprit d'entreprise, par le biais de son offre « Coup de pouce », propose un microcrédit d'un montant maximal de 5 000 euros pour une durée de deux ans, sans intérêts. Il permet de financer des équipements ou une garantie locative.

Un dernier moyen de financer son projet consiste à faire appel au crowdfunding, autrement dit, au financement par des tiers. À cet effet, il existe des plateformes spécialisées plus particulièrement dans le soutien de projets entrepreneuriaux. Plusieurs types de financement y sont proposés : sous forme de don ou de contrepartie, mais également d'investissement, en devenant associé ou actionnaire de l'entreprise soutenue, ou encore de prêt. Car vous aurez déjà convaincu d'autres investisseurs, cette solution peut constituer un beau tremplin pour persuader, par la suite, un établissement bancaire de vous faire confiance.



Dr. Thuc Uyen Nguyen-Thi  
Chercheuse,  
département Marché du travail

## Gestion du vieillissement du personnel en entreprise. Quelles pratiques managériales développer pour soutenir la compétitivité?

C'EST L'UNE DES QUESTIONS QU'ABORDE LE PROJET DE RECHERCHE « WORKAGEING » MENÉ PAR LE LUXEMBOURG INSTITUTE OF SOCIO-ECONOMIC RESEARCH (LISER) SOUS LA DIRECTION DU DR. THUC UYEN NGUYEN-THI, CHERCHEUSE AU SEIN DU DÉPARTEMENT MARCHÉ DU TRAVAIL.

Le Luxembourg a fait de l'emploi des seniors une priorité nationale. Malgré les récentes réformes du système de retraite et de retraite anticipée, le taux d'emploi des 55-64 ans au Luxembourg n'était que de 39,8% en 2017, alors que la moyenne de l'Union Européenne est de 57%.

Le projet de recherche *WorkAgeing*<sup>(1)</sup> propose d'apporter des éléments supplémentaires à la compréhension de l'emploi des seniors, en analysant les comportements des entreprises et des employés face au vieillissement actif. En effet, il est crucial de comprendre comment une profonde modification de la pyramide des âges des entreprises pourrait affecter la cohésion intergénérationnelle, le bien-être des employés, les opportunités d'emploi des seniors, ainsi que la performance des entreprises. Cette question est d'autant plus importante que le vieillissement actif invite, notamment, à réfléchir à la meilleure façon de promouvoir la transmission intergénérationnelle des connaissances et des savoirs, un élément clef de la compétitivité de l'entreprise.

L'une des recherches de ce projet porte sur la gestion de la diversité des âges en entreprise et s'interroge sur les pratiques managériales à développer, afin de soutenir les performances des entreprises qui font face au vieillissement de leur personnel. La diversité en termes d'âge est souvent étudiée sans tenir compte des différentes formes qu'elle peut revêtir. Notre recherche considère deux formes différentes de diversité: la variété et la polarisation. La variété se réfère à la formation des groupes au sein desquels des employés de différentes générations travaillent. La polarisation se traduit en revanche par une décomposition du personnel en sous-groupes distincts de travailleurs de même génération. Les résultats de la recherche témoignent que les entreprises dominées par la polarisation sont moins performantes que celles caractérisées par la variété. Celle-ci favorise les synergies entre générations et l'échange de connaissances et de valeurs propres à chaque génération. En revanche, la polarisation tend à générer des conflits intergénérationnels qui nuisent à la transmission des connaissances et des savoirs, à la cohésion, au bien-être et à la performance collective.

Dès lors, une question se pose: quelles sont les pratiques managériales qui permettraient aux entreprises d'atténuer les effets négatifs de la polarisation et d'exploiter les effets positifs de la variété? Pour l'heure, il existe très peu de connaissances scientifiques sur cette question. Pour y répondre, cette recherche se concentre sur trois catégories de pratiques managériales. La première rassemble les pratiques visant à favoriser l'implication des employés dans les décisions de l'entreprise, la deuxième catégorie regroupe les pratiques visant à développer les compétences des employés et la troisième catégorie regroupe les pratiques visant à accroître la motivation des employés à l'aide d'incitations financières notamment.

Les résultats indiquent que les pratiques visant à favoriser l'implication des employés sont les plus efficaces pour atténuer les effets négatifs de la polarisation. Les incitations financières n'ont en revanche aucun effet. Par ailleurs, en présence de variété d'âges, les pratiques visant à développer les compétences des salariés, si elles sont génériques et introduites sans considération des besoins spécifiques des employés de différents âges, sont néfastes pour la performance de l'entreprise. C'est aux managers que revient le rôle stratégique de gérer la structure des âges au sein de l'entreprise. Ils devraient donc, autant que possible, favoriser la variété en mélangeant de façon homogène les employés de différents âges. Toutefois, si la polarisation des employés entre groupes d'âge différents ne peut être évitée, les pratiques managériales favorisant la collaboration, la cohésion et la transmission des savoirs entre générations devraient être mises en place pour soutenir la compétitivité des entreprises plutôt que des pratiques individuelles d'incitation financière. Enfin, les politiques de formation devraient être introduites de façon ciblée et adaptée à chaque catégorie d'âge.

(1) Le projet de recherche *WorkAgeing* « Older workers' employment participation: new evidence from Luxembourg » est financé par le Fonds National de la Recherche (FNR/C16/SC/11344520) et soutenu par le Ministère du Travail, de l'Emploi et de l'Économie sociale et solidaire du Luxembourg.



Me. Frédéric Trabetti &amp; Me. Carmen Rimondini

# Le sursis à déguerpissement

Lorsque le logement que l'on occupe à titre de résidence principale est une location, il est possible que le propriétaire résilie le bail conformément à la loi du 21 septembre 2006 sur le bail à usage d'habitation et, en application de la procédure en vigueur, obtienne devant le juge de paix siégeant en matière de bail à loyer, une décision permettant d'expulser le locataire.

L'exécution d'une telle décision permet, en principe, au propriétaire de faire procéder au déguerpissement immédiat du locataire par huissier et avec le concours, le cas échéant, de la force publique.

Afin de préserver les droits du locataire, la loi du 21 septembre 2006 sur le bail à usage d'habitation prévoit toujours la possibilité pour le locataire d'obtenir un sursis à déguerpissement d'une durée de trois mois, renouvelable éventuellement deux fois, ce qui porte la durée maximale possible à neuf mois, afin de pouvoir sereinement envisager l'installation dans un nouveau logement.

Toutefois, il faut noter que la prédite loi prévoit de nombreuses situations dans lesquelles le locataire n'est pas fondé à demander un sursis au déguerpissement et ces situations sont clairement définies dans les dispositions de la loi du 21 septembre 2006 précitée.

La demande en sursis à déguerpissement doit être déposée par voie de requête au greffe de la justice de paix territorialement compétente plus tard trois jours avant la fin du délai de déguerpissement fixé dans le jugement si celui-ci dépasse la durée de 15 jours. Dans le cas en lequel le délai de déguerpissement est inférieur à quinze jours, la requête peut être déposée jusqu'au dernier jour du délai.

Le juge de paix va alors décider de l'opportunité d'accorder ou non un sursis au déguerpissement en fonction de la situation et des éléments du dossier de chacune des parties, respectivement de leurs avocats. Il faut en effet souligner que selon l'article 16 de la loi du 21 septembre 2006, «le sursis ne sera accordé que si, en raison des circonstances, le requérant paraît mériter cette faveur et qu'il prouve avoir effectué des démarches utiles et étendues pour trouver un nouveau logement, à moins que le sursis ne soit incompatible avec le besoin personnel de l'autre partie»

De fait, il ne faut pas voir le sursis à déguerpissement comme un droit de demeurer plus longtemps dans le logement suite à une décision d'expulsion, mais uniquement comme la possibilité de poursuivre des recherches actives pour un nouveau logement.

À noter que, si le sursis est accordé, l'article 3 de la loi du 21 septembre 2006 dispose que le juge fixera le prix de l'indemnité que le locataire devra payer au propriétaire pendant qu'il occupe le logement durant le sursis. Il faut savoir que cette indemnité est fixée par le juge en fonction du préjudice du propriétaire et peut donc être d'un montant différent par rapport au loyer convenu entre parties.

En tout état de cause, malgré ses conditions restrictives et le coût qui peut être élevé, le sursis à déguerpissement a le mérite d'exister de sorte qu'un locataire qui ne parviendrait pas à se reloger en dépit d'efforts incontestables en ce sens, peut en bénéficier s'il rapporte la preuve de recherches actives et concrètes d'un nouveau logement. Cela peut ainsi éviter au locataire d'être expulsé d'un logement sans avoir eu le temps nécessaire pour en trouver un autre.

Néanmoins, au regard des nombreux délais qui courent durant la procédure, des pièces justificatives à fournir et des exceptions légales, le recours à un professionnel est souvent nécessaire pour que toutes les chances de bénéficier du sursis au déguerpissement soient apportées au locataire.



# CATHERINE GAENG

## Pour le meilleur et pour le pire

PAR LA FORCE DES CHOSES, L'ARCHÉOLOGUE DE FORMATION S'EST FAITE AUTEURE. PAR CONVICTION. ET PAR AMOUR SANS DOUTE AUSSI. RETOUR SUR L'AFFAIRE ENRICO LUNGHİ.

ALIX BELLAC

«POUR QUI VEUT S'Y INTÉRESSER, LA VÉRITÉ EST DANS CE LIVRE»



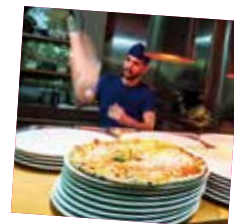
### Son Parfum

#### Filles en aiguilles

de Serge Lutens à cause d'un souvenir; j'ai 20 ans, je suis sur la Pnyx à Athènes, il est midi en été, les aiguilles de pin brûlées par le soleil exhalent un parfum entêtant et je réalise qu'il y a 2500 ans, Socrate et Aristote respiraient déjà cette odeur.

Allure vive d'une femme que l'on devine passionnée, Catherine Gaeng a le contact chaleureux. Après avoir secoué ses boucles auburn et planté ses yeux clairs dans les miens, elle déroule l'histoire un peu folle qui amènera à la démission d'Enrico Lunghi du poste de directeur du MUDAM, musée d'art moderne Grand-Duc Jean. C'est l'histoire d'un insignifiant geste d'impatience que nous avons tous eu un jour ou l'autre sans que cela ne signe un tournant décisif dans notre vie ou notre carrière, sans que l'on soit cloué au pilori ou jeté en pâture. On ne parle pas ici de violence délibérée. On parle d'un homme dans l'étendue de son humanité. «Je ne souhaite à personne de vivre cette expérience» déclare l'auteure de *Lynchage médiatique et abus de pouvoir*. Tout démarre par la plainte d'une artiste fâchée de ne pas paraître au catalogue des expositions du MUDAM. Mal avisée, elle s'en répand dans la presse. Une émission de la chaîne RTL s'empare du sujet, interviewe l'artiste puis le directeur du MUDAM. Celui-ci, cueilli au milieu d'un emploi du temps saturé, contrarié par un débat qui n'a pas lieu d'être, finit par s'implanter. Une main posée sur un bras, l'autre sur le micro et une injonction à ne pas diffuser des images qui n'apporteraient rien de glorieux au débat mettront le feu aux poudres. Geste certes maladroit contre répercussions impensables. Manipulations, montages... mensonges. Un tonnerre médiatique qui poussera Lunghi à démissionner, mais qui bientôt lui permettra d'être mis hors de cause et amènera la chaîne RTL à recevoir un blâme de l'ALIA, Autorité Luxembourgeoise Indépendante de

l'Audiovisuel. Catherine Gaeng plante son regard décidé dans le mien: «Je retrace jour après jour, événement après événement et documents à l'appui, le déroulé de cette affaire ubuesque. La vérité est dans mon livre pour qui veut s'y intéresser.» On notera au passage et non sans amusement que Catherine Gaeng aura mis neuf mois à rédiger *Lynchage médiatique et abus de pouvoir*, édité à compte d'auteur: «Le livre aura été une lutte de bout en bout. Impossible de trouver une maison d'édition ou un imprimeur sur le Grand-Duché...» À ma question de savoir si l'ancien directeur du MUDAM reste marqué par cet épisode, Catherine Gaeng déclare: «Enrico Lunghi a accompli son travail de la façon la plus professionnelle possible. Portes et cimaises ne sont pas ouvertes à tous les artistes. Mais effectivement, peut-être attend-il des excuses... qui ne viendront sans doute pas». Qu'importe, l'homme continue à tracer sa route, serein, exerçant dans la recherche et l'innovation pédagogique et enseignant l'histoire de l'art à la faculté de Luxembourg. Fort heureusement, il jouit d'une lettre de mission l'autorisant à entretenir son réseau international et reste Commissaire de l'exposition Bert Theis. «Il est heureux de ne plus avoir une énorme pression, mais le travail d'équipe pourrait lui manquer» ajoute-t-elle soudain rêveuse. Qu'à cela ne tienne, Enrico Lunghi, en plus de la clairvoyance du public, a conservé le pouvoir. Celui de ne pas s'être laissé couler par cette tempête. Entouré des amis fidèles. Et de sa femme qui, pour le meilleur et pour le pire, se sera faite auteure. Catherine Gaeng.



### Son restaurant

#### La Bella Napoli

à la gare, parce que Giancarlo, Josy et toute l'équipe!



### Son coup de cœur

#### Le toit du Casino-Forum d'art contemporain

le 22 juin au soir. C'est la veille de la fête nationale, on est quasiment dans le feu d'artifice.



### Son livre

#### Les liaisons dangereuses

de Pierre Choderlos de Laclos pour la Marquise de Merteuil.

Intelligente, hédoniste, machiavélique et rebelle dans une société hypocrite qui la voudrait soumise. La lettre LXXXI est une merveille.

# Votre projet immobilier commence ici.



**atHome** Finance

Nos experts trouvent le prêt immobilier  
adapté à vos besoins

**[athome.lu/finance](https://athome.lu/finance)**

# MALIK HAMOUCHE

## Créer des liens

MALIK HAMOUCHE EST ENGAGÉ AUPRÈS DE CARITAS. ACCUEILLANT, L'ÉDUCATEUR ÉVOQUE AVEC HUMILITÉ SON IMPLICATION CITOYENNE ET SON PARCOURS ASSOCIATIF.

KARINE SITARZ

« PARTAGER  
LA VIE DE LA CITÉ,  
INVESTIR  
DANS LA JEUNESSE  
ET L'ACCOMPAGNER »



### Son livre

*L'Étranger*

d'Albert Camus, un humaniste, un militant pour la démocratie

Enfant de la Grande Région, Malik qui a grandi en Lorraine, à proximité de Differdange, a toujours aimé le contact. À l'adolescence, il fait ses premiers pas dans la vie associative puis choisit des études d'éducateur et s'implique dans des mouvements de jeunes. L'éducateur s'investit dans les quartiers populaires du Pays-Haut, à travers un club de prévention spécialisé, en utilisant le streetworking pour mettre en place des projets visant la réconciliation entre les jeunes et les institutions. Entraîneur de foot, il a favorisé des jumelages entre quartiers et villages générant « des rencontres aussi belles qu'improbables ». S'il sait que son métier réclame « une posture éducative », car « il faut être crédible et montrer l'exemple », ce père de deux enfants, aujourd'hui quadra, sait qu'en matière d'éducation il n'y a pas de recette miracle. Les premiers contacts professionnels de Malik avec le Luxembourg datent du début des années 2000 alors qu'il s'occupait de colonies de vacances pour jeunes demandeurs de protection internationale originaires des Balkans et venus au Luxembourg. Il partira même au Monténégro où des jeunes non reconnus réfugiés ont dû retourner, épaulés par la Caritas locale. En 2004, il intègre le service Solidarité & Intégration

de Caritas Luxembourg pour l'ouverture du foyer Saint-Antoine, « un des premiers foyers encadrés pour demandeurs de protection internationale bénéficiant d'un accompagnement et d'un suivi éducatif ». Il s'agit de les aider à s'adapter au pays d'accueil et de faciliter le vivre ensemble au sein du foyer tout en respectant le background socio-culturel de chacun. Les racines sont importantes, Malik le sait lui qui est d'origine algérienne et de culture kabyle. Au fil des ans, l'éducateur a vu l'ouverture de nouveaux foyers (Caritas gère à l'heure actuelle 1 400 lits) et assure désormais la coordination entre plusieurs. Mais ce qui lui tient à cœur, c'est le contact humain, la rencontre avec des personnes aux parcours de vie différents, « un enrichissement permanent ». « Voir que les gens s'épanouissent, réussissent, s'occupent de leurs enfants, étudient, travaillent est un succès... on a beaucoup de success-stories ! » confie Malik qui rappelle que travailler dans le social implique une certaine foi en l'homme. Il faut aussi « trouver le bon équilibre sur le terrain des émotions, car on sait que certains demandeurs de protection internationale n'obtiendront pas leurs papiers ». Malik reste pourtant positif et confiant en l'avenir.



### Son parfum

Celui du chocolat, sans hésiter !



### Son coup de cœur

*Le site d'Esch-Belval*

qui a su s'adapter au fil des crises de la sidérurgie.



### Sa cantine

L'épicerie fine

« ThymCitron »

pour ses bons produits bio



# FİNLEY.

TOUT EST DANS LE MIX



## AGRUMES-GRENADE

Cette fabuleuse combinaison d'agrumes et de grenade offre le parfait équilibre entre sucré et amertume !



## ANANAS-CONCOMBRE-MENTHE

La saveur aigre-douce de l'ananas, associée à la fraîcheur de la menthe et du concombre : l'été s'invite dans votre verre.

## GOÛT RAFFINÉ, FAIBLE EN CALORIES

Chacun trouvera son bonheur parmi l'assortiment varié de Finley. Découvrez nos délicieuses combinaisons surprenantes de jus de fruits et d'arômes naturels.

Finley contient maximum 20 kcal pour 100 ml, ce qui en fait une boisson très pauvre en calories. Finley contient des édulcorants d'origine naturelle.

## DE DÉLICIEUSES PETITES BULLES

Légèrement pétillantes, les boissons Finley font crépiter votre palais de saveurs variées et délicates. Délicieusement rafraîchissant !



## GRATUIT

CANETTE DE 25 CL  
FİNLEY AU CHOIX DANS  
LA GAMME PRINCIPALE

PAMPLEMOUSSE & ORANGE SANGUINE, AGRUME GRENADE, SAVEUR D'ANANAS - CONCOMBRE, ORANGE SAVEUR CRANBERRY, CITRON & FLEUR DE SUREAU

Valable jusqu'au 30/09/2018 inclus

Uniquement valable en Belgique et au Luxembourg. 1 bon par famille. Directement déductible à la caisse. Avis à MM. les Détaillants: ce bon n'est valable qu'à l'achat des produits mentionnés. Coca-Cola European Partners s'entend par se réserve le droit de refuser le remboursement en l'absence de preuves d'achat suffisantes. Bons à renvoyer avant le 30/12/2018 à p/a HighCo DATA Benelux sa, Knutskouter 1 - 1790 Aase pour le contrôle et le paiement. Non cumulable. © 2018 The Coca-Cola Company. "Finley" est une marque déposée de The Coca-Cola Company. E.R.: Coca-Cola European Partners s'entend par 414 Chaussée de Mons • 1030 Bruxelles. N° d'entreprise: 88042678420. Valable en version papier originale uniquement, à l'exclusion des supports électroniques et toutes reproductions.



## -1EUR

À L'ACHAT DE  
6X25 CL FİNLEY  
GAMME PRINCIPALE  
ET MOCKTAILS

PAMPLEMOUSSE & ORANGE SANGUINE, AGRUME GRENADE, SAVEUR D'ANANAS - CONCOMBRE, ORANGE SAVEUR CRANBERRY, CITRON & FLEUR DE SUREAU, MOJITO, SPRITZ, ROYAL

Valable jusqu'au 30/09/2018 inclus

Uniquement valable en Belgique et au Luxembourg. 1 bon par famille. Directement déductible à la caisse. Avis à MM. les Détaillants: ce bon n'est valable qu'à l'achat des produits mentionnés. Coca-Cola European Partners s'entend par se réserve le droit de refuser le remboursement en l'absence de preuves d'achat suffisantes. Bons à renvoyer avant le 30/12/2018 à p/a HighCo DATA Benelux sa, Knutskouter 1 - 1790 Aase pour le contrôle et le paiement. Non cumulable. © 2018 The Coca-Cola Company. "Finley" est une marque déposée de The Coca-Cola Company. E.R.: Coca-Cola European Partners s'entend par 414 Chaussée de Mons • 1030 Bruxelles. N° d'entreprise: 88042678420. Valable en version papier originale uniquement, à l'exclusion des supports électroniques et toutes reproductions.



# Candidate's opportunities

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



## *Annemiek Chambon-Van Baarsen*

### → EMPLOI RECHERCHÉ

Personal assistant / Office manager

### → COMPÉTENCES

- Bonne connaissance du secteur financier
- Excellente gestion et suivi des dossiers
- Multilinguisme : néerlandais, français, anglais, allemand, apprentissage de luxembourgeois en cours
- Excellentes qualités interpersonnelles
- Très bonne maîtrise des outils informatiques

### → ATOUTS

Proactive, sens de l'organisation, multitâche, autonome, esprit créatif et positif.

Forte d'une expérience de 25 ans, je vous apporterai mon enthousiasme, mon intégrité sans faille et un fort engagement.

Mes devises sont : être utile, faire de mon mieux, prendre du plaisir au travail et une bonne ambiance avant tout !

Pour plus d'informations, retrouvez-moi sur LinkedIn.  
Au plaisir de vous rencontrer !

Mahtab Erfani ( EN, FR ) brings 12 years of international business experience and industry knowledge in Telecom Industry with key focus on Strategic Marketing, CRM, Customer Value Management and Solution Selling.

In Luxembourg I have worked for one of the big 4s with focus on Go-to-Market Strategy and New Business Development.

I hold a Master degree in Socio-Economic Systems ( Industrial ) Engineering back-up with international business experience gained at global Multi-national Telecom companies. Coming from the old land of Persia (Iran), I had the chance to work with more than 20 cultures worldwide and travel to almost 15 countries which has contributed to both my personal and professional growth. I'm willing to utilize my soft skills and international business experience in Luxembourg adding value to the ICT sector and achieve outstanding results with excellent impact on people lives.

## *Mahtab Erfani*

### → EMPLOI RECHERCHÉ

Marketing Consulting, CRM, Project Management, Pre-sales, Solution Selling, Product Development, Project Management, Vendor Management, Risk Management

### → COMPÉTENCES

Marketing Strategy, Brand Management, Consultative Skills, Telecom Market Intelligence, CXo level Relationship building and Management, Operation Management, Project Management, Risk Management

### → ATOUTS

Strong ambitious leader willing to achieve outstanding results with Entrepreneurial mindset and positive attitude, Pro-active with excellent people skills, Business oriented with strategic thinking



## *De Rond Myriam*

### → EMPLOI RECHERCHÉ

Assistante administrative, réceptionniste

### → COMPÉTENCES

Bonne maîtrise des outils informatiques (expérience de plus de 10 ans), bonnes connaissances des langues, motivée et flexible

### → ATOUTS

Facilité d'adaptation, capacité à travailler en équipe, ponctuelle, polyvalente

Je possède une expérience en traitement administratif de dossiers et transmission d'informations, et suis très désireuse d'apprendre de nouvelles tâches.

Je suis aussi à l'aise en travail d'équipe qu'en autonomie.

