

FEMMIES



Février 2020
n° 211

BEAUTÉ

*une beauté
éthique*

DECRYPTAGE MODE

SAINT-VALENTIN

BUSINESS

ENTREPRENDRE
DANS L'ENTREPRISE

MODE

LA LINGERIE
QUI SUBLIME NOS CORPS

WE ARE FAMILY

LES NOUVEAUX PÈRES,
QUI SONT-ILS ?

T+
TISSOT



Deepika Padukone



HAPPY
Valentine's
DAY



Un esprit, des montres, des bijoux



Édito

NATION BRANDING

À l'heure où nous mettons sous presse, une 94^{ème} cérémonie vient d'élire Emilie Boland Miss Luxembourg 2020 et, Max Bidinger, Mister Luxembourg 2020. Loin de ne s'attarder qu'à la plastique, le comité de Miss et Mister Luxembourg a introduit dans le processus des tests de culture générale, de personnalité et de mannequinat. L'objectif étant de proposer la candidate en titre, au concours Miss World avec l'aspiration secrète qu'un jour, une candidate s'inscrive dans le top 10 miss world, mettant du même coup, notre petit pays sous les feux des projecteurs.

Votre magazine de février vous permettra de découvrir les nouvelles collections de sous-vêtements, des idées cadeaux pour la Saint-Valentin, etc. et bien évidemment, toutes vos rubriques habituelles. Notre dossier traite de l'aspect juridique de l'euthanasie et, immédiatement, les oppositions qui déterminent notre pays nous viennent à l'esprit...

Luxembourg ce pays d'ouverture, où se côtoient de multiples cultures en bonne intelligence, qui a accepté le mariage pour tous et l'euthanasie sans remous... Mais qui, lors du référendum de 2015, a rejeté l'ouverture du droit de vote aux étrangers à 80 %.

Luxembourg ce pays bienveillant, en phase de devenir le premier pays à interdire l'utilisation du glyphosate, véritable danger pour la santé... Mais qui, se félicite de l'arrivée de la 5G pour 2020.

...

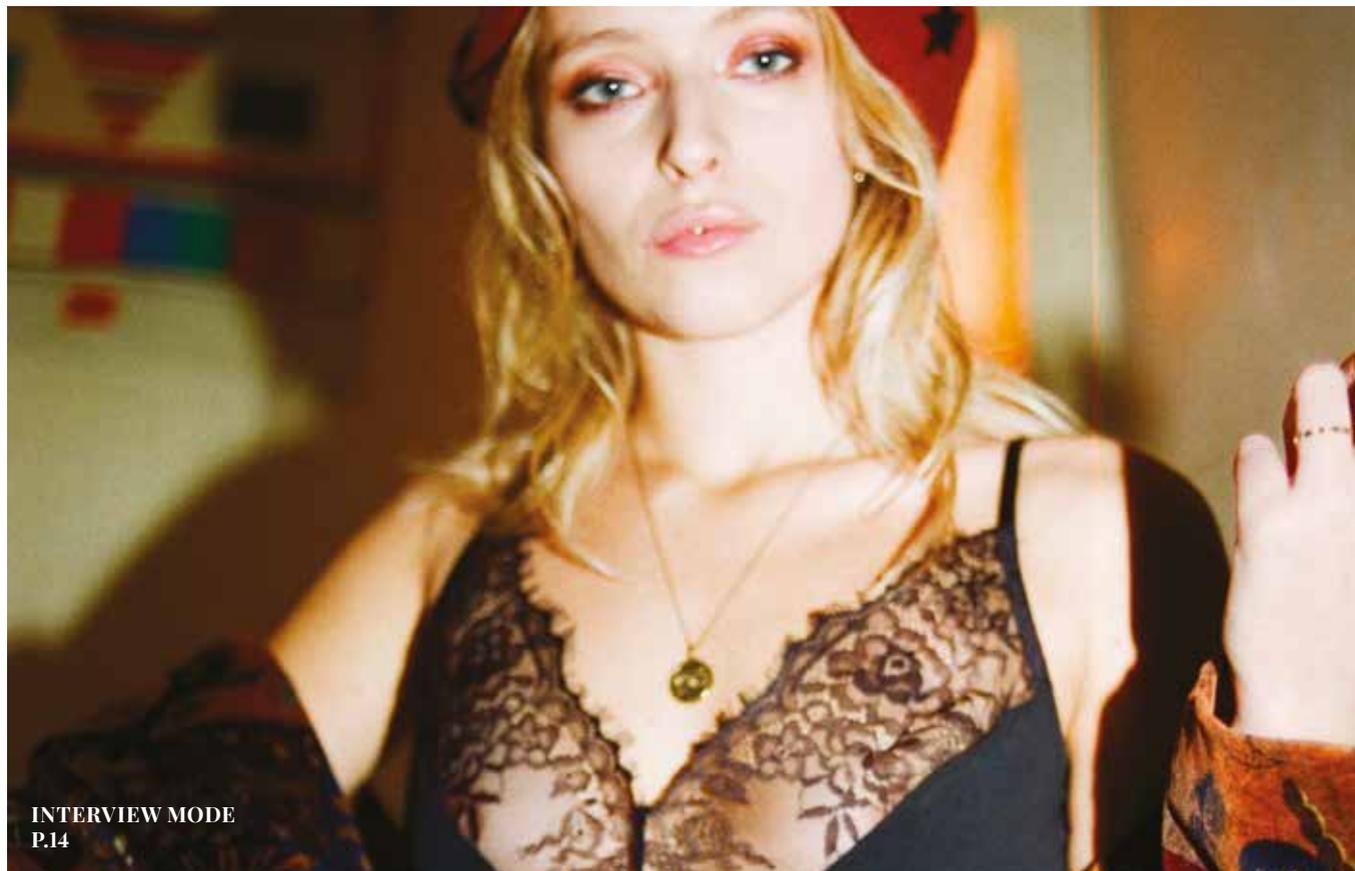
C'est sans doute ce qui fait le charme de notre pays ?
Excellente lecture.

