



Femmes

MAGAZINE
JUILLET-AOÛT 2019
N°205

DOSSIER

LES HÉBERGEMENTS TOURISTIQUES AU LUXEMBOURG: RICHESSSE & DIVERSITÉ

MODE

THE PERFECT
SUMMER DRESS

FOOD

LES TERRASSES
DE L'ÉTÉ

WE GO TO THE ENDS OF THE EARTH FOR THE PERFECT INGREDIENTS





FEVER-TREE



Pour Fever-Tree, le goût passe avant tout. C'est précisément pour cette raison que Charles Rolls et Tim Warrillow, les deux fondateurs de Fever-Tree, ont voyagé à travers le monde pour sélectionner les meilleurs ingrédients auprès de producteurs locaux. De leurs voyages, ils ont ramené des matières premières issues des quatre coins de la planète : de la quinine du Congo, différentes variétés de gingembre venant du Nigeria, de Côte d'Ivoire et d'Inde, ainsi que du thym de Provence et des citrons de Sicile.

IF $\frac{3}{4}$ OF YOUR DRINK IS THE MIXER,
MIX WITH THE BEST™

TOUT L'ÉTÉ SUR LE PARVIS PRINCIPAL
DU SHOPPING CENTER KIRCHBERG

Summer Chill

SALON OUTDOOR ÉPHÉMÈRE & SWING BALANÇOIRE
ACTIVITÉS SUMMER **CHAQUE SAMEDI**

UN SUMMER TRIP À GAGNER SUR INSTAGRAM*

- 1/ Prends ta #SUMMERPICTURE sur notre Swing Balançoire
- 2/ Envoie nous ta pic' @kirchberg_shopping_center
- 3/ On reposte la #SUMMERPICTURE gagnante le 15.09

Rendez-vous sur  @kirchberg_shopping_center

Rendez-vous ici!



*Règlement du jeu disponible sur www.kirchberg-shopping.lu

5 rue Alphonse Weicker, L-2721 Luxembourg | kirchberg-shopping.lu |  [ShoppingCenterAuchanKirchberg](https://www.facebook.com/ShoppingCenterAuchanKirchberg)



BOSS
HUGO BOSS

H&M

MARQUINERIE
DU PASSAGE

ZARA

JACK & JONES




Galerie Auchan
KIRCHBERG
66 boutiques et restaurants

ÉDITO

À TRAVERS LA LORGNETTE

Ça y est... Les vacances, tant attendues, sont enfin arrivées !
Après un épisode caniculaire « sans précédent »,
nous voilà revenus à des températures plus tolérables.

La semaine précédant la mise sous presse de cette édition d'été, une vidéo a fait couler beaucoup d'encre : la révélation de l'existence des vaches à hublots. Une vidéo virale, qui en était insupportable tant elle était choquante. Cette pratique, peu connue du grand public, est pourtant ancestrale, parfaitement légale et autorisée dans l'union européenne : la "fistulation".

Ce procédé, inventé au XIX^e siècle, permet grâce à des ouvertures de 15 à 20 centimètres de diamètre d'accéder au rumen, l'un des quatre estomacs de l'animal, pour en étudier sa digestion. Immédiatement, les questionnements fusent.

Les vaches souffrent-elles ? Cette pratique est-elle répandue ? A quoi cela sert ? L'installation de « hublots » nécessite une intervention chirurgicale, qui s'accompagne d'une médication. Une fois la plaie cicatrisée, il est, somme toute, assez difficile de savoir si la vache éprouve des douleurs. L'Institut national de recherche agronomique (Inra) assure que seules une trentaine de vaches sont concernées par cette technique en France.

Reste la réponse à la question de l'objectif de cette démarche : "optimiser la performance et la productivité" des animaux, de ce fait, profite surtout aux industries de la viande et des produits laitiers qui boostent leur productivité.

Et si on y intégrait une notion d'éthique ?
Jusqu'où peut-on aller pour favoriser le profit ?

Excellentes vacances à toutes et à tous.

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF



MODE
P.12

N°205 | 89

01. MODE

LAST MINUTE! / 08

CATWALK
ALBERTA FERRETI / 10

MODE
THE PERFECT SUMMER DRESS / 12

NEWS MODE / 22

BACKSTAGE / 24

DRESS CODE
THE NEON JUDGMENT / 26

DÉCRYPTAGE MODE / 28

INTERVIEW MODE
ROCKS JEWELRY / 30

ONLINE
P.71



02. CULTURE

SAVE THE DATE / 34

INTERVIEW CULTURE
AUDE LAURENCE
CLERMONT BIVER / 38

NEWS CULTURE / 40

BOOK / 42

ONLINE / 71

03. MAGAZINE

SOCIÉTÉ / 43

**DOSSIER LES HÉBERGEMENTS
TOURISTIQUES AU LUXEMBOURG :
RICHESSSE ET DIVERSITÉ / 44**

**FOOD LES TERRASSES DE L'ÉTÉ
/ 48**

NEWS SOCIÉTÉ / 56

**L'INTERVIEW DU MOIS
COLETTE DIERICK
UNE FEMME DE CONVICTION / 58**

**FINANCE VERS UN MODE DE VIE
MOINS ENERGIVORE / 60**

**BUSINESS LA VALEUR
DU DÉCHET / 66**

EXPERTS EN DROIT / 70

04. WELLNESS

**BEAUTÉ PLUS LISSES
LES CHEVEUX / 72**

L'AVIS DE LA RÉDAC / 76

NEWS HEALTHY / 78

BEAUTY CASE / 80

**BEAUTÉ
UN ÉTÉ PLUS SLOW / 82**



05. TRIBU

**WE ARE FAMILY ENFANTS
HANDICAPÉS : BIENVEILLANCE
ET DÉFIS IMMENSES / 86**

**DOSSIER OSER LA BIENVEIL-
LANCE AVEC SES ENFANTS / 90**

**MODE ENFANT
THE SWIMMING CLUB / 94**

FOR KIDS / 100

MOODBOARD KIDS / 101

06. ART DE VIVRE

**INTÉRIEUR À L'HÔTEL,
COMME À LA MAISON / 102**

**DANS LA CUISINE DE
MORRIS CLIP / 106**

RECETTES / 108

MOODBOARD / 110

**48H BARCELONE, L'ESPAGNE
À LA SAUCE CATALANE / 112**

HOROSCOPE / 114

OURS

DIRECTRICE

Maria Pietrangeli

RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

ASSISTANTE

Cécile Genay

PHOTOGRAPHE

Julian Benini

RÉGIE PUBLICITAIRE

Julie Bénére, Virginie Caron, Céline Clerget,
Alexandrine Florian, Aymeric Grosjean & Kevin Martin

DESIGN ET MISE EN PAGE

WAT Éditions Sàrl

Julie Mallinger

Dorothee Dillenschneider

RÉDACTEURS

Julie Bénére / Lisa Beys / Sarah Braun / Magali
Eylensbosch / Frédéric Frabetti / Godefroy Gordet /
Aurélien Guyot / Aurélien Hantzberg / Christine Mick /
Maria Pietrangeli / Jeanne Renauld /
Carmen Rimondini / Agathe Ruga /
Mathieu Rosan / Karine Sitarz / Kévin Storme

SOCIÉTÉ ÉDITRICE

WAT Éditions Sàrl

74, rue Ermesinde L-1469 Luxembourg

Tél.: +352 26 45 85 86

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

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



20 200 exemplaires

www.femmesmagazine.lu



COVER

Photographie : Julian Benini

Maquillage et coiffure : Justine Chery

Modèle : Jessie H de chez PERFECT MODEL

Production : Julie Bénére

Merci à H&M, Zara,
Bijouterie Maryse Hoffmann By S. Streff
et Ralph Weis Opticien
pour leur collaboration.

LAST MINUTE!

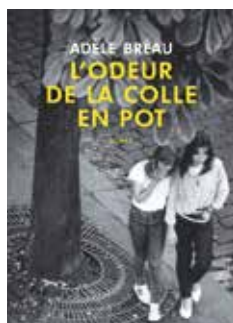
DERNIERS COUPS DE CŒUR DE LA RÉDAC AVANT L'ENVOI À L'IMPRIMERIE,
QUELQUES BRÈVES DU BUREAU... FEMMES MAGAZINE, COMME SI VOUS Y ÉTIEZ!

SARAH BRAUN



L'ENVIE

Ultra controversée, cette pièce n'en est que plus désirable. Le cycliste tient le haut du pavé cette saison, et, période de Tour de France oblige (et de grosses chaleurs), on aurait tort de s'en priver. À tort ? Le cœur ou la raison, on vous laisse choisir (mais n'est certes pas Emily Ratajkowski qui veut).



LA NOSTALGIE

Parce qu'on avait aussi 15 ans dans les nineties, on n'a pu qu'être touché par le dernier roman d'Adèle Bréau, *L'Odeur de la colle en pot*. Elle nous fait vivre la 4^e de Charlotte, (et nous fait revivre la notre par la même occasion), sur bande-son de Jim Morrison, un 501 aux fesses en sirotant un diabolo menthe. Délicieux. *L'Odeur de la colle en pot*, Adèle Bréau, aux Editions JC Lattès.

“
PARFOIS,
J'OUBLIE QUE JE SUIS GAY...
”

Entendu à la redac



LA COQUETTERIE

Quand l'influenceuse la plus illustre de la décennie s'associe avec Lancôme, dont elle est l'égérie, pour une collection capsule: c'est bien simple, on veut tout. Le rouge ultra lumineux, qui claque, la palette glitter marquée de l'iconique clin d'œil et on ne manquera pas de copier les trois looks créés par la star.

Chiara Ferragni x Lancôme *L'Absolu*

Mademoiselle Shine

#Wanted.

Profitez de votre été
10 990 €
au lieu de 16 100€

Offre valable jusqu'au 21.08.2019

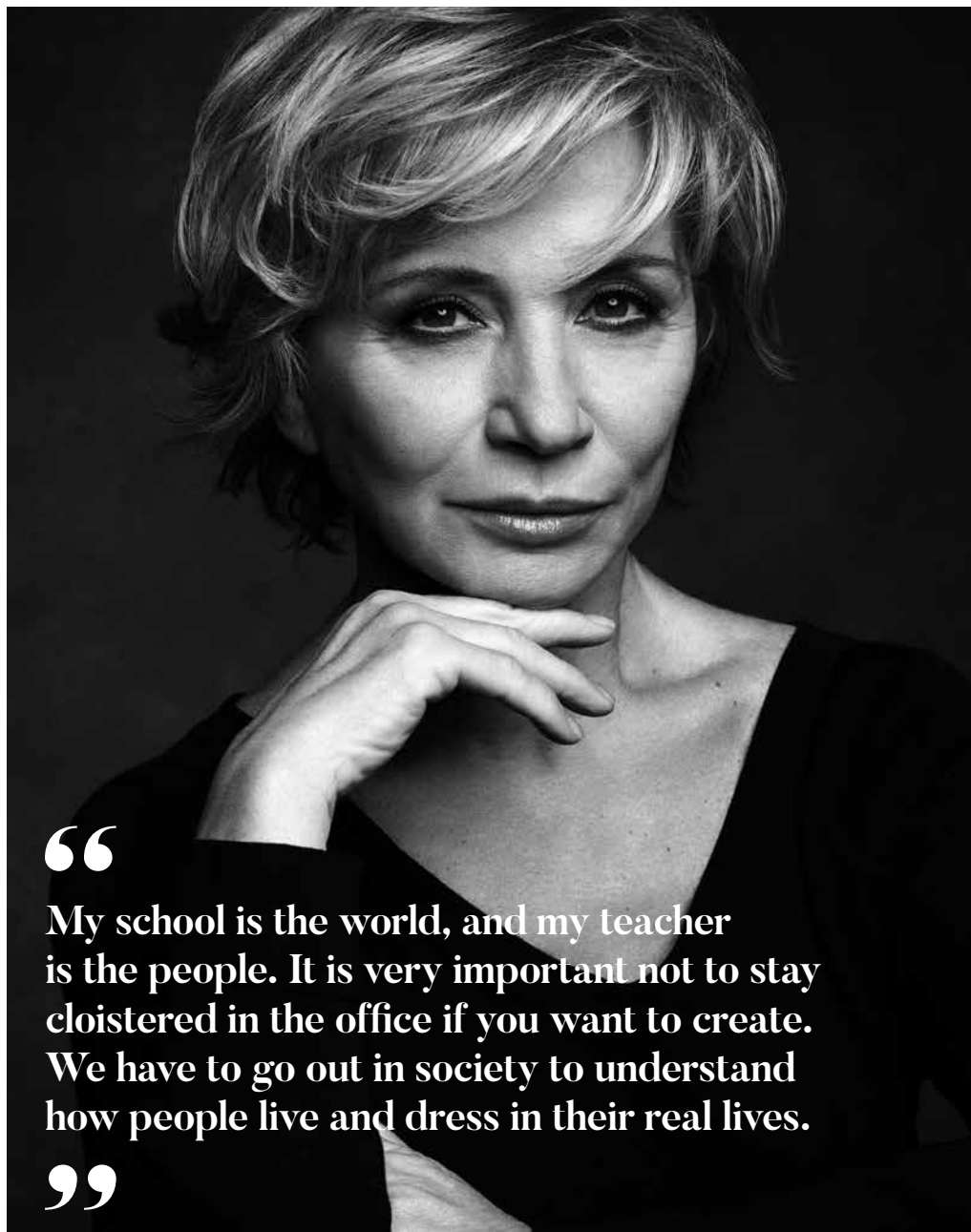
Spa haut de gamme Villeroy & Boch
Modèle R6L 5 places, Edition Black & White



**SPA
SAUNA
HAMMAM
PISCINE**

Rêv'extérieur, créateur de projets Wellness sur-mesure.

ALBERTA FERRETI



“

My school is the world, and my teacher is the people. It is very important not to stay cloistered in the office if you want to create. We have to go out in society to understand how people live and dress in their real lives.

”

La créatrice italienne, qui a fondé sa maison avec son frère Massimo, dévoile une collection romantique et éthérée qui se joue des transparences et des effets de matière. Tulle, broderie anglaise et nuances poudrées composent ce vestiaire bucolique et charmant, ultra féminin et sensuel.

PHOTOGRAPHIE LUIGI & IANGO





N°205 | 89

ZALANDO



THE PERFECT SUMMIER DRESS

68 | N° 205

**Qu'elle soit longue ou courte,
ultra élégante ou bobo,
la robe demeure la pierre angulaire
du vestiaire estival féminin.**

TEXTE SARAH BRAUN & SÉLECTION JULIE BÉNIÈRE



PRIMARK





DOROTHY PERKINS



MISS SELFRIDGE





PARFOIS CE QUI COMPTE LE PLUS, C'EST CE QUI NE SE PRODUIT PAS.

La sécurité est une question d'innovation. Comme la ceinture de sécurité à trois points développée par Volvo dans les années 60.

Ou encore, le siège enfant dos à la route dans les années 70.

La sécurité est aussi liée à la technologie. Pour preuve, notre système de surveillance de l'angle mort depuis plus de 20 ans ou notre voiture à freinage automatique en 2008.

La technologie et l'innovation ont fait de nous ce que nous sommes aujourd'hui. Sans avoir été un but en soi. C'est l'être humain qui est au centre de tout ce que nous imaginons.

Lorsque nous pensons sécurité, nous pensons d'abord à chaque personne, à l'intérieur et à l'extérieur de nos véhicules. Nous ne nous concentrons pas uniquement sur les moments où peut survenir un accident.

Nous veillons à vous faire éviter l'accident pour vous permettre d'envisager sereinement l'avenir. Nous construisons des voitures pour les personnes qui se préoccupent des autres personnes.



LA VOLVO XC60. LE FUTUR DE LA SÉCURITÉ.

DÉCOUVREZ-LA CHEZ AUTOPOLIS.

4,9 - 7,8 L/100 KM | 42 - 181 G CO₂/KM (NEDC)

◆ DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ. Informations environnementales (AR 19/03/2004): www.volvocars.lu.

autopolis

Autopolis Bertrange
Zone d'activités Bourmicht
L-8070 Bertrange
(+352) 43 96 96 2500

Autopolis Nord
8 Zone artisanale et commerciale
L-9085 Ettelbruck
(+352) 81 24 99

www.autopolis.lu



CACHEMIRE COTON SOIE



MARKS AND SPENCER

NEWS MODE

AURÉLIE GUYOT



© The Wallace Collection

EXPO DE L'ÉTÉ #1

Les amoureuses de jolis souliers ne jurent que par lui. Ses créations ont rendu folles Carrie Bradshaw, Jackie O et même... Marie-Antoinette! Manolo Blahnik imagine en effet des stilettos audacieux et ultra-désirables, et expose cet été ses plus beaux modèles dans les incroyables décors de la Wallace Collection à Londres. On adore la mise en scène, occasion unique d'admirer les souliers qu'il a conçus pour le film de Sophia Coppola à côté du portrait de Madame de Pompadour de Boucher et de la balançoire de Fragonard.

An enquiring mind: Manolo Blahnik, jusqu'au 1^{er} septembre.
Plus de détails sur www.wallacecollection.org

BAD GIRL



© Courtesy Of Fenty

La nouvelle a fait grand bruit. Rihanna lance sa marque de mode! Adossée au géant LVMH et forte du succès de sa griffe de maquillage Fenty Beauty, la chanteuse s'essaye à la création et a imaginé pour sa première collection des pièces oversize très structurées. Pas d'extravagance côté couleurs comme on pourrait s'y attendre, mais du beige, du denim et du black & white. Le petit monde des créateurs doit dorénavant faire avec Riri!

PODCAST

On a découvert et beaucoup aimé la série de podcasts du bureau de tendances Nelly Rodi! Durant une trentaine de minutes, une personnalité issue du milieu de la mode, du design ou de l'art parle de son métier, de ses inspirations et de sa vision de la création. Pauline Laigneau, fondatrice de Gemmyo ou Guillaume Gibault, papa du Slip Français se confient... et nous inspirent!

La Conversation de Nelly Rodi,
À retrouver sur Soundcloud



© Giambattista Valli x H&M

SAVE THE DATE

Préparez-vous ! Après avoir dévoilé quelques pièces, H&M a annoncé que l'intégralité de la collection en édition limitée Giambattista Valli x H&M sera intégralement disponible en boutique le 7 novembre prochain. On a déjà pu admirer certaines des pièces les plus glamours, portées entre autres par Kendall Jenner, Chiara Ferragni, Chris Lee ou encore Ross Lynch. Notre coup de cœur ? Une robe cocktail en tulle pêche, parfaite pour briller en soirée !

EXPO DE L'ÉTÉ #2

Après son grand succès au Denver Art Museum, l'exposition *Dior : From Paris to the World* est à découvrir, dans une nouvelle version, au Dallas Museum of Art. Cette sublime rétrospective célèbre plus de soixante-dix ans de haute couture : New Look, robes du soir, accessoires, beauté... plus de 200 pièces exceptionnelles sont présentées, dont des croquis originaux et des créations haute couture encore jamais exposées.

Dior : From Paris to the World,
jusqu'au 1^{er} septembre. Plus de détails sur www.dma.org

LIVRE



BALENCIAGA, LE BASQUE DE NATHALIE BEAU DE LOMÉNIE

Voici un nouvel ouvrage qui nous accompagnera tout l'été ! Nathalie Beau de Loménie nous présente le travail de Cristóbal Balenciaga sous un angle original, remontant aux origines basques et espagnoles du couturier, surnommé 'le maître'. Beaucoup de ses modèles s'inspirent des matières, couleurs et tissus touchés du doigt lorsqu'il était enfant. L'occasion de découvrir le raffinement de la garde-robe Balenciaga et le travail de ce véritable génie, qui reste aujourd'hui encore une source d'inspiration inépuisable.

OI Éditions Atlantica

LE CHIFFRE

**75 000
dollars**

C'est l'enchère gagnante déboursée par un fan afin d'acquérir l'un des célèbres cardigans de Kurt Cobain, idole de toute une génération. Offerte par Courtney Love à l'un des proches du musicien à la suite de son décès, cette pièce a quasiment quadruplé son estimation, oscillant entre 10 000 et 20 000 dollars. Joli coup !



BACK TO THE EIGHTIES

Bodies en lycra fluo, visière en plexi et lunettes oversized, les 80' signent leur retour en grâce et font vibrer l'été.

PHOTOGRAPHIES JULIAN BENINI | MODÈLE JESSIE H | AGENCE PERFECT MODEL



2



3



4



5

- 1 oi Maillot de bain H&M
 2 oi Chemise Zara, Boucles d'oreilles Bijouterie Maryse Hoffmann By S. Streff, Lunettes de soleil : Willems by Ralph Weis Opticien
 3 et 4 oi Body Zara, Boucles d'oreilles Bijouterie Maryse Hoffmann By S. Streff, Visière : Willems by Ralph Weis Opticien
 5 oi Robe Zara, Boucles d'oreilles Bijouterie Maryse Hoffmann By S. Streff, Lunettes de soleil : Marni by Ralph Weis Opticien

THE NEON JUDGMENT

Héritage de la scène électro et des années 90, le fluo soigne un come-back très remarqué cette saison. Avant d'oser l'arborer en total look l'hiver prochain, on s'autorise quelques touches neon flashy au bord de la piscine.

SARAH BRAUN

La base



CALVIN KLEIN



ZARA



ROCHAS

À PORTER AVEC



SWATCH



STEVE MADDEN



PRIMARK

Beauty Corner



O.P.I.



A man and a woman are relaxing outdoors on a white blanket. The man, on the left, is wearing a blue denim jacket over a black and white striped shirt and is holding a can of Finley. The woman, on the right, is wearing a yellow top and is holding a glass of iced lemonade with a lemon slice. In the background, there are green plants and a woven basket. A black circle with the word "FINLEY." in white is positioned above the woman's head.

FINLEY.



Finley

SUNSHINE IS CALLING



N°205 | 89

POLÈNE

OSEZ L'OSIER

BOHÈME, LÉGER ET FACILE À VIVRE, L'OSIER EST LA MATIÈRE ESTIVALE PAR EXCELLENCE. SI ON CRAQUE POUR SON CÔTÉ VINTAGE, CETTE MATIÈRE AURA EN PLUS LE MÉRITE DE METTRE AU DIAPASON LES FASHION ADDICTS SOUCIEUSES DE L'ENVIRONNEMENT ET SENSIBLES À LA CAUSE ANIMALE.

SARAH BRAUN



ZARA



PEPE JEANS LONDON



FURLA



PRADA



CHANEL



CLIO GOLDBRENNER



MICHAEL KORS

CLIO GOLDBRENNER



COMMENT LE PORTER ?

Plébiscité par Jane Birkin dans les années 70, le cabas en osier a fait du chemin depuis, et a conquis ses galons mode en se modernisant. Cette saison, on restera fidèle à son ADN brut et naturel, tout juste associé à du tissu, voire un peu de cuir, pour une version plus urbaine et chic que son ancêtre. Du côté des formes, les petits formats tiennent le haut du pavé (même si le panier fait de la résistance), et notamment la forme mini seau qui joue à fond la carte champêtre, entre nonchalance et élégance.



FENDI



CHANEL

ROCKS JEWELRY

« IL FAUT SE LAISSER PORTER PAR SES ÉMOTIONS »

N°205 | 89

Il y a quelques semaines, en visionnant une story de Samar Seraqui De Buttafoco sur Instagram, nous avons eu un coup de cœur pour un sublime bijou, signé de Théodora Aspart-Roman, la fondatrice de Rocks Jewelry. Charmées par cette collection réduite de six colliers, dont chacun se caractérise par une synergie particulière, nous avons voulu en savoir plus sur la créatrice de ces grigris des temps modernes, aussi jolis que feel good.

SARAH BRAUN | PHOTOGRAPHIES ROCKS JEWELRY

Qui êtes-vous Théodora ?

Il y a douze ans, j'ai fait mes débuts chez *Vogue* en tant que rédactrice beauté. À cette époque déjà, et bien avant que cela ne soit tendance, j'avais développé une sensibilité particulière pour le bien-être et tout ce qui relevait de la cosmétique holistique. Je pratique d'ailleurs le yoga et la méditation depuis de nombreuses années. En début d'année, j'ai quitté la rédaction de *Vogue*, où j'écrivais alors pour la mode, afin de me consacrer à d'autres projets. C'était une grande décision mais je ressentais le besoin de m'ouvrir à d'autres choses et de démultiplier les possibles. Je travaillais déjà comme consultante pour plusieurs marques, et je suis mariée à un photographe... Tous ces petits 'détails' m'ont, d'une façon ou d'une autre, amenée à concrétiser Rocks Jewelry.