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

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



## POURQUOI PRENDRE SOIN DE SON MICROBIOTE ?

Depuis que l'on sait que l'intestin est notre deuxième cerveau et que prendre soin de sa flore intestinale est aussi bénéfique pour notre santé que pour notre ligne, on scrute scrupuleusement les listes d'ingrédients de tout ce que l'on consomme. À tort ou à raison ? Nous avons interviewé Virginie Gergès, fondatrice du programme Happybiote pour en savoir plus.

→ **Healthy / Diététique**

## LES PLUS BEAUX ROUGES DE L'ÉTÉ !

Mat poudré ou vinyle laqué ?  
Rouge cerise ou tangerine ?  
Encre à lèvres ou raisin traditionnel ?  
Nous avons sélectionné pour vous  
les rouges à lèvres de l'été !

→ **Beauté / Maquillage**



## POUR OU CONTRE LE CYCLISTE ?

Sur Insta, Kendall Jenner ou Bella Hadid s'affichent en cycliste, ce short en lycra moulant héritage des années 90's. Pour autant, faut-il succomber à la tendance ? Nous avons étudié la question.

→ **Mode / Conseils Mode**



## ET VIVE LE MOCKTAILS !

Les mocktails s'affichent en terrasse. Les virgins cocktails surfent sur la veine healthy et nos soifs de bien-être et supplantent leurs homologues alcoolisés à l'heure de l'afterwork. Pourquoi on craque et surtout quelles sont les meilleures recettes de la saison ? On vous dit tout !

→ **Food / Vins**

## PASSION PIQUE-NIQUE

On profite du moindre rayon pour sortir sa plus belle nappe et filer au parc pour un délicieux repas au soleil entre amis ou en famille. Découvrez nos spots, recettes et astuces préférés pour upgrader vos pique-niques de l'été.

→ **Food / Astuces**



## 30 COIFFURES POUR LA PLAGE

Bun loose, retour de la barrette de petite fille sage, pony tail ou nattes, on a repéré les plus beaux hair street looks de la saison.

→ **Beauté / Cheveux**





## Un rooftop en ville !

Profiter d'une belle soirée d'été avec une vue imprenable sur les toits de la capitale ? Le Place d'Armes exauce vos souhaits avec son tout nouveau rooftop. Lieu tenu secret jusqu'alors, son rooftop pourra désormais être privaté pour des événements privés (de 20 à 35 personnes maximum). Les chefs Fabrice Salvador et Mathieu Morvan ont choisi de revisiter le barbecue, conservant son côté décontracté et convivial tout en lui apportant le raffinement et l'exigence de la cuisine gastronomique : encornets, brochette de Black Angus, truffe noire, foie gras de Châlosse grillé et tamarin, courgettes et tomates cœur de bœuf grillés, ou encore ananas au feu de bois sauce cacahuètes et piments flambés. Plusieurs menus sont proposés ainsi que des forfaits boissons, afin de permettre aux clients de composer un menu sur-mesure, à la hauteur de leurs ambitions.

→ **Hôtel Le Place d'Armes, 18 Place d'Armes, Luxembourg.**  
Pour tout renseignement ou pour privatiser les lieux : 27 47 37 301.

## Bienvenue dans les (extraordinaires) Jardins d'Anais

L'ancien Maho, à Clausen, tourne la page pour un nouveau chapitre bucolique, et s'est métamorphosé en Les Jardins D'Anais. Sous l'impulsion d'Annabelle Hazard et de Pascal Soutiran, nouveaux propriétaires, les lieux se sont offert un cadre très chic, tout en délicatesse, mais chaleureux. Coup de cœur pour la terrasse et la véranda, qui, résolument, contribuent à faire du restaurant un véritable lieu de poésie. Le maître mot est sans conteste le raffinement et cela se confirme également en cuisine. Christophe Quentin, chef au CV prestigieux, se démarque par une approche classique et majestueuse de la cuisine, non sans se démordre d'une belle part de créativité. Sublimier et non déguiser, telle pourrait en effet être sa devise. Ainsi, la carte se déroule au fil des produits de saison, servis dans leurs plus beaux appareils. Les prix sont ceux d'un établissement gastronomique, mais une formule Business est également au menu (39 euros les deux services, ou 48 euros les trois).

→ **Les Jardins d'Anais, 2 place Sainte-Cunégonde, Luxembourg (Clausen)**  
[www.lesjardinsdanais.lu](http://www.lesjardinsdanais.lu)



## Luxembourg à l'heure française

Les festivités se suivent et ne se ressemblent pas. Après avoir célébré l'anniversaire du Grand-Duc, les Luxembourgeois sont invités à venir danser à l'occasion d'un bal organisé ce mardi 14 juillet sur la Place Guillaume à Luxembourg-Ville par l'association « Bal du 14 juillet asbl », en l'honneur de la Fête nationale française. 5000 personnes sont attendues tout au long de la soirée, qui se aura lieu entre 17h et minuit.

Au programme, le duo franco-allemand « Parisberlin », qui reprendra des chansons, allant de Polnareff aux Toten Hosen et de Francis Cabrel à Jan Delay. Place ensuite au groupe Shebeen, qui assurera l'animation pour le reste la soirée. En tout, une dizaine de chanteurs du Luxembourg se succéderont pour célébrer en musique la Fête nationale. Et parce que la fête passe aussi par les papilles, de nombreuses spécialités françaises seront proposées à la dégustation.

## Montale fête ses 15 ans

La première boutique exclusive Montale a ouvert ses portes en plein cœur de la capitale. Première maison française entièrement dédiée à l'Oud, Montale fêtera ses 15 ans en 2018. Depuis ses débuts, Pierre Montale, son fondateur, doit son succès aux matières premières naturelles et d'une qualité exceptionnelle qui confèrent une intensité hors norme et une très haute tenue à ses fragrances. Et pour aller jusqu'au bout de l'expérience, le maître-parfumeur a également élaboré un flacon en aluminium qui préserve le parfum et lui assure une durée de vie plus longue. « Un parfum c'est une matière première naturelle vivante, qui continue sa macération. La fragrance que vous achetez aujourd'hui va acquérir sa force & sa rondeur au fur et à mesure de sa conservation. Temps et macération : le secret d'un élixir. »

→ **Montale, 10 rue des capucins, Luxembourg, Tél. : 27 99 26 07, [www.montale.lu](http://www.montale.lu)**



## Body Addict : votre nouveau rendez-vous healthy au Belval Plaza !

Résolument Belval est le nouveau spot incontournable du pays. Body Addict, un tout nouveau complexe sportif dédié à la beauté et à la santé, vient ainsi d'ouvrir ses portes en plein cœur du centre Belval Plaza. Centre sportif premium, Body Addict ambitionne de répondre aux désirs et attentes d'une clientèle qui désire prendre soin d'elle. Offre wellness, minceur, fitness ou musculation toutes les envies sont permises. Cours collectifs, coaching personnalisé ou suivi minceur, avec une équipe de professionnels qualifiés, équipements haut de gamme, Body Addict place vraiment la barre haut !

→ **Belval plaza 1 - 7 avenue du Rock N'Roll - Esch-sur-Alzette,**

## Beim Figaro

Depuis 30 ans, Michel Sanna travaille dans la coiffure au Luxembourg avec un but unique : faire de la beauté un luxe accessible à toutes les femmes et hommes. Depuis l'ouverture de son premier salon, en 1988, cet objectif l'a toujours guidé et le succès ne s'est pas démenti.

Aujourd'hui, l'entreprise familiale compte neuf salons.

Sa philosophie est aujourd'hui vécue par plus de 85 employés, aux côtés de son fils, Steve, et son épouse Christiane. Depuis, nous mettons notre savoir-faire, notre expérience acquise au fil des années au service de la beauté.

Aujourd'hui plus que jamais, nous avons tous besoin d'attention, d'écoute, besoin de nous sentir uniques. Et cela, nous l'avons compris depuis déjà bien longtemps : vous êtes unique ! C'est pourquoi nos équipes s'engagent à vous proposer un service personnalisé à chacune de vos visites.

Votre confort, lui aussi, est au centre de nos préoccupations. Nous avons donc décidé de faire évoluer le concept des salons « Beim Figaro », en lui offrant un nouveau cadre chaleureux et une architecture sobre. Tout cela pour vous assurer les moments de détente alliés à la qualité de services que vous méritez !

→ **[www.beimfigaro.lu](http://www.beimfigaro.lu)**



# JULIE WAGENER,

*« tout commence par un détail »*

SOUVENT, L'ARTISTE SE DRESSE AU FIRMAMENT, OBSERVÉ COMME UN MONSTRE SACRÉ, SANS TOUJOURS Y CONSENTIR. JULIE WAGENER, ELLE, S'ÉCHAPPE DU CLICHÉ, SANS POUR AUTANT DÉMÉRITER. DANS SON TRAVAIL, ELLE ILLUSTRÉ UNE FORME PROFONDE D'HUMANITÉ: CELLE QUI NOUS VIENT DE NOTRE FOLKLORE. PAR L'ILLUSTRATION, LE GRAPHISME, LE DESSIN OU ENCORE LA PEINTURE, ELLE CAPTURE DANS SON ŒUVRE LES MYTHES ET LÉGENDES DES TEMPS PASSÉS, EN Y INJECTANT SON IDENTITÉ CONTEXTUELLE, CE QUI FAIT, EN SOMME, TOUTE SA CONTEMPORANÉITÉ.

GODEFROY GORDET



Née en 90 à Bogota en Colombie, Julie Wagener est adoptée par une famille luxembourgeoise et grandit au Limpertsberg. C'est au lycée qu'elle décide d'embrasser une voie artistique et de concentrer ses efforts afin de comprendre les arts visuels. Elle aime dessiner et, même si elle n'est pas du genre «née avec un pinceau dans le berceau», le dessin, omniprésent, rythme déjà son quotidien. «Je crois que mon choix a été intuitif. Ça me semblait être la meilleure des voies pour moi.» Après le secondaire, elle s'inscrit à l'École Supérieure des Arts Saint-Luc, à Bruxelles. Consciente que la vie d'artiste indépendante est rude, elle se rassure en se disant que l'illustration est peut-être une discipline plus mainstream que

conceptuelle: «à l'époque je ne connaissais pas toutes les possibilités qu'offre la scène culturelle. Personne ne t'en parlait». C'est ainsi qu'elle se dirige vers l'un des domaines les plus «sûrs», en couplant un intérêt pour l'illustration et le graphisme, même si ce dernier «me semblait trop strict et méthodique». Elle se sent plus libre dans le dessin ou la peinture et veut raconter des histoires: «l'illustration me criait "narration"». Aujourd'hui logée à Clausen dans la ville de son enfance, elle passe son temps au 1535<sup>e</sup> de Differdange, là où se trouve son atelier.

De l'encre de Chine au graphisme, en passant par le crayon ou le fusain, elle manie différentes techniques artistiques des plus traditionnelles aux plus modernes.

Un processus de création qui débute toujours par un détail, «une idée d'atmosphère, un motif, une anecdote, l'envie de réaliser une œuvre à partir d'un détail précis ou d'une notion de concept très vague». Viennent ensuite quelques heures de recherche, dans les livres ou les films. Parallèlement, elle commence à faire des premiers croquis, timides, peu élaborés. Une première phase de création qui se passe principalement dans sa tête, «au fur et à mesure, un concept se cristallise, sous deux semaines, parfois deux jours». L'exécution finale ne vient que quand l'ensemble des éléments est défini, pour l'artiste, «chaque détail compte. Je ne laisse rien au hasard. Je veux raconter une histoire unique, propre à un personnage ou à une situation.»

Esthétiquement son travail dévoile un côté très contemporain, tourné vers la culture urbaine ou la scène actuelle du graphisme. Une œuvre sous influences, que l'artiste pioche de-ci de-là au détour des filmographies de Jeunet, Wes Anderson, Ridley Scott ou Fincher.

«Je pourrais t'envoyer une liste entière.» Mais finalement, ses inspirations proviennent surtout de l'histoire de l'art et du folklore international: «chaque époque, chaque peuple a ses perles. Tout ce qui est mystique, macabre, insolite, sublime, m'intrigue.» Et c'est probablement le Moyen-Âge occidental qui la séduit le plus, «avec sa violence, ses superstitions, ses fanatiques, ses fantasmes, ses convictions et douleurs.» Des influences qui invitent à des formes que l'on identifie vite dans ses œuvres, celles de femmes, de déesses d'un temps proscrit, «sans être croyante, c'est toute l'imagerie de la chrétienté que je trouve excellente. Je la regarde comme une histoire parmi d'autres.» Le travail de Julie Wagener s'inspire ainsi, comme elle l'explique, «de la faune, la botanique, les légendes et les mythes des temps oubliés et des maîtres anciens.»





Des mythes qu'elle décrit comme ce qui provient du folklore des différents peuples. La tradition orale la fascine, ceux qui racontent des histoires également. Tout ce que les gens inventent pour expliquer le monde l'interloque. «J'aime ce côté rêveur, explorateur, inventif et surréaliste des récits anciens.» Pourtant, même si ses influences se tournent vers le passé et notre héritage culturel occidental, son travail révèle des personnages et des mises en scène particulièrement modernes. Un contre point que la jeune femme explique adopter de façon intuitive: «il y a une grande qualité visuelle dans l'art des temps passés. Mais je ne veux pas le copier. Je réinterprète avec mes yeux ces époques et forcément il y a des confrontations d'intentions et de représentation.»

Tout un bestiaire se décline alors dans ses œuvres. Des personnages fantasmagoriques et animaux chimériques qui constituent sa mythologie personnelle. «Les animaux ont quelque chose de mystique. J'aime imaginer qu'ils sortent d'un autre monde. Contrairement à l'homme, l'animal semble naturel dans son environnement. Cela lui donne une certaine pureté qui le sublime.» Mais son travail s'attarde aussi sur l'humain, qu'elle introduit au sein de cet univers halluciné comme un individu androgyne, à la féminité très présente ou d'autres ne transportant tout simplement pas d'appartenance sexuelle. Un caractère ambivalent dans son travail qui n'est néanmoins pas constitutif d'un positionnement critique de sa part: «je veux

que le spectateur voie ses personnages et que leur atmosphère s'empare de lui. C'est un mélange entre attraction et méfiance, douceur et dureté. J'aime jouer avec cette ambivalence.» En ce sens, à présent attachée au caractère féminin des personnages qu'elle dessine, elle n'exclut pas, un jour, travailler autour du masculin. «Je suis sûre qu'un jour je me familiariserai avec les ambivalences que je peux en tirer.»

C'est autour de ces personnages, animaux et leurs atmosphères, que l'artiste luxembourgeoise, raconte des histoires. Un fil conducteur unique entre tous ses travaux au sein d'un même monde. En célébrant l'esthétique du macabre, voire du «moche», elle trouve une certaine sérénité. «Mes images se nourrissent des cauchemars des gens. Je crois que la peur est l'émotion la plus pure.» C'est de fait, une sensation de danger sous-jacent qui s'invite dans chaque image qu'elle donne. Et toute la cohérence de son travail réside dans ce côté inquiétant. C'est en se nourrissant des émotions du spectateur, en essayant de les comprendre et en les interprétant, que Julie Wagener conçoit sa narration: «mon travail reflète un langage visuel secret, mais familier à tous, car il appartient à un ensemble visuel qui se cache dans notre héritage culturel collectif.»

Exposée un peu partout au Luxembourg entre 2015 et 2016, c'est le Kunschthaus Beim Engel de Luxembourg-ville qui, dernièrement, lui a ouvert ses portes via l'exposition collective INTRO\_Illustration et dessin, initiée par le gouvernement



luxembourgeois. «Je voulais montrer au public ce que l'illustration peut être, car je trouve qu'elle est trop méconnue.» Alors que beaucoup la lient aux livres pour enfants, aux caricatures ou à la bande dessinée, l'illustration est néanmoins partout dans notre quotidien: «je voulais démontrer que le travail de l'illustrateur n'est pas qu'une répétition anecdotique de données ou de la décoration, mais que l'illustration sait exister et fonctionner de manière autonome au sein de l'univers conceptuel créé par l'artiste.» C'est dans cette idée, que la jeune illustratrice aborde cette exposition qui se veut véritable tremplin pour la jeune scène des arts visuels du Grand-Duché. «J'ai été extrêmement fière de participer à cette exposition, mais de ce côté "Nation Branding", finalement, on a omis de parler des véritables problèmes du secteur. Je crois que le point de vue critique n'était pas assez fort dans cette série d'expositions.»

Artiste illustratrice indépendante depuis 2015, aux prémices d'une jolie carrière, des projets se déclinent a volo pour la Luxembourgeoise qui se réorganise au bénéfice d'une création plus libre et personnelle. «Afin de fortifier mon vocabulaire visuel et de faire évoluer mes compétences artistiques, j'envisage investir plus de temps à définir un concept plus précis et fondé qui guidera ma création dans le futur. Mon ambition est de participer de manière plus active au secteur artistique et culturel du Luxembourg.»



# LES BONNES ADRESSES *de l'été 2018*



## Brasserie des Jardins

Située dans le quartier de Merl – en pleine expansion – la Brasserie des Jardins joue la carte de la proximité et de la convivialité avec une cuisine fraîche du marché, élaborée à partir de produits de saisons locaux. Ajoutez à cela un cadre idyllique, avec une belle salle de 95 places et une vaste et très belle terrasse verdoyante et ombragée qui tombe à pic pour la belle saison. Soucieux de travailler dans un circuit court, le chef a en effet pris le parti de collaborer avec des producteurs et artisans luxembourgeois et affiche une inclinaison certaine pour les produits bios. La carte joue des influences brasserie, une touche chic en plus. Les amateurs de viande se régaleront de belles pièces cuites au four Jospier garantie d'une viande juteuse et parfaitement grillée. À souligner également, plusieurs suggestions vegans. Enfin, on se réjouit d'une ouverture 7 jours / 7 pour encore plus de plaisir !

Ouvert tous les jours, de 11h30 à 14h30  
et de 18h30 à 22h15  
27b Boulevard Marcel Cahen, Luxembourg  
Tél. : 26 25 93 48

→ [www.brasseriendesjardins.lu](http://www.brasseriendesjardins.lu)



## Le Plëss

Cet été plus que jamais, la rôtisserie du Plëss jouera la carte du plaisir. Plaisir des yeux, avec un tout nouveau cadre signé du décorateur parisien – mais Lorrain de sang et de cœur – Tristan Auer, qui a pensé un restaurant aussi élégant que chaleureux avec vue sur les cuisines. Plaisir du palais, grâce à la généreuse carte d'été, signée des chefs Fabrice Salvador et Mathieu Morvan, dans laquelle se bousculent belles pièces de viande, assortiments de crudos de poissons et autres suggestions qui évoluent au gré des saisons. Et pourquoi ne pas profiter de belles soirées estivales pour déguster les cocktails – avec ou sans alcool – maison ? Bellini ? Thé glacé ? Laissez-vous tenter, c'est l'été !

Ouvert tous les jours de 7h00 à 22h00  
18 Place d'Armes, Luxembourg  
Tél. : 27 47 37 41 1  
→ [www.hotel-leplacardmes.com](http://www.hotel-leplacardmes.com)



## Flowers Kitchen

Situé quartier gare, Flower's Kitchen comblera toutes vos envies healthy du lundi au samedi. Du petit-déjeuner au lunch atardif (des plats froids sont servis jusqu'à 16h45), découvrez une cuisine fraîche, saine et gourmande : plats et soupe du jour (avec une alternative gluten free), super bowl de la semaine (sans gluten), quiches ou pâtisseries vegans à déguster en sirotant un golden latte ou un matcha latte. À souligner également une belle sélection de thés d'excellente qualité et de cafés labellisés bio et Transfair. Une fois par mois, Flower's Kitchen ouvre également ses portes le dimanche pour un brunch très, très, très appétissant !

Ouvert du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00  
et le samedi de 11h00 à 17h00  
7 rue Glesener, Luxembourg  
Tél. : 28 99 69 82 – [eat@flowerskitchen.lu](mailto:eat@flowerskitchen.lu)  
→ [www.flowerskitchen.lu](http://www.flowerskitchen.lu)




## AFRIKAI — GOURMET —

Envie de réveiller vos papilles ? Afrikan Gourmet se propose de revisiter le traditionnel burger avec une cuisine pour le moins ensoleillée et épicée. Et pourquoi ne pas en profiter pour tester le Shaka, qui twist le bœuf classique pour un haché d'autruche, accompagné de bananes plantains frites, trempées dans l'une des sauces plus ou moins épicées, dont le chef a le secret. Même le dessert se met à l'heure africaine, avec un tiramisu revisité à la noix de coco !

Et si l'envie d'organiser une summer party placée sous le signe de l'Afrique vous prend, pourquoi ne pas les convier ?

Afrikan Gourmet couvre aussi les événements privés et/ou professionnels !

Tél. : 621 370 150

→ [www.afrikangourmet.com](http://www.afrikangourmet.com) 



## Restaubege Péitry

C'est à quelques minutes de la ville que le Restaubege Péitry vous invite à venir profiter des beaux jours. Dans un cadre magnifique d'une vieille grange classée du 18<sup>e</sup> siècle, avec une magnifique terrasse, le chef a concocté une carte estivale fraîche et savoureuse, toujours pensée à partir des produits frais et de saison. L'occasion de découvrir les suggestions du marché ou le Menu Péitry, en trois services, à 37 euros, renouvelé tous les mois. Pour les jours gris, le restaubege dispose également d'un salon-apéritif ultra cosy et d'une belle véranda. Les lieux se prêtent également aux réunions de famille et autres événements grâce à une belle salle, au premier étage, permettant d'accueillir 70 convives.

18 route de Luxembourg, Roodt-sur-Syre,  
Tél. : 26 78 75 98



→ [www.peitry.lu](http://www.peitry.lu)



## Saudade Portuguese Food Truck

Offrir le meilleur des traditions portugaises et faire découvrir les mille et une saveurs ensoleillées de la gastronomie locale : voilà ce qui a poussé l'équipe de Saudade à prendre dans route dans son joli foodtruck rose vif aux airs vintage. D'ailleurs, en portugais, « saudade » signifie « sentiment de nostalgie, désir d'ailleurs ». Pour ce faire, la carte propose moult spécialités portugaises, salées et sucrées. On s'y rue pour déguster d'authentiques pasteis de nata, bifanas, bola de Berlim et autres arroz doce... Et, presque, en fermant les yeux, on aperçoit les azulejos baignés par le soleil et la douceur de vivre portugaise.

Saudadefood.truck2018@gmail.com  
Tél. : 621 756 565

→ Food Truck Saudade  



## Restaurant Amélys

Envie d'un déjeuner en ville au calme ? Découvrez la sublime terrasse du restaurant Amélys. À l'abri des regards et entourée de verdure, elle offrira un cadre idyllique à vos petit-déjeuners, lunchs et dîners. Il pleut ? Réfugiez-vous sans attendre dans la salle du restaurant aux lignes contemporaines et très chics. À la carte, une cuisine fraîche et savoureuse, élaborée à partir de produits frais de saison. Et avec une formule deux plats à 29 euros, vous n'aurez plus aucune excuse pour ne pas vous y précipiter !

Ouvert tous les jours de 12h00\* à 23h00 (\*12h30 le dimanche pour le fameux buffet dominical – réservation vivement conseillée). Le parking couvert du Royal vous est offert durant la durée de votre repas.

12, boulevard Royal, Luxembourg  
Tél. : 24 16 16 737

→ [www.amelys.lu](http://www.amelys.lu)





## ADRIFT

— Drame américain de Baltasar Kormákur avec Shailene Woodley, Sam Claflin, Jeffrey Thomas...