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

SOMMAIRE

Février 2020
n° 211

N° 211 F



INTERVIEW MODE
P.14

01. MODE

LAST MINUTE! / 08

CATWALK
CÉLINE / 12

INTERVIEW MODE
GIRLS IN PARIS / 14

MODE LA LINGERIE
QUI SUBLIME NOS CORPS / 18

DRESS CODE / 30

DECRYPTAGE MODE / 32

NEWS MODE / 36

02. CULTURE

INTERVIEW CULTURE
KAROLINA PERNAR / 38

SAVE THE DATE / 40

BOOK
CAROLINE LAURENT / 46

NEWS CULTURE / 48

ONLINE / 10



WE ARE FAMILY
P.102

03. MAGAZINE

L'INTERVIEW DU MOIS
VÉRONIQUE HOFFELD / 50

DOSSIER GREEN
REPENSER NOS RÉFLEXES / 52

FINANCE ROULER
TOUT FRAIS COMPRIS / 58

SOCIÉTÉ / 63

BUSINESS ENTREPRENDRE
DANS L'ENTREPRISE / 64

NEWS SOCIÉTÉ / 68

DOSSIER L'EUTHANASIE
AU LUXEMBOURG / 70

EXPERTS EN DROIT / 73

04. WELLNESS

BIEN-ÊTRE CHARGE MENTALE,
LA DOUBLE PEINE / 74

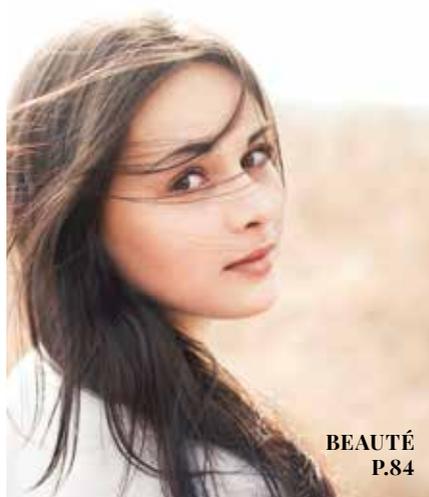
ALIMENTATION CONSCIENTE
Y'A PAS QUE LE BLÉ
DANS LA VIE ! / 78

NEWS HEALTHY
COMMENT BIEN PRÉPARER
SON MARATHON ? / 80

L'AVIS DE LA RÉDAC / 82

BEAUTÉ UNE BEAUTÉ ÉTHIQUE
EST-ELLE POSSIBLE ? / 84

BEAUTY CASE / 92



05. TRIBU

FOR KIDS / 93

MODE ENFANT
BABY ROCKEUR / 94

WE ARE FAMILY LES NOUVEAUX
PÈRES, QUI SONT-ILS ? / 102

06. ART DE VIVRE

INTÉRIEUR
CODES COULEURS / 106

MOODBOARD / 110

NEWS FOOD / 112

DANS LA CUISINE DE
BAPTISTE HEUGENS / 114

RECETTE / 116

48H À LISBONNE / 118

CARNET HUMANITAIRE / 120

HOROSCOPE / 122

OURS

DIRECTRICE
Maria Pietrangeli

RÉDACTRICE EN CHEF
Maria Pietrangeli

ASSISTANTE ADMINISTRATIVE
Cécile Genay

PHOTOGRAPHE
Julian Benini

RÉGIE PUBLICITAIRE
WAT Éditions Sàrl

DIRECTRICE COMMERCIALE
Julie Bénére

CONSEILLERS EN COMMUNICATION
Céline Clerget, Aymeric Grosjean,
Kevin Martin, Margot Palazzo, Marie Rohrmann