Comment est née votre passion pour la lithothérapie ?

Est-ce cela qui a donné envie de créer votre ligne de bijoux ou l'inverse ?

Je suis tombée dedans il y a une dizaine d'années. L'an dernier, alors que j'étais à Los Angeles avec mon mari, j'ai fait la tournée des boutiques new age pour y dénicher de nouveaux bijoux à base de pierres.

Hélas, je n'ai trouvé que très peu de jolis colliers. Cela m'est alors apparu comme une évidence de réaliser mes propres créations, en associant plusieurs gemmes choisies pour leurs vertus, sans renoncer à l'esthétique. Je voulais en faire de jolies pièces de joaillerie fine.

Comment vous êtes-vous formée à la lithothérapie ?

J'ai tout simplement fait mon travail de journaliste. Avec Internet, on trouve un peu tout et n'importe quoi sur les pierres précieuses et semi-précieuses, et la littérature qui leur est consacrée est vraiment abondante. Alors j'ai fait de nombreuses recherches, j'ai vérifié mes informations pour être au plus juste.

Pour l'instant, votre collection se compose de six colliers : souhaitez-vous élargir cette ligne ?

Je travaille en effet sur des nouveautés, mais je refuse de tomber dans la saisonnalité inhérente à la mode. Comme vous le savez, elle représente la seconde industrie la plus polluante au monde, et la surconsommation



qu'elle favorise nous mène tout droit à la catastrophe. Je souhaite donc rester dans une démarche « slow », en conservant quatre modèles de la première ligne – ceux qui ont rencontré le plus grand succès – et enrichir par la suite l'histoire de la marque avec d'autres créations. J'aimerais que, même si elle grandit, Rocks Jewelry continue à rimer avec rareté. J'aime cette idée d'exclusivité : je réalise moi-même chaque pièce. À terme, j'aimerais embaucher des collaborateurs, afin de développer un peu plus la marque, mais je prends mon temps.

Aller vers du sur-mesure vous plairait-il ?

Oui, dans le sens où cela me semble naturel et dans le prolongement de l'ADN de la marque. Par essence, et parce que chaque pierre possède une forme et des aspérités qui lui sont propres, chacun de mes colliers est unique. Et il est vrai que certains clients m'ont posé la question. Aussi, je pense répondre à cette demande dans un avenir plus ou moins proche.



f | N° 205

“
Je ne porte que très peu mes colliers : je n'assume pas le côté publicitaire (rires)

”

Quel rapport entretenez-vous avec les pierres ?

J'en ai toujours sur moi et je crois profondément à leurs vertus, même si je ne porte que très peu mes colliers : je n'assume pas le côté publicitaire (rires).

Quelles pierres portez-vous ?

J'ai remarqué que j'allais toujours vers la transparence et les pierres lumineuses : le quartz, le cristal de roche, la topaze. Vous savez, pour bien les choisir, il faut s'écouter, se fier à son intuition, les toucher et sentir leur résonance. Il faut se laisser porter par ses émotions.

Êtes-vous vigilante à la provenance des pierres avec lesquelles vous travaillez et leurs conditions d'extraction ?

Tout à fait. C'est un vrai sujet. Parce que je ne suis encore qu'une petite marque, je suis obligée de passer par des fournisseurs européens,

“

Je suis boulimique de projets : cela m'apporte une saine émulation qui me donne envie d'aller toujours plus loin et d'en faire davantage

”



N°205 | 89

mais je me renseigne au maximum sur les personnes avec lesquelles je collabore et notamment sur leurs valeurs. Malgré tout, je sais que, même si je suis ultra vigilante, il demeure un flou autour de ces questions. Pour l'heure, la plupart de mes pierres proviennent du Brésil.

Pensez-vous que l'avenir de la mode soit dans une approche plus éthique et responsable ?

Nous n'avons pas le choix, il y a une véritable urgence à bouleverser notre façon de produire et de consommer. Que ce soit en tant que journaliste

ou de créatrice, j'assiste depuis quelques années à une sincère prise de conscience, bien au-delà du simple effet de mode. Observez ce qu'il se passe dans les groupes de luxe : même les géants sont en train de métamorphoser leur façon de produire et de travailler, pour aller vers quelque chose de plus durable.

Vous cumulez les projets. Comment réussissez-vous à tout mener de front ?

L'une de mes plus grandes qualités est d'être extrêmement organisée. Je connais parfaitement mon métier de journaliste, que je fais vite et bien.

Je maîtrise mon timing, ce qui me permet de me dégager du temps pour d'autres choses. Et puis, je suis boulimique de projets : cela m'apporte une saine émulation qui me donne envie d'aller toujours plus loin et d'en faire davantage.

Une seule condition : je dois m'amuser et prendre du plaisir. C'est pour cela que je n'ai pas d'ambitions démesurées pour Rocks Jewelry. Je continuerai ce projet tant que cela dure et que je suis heureuse. C'est important de ne pas s'enfermer pour toujours, laisser sa créativité en éveil et pouvoir s'ouvrir à d'autres aventures.



Cet été, avec Camber, vous allez adorer ranger !

Découvrez nos conditions estivales* et mettez votre projet entre de bonnes mains. Depuis 25 ans, l'équipe Camber vous conseille, vous inspire et vous accompagne dans le choix et la réalisation de vos rangements sur mesure.

**Voir condition en showrooms*

Placards sur mesure - dressings - bibliothèques - meubles tv - et plus encore ...



SAVE THE DATE

**Du 20.06
au 07.09**

**FESTIVAL
METZ**



CONSTELLATIONS

Le festival Constellations de Metz revient pour sa 3^e édition du 20 juin au 7 septembre 2019 avec une programmation artistique renouvelée et audacieuse. Véritable immersion artistique, patrimoniale et urbaine, Constellations Metz invite à une découverte de la ville à travers le regard d'artistes venus de tous horizons autour

d'un thème dominant : les arts numériques, en lien avec l'identité Art & Tech du territoire messin. L'édition 2019 s'annonce dense avec trois parcours artistiques dans la ville, des grandes expositions et de nombreux rendez-vous avec des concerts, performances et spectacles.

WWW.CONSTELLATIONS-METZ.FR

Du 22.06 au 27.01.20

EXPOSITION
CENTRE POMPIDOU-METZ


OPÉRA MONDE. LA QUÊTE D'UN ART TOTAL

L'exposition Opéra Monde témoigne de la rencontre entre les arts visuels et le genre lyrique depuis le début du XX^e siècle. De Richard Wagner aux productions scéniques les plus récentes, elle propose un voyage dans le monde de l'opéra. Présentant des maquettes, costumes, éléments de scénographie, autant que d'imposantes installations et de nouvelles créations, le parcours, qui mêle images et sons, explore ces grands échanges entre l'art et la scène. Œuvre d'art totale, où tous les sens sont convoqués, l'opéra sert également de terrain de revendications sociales et politiques. Opéra Monde tente de restituer cette capacité envoûtante à émouvoir et émerveiller, tout en montrant comment l'opéra constitue finalement un symbole de liberté, et de nouvelles utopies à partager.

WWW.CENTREPOMPIDOU-METZ.FR

06.07

CONCERT
PHILHARMONIE

END-OF-SEASON PARTY

Une soirée d'été devenue culte ! Une fois par an, la Philharmonie subit une fantastique métamorphose lors de laquelle non seulement la nuit se transforme littéralement en jour, mais la maison pourrait aussi participer au classement des clubs les plus branchés, au-delà même des frontières de la Grande Région : lorsque le Kirchberg devient une gigantesque piste de danse, l'affiche semble tout droit sortie du « Who is who ? » de la scène DJ et électro.

WWW.PHILHARMONIE.LU

Du 06 au 25.07

FESTIVAL
AMPHITHÉÂTRE DE WILTZ

FESTIVAL DE WILTZ

Pendant le mois de juillet, l'amphithéâtre de Wiltz deviendra à nouveau le terrain de jeu d'artistes nationaux et internationaux qui plongeront le public dans des atmosphères grecque, italienne ou française. Au programme : des concerts pop, indé, jazz et classiques, mais aussi du ballet néoclassique et du Nouveau Cirque. La programmation variée pour grands et petits sera complétée par des spécialités culinaires, à déguster avant et après les spectacles. La musique, en tant qu'élément central de cette 67^e édition, sera célébrée dans toutes ses formes. Pour les amateurs de jazz, le festival accueille à nouveau la légendaire Dee Dee Bridgewater. Décorée de plusieurs Grammy et Tony Awards, la chanteuse américaine sera de retour à Wiltz avec son spectacle *J'ai deux amours*. Deux autres grands noms s'ajoutent à l'affiche 2019 : le groupe britannique trip-hop Morcheeba et les Autrichiens de Bilderbuch, qui viendront faire trembler l'amphithéâtre.

WWW.FESTIVALWILTZ.LU

Du 11 au 14.07

FESTIVAL
ECHTERNACH



ECHTERLIVE

Cet été la ville d'Echternach devrait être l'un des spots les plus prisés du pays. Du 11 au 14 juillet prochain le public aura la chance de se rendre au tout nouveau festival Echternach. Un festival en plein air qui proposera au public de découvrir des artistes nationaux et internationaux à travers des concerts en live mais également de se rendre au village gastronomique et artistique qui les attendra dans la magnifique Cour de l'Abbaye. Une première édition que l'on ne manquera pour rien au monde.

www.echternach.lu

Du 26.07 au 23.08

FESTIVAL
ROTONDES

CONGÉS ANNULÉS

Alors que le reste du pays tourne au ralenti, les Congés Annulés enchaînent non-stop concerts, showcases, DJ sets, projections de documentaires et City Open Air Cinema. Pendant un mois, le Parvis devient le théâtre d'apéros sonores et des dizaines de groupes enflamment la scène du Klub. Rock, electro, indie, pop : tout est bon pour animer les soirées de celles et ceux qui savent qu'il ne faut pas aller bien loin pour trouver le meilleur son.

www.rotondes.lu

17.17

CONCERT
DEN ATELIER



GOSSIP

Gossip fête le dixième anniversaire de son quatrième album *Music for Men* dans une tournée internationale. Formé en 1999, le groupe se compose de Brace Paine, Hannah Blilie et Beth Ditto. Son genre musical est pop, punk, rock, pop rock, electrónica, alternative dance, dance-punk, new rave, synthpop et garage rock.

www.atelier.lu

BRADERIE D'ÉTÉ

SAMEDI 27.07. 9H-18H
DIMANCHE 28.07. 10H-17H

Venez faire de bonnes affaires à la braderie d'été et profitez en famille des nombreuses animations qui égayeront tout le centre-ville : freestyle football, terrains de pétanque, FCAD village, ...

Parkings gratuits de 9h à 18h.
Accès parking souterrain
« Am Duerf » via la rue de l'Étang.

www.dudelange.lu
www.ondiraitlesud.lu



WWW.CNA.LU

SO | SUM SO | MER

ÄREN SUMMER AM POMHOUSE

CNA/Waassertuerm+Pomhouse | 1b, rue du Centenaire | L-3475 Dudelange



Join us for fresh food, drinks
and tunes from 17:00 to 23:00
every Thursday from July 11th
to August 29th 2019.

WWW.STEICHENCOLLECTIONS-CNA.LU

© Fonds Genevieve Beggi / Arcilless CNA



In partnership with





Aude Laurence Clermont Biver, « J'aime aller au-delà de moi-même »

Biberonnée au cinéma par son père, le réalisateur Robert Biver, Aude Laurence Clermont Biver se forme au jeu à Paris, d'un stage au Cours Florent, à une formation professionnelle aux Ateliers du Sudden, en passant par la Sorbonne. Sa carrière de comédienne et auteure s'engage à Paris, mais c'est finalement au Luxembourg que la jeune femme décide de s'installer pour s'y épanouir artistiquement depuis plus de deux ans. En plus de signer sa première mise en scène au TOL, on la retrouvera sur les scènes du Théâtre d'Esch, du TNL et dans une nouvelle production signée a_BAHN.

GODEFROY GORDET | PHOTOGRAPHIE LISA LESOURD

Comment est venue la scène dans votre vie ?

Mon père est réalisateur, j'ai donc très tôt été baignée dans le milieu du cinéma. Un de mes plus grands souvenirs est le tournage de *L'Envol de l'autre* en 1998, autour de l'histoire des « sans-papiers » de Saint-Bernard. J'ai été très souvent sur le plateau. Les techniciens et les acteurs me fascinaient. À 16 ans, j'ai fait un stage d'été de théâtre au Cours Florent et ça a été une évidence. Petit à petit, j'ai compris que je voulais faire ça de ma vie.

À l'heure actuelle, vous travaillez pour différentes productions, de la grosse production au projet plus expérimental, en passant par des rôles au théâtre sur des pièces contemporaines. Comment choisissez-vous les projets ?

Je ne fais que très peu de télévision. Ça ne m'intéresse pas vraiment. Il y a peu de répétitions, peu de prises, moins d'exigences...

J'aime le théâtre et le cinéma engagé, même si je ne veux pas faire que ça. De fait, je ne travaille pas dans la comédie ou le boulevard, même si je ne dénigre pas le genre. Ce n'est tout simplement pas mon monde, ça ne m'anime pas. Ce que j'aime par-dessus tout c'est de pouvoir composer des personnages. J'aime aller au-delà de moi-même. Je pense que le cinéma de mon père a beaucoup influencé mes choix artistiques.

“

Ce que j'aime par-dessus tout c'est de pouvoir composer des personnages

”

Votre affection pour les projets engagés se ressent dès vos débuts au théâtre notamment dans le rôle de Leah dans *Beautiful Thing* de Jonathan Harvey, mis en scène par Kester Lovelace. Un rôle déterminant dans votre carrière?

Beautiful Thing a été une expérience bouleversante pour moi. C'était un superbe projet, avec une belle équipe et c'est la première fois que je jouais aussi longtemps dans un grand théâtre à Paris. On est parti à Avignon avec ce spectacle, une première pour moi et une tournée a suivi. C'était ma première grosse production théâtrale. J'y ai découvert tout ce que j'aime dans le théâtre mais aussi les difficultés qu'on y trouve.

En 2012, tu reçois le prix Paris Jeune Talent pour ta pièce *Lâleh*, une fleur en partage. Qu'a déclenché ce prix?

Ça a été une reconnaissance. C'était ma première expérience d'écriture. Ensuite, ça a vraiment boosté le projet. Nous étions une équipe jeune et ça nous a permis de trouver une certaine légitimité.

Une tournée a suivi jusqu'au Théâtre du Centaure de Luxembourg-ville. C'est ce qui a fait le lien avec ton envie de t'implanter au Luxembourg?

Je suis franco-luxembourgeoise. Luxembourg était d'abord le lieu où vit ma famille. Je me suis rendu compte que la scène du spectacle vivant et du cinéma

étaient très développées. Effectivement, ma pièce a pu vivre aussi grâce au Théâtre du Centaure. Marja Leena Junker avait aimé le projet et s'était engagée dans une coproduction. Ça a marqué le début de ma carrière au Luxembourg.

Dans cette dynamique, en 2017, votre projet *Monophobia* est sélectionné au TalentLAB.

Quelle a été la genèse de ce projet?

J'avais vraiment envie de développer un projet sur l'addiction aux téléphones portables, aux écrans, aux réseaux sociaux... J'ai toujours été très proche du texte et cette fois-ci, je me suis tournée vers un théâtre d'images, de tableaux. J'ai présenté une maquette entre théâtre et danse, influencée par le style de la compagnie belge Peeping Tom.

Jean Boillot fait ensuite appel à vous pour l'assister sur la mise en scène de *Tiamat* de Ian De Toffoli. Comment avez-vous appréhendé votre position au sein de cette création?

Ça a été mon premier assistantat et, qui plus est, avec Jean Boillot que j'admire beaucoup. En amont, je me suis interrogée sur ma place au sein de cette création et finalement tout s'est fait naturellement. On était trois autour de grands temps de répétitions, des moments très intenses de travail.

Au cinéma, vous avez récemment cumulé des rôles dans différentes productions luxembourgeoises, dont *Escapada* de Sarah Hirtt et *Fan Club* de Vincent Ravalec, le premier long métrage de fiction en réalité virtuelle. Qu'implique ce nouveau genre de production cinématographique?

C'était énorme pour moi de m'imaginer travailler avec Denis Lavant, Athur H et Sylvie Testud. Et puis, la réalité virtuelle

change complètement les façons de travailler. C'est un mélange de cinéma et de théâtre. Comme au cinéma, ils prennent plusieurs axes à chaque séquence, mais on tourne les scènes dans leur intégralité, sans s'arrêter. À chaque prise, toute l'équipe technique sortait du plateau et on se retrouvait seuls à devoir jouer la scène. C'est extrêmement immersif.

Le genre va-t-il modifier le cinéma tel que nous le connaissons?

Je suis assez curieuse de voir comment ça va évoluer. Ça reste très solitaire comme manière de voir le cinéma. Alors que pour moi c'est une expérience collective. C'est un nouveau média, mais je ne crois pas non plus que ça va remplacer le cinéma, je n'espère pas.

Vous m'avez dit avoir un projet de mise en scène pour la saison prochaine...

En janvier prochain, je vais monter une pièce qui s'appelle *Le Poisson Belge* de Léonore Confino. C'est l'histoire d'une petite fille et d'un vieux monsieur qui se retrouvent sur un banc pour attendre quelqu'un qui ne viendra jamais. Je n'ai pas encore ma distribution. Je me demande encore si je pars sur le choix d'une comédienne adolescente. C'est encore une question que je dois gérer car c'est un risque. Mais c'est très excitant de trouver cette nouvelle posture artistique et si ça fonctionne comme je l'espère, je poursuivrai mon travail dans la mise en scène.

NEWS CULTURE

GODEFROY GORDET



FILM INTERNATIONAL

ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD, de Quentin Tarantino

Avec Leonardo DiCaprio, Brad Pitt, Margot Robbie et Al Pacino

Outre le délicieux duo que Tarantino nous propose, *Once Upon A Time in Hollywood* s'avère captivant. En 69, période hippie par excellence, Rick Dalton (Leo), vieille star télé sur le retour et Cliff Booth (Brad) sa doublure, poursuivent leurs carrières dans une industrie qui n'est plus la leur. Présenté cette année, en compétition officielle du festival de Cannes, ce 9^e – et a priori avant-dernier – film de Tarantino, restitue le style précieux du réalisateur américain dans le Hollywood des années 70.

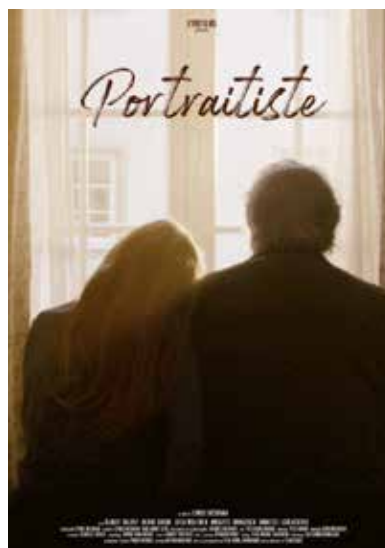
OI En août (US)

- FILM LUXEMBOURGEOIS -

Portraitiste de Cyrus Neshvad

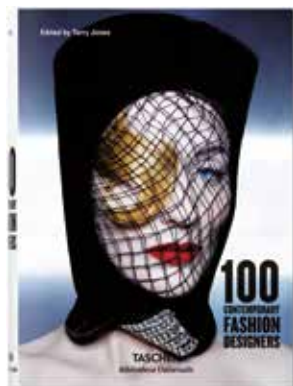
Avec Albert Delpy, Hervé Sogne,
Brigitte Urhausen et Lysa Welschen

Le dernier court métrage du jeune cinéaste luxembourgeois Cyrus Neshvad poursuit sa route des festivals. Après l'Italie, le Brésil, le Royaume-Uni, les États-Unis, et le LuxFilmFest au Luxembourg, c'est au Oxford Film Festival que *Portraitiste* a remporté son premier prix. Lauréat du Best International Short, après *Fils* (2016) un premier court primé 42 fois, Neshvad retrouve cette dynamique critique encourageante.



LIVRE BROCHÉ

100 CRÉATEURS DE MODE CONTEMPORAINS DE TERRY JONES



Le célèbre fondateur d'i-D Terry Jones, s'installe dans la collection Bibliotheca Universalis de Taschen pour un bouquin qui rassemble les noms les plus en vogue du stylisme. Une affaire de tendances donc, une référence dans le monde de la mode et plus encore, une bible des grands créateurs actuels, de Miuccia Prada à Stella McCartney en passant par Jean Paul Gaultier, Wang ou Proenza Schouler.

OI Éditions Taschen

LIVRE POCHÉ



L'AMANT NOIR DE ETIENNE DE MONTETY

Proche des classiques du genre, *L'Amant noir* emprunte l'atmosphère surannée des livres d'antan avec une audace dans le propos non dissimulée. Fleurus Duclair, militaire né, sort de la Première Guerre mondiale pour filer droit vers Constantinople et y adopter un rêve à la Pierre Loti dont il est éperdu à travers une passion littéraire. Là bas, c'est l'opium qui va peu à peu se substituer à l'utopie et guider sa vie, celle qu'on lit et qui se détruit de page en page.

OI Éditions Folio/Gallimard, disponible

ALBUMS



ED SHEERAN – NO.6 COLLABORATIONS PROJECT

Multiples sont les signatures posées sur le quatrième album studio du musicien, compositeur et chanteur britannique. Entre Chance The Rapper, PnB Rock (*Cross Me*) ou encore Justin Bieber (*I Don't Care*) ou Bruno Mars (*NC*), c'est un étrange projet qui se dessine, néanmoins tout à fait curieux. Ed Sheeran a depuis longtemps ce truc en tête, en 2011, un EP plutôt silencieux, intitulé *No.5 Collaborations Project*, avait déjà engagé la voie. Cet été se dévoile un disque pluriel oscillant entre coup de génie et raté absolu.

OI Le 12 juillet, multi-genre



CLAIRO – IMMUNITY

Nouvelle popstar à l'avenir certain, Claire possède une belle aura, et à 20 ans seulement, elle sort un premier album charmant. Claire Cottrill de son vrai nom avait explosé la toile avec *Pretty Girl* en 2017, pour se frayer un chemin au sein de la grande famille des gosses propulsés par Internet. Avec *Immunity*, à la fois elle tranche avec son passé mais elle livre un manifeste personnel, dans lequel elle s'ouvre, parle de sa sexualité, d'elle-même, sa popularité instantanée et tente, par la même occasion, de se connaître mieux. À l'image de *Bags*, premier single paru, c'est sincère et beau.

OI Le 2 août, pop alternative

ACTU LOCALE

CITY OPEN AIR CINEMA WITH ORANGE

La Cinémathèque de la Ville de Luxembourg remet le couvert de son festin cinématographique à l'air libre. À la suite du succès des derniers étés, le City Open Air Cinema retrouve ses quartiers sur le parvis du Palais grand-ducal et prolonge l'expérience dans la cour intérieure du Théâtre des Capucins et sur celle des Rotondes. Comme chaque année, les spectateurs sont invités à découvrir des films « classiques, modernes, cultes et incontournables » dès le coucher du soleil à 21h30.

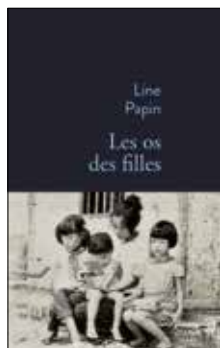
OI Du 26 juillet au 3 août,
parvis du Palais grand-ducal ;
les 8, 9, 10, 15, 16 et 17 août,
cour intérieure du Théâtre des Capucins ;
les 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 20,
21 et 22 août, aux Rotondes...

Les Os des filles, de Line Papin : Histoire d'Os

Line Papin a vingt-trois ans et signe avec *Les Os des filles* son troisième roman.

Un livre émouvant sur ses origines et son anorexie adolescente. Elle raconte sa grand-mère, sa mère, ses tantes, toutes ces « eaux » et tous ces « os », qui l'ont vue naître, une famille dont elle ne peut pas se passer et qui lui a tant manqué.

AGATHE RUGA



OI Éditions Stock
OI © Patrice Normand



“
À L'ADOLESCENCE,
ELLE A MENÉ
UNE AUTRE GUERRE :
CELLE DE SON CORPS
”

Et puis un jour, brutalement, il a fallu vivre en France. S'adapter à la grisaille, au froid, à la solitude des Parisiens. Apprendre à fermer la porte de chez soi. Quitter Hanoï, cette ville qu'elle aimait tant, c'était quitter l'amour, et donc la vie.