Tami Oldham et Richard Sharp décident de convoyer un bateau à travers le Pacifique et se retrouvent pris au piège dans un terrible ouragan. Après le passage dévastateur de la tempête, Tami se réveille et découvre leur bateau complètement détruit et Richard gravement blessé.

À la dérive, sans espoir d'être secouru, Tami ne pourra compter que sur elle-même pour survivre et sauver celui qu'elle aime.

**Date de sortie : le 4 juillet**



## ON CHESIL BEACH

— Drame britannique de Dominic Cooke avec Saoirse Ronan, Billy Howle, Emily Watson...

Angleterre, 1962. Florence Ponting, jeune violoniste et Edward Mayhew, un historien, se retrouvant seuls dans une auberge du Dorset pour y passer leur nuit de noces. Ni l'un ni l'autre ne connaissant rien à l'amour, cette nuit se révèle très vite comme une épreuve de vérité.

**Date de sortie : le 25 juillet**



## TAG

— Comédie américaine de Jeff Tomsic avec Ed Helms, Jeremy Renner, Jon Hamm...

Tous les ans à la même époque, c'est reparti pour un mois ! Cinq potes à l'esprit de compétition très aiguisé se lancent dans une partie de chat perché où tous les coups sont permis. Une tradition qui dure depuis l'école primaire où nos cinq lascars mettent en jeu leur boulot, leurs relations et leur propre vie. Tout ça pour le plaisir de plaquer leurs concurrents au sol avec le cri de guerre « Chat, c'est toi qui y est ! » Cette année, la partie se déroule au moment où le seul joueur qui n'a encore jamais perdu se marie. Autant dire qu'il devrait être une proie facile. Sauf qu'il se doute bien des intentions de ses petits camarades et qu'il a tout prévu.

**Date de sortie : le 25 juillet**



## DOGMAN

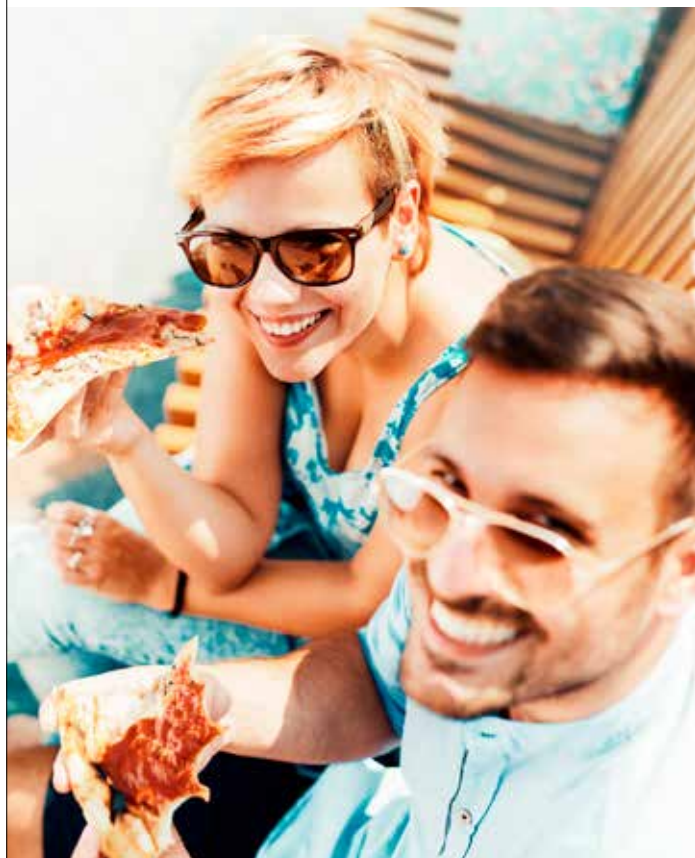
— Drame italien de Matteo Garrone avec Marcello Fonte, Edoardo Gero, Alida Baldari Calabria...

Dans une banlieue déshéritée, Marcello, toiletteur pour chiens discret et apprécié de tous, voit revenir de prison son ami Simoncino, un ancien boxeur accro à la cocaïne qui, très vite, rackette et brutalise le quartier. D'abord confiant, Marcello se laisse entraîner, malgré lui, dans une spirale criminelle. Il fait alors l'apprentissage de la trahison et de l'abandon, avant d'imaginer une vengeance féroce...

**Date de sortie : le 1<sup>er</sup> août**



**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



The REAL taste of Mexican food  
in Luxembourg



Quesadillas Guacamole  
Tacos Cochinita Alambre

Where?

Tuesday's : 4 Rue de Bitbourg, Luxembourg

Wednesday's : Edward Steichen & Ch. Bernhoeft, Kirchberg

Thursday's : 89 Parc d'activités Capellen, Mamer

contact@maracas.lu

Tél. : 621 691 405

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

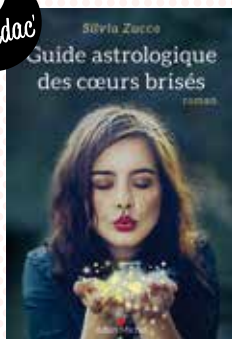


## Coup de cœur

— SILVIA ZUCCA —

Silvia Zucca est diplômée de littérature anglaise, et à l'instar de son héroïne, Alice, elle a travaillé pendant des années pour la télévision milanaise. Sa vraie passion cependant a toujours été la littérature, et il s'y consacre désormais à temps plein.

*Guide astrologique des cœurs brisés*, son premier roman, est en cours de traduction dans 15 langues.



### GUIDE ASTROLOGIQUE DES COEURS BRISÉ

« Si toutes les filles avaient un ami comme toi, je suis sûre que les chagrins d'amour diminueraient drastiquement. Une sorte de gourou, hein ? Plus qu'un gourou, un guide... un guide astrologique des cœurs brisés. » Alice n'a jamais cru aux horoscopes. À trente ans passés, désespérément célibataire, tout juste plaquée par son ex qui lui annonce son mariage, bientôt sans travail, elle ne se fie plus qu'à sa... mauvaise étoile. Jusqu'à sa rencontre avec Tio, l'as des astres, qui l'initie à la compatibilité des signes. Révélation ! Alice se convertit à l'astrologie, au risque de passer à côté du hasard, qui fait parfois bien les choses en amour. Best-seller en Italie, un roman mordant sur les déboires et les joies d'une trentenaire comme les autres (ou presque...).

— Silvia Zucca - Albin Michel



### TON ANNÉE PARFAITE

Jonathan, la quarantaine, vit seul depuis que sa femme l'a quitté. Sa petite maison d'édition est en difficulté et son père ne va pas très bien. La déprime le gagne, jusqu'au jour où il trouve, posé sur son vélo, un agenda, qui porte la mention « ton année parfaite ». À l'intérieur, il découvre d'étranges invitations : marcher pieds nus dans l'herbe, dormir à la belle étoile, faire un tour en montgolfière... S'il considère d'abord cela comme totalement extravagant, Jonathan finit par se prendre au jeu. Il suit bientôt l'agenda à la lettre et retrouve peu à peu le goût à la vie, sans savoir qui remplit ces pages et qu'il s'agit là d'une ultime déclaration d'amour.

— Charlotte Lucas - Presses de la Cité



### REGARDE-MOI

Après avoir longtemps connu la pression dans son ancienne entreprise, spécialisée en technologies digitales, Kris semble être arrivée à l'équilibre qu'elle cherchait. Photographe free-lance à Londres, elle renoue avec une vie plus simple, à l'abri des regards et des jalousies, avec son petit ami, un street artist reconnu. Un jour, elle reçoit un e-mail d'un expéditeur inconnu. Pas de message, juste une pièce jointe, « exposition 1 », une photo d'elle-même prise sur le shooting d'un fait divers, à l'époque où elle travaillait pour les unités médico-légales de la police. Sûrement une erreur informatique. Mais d'autres e-mails arrivent. Des vidéos prises de l'intérieur de son appartement. Des photos de son fiancé en pleins ébats avec une inconnue. Ou encore une autre simulant sa propre mort. Le début d'un impitoyable chantage...

— Aga Lesiewicz - Belfond Noir





## BEWOSST BAKEN !

Ass Tradition haut erëm IN ?

Il est l'heure de faire des choix, pour notre santé, pour la pérennité des métiers de bouche, pour sauvegarder notre patrimoine alimentaire et une philosophie de vie bonne pour l'homme.

Partagez la passion de la qualité avec nous. Devenez ambassadeurs des pains authentiques.

Découvrez plus sur notre engagement sur  
[www.cactus.lu/bewosst](http://www.cactus.lu/bewosst)



**Cactus**  
 Qualitéit ouni Kompromëss



[www.rosport.com](http://www.rosport.com)

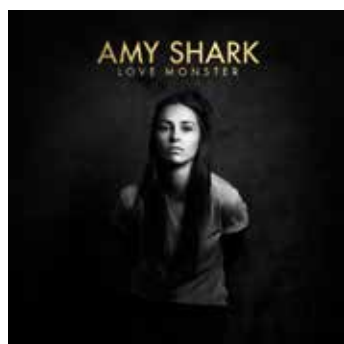
La rédac'



## VERA BLUE – PERENNIAL

Le 21 juillet, électro folk

Sortie seconde de The Voice Australia en 2013, Vera Blue est devenue en peu de temps l'icône d'une électro folk mainstream. Remarquée par sa jolie reprise de *Scarborough Fair / Caticle* de Simon & Garfunkel à la télévision australienne, la jeune Celia Pavey, sort son premier album *This Music* en 2013, profitant du buzz télévisuel qui l'entoure. Même si la chanteuse fait partie de ces artistes marketing conçus et construits par les mass-médias, on ne peut lui enlever les nombreuses qualités musicales qu'elle développe. Alors que son EP *Bodies*, sorti en 2014, livre une musique plutôt tendre, voire relativement nigaude, un peu comme la bande-son d'un Disney contemporain, son second EP *Fingertrips*, s'emballait, lui, vers un mélange entre cette folk – qu'elle maîtrise à merveille – et la tessiture planante des sons électroniques. Une formule reprise ici dans ce *Perennial*. Un deuxième album studio enregistré entre Sydney et Los Angeles qui s'organise en trois chapitres constitutifs du parcours de la jeune femme.



## AMY SHARK – LOVE MONSTER

Le 13 juillet, pop alternative

Originaire de la Gold Coast en Australie, Amy Billings ou Shark à la scène, se fait connaître dans le monde de l'indie pop relativement tard. C'est le titre « Adore » qu'elle sort en collaboration avec le producteur M-Phazes qui la fait grimper en estime pour trouver un succès à l'échelle nationale. Signée sur le label Wonderlick –branche de Sony Australia–, elle sort *Night Thinker*, un premier album remarqué qui lui vaut deux ARIA Awards (Best Pop Release et Breakthrough Artist). Lancée, la musicienne enchaîne une vague de tournée et de promo, pour finalement filer en studio pour l'enregistrement de son second disque *Love Monster*. Bossé avec le génial musicien Jack Antonoff (Taylor Swift, Sia, Lorde) et le producteur Dann Hume (Matt Corby, Alpine), ce nouvel album annonce un tout autre univers musical. Un son pop, légèrement plus « teenage » à l'écoute de « I Said Hi », sans pour autant perdre en crédibilité.



## SUN GLITTERS – POUR UNE POIGNÉE D'EPS

Déjà dispo, électro

« Pour une poignée d'EPs » n'est pas le titre du dernier album de Sun Glitters, mais tout bonnement notre façon de vous parler de la série d'EPs que le compositeur électro Victor Ferreira –aka Sun Glitters– a lancé il y a quelques mois, sous l'égide de son nouveau collectif DXFXWXU, et dont déjà deux EPs nous ont été livrés en mars et avril dernier. Le premier, associant Sun Glitters à Tvrquoise : deux titres aux sonorités robotiques rappelant un chouia les Daft Punk, couplés à la voix enchanteresse de l'Américaine Faye Wellman, officiant sous le nom de Tvrquoise. Le second, associant le producteur luxembourgeois à la chanteuse Steffaloo, « Steph Thompson » à la ville. Ils n'avaient pas bossé ensemble depuis l'EP *Cosmic Oceans* et le résultat est saisissant avec deux titres aux rythmiques saccadées et aux allures sensuelles. Victor nous a promis une suite à cette série, tout en mentionnant la sortie d'un album remix de son dernier bijou synth-waves *It Will Be Forever*, que vous entendrez sûrement cet été...



## 77:78 – JELLIES

Le 6 juillet, rock indé

77:78 sera la grande surprise de l'été. Lancé par le titre *Love Said (Let's Go)*, qui donne le sourire jusqu'aux oreilles, le collectif 77:78 nous arrive comme un heureux événement. Monté par Tim Parkin et Aaron Fletcher de The Bees, ce nouveau projet musical, carrément magnifique, sonne comme une brise d'été au soleil couchant. *Jellies*, un premier album sous la houlette de Heavenly Recordings, donne à entendre une tessiture aux harmonies rappelant le bagout effréné des Beach Boys, associé aux caresses dubstep de King Tubby, tout en imitant les délires du lead des Pink Floyd, Syd Barret. Un mélange assez efficace, qui a le mérite de donner beaucoup d'amour à son auditoire, en nous invitant à plonger dans cette « gelée » bariolée de sonorités. L'album a été enregistré sur l'île de Wight, comme un symbole ou un pèlerinage et comme tous les grands avant eux qui y ont posé le pied, les gars de 77:78 semblent prendre le même chemin du succès.





## Enquête de satisfaction

PARTICIPEZ À NOTRE ENQUÊTE DE SATISFACTION AFIN DE MIEUX CIBLER VOS ATTENTES ET D'AMÉLIORER NOTRE MAGAZINE.

### À gagner

UN WEEK-END AU CHÂTEAU D'URSPÉL POUR DEUX PERSONNES  
(L'OFFRE COMPREND UNE NUITÉE, UN DÎNER EN TROIS SERVICES + LES PETITS DÉJEUNERS).

*Merci et bonne chance !*

01 Depuis quelle année êtes-vous lecteur(trice) de Femmes Magazine ?

- ☐ moins d'un an  
☐ 5 ans  
☐ 10 ans  
☐ 15 ans  
☐ depuis sa création

02 S'il vous fallait noter notre magazine de 0 à 5 (avec zéro insatisfaisant et 5 très satisfaisant)

	01	02	03	04	05
la qualité de la mise en page					
la qualité des textes					
le choix des sujets					

Votre commentaire : .....

03 Quelles sont vos rubriques favorites ?

1. ....  
 2. ....  
 3. ....  
 4. ....

04 Quelles sont les rubriques que vous ne lisez jamais ?

1. ....  
 2. ....  
 3. ....  
 4. ....

05 Qu'aimeriez-vous lire dans votre magazine, que vous ne trouvez pas ?

Votre commentaire : .....

06 Quel(s) autre(s) magazine(s) luxembourgeois lisez-vous ?

.....

07 Êtes-vous abonné(e) à notre newsletter ?

- ☐ Oui ☐ Non

08 Est-ce que le contenu de notre newsletter vous intéresse ?

- ☐ Oui ☐ Non ☐ Ne sait pas

09 Trouvez-vous notre site web facile de navigation ?

- ☐ Oui ☐ Non ☐ Ne sait pas

10 Trouvez-vous le contenu du site web clair et compréhensible ?

- ☐ Oui ☐ Non ☐ Ne sait pas

11 Avez-vous réussi à trouver sur notre site web ce que vous aviez cherché ?

- ☐ Oui ☐ Non ☐ Ne sait pas

12 Y a-t-il quelque chose que vous recommanderiez de changer ?

Votre commentaire : .....

Envoyez vos réponses par mail  
avant le 16 août 2018 à: [event@femmesmagazine.lu](mailto:event@femmesmagazine.lu)

ou par courrier à :

Femmes Magazine - Enquête de satisfaction  
74 rue Ermesinde, L-1469 Luxembourg

NOM: .....

PRÉNOM: .....

ANNÉE DE NAISSANCE: .....

EMAIL: .....

CATÉGORIE SOCIO-PROFESSIONNELLE:

- ☐ Etudiant(e)  
☐ À la recherche d'un emploi  
☐ Employé(e) privé(e)  
☐ Ouvrier(e)  
☐ Artisan, commerçant, chef d'entreprise  
☐ Profession libérale

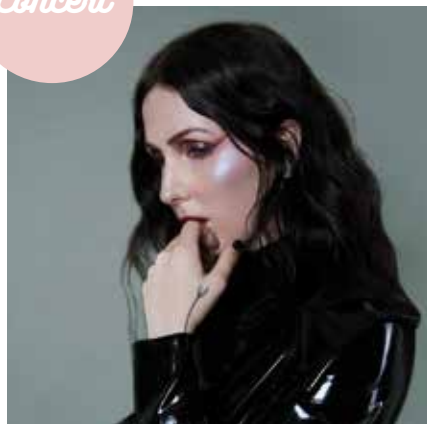
☐ J'accepte de recevoir la Newsletter de Femmes Magazine.



Save  
the date

Concert

Concert



## CHELSEA WOLFE

Artiste inclassable, Chelsea Wolfe a fait du noir sa couleur fétiche ; couleur qu'elle affiche tant dans sa musique qu'à l'intérieur même de son personnage. Mystérieuse et imprévisible, l'Américaine prend un malin plaisir à brouiller les pistes sur chaque album, passant d'un dark-folk à un style franchement sludge et ambient sur son dernier-né : *Hiss Spun*. L'album est sorti en septembre dernier et bénéficie de la guitare inquiétante de Troy van Leeuwen (*Queens of the Stone Age*, *Failure*) et des claviers barrés d'Aaron Turner (*Old Man Gloom*, *Sumac*). Toujours dans l'introspection profonde, cherchant des réponses à la mélancolie du monde qui l'entoure, Chelsea Wolfe impose une ambiance à la fois glaçante et oppressante. En live, on vit le concert comme une expérience chamannique dont on n'est jamais certain de ressortir indemne !

Le 10 juillet à la Kulturfabrik

→ [www.kulturfabrik.lu](http://www.kulturfabrik.lu)



## PETIT BISCUIT

Un an et demi après le succès de son EP *Petit Biscuit*, le wonderkid de l'électro française replonge dans les bacs avec *Presence*, un premier long format exalté qui croise ambient et techno, house et musique trap, compositions classiques et arrangements modernistes.

Un opus racé, personnel et inventif, tendu sur une trame rythmique complexe qui transforme brusquement le rookie de 2015 en un artiste mûr.

À la croisée de ses obsessions acoustiques - 13 années d'étude du violoncelle - et de ses désirs électroniques, Petit Biscuit étire désormais un cosmos singulier, une fusion audacieuse qui n'appartient qu'à lui. Travaillant d'impressionnantes ruptures rythmiques, repoussant l'électronique dans ses derniers retranchements, il fait cohabiter les cordes d'une guitare avec un clavier MIDI et des voix au timbre unique.

Le 12 juillet à la Rockhal

→ [www.rockhal.lu](http://www.rockhal.lu)

Concert



## LENNY KRAVITZ

Considéré comme l'un des artistes rock les plus importants de sa génération, Lenny Kravitz aura bientôt 30 ans de carrière. Malgré près de 40 millions d'albums vendus, l'auteur de *It Ain't Over Till It's Over*, son premier gros succès en 1991, veut continuer à se surpasser. Depuis des dizaines d'années, il s'évertue à transcender les genres et les styles grâce à ses influences musicales variées : soul, rock, et funk des années 60 et 70. Auteur, producteur et multi-instrumentiste, il a notamment remporté quatre Grammy Awards consécutifs. *It's Enough*, un premier extrait de son 11<sup>e</sup> opus studio, intitulé *Raise Vibration* qui sortira le 7 septembre, a été mis en ligne sur YouTube récemment. Ce morceau de presque huit minutes, qui emprunte au style sensuel de Marvin Gaye, est illustré par un clip dans lequel se succèdent des images de manifestations, de bombardements, de pollution ou encore de migrants. Avant de découvrir ce nouvel opus, les fans pourront retrouver leur idole sur la scène de la Rockhal pour un show qui s'annonce déjà culte.

Le 23 juillet à la Rockhal

→ [www.rockhal.lu](http://www.rockhal.lu)

Concert



## ALT-J

Le groupe originaire de Leeds (Grande-Bretagne), doté d'un nom improbable, s'est fait connaître en 2012 avec un premier album sacré du prestigieux Mercury Prize, qui récompense le meilleur album britannique de l'année. Ou le mariage réussi de l'évidence de mélodies pop accrocheuses et la complexité de chansons volontiers déstructurées. La première tournée à peine bouclée, le groupe avait enchaîné deux ans après avec *This Is All Yours*, deuxième disque moins dansant, plus éparpillé, avec lequel il a assis son succès en Europe, mais aussi aux États-Unis. Avec quelques ballades, comme l'énigmatique *Adeline* et des morceaux plus rugueux comme *Cold Blood* ou *Hit Me Like That Snare*, les Britanniques continuent de se frotter à tous les styles.

Le 20 août, à l'Atelier

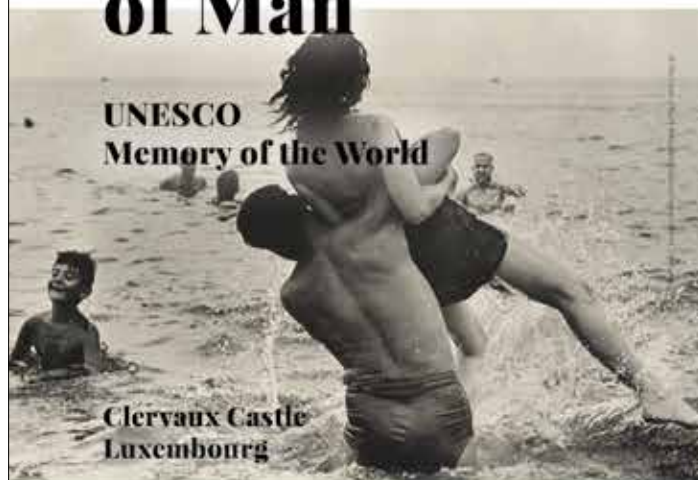
→ [www.atelier.lu](http://www.atelier.lu)

Steichen  
COLLECTIONS



## The Family of Man

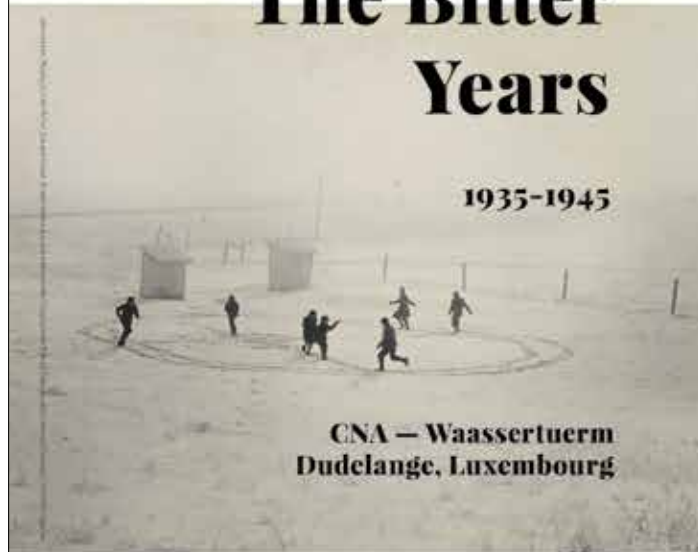
UNESCO  
Memory of the World



Clervaux Castle  
Luxembourg

## The Bitter Years

1935-1945



CNA — Waassertuerm  
Dudelange, Luxembourg

[WWW.STEICHENCOLLECTIONS-CNA.LU](http://WWW.STEICHENCOLLECTIONS-CNA.LU)



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

Expo

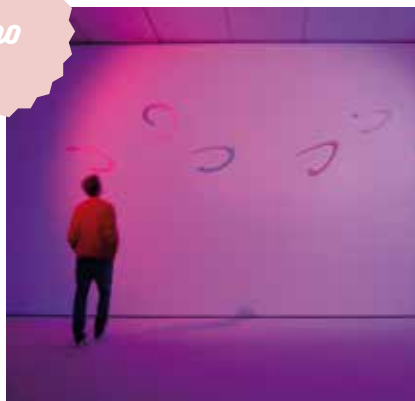


## KATARINA ZDJELAR

Les œuvres de Katarina Zdjelar explorent la manière dont la voix, le langage et les gestes permettent aux individus d'interpréter et de réinventer leur propre identité et ainsi de se mouvoir entre les cultures et les sociétés. Les films de l'artiste oscillent entre artifice et réalité ; ils témoignent de l'ambiguïté, des difficultés et de la beauté de l'existence humaine. À travers la musique et le langage, le son et la voix, les œuvres vidéo de Katarina Zdjelar nous plongent au cœur même de la société contemporaine.