DESIGN ET MISE EN PAGE
WAT Éditions Sàrl
Dorothee Dillenschneider

RÉDACTEURS
Bekai / Lisa Beys / Sarah Braun
Hélène Coupette / Magali Eylenbosch
Frédéric Frabetti / Godefroy Gordet
Aurélien Guyot / Aurélien Hantzberg
Valentin Maniglia / Christine Mick
Maria Pietrangeli / Jeanne Renaud
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
redaction@femmesmagazine.lu

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



Couverture
Photographie
et direction artistique :
Renaud Cambuzat

NEW SUV PEUGEOT 2008

UNBORING THE FUTURE



PEUGEOT STRETCHING

à partir de

169 €/MOIS*

extension de garantie comprise

MOTION & e-MOTION

Exemple représentatif du produit Peugeot Stretching d'une durée de **48 mois** au **TAE** de **0,99%** pour un prix de vente de 19.098 € : acompte de 3.815 €, montant à financer de 15.283 €, **47** mensualités de **179 €** et une **dernière mensualité de 7.639 €**, montant total dû par le consommateur (par définition sans acompte) 15.908 €. Frais compris dans le coût total du crédit : 0 €. Taux débiteur **fixe de 0,99 %**. **Offre valable du 01/02/2020 au 29/02/2020**. Peugeot Stretching est une proposition de **prêt à tempérament** faite par PSA Finance Belux S.A. (prêteur), avenue du Bourget 20-1 à 1130 Bruxelles, n° BCE 0417.159.386, tel. : 0032 (0)2/370 77 11, IBAN : BE86 3100 0100 5250, BIC : BBRU BE BB, adresse e-mail : psafinance@psa-finance.com, sous réserve d'acceptation du dossier.

TAE 0,99% : acompte optionnel, durée de 48 mois maximum, valable pour un véhicule neuf vendu à un particulier, valable du 01/02/2020 au 29/02/2020.

“Attention, emprunter de l'argent coûte aussi de l'argent.”



PEUGEOT

*Exemple illustratif d'un Crédit Ballon de 48 mois pour une Peugeot New 2008 Active, 1.2 l PureTech, 100 ch, Stop & Start, boîte manuelle, au prix net de 17.506,97 € : acompte de 2.987,00 €, montant à financer de 14.519,97 €, 47 mensualités de 169,00 € et une dernière mensualité de 7.002,79 €, montant total dû par le consommateur (par définition sans acompte) 14.945,02 €. Annonceur: Peugeot Belgique Luxembourg (importateur et intermédiaire de crédit), n° BCE 0403.461.107, - Avenue du Bourget 20 à B-1130 Bruxelles, tél. 0032 (0)78/151615.

 0 - 6,8 L/100 KM  0 - 163 G/KM (SELON NORME WLTP)

 0 - 5,0 L/100 KM  0 - 113 G/KM (SELON NORME NEDC)

Contactez votre point de vente pour toute information relative à la fiscalité de votre véhicule.

PEUGEOT RECOMMANDE TOTAL

E. R : Erika Bouteloup - Peugeot Belgique-Luxembourg S.A. - n° BCE 0403.461.107 - IBAN : BE81 2710 0450 0024 - Avenue du Bourget 20 à B-1130 Bruxelles - Tél. : 0032 (0)78/15 16 15.

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 !

HÉLÈNA COUPETTE



© Pandora

L'AMOUR EN TOUTES LETTRES

Saint-Valentin oblige, les petits pendentifs iconiques de la marque sont l'occasion parfaite de signifier notre amour et embellir, du même temps, nos poignets. Avec sa collection

Pandora Shine, la bijouterie fait la part belle à l'amour, sous toutes ses formes : amicale, âmes sœurs ou simplement l'amour que l'on se porte. L'inscription L O V E D et la flèche de Cupidon s'associent au cœur pour exprimer le même message : les deux éléments de design caractéristiques de la collection incarnent les multiples visages de l'amour et expriment la conviction que l'amour est définitivement le meilleur des guides. *Collection Silver, Pandora*

“

L'INFIDÉLITÉ, C'EST LA BASE DU COUPLE

”

Entendu à la redac

DÉSIR DÉSIR

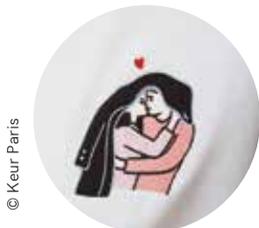


© Bvlgari

Le motif iconique de la maison parisienne se décline sous toutes ses formes pour célébrer l'amour. En bijoux, la White Agate symbolisera un amour pur quant à l'amour tendre, il sera personnifié par le rose tendre Rosa di Francia et le rouge intense par la Carmine Jasper.