Tel un arbre déraciné, Line Papin a un jour été cette petite fille

incapable de grandir hors de sa terre. Ayant vécu dix années de bonheur et d'insouciance à Hanoï, au Vietnam, et ce malgré la pauvreté du pays après l'embargo, c'est en s'installant en France que la vie a alors perdu tout son attrait. Longtemps, elle n'a pu poser les mots sur cette souffrance, le manque de sa terre nourricière, comme une véritable mère.

Le récit commence comme un éblouissement. Entre les guerres et dans le plus total dénuement, trois petites filles naissent. Elles sont celles de Ba, une femme forte et indépendante comme sa mère avant elle. Ba ne connaît pas sa date de naissance, mais elle offre à ses filles la meilleure éducation possible.

Elles habitent un petit village que l'on rejoint par un seul pont sans cesse détruit par les bombardements. Livrées à elles-mêmes, la chaleur et la simplicité des choses leur donnent le goût de l'espoir et de la joie. Plus tard, elles s'installent avec leur père à Hanoï, la capitale, où elles deviendront de belles jeunes femmes aux cheveux noirs. La deuxième fille épouse un jour un jeune Français, le père de Line, qui s'adapte à la culture et aux exigences de sa belle-famille, dîner par terre, dormir à même le sol. Line avait été un bébé surprise, mais sa grand-mère et sa nourrice l'adoraient, elle avait ses cousins et ses amis, elle était une petite fille heureuse.

Alors, à l'adolescence, elle a mené la guerre qu'elle n'avait pas connue : la guerre de son corps, centre de toutes les souffrances familiales, elle a cessé de manger et de sourire, pour devenir quelques os. Car la tradition au Vietnam, après un décès, est de récupérer les os pour les conserver. Après trois ans passés dans une tombe, les corps sont exhumés et l'on transvase les os du défunt dans un coffret plus petit. À cette époque, inconsciemment, Line aspirait alors à tenir dans ce coffret. Combien de temps, de larmes et de voyages faudra-t-il entreprendre pour faire cesser cette guerre intérieure et aimer enfin les deux pays qui la constituent ? Un récit absolument bouleversant et une plume extraordinaire font de ce texte un grand moment de littérature.

L'ÉVÈNEMENT DU MOIS

**L'ÎLE AUX LIVRES :
LE SALON DU LIVRE DE L'ÎLE DE RÉ**

**120 auteurs vous accueilleront à ce salon estival très attendu
les 9, 10 et 11 août 2019 au Bois-Plage-en-Ré.**

Télétravail

Autopsie d'un phénomène dans l'air du temps.

Opportunités, choix et bénéfices pour les salariés au Luxembourg.

Dans le cadre d'une étude financée par le Réseau d'études sur le marché du travail et de l'emploi (RETEL), le Dr. Laetitia Hauret du Luxembourg Institute of Socio-Economic Research (LISER) a analysé les déterminants à la pratique du télétravail et ses effets sur le bien-être des salariés.

DR. LAETITIA HAURET DU LUXEMBOURG INSTITUTE OF SOCIO-ECONOMIC RESEARCH (LISER)

Docteure, en quoi est-ce intéressant d'étudier les déterminants du télétravail ?

Si de nombreuses études se sont intéressées à la fréquence de cette nouvelle forme de travail et à décrire le profil des télétravailleurs, rares sont celles qui se sont penchées sur les différents déterminants qui conduisent un salarié à télétravailler. Notre étude s'intéresse alors à ces déterminants en distinguant ceux qui relèvent de l'opportunité, de ceux qui relèvent du choix. Pour cela, elle s'appuie sur les données de l'enquête Conditions de travail et qualité de vie au travail menée en 2013 auprès des salariés du secteur privé luxembourgeois.

Peut-on dire que la pratique du télétravail est davantage une question d'opportunité ou de choix ?

Pour pouvoir télétravailler, il faut d'abord que l'emploi concerné le permette. Or, en l'état actuel des technologies, certains emplois ne permettent pas de travailler en dehors de son lieu de travail. En 2013, à peine la moitié (48 %) des salariés du secteur privé estimaient que leur emploi se prêtait au télétravail. Ensuite, lorsque le télétravail peut se concevoir, l'entreprise doit donner l'opportunité à ses salariés d'y recourir. Or, il existe de nombreux freins au

développement du télétravail au sein des entreprises (crainte de perdre le contrôle sur le temps de travail des salariés, nécessité de repenser le mode de management ou de développer la sécurité du système informatique, etc...). En 2013, les trois-quarts des salariés ayant un emploi qui se prêtait au télétravail déclaraient que leur entreprise ne leur accordait pas la possibilité de télétravailler.

C'étaient donc 88 % des salariés qui déclaraient ne pas avoir l'opportunité de télétravailler : la moitié (52 %) du fait de la nature de leur emploi et les autres (36 %) parce que leur entreprise ne le leur permettait pas. Quant aux 12 % de salariés ayant l'opportunité de choisir cette méthode de travail, il est à mentionner que la très grande majorité (80 %) pratiquait le télétravail au moins occasionnellement. La pratique du télétravail est donc davantage une question d'opportunité : les obstacles à l'adoption du télétravail se situent plus du côté des caractéristiques de l'emploi et des pratiques des entreprises que du salarié.

Au vu des résultats de votre étude, quelles sont les pistes à envisager pour développer la pratique du télétravail ?

Deux pistes principales peuvent être envisagées. La première vise à encourager la digitalisation au sein des entreprises

puisque le progrès technique, via notamment l'usage des technologies de l'information et de la communication, permet d'augmenter le nombre d'emplois pour lesquels le télétravail est possible. La seconde aurait pour objectif d'accompagner les entreprises dans la refonte de leurs pratiques managériales. Le recours au télétravail par les entreprises suppose, en effet, le passage d'un modèle de management basé sur le présentiel et sur le contrôle à un modèle de management fondé sur la réalisation d'objectifs et la confiance mutuelle.

Question que nombreux se posent : le télétravail augmente-t-il le bien-être des salariés ?

Le télétravail est souvent présenté comme permettant d'accroître le bien-être des salariés. Toutefois, le télétravail comporte des risques pour les salariés tels que l'isolement, le travail en débordement (travail en dehors des heures normales de labeur). Ces risques peuvent alors contrebalancer les effets positifs, voire les annihiler.

Notre étude montre que les salariés qui pratiquent le télétravail sont plus sujets au travail en débordement. En revanche, nous ne trouvons aucun lien entre la pratique du télétravail et la satisfaction des salariés.

LES HÉBERGEMENTS TOURISTIQUES AU LUXEMBOURG : RICHESSSE ET DIVERSITÉ



Chambre d'hôtel design ou auberge de jeunesse sympa,
glamping au bord d'un lac ou gîte en pleine nature,
quand on pense hébergement touristique, on s' imagine tout de suite
loin de la maison. Et si on partait à la découverte des possibilités d'évasion
à quelques pas de chez nous pour décompresser en ce début juillet ?
Tour d'horizon, pas si lointain !



CHRIS MICK

La destination Luxembourg séduit de plus en plus de visiteurs, l'année 2018 fut un record avec une augmentation des nuitées de plus de 4 % par rapport à 2017 selon l'agence Luxembourg for Tourism. Cette progression s'observe pour l'ensemble des secteurs, mais s'explique surtout par la forte hausse de fréquentation des campings (+15 %) et des auberges de jeunesse (+10 %). Version traditionnelle ou plutôt « glamping » (association des mots glamour et camping pour une tendance alliant luxe et nature), le Grand-Duché ne manque pas de bonnes adresses qui se logent dans des cadres exceptionnels. On les trouve au fond des vallées, à proximité des lacs, mais jamais très loin des sentiers de promenades ou des pistes cyclables. Tous mettent un point d'honneur à l'accueil de leurs visiteurs : qualité des infrastructures, mais aussi activités variées pour les petits et les grands. Les touristes à la recherche d'un concept plus original se tourneront vers un lieu plus insolite avec des logements originaux comme ces gîtes en forme de champignons en plein cœur d'Useldange,

au bord de la Schwebach et de la rivière Attert (réservations sur peitchelauer.lu) ou les cabanes dans les arbres en plein Escher Déierepark (bamhaiser.esch.lu/) pour jouer les Robinson au cœur de la nature. Les auberges de jeunesse du pays ont été les pionnières des randonnées-étapes. Chaque année entre le 1^{er} avril et le 31 octobre, elles proposent des parcours spécifiques avec des options de transferts de bagages tout au long des circuits de randonnée.

Ce type d'hébergements au prix avantageux n'est pas exclusivement réservé aux jeunes même si leur nom peut porter à confusion. Dotées d'équipements modernes et confortables, les auberges de jeunesse sont idéales pour des groupes à la recherche d'un logement de qualité pour une escapade dans le pays. Le Luxembourg en compte 9, citons celle de Lultzhausen, située au milieu du paysage du Parc naturel de la Haute-Sûre qui propose une nuit à 25,20 euros. Mais on peut aussi s'offrir la magie d'une nuit d'hôtel à quelques kilomètres de chez soi. Du petit établissement à la version grand

luxe, le pays ne manque pas de bonnes adresses. On admire la vue remarquable sur la ville depuis le 8^e étage du Sofitel grand-ducal en sirotant un cocktail, on apprécie le calme et la beauté de l'hôtel Le Clervaux au nord du pays ou on s'offre la vie de château le temps d'une nuit au château d'Urspelt, situé au cœur de la vallée de l'Our. Découvrir son pays le temps d'une escapade, c'est aussi rechercher de nouvelles sensations en s'éloignant du tumulte de la ville (et peut-être de son lieu de travail ?). Là encore, le pays ne manque pas d'établissements capables de vous ressourcer le temps d'un week-end, au milieu des vignes ou en pleine nature, à vous de choisir. C'est d'ailleurs le principal objectif des touristes qui séjournent dans le pays d'après les résultats d'une étude TNS Ilres (sondage effectué entre mai 2017 et novembre 2018 auprès de 1300 voyageurs). Leurs attentes concernent principalement le côté nature et la détente. Ces segments de clientèle qui ont pu être déterminés au travers de l'étude orientent l'offre touristique.



La N° 205

Terrasse du restaurant La Cristallerie
de l'hôtel Le Place d'Armes
©La Cristallerie

Les « explorer » (explorateurs) et les « nature-loving actives » (sportifs amateurs de nature et de sensations) sont les deux catégories pour lesquelles le pays dispose du potentiel le plus élevé.

66

Le Luxembourg mêle à la fois un tourisme d'exploration, de sport mais aussi d'exception

99

Pour eux, la location d'une maison de vacances ou d'un gîte reste une solution d'hébergement simple et pratique et souvent située à proximité des points d'intérêts comme le Mullerthal, l'un des intérêts touristiques les plus prisés avec ses nombreux sentiers de randonnées donnant sur des paysages vallonnés et des formations rocheuses remarquables. Le Luxembourg mêle à la fois un tourisme d'exploration (ballades), de sport, mais aussi d'exception. Une autre catégorie nommée les « perfection seekers » ou les « chercheurs de perfection » sont des jeunes plutôt aisés dont les motivations se tournent vers les prestations de luxe et une recherche d'exclusivité, il s'agit d'un tourisme spécifique que l'office national du tourisme cherche également à étoffer.

De façon plus générale, pour améliorer la qualité de l'offre, le Ministère de l'Économie a créé différents labels* qui sélectionnent et fédèrent des démarches engagées pour la satisfaction des clients auprès de l'ensemble des acteurs du tourisme. Ces labels sont un signe de reconnaissance dans les campings, les auberges de jeunesse, les locations de vacances, les hôtels... Vous voilà prêts pour préparer votre mini trip dans le pays !

* (www.visitluxembourg.com/fr/labels-touristiques-de-qualite)

INTERVIEW

Trois questions à Valerio D'Alimonte, Head of Content & Communication Luxembourg for Tourism GIE

Pouvez-vous nous détailler la notion de « perfection seekers »

C'est une catégorie de touristes, essentiellement des femmes, à la recherche d'esthétisme et d'expériences originales, pas forcément en rapport avec le luxe. L'idée, c'est la mise en scène de leur séjour sur les réseaux sociaux, mais cela est fait de manière subtile.

Que recherche la clientèle japonaise au Luxembourg ?

Les Japonais recherchent la diversité des paysages mais aussi un condensé d'une certaine beauté ! Le Luxembourg constitue ainsi une destination idéale mais offre en plus un cadre sécurisant et des hébergements de grand confort.

Des coups de cœur pour 2019 ?

Ils sont nombreux, mais je citerais les gîtes en forme de champignons à Useldange pour les hébergements insolites et les Jardins d'Anaïs pour le côté pittoresque. Mais encore une fois, le Luxembourg dispose d'une grande richesse sur le plan des hébergements.

LES INFOS EN PLUS

Le centre qui garde sa position dominante, mais la région du Mullerthal gagne en popularité (+9%).

Les Belges et les Néerlandais sont les plus nombreux à visiter le pays.

Le Mudam, le Parc merveilleux de Bettembourg et le Musée de la Ville restent des attractions très prisées par les touristes.



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRUCK

CINÉ-CONFÉRENCES

EXPLORATION DU MONDE

LADAKH-ZANSKAR, ISLANDE, MEXICO,
CORÉE DU SUD, CORSE, AUSTRALIE

À PARTIR DU 8 OCTOBRE 2019

DANSE & MUSIQUE

DER NUSSKNACKER UND ICH

JEUNE PUBLIC 6-96 ANS / SANS PAROLES

17 NOVEMBRE 2019

© NIGEL NORRINGTON

OPÉRA

MADAME BUTTERFLY

CENTRE LYRIQUE CLERMONT-AUVERGNE /
OPÉRA NOMADE

23 NOVEMBRE 2019

© ECOBILAN

BALLET

LE LAC DES CYGNES

TEATRUL DE BALET SIBIU

14 & 15 DÉCEMBRE 2019

© TBS

Ettelbréck
VILLE D'ETTELBRUCK



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

INFOS & RÉSERVATIONS
2681 2681
WWW.CAPE.LU

RÉALISATION: BUNKER PALACE




QUAND UN PIRATE S'ÉPREND D'UN ANCIEN LABORATOIRE DE PHARMACIE POUR Y ABRITER SES FOURNEAUX, CELA DONNE UN RESTAURANT ATYPIQUE ET DÉTONNANT, MAIS SURTOUT ÉMINEMMENT POÉTIQUE ET D'UNE SIMPLICITÉ RAFFINÉE ET DÉSARMANTE. VOILÀ EN QUELQUES MOTS COMMENT RÉSUMER CE QUI VOUS ATTEND DÈS LORS QUE VOUS VOUS LAISSEZ TENTER PAR LE MENU UNIQUE CONCOCTÉ PAR MATHIEU, À PARTIR DE PRODUITS FRAIS ET DE SAISON, DANS LES CUISINES OUVERTES DE L'APDIKT À STEINFORT. UNE EXPÉRIENCE UNIQUE DANS LAQUELLE IL FAUDRA VOUS AVENTURER AU MOINS UNE FOIS DANS VOTRE VIE.

MENU UNIQUE

1 rue des Martyrs L-8442 Steinfort

Tél.: 26 30 50 87

www.apdikt.eu | 

Ouvert uniquement le soir
du mardi au dimanche à partir de 19h.

LES TERRASSES DE L'ÉTÉ



**NOTRE PLUS GRAND BONHEUR EN ÉTÉ?
DÉJEUNER EN PAIX, MAIS AU SOLEIL, S'IL VOUS PLAÎT!
POUR VOUS, NOUS AVONS COMPILÉ LES PLUS BELLES TERRASSES
AFIN QUE VOUS PUISSIEZ VOUS ADONNER À NOTRE SPORT PRÉFÉRÉ!**

AMÉLYS



Idéalement située au cœur de la ville et à deux pas du parc, la sublime terrasse du restaurant Amélys vous accueille du petit-déjeuner au dîner dans un cadre

verdoyant et calme, à l'abri des regards et des passants. Vous serez également séduit par l'ambiance contemporaine de la salle. La carte est variée et gourmande. Idéale pour le déjeuner, la formule 2 plats à 31€. À découvrir sans plus tarder !

Amélys

12, boulevard Royal,
L-2449 Luxembourg
Tél. : 24 16 16 737
www.amelys.lu

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.

BOSQUE FEVI



En plein cœur du Gaalgebierg, à Esch-sur-Alzette, le restaurant Bosque Fevi vous invite à découvrir toute la richesse et les facettes de la cuisine espagnole, exécutée d'une main de maître par le chef Fernando Andreu. Dans un cadre majestueux et contemporain, vous pourrez déguster de nombreuses spécialités catalanes, revues et corrigées au gré des inspirations du chef qui tient à créer une cuisine raffinée faisant honneur à la tradition catalane. Et si vous hésitez, le mieux encore est de vous laisser tenter par le Menu Dégustation en neuf services, qui fait honneur aux saisons et permet d'apprécier toute l'étendue du talent du chef.

Bosque Fevi

50 Gaalgebierg, L-4142 Esch-sur-Alzette
Tél. : 54 02 28
www.thesevenhotel.lu
Ouvert du mardi au vendredi
de 12h à 14h et de 19h à 22h.
Le samedi de 19h à 22h.
et le dimanche de 12h à 14h.

BASTA COSI



Ceux qui connaissaient la première adresse, rue Louvigny, sont unanimes : Basta Cosi Limpertsberg a conservé l'âme chaleureuse, conviviale et généreuse de la maison. Rien d'étonnant à cela ! Avec une belle carte qui rend hommage

à la tradition culinaire italienne, servie par une équipe souriante et aux petits soins, l'adresse a résolument tout pour plaire. Et la cerise sur le gâteau est à n'en pas douter la jolie petite terrasse en bois éphémère à l'avant de restaurant, qui vous offrira une escapade (très) gourmande sous un coin de ciel bleu à l'heure du déjeuner. Et pour les plus pressés, Punto & Basta vous permettra d'emporter au bureau (ou au parc) un petit bout d'Italie avec vous !

Basta Cosi Limpertsberg

18 avenue Pasteur,
L-2310 Luxembourg (Limpertsberg)
Tél. : 26 26 85 55
www.bastacosi.lu
Ouvert tous les jours de 12h à 14h30
et de 19h à 22h30.
Fermé les samedis midis et dimanches.

BOULANGERIE PAUL



À la recherche d'une destination gourmande et rapide pour votre pause déjeuner ? Et pourquoi ne pas vous laisser tenter par les jolies terrasses des Boulangeries Paul. Dans l'assiette, retrouvez les recettes qui font sa renommée depuis si longtemps : salades fraîches et généreuses, sandwiches des plus traditionnels aux exotiques, tartes salées. D'autant que Paul vous accueille toute la journée : commencez la journée du bon pied en sirotant votre café accompagné d'un délicieux croissant, ou faites un goûter gourmand avec une glace ou une pâtisserie maison ! Last but not least, vous pourrez en profiter pour emporter toutes sortes de pains traditionnels et de gourmandises pour votre dîner, et même les dimanches dans certains points de vente. Résolument les Boulangerie Paul s'affirment comme la solution parfaite à toutes les envies gourmandes.

Boulangeries Paul

retrouvez nos boulangeries sur notre site internet : boulangerie-paul.lu/shop/nos-boutiques

FLOWERS KITCHEN



Notre adresse fresh & delicious ? Flower's Kitchen. Forte du succès de sa première adresse à la gare, Maya a transporté son concept dans le quartier de Gasperich, pour le plus grand bonheur des habitants et employés alentours, qui peuvent se régaler d'une cuisine fraîche et saine, du petit déjeuner au déjeuner. On s'y rend aussi bien pour déguster un avocado toast et un smoothie bowl pour bien démarrer

sa journée que pour un repas froid ou chaud ultra vitaminé. Les hot bowls et soupes changent tous les jours tandis que la salade qui mêlent crudités et spécialités chaudes – le renommé « super bowl » – se renouvelle chaque semaine. À l'heure du goûter, on se laissera tenter par un délicieux cake home made, gourmand en sirotant les éditions spéciales estivales : café latte glacé, matcha latte glacé ou le virgin strawberry mojito, élaboré à partir de kombucha ! Bref, Flower's Kitchen est LA bonne adresse qu'on passe à nos copines à la rédac, et à vous aussi !

Flowers Kitchen

7, rue Glesener L-1331, Luxembourg
Tél. : 28 99 69 82

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 17h
et le samedi de 11h à 17h.

18, rue Charles Darwin
L1433, Ban de Gasperich
Tél. : 27 91 27 51

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 15h.
www.flowerskitchen.lu

GRAND CAFÉ BY RED BEEF



Décor grandiloquent qui rappelle le fier passé du bâtiment à la Belle Epoque et superbe terrasse ombragée qui donne sur la place d'Armes, le Grand Café by Red Beef vaut le détour rien que pour son cadre. Mais s'arrêter au plaisir des yeux serait fort dommage. En effet, les papilles seront elles

aussi en extase en découvrant la jolie carte – carnivore – des lieux. Les meilleures pièces de viandes y sont en effet déclinées à l'envi, sans chichi, mais préparées avec maestria, elles sont saisies à 700°C. Les végétariens ne sont pas oubliés pour autant, avec quelques suggestions, dont un carpaccio de légumes qui fera leur bonheur à la belle saison. Le personnel est charmant, et l'ambiance détendue, on s'y sent comme à la maison, mais en bien mieux ! À noter également un service en continu et jusque minuit : parfait pour les faims inopinées ou tardives !

Grand Café by Red Beef

11 places d'Armes,
Luxembourg (centre-ville)
Tél. : 26 27 02 92

www.grandcafe-redbeef.lu
Ouvert du lundi au dimanche
de 11h à 23h.

LE BEC FIN



Le Luxembourg doit notamment sa réputation à la Pétrusse et sa superbe vallée : aussi vous faudra-t-il faire halte au moins une fois au restaurant Le Bec Fin pour dîner en jouissant de l'une des plus belles vues sur le patrimoine grand-ducal.

À la carte, un éventail de spécialités européennes, parfaitement exécutées, à partir de produits frais et de saison. On aimera particulièrement s'y rendre les jeudis midi & soir ensoleillés pour profiter de l'ambiance conviviale et gourmande des barbecues.

À l'heure du déjeuner, Le Bec Fin propose une formule buffet, généreuse et gourmande. Enfin, on appréciera de pouvoir s'y rendre à toute heure, l'établissement proposant un service continu tous les jours de 12h à 22h30.

Le Bec Fin - Hôtel Parc Belle-vue/Parc Plaza
5 Avenue Marie-Thérèse,
L-2132 Luxembourg (centre-ville)
Tél. : 45 61 41 38
www.goereshotels.com
Ouvert tous les jours
en continu du 12h à 22h30

LE BISTROT



En plein cœur de Luxembourg, Le Bistrot est une invitation à une escapade gourmande à l'abri des regards et de l'effervescence de la ville. Lâchez prise pour déguster sa cuisine fraîche élaborée à partir de produits locaux et de saison, bien installés sur sa terrasse ombragée avec sa vue imprenable sur le Parc de Merl. À l'heure du lunch, Le Bistrot vous séduira avec ses suggestions journalières mais également son menu pour les plus grosses faims. Les jours plus frais, son intérieur chaleureux sera également un repaire incontournable pour les amateurs de bonne viande luxembourgeoise.

Le Bistrot - Hôtel Parc Belair
111 Avenue du X Septembre,
L-2551 Luxembourg (Belair)
Tél. : 44 72 49
www.goereshotels.com
Ouvert tous les jours
de 12h à 14h et de 18h30 à 22h30

LA BISCUITERIE



Voilà LA nouvelle adresse qu'on va adorer à l'heure du goûter. Avec (ou sans) les enfants, La Biscuiterie s'impose

comme votre pause gourmande préférée. Située à l'entrée du joli parc de Merl, avec vue sur l'aire de jeux, vous pourrez y déguster de nombreuses spécialités sucrées ou salées, tout en sirotant un jus frais ou un cocktail. À goûter impérativement, les glaces « Marcello », faites maison à partir de produits laitiers luxembourgeois.