Jusqu'au 30 juillet au Casino Luxembourg,  
[www.casino-luxembourg.lu](http://www.casino-luxembourg.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.centrepompidou-metz.fr](http://www.centrepompidou-metz.fr)

Expo



## SUSUMU SHINGU

Le Mudam met à l'honneur, au travers d'une exposition inédite en Europe, le travail d'un artiste japonais mondialement consacré, Susumu Shingu. Investissant l'entrée, le Grand Hall du musée, une galerie d'exposition et le Park Dräi Eechelen, l'exposition Spaceship présente une quinzaine d'œuvres dont une nouvelle production. Particulièrement attentif à la manière dont ses œuvres dialoguent, de manière sensible, avec l'environnement qui les accueille, l'artiste s'est attaché à établir une relation étroite entre les abords extérieurs du musée et les lignes claires des espaces intérieurs dessinés par leoh ming pei. Le public découvrira notamment *Water Tree II*, une œuvre majestueuse jouant avec l'eau et ses reflets, produite spécifiquement pour le Grand Hall, et aussi, *Wind Caravan*, un ensemble de 21 sculptures animées par le vent déployé dans le Park Dräi Eechelen.

Jusqu'au 6 janvier 2019 au Mudam  
[www.mudam.lu](http://www.mudam.lu)



Expo



## ART NON-FIGURATIF

Que signifie écrire l'histoire de sa propre vie ?

Pendant vingt-cinq ans, Wayne McGregor a réalisé un travail chorégraphique qui a interrogé la vie à travers l'expérience d'un corps se déplaçant intelligemment dans l'espace et dans le temps. La concrétisation de cette étude de la nature d'un savoir incarné a été de grande envergure et a nécessité des collaborations représentatives d'un large éventail de domaines artistiques et scientifiques. À présent, McGregor s'intéresse au corps en tant qu'archive : il se lance dans un cycle de portraits chorégraphiques à la lumière du séquençage de son propre génome. La première de ces études, *Autobiography*, est une méditation abstraite sur des aspects de soi-même et de la vie, décrivant, reflétant à la fois passés mémorisés et futurs spéculatifs. Superposant à la façon d'un palimpseste l'empreinte chorégraphique de McGregor sur sa mémoire personnelle et son code génétique, *Autobiography* se crée chaque fois à l'occasion de chaque performance dans une réinvention continue. La vie s'écrit de nouveau elle-même.

Jusqu'au 31 mars 2019 à la Villa Vauban

→ [www.villa-vauban.lu](http://www.villa-vauban.lu)

€50  
**COME BACK**  
6€50 FOR YOUR 2<sup>nd</sup> VISIT  
15/06 - 15/07

INFOS & CONDITIONS ON [WWW.KINEPOLIS.LU](http://WWW.KINEPOLIS.LU)  
KINEPOLIS KIRCHBERG, BELVAL & CINÉ UTOPIA

KINEPOLIS  
[kinepolis.lu](http://kinepolis.lu)



# *Un été à se damner*

LÈVRES POUDRÉES BUBBLE GUM, YEUX ORNÉS DE VERT ÉMERAUDE OU DE BLEU LAPIS-LAZULI QUI RESSEMBLENT À DES PIERRES PRÉCIEUSES, MINE SUNKISSED, JAMBES FUSELÉES ET VENTRE ULTRA PLAT... VOTRE OBJECTIF EST DE METTRE LE FEU À LA PLAGE CETTE ANNÉE? FONCEZ!

SARAH BRAUN



© L'Oréal Paris

## « SI L'AUTOBRONZANT VOUS EFFRAIE, VOUS POUVEZ AUSSI SUCCOMBER AUX GELS TEINTÉS. IL EN EXISTE POUR LE CORPS ET LE VISAGE. CRÈME, GELÉE, BRUME, BB CRÈME... LE CHOIX EST VASTE »

### ON FAIT MONTER LA COULEUR

Sur la plage ou en ville, un teint joliment doré donne immédiatement bonne mine et flatte la silhouette. Mais voilà, point de vacances pour vous avant fin août.

**La solution ?** On triche un peu pour révéler une peau caramel, grâce aux autobronzants nouvelle génération, dont les nouvelles galéniques décuplent la facilité d'utilisation pour un résultat naturel et sans traces. Pour une application 100 % réussie, les plus frileuses (ou les plus maladroites) penseront à booker un soin autobronzant en institut.

### Du bon usage de l'autobronzant

- ➡ **J-1 :** On prépare la peau : gommage, épilation : plus la peau est lisse, plus le résultat sera naturel et uniforme.  
On hydrate également généreusement la peau.
- ➡ **Le jour J :** On applique son soin autobronzant sur une peau propre et bien sèche, en zappant la case soin ou huile pour le corps qui peuvent compromettre l'application et la tenue.
- ➡ **Le must ?** On utilise un gant applicateur pour étaler le produit de manière uniforme, sans risque de trace de doigts. On est ultra méticuleuse sur les zones osseuses (chevilles, genoux...). On laisse bien sécher avant de s'habiller ou de s'asseoir (l'idéal est de patienter au moins 1h). Puis repos pendant au moins 4h : pas de sport, pas de douche.  
Évitez également les vêtements clairs sur lesquels l'autobronzant pourrait faire des traces.
- ➡ **Le conseil ?**  
On choisit un soin adapté à sa carnation, claire ou mate.  
L'alternative ? Si l'autobronzant vous effraie, vous pouvez aussi succomber aux gels teintés. Il en existe pour le corps et le visage. Crème, gelée, brume, BB crème... le choix est vaste.
- ➡ **Notre sélection shopping :**  
*The Organic Pharmacy, Self Tan*, 100ml ;  
*Fée-Moi Doré*, mousse Crépitante Corps, **Garancia**, 400ml ;  
*Gelée-Soin Teintée Terracotta Rêve d'Été*, **Guerlain**, 30ml.

### ON S'OFFRE UN COUP DE BOOST POUR LA LIGNE !

Vous avez un peu trop forcé sur l'apéro au retour des beaux jours et votre jeans ne vous le pardonne pas ? Pour dégonfler en un temps record, on mise sur Oenobiol Boost Minceur.

- ➡ **La promesse ?** Brûler 400 calories supplémentaires chaque jour.
- ➡ **Le protocole ?** Une gélule à avaler trois fois par jour, 10 minutes avant le repas.
- ➡ **Le secret ?** L'algue wakamé, réputée pour ses vertus « brûle-graisses ».
- ➡ **Le verdict ?** Si vous comptez sur cette petite gélule pour continuer à vous nourrir exclusivement de houmous et de bière sans grossir, vous pouvez passer votre chemin. Les pilules miracles n'existent pas. Toutefois, dans le cadre d'une bonne hygiène de vie qui conjugue sport et nourritures saines, la possibilité d'un relatif miracle est envisageable.
- ➡ *Oenobiol Boost Minceur*, la boîte de 90 comprimés (1 mois de cure).

### MISSION GAMBETTES LÉGÈRES : VIVE L'AUTOMASSAGE !

La chaleur n'est vraiment pas l'amie de nos jambes qui ont tendance à gonfler. Aussi, dès qu'on applique un soin – hydratant, solaire, minceur ou spécial jambes lourdes – on prend un peu de temps pour se masser afin de relancer la circulation et le drainage.

### La bonne technique

Assise sur une chaise, placez votre pied droit sur votre genou gauche. Enveloppez votre pied avec vos deux mains, les pouces tournés vers les orteils. Massez toute la face dorsale de votre pied en tirant vos pouces vers l'extérieur. Positionnez ensuite vos mains sur votre mollet, et pressez le muscle de votre mollet entre vos doigts. Recommencez ces gestes plusieurs fois en massant entièrement le mollet, en partant de la cheville jusqu'au niveau du genou. Pour booster le drainage, mélangez une goutte d'huile essentielle de géranium et une goutte d'huile essentielle de romarin dans une demi-cuillère à café d'huile d'amande douce, puis massez la face antérieure de vos deux jambes, de bas en haut, à l'aide de ce mélange.



- ➡ **En version toute prête :** *Huile Anti-Eau*, **Clarins**, 100ml
- ➡ **À lire sur le sujet :** *Automassages express, c'est malin*, **Julie Lemétais**, aux éditions Leduc. S





© Candice

## ON PASSE AU SEL

Mais pas n'importe lequel... On redécouvre les remèdes de grand-mère en se préparant un bain dans lequel on laisse se dissoudre une tasse ou deux de sel d'Epsom. Issu de la ville anglaise d'Epsom, réputée pour ses sources minérales, le sel d'Epsom – ou sulfate de magnésium – se présente sous forme de cristaux blancs.

Il est conseillé pour ses vertus relaxantes : le magnésium qu'il contient agira sur vos muscles, favorisant leur relâchement.

On lui prête également des vertus détoxifiantes. La peau étant en effet un organe ultra perméable, prendre un bain de sel d'Epsom de 40mn permettra d'éliminer les toxines du corps. Pendant les 20 premières minutes, le temps se débarrasse des toxines, puis, pendant les 20 dernières minutes, le corps absorbera les minéraux contenus dans l'eau. On en ressort détendu et rajeuni. Veillez à boire de l'eau avant, pendant et après le bain afin d'éviter la déshydratation et d'augmenter l'effet purifiant.

## ZÉRO POIL !

S'il n'y a qu'un seul rendez-vous à booker avant de partir au soleil, c'est bien celui avec son esthéticienne pour une épilation complète du corps. Sourcils, aisselles, maillots ou jambes, il faut prévoir son rendez-vous cinq jours avant l'exposition, car certaines zones sensibles peuvent présenter des petites rougeurs durant les 24 à 48h qui suivent l'épilation.

Pour être tranquille et ne plus avoir à y penser, l'épilation définitive au laser reste la rolls des techniques. En revanche, si vous n'avez pas anticipé, il faudra patienter jusqu'en septembre : cinq à dix séances sont en effet nécessaires par zone et l'exposition au soleil durant le protocole est proscrite.

→ **La petite astuce :** pour conserver une peau lisse et retarder la repousse, on troque son lait hydratant habituel les jours qui suivent l'épilation par une formule deux-en-un anti-repousse, comme le *Soin Post'Épilation Thé Vert* **Bernard Cassière**.

« LA PEAU ÉTANT EN EFFET  
UN ORGANE ULTRA PERMÉABLE,  
PRENDRE  
UN BAIN DE SEL D'EPSOM  
DE 40MN PERMETTRA  
D'ÉLIMINER  
LES TOXINES DU CORPS »

## « À LONG TERME, LE JEÛNE PERMET EN PLUS DE PERDRE DU POIDS ET DE PROLONGER SON ESPÉRANCE DE VIE »

### ON S'ALLÈGE EN DOUCEUR ET SANS SE PRIVER !

Sans gluten, sans lactose, sans viande... Cet été, on remet le positif au menu en mangeant de tout, en petite quantité et en pratiquant une version facile et douce du jeûne. Ses vertus contre le mauvais cholestérol et les maladies vasculaires ont, qui plus est, été prouvées. En pratique ? On laisse passer 12h entre le dîner et le petit-déjeuner plusieurs fois par semaine : on n'avale plus rien après 20h et on attend 8h minimum le lendemain pour prendre son petit-déjeuner. Ainsi fait, le jeûne est plus facile à tenir (car nous ne sommes pas tentées de manger durant la nuit), et la détox nocturne est boostée. À long terme, le jeûne permet en plus de perdre du poids et de prolonger son espérance de vie. Si jamais la faim se fait sentir au réveil, on patiente en sirotant des infusions détox. En revanche, n'espérez pas avoir de meilleurs résultats en prolongeant le jeûne jusqu'à l'heure du déjeuner. De récentes études ont en effet démontré que sauter le petit-déjeuner favoriserait la prise de poids et l'accumulation de graisses dans les artères.

### ON MET LA GOMME

Pour un hâle lumineux et qui dure bien au-delà des vacances, une seule technique : exfolier régulièrement la peau, pour la débarrasser des cellules mortes qui ternissent l'épiderme. Cette année, on troquera sa formule à grains habituelle, bien trop abrasive pour le corps. Les peelings, inspirés des produits utilisés par les dermatologues, débarquent dans nos salles de bains et révolutionnent le gommage. Au cœur de ces nouvelles formules, des AHA – acide glycolique en tête – qui permettent d'éliminer les cellules mortes et de booster l'activité cellulaire et la production de collagène.

- ➡ **Résultat ?** La peau est hydratée en profondeur, plus lisse, plus lumineuse et le hâle est sublimé.
- ➡ **Seul bémol :** ces peelings affinent le grain de peau et rendent donc l'épiderme plus sensible : on les utilisera plutôt avant les vacances et au retour. Si on s'expose après les avoir utilisés, on n'oublie surtout pas d'appliquer un SPF.
- ➡ **Notre shopping list :** *Pshitt Magique Corps*, **Garancia**, 200ml

### ON SUBLIME !

Petites varices ? Imperfections ? On adopte sans hésiter la BB cream teintée spéciale gambettes qui va sublimer la peau et dissimuler toutes les petites disgrâces ! Parfaite pour les maladroites qui ont du mal avec l'autobronzant (ou celles qui y sont allergiques). La bonne nouvelle ? La formule est waterproof. (À adopter aussi à la ville pour des jambes sublimes en un temps record !)

- ➡ **Le tube de l'été :** *BB Crème Corps aux épices*, **Bernard Cassière**, 125ml (en institut).



© Biotherm

## ON S'ATTACHE

Le hair accessoire de l'été ? La barrette !

Revival de nos jeunes années, elle est l'accessoire parfait pour réaliser des coiffures de plage stylées et trendy en deux temps trois mouvements.

En panne d'idées : On se fait un « summer one shoulder hair » en plaquant les longueurs d'un côté que l'on maintient avec toute une rangée de barrettes. On enduit les longueurs de spray texturant effet retour de plage (ou en mode DIY, en remplissant un vaporisateur d'eau de mer) pour un look easy sexy.

On upgrade également ses nattes et autres tresses brésiliennes en piquant ça et là des barrettes.

## ON SHAMPOUINE SAFE

On chouchoute ses longueurs au retour de plage en utilisant des shampoings ultra doux qui ne dessècheront pas la fibre malgré les lavages répétés. On aime la formule **eco-friendly du Shampoing Concentré Yves Rocher**, dont une seule goutte de sa formule biodégradable suffit (et le flacon est 100% recyclable).



Formule nomade deux-en-un, base d'origine végétale issue d'huile de coco et huile de dattier qui compense les effets desséchants des expositions répétées : **Phytodess Symbio Sun, Dessange Paris**, cumule les bons points (verts) et trouve légitimement sa place dans notre vanity d'été.

## À L'HUILE

On prolonge le plaisir bain-de-soleil sous la douche en choisissant un gel douche ultra doux aux senteurs estivales. On fond pour la gamme de savons pour le corps de la maison française **Bastide** : *Néroli Lumière, Figue d'été ou Miel de Lavande*. Formulé à partir de 97 % d'ingrédients d'origine végétale, dont de l'huile d'olive de Provence, il débarrasse la peau des résidus de filtres solaires, du sel, du chlore et du sable et prolonge l'expérience du bain de soleil.

## SPLASH DE FRANGIPANIER

Existe-t-il une odeur qui fait plus « vacances » que celles du monoï ?

On le bannit pendant l'exposition (il ne contient pas de filtres solaires), mais on l'utilise a volo au retour de la plage pour hydrater intensément la peau, sublimer le hâle et s'enivrer de ses notes vanillées et de fleur de frangipanier. Tellement sexy.

## BRUMES PARFUMÉES

Exit les parfums classiques dont les formules à base d'alcool font mauvais ménage avec le soleil. Le temps des vacances, on laisse son eau de toilette habituelle dans son placard, et on lui préfère une version sans alcool spécialement conçue pour s'exposer sans risque.

Pour celles qui ne veulent pas changer d'odeur durant l'été, on peut aussi miser sur le lait parfumé issu de la gamme de sa fragrance préférée, à appliquer généreusement après la douche.

## DES LÈVRES MALABAR

Exit les lèvres jelly, le mat gagne la plage cette saison. On craque pour les encres liquides, qui pigmentent les lèvres sans effet de matière et qui résistent au sel, au chlore, et aux soirées qui se prolongent jusqu'au petit matin. À choisir dans des nuances flashy pour un sourire éclatant.

→ **Notre sélection :**

- **Dior Addict Lip Tattoo Natural Coral, Dior,**
- **Lip Maestro Vibes 519, Giorgio Armani Beauty**
- **Le Rouge Liquide 204 Fuschia Angora, Givenchy**



## CILS TECHNICOLOR

Bleu Majorelle, vert émeraude... cette saison, le mascara se porte seul, mais en couleur. On l'associe à un visage nu juste rehaussé d'un voile de terre de soleil et des lèvres glossy. Point de fard à paupières coordonné au risque de passer pour une ex-fan des eighties.

→ **Le shopping regard précieux :**

- **Diorshow Pump'N Volume Blue Pump, Dior**
- **Lash and Brow Tint, TFX21 (Blue), Tom Ford Beauty**





## S'OFFRIR UN COUP DE SOLEIL

Une mine dorée, effet sunkissed, en trois secondes chrono ?

On mise tout sur la terre de soleil.

Mate ou irisée, peaux claires ou foncées, augmentées d'un blush, pour blondes ou brunes... le plus dur sera de choisir !

À la ville, on lui préférera une version mate qui permettra de gagner trois semaines de hâle illico presto, en toute discrétion. Les poudres nacrées, qui jouent des nuances et parfois injectées d'une pointe de rose ou de corail seront parfaites, elles, pour sublimer le bronzage au retour de la plage.

Les peaux claires miseront sur des teintes miel ou sablé, tandis que les carnations moyennes se laisseront tenter par des nuances caramel. Les peaux mates et foncées, elles, opteront pour une poudre de soleil chocolat ou ambrée.

Pour l'été, on peut également miser sur des nuances mates plus dorées, qui sublimeront le hâle d'un seul geste.

## LE BON GESTE ?

Pour un résultat naturel, on ne la pose que sur les parties bombées du visage, afin d'obtenir ce fameux effet sunkissed : l'arrondi du front, l'arrête du nez et le haut des pommettes. On l'applique de bas en haut en formant un « 3 » sur le côté du visage afin de déposer la poudre sur ces trois zones d'un seul coup de pinceau. Et on garde la main légère lorsque l'on prélève sa poudre : n'hésitez pas à tapoter votre pinceau sur le dos de la main afin d'ôter l'excédent de poudre.

### → Notre shopping list :

- *Diorskin Mineral Nude Bronze*, **Dior**, (disponible en 3 teintes) ;
- *Bronzer 001 Sunlight*, **BE**, (en exclusivité chez Ici Paris XL) ;
- *Belle de teint Bronze & Glow*, **Lancôme** (disponible en 2 teintes) ;
- *Poudre Bronzante fini mat*, **Laura Mercier** (disponible en deux teintes, en exclusivité chez SMETS Concept Store et Swimming Pool) ;
- *Les Sahariennes Bronzing Stones 4 Golden Bliss*, **Yves Saint Laurent Beauté**
- *Terracotta Light 2018*, **Guerlain**, (disponible en 6 teintes).



## Tout en douceur

Geste indispensable s'il en est, le démaquillage peut parfois s'accompagner d'une désagréable sensation de tiraillement. Pour y remédier, Lancôme a mis au point une eau micellaire qui ôte instantanément et en douceur toute trace de maquillage. Sa texture glisse sur la peau, la laissant parfaitement démaquillée, hydratée et fraîche.

→ **Eau micellaire confort. Lancôme.**



## Hydratation optimale

Seule une solution isotonique, à la concentration en sucres et en minéraux égale à celle des cellules, apporte précisément la quantité d'eau voulue. L'environnement de la cellule est préservé et son métabolisme optimisé. À l'abri de toute pression, les cellules ne gonflent ni ne se flétrissent, elles prospèrent dans un environnement idéal, capable d'optimiser les mouvements de l'eau et de garantir une hydratation sans faille.

→ **Aqualia thermal Gel crème. Vichy.**



## Sublimer la peau

Une nouvelle gestuelle, l'huile en brume protège intensément la peau tout en sublimant instantanément, pour un hâle satiné et harmonieux grâce à un nouveau diffuseur permettant une application en continu.

→ **Huile en brume. Dior Bronze.**



## For Him

Ce gel nettoyant, doté de particules ultra fines s'applique en masque généreux pendant 15 à 20 minutes. Ce timing permet aussi à la peau de se régaler de plus de 50 minéraux bénéfiques. Voilà pourquoi le nettoyage demeure très doux, ne dessèche pas et maintient au contraire un taux d'hydratation idéal. Rien à voir avec les scrubs et autres gommages purifiants qui « décavent » l'épiderme.

→ **Glacial Marine Mud. Nu skin.**



## Subtile Venise

La structure des eaux de Chanel ne répond qu'à un seul désir : l'infinie fraîcheur. Si les agrumes tissent le fil conducteur, le néroli reste ici en sourdine. Un accent de fruits rouges chuchote à l'iris et au géranium de grasse, acide et floral. Puis le bois de cèdre fusant et l'accord ambré prennent la parole, toujours dans un murmure. On sent la note vanillée et les effluves orientaux réchauffer la peau sans en prendre le pouvoir.

→ **Paris-Venise, Les Eaux de Chanel.**



## Résultat sur mesure

Les nouveaux Prisme Primer offrent une couleur pour chaque besoin. Ainsi, chaque teint obtient sa correction et chaque problème trouve sa solution. A Chaque Prisme Primer répond à un besoin spécifique. Ici le rose procure aux teints clairs une fraîcheur naturelle.

→ **Prisme Primer. Givenchy.**



## Édition Limitée

Pour la première fois, Sisley revisite son flacon mythique à travers une édition limitée imaginée par l'artiste Elzbieta Radziwill. Élaboré à partir d'un cocktail exclusif de plantes, ce soin revitalisant et équilibrant aide également la peau à lutter contre les agressions extérieures. Fluide, légère, fraîche et confortable, l'émulsion écologique est utilisée en soin unique ou comme base avant tout autre soin, pour retrouver une peau plus tonique et plus souple.

Elle prépare la peau et la protège tout au long de la journée. Imperceptible, mate et hydratante.

→ **Émulsion écologique. Sisley.**



## Frais et aromatique

La texture intense du cuir se révèle au cœur de la fragrance, adoptant une virilité à outrance, rehaussée par l'élégance urbaine de l'ambre gris et les accents boisés végétaux du cyprès. La sensualité crémeuse du bois de santal diffuse un sillage original et addictif en note de fond, rehaussée par le magnétisme de la vanille et l'accent sophistiqué du vétiver.

→ **Blue. Jimmy Choo Man.**



## Un baiser sans trace

Une formule gorgée d'actifs végétaux et une texture ultra sensorielle concentrés dans une nouvelle génération de maquillage pour les lèvres. Résultat ? Une couleur modulable et haute tenue, pour un fini mat kiss-proof et sans effet matière. Vos lèvres sont visiblement nues, tatouées par la couleur.

→ **Eau à lèvres. Clarins.**



# UNE PARENTHÈSE DE BIEN-ÊTRE

SITUÉE AU CŒUR DU SHOPPING VILLAGE PALL CENTER D'OBERPALLLEN, À LA FRONTIÈRE BELGE, LA BOUTIQUE MAXSENS MÊLE DEUX UNIVERS COMPLÉMENTAIRES - CEUX DE LA PARFUMERIE ET DE LA PARAPHARMACIE - ENTIÈREMENT DÉDIÉS À LA BEAUTÉ EXTÉRIEURE ET À L'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR.



Depuis le mois d'octobre 2017, c'est un tout nouveau concept consacré à la mise en beauté et au bien-être qui s'est installé au sein du Shopping Village Pall Center à Oberpallen, à proximité de la Grande Épicerie. Sur une surface commune de près de 250 m<sup>2</sup>, la boutique MaxSens réunit une parfumerie et une parapharmacie. « Cosmétiques, parfums, soins pour le corps et le visage, huiles essentielles, compléments alimentaires, produits d'hygiène et solaires, laits et soins adaptés aux bébés,... vous trouverez un vaste choix de références pour tous les âges », explique Joëlle Denis, la gérante.

## UNE ÉQUIPE COMPÉTENTE À VOTRE SERVICE

Lors de votre visite, vous profiterez d'un accompagnement personnalisé de la part de l'équipe MaxSens. « Nous avons la chance de collaborer avec du personnel dynamique, très qualifié, formé en continu par les différentes marques que nous proposons en magasin »,

souligne Isabelle Triol, sales manager de la boutique. Polyvalentes, les esthéticiennes sont en mesure de conseiller chaque client en fonction de ses propres besoins et de la nature de sa peau. « Nous l'orientons vers les produits les mieux adaptés, indépendamment de la marque. L'objectif est de répondre de façon optimale à ses attentes et de le satisfaire. C'est véritablement ce qui nous différencie d'autres établissements », poursuit Isabelle Triol.

## MARQUES NATURELLES ET GRANDS CRÉATEURS À L'HONNEUR

Au sein de la parapharmacie, une place importante est accordée aux produits d'origine naturelle et/ou biologique. « Cela répond à une attente grandissante de la part de notre clientèle. Cela correspond également à la philosophie du Pall Center, commente Joëlle Denis. Ces marques, telles que Couleur Caramel, Weleda ou Little Butterfly London, favorisent les ingrédients naturels issus d'une agriculture raisonnée,

valorisent les circuits courts et n'effectuent pas de tests sur les animaux. »

On retrouve aussi des références de soin plus classiques : Lierac, Caudalie, Nuxe, Vichy,... Parallèlement, la parfumerie regorge de parfums, cosmétiques et produits de soin provenant de plusieurs maisons prestigieuses, comme Chanel, Estée Lauder ou Lancôme. Cet été, vous pourrez retrouver en boutique plusieurs nouveautés particulièrement adaptées à la saison : le parfum « L'eau de soleil blanc » de Tom Ford, l'« hydra-global sérum » de Sisley ainsi que les poudres bronzantes « Terracotta », en édition limitée, de chez Guerlain.

## DES ATELIERS POUR APPRENDRE ET MIEUX COMPRENDRE

Désireuse de partager son expérience, l'équipe de MaxSens organise régulièrement des ateliers divers. Une naturopathe et des représentantes des marques sont présentes lors de certaines animations, afin de vous livrer leurs meilleurs conseils. « Le temps d'une journée, nous invitons nos clients à découvrir de nouvelles gammes de produits, à bénéficier de conseils beauté et maquillage gratuits ou encore à obtenir des informations relatives au soin de la peau et du corps », indique ainsi Isabelle Triol. Pousser la porte de MaxSens, c'est, en toutes circonstances, s'accorder un peu de temps pour soi.







## Rituals, The Ritual of Namaste, Glow

QUAND LA PHILOSOPHIE YOGI RENCONTRE L'UNIVERS DE LA BEAUTÉ, CELA DONNE NAISSANCE À UNE COLLECTION DE SOINS HOLISTIQUES, ÉTHIQUES ET DÉLICATS. LES SENS SONT COMBLÉS PAR TANT DE GRÂCE, TANDIS QUE LA PEAU SE DÉLECTE DES BIENFAITS DES PRODUITS QUI COMPOSENT CETTE GAMME VOUÉE À BOOSTER L'ÉCLAT. NOUS L'AVONS TESTÉE.



**Sarah Braun**



J'aime l'idée de cette gamme qui agit en synergie et de créer un véritable rituel de soin, comme lorsque l'on prend son tapis de yoga. Coup de cœur pour la crème de nuit, qui régénère la peau en profondeur. Au réveil, un splash de la lotion – étonnante qui s'applique sans coton – et l'épiderme irradie.



Il faut bien doser la quantité de crème au risque d'avoir un effet masque. Du coup, on en utilise très peu, ce qui a l'avantage de la rendre encore plus économique !



**Julie Bènière**



Une gamme hyper complète : crème de jour, crème de nuit, huile, sérum, lotion, tout y est. Chacun peut mixer les produits en fonction de ses besoins. J'ai particulièrement apprécié le sérum. Sa texture est fluide et fraîche, le produit pénètre rapidement, laisse la peau douce et sent très bon. Merci à la fleur de lotus !



Envahie par les différents pots et fioles de la gamme, qui sont magnifiques, je n'ai plus de place dans ma salle de bains !



**Vanessa Berners**



J'adore Rituals depuis toujours, et encore plus maintenant que j'ai découvert et testé la gamme Glow. La ligne est super complète, avec des huiles de soin, des crèmes hydratantes de jour et de nuit et des lotions tonifiantes, afin d'apporter à votre peau éclat, hydratation et confort. Le packaging est beau et féminin et l'application des soins se fait avec grande facilité. Mon coup de cœur ? La lotion tonifiante « First essence for radiance ». Elle rafraîchit et le teint s'illumine en une seule application !



La crème hydratante de nuit. Trop épaisse et un peu grasse pour ma peau.



**Alexandrine Florian**



Votre peau est fatiguée, terne ? Alors la cure The Ritual of Namaste Anti-Aging Ampoule Boosters est faite pour vous. En sept jours, à raison d'une application tous les soirs, elle offre une cure d'hydratation intense qui aide à diminuer visiblement l'apparition des rides et à estomper les marques de fatigue. Parfait pour retrouver un teint frais après bébé !



RAS, j'ai vraiment apprécié l'effet repulpant et lumière de cette cure.



**Julie Mallinger**



Plus qu'une ligne de cosmétiques naturelle, les produits de la gamme Glow deviennent un véritable rituel de beauté. Une fois que vous commencez à les utiliser, vous ne pourrez plus vous en passer ! Sans compter sur les jolis packagings qui transformeront votre salle de bains en véritable petit Spa. J'ai particulièrement aimé la crème de jour. Avec sa texture légère, elle a redonné de l'hydratation et de l'éclat à ma peau !



Les produits sont très riches, il faut faire attention à ne pas en prélever trop au risque d'avoir la peau plus grasse qu'hydratée !



**Audrey Ridremont**



J'adore cette gamme très complète et très jolie, tous les produits sentent merveilleusement bon et les packagings sont très beaux. Coup de cœur pour l'huile, d'abord pour son odeur enivrante qui ressemble un peu à de l'encens, et ensuite pour la richesse de ses composants qui sont 100 % naturels ! Un produit nourrissant, assouplissant et adoucissant. L'actif naturel anti-âge redonne souplesse et éclat à la peau.



RAS !

# Le jeûne, c'est tendance ?

REVENDIQUÉ PAR LES PLUS GRANDES STARS D'HOLLYWOOD,  
POPULARISÉ PAR LES CHANTRES DE LA DÉTOX, LE JEÛNE EST DEvenu TENDANCE.  
JEÛNER POUR RAJEUNIR, SE MAINTENIR EN BONNE SANTÉ, MINCIR...  
IL EST DÉCLINÉ SOUS TOUTES LES FORMES, MÊME LES PLUS FARFELUES.  
MAIS JEÛNER, EST-CE VRAIMENT SANS DANGER ?

LISA BEYS

## UNE PRATIQUE MILLÉNAIRE

Le jeûne pour raisons médicales ou spirituelles est connu depuis l'Antiquité. Du mot latin « jejunus » (« jeûner ») ont dérivé les mots « déjeuner » et « dîner », qui signifient donc étymologiquement « rompre le jeûne ». Jeûner revient à se priver volontairement de tout aliment solide, et parfois liquide, sur une période donnée.

## POURQUOI JEÛNER ?

La plupart des traditions religieuses incluent des jours de jeûne ou des restrictions alimentaires définies. Selon ses adeptes, le jeûne contribuerait au maintien d'une bonne santé et d'un équilibre émotif. C'est un moyen de permettre au système digestif de se reposer et aux autres organes de se purger, via l'élimination des toxines et des mauvaises graisses.

## JEÛNE COMPLET OU PARTIEL

Au cours d'un jeûne véritable, seule l'eau est permise, et le repos complet est recommandé. La cure (ou jeûne partiel) repose plutôt sur diverses diètes restrictives, comprenant des jus de fruits, de légumes ou d'herbe de blé, et parfois certains autres nutriments (céréales, pousses, infusions, bouillons, suppléments alimentaires, etc.).

## LE JEÛNE ENCADRÉ

Certains médecins ont fait du jeûne un remède préventif ou curatif et ont créé des cliniques spécialisées. Selon Büchinger (du médecin allemand qui lui a donné son nom), le jeûne est efficace lorsque l'organisme entre en autolyse,

c'est-à-dire qu'il ne se nourrit plus des apports extérieurs, mais puise dans ses propres réserves.

Le jeûne Büchinger consiste ainsi en une diète encadrée d'une dizaine de jours, les adeptes ne consommant que 250 kcal (contre les 2000 habituellement recommandées pour une femme à l'activité modérée), sous forme de jus de fruits, bouillons de légumes, tisanes agrémentées de miel et d'eau (2 à 3 litres par jour). L'organisme est préparé en amont par la réduction de la consommation d'aliments, et le retour à une alimentation solide se fait de manière progressive.

## DÉTOX OU INTOX ?

Les produits permettant l'élimination des toxines, le nettoyage, le repos du tube digestif ou encore la régénération du foie se multiplient dans les pharmacies et les magasins bio.

Pour certains, cette privation de nourriture serait une véritable source de jouvence, capable de combattre ou de prévenir mille maux. Toutefois plusieurs diététiciens mettent en garde contre l'industrie du marketing des régimes detox, qui manque de surveillance et dont les effets bénéfiques n'ont pas été démontrés.

## ATTENTION, DANGER !

Un jeûne prolongé affaiblit l'organisme, réduit la masse musculaire, induit des carences en vitamines et minéraux et affaiblit le système immunitaire. Il existe également un risque de dérives sectaires dans ce milieu,

car des associations parfois douteuses et aux discours dangereux promettent des guérisons miraculeuses.

## JEÛNER, OUI, MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT

Ainsi, le jeûne doit se pratiquer dans un contexte sérieux. Un bilan médical préalable est indispensable. Il faut préparer son organisme au jeûne en réduisant les aliments transformés, et surtout, ne pas vouloir jeûner pour perdre du poids.

Le jeûne correctement pratiqué vise avant tout à mettre son organisme et son tube digestif au repos, et à retrouver une meilleure alimentation. Une idée saine, qui ne doit pas devenir une obsession.

Un « nouveau départ » pour notre organisme, à allier avec méditation et activité physique modérée.

« IL FAUT PRÉPARER  
SON ORGANISME  
AU JEÛNE  
EN RÉDUISANT  
LES ALIMENTS  
TRANSFORMÉS,  
ET SURTOUT,  
NE PAS VOULOIR  
JEÛNER  
POUR PERDRE  
DU POIDS »

# Sommes-nous tous addicts au sucre?

APPRÉCIER LES SAVEURS SUCRÉES, C'EST NORMAL. ET PRÉVU PAR DAME NATURE POUR NOUS ATTIRER VERS LES FRUITS, APPORTANT DES NUTRIMENTS DIFFÉRENTS QUE LES LÉGUMES. MAIS ÊTRE INCAPABLE DE S'EN PASSER AU QUOTIDIEN, ÉPROUVER DE VÉRITABLES PULSIONS FACE À UN CARRÉ DE CHOCOLAT ET TERMINER LA MOINDRE BOÎTE DE BONBONS ENTAMÉE, C'EST PLUS GÉNANT...

MICHÈLE RAGER



Par souci de clarté, nous utilisons le terme "sucre" pour désigner tous les glucides élevant fortement la glycémie: soit, les glucose, saccharose, fructose, mais aussi les farines raffinées...

Que celui qui n'a jamais noyé son chagrin en plongeant dans les friandises ou calmé sa frustration par une descente à la machine à "crasses" nous jette le premier carré blanc! Ce n'est pas un secret: pour retrouver plaisir et sérénité,

pour décompresser ou se récompenser, le chocolat fonctionne bien mieux que le brocoli! Histoire d'éducation ou d'habitude? Ni l'un ni l'autre, mais plutôt de neurones! En effet, le sucre entraîne la production de dopamine, un neurotransmetteur qui gère notre adaptation au stress, et celle de sérotonine, un autre neurotransmetteur qui lui favorise l'apaisement. Jusque là, la thérapie nous convient plutôt bien. Seuls soucis: quand les tensions se multiplient autant

que nos besoins d'y répondre par des douceurs. Car leurs bienfaits ne durent pas très longtemps. De quoi donner l'envie de consommer une nouvelle dose... Et voilà comment naît ce cercle vicieux nous incitant à rechercher de plus en plus de saveurs sucrées.

## LES YOYOS DE LA GLYCÉMIE

Un autre phénomène physiologique se constate également: chaque fois que nous mangeons des glucides, notre pancréas



## « L'ABSORPTION D'UNE GRANDE QUANTITÉ DE SUCRE SE TERMINE SOUVENT PAR... DES FRINGALES DE SUCRERIES »

sécrète de l'insuline, cette hormone qui fait pénétrer le sucre dans les cellules et ramène la glycémie (taux de sucre sanguin) à des valeurs normales. L'absorption d'une grande quantité de sucre provoque donc une hyperglycémie brutale qui sera toujours suivie d'une hypoglycémie rapide. Laquelle se manifeste par un malaise suivi de fringales de sucreries. Au fil du temps et en cas de travail excessif, le pancréas va être dépassé, épuisé... Et ce, jusqu'à sécréter de plus en plus difficilement son insuline. D'autre part, le sucre surconsommé reste stocké dans l'organisme où il se transforme en amas graisseux.

### UNE ATTIRANCE NATURELLE

Le goût pour les mets sucrés est quasiment universel et présent dès la naissance. De quoi inciter les industriels à en rajouter un peu partout. Ne vous croyez donc pas épargné si vous faites partie de ceux qui ne craquent jamais devant un gâteau: les glucides se cachent aussi dans les plats industriels (y compris salés), la charcuterie, l'alcool, les farineux, certains yaourts (à l'intitulé souvent flou, tel « spécialités » laitières)... Selon le Dr. Jacob Teitelbaum (auteur de *Décrochez du sucre*, Marabout), « plus d'un tiers des calories que nous ingérons aujourd'hui proviennent des sucres et de la farine raffinée ajoutés aux éléments transformés. Or, notre physiologie n'est pas destinée à affronter cet apport. » Des excès dont on ne se rend pas toujours compte, mais qui ont des répercussions sur notre bien-être (davantage de fatigue, d'anxiété, d'irritabilité, d'insomnies, de caries), ainsi que sur notre santé. Avec un risque accru de diabète, de surpoids et d'obésité, d'inflammations chroniques, de troubles digestifs, de maladies cardiovasculaires, de cancers, etc.

### UNE DÉSESCALADE EN DOUCEUR

#### → *À la maison*

- Commencez par réduire puis éliminer le sucre aisément cernable: le blanc que vous versez dans vos boissons, yaourts, compotes... Mais aussi les fast-foods, l'alcool, les pâtisseries, les sodas, etc.
- Comme dans tout sevrage, entamez une diminution progressive. Si vous

stoppez brutalement, vous tiendrez deux ou trois jours... avant de récidiver.

- Restez patient: il faut plusieurs jours pour vous déshabituer à l'envie de sucre et plusieurs semaines avant de vous habituer à manger des aliments nature. Si vous craquez, préférez du chocolat noir, à savourer lentement. Et idéalement à grignoter en fin de repas, afin que la douceur se mélange au bol alimentaire. Elle est alors lentement assimilée par l'organisme et, en excès, elle risque nettement moins d'être stockée sous forme de capitons.

#### → *À la supermarché*

- Bannissez les biscuits, gâteaux et viennoiseries industrielles. Et plus particulièrement ceux dont la liste des ingrédients commence par sucre ou sirop de glucose, glucose-fructose, sirop de sucre inverti, dextrose, maltose... Et s'ils sont associés, c'est encore pire!
- Décryptez les étiquettes, même celles des mets vertueux: vous serez surpris de constater la présence de sucre dans les soupes en conserve, le ketchup, certaines charcuteries, le pain et les biscottes, certaines conserves de légumes, les frites surgelées... Limitez-les au maximum.
- Préférez tant que possible les aliments non raffinés, plus riches en fibres: pain complet, riz complet, pâtes complètes...
- Optez pour des mets non transformés: des flocons d'avoine plutôt que du porridge prêt à l'emploi (souvent sucré/aromatisé/enrichi).
- Si vous ne pouvez pas vous en passer, recherchez des confitures moins sucrées, avec l'ajout de 35 à 40% de sucres ajoutés (au lieu des 60% pour une confiture traditionnelle).
- Privilégiez les produits estampillés « sans sucres ajoutés », signifiant que le seul sucre contenu est celui des fruits pour les compotes, des céréales pour les mueslis, etc. Attention, parfois ces sucres sont remplacés par des édulcorants ou des additifs peu recommandables!
- Zappez les boissons sucrées, inutiles au quotidien, contrairement à l'eau. Dans un verre de « pur jus », il y a trois oranges: soit déjà au moins le sucre de ces trois fruits. Mais zéro fibre... Et certains jus sont encore enrichis en sucre ou sirop...

#### → *À la fournaux*

- Soyez créatif et remplacez le sucre des yaourts, mueslis, gâteaux par des noisettes concassées, des épices (cannelle, anis...), des zestes d'agrumes, des fruits secs (riches en fibres).
- Parfumez vos eaux avec des feuilles de menthe ciselées, des morceaux de concombre, des écorces d'orange bio, des rondelles de citron, etc. Pour vous déshabituer à boire des thés sucrés, pensez aux tisanes naturellement « douces » au goût, comme celle à la réglisse, aux fruits, au fenouil, etc.
- Cuisinez! Et plutôt les aliments bruts (un blanc de poulet bien meilleur que des nuggets, des légumes à la place des purées). Et des mets riches en fibres (légumineuses, légumes, etc.) qui ralentissent le stockage des sucres dans l'organisme.
- Oubliez les édulcorants acaloriques (stévia, aspartame et autres): ils n'ont certes pas d'influence sur l'élévation de la glycémie, mais ils peuvent entretenir une attirance pour le sucre. Et les plus chimiques n'ont pas leur place dans une alimentation saine...

## Il y a sucre et sucre

Circonstance aggravante de la part de l'industrie alimentaire: l'ajout de sirop de glucose-fructose (ou sirop de maïs), remplaçant à moindre prix le glucose ou le saccharose. Or, une absorption excessive favorise le stockage des graisses dans l'organisme... « Notre consommation de ce sucre a augmenté de 250% au cours des 15 dernières années et le nombre de diabétiques, d'environ 45% durant le même laps de temps », signale le Dr Teitelbaum. Les sucres plus naturels (sirop d'agave, sirop de riz ou de blé, sucre de coco ou de dattes, etc.) ne sont pas davantage blanchis. Ils apportent quasiment le même nombre de calories que le sucre blanc et font directement grimper la glycémie. Ne vous faites donc pas leurrer par l'attrait de l'exotisme.

# Des méthodes ludiques à expérimenter durant l'été

AH, LE BEL ÉTÉ ! LE TEMPS EST VENU DE SE REPOSER, FLÂNER, RÊVER, LÉZARDER... ET POURTANT, QUELQUES RÉVISIONS VOUS ONT ÉTÉ CONSEILLÉES PENDANT CES VACANCES... ET SI VOUS CHANGIEZ DE MÉTHODE ?

VALÉRIE THÉVENIAUT



Que l'objectif soit de rafraîchir des connaissances ou bien de remédier à des difficultés rencontrées en cours d'année, les révisions gâchent un peu le paysage estival. Relâcher son esprit, le concentrer sur du plaisir et des activités non scolaires est le vœu de tout élève à la fin d'une année. En revanche, pour bien vivre sa rentrée et l'année à venir, il est nécessaire de donner au cerveau quelques tâches stimulantes et de le préparer au prochain défi, comme un sportif. Alors, si vous profitez de ce grand temps libre pour muscler votre cerveau ? Avec plaisir, bien sûr ! Car ce dernier est le moteur de tout

apprentissage, surtout pour les enfants. Les propositions d'activités qui vont suivre ne sauraient donc que les séduire.

## 1 MON ENFANT A DES DIFFICULTÉS À SE CONCENTRER

Se concentrer, c'est mobiliser toute son énergie et ses facultés intellectuelles sur une tâche donnée. Entendre constamment « Concentre-toi davantage » ou bien « Tu manques de concentration » n'aide en rien. Apprendre à l'enfant, dès le plus jeune âge, à vivre dans l'instant présent ne peut

que favoriser et développer ses capacités d'attention et de concentration. Des activités ludiques simples et rapides peuvent l'y aider. Contrairement aux idées reçues, c'est en s'amusant que la concentration se travaille. Bonne nouvelle, des jeux pour muscler la mémoire, canaliser l'énergie ou, encore, s'isoler des distractions existent et peuvent se pratiquer en famille, ou entre copains durant l'été.

→ Cacher des objets dans un sac opaque et fermé. Il faut essayer de les reconnaître juste en les touchant. Pas le droit de regarder !

## « CONTRAIREMENT AUX IDÉES REÇUES, C'EST EN S'AMUSANT QUE LA CONCENTRATION SE TRAVAILLE »

- ➡ Reproduire les gestes de la personne en face de soi, comme un miroir. Attention à la symétrie!
- ➡ Des objets de toutes les couleurs posés sur une table ou au sol, visualiser l'ensemble puis fermer les yeux. Pendant ce temps, le partenaire retire un puis deux puis trois objets... À vous de les retrouver.

Il existe une multitude d'activités pour activer sa conscience, canaliser son énergie, rester attentif et maintenir sa concentration, avec ou sans matériel, seul ou en groupe. Alors, vous commencez cet été et vous maintenez l'attention durant l'année?