La Biscuiterie by Goeres
101 Avenue du X Septembre,
L-2551 Luxembourg (Belair)
Tél. : 44 55 87
www.goereshotels.com
Ouvert tous les jours : lundi & mardi
de 11h30 à 17h - mercredi au vendredi
de 11h30 à 21h30 - samedi & dimanche
de 10h30 à 19h

KAVA



S'inspirant des grands principes du régime méditerranéen, plébiscité pour ses vertus sur la santé en plus d'être délicieux, le restaurant Kava, à Bertrange, propose une cuisine du soleil, généreuse et équilibrée, élaborée à partir de produits frais, achetés en circuit court auprès de producteurs locaux autant que faire se peut. Ce qu'on apprécie tout particulièrement ? La possibilité d'y déjeuner et d'y dîner, mais également de s'y arrêter pendant la journée pour siroter un verre de vin ou un café tout en profitant du cadre chaleureux du restaurant construit autour de son four à bois. À la carte des spécialités de la mer revisitées à la sauce Kava - poulpe à la plancha ou poisson entier cuit au four à bois - de véritables pâtes à la carbonara, ou un veau fondant cuit 4 heures durant au four à bois. Enfin, Le Kava propose de nombreuses spécialités végétariennes et des plats sans gluten.

Kava

1 rue de l'Industrie, L-8069 Bertrange
Tél. : 26 11 91 66

www.kava.lu

Ouvert le midi du mardi au samedi de 12h à 14h.

Le soir du mardi au jeudi de 19h à 22h et le samedi de 19h à 23h.

LA TABLE DU BELVÉDÈRE



Idéalement situé à l'entrée du Kirchberg, La Table du Belvédère vous propose une halte gourmande autour d'une cuisine à base de produits frais et du terroir. Découvrez des recettes d'autrefois

revisitées aux saveurs d'aujourd'hui. En plein cœur de la place de l'Europe, vous pourrez profiter de la terrasse ombragée offrant une vue imprenable sur la Philharmonie, dans un cadre élégant et moderne. Offrez-vous une pause déjeuner bistrannique dans un timing maîtrisé. Le restaurant met également une salle de banquet à votre disposition pour vos événements privés ou professionnels.

La Table du Belvédère

4 place de l'Europe,
L-1499 Luxembourg-Kirchberg

Tél. : 43 02 59 022

contact@latabledubelvedere.lu

www.latabledubelvedere.lu

Ouvert du lundi au vendredi midi

- Formule lunch

LE 18, HÔTEL LE PLACE D'ARMES



Si la place d'Armes vous séduit mais que vous redoutez la foule qui s'y presse, nous avons un petit secret à vous confier : franchissez la porte de l'Hôtel le Place d'Armes et découvrez, à l'arrière, son bar ultra confidentiel qui donne sur

un charmant patio, bien à l'abri des regards. Niché en plein cœur d'un superbe bâtiment historique, récemment rénové, Le 18 vous attend pour vous faire passer le plus délicieux des afterworks. Découvrez sa carte de cocktails exclusifs, laissez-vous tenter par quelques fingers foods gastronomiques ou dégustez tranquillement un cigare : le temps semble suspendu tant l'on s'y sent bien. Qui plus est, les lieux sont privatisables sur demande.

Le 18, Hôtel le Place d'Armes

18 place d'Armes, Luxembourg (centre-ville).

Tél. : 26 20 37 211

hotel-leplacedarmes.com/fr/restaurants/le-18-bar/

Le bar vous accueille du dimanche au jeudi de 15h00 à 00h00 et de 15h00 à 01h00 le vendredi et le samedi.



Barrels

Wine Restaurant

21, Allée Scheffer

L-2520 Luxembourg

+352 27 40 21 21

www.barrels.lu



Barrels. les sens du vin...

LES COPAINS D'ABORD



Depuis quelques mois, un nouveau hotspot s'est imposé pour les amateurs d'apéros sympas autour d'une bonne bouteille – ou d'un verre pour les plus raisonnables – accompagné d'une planche de charcuterie et de fromages issus de petits producteurs locaux. Pour les plus grosses faims, les Copains disposent également d'une jolie carte de spécialités bistro-bonomiques et de burgers, aux côtés de leur spécialité : le rumsteack «terroir luxembourgeois» décliné en quatre façons accompagné de frites maison, et, surtout, d'une incroyable purée qui fait leur succès. Les végétariens et les vegans ne seront pas oubliés, avec plusieurs suggestions qui surprendront leurs papilles. Et pour les copains gourmands, il ne faudra pas quitter les lieux sans avoir goûté leurs succulents desserts dont la tarte chocolat caramel beurre salé déstructurée....

Les Copains d'Abord Luxembourg

4 place de l'Europe,
24 rue de l'eau, L-1449 Luxembourg
Tél. : 26 20 02 73
restaurantlescopainsdabordlux.lu
Ouvert du mardi au jeudi
de 12h à 14h et de 18h45 à 22h00.
Le vendredi et samedi
de 12h-14h et de 18h45 à 22h30.

LES JARDINS D'ANAÏS



Situé à quelques minutes à peine du centre-ville, en plein cœur du quartier de Clausen et à quelques pas de l'agréable parc Mansfeld, le restaurant Les Jardins d'Anaïs est un véritable havre de paix au milieu d'un écrin de verdure où règnent calme et sérénité. Le jardin verdoyant, orné de vignes et de massifs fleuris aux parfums délicats, encercle une terrasse

charmante, où vous pourrez apprécier la cuisine raffinée, subtile et originale, du chef étoilé Christophe Quentin. Laissez-vous tenter par la formule business à l'heure du lunch (39 ou 48€); tandis que les soirées seront propices à vivre une expérience culinaire exceptionnelle, avec le menu « Découverte » (5 services, 80€), le menu « Anaïs fait son marché » (6 services, 100€) ou encore – pour les occasions un peu spéciales, mais pas seulement – l'époustouflant menu « Caviar » (7 services, 150€). Chic et bucolique, la terrasse des Jardins d'Anaïs vous promet un instant hors du temps.

Les Jardins d'Anaïs

2 place Sainte Cunégonde,
L-1367 Luxembourg (Clausen)
Tél. : 27 04 83 71
www.jardinsdanaïs.lu
Ouvert du lundi au vendredi
de 12h00 à 14h00 et de 19h00 à 22h00.
Fermé le samedi et dimanche.

NAGA



Implanté à mi-chemin entre Luxembourg-Ville et Esch-sur-Alzette, le restaurant Naga vous invite au dépaysement, grâce à une cuisine fusion raffinée servie dans un cadre élégant et contemporain.

Dans l'assiette se mêlent des saveurs d'Orient, d'Asie et de Méditerranée à l'image du Croque-Monsieur à la truffe de M. Francis ou du Poulet Coco du Maho. Pour les férus de cuisine japonaise, l'étage abrite un Sushi Cocktail-Bar. On y viendra volontiers les week-ends, pour profiter de l'ambiance – unique – du Naga, qui vous permettra de vous déhancher sur les sets des plus grands DJ du pays jusque 3h du matin, tout en sirotant l'un des nombreux cocktails à la carte.

Naga

15 rue de Limpach,
L-3932 Mondercange
Tél. : 22 99 03 33
www.naga-dining.lu
Ouvert du mardi au jeudi de 12h à 1h
et le vendredi et samedi de 12h à 3h.

OPÉRA-RESTAURANT



Mathieu Morvan et Étienne-Jean Labarrère-Claverie ont pris le parti de faire revivre l'institution iconique de la rue de Rollingergrund, en ouvrant, mi-mai, leur adresse : L'Opéra. Si Étienne-Jean a délaissé les fourneaux, ce n'est que pour mieux accueillir ses hôtes en sa charmante demeure,

au cadre raffiné et charmant, tandis que Mathieu s'affaire en cuisine. Inventive sans être excentrique, raffinée sans être ostentatoire, leur carte ultracourte, renouvelée au fil des saisons, promet monts et merveilles à leur clientèle. À noter notamment, une formule lunch au rapport qualité/prix inégalable de 28 euros pour deux services, qui permettra de découvrir le talent et la générosité de cet incroyable duo. L'Opéra s'impose, à n'en pas douter, comme la nouvelle référence en matière de cuisine bistro.

Opéra-Restaurant

100 rue de Rollingergrund,
L-2440 Luxembourg
tél. : 26 25 86 07
www.opera-restaurant.lu
Fermé le lundi midi, le samedi midi et le dimanche.

PAPAYA



Envie d'évasion au sortir de l'hiver ? Le restaurant Papaya vous invite à un voyage en plein cœur de l'Asie avec une carte inspirée des saveurs du Vietnam, de la Thaïlande, de la Chine ou encore du Japon. Soucieux de vous faire passer

un agréable moment le temps d'un verre ou d'un plat, les maîtres des lieux vous invitent à un voyage culinaire à travers les richesses de la culture asiatique. Ajoutez à cela un cadre dépaysant, exotique et chaleureux pour achever de faire de votre déjeuner ou votre dîner une véritable escapade savoureuse. Les beaux jours arrivant, vous pourrez également profiter d'une magnifique terrasse verdoyante qui saura vous combler pendant la belle saison. Un véritable coup de cœur !

Papaya

2 rue de l'école,
L-8278 Holzem
Tél. : 29 21 72
www.restaurant-papaya.lu
Ouvert du mardi au dimanche de 11H45 à 14H30 et de 18H00 à 22H30
Fermé le lundi sauf les jours fériés

PÉITRY RESTAUBERGE



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 XVIII^e 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. Tous les jeudis soir durant les mois de juillet et août, venez profiter de notre terrasse en y dégustant de savoureuses grillades de viandes cuites au feu de bois et véritable Smoker servies en plus de notre carte, menu et suggestions habituels. 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.

Péitry Restaubege

18 route de Luxembourg,
L-6910 Roodt-sur-Syre
Tél. : 26 78 75 98
www.peitry.lu
Ouvert du mardi au vendredi de 12h à 14h15 et de 19h à 22h. Le samedi de 19h à 22h et le dimanche de 12h à 14h15.
Réservations souhaitées pour les grillades.

NEWS SOCIÉTÉ



LE LUXEMBOURG À DUBAÏ

La prochaine exposition universelle sera organisée à Dubaï en 2020. Plus de 25 millions de visiteurs sont attendus à cet événement, où environ 200 pays et organisations internationales présenteront leurs idées et leurs solutions. Le thème de cette édition est « Connecter les esprits, construire le futur ». Pour l'occasion, le Grand-Duché a mis la barre très haut avec son pavillon signé

METAFORM, entreprise d'architecture luxembourgeoise. Ce pavillon accueillera un grand nombre d'activités variées et offrira une opportunité unique de montrer au monde toute la diversité économique, culturelle et naturelle du Luxembourg, qui est devenu au fil du temps l'une des nations les plus avancées techniquement, ouvertes, dynamiques et fiables au monde.



LE BENELUX VOTE LA GRATUITÉ DES TRANSPORTS ENTRE LA BELGIQUE ET LE LUXEMBOURG

Tandis que le coût des titres de transport est toujours plus élevé au-delà des frontières, le Luxembourg, lui, passera à la gratuité des transports publics au printemps prochain. Le Parlement Benelux, qui réunit 49 élus des trois pays, a également adopté, samedi 15 juin, la recommandation visant à rendre gratuits les transports publics entre la Belgique et le Luxembourg.

RÊV'EXTERIEUR, LE SPÉCIALISTE WELLNESS ET PISCINES À HOWALD



Nouvellement installée à Howald, la société Rêv'extérieur vous promet de donner vie à tous vos rêves de bien-être. Envie d'installer un jacuzzi sur votre terrasse ou une piscine dans votre jardin ? De créer un espace wellness au sein de votre home sweet home ?

Forte de son équipe d'experts qui travaille avec les plus grandes marques, la société Rêv'extérieur accomplira tous vos souhaits, des plus simples aux plus fous !

Découvrez leurs projets et leurs produits dans leur vaste showroom de 300 m² ou prenez rendez-vous pour créer le vôtre, à votre (dé)mesure : rien n'est impossible pour Rêv'extérieur !

Rêv'extérieur

272 route de Thionville, L-5884 Howald
Tél. : 27 76 02 40 / www.revexterieur.lu
Ouvert du mardi au vendredi de 10h à 12h et de 13h à 19h ; le samedi de 10h à 12h et de 13h à 18h.



©Julian Benini

STÉPHANIE JAUQUET, BUSINESS WOMAN OF THE YEAR 2019

Cette année, le prix du Business Woman of the Year de la BIL (Banque Internationale de Luxembourg) a été décerné à Stéphanie Jauquet afin de rendre hommage à son incroyable success story. Stéphanie Jauquet, 47 ans, est partie de rien. Ou presque. Elle avait évoqué ses débuts, à 16 ans, en janvier dernier à l'occasion d'une interview business, nous confiant au passage qu'elle avait tout de suite eu le coup de cœur pour cette profession, contre l'avis de ses parents qui redoutaient ce milieu féroce.

Si elle nous avait confié sa tristesse que ceux-ci ne soient plus là pour voir le chemin parcouru, elle faisait le constat non sans une certaine fierté

du chemin parcouru depuis son premier job d'étudiante, dont elle a fait sa passion depuis 30 ans. À présent elle se partage entre le Um Plateau, le Tempo ou encore les Cocottes et gère, chaque jour, quelque 140 salariés et ne s'ennuie jamais. « En tant que chef d'entreprise, je jongle sans cesse avec les casquettes. Cet après-midi, je ferai de la comptabilité avant de tester de nouvelles recettes pour les Cocottes. Ce matin, j'avais des rendez-vous avec des architectes pour évoquer quelques travaux au Plateau. Je m'occupe des relations avec les clients et les fournisseurs. Cette multiplicité des tâches me plaît autant qu'elle me permet de ne jamais m'ennuyer. »

LE GÉANT DU FRUIT SE MET (ENCORE) AU VERT

L'entreprise familiale Grosbusch, spécialisée dans l'importation et la distribution de fruits et légumes au Luxembourg et dans la Grande Région, s'engage à réduire considérablement ses emballages plastiques.

Les produits sont désormais emballés avec du carton certifié FSC (Forest Stewardship Council), issu de sources biodégradables et garantissant une gestion durable des forêts. Selon l'entreprise, ces nouveaux emballages, entièrement recyclables, permettront de réduire la consommation annuelle de plastique de plus de 20 tonnes.

Et ce n'est pas tout, Grosbusch recycle son carton, son bois, son plastique, ses déchets organiques et même ses cartouches d'imprimante. Les véhicules utilisés sont les moins polluants du marché et sont lavés à l'eau de pluie, récupérée spécialement pour alimenter le système de nettoyage. Grosbusch, dont les bureaux sont équipés de poubelles de tri sélectif, fait preuve d'une belle initiative écologique dont chacun devrait s'inspirer.



©Grosbusch

COLETTE DIERICK

UNE FEMME DE CONVICTION

À la tête d'ING Luxembourg depuis 2016 après une belle carrière au sein de la banque au lion orange en Belgique, Colette Dierick se raconte côté public, côté privé, avec simplicité et enthousiasme. Si elle défend la liberté pour chacun de choisir sa voie, « tout le monde est CEO de sa carrière », et l'égalité des chances, elle s'engage aussi pour la planète.

KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE JULIAN BENINI

Des études d'ingénieur puis un virage vers le secteur bancaire. Des choix singuliers pour une jeune femme ?

Je m'intéressais à tout : maths, langues, biologie, arts... mais je viens d'un milieu d'entrepreneurs, et ingénieur me semblait la meilleure voie pour accéder au monde des affaires et faire quelque chose que les femmes font rarement. Aller ensuite vers la banque cadrait avec ce choix. Y rester n'était pas un but en soi mais j'ai eu beaucoup d'opportunités, c'est ma dixième fonction chez ING.

Qu'est-ce qui vous a fait venir au Grand-Duché pour prendre les rênes d'ING Luxembourg ?

Chez ING, c'est la règle pour les tops managers de travailler dans différents pays. J'ai longtemps refusé parce que j'ai deux filles et un mari qui a ses activités en Belgique. Lier le professionnel et le privé, oui, mais pas à n'importe quelle condition. Mes filles étant à l'université, après six ans au comité de direction en Belgique, c'était le moment. Je pouvais combiner une proposition professionnelle attractive sans négliger ma famille puisque le week-end je peux la retrouver.

Est-ce difficile pour une femme d'être CEO dans un univers encore très masculin ?

Je rêve du jour où l'on ne posera plus cette question. Pour moi ça ne l'est pas. J'ai toujours vécu dans un monde d'hommes,

enfant déjà puis à l'université, et je m'y suis sentie à l'aise. À un poste comme le mien, homme ou femme, il faut des compétences spécifiques et aimer avoir une vie professionnelle intense. Les femmes peuvent plus facilement que les hommes choisir de s'investir ou non dans une carrière car ceux-ci s'ils travaillent moins, c'est souvent mal vu. Au Luxembourg, on a changé le congé parental, il est désormais identique pour les hommes et les femmes, c'est admirable. Chacun doit pouvoir choisir. Moi, je ne serais pas une maman épanouie sans ma carrière.

La parité femmes/hommes vous tient à cœur. Comment se concrétise-t-elle chez ING Luxembourg ?

Nous mettons en place cette égalité des chances à travers différentes procédures. Il faut d'abord mesurer, car ce qui se mesure peut être suivi, et ce, à tous les niveaux de la hiérarchie.

Quand un poste se libère, nous nous assurons qu'il y a des femmes candidates. Au comité de direction, nous sommes trois femmes sur huit et au niveau du senior management il y a 38 % de femmes, un pourcentage décent. Il faut être équitable mais pas dogmatique. Et puis il faut une diversité de nationalités, de cultures. Chez ING Luxembourg (ndlr : environ 900 personnes) on est riche de nos diversités.

ING a une forte tradition en matière de responsabilité sociale des entreprises et de philanthropie.

Oui, partout ING essaye d'être un bon élève. Au Luxembourg, même faisant partie d'un groupe international, on est une banque luxembourgeoise et on s'implique dans le pays. L'ING Night Marathon Luxembourg est représentatif. Et ce qui est vrai pour le sport l'est aussi pour la culture et pour la solidarité, car même dans un pays riche comme le Luxembourg, la précarité existe. Les ING Solidarity Awards qui s'adressent à beaucoup d'associations sont notre façon d'y répondre...

... et à titre personnel ?

Ce qui m'intéresse, c'est le climat et la pérennité de la planète que nous laisserons à nos enfants et petits-enfants. On ne peut tout résoudre en une fois mais chacun peut faire des petits pas. ING Luxembourg figure parmi les premiers signataires du manifeste « Zero Single-Use Plastic » et j'en suis fière ! Nous avons éliminé les gobelets jetables des machines à café et des fontaines à eau. Cela représente 440 000 gobelets par an. Imaginons l'impact si toutes les entreprises s'engageaient ! Il faut poursuivre nos efforts sur le long terme. Ils auront un impact d'autant plus grand qu'il y a un effet multiplicateur car grâce aux employés, les ménages sont également plus attentifs à leur consommation.

“

Je travaille beaucoup parce que j'aime travailler, pouvoir influencer la direction d'une entreprise, inspirer des gens, cela me donne beaucoup de plaisir

”

QUESTIONS À LA VOLÉE

UN LIVRE DE CHEVET

Je lis beaucoup, en français, en anglais et en néerlandais, de la fiction pour voyager, rencontrer d'autres cultures, comprendre l'humain. Un titre ?
« The Little Friend » ou « The Goldfinch » de l'Américaine Donna Tartt.

UNE DESTINATION

J'ai adoré le Vietnam, la magie de la baie d'Halong, la nature spectaculaire, la culture, l'énergie des gens qui veulent avancer et qui s'investissent.

UNE PHILOSOPHIE DE VIE

Je suis profondément optimiste parce que ce sont les optimistes qui changent le monde. Les autres restent spectateurs.

Vers un mode de vie moins énergivore



N°205 | 89

**Chacun a la possibilité de réduire sa facture énergétique.
Que ce soit en adoptant de nouvelles habitudes au quotidien,
en réalisant des travaux ou en installant des équipements permettant
de consommer moins d'énergie dans son habitation.**

JEANNE RENAULD

Il y a urgence climatique. La population semble de plus en plus préoccupée par cette situation. En témoignent notamment les marches et grèves pour le climat qui se sont déployées ces derniers mois au Luxembourg, mais également en France, en Belgique ou encore en Suisse, sous l'impulsion de l'adolescente suédoise Greta Thunberg. Les résultats des élections européennes, qui se sont déroulées au mois de mai, ont eux aussi été marqués par une vague verte, avec des scores historiques enregistrés par les partis écologistes.

La consommation d'énergie pèse lourd dans le budget

Si les thèmes climatiques et énergétiques constituent des enjeux majeurs d'un point de vue mondial, chacun a la possibilité, à son échelle, d'œuvrer pour un monde plus propre. En réduisant notamment sa consommation énergétique. Au-delà de son impact positif sur l'environnement, une telle démarche permet de réaliser des économies budgétaires, qui peuvent être significatives. La consommation d'énergie au sein des ménages est principalement liée au chauffage, à la production d'eau chaude sanitaire, à l'alimentation des appareils électroménagers et à l'éclairage.

Selon les derniers chiffres de l'Institut luxembourgeois de régulation, le client résidentiel moyen a ainsi dépensé 1.216 euro pour se chauffer au gaz naturel en 2017. L'électricité, avec 647 euros déboursés en moyenne sur un an pour ce poste,

a elle aussi un impact non négligeable sur le portefeuille des ménages. Mais concrètement, quelles actions peut-on mettre en place pour faire baisser sa consommation et, par conséquent, sa facture énergétique ?

“
Il existe une série de gestes écoresponsables qui permettent de consommer moins d'énergie. Encore faut-il prendre la peine d'adopter ces réflexes
”

Ces petits gestes qui font la différence

On le sait, il existe toute une série de gestes écoresponsables qui permettent de consommer moins d'énergie. S'ils sont simples à déployer au quotidien, encore faut-il prendre la peine d'adopter ces réflexes...

Lorsque vous cuisinez, par exemple, pensez à couper votre plaque quelques minutes avant la fin de la cuisson. Elle continuera à diffuser de la chaleur après avoir été éteinte, sans consommer d'électricité. Dans la mesure du possible, privilégiez l'usage du micro-ondes, plutôt que le four ou la table de cuisson, plus énergivores. Optez pour un réfrigérateur et un congélateur adaptés à votre ménage. S'ils sont trop grands et donc en partie vides la plupart du temps, ils consommeront de l'énergie

inutilement. Dans la salle de bains, pensez à fermer le robinet lorsque vous vous savonnez. Optez plutôt pour des douches que des bains, même si l'on sait à quel point il est agréable de se prélasser dans sa baignoire après une rude journée.

Du côté du chauffage aussi, vous pouvez agir, sans néanmoins affecter votre confort. En diminuant le thermostat d'un seul degré dans votre logement, vous pouvez économiser jusqu'à 7 % de combustible de chauffage. Parallèlement, il est recommandé de faire réviser régulièrement sa chaudière. Un appareil bien entretenu permet en effet de préserver entre 8 et 12 % d'énergie par rapport à une installation encrassée.

Des actions de plus grande envergure

Au-delà de ces actions, d'autres démarches, plus importantes, peuvent être mises en œuvre. Vous pouvez ainsi choisir de réaliser des travaux visant à améliorer l'efficacité énergétique de votre logement : isolation, remplacement des menuiseries extérieures, installation d'un chauffe-eau solaire, de panneaux photovoltaïques ou thermiques, remplacement de votre chaudière ou de vos appareils électroménagers par des équipements de dernière génération, plus performants, etc. Si de telles adaptations peuvent être coûteuses, sachez qu'il existe différentes primes et aides financières pour diminuer leur impact financier sur votre budget.

INFOS

OBLIGÉ DE CONSTRUIRE DURABLE

Depuis le 1^{er} janvier 2017, la réglementation luxembourgeoise impose que chaque nouvelle construction d'un bâtiment d'habitation sur le territoire grand-ducal réponde aux exigences d'une consommation d'énergie quasi nulle et soit ainsi un « NZEB » (Nearly Zero Energy Building). Lors d'une rénovation énergétique, il existe également des exigences minimales quant à l'isolation à atteindre.

ROULER PROPRE

On l'oublie souvent, mais l'utilisation de la voiture fait, elle aussi, partie de notre consommation énergétique. Alors pourquoi ne pas essayer d'opter pour le covoiturage quand cela est possible, voire changer son véhicule diesel ou essence pour une motorisation hybride ou électrique ? Vous pouvez prétendre à un abattement fiscal d'un montant de 5.000 euros pour l'achat d'une voiture zéro émission, qui fonctionne à 100% à l'électricité ou avec une pile à combustible à hydrogène.

INTERVIEW

« Accompagner le particulier dans la transition énergétique »

Trois questions à Bruno Barboni, responsable conseil aux particuliers au sein de myenergy, structure nationale pour la promotion d'une transition énergétique durable.

Comment les conseillers de myenergy peuvent-ils aider les particuliers à réduire leur consommation énergétique ?