### 2 LA GRAMMAIRE ET L'ORTHOGRAPHE, C'EST L'HORREUR

● Réticent en grammaire? Il n'est jamais trop tard pour y remédier et y trouver goût. Cette méthode colorée peut s'adapter à n'importe quel niveau puisqu'elle a pour départ une histoire que l'enfant ou l'adolescent choisit.

Les ingrédients:

- ➡ Une histoire relativement courte, mais riche de mots, choisie par l'enfant
- ➡ Une liste des classes grammaticales que l'enfant est censé connaître en fonction de son niveau
- ➡ Des feuilles de couleur, une couleur par classe grammaticale, sur lesquelles vous créerez des cartes à partir de votre ordinateur.

La mise en œuvre est ensuite simple et ludique, de quoi occuper un après-midi pluvieux ou un temps calme de forte chaleur:

- ➡ Relire l'histoire à deux voix, c'est plus drôle
- ➡ Attribuer à chaque couleur une catégorie de mots à l'aide de la liste des classes grammaticales. Par exemple, les cartes vertes porteront la lettre D pour Déterminant, les rouges, la lettre V pour Verbe, les bleues A pour Adjectif ...

- ➡ L'objectif est de résumer l'histoire en écrivant un mot par carte, de la catégorie demandée

- ➡ Piochez et jouez !

Cette technique est transférable aux fonctions grammaticales: sujets, verbes, compléments... Vous pouvez programmer l'activité en duo avec votre enfant ou en groupe familial plus élargi, tout le monde découpe, identifie, raconte et structure ses phrases. Le tout en couleurs!

● Votre enfant n'est pas dysorthographique, pas dyslexique, mais, pourtant, chaque écrit témoigne de ses difficultés. Quelle qu'en soit l'origine, ce blocage peut être facilement dépassé par quelques jeux et, bien sûr, par la compréhension grammaticale.

- ➡ Faire deviner le mot en l'écrivant en l'air avec le doigt. Celui qui devine le mot écrit doit l'épeler ensuite correctement. Chaque joueur, tour à tour, choisit un mot dont il est sûr de l'orthographe, à faire deviner. Dictionnaire à prévoir.
- ➡ Chanter! Oui, sur Internet, vous trouverez l'orthographe en chanson et l'accord du participe passé en chanson sur un air bien connu des adolescents. Les comptines orthographiques aideront également les plus jeunes...
- ➡ Illustrer les mots par des images mettant en relief la ou les difficultés des mots comme mot MAISON avec un toit pour le A.

Écrire et visualiser dans sa tête, en l'air, faire deviner, épeler, dessiner, chanter sont autant d'activités qui mobilisent d'autres aptitudes complémentaires et ludiques.

### 3 IL EST HERMÉTIQUE AUX MATHÉMATIQUES

Le dégoût des mathématiques est bien connu. Et pourtant, en trouvant le rythme, les formules et les mécanismes, ce dégoût peut facilement se transformer en jeu, voire en défi.

Pour progresser en maths tout en s'amusant, il est intéressant de changer de support et de trouver de nouveaux outils stimulants pour sortir de ce blocage. Les sites spécialisés en maths sont nombreux aujourd'hui, mais certains respectent le programme en vigueur et ont surtout l'avantage de proposer des exercices dynamiques et interactifs. Classés par niveau et par notion étudiée, ces exercices revêtent une forme ludique et il est possible d'enregistrer les scores afin de visualiser sa propre évolution sur une notion donnée. Une fois la compréhension transférée aux exercices écrits, les difficultés résiduelles ne pourront être que des problèmes d'organisation, pas des difficultés mathématiques. Bref, n'ayez plus peur des maths, jouez! Bons jeux et bon été!

### À découvrir

➡ Un livre plein d'astuces:  
*50 Activités bienveillantes pour mieux se concentrer*, aux éditions Larousse

➡ Un jeu tout en couleurs, accompagné d'un livret explicatif:  
*Les Bases de la grammaire* aux éditions Nathan

➡ L'orthographe avec *Hugo et les rois*, toute une collection abondant les pièges orthographiques de manière narrative et interactive

➡ Sur le site du CNRS de Grenoble:  
*L'Orthographe illustrée et Comptines orthographiques*

Trois sites pour les mathématiques :

➡ [www.recreomath.qc.ca](http://www.recreomath.qc.ca)

➡ [www.jeuxmaths.fr](http://www.jeuxmaths.fr)

➡ [www.matoumateux.ac-rennes.fr](http://www.matoumateux.ac-rennes.fr)



# *Papy et mamie*

## GARDENT MON ENFANT: QUELS ENJEUX ?

CHRIS MICK

TRÈS SOUVENT, BIEN AVANT L'ARRIVÉE DE BÉBÉ SE POSE DÉJÀ LA QUESTION DU MODE DE GARDE: CRÈCHE, NOUNOU, GRANDS-PARENTS... C'EST SOUVENT LE CASSE-TÊTE POUR LES PARENTS QUI SONT TOUS À LA RECHERCHE DE LA SOLUTION IDÉALE.

LE FAIRE GARDER OUI, MAIS SANS PERDRE SON RÔLE D'ÉDUCATEUR, ASSURER AU BOULOT, MAIS... NE PAS PERDRE UNE MIETTE DE LA VIE DE SON ENFANT! FOCUS SUR CEUX QUI SOLLICITENT POUR LES PAPY-MAMIE ET PISTES DE RÉFLEXION POUR QUE CHACUN CONSERVE SA PLACE.



**« COMME DANS D'AUTRES SITUATIONS,  
L'ENFANT A BESOIN D'UN DISCOURS UNIQUE,  
IL NE DOIT PAS PERCEVOIR DES ÉCARTS ENTRE LES POINTS DE VUE  
DE SES PARENTS ET DE SES GRANDS-PARENTS AU RISQUE D'EN JOUER  
ET DE REPOUSSER CONTINUUELLEMENT LES LIMITES »**

Mady n'envisageait pas de mettre son petit Léon à la crèche. Choix personnel qu'elle défend en expliquant que, pour elle, il était inconcevable de laisser son enfant en collectivité. Elle avait besoin de confiance et de disponibilité absolues, car son travail la retenait souvent très tard dans la soirée. Le fameux « Allô maman, je serai très en retard ce soir, j'ai une réunion imprévue, tu peux faire manger Léon et le mettre en pyjama après son bain? » se produit souvent et sa maman répond toujours présente. Pourtant, elle reconnaît volontiers que les relations sont parfois tendues entre elle et ses parents, la plupart du temps pour des questions d'éducation, mais également de disponibilité.

Opter pour ce mode de garde se révèle, bien sûr, très pratique et ultra sécurisant pour votre enfant, mais il est nécessaire d'en définir immédiatement les contours. L'image de la grand-mère tricotant au bord de la cheminée avec papy à ses côtés qui fait des mots croisés étant révolue, il est nécessaire d'aborder la discussion très franchement avec ses parents avant de les nommer « nounous en chef ». Dynamiques et bien décidés à profiter au maximum de leur temps libre, les séniors n'aspirent peut-être pas à replonger dans les couches et les petits-pots à l'arrivée de votre enfant. Un dialogue franc et des règles fixes éviteront beaucoup de malentendus et de tensions. Quand la fille de Corinne lui a annoncé sa grossesse, ce fut d'abord un choc pour cette joyeuse quinquagénnaire qui partage son temps entre son travail et sa passion pour le sport. La simple idée de se faire appeler « mamie » l'angoissait, mais sa réaction fut plus virulente lorsqu'elle comprit qu'elle serait en plus désignée nounou permanente, car sa fille souhaitait reprendre le travail rapidement après la venue de son enfant. « J'étais déchirée

entre l'envie d'aider ma fille et ma propre vie de femme. J'envisage de m'arrêter de travailler prochainement, mais, au départ, ce n'était pas pour assurer un rôle de grand-mère, mais pour enfin m'adonner à des activités artistiques. Je rêvais de jouer du piano et d'apprendre la sculpture, pas de manier le hochet et de changer des couches! Pourtant, je n'ai pas su dire non. Je me suis sentie investie d'un rôle et je me devais surtout de l'épauler, mais à certaines conditions. »

Fixer des règles est indispensable pour que chacun conserve sa place, mais également sa part de liberté. Ce mode de garde est certes très flexible pour les parents, mais il s'agit de respecter l'intimité de ses propres parents. Un retard, une soirée imprévue ne doivent pas devenir systématiques, et demeurer exceptionnels. Il est impératif de fixer des plages horaires et des jours que chacun observera. Corinne a accepté de garder sa petite fille, mais jamais le mardi! Encore une fois, quand la communication et les limites sont définies, il n'y a pas de raison que les relations dégénèrent.

Un autre aspect ne doit pas être occulté quand on choisit papy et mamie pour garder son enfant, c'est celui de l'éducation. On se souvient toutes de nos grands-parents gâteau, toujours là pour nous protéger, mais surtout nous gâter plus que nos parents. Ils n'agissaient pas en éducateurs, mais en guides et en confidents et nous initiaient à des activités que nous ne pratiquions pas forcément avec papa ou maman. Mais qu'en est-il quand on les choisit pour garder nos propres enfants? On leur laisse bébé parce qu'on a une confiance aveugle en eux, mais nos attentes et nos exigences ne sont-elles pas modifiées? On ne veut surtout pas être remplacé dans notre rôle de parent. Nous avons parcouru des centaines

d'ouvrages, de blogs et écouté (ou pas) les conseils des copines avant d'accoucher. Bien décidées à suivre les enseignements des professionnels en matière de sommeil, de nourriture et d'éveil, il semble parfois compliqué de les faire respecter à ceux qui nous ont éduqués!

*Les livres qui parlent  
de papy et mamie*

→ **Lili découvre sa mamie.**

**Dominique de Saint-Mars/Serge Bloch chez Calligram.**

La collection Max et Lili aborde des thèmes de la vie quotidienne des enfants. Celui-ci permet de découvrir le monde des grands-parents et aborde la notion de famille et de complicité.

→ **Au Bonheur des grands-mères.**  
**Maryse Vaillant chez Eres.**

L'auteur est psychologue et clinicienne, son livre parle du bonheur d'être grand-mère à toutes les époques. Elle décrit l'idée de transmission en évoquant sa propre histoire et dépeint aussi les grands-mères modernes, celles qui rêvent de jouer ce rôle ou qui, au contraire, le refusent complètement. Il nous permet de comprendre la place occupée par les femmes au sein de la famille en détaillant la place et le rôle des grands-parents.

→ **La Grand-mère de Jade.**

**Frédérique Deghelt. Editions J'ai lu.**

Coup de cœur pour ce livre qui parle de la relation entre Mamoune, mamie de 80 ans qui échappe à la maison de retraite grâce à sa petite fille, Jade, qui vient la chercher pour l'emmener à Paris. La cohabitation va les rapprocher et elles vont apprendre à se connaître. On dévore le roman et la fin est tout simplement... Chut! Impossible de vous en dire plus. C'est émouvant, drôle, et superbement bien écrit.



L'exemple de différence en matière d'acquisition de la propreté se révèle très parlant, car les générations ne s'accordent généralement pas sur le sujet, les mamies ayant parfois tendance à précipiter cette étape.

Opter pour ce mode de garde, c'est accepter que le rôle de ses propres parents s'étende à celui d'auxiliaires d'éducation pour son enfant, c'est intégrer aussi que les relations mettent en jeu des sentiments très forts qui nous ramènent tous à notre propre histoire. Si la situation dérape, de vieux conflits peuvent ressurgir et les comptes risquent de se régler au travers des petits-enfants. Pour éviter toute tension se reporte sur eux, veillez à bien séparer les choses, car ils ne doivent en aucun cas en subir les conséquences. Cherchez à déterminer quels sont les points essentiels pour vous, ceux sur lesquels vous ne transigerez pas et lâchez du lest sur les autres. Si la télé occupe une place trop importante chez mamie alors que chez vous elle n'a jamais été branchée, ne vous offusquez pas, car votre petit comprend très vite la règle. Mamie ne cuisine pas que des légumes bio et ne connaît pas l'existence du tofu et des graines de courge? Pas d'affolement, restez zen et pensez à votre alimentation quand vous étiez enfant, ce n'était pas si mal, non? L'idée consiste à accepter la négociation quand les enjeux sont mineurs. Ainsi, les arguments auront bien

plus de poids le jour où le message sera réellement important. N'oubliez jamais qu'un enfant sait parfaitement faire la différence entre sa mère et sa grand-mère, il sait ce qu'il peut obtenir de l'une ou de l'autre, l'essentiel est que les limites soient clairement définies.

Il existe toutefois des sujets sur lesquels vous ne devez accepter aucun arrangement, cela concerne notamment les préceptes religieux, la question de la tétine ou la fessée par exemple. La maman de Lynn est très pratiquante, sa fille ne sait plus à quoi ressemble une église. Quand cette dernière a entendu son petit-fils lui réciter des prières et lui demander de se rendre à la messe, la discussion fut immédiate et la décision sans appel. Les grands-parents n'interviennent aucunement dans l'éducation (ou non-éducation) religieuse de leurs petits-enfants. Si vous êtes contre la fessée et que votre mère vous rétorque «que vous en avez eu quelques-unes et que vous n'êtes pas morte», ne cédez pas et veillez au respect de votre point de vue.

Solution pratique, sécurisante (et gratuite) pour de nombreux parents, le mode de garde par les grands-parents peut provoquer des conflits susceptibles d'affecter toute la famille si le dialogue n'est pas fluide et construit dès le début. Chacun doit pouvoir s'épanouir dans ce choix, et conserver son rôle auprès des enfants.

## Pour aller plus loin

### ET SI PAPA ET MAMAN SONT DIVORCÉS, QUEL EST LE RÔLE DES GRANDS-PARENTS?

Même s'il d'usage de dire que cela ne concerne que les parents, c'est bien souvent l'ensemble de la famille qui est touchée par une séparation. Les grands-parents ne sont pas épargnés par cet épisode douloureux. En effet, ils ressentent les souffrances de leur enfant, mais aussi de leurs petits-enfants. Ils se sentent impliqués malgré eux, soucieux pour leur avenir, mais aussi de leur future relation avec leurs proches au vu des conséquences du divorce. Chacun réagira selon son histoire et ses croyances, certains jugeront ou prendront part à la «bagarre» quand d'autres resteront à l'écart de la procédure en essayant de trouver une nouvelle place.

Quelle est la bonne place? Il n'existe pas de réponse type, l'essentiel consiste à trouver celle qui contribuera à l'équilibre de chacun. Devenir des «grands-parents du divorce» consiste à former un pôle de stabilité, mais aussi d'apporter un soutien. Bien souvent, il s'agit d'une aide matérielle comme la garde des enfants et/ou morale aux parents. Leur mobilisation leur confère parfois un rôle indélicat, car ils doivent être présents en facilitant la vie, mais sans interférer dans la sphère privée. Les conseils ou les leçons ne sont pas toujours appréciés et peuvent rapidement devenir des sources de conflits. Les «Je t'avais prévenu(e), je savais que cela se finirait comme cela, ne te laisse pas faire, il ne fallait pas l'épouser, comment tu vas faire maintenant, etc.» n'ont pas leur place dans une situation déjà suffisamment douloureuse pour ceux qui la vivent. Une règle demeure, c'est celle de la neutralité, prendre parti pour son enfant est certes une réaction légitime –qui accepte que sa propre chair souffre–, mais en réalité, l'histoire du couple est loin d'être publique et tous les éléments de leur vie intime ne sont pas connus.

Si vos petits-enfants ont envie de vous parler de la situation, laissez-les se confier à vous, mais sans les questionner ou juger leurs parents. Ils vous font confiance et doivent pouvoir compter sur vous.

Vous avez des droits en tant que grands-parents! Même si votre propre enfant ne devait plus avoir de droits de visite ou d'hébergement, le contact avec vous ne sera pas rompu. La voix judiciaire est possible en cas de litige, mais la médiation demeure une solution plus douce dans un climat déjà suffisamment agité.



Morice, porteur  
du syndrome de Williams  
avec Emmanuelle Gaurin  
marraine de l'association  
animatrice et productrice.

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

## Le syndrome de Williams

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



**Autour des Williams**

Association du syndrome de Williams & Beuren

Pour soutenir la recherche [autourdeswilliams.org](http://autourdeswilliams.org)

IL Y A UN  
CADEAU POUR  
TOI À LA BIL ...



## Félicitations !

À l'occasion de la naissance de votre  
enfant, la BIL est heureuse de lui offrir  
jusqu'à 150 euros à placer dans ses  
solutions d'épargne\*.

Profitez-en !

Rendez-vous en agence ou sur  
[www.bil.com/naissance](http://www.bil.com/naissance).

\*Offre soumise à conditions disponibles  
sur [www.bil.com/naissance](http://www.bil.com/naissance) ou en agence.

Retrouvez-nous sur   



Vous avant tout



Banque Internationale à Luxembourg SA, 69 route d'Esch, L-2013 Luxembourg, RCS Luxembourg B-4307  
(+352) 4590-1 [www.bil.com](http://www.bil.com)

## FOR KIDS

### Rentrée 2018 : plein de nouveautés !



Un projet de loi a été validé mercredi 13 juin par les députés afin de pouvoir recruter plus d'enseignants dans les écoles fondamentales. Pour ce faire, plusieurs mesures – qui entreront en vigueur dès la rentrée 2018/2019 – ont été prises. Ainsi, l'accès au concours du recrutement sera élargi, permettant à tout détenteur d'un bachelors en lien avec les missions de l'enseignement fondamental de s'inscrire. À l'heure actuelle, seuls ceux possédant un bachelors en sciences de l'éducation pouvaient y prétendre.

En outre, le projet de loi prévoit également une réduction de la durée de stage pédagogique (de trois ans actuellement à deux ans). Autre mesure notable, l'ouverture prochaine de trois nouvelles écoles européennes. Intégrées aux lycées Edward-Steichen de Clervaux, Lënster de Junglinster et au futur lycée de Mondorf-les-Bains, chacune disposera d'un régime linguistique qui lui sera propre : les cours se feront en français et allemand à Clervaux ; en anglais et allemand à Junglinster et en français, allemand et anglais à Mondorf.

#### CODE SIEGFRIED: EN LIGNE!

Mené par trois professeurs du lycée Vauban – Zilber Karevski et Jean-François Rouanet, tous deux professeurs de physique-chimie, et François Colin professeur de mathématiques – le projet « Code Siegfried » touche à son but. Les trois enseignants ont réalisé une mini-série policière de sept épisodes dans laquelle ils mettent en scène un groupe de collégiens. Le but ? Apprendre l'histoire de façon ludique, tout en mettant à l'épreuve leur sens logique. En effet, l'intrigue de cette série repose sur la résolution d'énigmes à l'aide de la cryptographie, leur permettant de s'initier aux rudiments cette discipline mathématique – domaine de prédilection de François Colin – sur fond d'histoire et à de mythologie luxembourgeoise. Si vous n'aviez pas suivi ce projet, vous pouvez dès à présent rattraper votre retard : les sept épisodes de *Code Siegfried* sont disponibles sur internet sur le site [www.codesiegfried.com](http://www.codesiegfried.com).

#### EXCURSION À LA CAMPAGNE

Découvrir les animaux de la ferme en vélo ? C'est parti pour une jolie balade familiale, qui conjugue jeux en plein air, visite ludique de la ferme et promenade au grand air. Créée dans le cadre de la campagne « En Dag an der Natur 2018 », cette sortie estivale est à vivre à Mamer, le 8 juillet de 9h30 à 12h30.

→ **Inscriptions et renseignements** auprès de KlimaForum asbl, 380064, et par mail : [claudine\\_vervier@hotmail.com](mailto:claudine_vervier@hotmail.com).

→ **Le lieu ?** Château de Mamer, place de l'indépendance, Mamer.



#### LES BUS GRATUITS POUR LES MOINS DE 20 ANS

À compter du 1<sup>er</sup> août prochain, tous les jeunes de moins de 20 ans pourront emprunter les transports en commun sans ticket de bus ni myCard. Il leur suffira de présenter leur carte d'identité au contrôleur le cas échéant. Une décision annoncée fin juin par François Bausch, le ministre du Développement durable et des Infrastructures. Jusqu'alors, seuls les élèves et étudiants pouvaient prétendre à la gratuité des bus, moyennant la possession d'une myCard (établie par l'école) ou d'un abonnement « Jugendabo ». Quant aux étudiants âgés de 20 à 25 ans, le communiqué du gouvernement précise que les conditions resteront identiques à celles actuellement en vigueur : leur myCard élève ou myCard jeunes leur permettra de continuer à emprunter les transports publics gratuitement.





# Back to School !

Il n'est jamais trop tôt pour dénicher le cartable parfait !  
Direction La Maroquinerie du Passage qui a déniché les marques les plus trendy  
pour la rentrée des classes. Devinez qui va faire des jaloux dans la cour de récré ?

## Cycle 1



→ Reisetel



→ Sammies

## Cycle 2 - Cycle 4



→ Kipling



→ Scout

## Le lycée



→ Dakine



→ Eastpak



LIQUIDATION  
TOTALE POUR  
DÉMÉNAGEMENT.  
NOUVELLE  
ADRESSE:  
19, RUE LOUVIGNY  
LUXEMBOURG VILLE

Sacs Physio by Beckmann.  
Le N°1 en Norvège.  
Pensez à son dos !  
Pratique, une posture  
saine et optimale.

### On aime !

Le sac 2-en-1 : le sac de sport  
s'accroche au cartable  
pour laisser les mains libres  
à votre enfant !



Nos marques: 4 You – Take It Easy – Der Die Das – Scouty – Sammies & Disney by Samsonite – Sternschnuppe by Mcneill – Mcneill – Skip Hop



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 Étoile**  
SHOPPING CENTER

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

**Pop-Up Store**

31, Grand-Rue à Ettelbruck  
Tél.: 22 54 81 40





## Votre Santé les yeux fermés

Richard Garnier - Albin Michel

De nos jours, la médecine associe les ressources insoupçonnées de l'hypnose thérapeutique. Elle offre d'immenses nouvelles possibilités pour notre santé. Plus incroyable encore, nous détenons, sans le savoir, les clés pour agir sur les maux de notre quotidien. Arrêter de fumer, perdre du poids, maîtriser le stress, apaiser le mal de dos, booster la concentration, retrouver une libido, mieux dormir, cultiver notre aptitude au bonheur... Richard Garnier, l'un des plus grands spécialistes de l'hypnose depuis plus de quinze ans, livre sa méthode, prête à l'emploi, facile et efficace. Fermez les yeux, et laissez-vous gagner par le pouvoir de l'hypnothérapie. Exclusif, à l'intérieur du livre, un flashcode d'auto-hypnose pour perdre trois kilos avant l'été !



## Pourquoi j'ai créé une école où les enfants font ce qu'ils veulent

Ramin Farhangi - Actes Sud

Séparés de la société, triés par années de naissance, immobilisés, surveillés, dirigés, évalués... Les enfants vivent soumis à un programme dont on a oublié l'origine et la finalité. Peut-on éduquer à la liberté dans un milieu où l'on cultive son antonyme parfait ? Bien sûr que non. C'est aussi absurde que d'apprendre à nager avec un boulet au pied. L'auteur a créé une école, où les enfants font ce qu'ils veulent. Quoi qu'on en dise, impossible de rester indifférent face à l'existence de cette institution et la trentaine d'autres qui ont vu le jour, partout en France, en deux ans. Elles secouent le monde de l'éducation en questionnant le concept même d'élève, élargissant le statut de l'enfant à celui d'une personne qui jouit des pleins pouvoirs sur sa propre vie à chaque instant. Ces écoles proposent l'expérience humaine la plus exaltante et la plus exigeante de toutes : la liberté individuelle.



## Libérez la badass qui est en vous

De Julie van Grol - Éditions Leduc

Vous vous sentez peut-être impuissante ou lasse de voir tous les jours, autour de vous, l'injustice et l'inégalité. Vous vous demandez peut-être ce que vous pouvez apporter, vous, en tant qu'individu. Vous n'êtes pas la seule. Si vous voulez rester investie dans ce monde complexe et déroutant, vous devez demeurer pleine d'espoir et optimiste pour l'avenir. Il y a pourtant de quoi vous réjouir : beaucoup de femmes exceptionnelles vous ont précédée, ont surmonté de terribles obstacles afin de tracer de nouvelles voies, et se sont battues contre l'injustice. Vous allez (re)découvrir l'histoire d'une centaine d'entre elles au fil des pages. Leurs parcours sont là pour nous rappeler de quoi les humains sont capables et nous montrer que chacun, là où il est, peut faire la différence. Scientifiques, artistes, sportives, auteures, activistes, poètes... elles ont marqué leur époque, marquez-vous la vôtre ? Voici un cahier d'exercices conçu pour vous inspirer, vous libérer, vous inciter à trouver le meilleur de vous-même et à devenir ce que vous ÊTES déjà au fond de vous : un être d'exception. Il va servir de terrain de jeu à votre cerveau : faites-en l'outil vous permettant d'exploiter vos propres idées créatives et votre originalité. Les activités proposées dans ce petit livre vont vous aider à prendre confiance en votre valeur et vos talents personnels. À travers elles, vous allez pouvoir connecter vos dons, vos forces et votre pouvoir à ceux de toutes les femmes qui ont laissé leur empreinte avant vous.



## Plan de sauvetage émotionnel

Dzogchen Ponlop - Belfond

Vous avez l'impression que vos journées s'apparentent à des montagnes russes émotionnelles ? Vous en avez assez de vous gâcher la vie avec des accès de colère, de peur et de jalousie que vous ne comprenez pas toujours ? Et si vous repreniez le contrôle de vos émotions ? Fort de sa longue pratique de la méditation et de nombreuses années d'enseignement, Dzogchen Ponlop a élaboré un « plan de sauvetage émotionnel », efficace et imparable pour transformer nos émotions, les bonnes et les mauvaises en énergie créatrice et positive. Pas à pas, et grâce à des exercices faciles à intégrer dans notre quotidien, apprenons à mettre de la distance et, surtout, à lâcher prise. Une véritable trousse de secours pour faire face aux crises émotionnelles que nous traversons tous un jour.



## Dieu n'a jamais voulu ça

Jonathan Sacks - Albin Michel

Depuis la nuit des temps, les religions ont servi de justification aux pires crimes. Les trois monothéismes abrahamiques, en particulier, n'ont cessé de se jalouser et de s'entretenir. Faut-il se résoudre à cette fatalité ? Cette haine fratricide a-t-elle son fondement dans les textes sacrés eux-mêmes ? Telles sont les questions que pose sans fard Jonathan Sacks, Grand Rabbin émérite du Royaume-Uni et du Commonwealth, et l'un des penseurs juifs les plus audacieux de notre époque. Pour y répondre, il choisit de se pencher sur les Écritures de sa propre tradition – reconnues comme telles également par les chrétiens. Oui, affirme-t-il, à un premier niveau de lecture, la Bible est bien porteuse de violence. Mais il est possible, et nécessaire, de la lire autrement : on s'aperçoit alors que sous la surface du texte se déploie un contre-récit puissant qui nous livre les clés théologiques et politiques pour sortir de cette spirale infernale. Dans ce livre très pédagogique, il nous invite tous, croyants et non-croyants, à nous défendre cette lecture contre ces fondamentalismes qui prétendent parler – et tuer – au nom de Dieu.

# Wanted

— ELLE EST OÙ, LA PLAGE ? —



L'heure est venue de troquer sa tenue d'écolier contre un maillot de bain ultra stylé !

→ *Petit Bateau*



Coup de cœur pour ce maillot une-pièce vert forêt trop stylé !

→ *Tambere*



Aucun risque de vague à l'âme avec ce maillot une-pièce adorable !

→ *Jacadi*



Un deux-pièces à porter sous le sunlight des tropiques !

→ *Pacific Rainbow*



Pois et fleurs tropicales font bon ménage !

→ *Arsène et les Pipelettes*



La marinière se la joue beachwear !

→ *Petit Bateau*



Petits poissons et volants pour rehausser ce une-pièce tout blanc !

→ *Œuf NYC*



Graphique et chic !

→ *Stella Mc Cartney*

# Smart Home



AURÉLIE GUYOT

SELON LE CABINET SUÉDOIS BERG INSIGHT, L'EUROPE COMPTERA 45 MILLIONS DE MAISONS CONNECTÉES EN 2020, SOIT PRÈS DE QUATRE FOIS PLUS QU'EN 2015. NOS APPLIS CONTRÔLENT À DISTANCE NOTRE CONSOMMATION ÉNERGÉTIQUE, NOS ROBOTS SE FONT PLUS INTELLIGENTS, ET NOS APPAREILS MÉNAGERS NOUS ENVOIENT MÊME DES SMS... TOUT L'UNIVERS DE LA MAISON SE MET AU DIAPASON, ET LES SPÉCIALISTES NOUS PROPOSENT DE PLUS EN PLUS DE SOLUTIONS CENSÉES FACILITER NOTRE QUOTIDIEN. SCIENCE-FICTION OU RÉELLES AVANCÉES TECHNOLOGIQUES ? NOUS AVONS PROFITÉ DU DERNIER CES (CONSUMER ELECTRONIC SHOW) DE LAS VEGAS POUR DÉCOUVRIR CES FAMEUSES INNOVATIONS...



## CONCILIER INTELLIGENCE ET ASSISTANCE

Ken Sakamura est un informaticien japonais, également éminent professeur à l'université de Tokyo. Il est aussi, et surtout le chef et le créateur du Projet TRON (The Real-time Operating system Nucleus) depuis 1984. Il nous donne sa définition de la maison intelligente: «une maison sera disqualifiée au regard du classement dans la catégorie des maisons intelligentes si:

- L'information ne peut pas circuler librement de l'intérieur de la maison vers le monde extérieur, et vice-versa,
- La maison fonctionne avec des ordinateurs intégrés qui ne peuvent pas se parler entre eux,
- Sa domotisation consiste en un «patchwork» de gadgets,
- Si elle est équipée avec des fonctions sophistiquées difficiles à utiliser.»

Des écueils, malheureusement, trop peu souvent évités par la domotique version 90's, et ce jusqu'aux années 2000. C'étaient alors succédées des séries d'inventions toutes plus sophistiquées les unes que les autres, dont le but était de nous faciliter la vie... pour au final se retrouver inutilisables, car trop techniques, incompréhensibles et peu centrées sur notre expérience utilisateur. La nouvelle génération d'ingénieurs et de designers a pris bonne note de la philosophie de Ken Sakamura, et nous propose à présent des innovations porteuses de sens, véritables aides et assistants du quotidien... Google l'a bien compris. La marque, qui figure en très bonne place dans le classement des marques préférées des Français selon le dernier rapport Yougov, a décliné son célèbre assistant pour notre usage domestique. Le groupe commercialise avec succès sa désormais célèbre enceinte à commande vocale auto-apprenante qui fonctionne avec l'Assistant Google. Posez-lui des questions et donnez-lui des choses à faire: Google Home a été conçu spécialement pour vous aider. Il vous suffit de commencer votre phrase par le fameux sésame: 'ok Google'. Chromecast, Nest, Philips Hue, Wemo, LIFX... L'enceinte se connecte à vos appareils compatibles, que vous pourrez ainsi contrôler par la voix. Somfy, Concierge, Legrand, Nice, Eedomus, CAME... Les outils de contrôle à distance des objets connectés se développent toujours plus vite, et chaque acteur préconise sa solution.

À vous de trouver la vôtre, selon vos attentes et vos besoins!

## HYPER CONNECTÉ

La digital detox n'est, de fait, pas pour tout de suite...

La domotique s'est adaptée à nos nouvelles attentes et nouveaux usages, et se fait donc de plus en plus performante. Selon Cédric Locqueneux, auteur du *Guide de la maison et des objets*, la domotique s'articule autour de trois axes: les économies d'énergie, la sécurité et le confort chez soi. Le système se compose de trois éléments principaux et universels:

- la centrale domotique: soit un ordinateur qui centralise toutes les informations concernant la maison, et qui peut ainsi déclencher les différentes interventions que vous aurez préalablement programmées.
- Les capteurs: installés stratégiquement dans la maison, ils servent à recueillir l'information nécessaire à la centrale domotique pour déclencher, ou non, une intervention. Une température trop élevée déclenchera le système de climatisation, une consommation anormale d'eau déclenchera un message d'alerte vous incitant à vérifier d'éventuelles fuites, et ainsi de suite.

## « LA DOMOTIQUE S'ARTICULE AUTOUR DE TROIS AXES: LES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE, LA SÉCURITÉ ET LE CONFORT CHEZ SOI »



→ Assistant Google Home



→ Assistant Amazon Echo



→ *Secrétaire Saturne © Drugeot Igbo*



→ *Boîte Cache Cables © Konstantin Stawinski*



→ *iPad toujours à portée de main © Jean Vier*



→ *Bureau connecté © Clever*



→ *Enceinte Apple Homepod*

→ Et, enfin, les actionneurs : ces périphériques agissent sur l'ordre de l'ordinateur central cité plus haut. S'ils en reçoivent la consigne, ils baisseront vos stores, lanceront une machine, éteindront les radiateurs et monitoreront la consommation électrique de vos lampes.

Ce sont donc ces trois éléments combinés qui font de votre maison une véritable smart home. Ce système vous permet de superviser votre consommation d'énergie et de gérer votre sécurité, grâce à la connexion de vos appareils à l'ordinateur central via Wifi, un réseau de câbles ou un réseau électrique. Votre smartphone peut, bien sûr, prendre le relais et vous permet de tout vérifier et activer à distance. Si, bien sûr, installer de tels systèmes implique un certain investissement, ne perdez pas de vue qu'à présent la domotique sait s'adapter à tous les budgets, et qu'une smart home contrôle ses dépenses énergétiques... Et vous fera donc réaliser des économies! Sans même parler d'un gain de confort, voire d'un véritable palliatif pour les personnes à mobilité réduite ou assistées.

Au premier abord compliquée et trop sophistiquée, la domotique propose aujourd'hui de véritables services d'assistance au quotidien. Ne vous laissez pas intimider, car son utilisation s'avère simplissime! Le seul risque? S'y habituer et ne plus pouvoir s'en passer!

## Actu

→ Nous attendons avec impatience le prochain CES (Consumer Electronic Show) de Las Vegas. Chaque année, marques internationales ou petites start up viennent y dévoiler en avant-première leurs dernières innovations. Le prochain Salon se déroulera du 8 au 11 janvier 2019, et il annonce déjà une très belle programmation, ainsi que la venue de véritables stars du secteur. Plus de 7000 journalistes, 4000 exposants sur plus de 220 000m<sup>2</sup> et autant de gadgets électroniques et de révolutions technologiques avaient ainsi été présentés cette année... Tout comme le magnétoscope en 1970 ou encore le DVD en 1996, puis le Blu-ray en 2004.

À suivre sur [www.ces.tech](http://www.ces.tech) et les réseaux sociaux officiels du Salon.

# ARTO

*La diversité parfaitement mise en scène.*



## GASPERICH

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

## BERTRANGE

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

## ESCH-SUR-ALZETTE

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

Nouveau  
showroom



# Une vague de fraîcheur



UN COURANT D'AIR MARIN SOUFFLE  
SUR NOS INTÉRIEURS CETTE SAISON.  
ZEN, PUR ET APAISANT, LE BLEU SE DÉCLINE  
EN CAMAÏEU ET S'INVITE  
DANS TOUTES LES PIÈCES DE LA MAISON.

SARAH BRAUN



Une bougie parfumée  
pour une atmosphère bleutée.

→ *Rituals*



Le mobilier de jardin n'échappe pas  
à cette vague océanique.

→ *EMU*



Un bol aux accents scandinaves.  
So fresh!  
→ **Zara Home**



Une bouilloire rétro et futuriste à la fois.  
→ **Alessi**



On fond pour le verre soufflé !  
→ **Pols Potten**



Bleu lagon et volants fripons.  
→ **Zara Home**



Une table basse graphique et chic.  
→ **Valsecchi 1918**



Coup de cœur pour son allure vintage  
et sa teinte bleu ciel !  
→ **illy**



Un hamac éthéré.  
→ **Dille & Kamille**



Le végétal succombe à la tendance turquoise.  
→ **Primark**

# TOUCHE-À-TOUT

## JOCELYN DERIS

VOICI NOTRE COUP DE CŒUR DE L'ÉTÉ! NOUS SOMMES TOMBÉES SOUS LE CHARME DU TRAVAIL DE JOCELYN DERIS. CE VÉRITABLE TOUCHE-À-TOUT DU DESIGN, INLISSABLEMENT ENTHOUSIASTE ET PASSIONNÉ, NOUS REÇOIT AFIN D'ÉVOQUER SES PROJETS PASSÉS ET À VENIR.

AURÉLIE GUYOT



### Une de vos sources d'inspiration

«DE LA CONTRAINTÉ  
NAÎT  
MON INSPIRATION»



### Votre pièce favorite dans votre dressing

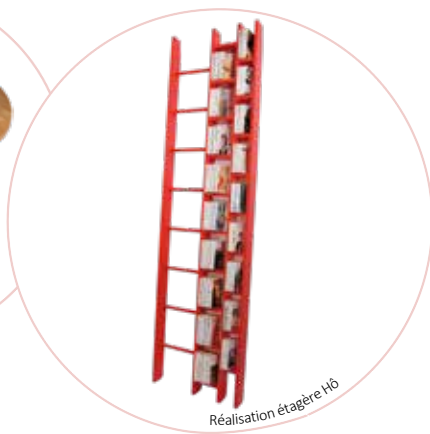
Mon dernier sac KRAXE WIEN avec ses lanières de cuir.

Suivez toute l'actualité de Jocelyn Deris sur [www.jocelynderis.com](http://www.jocelynderis.com), sur sa page Facebook et compte Pinterest officiels.

Très jeune, Jocelyn a su qu'il souhaitait devenir designer: «j'ai naturellement suivi un cursus d'ars appliqués, puis je suis rentré à l'École d'Art et de Design». Son diplôme en poche, il se lance en tant que designer indépendant et enchaîne les contrats avec des architectes d'intérieur, des agences de retail et des éditeurs de mobiliers, mais aussi des stylistes avec lesquels il réalise des imprimés pour des collections de prêt-à-porter. «Des univers variés, qui me permettent de m'épanouir et d'enrichir ma vision créative, tout en ayant une approche globale du métier de designer.» Nous avons repéré Jocelyn grâce à sa fameuse échelle de bibliothèque Hô, qui fut d'ailleurs son premier objet édité. Chaque projet est l'occasion de nouvelles rencontres et de nouveaux épanouissements: «mon fauteuil Lasso m'a permis de rencontrer un artisan talentueux, tandis que mon projet 14.88 (un studio à aménager) fut davantage un défi d'aménagement et d'optimisation d'intérieur. Mon travail de création pour la bague 18 m'a conforté dans mon désir de créer



Réalisation Table Sangle



Réalisation étagère Hô

des bijoux! Et j'ai même réussi à convaincre des Scandinaves, pour qui le design est une vraie philosophie de vie, grâce à ma collection de tapis Horizons!» Jocelyn nous explique qu'il travaille «comme une éponge, toujours à l'écoute des tendances et du monde qui m'entoure. Ma signature évolue donc au fil du temps et des rencontres...» Pragmatique et attentif, le designer réfléchit et conçoit ses projets de manière simple et efficace, en proposant des réponses malignes, avec des lignes maîtrisées et ce petit brin de poésie qui fait toute la différence. Et que lui réserve les mois à venir? «Je travaille sur le développement d'une ligne de bijoux et d'une série d'accessoires haut de gamme 100% français! Nous devons également livrer un espace de bureaux de 700m² (en partenariat avec l'agence d'architecture Elemento), et travaillons à la mise en place d'un studio d'architecture commerciale en Europe de l'Est» une chose est sûre, nous réentendrons très vite parler de Jocelyn Deris!



### Votre produit fétiche dans votre salle de bains

Un chronomètre, car la salle de bain est une pièce de passage qui sonne le début de la journée.



### Votre objet culte

Le Lounge Chair signé Eames.

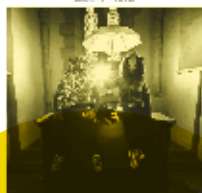


# BOLD

MAGAZINE



BOLD



ACTUALITÉ



DANS L'ŒIL  
DE REDING



CHEZ KITO.KAT X SHNAPAN



CULTURE



ACTU  
CINE



HCRA WAGNER & ROMAIN SIMON  
SEASONAL A Nomad Workshop



LA MODE EN LIGNE



TENDANCE

NINII: FRITES,  
JAMBON BLANC  
ET GLITTER



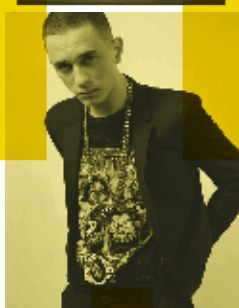
RESTAURANT LUDIQUE



BOLD  
IS IN THE KITCHEN



TRUE LIFE



AY,  
TEQUILA!



LÀ HAUT  
SUR LA MONTAGNE



LES 10 ANS  
DU MUDAM



EXPLORATION

SKATEPARK PEITRUSS



ALINEA  
COMMUNICATION

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

# LA CLASSE A, SA VOITURE

AVEC LA VERSION PRÉCÉDENTE, MERCEDES-BENZ AVAIT POSÉ LES JALONS DE SA FUTURE COMPACTE. AVEC LA NOUVELLE CLASSE A, LA MARQUE CONFIRME L'ESSAI EN FAISANT PREUVE D'INITIATIVE ET D'ORIGINALITÉ. CETTE VOITURE A DÉCIDÉMENT TOUS LES ATOUTS POUR SÉDUIRE!

MAGALI EYLENBOSCH



- ➔ L'ergonomie du design
- ➔ L'aspect novateur du cockpit et la qualité des finitions
- ➔ L'option MBUX
- ➔ L'aide à la conduite

- ➔ L'application MBUX peut encore être perfectionnée
- ➔ La sonorité présente et sportive par rapport à la motorisation (mais certaines vont adorer)
- ➔ Le prix d'achat qui grimpe vite en fonction de la longue liste d'options qui permet l'ultra-personnalisation de la voiture

- ➔ Le prix : à partir de 31.040 € TVA AC.

On se souvient des débuts de son histoire. En 1997, le petit monospace signé Mercedes bousculait les codes, prouvant que le luxe pouvait aussi se décliner dans un format différent de celui des grandes berlines et autres coupés sport habituels. Depuis, la voiture s'est réinventée, s'inscrivant désormais dans le segment des compactes, particulièrement prisé.

En un peu plus de 20 ans, quelque 3 000 000 de Classe A ont été vendues. À présent, la quatrième version devrait être accueillie avec le même enthousiasme que ses grandes sœurs. Elle a été pensée pour un public plus jeune, en tout cas plus dynamique. Pour ce faire, le constructeur allemand a misé sur la modernité avec un design incisif qui n'a rien à envier à ses concurrents et un cockpit aux allures très futuristes. Parce que 40% des conducteurs de la Classe A sont... des conductrices, j'avais vraiment envie de vous détailler ce petit bijou.

## AU PREMIER COUP D'OEIL

Certaines trouveront peut-être que la silhouette de la voiture n'a pas tellement évolué. C'est vrai, mais... le petit lifting dont elle a été gratifiée fait toute la différence. Les lignes de cette compacte «premium» ont gagné en dynamisme et en fluidité, sans perdre leurs qualités intrinsèques, et le regard est plus affûté. Elle offre davantage d'espace aux épaules (+2cm) et aux coudes (+4cm) et on gagne 1cm en hauteur. Elle s'est aussi allongée de 13 cm et c'est tant mieux pour le volume du coffre (327 litres sous le cache bagages et jusqu'à 1210 litres une fois la banquette rabattue). Elle s'est en revanche un brin allégée. Pour commencer ce nouvel opus en beauté, trois motorisations sont proposées, toutes à quatre cylindres : A180d, un diesel (85kW/224ch, 350 Nm), A200 un essence (120kW/163ch, 250Nm), et A250 un essence (165 kW/224ch, 350Nm). La gamme sera progressivement élargie, notamment avec une version électrique.

## SUR LA ROUTE

De ce côté-là, pas grand-chose à dire. Facile à prendre en main, elle sera appréciée par un public assez large. La marque pense «contemporain», mais conserve l'essentiel en ligne de mire. Le châssis n'a pas franchement évolué, la suspension (adaptative) est plutôt souple et très confortable. La position de conduite assez basse donne l'impression de ne faire qu'un avec la voiture. Quant à la tenue de route, elle est parfaite. Que demander de plus? Peut-être un poil moins de bruit. Mais la sonorité sportive du véhicule sera certainement considérée comme un plus par celles qui aiment quand ça démenage un peu.

## SOYEZ CONNECTÉE

Vous l'aurez deviné, c'est à bord que ça se passe! Mercedes a opté pour un cockpit totalement déroutant, mais qui tient toutes ses promesses. La planche de bord peut se résumer à une tablette, plus ou moins longue selon les degrés de finition, dotée de deux écrans. On note d'abord l'absence totale de casquette. Pas de panique, la lisibilité est impeccable: et pourtant, nous avons testé la voiture un jour particulièrement ensoleillé! Face au volant, le premier écran sert d'instrumentation. À droite, le second écran, enfin tactile, sert à l'affichage des informations pratiques, de loisir ou de confort. La voiture peut être équipée du système multimédia MBUX, pour Mercedes-Benz User Experience. On peut le comparer à Siri, l'application de commande vocale signée Apple qui comprend les instructions verbales données par les utilisateurs, mais dans une version encore plus sophistiquée. Grâce à l'apport de l'intelligence artificielle, la communication homme-machine est optimisée en fonction des souhaits récurrents de ou des utilisateur(s). Petit exemple... Vous interpellerez l'application en disant «Hey Mercedes, j'ai froid». Le chauffage de la voiture démarre à la demande. Vous pouvez également demander «Hey Mercedes, quels sont les restaurants italiens les plus proches?» Une liste vous sera proposée instantanément. Idem pour d'autres commandes comme la fermeture du toit ouvrant, la météo ou la navigation. Même si l'application affiche quelques ratés, c'est vraiment cool!

# GUILLOU CAMPAGNE, QUAND LES PRODUITS S'EXPRIMENT

VOUS AVEZ ENVIE DE PRENDRE LA CLÉ DES CHAMPS ?  
RENDEZ-VOUS DANS LA CAMPAGNE LUXEMBOURGEOISE  
POUR UNE PETITE PAUSE GASTRONOMIQUE AU GUILLOU CAMPAGNE.  
LE MENU NE VOUS LAISSERA PAS INDIFFÉRENTE ET LE CADRE EST ENCHANTEUR.