Notre service vise à sensibiliser les particuliers aux étapes nécessaires pour réussir leur projet de rénovation énergétique ou de construction durable, et à les renseigner sur les aides financières disponibles. Nous les conseillons également dans leur comportement en matière d'efficacité énergétique et d'électromobilité. Cette démarche est gratuite, neutre et personnalisée. Elle peut avoir lieu à domicile, dans le bureau infopoint myenergy de votre commune ou au sein de nos locaux à Luxembourg-Ville. Concernant plus particulièrement la rénovation énergétique, nous proposons un diagnostic : un conseiller myenergy vous donne une appréciation de l'isolation thermique et de la consommation électrique de votre logement, ainsi que des recommandations sur l'utilisation des installations techniques valorisant les énergies renouvelables. Il vous remet ensuite une check-list pour identifier les éléments à rénover et les équipements à mettre en place pour rendre votre logement plus efficace en énergie et plus durable.

Quels sont les grands types d'aides disponibles pour rénover ou construire son logement en optimisant l'énergie ?

Un tel projet mérite une préparation consciencieuse car les démarches

à entreprendre pour obtenir les diverses aides financières sont propres à chaque situation. Les prêts climatiques, les aides PRIME House et la certification LENOZ visent ainsi à promouvoir la construction durable, la rénovation énergétique durable et les installations techniques valorisant les énergies renouvelables dans le logement. De nombreuses communes ainsi que les fournisseurs d'énergie proposent des aides et subventions supplémentaires. Pour bénéficier des aides PRIME House, un conseiller en énergie agréé doit être impliqué dans votre projet avant le début des travaux. La liste de ces conseillers est disponible sur myenergy.lu. Vous pouvez aussi y simuler les aides auxquelles vous pouvez prétendre.

Il est aussi possible de devenir producteur d'énergie solaire pour réaliser des économies...

Si un particulier dispose d'une surface de toit adaptée et bien exposée au soleil, il peut par exemple faire installer des panneaux pour produire de l'énergie photovoltaïque. Si son logement ne le permet pas, il peut créer ou participer à une coopérative afin d'exploiter une installation photovoltaïque en collectivité. Bonne nouvelle : les tarifs d'injection pour l'électricité ainsi produite et réinjectée dans le réseau sont, pour l'année 2019, plus avantageux ! En cas de besoin, les conseillers myenergy vous accompagnent gratuitement dans toutes vos démarches relatives à une telle installation.

MA NOUVELLE MAISON
Chat me plaît bien !



Notre expérience à votre service



DEPUIS 1986

Léa Kappweiler Bureau Immobilier

39, Boulevard Royal L-2449 Luxembourg - Tél. : 40 00 50 - info@kappweiler.lu
ACHAT - VENTE - LOCATION - PROMOTION

WWW.KAPPWEILER.LU

Cap vers votre futur logement

Mieux consommer l'énergie avec Enovos

Enovos est aujourd'hui le principal fournisseur d'électricité et de gaz naturel du pays.
Désireux d'aider les résidents à optimiser leur consommation énergétique,
l'entreprise met à disposition de chacun d'entre nous des services et outils pour réduire notre facture
mais également évoluer vers un mode de vie plus respectueux de notre environnement.

Alors que les ressources s'amenuisent sur la planète, la diminution de notre consommation énergétique est aujourd'hui devenue plus que jamais un enjeu crucial. Chacun peut, à sa manière, apporter sa pierre à l'édifice.

Depuis sa création en 2009, Enovos cherche à accompagner les particuliers dans ce cheminement, une volonté qui se traduit par de multiples actions.

Rénovez grâce à l'aide de primes

Lancé en 2015, le programme « enoprimes » vise à encourager les particuliers à mener des travaux de rénovation afin d'améliorer la performance énergétique de leur logement : isolation thermique des murs extérieurs, de la toiture et de la dalle inférieure ; remplacement des fenêtres ; mise en place d'une ventilation mécanique contrôlée ; changement de système de chauffage ; installation de panneaux solaires thermiques. Permettant de réduire le coût de votre rénovation, l'aide financière accordée est proportionnelle aux économies d'énergie qui seront réalisées grâce aux travaux menés. Aucune démarche ne doit être effectuée par vous-même : la demande de prime

est introduite directement par l'artisan en charge du projet, avant la réalisation de tout travaux. À noter que les enoprimes sont cumulables avec tout autre subside étatique ou communal.

Adoptez de nouveaux réflexes

Parce que la réduction de la consommation énergétique commence par modifier certaines de ses habitudes, Enovos vous offre une foule de conseils et astuces gratuits pour vous aider à diminuer vos besoins en électricité, chauffage et eau dans chacune des pièces de votre maison, jour après jour.

Évitez le gaspillage en quelques clics

Envie de pouvoir contrôler votre chauffage à distance et d'ainsi mieux gérer vos dépenses énergétiques ? L'application mobile d'Enovos, **enosmart tado°**, vous permet de piloter votre chauffage depuis votre smartphone.

Grâce à la géolocalisation, l'application se charge, si vous le souhaitez, d'augmenter ou de diminuer le chauffage chez vous automatiquement dès que vous vous en approchez ou vous en éloignez. Pour que l'appli fonctionne,

il suffit que votre logement soit équipé d'un thermostat central ou de vannes thermostatiques intelligentes.

Optez pour une énergie verte

À travers ses services, Enovos s'engage aussi pour un avenir plus durable. Tout au long de ses dix ans d'existence, Enovos n'a cessé d'investir dans la production d'énergies renouvelables : solaire, éolienne, hydraulique et de biomasse. Depuis 2011, le fournisseur a choisi d'offrir exclusivement à ses clients particuliers une énergie 100 % verte, produite au Luxembourg ou en Europe. Et pour une énergie encore plus verte, Enovos propose **nova naturstrom**, l'électricité plus locale et issue de centrales de production encore plus durables.

“
Permettre à chacun d'améliorer l'efficacité énergétique de son logement et de limiter son empreinte environnementale est l'un des engagements clés d'Enovos

”

Besoin d'aide pour la rénovation énergétique de votre habitation ?



enoprimes

enoprimes, un programme qui vous soutient financièrement dans vos travaux de rénovation et permet de réduire votre consommation et vos coûts énergétiques. Profitez-en dès maintenant.

Travaux éligibles, conditions et montants sur enoprimes.lu

Energy for today. Caring for tomorrow.



66

En tant que citoyen du monde,
chacun est-il prêt à changer
ses pratiques de consommation
et de production en faveur
d'une économie plus écologique ?

99

La valeur du déchet

L'étude stratégique Rifkin recommande la mise en place d'une économie circulaire au Grand-Duché. Dans un tel contexte, il s'agit de générer le moins de déchets possible, mais également de les réemployer au mieux afin de leur donner une seconde vie. Claude Turping, Managing Director de Valorlux, évoque avec nous ces enjeux.

JEANNE RENAULD



CLAUDE TURPING

Quels sont les objectifs en matière de collecte, tri et recyclage des déchets aujourd'hui ?

La politique générale de l'Union européenne relative à l'économie circulaire définit un certain nombre de mesures à cet égard. Ces dernières prévoient notamment des objectifs de recyclage pour les déchets d'emballages plus ambitieux d'ici à 2025 et 2030. Ces ambitions sont également transposées au niveau luxembourgeois où les taux minimums de collecte, de recyclage et de valorisation des déchets d'emballages sont définis par le cadre légal. Ils varient en fonction des matériaux concernés (verre, papier, carton, plastique, métal, etc.).

Quel est le rôle de Valorlux à cet égard ? À quels besoins répondez-vous ?

Valorlux est une association sans but lucratif dont la mission est d'assurer la collecte sélective, le tri et le recyclage des déchets d'emballages au Grand-Duché de Luxembourg. Nous répondons ainsi aux obligations légales de recyclage et de valorisation des déchets d'emballages de nos entreprises membres, appelées « responsables d'emballages », et qui sont aujourd'hui plus de 1 000 dans notre ASBL. Créée en 1995, l'association est agréée par le ministère de l'Environnement, du Climat et du Développement durable luxembourgeois.

Concrètement, comment Valorlux encourage les particuliers, les entreprises et les producteurs de déchets d'emballages à atteindre les objectifs fixés ? Quelles sont les grandes initiatives développées à cet égard ?

Valorlux dispose de différents outils pour encourager les parties prenantes impliquées dans la logique de favorisation d'une économie circulaire. D'une part, nous renseignons et sensibilisons les consommateurs aux bonnes pratiques

de prévention des déchets d'emballages et de tri sélectif, à travers des campagnes et des supports informatifs.

D'autre part, nous accompagnons et conseillons les entreprises sur l'éco-conception même de leurs emballages pouvant permettre une réduction du volume des déchets d'emballages.

Avez-vous vu une évolution dans les comportements des particuliers au cours de ces dernières années ?

Au vu des contacts directs que nous pouvons avoir avec les citoyens et les communes, nous pouvons dire qu'ils se sentent concernés par la thématique du tri et du recyclage. Ils se montrent aussi impliqués, et cela se constate au niveau des résultats de collecte et de recyclage des emballages, qui dépassent les minima légaux. Nous notons aussi une augmentation des quantités collectées au travers du sac bleu Valorlux qui s'explique, d'un côté, par l'engagement citoyen des consommateurs vis-à-vis du tri et, de l'autre, par l'augmentation de la population au Luxembourg. Il existe également une réelle attente de la part des citoyens de pouvoir mettre plus de fractions, c'est-à-dire plus de types d'emballages dans le sac bleu/vert Valorlux. Nous recevons par exemple régulièrement des questions sur les films, sacs, pots, gobelets ou barquettes en plastique. Néanmoins, avant d'élargir une collecte via notre sac Valorlux à un niveau national, des conditions s'imposent. Nous devons nous assurer que la technologie de tri peut suivre, afin de pouvoir garantir les taux légaux de collecte et de recyclage. Nous devons également recevoir, au préalable, l'accord de l'administration de l'Environnement.

Quel regard portez-vous sur la tendance du zéro déchet ? Les entreprises tentent-elles de s'y adapter ? Comment veillent-elles à proposer des emballages plus responsables et plus durables ?

La prévention des déchets d'emballages est une notion qui parle tout à fait à

Valorlux et que nous encourageons, notamment à travers la réduction de la consommation des sacs en plastique à usage unique. C'est d'ailleurs à cet effet que le sac de courses réutilisable « Eco-sac », désormais bien connu au Luxembourg, a été créé en 2004.

Depuis son introduction, l'Eco-sac a permis d'économiser 922 millions de sacs en plastique à usage unique, ce qui représente un gain de 6 287 tonnes de plastique et de 13 982 072 litres de pétrole. Nous prévoyons de compléter notre gamme de produits réutilisables. Parallèlement, nous notons une implication de nos entreprises membres sur l'éco-conception de leurs emballages, afin de privilégier des emballages pouvant allier une bonne recyclabilité et la demande client, en tenant compte des normes sanitaires et d'hygiène, des contraintes logistiques, techniques, technologiques ou encore de design. Les défis et la volonté de contribuer à une économie circulaire sont réels.

Quels sont justement les grands enjeux pour le secteur ? Comment, selon vous, peut-on parvenir à réduire au maximum les déchets à l'avenir ?

La prévention passe par un changement de comportement à tout niveau de la chaîne, du producteur au consommateur. La question sous-jacente à tout cela est : « En tant que citoyen du monde, chacun est-il réellement prêt à changer ses pratiques de consommation et de production en faveur d'une économie plus écologique ? ». Au Luxembourg, l'évolution des mentalités vis-à-vis de la réutilisation et du recyclage semble en marche avec, petit à petit, une perception de la dimension « valeur ajoutée » du déchet. C'est dans ce cadre et en tant qu'acteur du recyclage des emballages, que Valorlux juge primordial de continuer à sensibiliser, accompagner et soutenir les citoyens, les entreprises et les institutions dans les domaines du tri, de la collecte et du recyclage.

LE CHIFFRE

7 994

C'est le nombre de tonnes d'emballages qui ont quitté le centre de tri Valorlux en 2017. 6 777 d'entre elles ont été recyclées dans des installations au Luxembourg et dans des pays limitrophes, quand les 1 217 autres ont été valorisées thermiquement

INFOS

Téléchargez gratuitement l'application mobile « Mon sac bleu » sur votre smartphone. Elle vous indique les dates de collecte des déchets dans votre commune, vous aide à repérer le parc de recyclage et les stations de collecte RE-Box les plus proches de chez vous, vous livre toutes les consignes de tri pour remplir votre sac bleu et recycler de manière optimale !

Les forfaits qui dépassent
vraiment les limites

INTERNET
SMS · APPELS

*Illimité**



SCŌUBID 



* voir conditions sur www.post.lu

MES CHERS VOISINS

Les troubles du voisinage

Si nous comptons parmi les chanceux n'ayant jamais eu maille à partir avec le voisinage, nous connaissons malheureusement tous quelqu'un ayant fait cette rude expérience. Quelques explications prises auprès de Maîtres Rimondini et Frabetti ne sont pas superflues afin de prévenir des situations devenant parfois inextricables.

FRÉDÉRIC FRABETTI & CARMEN RIMONDINI

Maîtres, les conflits entre voisins sont courants, et les relations peuvent parfois sérieusement s'envenimer. Est-ce que la législation prévoit des dispositions spécifiques en cas de troubles du voisinage ?

En effet, au niveau pénal, l'article 561 du Code pénal punit le tapage nocturne d'une amende pouvant aller jusqu'à 250 euros. Il s'agit là de l'infraction la plus connue en matière de trouble du voisinage.

En dehors du cas du tapage nocturne, existe-il d'autres textes encadrant les relations entre voisins ?

Absolument. Ainsi, l'article 544 du Code civil fait expressément référence aux troubles du voisinage et précise en effet que « la propriété est le droit de jouir et de disposer des choses, pourvu qu'on n'en fasse pas un usage prohibé par les lois et règlements ou qu'on ne cause un trouble excédant les inconvénients normaux du voisinage rompant l'équilibre entre des droits équivalents ». Il faut souligner que des règlements propres à chaque commune peuvent apporter, à ce titre, des précisions particulières. Il convient donc de se renseigner auprès de l'administration communale de son lieu de résidence.

Qu'est-ce qui constitue un trouble excédant les inconvénients normaux du voisinage ?

L'appréciation se fait en fonction de la durée, de la répétition et de l'intensité du trouble causé. Contrairement à ce que l'on croit souvent, cela ne se limite pas uniquement à des nuisances sonores mais s'applique à tout trouble de quelque nature que ce soit et qui aurait des proportions anormales. Ainsi, la loi vous protège également contre les atteintes visuelles et olfactives.

Quelles demandes peuvent être introduites en justice en cas de troubles du voisinage ?

Une action en justice peut vous permettre de faire cesser le trouble notamment sous peine d'astreinte judiciaire.

Vous pouvez même éventuellement obtenir une indemnisation s'il est démontré que le trouble constaté vous a fait subir un préjudice. Le montant de l'indemnisation est chiffré au cas par cas par la juridiction saisie.

Est-ce que cela signifie qu'il convient d'engager une action en justice au moindre désagrément ou désaccord avec ses chers voisins ?

La réponse est non, bien entendu. Trouver un accord à l'amiable reste dans un premier temps préférable afin de pouvoir conserver de bons rapports et de pouvoir démontrer sa bonne foi si une procédure judiciaire doit survenir ultérieurement. Dans certains cas, informer votre voisin du trouble qu'il vous occasionne peut suffire à régler le problème. Il faut savoir qu'il n'a pas forcément conscience des conséquences de son comportement pour vous.

Quelle est la marche à suivre si les choses ne s'améliorent pas après une demande orale ?

Si les troubles ne cessent pas après une demande courtoise, il est avisé d'en prévenir le propriétaire et/ou syndic de copropriété par lettre recommandée si l'auteur du trouble est locataire. En tout état de cause, l'auteur du trouble doit être formellement mis en demeure d'y remédier. Cela permet également d'avoir une trace écrite. Il est également utile de faire constater les nuisances par la police ou par un huissier de justice avant d'éventuellement engager une procédure judiciaire, tout en gardant à l'esprit que l'issue de celle-ci peut être incertaine. Si aucune démarche à l'amiable n'arrive à arrêter le voisinage et que ce dernier s'obstine à troubler votre calme, l'action en justice doit être envisagée.

Online

www.femmesmagazine.lu

SARAH BRAUN

Petit aperçu de ce qui vous attend sur notre site ce mois-ci...

Mode / Conseils Mode

Dis-moi quelles sont tes formes, je te dirais quel bikini porter...

Dernière ligne droite pour shopper son maillot de bain. Uni ou imprimé, neon ou minimaliste, une-pièce ou bikini, pour quel modèle opter dans la jungle des tendances de la saison ?

On vous dit tout !



Recettes / Minceur



EAUX DÉTOX : NOS RECETTES PRÉFÉRÉES

Parfaites pour se désaltérer, elles sont la meilleure alternative aux sodas light et sont, en plus, ultra instagrammables ! Framboise et basilic, mûre et sauge, concombre et menthe...

On vous dévoile nos associations préférées !

Mode / Tendances

LA CORDE AUX PIEDS

Cette saison, on redécouvre avec joie le plaisir des espadrilles, des sandales en macramé et des claquettes en matières naturelles pour se chauffer.

Notre sélection de souliers bobo et champêtres !



© Zara

Beauté / Soins

LES MEILLEURES ASTUCES ANTI-CELLULITE

Si dorénavant les formes galbées ont pris le pas sur l'ultra-minceur, la cellulite et son disgracieux effet tôle ondulée n'ont, eux, toujours pas droit de cité sur la plage/en terrasse/à la piscine. Comment prévenir son apparition ou l'atténuer ? Quels sports privilégier et quels aliments consommer ? Petit guide de survie pour avoir la peau lisse tout l'été !

Food / News

TOUS FOOD DE L'ASIE

Rouleaux de printemps, banh bao, pad thai, mochis, sushis et autres doryakis n'ont jamais autant été présents sur la toile et les réseaux sociaux.

C'est un fait, l'Asie est devenue le highlight de nos envies food.

On a décrypté cette tendance pour vous.



PLUS LISSES LES CHEVEUX

VOUS REDOUTEZ LA MOINDRE GOUTTE DE PLUIE ?
LA PLAGE EST UNE ÉPREUVE TANT VOUS CRAIGNEZ QU'ON VOUS ASPERGE ?
VOUS AVEZ BANNI LES PAYS TROPICAUX POUR NE PAS RISQUER DE VIVRE
UN ÉPISODE DE MOUSSON ? DÉTENDEZ-VOUS,
LES NOUVELLES TECHNIQUES DE LISSAGE VOUS AIDERONT
À CONSERVER UNE CHEVELURE LISSE ET GAINÉE,
QUEL QUE SOIT LE TEMPS !

SARAH BRAUN



La taninoplastie : l'alternative naturelle

Originnaire du Brésil (à l'instar du lissage brésilien à la kératine), la taninoplastie consiste en un lissage organique (comprenez non chimique), qui repose sur un actif principal : le tanin naturel, un polyphénol d'origine végétale. Complètement inoffensive, même si elle n'est pas 100 % naturelle, la taninoplastie, ne contient ni formol ni produit chimique dangereux.

C'est pour moi ?

La taninoplastie est idéale pour les cheveux fins car elle gaine la fibre et lui donne du corps. La taninoplastie est également conseillée à celles qui souhaitent détendre leurs boucles, dompter le volume et éliminer l'effet mousseux ou les frisottis.

Le lissage japonais : l'arme de lissage massive

Plus efficace que le lissage brésilien, le lissage japonais modifie la structure du cheveu en profondeur et durablement. Son action est redoutable et irréversible : il faudra attendre la repousse pour retrouver notre nature de cheveux. Mais attention, il n'a pas le pouvoir de métamorphoser votre nature de cheveux (comprenez une fois que les longueurs traitées auront repoussé, vous retrouverez votre cheveu 'originel').

C'est pour moi ?

Le lissage japonais est préconisé pour celles qui ont les cheveux très bouclés, frisés voire crépus et qui rêvent d'avoir des longueurs lisses, brillantes et douces. Attention, le lissage japonais est formellement interdit sur les cheveux méchés ; en revanche, on peut le faire sur des cheveux colorés.

Le lissage brésilien : le pionnier du genre

Vos cheveux sont souples et vous avez envie de les détendre en les gainant afin d'éviter l'effet mousseux, sans pour autant rêver de baguettes ultra raides ? Le lissage brésilien est fait pour vous !



Pionnier du genre, le lissage brésilien est une technique naturelle, à base de kératine naturelle et de cacao qui gaine la fibre capillaire pour lui donner une apparence ultra lisse et brillante. Contrairement au lissage japonais, il ne modifie pas la structure du cheveu.

C'est pour moi ?

Il faut bien garder à l'esprit que le lissage brésilien est davantage préconisé pour discipliner la chevelure que pour la raidir complètement. En revanche, aucune contre-indication pour le lissage brésilien qui est totalement non-invasif pour votre chevelure : il peut être fait sur les cheveux abîmés, méchés ou colorés sans craindre pour leur santé et leur aspect !

Le lissage Luxter : pour les cheveux abîmés

Dernière technique sur le marché, le Luxter est un soin lissant et durable (son effet perdure jusqu'à la repousse des cheveux, ndlr.), tout en préservant la fibre capillaire. En effet, contrairement au défrisage classique (une technique

très invasive et désormais déconseillée voire carrément obsolète), elle ne requiert ni plaque ni utilisation d'ammoniaque. En effet, Luxter est formulé à partir de collagène végétal, qui va se fixer sur le cheveu et repulper la fibre. Aussi le bénéfice est double : non seulement les cheveux sont plus lisses mais ils sont également en meilleure santé après traitement. Technique permanente à l'instar du lissage japonais (mais qui, elle non plus ne vient pas modifier la structure interne du cheveu), le lissage Luxter permet in fine d'embellir sa crinière au fil du temps, si l'on s'astreint à le faire régulièrement.

C'est pour moi ?

Le Luxter est destiné à toutes celles qui souhaitent raidir leurs cheveux et notamment aux natures très frisées voire crépues, afin de les embellir. D'une durée de vie de sept mois, il convient surtout à celles qui n'en peuvent plus de leurs boucles et/ou frisottis !

TREND

LA COLO DE L'ÉTÉ : LE HAIR BRONZING



Le Hair Bronzing est à vos cheveux ce que le bronzage est à votre peau: un coup de soleil et de lumière qui donne résolument bonne mine.

Petit frère de la coloration «Ombré Hair» qui a connu son heure de gloire en 2016, le Hair Bronzing consiste à éclaircir quelques mèches bien choisies, autour du visage et sur les longueurs, afin d'accentuer le contraste avec le reste de la chevelure.

L'objectif?

Illuminer les cheveux à grand renfort de mèches ensoleillées et subtilement contrastées, qui paraissent comme bronzées.

Le Hair Bronzing cherche ainsi à créer un effet sunkissed hyper naturel, qui donne bonne mine, comme au retour de vacances.

Pourquoi on va y succomber?

Parce que cette technique de coloration s'adapte à toutes les couleurs et toutes les longueurs! Et cerise sur le gâteau, le Hair Bronzing est super facile à entretenir, car la repousse est quasi invisible. Bref, le must pour les vacances!

SHANA

coiffure

YO
COLOR
SYSTEM



#YOCOLORSYSTEM

LE SYSTÈME
DE COLORATION AVEC
DES INGRÉDIENTS NATURELS
À BASE DE YAOURT

SANS AMMONIAQUE

SANS PPD

SANS PARFUM

L'harmonie de la nature
au service de vos cheveux!



Shopping Center
La Belle Étoile
Tél.: 31 88 06

www.t-hair.com

SÉRUM BIO-ACTIVATEUR RÉGÉNÉRANT RESURFAÇANT

COSMETICS 27 BOOSTER 27



Le dernier né Cosmetics 27 est un Sérum Bio-Activateur Régénérant et Resurfaçant. Ses promesses ? Stimuler et relancer les fonctions naturelles de sa peau et préserver la barrière cutanée et l'intégrité de microbiote grâce à une formule bio-mimétique safe pour une peau visiblement plus saine, plus forte et plus lisse.

SARAH BRAUN



MARIA PIETRANGELI

+ Fluide et léger, ce sérum s'applique en un tour de main. La peau est immédiatement plus souple. Composé d'un maximum d'ingrédients d'origine naturelle, et de la Centella Asiatica, plante signature de la marque, aux multiples propriétés. Au fil des jours, la peau est visiblement régénérée, plus lisse, plus tendue, les ridules semblent même s'être estompées. Vous l'aurez sans doute compris, je suis complètement addict à la marque...