MAGALI EYLENBOSCH



Le Guillou Campagne, autrefois Table des Guillou, est une adresse bien connue et très appréciée des Luxembourgeois. «Monsieur Guillou m'a tout appris» affirme le Chef, Guillaume Rotario. «En 2002, armé de mon bac professionnel, j'ai posé mes couteaux dans la maison et je n'en suis jamais parti! Pour moi, ça a été la meilleure école.» Selon lui, pour être un bon chef, il faut surtout avoir l'amour des produits. Savoir les choisir, les apprécier. Après, il faut aussi avoir la petite touche de fantaisie qui permet de les mettre en scène dans le plus grand respect des saveurs. Il privilégie bien évidemment les produits locaux et la devise du lieu est: «La nature a créé les saisons, respectons-les!» Cette phrase était d'ailleurs déjà inscrite sur la carte, du temps de Pierrick Guillou. C'est dire si la tradition se perpétue. Lorsque l'on demande à Guillaume Rotario de définir l'identité du restaurant, il parle très naturellement de simplicité. Quand on travaille avec les meilleurs ingrédients, ce serait pécher les dénaturer. Ici, on voit ce que l'on mange et on goûte ce que l'on voit. C'est dans le petit potager du restaurant que le chef cueille les herbes aromatiques, les fleurs de courgette ou les petites tomates cerises et les radis de jardin que l'on retrouve à l'apéritif. Une étoile Michelin, bien sûr, c'est important! C'est une reconnaissance qui incite à poursuivre la route que l'on s'est tracée.

## ***Quel est le produit que vous aimeriez mettre en avant ?***

La fleur de courgette. On la cueille dès le début du mois de juin, de préférence avec une petite courgette naissante. La fleur doit être bien épanouie. Il ne faut pas être trop pressé, mais il faut être vigilant. Si le fruit grossit trop, la fleur commence à faner.

## ***Est-ce difficile à cuisiner ?***

Pas du tout! C'est un produit que tout le monde peut utiliser. La sauce est importante, parce qu'elle apporte une note un peu corsée.

## ***Pouvez-vous confier une petite recette aux lectrices ?***

Si vous désirez réaliser une fleur de courgette à la mousse de homard breton il vous faudra, pour 4 personnes:

- ➡ 4 fleurs de courgettes
- ➡ 200 g de mousseline de brochet acheté en poissonnerie
- ➡ 1 gros homard breton (800 g)
- ➡ 1 litre de consommé de bœuf
- ➡ 200 g de crème liquide

Placez le consommé de bœuf dans une casserole et faites-le réduire sur le feu. Une fois le consommé de bœuf réduit, ajoutez-y la crème liquide et laissez cuire jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Cuisez le homard breton 12 minutes dans une casserole d'eau bouillante et bien salée. Une fois le homard cuit et refroidi, décortiquez-le et hachez finement sa chair. Ensuite, mélangez le homard haché à la mousseline de brochet. Farcissez les fleurs de courgettes avec le mélange obtenu à l'aide d'une poche à douille et faites cuire les fleurs de courgettes dans un cuiseur vapeur ou un couscoussier pendant 10 minutes. Déposez une fleur par assiette et nappez de la sauce bien chaude.

## ***Quel vin peut-on proposer pour accompagner ce plat un brin prestigieux ?***

Le homard dégage des notes délicatement iodées. Il serait dommage qu'elles ne puissent pas s'exprimer. À la rédaction, on miserait sur un vin blanc, à la fois minéral et opulent, plutôt jeune (moins de quatre ans). Pourquoi pas un Pinot gris, pour sa complexité aromatique ou un Riesling, pour sa fraîcheur très caractéristique. En revanche, si vous n'aimez pas le vin blanc, choisissez un vin rouge dépouillé de ses tanins, donc plutôt vieux. Pourquoi pas un Bourgogne (plus de six ans)?



# COMPOTE ET GANACHE AU CHOCOLAT

Pour 6 personnes, en dessert - Ingrédients : 600 g de figues fraîches + 100 g de sucre + Jus de 1 citron + 1 gousse de vanille + 100 ml d'eau / Ganache au chocolat : 400 ml de crème liquide + 1 cuillerée à soupe de sucre roux + 200 g de chocolat 70 % + 1 pincée de sel + bâton de cannelle



- 01 Faites cuire le sucre, le jus de citron, l'eau et la vanille jusqu'à ce que la moitié du liquide se soit évaporée.
- 02 Ajoutez les figues coupées en deux et cuire à feu doux 15 minutes, en remuant un peu. Laissez refroidir.
- 03 Faites cuire à feu doux la crème avec le sucre et la cannelle pendant 10 minutes. Retirez du feu et laissez infuser 15 minutes, retirez la cannelle.
- 04 Mixez le chocolat et le sel en ajoutant petit à petit la crème chaude. Mettez au frais 2 heures pour que la ganache prenne.
- 05 Posez un tas de ganache sur l'assiette et avec le dos d'une cuillère étalez sur la moitié de l'assiette. Posez la compote de figues à côté.

## MON PREMIER LIVRE DE FOOD PAIRING



Linda Granebring, cuisinière, présente son répertoire de saveurs en 80 recettes pour découvrir des accords de goûts en cuisine.

Le livre pratique du «food pairing». Accords en douceur, nuancés, ou bien détonnants, vous aurez envie de tout tester.

→ *Mon Premier Livre de food pairing, Linda Granebring, aux Éditions Marabout.*

## Wine lovers



**Mélissa, sommelière  
& Stéphane, responsable liquides,  
vins et spiritueux chez Cora concorde**



### IGP COTEAUX DE L'ARDÈCHE 2016, SAVEURS D'AUTOMNE, VIOGNIER DOUX CAVE DE LABLACHÈRE

Ce vin issu d'une vendange tardive se caractérise par un nez complexe et velouté, qui dégage de très puissants arômes de fruits exotiques. La bouche est ample et d'une belle longueur : il se mariera à merveille avec cette compote de figues et sa ganache au chocolat.

### VIN DU LIBAN ROSÉ (SYRAH, MOURVÈDRE ET SANGIOVESE), L'AUBE 2016, DOMAINE ADYAR, ORGANIC WINE

Le Domaine Adyar nous propose un rosé du Liban d'une belle robe corail brillante et limpide aux reflets de pétale de rose de Damas. Le nez, très frais, dévoile des notes de petits fruits rouges et de prune blanche. La bouche, à l'acidité moyenne, est tendre avec une note finale de groseille. C'est un vin plaisant et facile à déguster, qui se marie bien avec la fraîcheur de ce plat d'été.



### Où le trouver ?

Cora concorde,  
Centre commercial City Concorde  
80 route de Longwy L-8060 Bertrange  
[www.cora.lu](http://www.cora.lu) | [coracityconcorde](https://www.facebook.com/coracityconcorde)

**cora**  
concorde



## SALADE DE MELON ET LABNEH

**Pour 4 personnes, en entrée - Ingrédients : 1 melon + 500 g de yaourt à la grecque + 1 pincée de sucre + 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive + Sel de mer**

- 01 Pour le labneh, mélangez le yaourt à la grecque avec une pincée de sel, le sucre et l'huile d'olive.
- 02 Placez un filtre à café dans une passoire et versez le yaourt dedans. Mettez la passoire debout dans un récipient de même taille. Le yaourt va perdre du liquide dans ce récipient et devenir plus épais.
- 03 Filmez et mettez au frais 12 heures.
- 04 Au moment de servir, coupez le melon en jolis morceaux et ajoutez de l'huile d'olive et du sel. Servez avec le labneh.

# TENERIFE, L'ÎLE AUX MILLE VISAGES

TENERIFE EST L'ÎLE LA PLUS IMPORTANTE DE L'ARCHIPEL DES CANARIES.

ELLE EST ÉGALEMENT LA PLUS VARIÉE ET LA PLUS TOURISTIQUE.

À QUATRE HEURES DE VOL DE LUXEMBOURG, L'ÎLE ESPAGNOLE OFFRE DÉJÀ DE PETITS AIRS TROPICAUX OÙ SE MÊLENT DES INFLUENCES SUD-AMÉRICAINES ET AFRICAINES.

KÉVIN STORME



Au pied du volcan s'étend un vaste désert de pierres et de champs de lave.

Des plages de sable noir, un désert caillouteux qui s'échoue sur un volcan recouvert de neige, des flancs de montagnes recouverts d'une forêt primaire aux allures de jungle, des plantations de bananiers qui butent sur les flots tumultueux de l'Atlantique... Tenerife est une île aux mille visages. Bien loin des clichés du triptyque mer, piscine, soleil. Cependant, il est nécessaire, pour les voyageurs qui souhaitent découvrir l'île principale de l'archipel des Canaries, de ne pas s'arrêter à la première vision d'une côte bétonnée où se succèdent hôtels clubs aux formules bon marché, parcs de loisirs de qualité inégale et discothèques à touristes. Pour cela, un impératif: ne pas prendre de logement sur la côte qui s'étend tout au sud de l'île, autour de Playa de las Americas.

## VILLE DE DRAGONNIERS

L'idéal, pour rayonner, est de poser ses valises sur la côte nord-ouest, du côté d'Icod de los vinos. Le temps y est toujours beau. L'été, les alizés rafraîchissent l'atmosphère, tandis que l'hiver, ces vents venus des Antilles apportent une douceur perpétuelle. Un climat favorable à la culture des bananes, à trois heures de vol de l'Europe. Icod de Los Vinos est entouré de collines recouvertes de bananiers. Mais les arbres les plus célèbres de la ville sont les dragonniers. Endémique des Canaries, ils ressemblent à des acacias qu'on aurait sortis de quelques déserts africains. La ville possède un joli centre historique aux maisons blanchies à la chaux et aux rues pavées. La place principale est agrémentée de bâtiments multicolores, qui ressemblent à l'architecture coloniale

que l'on retrouve en Amérique latine.

Un immense fromager se dresse, sur une autre place, comme un arbre à palabre échappé d'un village de brousse africain.

## MACHU PICCHU LOCAL

Non loin d'Icod de los vinos, Garachico est tout aussi charmant. Il est lui aussi émaillé de rues pavées, de maisons blanches et de jardins luxuriants. Mais il est surtout connu pour sa corniche, qui longe une succession de piscines naturelles formant un dédale aquatique au milieu des rochers.

Au sud-ouest d'Icod de Los Vinos, perché sur un pic entouré de montagnes, le hameau de Masca ressemble à s'y méprendre au Machu Picchu, au Pérou. Seules l'absence de ruines incas et la présence, en arrière-plan, de la mer, rappellent que le site





Le lagon de Siam park rappelle les plages du Sud-est asiatique.

péruvien est unique au monde. Masca est l'un des meilleurs endroits des Canaries pour entamer des randonnées dans une nature luxuriante. Le chemin vers la petite crique de Masca, peu fréquentée, est parfait pour allier marche et baignade. En remontant vers le centre de l'île, on passe obligatoirement par Santiago del Teide, la porte d'entrée du parc national du Teide.

## MAJESTUEUX TEIDE

Dans la langue des Guanches, le peuple originel des Canaries, Teide signifie enfer, comme pour rappeler l'activité récente du volcan. C'est le volcan le plus célèbre des Canaries et le toit de l'océan Atlantique. À 3718 mètres d'altitude, surmonté d'un cône de neige, le Teide offre une vue panoramique sur tout Tenerife et sur les îles de Gran Canaria et La Gomera. On y accède à pied ou en téléphérique. À ses pieds, un immense cirque désertique – las canadas – composé de pierres, de lave fossilisée et, parfois, d'une végétation endémique, la vipérine du Teide. Il n'est pas possible de stationner le long de la route qui suit le cours de la vallée. Des aires de stationnement sont accessibles aux principales curiosités. Souvent saturées, il est nécessaire de marcher un peu pour profiter de ce site merveilleux et rester à l'écart de l'agitation. Los Roques de Garcia est le premier grand site rencontré, lorsque l'on vient de Santiago. C'est LA carte postale de Tenerife. On se bouscule pour prendre

en photos ces majestueuses concrétions rocheuses qui semblent défier le Teide. Mieux vaut emprunter l'un des chemins de randonnée qui fait le tour du site. Quelques minutes de marche suffisent à semer les touristes « organisés ». Sur les sentiers, la foule est beaucoup moins dense. Au bout d'un kilomètre, vous serez seule au monde dans un paysage digne de Vénus.

## MISSION TO MARS

Un peu plus loin, la route quitte Vénus pour Mars. Au cœur d'un champ de concrétions volcaniques, le plateau forme un dédale surplombant une vallée de lave pétrifiée. La route continue vers la jolie ville coloniale de La Orotava, en passant par une forêt d'eucalyptus et de pins s'accrochant aux flancs du Teide. La Orotava a été fondée au 16<sup>e</sup> siècle, après la conquête espagnole. Rues pavées, places fleuries, maisons colorées... Tout évoque que les Canaries étaient sur la route des conquistadores lors de leur périple vers l'Amérique du Sud. San Cristóbal de la Laguna est une autre de ces villes coloniales au charme sud-américain. Classée au patrimoine mondial de l'Humanité, la ville grouille de sites historiques et abrite notamment le passionnant musée d'histoire de Tenerife.

## FORÊT IMAGINAIRE

Au nord de San Cristóbal, la forêt primaire d'Anaga est l'une des plus étonnantes

curiosités de l'île. Cette forêt subtropicale de laurisylve ressemble à un mélange entre les forêts de nuages de certaines zones montagneuses des régions tropicales, et la forêt imaginaire de Fangorn, où vivent les Ents du Seigneur des Anneaux.

Le décor brumeux et humide est propice aux légendes. L'imaginaire du randonneur glisse sur les écorces d'arbres recouvertes de lichens et de mousse, tandis que les sentiers sont envahis de fougères impénétrables. À Puerto de la Cruz, c'est la faune qui est à l'honneur. Le zoo Loro parque abrite plus de 800 animaux, dans un écrin tropical, qui charmera les petits comme les grands. Tous les publics seront également séduits par Siam Park, le plus grand parc aquatique d'Europe, sur le thème de la Thaïlande. Les attractions à sensation sont légion, et l'immense lagon aux eaux chaudes transportera les baigneurs dans quelque île du Sud-est asiatique. Seules conditions pour accéder à ce Graal aquatique : affronter les bouchons interminables et les hordes de touristes qui se pressent dans des hôtels sans charme de la côte sud. Une verrue littorale qui ne suffit pas à défigurer l'île du printemps éternel.

## Infos pratiques

### On dort où ?

**Pas cher :** Pas cher. Logements Airbnb disponibles sur toute l'île, à partir de 20 €.

**Plus cher :** Hôtel emblemático San Augustin. Un petit bijou dans un bâtiment colonial du 18<sup>e</sup> siècle. À partir de 100 € la nuit

Dans tous les cas, éviter absolument le sud de l'île, défiguré par le tourisme de masse. L'espagnol y est devenu la troisième langue, derrière l'allemand et l'anglais.

### On mange où ?

Pas cher. Les guachinches sont des sortes de cantines où l'on déjeune sur des tables recouvertes de nappes en papier des menus locaux et bon marché. Ambiance cantine et contacts garantis avec les locaux!

Plus cher. Restaurante El Rincón de Juan Carlos, à Los Gigantes. Une étoile au guide Michelin, ce restaurant est le meilleur de Tenerife. Le menu de dégustation (85 €) est une synthèse de la gastronomie canarienne, espagnole et française. Cerise sur le gâteau, il se trouve à proximité des magnifiques falaises de Los Gigantes qui marquent la fin de la côte bétonnée.

### Pour sortir ?

Outre Siam Park, la vie nocturne est peut-être le seul motif valable de se rendre sur la côte sud. De Los Cristianos à Los Gigantes en passant par Playa de Las Americas et Costa Adeje, les bars et discothèques sont légions et attirent des fêtards venus de l'Europe entière. Pour plus de convivialité et de couleur locale, préférer les petites tavernes dans les bourgades moins touristiques de l'île.

## Le signe du mois

### CANCER

DU 23 JUIN AU 22 JUILLET

**Amour :** La présence de Jupiter bénéfique pour vous octroie une chance au-dessus de la moyenne : un été pour offrir le meilleur de vous-même avec, en toile de fond, une part sentimentale bien agréable.

**Travail :** Le secteur carrière sera soumis à l'influence jupitérienne puissante, qui pourrait se traduire par des opportunités intéressantes. Une volonté sans faille pourra vous permettre d'atteindre vos objectifs.

**Vitalité :** Ressourcez-vous, de préférence loin des bruits et des agitations sociales. Un réel décalage vous serait profitable.

### BÉLIER

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

**Amour :** Vous commencez cette période estivale avec une belle envolée vénusienne, en vacances ou non, vous mettez votre esprit à la détente afin de vous sentir libre. **Travail :** Jupiter bénéfique avec votre signe, c'est peut-être le moment de passer de l'obscurité à la lumière et de revenir à vous-même, à ce que vous voulez faire.

**Vitalité :** Profitez des facilités que vous rencontrerez cet été pour vous épanouir davantage et affirmer ce que vous êtes.

### TAUREAU

DU 21 AVRIL AU 20 MAI

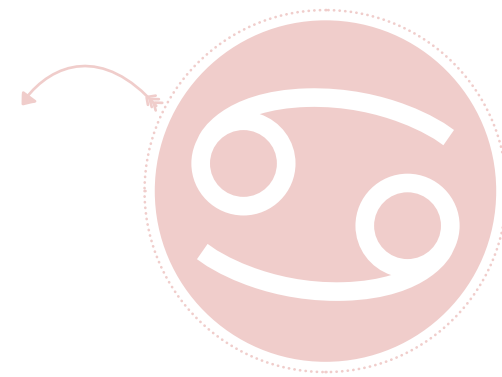
**Amour :** Mercure et Uranus en désaccord, si vous renouez le dialogue avec votre conjoint, vous constaterez une amélioration de vos rapports, vous serez satisfaite de vous adapter avec la plus grande facilité aux changements qui s'imposent à vous. **Travail :** L'impact de l'opposition de Jupiter en Scorpion vous permet de vous poser, de faire le point, une réflexion obligée sur ce qui est essentiel pour vous ici et maintenant.

**Vitalité :** La maîtrise de vos émotions restera le facteur prépondérant de votre forme.

### GÉMEAUX

DU 21 MAI AU 21 JUIN

**Amour :** Vénus et Mars s'opposent, mais si les événements vous démontrent que vous avez raison



d'aborder la vie avec une belle insouciance, cela n'a jamais nui à la sincérité des sentiments. **Travail :** Mars opposé à Mercure qui se pose en Maître, la communication sera compliquée cet été : vous aurez envie d'éteindre votre téléphone et compterez bien profiter d'une période sans conflit. **Vitalité :** L'influence de Mars bénéfique vous permettra de prendre conscience de tout ce qui entrave et disperse votre énergie.

### LION

DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT

**Amour :** Vous avez besoin de vivre un peu d'action, à la fois avec vos amis, mais aussi en duo, à d'autres moments. Votre vie se doit d'être bien remplie pour connaître le bonheur à deux. **Travail :** Mars et le Soleil seront vos alliés cet été, alors oubliez la résistance de Jupiter, très gênante pour vous, et lâchez prise sur vos peurs et vos incertitudes. **Vitalité :** Avec Vénus complice, vous partirez à la conquête de votre beauté et, surtout, de votre forme.

### VIERGE

DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

**Amour :** Le Soleil et Vénus bénéfiques vous confèrent un enthousiasme pour un projet commun cet été. Cette montée d'adrénaline vous sera plutôt favorable. **Travail :** Si vous travaillez, Mars vous met en difficulté et vous pousse à prendre du recul et à œuvrer davantage en solo pour conserver votre sérénité et votre stabilité. **Vitalité :** Une période estivale agréable, si vous avez des moments de déconnexion afin de mettre votre mental au repos.

### BALANCE

DU 23 SEPTEMBRE  
AU 22 OCTOBRE

**Amour :** Avec Vénus, votre planète, comme alliée, il sera plus facile d'affirmer vos idées, tout en souplesse. Vous ferez sauter les barrières avec désinvolture et ne manquerez pas d'arguments

avec humour. **Travail :** Avec un Jupiter en observation, vos collaboratrices ou collègues se proposeront pour vous aider. Avoir un objectif commun resserre toujours les liens. **Vitalité :** Vous saurez reconstituer vos réserves d'énergie, peut-être loin de chez vous, dans la discrétion.

### SCORPION

DU 23 OCTOBRE  
AU 21 NOVEMBRE

**Amour :** Avec Jupiter comme maître de sagesse, un travail de fond sera nécessaire pour relativiser et vous renforcer. Vous traverserez des moments de doute, liés à votre entourage. Cultivez la paix. **Travail :** Coups de pouce imprévus, hasards de la vie, si vous pensez qu'ils existent, vous mettront sur la bonne voie. Uranus sera de la partie pour faciliter votre réussite. **Vitalité :** Non aux doutes et aux regrets, ce qui est fait est fait, et le reste à venir est entre vos mains.

### SAGITTAIRE

DU 22 NOVEMBRE  
AU 21 DÉCEMBRE

**Amour :** La nouvelle Lune du mois en miroir, une dualité amoureuse à tout casser vous emportera. Vous serez concernée soit par un stand-by ou par une belle envolée de séduction tous azimuts. **Travail :** Vénus en signe ami aura un impact positif sur vos relations professionnelles, vous aurez à cœur de garder une certaine maîtrise de vos acquis, essayez de mieux gérer votre stress. **Vitalité :** Vénus et Mercure bénéfiques vous tonifient à souhait et feront office de vitamines.

### CAPRICORNE

DU 22 DÉCEMBRE  
AU 20 JANVIER

**Amour :** Il est vrai que Saturne vous assomme ! Et Vénus vous fuit. On vous reprochera peut-être d'être une théoricienne, alors que les problèmes affectifs sont plus concrets... Avec les

câblins, c'est surmontable. **Travail :** Depuis l'entrée de Saturne dans votre signe, celle-ci vous encourage à vous perfectionner dans un domaine et à augmenter vos compétences.

**Vitalité :** Si vous avez les chevilles fragiles, un rythme d'enfer ne vous vaudrait que des désagréments.

### VERSEAU

DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

**Amour :** Soyez vigilante, avec Jupiter en conflit en Scorpion, c'est le boomerang. Si vous lancez vos paroles comme des pavés dans une mare, vous risquerez bien des peines et désagréments. **Travail :** D'un côté Mars vous pousse à montrer ce que vous valez, face à une hiérarchie qui vous teste, et, de l'autre, Jupiter vous attend au tournant. Alors pas de zèle, mais de la douceur. **Vitalité :** Quoi de mieux que de la chaleur et des rayons de soleil pour remonter votre moral et oublier tous vos problèmes physiques.

### POISSONS

DU 20 FÉVRIER AU 21 MARS

**Amour :** Que de surprises grâce à Jupiter en harmonie avec Neptune dans votre signe. Osez vivre cette période estivale pleinement et positivement et fuyez les rabat-joie. **Travail :** Saturne en soutien, structurez votre idéal et ancrez vos projets dans la durée : ainsi, vous pourrez prouver à vos interlocuteurs le bien-fondé de vos idées. **Vitalité :** Contrôlez votre alimentation et votre hydratation, lorsque la chaleur est intense.



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





Crèche  
Pirateschëff



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](mailto:contact@mengfamille.com)





# “Le développement de leur rêve”



Crèches et Foyer de jour à **Foetz & Leudelange**

[www.lesptitsbouchons.lu](http://www.lesptitsbouchons.lu) | [contact@lesptitsbouchons.lu](mailto:contact@lesptitsbouchons.lu) | 26 55 02 98