- La même expérience chaque fois que j'entame un produit de la gamme Cosmetic 27, le premier jour, je suis un peu perturbée par l'odeur caractéristique.



JULIE MALLINGER

+ Je n'avais jamais testé la marque Cosmetics 27, mais on ne m'en a fait que des éloges. Je peux vous le confirmer maintenant grâce à ce sérum ! Sa texture fluide s'applique facilement et pénètre instantanément dans la peau. Son odeur est très agréable et fraîche, il est parfait pour démarrer la journée du bon pied. On constate très rapidement son efficacité, les pores sont resserrés, les ridules estompées, que lui demander de plus !

- J'ai envie de tester d'autres produits de la gamme, mais cela nécessite tout de même un budget.



JULIE BÉNIÈRE

+ Une émulsion ultra légère qui s'applique facilement pour se fondre à la peau en quelques secondes. La sensation de confort est immédiate. Mon grain de peau est plus homogène, plus lisse. La peau semble plus tendue, elle a un aspect plus sain. Un sérum à utiliser quotidiennement avant l'application de sa crème de jour.

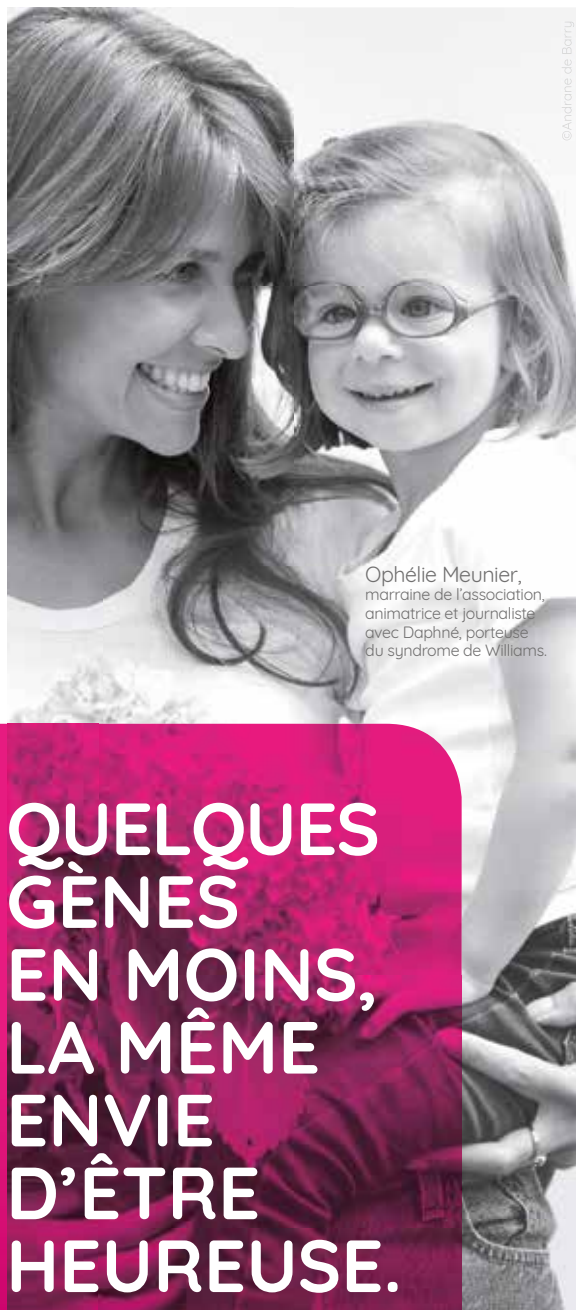
- On connaît l'efficacité des produits Cosmetics 27, mais 115€ pour rebooster sa peau est un poil onéreux !



SARAH BRAUN

+ C'est bien simple, je suis une fan inconditionnelle de cette marque depuis que j'ai testé le Baume 27. Forcément, je suis donc conquise par le Sérum Booster 27 : son odeur, sa texture ultra fluide et légère et surtout sa compo ultra clean. J'aime l'idée de booster la peau pour réactiver ses défenses naturelles. Au bout d'une semaine, les petites rougeurs se sont estompées, la peau est plus confortable : je pourrais me contenter juste de ce sérum au quotidien. Je zappe même l'application d'un perfecteur de peau. Au bout de quinze jours, ma peau est vraiment plus belle, on dirait que je rentre de vacances. Je suis ravie.

- Son prix, mais – et comme toute la gamme – l'investissement est totalement justifié au regard de l'efficacité des produits Cosmetics 27.



©André de Barry

Ophélie Meunier,
marraine de l'association,
animatrice et journaliste
avec Daphné, porteuse
du syndrome de Williams.

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

Le syndrome de Williams

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

    autourdeswilliams.org



Autour des Williams

Association du syndrome de Williams & Beuren



SUBLIMEZ VOS SOURCILS...



GRÂCE AU MICRO-BLADING

Nails & Estetica vous propose un nouveau service de micro-pigmentation des sourcils.

Grâce à cette nouvelle méthode douce, votre ligne de sourcils est densifiée et votre regard plus intense.

Que vous soyez blonde, brune ou rousse, vous pouvez opter pour la micro-pigmentation. La technique convient à toutes les carnations.



au shopping center
La Belle Étoile
Tél.: 26 31 15 14



au shopping center
City Concorde
Tél.: 24 44 04 37

www.t-hair.com

NEWS HEALTHY

LISA BEYS

LÉGÈRETÉ ET SOUPLESSE : LE YOGA AÉRIEN



Le yoga aérien, c'est la tendance de cette année. Mêlant danse, art du cirque et la tradition millénaire du yoga, cette activité est accessible à tous. Les bienfaits : agilité, souplesse renforcée, tonicité et sensation de légèreté... une incitation au lâcher-prise.

LE CHIFFRE

300
millions

**c'est le nombre de personnes
qui pratiquent le yoga dans le monde**

(Source: Fédération internationale de yoga)

LE POUND, POUR ALLIER FITNESS ET MUSIQUE

Créé par des percussionnistes californiennes, le concept est très original : sur une musique bien rythmée, on frappe ses baguettes au sol ou l'une contre l'autre tout en effectuant des enchaînements de danse. C'est très physique, mais aussi hyper motivant !

Coordination, vitesse, rythme : on brûle les calories à toute vitesse (environ 900 calories en 45 minutes). Le concept, très novateur, commence à trouver ses adeptes en Europe.



AQUA STAND-UP

Vous habitez loin de la mer ? Pas de problèmes !
 Vous pouvez pratiquer le paddle en piscine.
 Souplesse, équilibre et découverte de nouvelles sensations,
 le tout dans une approche ludique : les adeptes sont
 de plus en plus nombreux. On s'affine, on se renforce,
 et on prend confiance en soi !

TOUS FOUS DU DJEMBEL

Djembel is the new zumba ! Inspiré des mouvements, des sonorités et de la dynamique des danses africaines, le djembel est le nouveau sport tendance. Créé en septembre 2013 par Hervé Da Silveira, Français d'origine togolaise, ce concept ultradynamique, condensé de toutes les danses africaines, s'affiche désormais au planning des salles de sport. Idéal pour se remettre en forme tout en s'amusant, pour allier fun et fitness !

TRX « TRAINING UNDER SUSPENSION »

À l'aide de deux sangles accrochées, on travaille chaque exercice en suspension. Développé initialement par un membre des forces spéciales américaines, il permet de travailler au poids de son propre corps. Il faut constamment gagner les abdominaux pour garder l'équilibre. Une séance de TRX dure en général 45 minutes pendant lesquelles on alterne des exercices cardio et de renforcement musculaire. Pour des abdos 100% béton !



RÉVEILLENZ LA SIRÈNE QUI EST EN VOUS !

Vous rêvez de savoir nager comme une sirène ? Le mermaiding est fait pour vous ! Accessible à tous, sous réserve de savoir nager, c'est un vrai travail de gainage qui renforce les abdos et fait travailler le cardio. Les jambes sont collées dans la queue et on sollicite aussi le haut du corps. Une super activité à tester pour se sculpter un corps de sirène !

**Les cours se déroulent le plus souvent
en piscine municipale.**

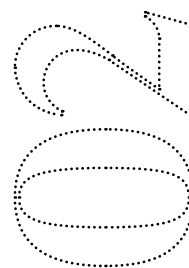
NUST-HAVIE

01



SUR LA ROUTE DU JAPON

La fragrance iconique fête ses 100 ans. Création de Jacques Guerlain, Mitsouko innove en utilisant pour la première fois la note pêche en parfumerie, ouvrant ainsi la voie aux chyprés fruités. Un magnifique centenaire, retour aux sources d'un exotisme japonisme sous le signe de l'art et de la création. Voyage sous le signe de la calligraphie et de la feuille d'or pour commémorer avec éclat cet anniversaire. *Édition limitée numérotée. Mitsouko. Guerlain.*



GREEN ATTITUDE

Enrichie en Plancton de Vie™ régénérant, la formule se caractérise par une texture addictive qui prend soin de votre peau, la protège et l'hydrate pour un bronzage lumineux et uniforme. Le parfum emblématique des soins solaires Biotherm, aux notes de clémentine et de bergamote verte, se conjugue ici à un cœur floral de jasmin et de néroli sublimé par une base de musc blanc et de fève tonka. Toujours soucieux de son impact sur l'environnement, la marque a conçu, pour sa nouvelle brume, une formule de base biodégradable à 99 % et un parfum biodégradable à 95 %. Ses filtres solaires sont eux aussi respectueux de l'environnement aquatique. *Biotherm.*

ENERGIE POSITIVE

Les facettes de cette eau de parfum jouent les accords et les contrastes assumés. Dans l'œil du nouvel opus : la note tonka salée créé un sillage oriental addictif et ultra contemporain. Affirmé, turbulent l'éclat aromatique « No gender ». Singulier, éclatant, l'accord cristallin de sel marin pour défier les codes de la fraîcheur. Addictif, audacieux, l'overdose de fève Tonka qui bouscule les notes orientales. *KenzoWorld.*



QUATRE

GLAMOUR



Une huile démêlante, hydratante et protectrice qui embellit et rend tout leur éclat à vos cheveux. Il s'agit d'un traitement avant shampoing qui hydrate et protège vos cheveux. Composée entièrement d'huile de Coprah raffinée et d'huile de Mongongo, réputées pour leurs extraordinaires vertus hydratantes et régénérantes, ce soin est le traitement naturel idéal pour redonner toute leur vitalité à vos cheveux. L'huile offre protection solaire et résistance à l'eau, et constitue ainsi le partenaire incontournable d'une chevelure glamour en toutes circonstances. *L'huile de Leonor Grey.*

05



JUSQU'AU BOUT DE LA NUIT

L'eye-liner intensément scintillant est composé de particules de paillettes en suspension dans un gel ce qui lui donne une excellente tenue. Une brosse à pointe fine permet une application facile, assurant un look unique, intense et vraiment pétillant. Avec une nouvelle gamme de 7 teintes faites pour un mélange et un assortiment maximum, Heavy Metal est le seul eyeliner pailleté dont vous ne pourriez plus passer. *Collection Heavy Metal Glitter. Urban Decay.*

SUMMER VIBES BY YVES ROCHER

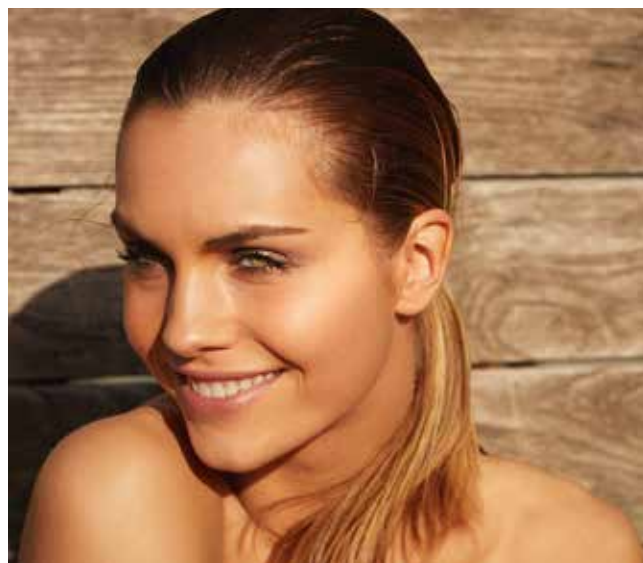
L'été est là ! Profitez des beaux jours en beauté avec les essentiels de l'été par Yves Rocher.



NATURE IS MY ALLY TO SUN PROTECTION

Pour que le scénario de votre week-end soit vraiment parfait, ne zappez pas l'étape protection solaire ! Sinon, gare aux vilains coups de soleil ! Choisissez un indice adapté à votre phototype, que vous appliquerez toutes les deux heures, et n'oubliez pas de porter un chapeau ou une casquette et buvez suffisamment d'eau !

SOIN VISAGE ANTI-ÂGE SPF 50 27,90€
LAIT CONFORT SPF 30 19,90€



PROTECT YOUR SKIN

Vous souhaitez hydrater, réparer et sublimer votre peau après vous être exposée au soleil ? Le Lait Hydratant Réparateur Solaire Peau Parfaite Après Soleil est fait pour vous. Intensément hydratée et apaisée, la peau est réparée des dommages causés par le soleil et retrouve sa souplesse. Le bronzage est sublimé et prolongé.

LAIT HYDRATANT 3 EN 1 APRÈS-SOLEIL 9,90€



GLITTER YOUR BODY

Pour sublimer votre hâle, misez sur l'Huile sèche parfumée au monoi. Enrichie en nacres illuminatrices, elles apporteront le glow final pour parfaire votre summer look !

HUILE SÈCHE 12.90€

SHINE BRIGHT LIKE A DIAMOND



Brillez de mille feux grâce à la nouvelle collection de maquillage glowy. De jour, une touche de rouge à lèvres, un soupçon de fard à paupières, et le Duo Poudre Soleil (vegan et délicieusement parfumé au monoi) vous rendront radieuse. Une soirée improvisée ? Faites monter la lumière avec le stick enlumineur. Vous êtes rayonnante du matin au soir !

DUO POUDRE SOLEIL 25,90€ / FARD À PAUPIÈRES MARBRÉ 7,95€ /
ROUGE À LÈVRES MARBRÉ 8,95€ / STICK ENLUMINEUR HIGHLIGHTER 6,95€



YVES ROCHER

ACHETEZ NOS INDISPENSABLES DE L'ÉTÉ AVEC VOTRE AVANTAGE EXCLUSIF !

**5€ DE RÉDUCTION
À L'ACHAT DE 25€**



93899626

Action valable du 03/07/2019 jusqu'au 31/08/2019 dans tous les magasins Yves Rocher en Luxembourg, contre remise de ce bon. Non cumulable avec d'autres promotions en cours. Un bon maximum par personne.

UN ÉTÉ PLUS SLOW

Face à la prise de conscience qu'il y a urgence de modifier nos habitudes de consommation afin de préserver la planète, force est de constater que nos routines beauté n'y couperont pas. Et si on profitait de l'été pour amorcer un virage green et slow ? Débarrassées du superflu, on envisage le soin et le make-up à la cool et ça fait franchement du bien.

SARAH BRAUN

Go pour l'aloë vera

Depuis plusieurs saisons déjà, les produits de beauté naturels ont le vent en poupe. Et la grande star n'est autre que l'aloë vera. Son premier atout ? Des vertus innombrables qui lui permettront de remplacer haut la main votre sérum hydratant, votre soin anti-âge, votre lait pour le corps, votre après-soleil... (et au passage ne nous remerciez pas : exit l'excédent de bagages !) Propulsée au rang des super aliments, cette plante est en effet composée à 99 % d'eau comme la plupart des cactus (les deux plantes sont de la même famille, ndlr.) : elle est donc un remède naturel de première qualité pour les peaux assoiffées. Mais sa petite arme secrète réside surtout dans son incroyable richesse en vitamines, acides aminés et minéraux qui en font un élixir miracle. Son incroyable formule permet en effet d'apaiser les brûlures, de calmer les démangeaisons et de favoriser la cicatrisation : elle est donc tout indiquée en cas de coups de soleil et autres allergies et irritations cutanées, si fréquentes en été. Parce qu'elle hydrate la peau intensément et qu'elle stimule la régénération cellulaire en boostant la production de collagène, l'aloë vera aide également à lutter contre le vieillissement cellulaire et prévient

ainsi l'apparition prématurée des rides. Elle est également indiquée pour soigner les cheveux gras, grâce à ses vertus assainissantes. Enfin, en tant que super aliment, l'aloë vera peut en outre être absorbée par voie interne, en boisson ou en complément alimentaire. Ses actions sont diverses : elle prend soin et rééquilibre la flore intestinale, renforce le système immunitaire, booste le métabolisme et favorise la circulation du sang. Véritable « activateur », elle ne doit pas être consommée en excès en raison de son action laxative. Où la trouver ? En boutique bio, de préférence. Il est également possible d'acheter la plante telle quelle (elle ressemble à une immense feuille de plante grasse, ndlr.), pour en récupérer le gel que l'on appliquera aussitôt sur la peau. Plus naturel ? Impossible !

On laisse son organisme au repos

C'est un fait, le jeûne est de plus en plus plébiscité, non seulement pour son action sur le poids mais aussi sur la santé. Une récente étude britannique a en effet démontré que prendre son petit déjeuner plus tard et dîner plus tôt aide à perdre plus facilement du poids. Pour ce faire, les deux repas doivent être décalés

d'environ 90 minutes chacun. Tout en conservant trois repas et en ne suivant aucun régime imposé, les patients ayant été soumis à ce nouveau rythme d'alimentation ont perdu deux fois plus de graisse que le groupe test. Une étude, donc, qui vient corroborer les bienfaits du jeûne intermittent, plébiscité par de nombreuses stars et influenceurs qui ne mangent que huit heures par jour et jeûnent durant 16 heures. L'intérêt de ce type de régime est de mettre au repos le système digestif en permettant aux organes qui contribuent à l'élimination, comme le foie et les reins, de faire une pause, pour ensuite éliminer plus efficacement les toxines qu'ils ont pu stocker. Les bénéfices ? Plus d'énergie, un métabolisme boosté et une meilleure régulation de la glycémie et du sentiment de satiété.

On bronze safe

S'il est vrai que la plupart de nos cosmétiques ont été passés au crible ces derniers mois, la catégorie des produits solaires a, quant à elle, fait l'objet d'une double polémique : non seulement ses filtres chimiques et autres ingrédients issus de la pétrochimie ne seraient pas sans effets secondaires pour



68 | N°205

nos organismes, mais bien pire, leur formule aurait des conséquences désastreuses sur la planète et notamment les fonds marins. Aussi, après la marque Biotherm (qui appartient au groupe L'Oréal, ndlr.) qui a lancé l'année passée la première gamme de protections solaires respectueuses du monde aquatique, nombreuses sont les grandes marques de cosmétiques à avoir modifié la formulation de leurs écrans solaires afin que ceux-ci ne rongent pas la barrière de corail. Pour bien choisir son SPF, on scrutera minutieusement sa composition afin de s'assurer qu'elle contient des filtres solaires minéraux, et soit dépourvue de nanoparticules de dioxyde de titane, soupçonnées de favoriser l'apparition de certains cancers. Enfin, on vérifiera également que la formule soit exempte de tout perturbateur endocrinien, à l'instar des paraben, cinnamate, benzophénone - 3, et benzophénone - 4 (les plus toxiques pour l'environnement), oxybenzone, et triethanolamine, ou encore dissodium EDTA.

Et si une formule safe, c'est bien, un conditionnement recyclé, c'est mieux. C'est pourquoi la marque de cosmétique REN a signé une collection solaire clean sur toute la ligne, avec une formule sans filtre à controverse + un emballage respectueux de la planète.

On est vernies

C'est vrai, l'été, on adore arborer des manucures flashy que l'on change à l'envi. Mais là encore, on jouera la carte de la prudence et de l'innocuité en choisissant des vernis dont les formules sont estampillées « green » et « cruelty free ». Vous n'êtes en effet pas sans savoir que les vernis à ongles restent les produits cosmétiques contenant le plus de produits chimiques (à l'instar du toluène, du dibutyl phtalate ou encore du formaldéhyde), garantie d'une couleur qui tient longtemps. À l'heure actuelle, il n'existe pas encore de formule 100 % naturelle, même si plusieurs marques ont d'ores et déjà trouvé de nombreuses alternatives non chimiques aux ingrédients



les plus controversés :

pour les repérer, il suffit de s'assurer que figurent les mentions « 3-free », « 4-free » voire « 9-free » sur leurs emballages. Et pour aller encore plus loin dans notre démarche green, on choisit des marques qui ne testent pas sur les animaux.

Notre coup de cœur

La marque française Avril, qui vient d'ouvrir son tout premier point de vente international au Luxembourg (dans le centre commercial Cloche d'Or, ndlr.) et qui propose une palette incroyable de vernis à ongles, dépourvus de sept produits chimiques (dont le formaldéhyde, le phtalate, le toluène et le xylène), le tout à prix ultra mini : 3 euros seulement. À ce prix-là, il serait fort dommage de se priver d'un si joli geste (et leur tenue est incroyable !)

On passe au zéro déchet

La première résolution pour éviter le gaspillage en matière de cosmétiques reste évidemment le bon sens et la capacité à savoir dire non. Besoin d'un exemple ? « Ai-je besoin de ce quinzième rouge à lèvres corail ? » (petit indice, la réponse est non).

D'autant que les récentes études le confirment : plus nocives encore que lesdits ingrédients, l'accumulation de ceux-ci et des formules différentes décuplent les risques en matière de santé. Le règne du « less is more » n'est donc pas prêt de s'achever, quoi qu'en disent les pro-layering. La seconde étape pour alléger sa salle de bain, c'est de diminuer sa consommation de plastique : on troque sa brosse à dents classique pour une version électronique ou une brosse à dent en bois. Aux formules liquides,

on préfère les savons, shampoings, laits pour le corps solides ou on achète des maxi-formats que l'on transvase dans des contenants en verre ou en bois. Et on troque les ustensiles et accessoires à usage unique – à l'instar des cotons – par des équivalents lavables et réutilisables, comme les disques à démaquiller en fibre de bambou ou de coton.

On sirote green

Parce que la beauté vient aussi de l'intérieur, on débute sa journée par un grand verre de jus d'herbe de blé, un breuvage ultra concentré en chlorophylle, fer, antioxydants et minéraux en tous genres. Boost d'énergie garanti ! À shopper en magasins biologiques.

Dans les oreilles ?

On écoute compulsivement des podcasts green, qui vous aideront à y voir plus clair et à comprendre cette vague verte. On aime particulièrement « Basilic Podcast », complètement engagé sans être barbant. Jeane Clesse, sa fondatrice, reçoit des invités passionnants, avec lesquels elle aborde toutes les thématiques possibles et imaginables en mode green : l'upcycling, la beauté, l'alimentation, la mode... Ultra inspirant !
www.basilicpodcast.com

LES CONTENANTS EN ALUMINIUM : STOP OU ENCORE ?

Encore ! Contrairement aux idées reçues, l'aluminium est une matière éco-friendly ! Il présente en effet l'avantage de pouvoir être recyclé à 100 % et ce à l'infini, sans perdre ses qualités. De plus, son recyclage consomme 95 % d'énergie en moins que pour produire de l'aluminium brut. L'aluminium est une garantie safe, car il offre une excellente protection contre les germes, les UV, l'humidité et les variations de température. C'est pourquoi plusieurs marques de cosmétiques ont choisi d'intégrer de l'aluminium dans leur packaging, à l'instar de L'Occitane, qui l'utilise depuis de nombreuses années, déjà !

L'INFO QUI FAIT PLAISIR

AROMA ZONE S'INSTALLE DANS LA GRANDE RÉGION

L'enseigne Aroma Zone, pionnière en matière de cosmétiques maison et naturels, a ouvert fin juin son tout premier Shop-in-Shop au cœur du grand magasin français Printemps, chez nos voisins messins.

DU 28/06 AU 27/07/2019



* Réductions valables du 28/06 au 27/07/2019. Non cumulable avec d'autres actions, promotions, bons et/ou avantages. Infos et conditions auprès de votre Expert(e) Beauté.

30%
DE RÉDUCTION

sur tous les soins des marques

LABORATOIRES
CLINIQUE, FILORGA,

LANCÔME, ESTÉE LAUDER*



WEB CODE **LUX-FEMMESMAG**

Valable jusqu'au 27/07/2019



* Cette réduction est valable jusqu'au 27/07/2019 avec votre Carte Beauty Member ICI PARIS XL™ dans toutes les parfumeries ICI PARIS XL, du Grand-duché de Luxembourg et dans le shop avec le code LUX-FEMMESMAG jusqu'à épuisement des stocks en parfumerie. Action non cumulable avec d'autres actions, promotions, bons et/ou avantages et non valable à l'achat de Gift Cards. Infos et conditions dans nos parfumeries. * Vous pouvez obtenir votre Carte Beauty Member ICI PARIS XL sans délai et gratuitement dans nos parfumeries.

ICI PARIS XL

Enfants handicapés : bienveillance et défis immenses



N°205 | 89

Retard mental, autisme, maladie génétique... l'arrivée d'un enfant différent bouleverse le quotidien. La découverte du handicap annonce souvent le début d'un véritable parcours du combattant dans lequel les parents se jettent corps et âme, par amour pour leur enfant.

AURÉLIE HANTZBERG

Un petit quelque chose en plus

Un chromosome en plus.

Sur la 21^{ème} paire. « C'est incroyable de se dire qu'un si petit élément a autant d'impact sur nos vies, non ? » Julia a appris que sa fille Léona, aujourd'hui âgée de 8 ans, était porteuse de trisomie 21 lors du suivi réalisé pendant la grossesse. Ce dépistage que l'on nomme le "triple test" ou encore le test "HT 21" est une prise de sang non obligatoire que la mère peut faire dès les premiers mois de grossesse. « Lorsque Léona est arrivée on s'est d'abord renfermés comme pour se protéger. Puis il a fallu apprivoiser nos proches » avoue la jeune maman.

S'ouvrir aux autres et rechercher l'échange avec d'autres parents d'enfants trisomiques ont permis à cette famille d'accepter le handicap de leur fille. L'association Trisomie 21 Lëtzebuerg asbl (www.trisomie21.lu) propose, parmi de nombreux services, d'accompagner les familles avant la naissance, lors de l'annonce du handicap, et durant toutes les étapes de la vie de l'enfant. « Élever un enfant handicapé est une course de longue haleine, nous avons besoin d'être accompagnés pour tenir le rythme », déclare Julia.

Accepter

La première étape pour élever un enfant à besoins particuliers semble être l'acceptation du handicap par l'entourage. Mais il ne s'agit pas de se faire uniquement à l'idée que l'enfant est différent des autres, mais surtout qu'il le restera. Le suivi des parents, les multiples prises en charge médicales et paramédicales feront

progresser l'enfant mais n'effaceront en aucun cas sa différence. Les parents sont parfois exposés aux risques de se fixer des objectifs démesurés par rapport aux capacités réelles de leur enfant. Motivés par l'ambition de « gommer » la différence, certains se perdent et s'épuisent.

L'entourage est souvent enclin à cette volonté de « rattrapage ». Beaucoup de familles sont démunies quand il s'agit de hiérarchiser la prise en charge de leur enfant : qui faut-il voir en premier ? Un orthophoniste ? Un neurologue ? Un kinésithérapeute ? Comme l'explique le docteur Stephan Eliez, auteur de *J'élève un enfant pas comme les autres*, un médecin généraliste peut aider les familles à redéfinir les priorités en fonction du handicap. Il organisera ainsi une prise en charge cohérente mais surtout évolutive, tout en préservant les parents de l'épuisement.

Grandir en famille

L'engagement parental peut être tel que l'un des parents se coupe petit à petit du reste de la famille. C'est souvent la mère qui endosse ce rôle de soldat solitaire. Certaines réduisent ou cessent leur activité professionnelle, ce qui peut provoquer un déséquilibre et des tensions au sein du couple et de la fratrie. Les frères et sœurs peuvent parfois se sentir un peu à l'écart, ne plus trouver leur place et s'interroger sur les liens affectifs qui les lient aux autres membres de la famille. D'autres, plus sensibles à la difficulté de leurs parents et désireux de ne pas alourdir la situation entreront dans un rôle d'enfant parfait qui fait exactement ce que l'on attend de lui

LE CHIFFRE

9

C'est le nombre de centres de psychopédagogie spécialisée présents au Grand-Duché :

- le Centre de logopédie ;
- le Centre pour le développement des apprentissages ; «Grande-Duchesse Maria Teresa», pour les élèves souffrant de dyslexie, de dyscalculie, de dyspraxie... ;
- le Centre pour le développement des compétences relatives à la vue ;
- le Centre pour le développement moteur ;
- le Centre pour le développement intellectuel moteur ;
- le Centre pour le développement des enfants et jeunes présentant un trouble du spectre de l'autisme (Institut pour enfants autistes et psychotiques) ;
- le Centre pour enfants et jeunes à haut potentiel, pour les élèves dits « surdoués » ou intellectuellement précoces ;
- le Centre pour le développement socio-émotionnel, pour les élèves souffrant de troubles du comportement ;
- l'Agence pour la transition vers une vie autonome.



sans jamais se plaindre... au risque de s'oublier. Les parents veillent très souvent à ne pas confier aux frères et sœurs des responsabilités qui ne sont pas les leurs, au risque de les transformer en parents de substitution, menaçant ainsi les liens fraternels indispensables à la construction de chacun. La communication et surtout le partage de ses émotions resteront pour beaucoup la solution pour préserver l'équilibre familial.

L'école inclusive : le Luxembourg bon élève

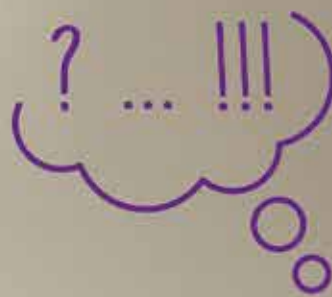
Que le handicap soit visible ou non, la scolarité est souvent une étape angoissante pour les parents. Là où certains pays s'efforcent tant bien que mal d'intégrer les enfants porteurs de handicap, le Luxembourg affiche un bon taux d'inclusion.

Selon le ministère de l'Éducation nationale de l'Enfance et de la Jeunesse, le pourcentage des élèves scolarisés dans des écoles spécialisées est inférieur à 1 % de la population scolaire. Le système actuel garantit donc la scolarisation des élèves à besoins éducatifs particuliers ou spécifiques dans le système scolaire ordinaire, lorsque le profil de l'enfant le permet. Cette école inclusive fait d'ailleurs l'objet d'un texte de lois datant de 1994. Pour les enfants dont les besoins spécifiques ne permettent pas cette scolarisation classique, d'autres types de prises en charge sont possibles sur le territoire national, organisées en centres régionaux et instituts spécialisés proposant un accompagnement individualisé. C'est la nouvelle commission d'inclusion (CNI) qui aura pour but, en accord avec les parents, de définir quelle sera la prise en charge la plus bénéfique pour l'élève concerné.

Enfants d'aujourd'hui, citoyens de demain !

Le 14 mars dernier, Corinne Cahen, ministre de la Famille et de l'Intégration, a signé une déclaration sur l'avenir des politiques en faveur des personnes handicapées. Une occasion de confirmer l'engagement du pays et sa volonté d'inclure les personnes en situation de handicap dans la vie active et citoyenne. La ministre a invité les autres pays membres à « mettre en place un réseau européen approprié afin de promouvoir le développement et la diffusion des stratégies innovantes en matière de communication ». Elle a également présenté une innovation technologique made in Luxembourg : le robot QTRobot développé en 2018 par des chercheurs de l'université de Luxembourg qui facilite l'interaction avec les enfants autistes.

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



Félicitations !

À l'occasion de la naissance de votre enfant,
nous sommes heureux de lui offrir jusqu'à 150 euros
à placer dans nos solutions d'épargne*.

Profitez-en !

Rendez-vous en agence ou
sur www.bil.com/naissance.

* Offre soumise à conditions.



Vous avant tout

Retrouvez-nous sur   



BANQUE
INTERNATIONALE
À LUXEMBOURG



Oser la bienveillance avec ses enfants

Être un parent positif, éduquer son enfant avec une communication bienveillante... les rayons des librairies regorgent d'ouvrages sur la question et la toile déborde de conseils et de préceptes utiles (ou non). Est-ce une méthode devenue obligatoire pour être un bon parent ? Mais que signifie vraiment « être bienveillant » et faut-il adopter ce comportement juste envers les enfants ou le généraliser dans toutes nos relations ? Éclairage.

CHRIS MICK

Qui d'entre nous répondrait par la négative à cette question simple : « Pensez-vous être bienveillant avec vos enfants ? ». Affirmer le contraire s'apparenterait presque à dire que nous sommes d'accord avec l'utilisation massive d'emballages plastiques ou avec la réhabilitation récente de la chasse aux éléphants au Botswana.

Pourtant, même en adhérant à cette philosophie, force est de constater que nous sommes parfois bien malhabiles avec eux. Par exemple, si l'un de vos invités renverse son verre lors d'un dîner, oseriez-vous lui faire part de sa maladresse devant les autres convives ? Sûrement pas, pourtant, c'est que nous faisons souvent à l'égard d'un plus petit que nous n'hésiterons pas à qualifier de « gauche ». Il en va de même pour les « arrête de pleurer, tu es vraiment infernal, c'est qui le chef ici ? ». Ces simples phrases nous font oublier que pour eux tout n'est qu'apprentissage et que ces détails de langage peuvent les atteindre dans leur construction future tant sur le plan de la confiance en eux que sur leur estime d'eux-mêmes. En utilisant le « tu », c'est l'enfant que nous incrimons, il entend par là qu'il est nul or ce que nous remettons en cause,

c'est son comportement et en aucun cas sa personne. Tout l'enjeu d'une éducation bienveillante se déroule dans la nuance. Cette méthode laisse aussi une large place aux émotions et nous apprend à les décrypter pour afin de mieux les gérer. Pourquoi nier le ressenti d'un enfant quand il tombe ? Le prendre dans ses bras en lui disant « tu es tombé, tu as mal, je comprends ta douleur » aura un effet bien plus positif que le traditionnel « ça va, ce n'est rien, tu ne saignes pas » !

“
L'éducation bienveillante
n'est pas dépourvue
de cadres et de règles
”

Pourquoi ? Tout simplement car le petit se sentira écouté, compris et respecté. Ce qui paraît évident aux adultes ne l'est pas forcément pour nos chérubins, c'est pourquoi il est parfois important d'anticiper une attitude (ou une bêtise) en fixant les règles à l'avance.

Le cas du supermarché pourrait être détaillé ... mais nous sommes certaines que vous avez saisi l'idée. En un mot, exprimer ce que l'on attend d'eux dans une situation précise les rassure et pose un cadre. Oui, l'éducation bienveillante n'est pas dépourvue de cadres et de règles. Ses détracteurs la qualifient de laxiste, il n'en est rien pour tous ceux qui la pratiquent au quotidien.

Prenons l'exemple d'un enfant qui refuse de se rendre en classe. Un parent laxiste autorisera l'école buissonnière tandis qu'un parent positif cherchera à comprendre les raisons en essayant de trouver des solutions et... tout en l'accompagnant à l'école. Comprendre, encourager et motiver représentent les fondements d'une éducation positive. Il ne s'agit en aucun cas de le laisser décider de tout, mais d'imposer les choses avec autorité, mais sans être autoritaire ! Subtil et pas toujours facile, surtout quand nous sommes parfois fatigués après une longue journée, mais cet exercice deviendra une routine au fil du temps et s'effectuera naturellement, sans effort (ou presque). Attention, faire croire aux parents qu'une éducation positive

est exempte de tout conflit serait aussi utopiste que mensonger. En effet, devoir tout supporter en restant zen en toutes circonstances et sans élever la voix relève d'une absurdité aussi culpabilisante que dangereuse et ne ferait que renforcer le sentiment d'incompétence que nous éprouvons parfois. La parentalité bienveillante apparaît comme une méthode qui s'apprend grâce à des leçons toutes prêtes. Et quand cela ne fonctionne pas, on se dit que c'est notre faute, « que nous avons dû louper quelque chose ». Nous sommes des humains et mal gérer une colère ou hausser le ton est juste normal. Or, certains auteurs spécialistes de la question ont tendance à oublier ces évidences et s'efforcent de nous faire croire que ce doux monde ressemble à un tapis de guimauve sur lequel évoluent des Bisounours. Ils entretiennent ainsi un sentiment d'impuissance pour les parents. Si la disparition des conflits n'est pas l'objectif prioritaire d'une éducation bienveillante, la responsabilisation des enfants apparaît comme un axe important. Qu'il s'agisse du cartable, du goûter ou de son bonnet, l'enfant doit apprendre à se débrouiller pour devenir autonome et responsable. De plus, l'éducation bienveillante insiste aussi sur le fait de ne jamais évoquer les choses de manière humiliante ou blessante pour rabaisser l'enfant.

Même si nous ne deviendrons jamais des parents parfaits, aspirons au moins à être des parents heureux ... et bienveillants !

MAIS C'EST QUOI AU JUSTE LA BIENVEILLANCE ?

C'est une disposition affective visant à rendre les autres heureux en pratiquant l'écoute active et en se montrant prévenant et attentif.

INTERVIEW

Trois questions à Céline Veitmann, spécialisée en psychopédagogie positive et en techniques d'apprentissage, coprésidente de l'association SEVE au Luxembourg.

La bienveillance fait-elle partie des fondamentaux pour le vivre ensemble selon vous ?

La bienveillance est une base fondamentale pour le vivre ensemble, c'est-à-dire pour vivre en bonne intelligence. Développer la connaissance de soi et l'empathie de chaque membre du groupe c'est devenir plus attentif aux autres et cela renforce la sociabilité naturelle.

Donnez-nous un exemple concret d'une réussite dans un établissement/atelier

Lors d'un atelier philo SEVE pour des enfants de 6 ans, nous nous demandions « ça veut dire quoi être différent ? » Un enfant a dit qu'« être noir à Luxembourg c'est triste ». J'ai demandé ce qui pouvait être triste dans ce fait. Il m'a répondu que son pays natal devait être très loin parce qu'ici le soleil ne colore pas la peau et que donc cette personne était loin de sa famille et de ses amis d'enfance et devait être très seule. « C'est très triste d'être loin des gens qu'on aime », a-t-il conclu. L'enfant a été capable de se décentrer de lui, de porter son attention sur la situation de l'Autre et a pris en considération sa propre réalité et celle de l'Autre.

Selon vous, le terme n'est-il pas galvaudé ? Exemple : un patron qui doit licencier 100 personnes peut-il être bienveillant ?

La bienveillance est un terme à la mode et, si on n'y prend pas garde, plutôt fourre-tout dans lequel se confondent gentillesse, pensée positive, acceptation de tout. La bienveillance n'est pas de la complaisance : c'est poser un cadre réfléchi et exigeant qui encourage à chercher ses propres stratégies positives de développement. Le chef d'entreprise vit dans une réalité qui l'oblige parfois à faire des choix difficiles. Dans ce contexte, la bienveillance s'observe par rapport à l'intention et au but poursuivi. Comprendre l'impact sur le personnel est essentiel, communiquer avec eux pour comprendre leurs émotions et leurs besoins est indispensable.



**SOS
VILLAGES D'ENFANTS
MONDE**

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

À propos de SOS Villages d'Enfants Monde

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

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

Avec le généreux soutien de CBP QUILVEST

Crèche Les Explorateurs Du Bonheur



La nature au cœur de notre pédagogie

- 🍃 Une situation géographique proche de la nature
- 🍃 Des activités en pleine nature tous les jours
 - 🍃 Des activités artistiques (musique, chant, peinture, marionnettes...)
- 🍃 Une équipe éducative plurilingue (français, luxembourgeois, allemand, anglais, portugais)
- 🍃 Des repas sains et équilibrés 100 % bio
 - 🍃 Des horaires flexibles

19, Grand Rue, L- 8510 Redange/Attert
Tél. : 26 62 02 61
Gsm : 621 289 121

THE SWIMMIN' CLUB

Seuls les cool kids pourront rejoindre ce club ultra privé. De Palavas les Flots à Saint-Malo en passant par Saint-Trop', passage en revue des looks les plus stylés pour postuler !

SARAH BRAUN





PIUPIUCHICK

Chaque enfant est unique,
nous nous adaptons
à son rythme.



- ★ Dans un cadre familial, nous accompagnons votre enfant à travers de multiples attentions tendres et éducatives.
- ★ Des produits frais et variés sont servis à chaque repas.
- ★ Nous vous offrons un vrai partenariat sur le thème du plurilinguisme.



Crèche Nurserie

21, rue de Linger, L-4755 Pétange
tél.: 26 50 02 91

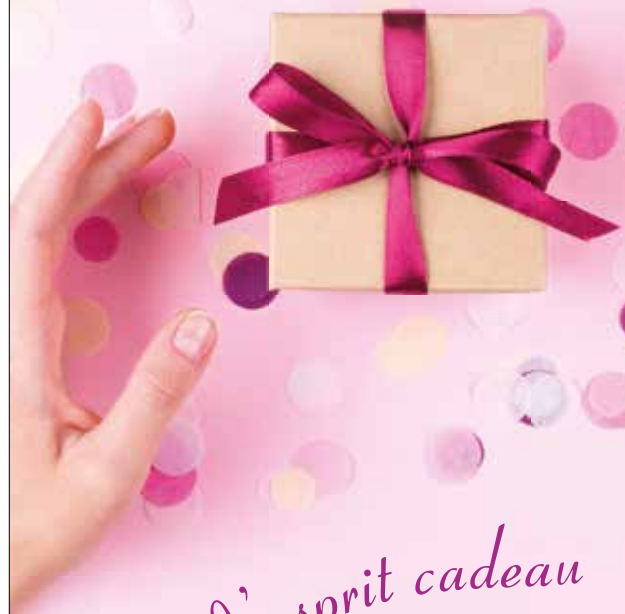
Crèche

33, rue Marie-Adélaïde, L-4757 Pétange
tél.: 26 65 40 12
Ouvert du lundi au vendredi
de 6h30 à 19h00
www.lacrecheenchantee.lu





insolite



L'esprit cadeau

Elephants parade

Grand choix de couleurs



Autour du bain

Cupcake cassis capucine

JellyCat


Peluche baleine licorne



 **la 3e étoile**
SHOPPING CENTER

BOUTIQUE INSOLITE

L-8050 Bertrange

Tél. : 26 31 36 20 | 

Produits disponibles à la vente sur letzshop.lu



LILI GAUFRETTE

VOS VACANCES SANS SOUCIS

GRÂCE À LA CMCM. VOTRE MUTUELLE SANTÉ.



1 SEUL TARIF
VALABLE
POUR TOUTE
LA FAMILLE

Grâce à CMCM-Assistance, inclus gratuitement dans le package de base, vous et votre famille serez couverts dans tous les cas et partout dans le monde. En cas d'accident ou de maladie à l'étranger, vos frais hospitaliers et honoraires médicaux seront pris en charge. Les transports médicalisés, ainsi que le rapatriement, sont couverts sans limite. L'annulation voyage est également incluse. Autant de raisons pour ne pas partir en vacances sans votre carte CMCM-Assistance.

Plus d'informations sur : www.cmcm.lu

Do, wann Dir eis braucht.

Follow us [f cmcm.luxembourg](https://www.facebook.com/cmcm.luxembourg) [@cmcm.lu](https://www.instagram.com/cmcm.lu) [t cmcm.lu](https://www.twitter.com/cmcm.lu)

CMCM
VOTRE MUTUELLE SANTÉ
DEPUIS 1956

FOR KIDS

FAMILY

LA POLITIQUE FAMILIALE DU LUXEMBOURG DANS LE TOP 10 DE L'UNICEF



l'épanouissement des familles et à la cohésion sociale. Les critères d'évaluation analysent la qualité de l'éducation, les congés parentaux, l'encadrement de la petite enfance, la garde d'enfants ou encore la protection de l'enfance. Dans le rapport « Les pays les plus riches sont-ils favorables aux familles ? Les politiques dans l'OCDE et l'UE », seule la moitié des pays accorde aux mères au moins six mois de congé intégralement rémunéré. Au Luxembourg, les mères peuvent obtenir 8 semaines de congé prénatal et 12 semaines de congé

post-natal. À la fin de ce congé maternité, elles peuvent également prendre un congé parental, afin d'interrompre leur carrière ou de réduire leur temps de travail pour se consacrer davantage à l'éducation de leur enfant.

Source : Rapport Unicef

Selon le classement de l'Unicef des pays favorables aux familles, le Grand-Duché se positionne à la 9^e place à l'échelle européenne. La politique en faveur des familles est une politique d'avenir et est synonyme de la qualité de vie d'un pays. Elle renforce le lien entre parents et enfants, qui est essentiel à

HOLIDAYS

QUAND EST-CE QU'ON ARRIVE?

Les vacances arrivent et vous êtes ravis de partir. Une seule question vous taraude : comment occuper les enfants le temps du voyage ?

Pour éviter de dégainer la sacro-sainte tablette, voici quelques idées de jeux pour passer le temps et partager un moment en famille :

🕒 **Ni oui ni non** : Inutile de rappeler les règles, non ? Perdu !

🕒 **Qui est-ce ?** : Pensez à une célébrité, quelqu'un de votre famille ou un personnage de fiction. Votre famille devra découvrir l'identité de cette personne en vous posant des questions : « le personnage est-il une fille ? », « porte-t-il une moustache ? », « Est-ce qu'il a joué dans un film américain ? ».

🕒 **Le premier qui voit...** : Pour rendre les longs trajets plus divertissants, donnez-leur un objectif : le premier qui trouve une voiture bleue a gagné !

🕒 **Trouvez une boîte aux lettres** : Vos enfants vont adorer.

BOOKS



LE VOYAGE DU CAPITAINE JIM, CLAIRE ET HUGO ZAORSKI

Dans les profondeurs de l'océan, le Capitaine Jim veille jalousement sur sa ferme marine, loin du monde des humains. Retranché derrière des barbelés, il a confié à sa chienne Nénette le soin de contrôler radars et écrans de surveillance, afin d'empêcher tout inconnu de pénétrer dans son petit paradis. Grâce aux légumes sains et nourrissants qu'il cultive dans son potager, nul ne mange plus son voisin et chacun vit en paix. Mais voilà qu'un énorme cachalot bardé de cicatrices approche... et Jim se retrouve propulsé dans un univers époustoufflant, qui va radicalement changer sa façon de voir les choses !

🕒 **Éditions Sarbacane, 5 juin 2019**

Collection Album. Dès 5 ans.

EVENT

JEU DE PISTE CONNECTÉ POUR FAMILLES AU MUDAM

Venez découvrir le Mudam avec l'application Actionbound. À travers diverses missions, vous allez en apprendre des choses sur le musée tout en vous amusant de façon créative. Répondez aux questions, faites des photos et venez dessiner. N'oubliez pas d'apporter vos portables ou tablettes !

🕒 **Sur inscription. Du 18.07 au 12.09.2019**
www.mudam.com

AVIS DE CIEL BLEU

Invitation à un voyage céleste, le bleu apaise et apporte harmonie et calme dans une chambre d'enfant.
À décliner du sol au plafond pour de doux rêves !

SARAH BRAUN



CULT FURNITURE



ZARA HOME



RED CANDY



BOHEMIA DESIGN LIMITED



TAKATOMODE



SWEETPEA WILLOW



YELLOW OCTOPUS

À l'hôtel, comme à la maison

AURÉLIE GUYOT | PHOTOGRAPHIE MAMA SHELTER LOS ANGELES

Plus que quelques mois de patience avant de découvrir le nouveau complexe hôtelier dont parle tout Luxembourg! C'est au Kirchberg que brillera très bientôt la fameuse enseigne Mama Shelter, après Paris, L.A, Rio, Prague ou encore Belgrade... signe manifeste de l'attractivité du Grand-Duché. L'occasion de nous intéresser de plus près à ce projet et de découvrir les dernières tendances du milieu de l'hôtellerie.

N°205 | 89





TENDANCE ET CONVIVIALITÉ

La famille Trigano a toujours très bien su capter et percevoir les tendances. Et le secteur du tourisme ne fait pas exception : les clients réclament de plus en plus de personnalisation, et veulent vivre des expériences. Face aux enseignes aseptisées et impersonnelles à la Hilton, cette famille d'entrepreneurs lance le pari de proposer des hôtels 'lieux de vie', avec pour ambition de raconter des histoires... Les hôtels sont implantés au cœur de villes tendances, que vacanciers ou hommes et femmes d'affaires cools et branchés aiment découvrir.

Les hôtels nouvelle génération sont pensés comme des lieux de vie

La décoration, impertinente et sexy, est confiée au cultissime Philippe Starck. C'est insolite, coloré, audacieux... et furieusement instagrammable ! Plus qu'un hôtel, un Mama Shelter se fait tour à tour galerie d'art, resto branché, bar à cocktail, salle de conférence, lieu de rencontres... bref, ça bouge, ça vit et on s'y sent bien.

MAMA LOVES LUXEMBOURG

C'est en septembre dernier que la première pierre du projet a été posée. Le futur hôtel s'élèvera sur 5 étages et comptera 145 chambres. Nous pourrions y admirer la vue sur Luxembourg un verre à la main depuis le rooftop, qui devrait également accueillir une piste de pétanque. Quartier des affaires oblige, les architectes ont bien sûr intégré au projet des salles de réunion et un espace de coworking, à l'image des autres Mama Shelter. Pizzeria, pâtisserie et même boulangerie... l'enseigne promet bien sûr de nous régaler ! Un programme qui annonce des files d'attente à l'ouverture... Voici un concept trendy, innovant et ultra désirable qui fait du bien ! Une initiative qui dynamise tout un quartier et fait davantage rayonner le Luxembourg au niveau Européen.

NOUVELLES TENDANCES

AirBnB, Couchsurfing, Mama Shelter... nos nuits d'hôtel ont bien changé ! Le mérite revient aux générations Y et Z, qui envisagent différemment l'hébergement et le voyage. Même si le confort reste un critère de choix, c'est dorénavant l'expérience qui prime : passer une nuit dans un vrai appartement parisien, avec vue sur le Sacré Cœur, trouver un coin de canapé à moindre coût en plein Times Square, prendre le petit déjeuner en compagnie de viculteurs californiens, au milieu de leurs vignes...



Ace Hotel New Orléans ©Matthew Williams

On veut des décors instagrammables !

N°205 | 89

autant de souvenirs qui n'ont pas de prix et qui dépassent le simple fait de trouver une chambre propre et bien située pour poser ses valises. Grands groupes, indépendants et jeunes enseignes ne s'y sont pas trompés, et lancent des concepts innovants qui affichent souvent complet : -Generator : Miami, Venise, Copenhague, Berlin, Amsterdam... les villes les plus branchées comptent un Generator. Ce concept revisite la bonne vieille auberge de jeunesse. Son succès repose sur trois principes: un design intérieur soigné dans les codes de la déco d'intérieur made in Instagram, des événements d'inspiration locale qui font le bonheur des clients et des voisins, associés à une offre de restauration de qualité. Bref, on y fait plus que dormir. Dans le même esprit, le Groupe Accor vient de lancer sa nouvelle marque Joe & Joe, à base de dortoirs au design scandinave, décorés à grand renfort de bouées flamants roses géantes.

📍 **ACE Hotels** : cette chaîne américaine mise tout sur le design, et ça marche ! Hyper photogéniques, les décors tiennent davantage du studio photo que de l'hôtel. Restaurant au look 50's pris d'assaut

durant Coachella à Palm Springs, têtes de lit graphiques et artistiques à New York, intérieur cosy et industriel dans le quartier londonien de Shoreditch, fauteuils club en cuir capitonné et meubles en bois à La Nouvelle Orléans... Voici les adresses à ne surtout pas manquer si vous êtes férus de design ! On a hâte de tester le futur ACE Hotel de Tokyo, localisé en plein Shinjuku, et qui sera inauguré cette année.

📍 **Golden Tulip** : né dans les 60's, ce groupe hollandais a récemment retravaillé les ambiances et les décors de ses resorts en pariant sur notre esprit joueur... creativity room pour brainstormer en équipe, fauteuils suspendus, terrain de pétanque, babyfoot, écrans géants... on ne s'ennuie pas ! Marseille, Strasbourg, Shanghai, Bangkok, Cuba, Bali, Brésil, c'est un véritable tour du monde qui vous attend.

📍 **Okko Hotels** : c'est ici Patrick Norguet, célèbre designer, qui est aux manettes. Les espaces sont ouverts, favorisant les échanges, les rencontres et la convivialité. L'enseigne a voulu casser les codes et ne veut pas entendre parler de lobby, de salle de petit déjeuner ou de bar,

mais souhaite proposer un véritable club. On parle donc de 'business corner', on y retrouve une bibliothèque, une boutique, et un espace forme high-tech.

Alors, prêt à vous laisser surprendre et tenter de nouvelles expériences? Les hôtels nouvelle génération n'attendent plus que vous. Mais on vous prévient... les tester, c'est les adopter!

Rendez-vous sur Tripadvisor pour découvrir le classement des plus beaux hôtels du monde !

Réalisé par les internautes, le Top 10 a été dévoilé il y a quelques semaines. C'est au Costa Rica qu'il faudra vous rendre pour découvrir le lauréat, un 4* au cœur de la jungle.

On aime suivre le compte Instagram de cet établissement (@tulemar), qui partage des clichés de la faune locale !

Plus proches, l'Autriche (hôtel Belvedere de Riccione) et l'Italie (l'hôtel Alpin Spa Tuxerhof de Tux) sont également représentées.

Finion

Donnez vie à vos exigences.



EN EXPOSITION
DANS NOTRE
SHOWROOM
BERTRANGE



GASPERICH

39, rue Jacques Stas
L-2549 Gasperich
Tél. 401 40 701
Ouvert du lundi au vendredi
de 8h à 12h et de 13h à 17h

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



DANS LA CUISINE DE MORRIS CLIP

La cuisine dans l'ADN

Aujourd'hui, on reste au centre ville et on rejoint le Chef Morris Clip au Tempo Bar (où manger), à l'arrière de la Philharmonie. Un lieu un brin atypique qui ne fait pas l'impasse sur la qualité. Il a d'ailleurs séduit le Gault & Millau.

MAGALI EYLENBOSCH | PHOTOGRAPHIES JULIAN BENINI

Le Chef, Morris Clip, a fait ses premiers pas dans la cuisine de l'hôtel familial, situé à la Barrière de Transinne. Son père, enseignant à l'école hôtelière pendant 27 ans, lui a également inculqué les bases avant qu'il ne vole de ses propres ailes. Il ouvre un premier restaurant dans le coin, puis s'en va faire un petit détour par Marrakech, avant de poser ses valises à Luxembourg. D'abord, il prend les commandes pendant cinq ans à la Brasserie Schuman. Ensuite, il se lance dans l'aventure du Tempo qui lui permet d'être le premier

chef à décrocher le prix POP of the Year qui récompense les adresses fun et sympa, à l'ambiance et à la déco soignée. Selon Morris Clip, quand on fait les choses avec amour, c'est beau et c'est bon !

À quel âge êtes-vous entré en cuisine ?

Avant de naître ! J'ai grandi dans cet environnement. Mon père était restaurateur et mon oncle était aux commandes de l'hôtel familial qui a prospéré pendant une centaine d'années. Mon parcours était tout tracé.

Vous êtes un peu comme Obélix ?

Oui, mais je suis beaucoup plus mince que lui ! (Rire)

Qu'est-ce qui fait votre différence ?

Chaque cuisinier doit développer sa personnalité. Il y a trois étapes. D'abord, on fait la cuisine d'un chef. Ensuite, on modifie la cuisine d'un chef. Et enfin, on fait sa propre cuisine. À présent, j'arrive à faire des plats qui sont créatifs, de saison, et qui amusent la clientèle.

Quand c'est bon et que ça amuse, ça prouve que le cuisinier aime faire ce qu'il fait et qu'il communique son plaisir, son envie de faire du bien aux autres.

Quel est votre plus gros défaut ?

Je suis un éternel insatisfait, toujours en quête de faire mieux. Quand tu te dis que tu as gagné, c'est à ce moment-là que tu perds.

Avez-vous un plat signature ?

Les Boulettes de veau à la bière d'Abbaye que je fais depuis que je suis à Luxembourg. C'est le plat que j'ai le plus servi. Il est savoureux et généreux.

Si j'étais votre stagiaire, quel serait la première recette que nous partagerions ?

Les boulettes ! Les choses simples à réaliser sont parfois les plus compliquées. Même s'il n'y a pas de notions très techniques, c'est un plat que l'on doit faire avec amour. On le commence le matin et il est bon le soir. Il demande beaucoup d'attention.

Vous arrivez chez un copain qui vous demande de préparer quelque chose... avec ce qu'il y a dans le réfrigérateur.

Sur quoi vous rabattriez-vous ?

Tout dépend de ce qu'il a dans le frigo. On partirait peut-être sur une omelette, mais je fais partie de ceux qui estiment que la cuisine spontanée et la meilleure cuisine du monde. Ça me correspond bien. Et c'est certainement la cuisine qu'une maman pourrait faire pour nourrir ses enfants.



Quel est votre plus beau souvenir dans le métier ?

Je pense que c'est la nomination au Guide Gault & Millaut !

Un souvenir cauchemardesque ?

Oh oui ! Un banquet de 350 couverts et nous n'avions pas reçu le matériel à temps. Il faut savoir rebondir et faire en sorte que les clients soient satisfaits. Il y a toujours une solution et il faut absolument la trouver !

Avec quel grand Chef aimeriez-vous partager une omelette ?

Pierre Gagnaire. Je pense que c'est quelqu'un d'authentique qui a aussi connu des hauts et des bas.

Quel est le plat classique que vous aimeriez avoir inventé ?

L'asperge à la flamande. C'est ultra-simple et quand c'est bien réalisé, c'est ultra-bon !

Avez-vous un mentor ?

Non ! Je suis plutôt autodidacte puisque j'ai pris la direction d'une cuisine à 20 ans.

Quel but poursuivez-vous ?

Être heureux. C'est la base de tout !

CROQUE BANANE-CACAO-AMANDE

PRÉPARATION & CUISSON 15 MINUTES | POUR 2 CROQUES

INGRÉDIENTS POUR 2 CROQUES

○ 1 c. à s. de poudre
cristallisée Pure Via®
○ 4 tranches de pain
de mie complet
○ 20 g de beurre ramolli

○ 70 g de purée d'amandes
○ 1 c. à c. de cacao en poudre
○ 1 banane (180 g)
coupée en fines rondelles
○ ¼ de c. à c. de cannelle



À BOIRE AVEC

IN EXTREMIS VENDANGES TARDIVES 2014 DOMAINE DES TERRES DORÉES

Domaine exploité depuis plus de 30 ans par Jean-Paul Brun, le domaine des Terres Dorées est un domaine niché au nord du Beaujolais, qui séduit par ses vins rouges qui dépassent les 90/100 Parker et ses cuvées hors normes. Tel que le In Extremis, fruit d'une vendange tardive, ce chardonnay botritisé aux arômes subtils de coïng et de fruits secs, une complexité inédite qui offre gourmandise et finesse afin de finir le repas en douceur.



WINE LOVERS

Arnaud Vaingre, sommelier chez Vinoteca, vous conseille pour un accord mets & vins. Retrouvez sa sélection à la boutique 12, côte d'Eich à Luxembourg-ville.

WWW.VINOTECA.LU

- 01.** Préchauffez l'appareil à croque-monsieur.
- 02.** Passez le Pure Via® dans un moulin à épices afin d'obtenir la consistance du sucre glace.
- 03.** Étalez un peu de beurre sur une face de chaque tranche de pain.
- 04.** Mélangez la purée d'amandes avec le cacao et 2 cuillerées à café de Pure Via® dans un petit bol pour obtenir une pâte (gardez le reste de Pure Via® pour une autre recette).
- 05.** Posez 2 tranches de pain, face beurrée vers le bas, sur une planche. Étalez la moitié de la préparation sur les faces visibles, puis recouvrez-les de rondelles de banane en laissant un bord libre de 1 cm. Recouvrez avec les 2 autres tranches de pain, face beurrée vers l'extérieur.
- 06.** Faites cuire les croque-monsieur 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servez-les coupés en deux et saupoudrés de cannelle.

RÖSTI DE PATATE DOUCE ŒUFS POCHÉS

PRÉPARATION & CUISSON 30 MINUTES

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 240 g de patate douce, épluchée et râpée
- 1 oignon (150 g) grossièrement râpé
- 1 blanc d'œuf
- 25 g de parmesan finement râpé
- 1 c. à s. de persil plat haché
- 1 c. à s. d'aneth haché
- 1 gousse d'ail pilée
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- 2 c. à s. de vinaigre blanc
- 4 œufs
- 150 g de saumon fumé, émietté
- 70 g de yaourt grec
- 2 c. à c. de dukkah
- 2 c. à s. de feuilles de coriandre fraîche
- quartiers de citron pour servir



À BOIRE AVEC

AJACCIO « UNU » 2018 DOMAINE VACCELLI

Considéré actuellement comme l'un des meilleurs domaines corses, Le domaine Vaccelli a été fondé en 1962 par la famille Courrèges près d'Ajaccio. Cette production familiale de 16 hectares nous propose différentes cuvées dont là Unu en 100 % vermentino. Ce vin blanc aux arômes d'agrumes et notes florales est relevé par une minéralité saline qui viendra égayer ce plat tout en finesse.

01. Préchauffez le four à 180 °C. Chemisez une plaque de papier cuisson.
02. Mélangez la patate douce et l'oignon dans un saladier, pressez à la main pour ôter le maximum de liquide et remettez dans le saladier. Ajoutez le blanc d'œuf, le parmesan, les herbes et l'ail, assaisonnez.
03. Faites chauffer la moitié de l'huile et du beurre dans une grande sauteuse, à feu moyen. Déposez la moitié de la préparation à base de patate douce dans la sauteuse, en l'aplatissant pour former une galette de 10 cm de diamètre. Faites cuire 3 minutes de chaque côté. Égouttez la galette sur du papier absorbant puis placez-la sur la plaque. Salez. Préparez le second rösti.
04. Enfournez les röstis 10 minutes pour qu'ils soient croustillants.
05. Préparez les œufs pochés. Remplissez une grande casserole d'eau jusqu'à mi-hauteur, ajoutez le vinaigre et portez à petite ébullition. Cassez 1 œuf dans un bol. Avec une cuillère en bois, créez un tourbillon puis faites glisser l'œuf au centre du tourbillon. Répétez avec les autres œufs. Faites-les pocher 3 minutes environ pour que les blancs soient pris et que les jaunes restent coulants. Sortez les œufs à l'aide d'une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant.

06. Dressez les röstis dans des assiettes, garnissez de saumon, d'œufs pochés et de yaourt. Parsemez de dukkah et de coriandre et servez avec des quartiers de citron.

PLUS DE RECETTES?

LA BIBLE ZÉRO SUCRE POUR CUISINER SANS SUCRE RAFFINÉ COLLECTIF



Les 250 recettes de ce livre mettent en avant les sucres naturels déjà présents dans les ingrédients et bannissent tous les sucres ajoutés. Des petits déjeuners énergisants aux en-cas à emporter, en passant par les repas complets ou les snacks réconfortants, cette bible de la cuisine sans sucre est essentielle pour retrouver un équilibre intérieur tout en se faisant plaisir.

○ La Bible Zéro Sucre, Collections Beaux Livres aux Éditions Marabout
Parution le 22 mai 2019



H&M HOME

LAGON BLEU

Nos extérieurs prennent des allures de lagon, puisant dans la fraîcheur limpide du bleu turquoise et la chaleur apaisante des teintes naturelles. De quoi prendre le large sans quitter son chez-soi !

 SARAH BRAUN



LA REDOUTE INTÉRIEURS



ANNEBEL JAMES



BRIDGMAN



ZARA HOME



CULT LIVING



SWEETPEA

68 | N°205



ETSY



BOQA


48H À BARCELONE

Parc Güell

L'Espagne à la sauce catalane

Profondément marquée par le génie de l'architecte Antoni Gaudí, Barcelone revendique sa particularité, bien loin des clichés qui lui sont souvent associés : plages, beuveries et low cost.

KÉVIN STORME



Sagrada Família ©C. Messier, Wikipedia

VENDREDI, 20H : CERVECERIA CATALANA

La première chose que font généralement les touristes à Barcelone, c'est d'ingurgiter des plats hors de prix sur la Rambla. Erreur ! Mieux vaut se poser dans des troquets où vous serez servis de bons petits plats catalans, hors des sentiers battus. Ainsi, Cerveceria catalana, à une quinzaine de minutes à pied de la Rambla, est l'un des meilleurs bars à « tapes » (ici, on ne dit pas tapas... trop espagnol) de la ville. On y mange des produits locaux et de qualité à prix raisonnable et la clientèle se compose de touristes et d'habitants. *Carrer de Mallorca, 236*

VENDREDI, 23H : HOTEL PRAKTIK BAKERY

Un trois étoiles dans une boulangerie. C'est le concept original de cet hôtel situé au cœur de Barcelone. Idéal le matin, pour être réveillé par les odeurs du bon pain et de viennoiseries toutes chaudes. *Carrer de Provença, 279*

SAMEDI, 9H : SAGRADA FAMILIA

C'est le monument emblématique de Barcelone, la grande œuvre – inachevée – de Gaudí et pour la voir, il faut se lever tôt... ou s'armer de patience. La Sagrada et les Barcelonais, c'est un peu je t'aime moi non plus. Les cabriolets du modernisme se

mêlent à une religiosité mal vue dans une Catalogne laïque et libertaire. N'empêche que, religieux ou non, un voyage à Barcelone ne peut se départir de la visite de la cathédrale la plus déjantée du monde. Tout autour de la cathédrale s'étend le quartier de l'Eixample, musée à ciel ouvert où se dévoilent les plus belles réalisations de Gaudí, notamment la Casa Milà et la Casa Batlló.
Carrer de Mallorca, 401

SAMEDI 14H : LA BOQUERIA

Longeant la Rambla, La Boqueria est le plus célèbre marché alimentaire de Barcelone. On y vend de tout et il est aussi possible de se restaurer dans l'un des nombreux stands qui proposent plein de petits plats pour toutes les bourses et pour toutes les faims.
La Rambla, 91

SAMEDI, 16H : PARC GÜELL

C'était couru. Face à l'afflux de visiteurs, la grande œuvre paysagère et architecturale de Gaudí est désormais payante (10 euros). Pas plus mal, on n'y trouve plus de fêtards en train de cuver leurs substances après la fermeture des clubs... Le parc, tout en courbes, en couleurs, en jardins, en constructions biscornues et en mosaïques, rappelle l'univers des films de Tim Burton.



Casa Milà ©Thomas Ledl, Wikipedia



Praça reial ©Ramblasbacardi, Wikipedia

SAMEDI, 20H : LE CARMEL

Le Carmel, c'était le quartier des bidonvilles, des ouvriers, des exclus. Depuis les JO de 1992, les bidonvilles ont disparu. C'est aujourd'hui l'un des meilleurs points pour contempler la vue depuis le Turo de la Rovira.

DIMANCHE, 10H : PRAÇA REIAL

La praça reial a beau être la moins catalane des places de Barcelone (elle rend hommage à la monarchie espagnole), elle est, de loin, la plus belle. Impossible de ne pas y déguster un café et un croissant, même si l'ensemble n'est pas donné et que l'accueil laisse à désirer. La place est aussi le meilleur pour rayonner dans le Barri gotic, la magnifique vieille ville de Barcelone.

DIMANCHE 12H : SOUL BARCELONA

Le Raval, qui longe le Barri gotic, est le quartier alternatif et bohème de Barcelone. Idéal pour un shopping hors des clous dans les nombreuses boutiques vintage, notamment la boutique Soul Barcelona. Une mine d'or pour les fans de mode alternative : pin-up, vintage, rockabilly, gothic élégant...
Carrer Tallers, 15

DIMANCHE, 15H : MUSEU PICASSO

Le musée le plus visité de Barcelone est consacré au peintre espagnol. Sur trois étages, sont exposées 1 300 œuvres, dont plusieurs ont eu un retentissement majeur, notamment *Communion* (1896) et *Charity* (1897). C'est à Barcelone que l'artiste originaire de Malaga fait ses armes, à l'académie des Beaux-Arts, et qu'il entame sa carrière.
Carrer Montcada, 15-23

ON Y VA

Ryanair propose des vols directs aller-retour du vendredi soir au dimanche après-midi à partir de 120 euros.



Signe du Mois

LION

(23.07 au 22.08)

Amour: Mars visite votre signe, c'est une bonne nouvelle concernant vos amours, une période sans nuage. **Travail:** Jupiter bénéfique a un avantage appréciable, ce petit plus qui change tout et vous savez vous rendre indispensable. **Vitalité:** Besoin de moments de repos réparateurs.

GÉMEAUX

(21.05 au 21.06)

Amour: Avec Jupiter opposé, vous êtes distante avec votre conjoint et ressentez un besoin de liberté. **Travail:** Malgré quelques difficultés, vous faites preuve de discernement pour faire les bons choix et vous avancez à votre rythme. **Vitalité:** Détendez-vous pour laisser la place au bonheur.

BALANCE (23.09 au 22.10)

Amour: L'influence bénéfique de Jupiter vous réunit autour d'un projet commun très stimulant. **Travail:** Mars positif accélère nettement votre rythme de travail, ce qui vous ouvre de nouvelles portes. **Vitalité:** Saturne en dissonance est à l'origine de quelques troubles de fatigue.

SCORPION (23.10 au 21.11)

Amour: Uranus ébranle vos repères, vous êtes en proie aux doutes et n'êtes plus sûre de ce que vous voulez. **Travail:** Saturne et Pluton vous accordent la possibilité de changer les choses, prenez seulement de temps de réfléchir. **Vitalité:** Et si vous vous mettiez à la méditation ?

SAGITTAIRE

(22.11 au 21.12)

Amour: Une période estivale agréable, Vénus en Lion vous donne la confiance et l'harmonie dans vos amours. **Travail:** Mars bénéfique, soyez sûre de vos compétences et vous arriverez au bout de vos projets. **Vitalité:** Mars et Vénus se relient pour vous apporter une belle énergie.

CAPRICORNE

(22.12 au 20.01)

Amour: Vous avancez dans le moment présent et gardez le sourire face à l'adversité ou l'incompréhension. **Travail:** Grâce à de nouvelles relations, vous faites place à la sérénité ce qui est bénéfique pour vos projets. **Vitalité:** Changer de rythme, profitez de vos vacances.

VERSEAU (21.01 au 19.02)

Amour: Vénus et Mars en Lion, vous renforcez les liens avec votre conjoint en prenant conscience de vos erreurs. **Travail:** Portée par une formidable créativité, vous allez au-delà de vos espérances, vous démarrez l'été du bon pied. **Vitalité:** Vivacité et joie de vivre.

POISSON (20.02 au 21.03)

Amour: Vous ne laissez pas les problèmes empiéter sur votre vie personnelle, vous gardez précieusement l'équilibre de votre couple. **Travail:** Avec Jupiter dissonant, vos activités auront du mal à avancer cet été, prenez du recul et reposez vous. **Vitalité:** Misez sur une alimentation saine.

BÉLIER (21.03 au 20.04)

Amour: Quelques tensions dues à Mercure, chacun veut imposer son point de vue, sans prendre en considération celui de l'autre. **Travail:** Restez vigilante tout en continuant à mettre en place vos projets, vous bénéficiez d'appuis intéressants. **Vitalité:** Côté forme, le moment est au cocooning.

TAUREAU (21.04 au 20.05)

Amour: La présence d'Uranus déséquilibre un peu votre couple, prenez-le comme une chance de repartir sur de nouvelles bases. **Travail:** La pleine Lune du mois vous donne envie de voir du monde, d'échanger et de partager vos idées. **Vitalité:** Vous n'aurez pas le temps de « farnienter ».

CANCER (22.06 au 22.07)

Amour: Avec Vénus dans votre signe vous pouvez échapper aux rapports de force mais l'heure est à la remise en question. **Travail:** Plus question de procrastiner, vos décisions sont suivies d'actions immédiates. **Vitalité:** En forme, vous êtes à fond dans l'organisation de vos vacances.

VIERGE (23.08 au 22.09)

Amour: Jupiter égratigne votre confiance qui est mise à l'épreuve, peut-être pourriez-vous revoir vos centres d'intérêt communs. **Travail:** La pleine Lune du 15 vous donne raison pour vous manifester sur vos conditions de travail. **Vitalité:** Un moral mitigé mais les vacances arrivent.

Exclusively imported by

WENGLER

CHÂTEAUX & DOMAINES



DRINK RESPONSIBLY



PLACES
DISPONIBLES

OUVERTURE
PROCHAINE
À BASCHARAGE

CHÈQUES
SERVICES
ACCEPTÉS

CRÈCHE
Bidibul

LA MÉTHODE MONTESSORI POUR BIEN GRANDIR

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

Ouvert du lundi au vendredi de **5h à 22h30** et le samedi de **7h à 20h**.

NEW Crèche Bidibul Bascharage 77A Avenue J-F Kennedy, L-4930 Bascharage • Tél.: 26 50 73 1

Ouvert du lundi au vendredi de **5h à 22h30**.

contact@mengfamille.com