Des pierres précieuses qui ornent les sacs Serpenti Micro Diamond Blast, disponibles en différents modèles. A défaut de se voir offrir l'une de ces pièces d'exception, on opte pour le foulard en soie dont le motif cœur, entouré d'un luxuriant jardin fleuri et du serpent, symbole du désir sur fond de nuances romantiques, sera parfait pour adoucir nos looks hivernaux. *Foulard en soie, collection capsule Serpenti Forever, Bvlgari*

ROMANTIQUES BRODERIES



© Keur Paris

Et si, pour changer un peu des sempiternels bijoux et autres bouquets de roses et chocolats, on prévoyait plutôt une pièce un brin irrévérencieuse, clairement décalée mais, surtout, carrément stylée pour déclarer notre amour à l'être aimé ? En collaboration avec l'illustratrice Lorraine Sorlet dont les silhouettes peuplent Instagram,

la marque parisienne Keur, qui a fait de la broderie sa spécialité, a imaginé une capsule romantico-pop où les amoureux brodés se cachent dans des pulls ou sous une veste pour s'embrasser. À retrouver apposé sur un tee-shirt en coton bio ou au dos d'une veste en jean. *Tee-shirt Love Sweater, Keur Paris*

LA DIFFÉRENCE EST UN ART DE VIVRE

FASHION - DÉCO - RESTAURATION - ÉPICERIE



PALLCENTER
NATURELLEMENT DIFFÉRENT

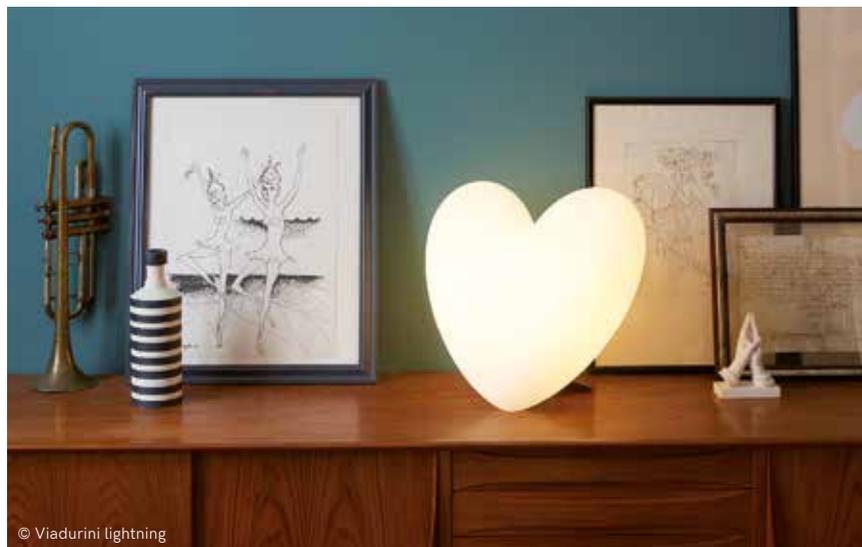


Online

www.femmesmagazine.lu

HÉLÈNA COUPETTE

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



© Viadurini lightning

Conseil mode

10 IDÉES CADEAUX POUR SÉDUIRE VOTRE CRUSH

Oui, la Saint-Valentin est une fête commerciale. Pour autant, on se laisserait facilement aller à un peu de romantisme en ces temps quelque peu moroses.

On a sélectionné dix idées cadeaux qui devraient vous aider à séduire votre crush.

N°211 F

Beauté



© YSL

LE COME-BACK DU GLOSS

Trop collant, brillant et girly, on avait laissé notre gloss dans les méandres des années 2000, quelque part entre le smoky eyes trop prononcé et les franges trop effilées. Pourtant ce dernier connaît un retour de hype par le biais de marques telles que Glossier.

Focus sur un come-back inattendu.

Lifestyle

LES NOUVEAUX CODES DE LA DRAGUE

Face à la novlangue et au nouveau discours amoureux en perpétuelle évolution, une mise à jour s'impose. De la bonne photo à poster sur son application de rencontre, à l'usage même de ces dites appli, qu'en est-il de la drague en 2020? Comment mettre toutes ses chances de son côté pour enfin « choper » l'être aimé?

Évasion

ON PART OÙ CETTE ANNÉE ?

Après l'Islande, Bali ou encore Miami, que nous réserve cette nouvelle année en termes de destinations tendances? Et si l'on (re)découvrait l'Europe et ses capitales pittoresques, chargées d'histoire et de culture?

Tendances

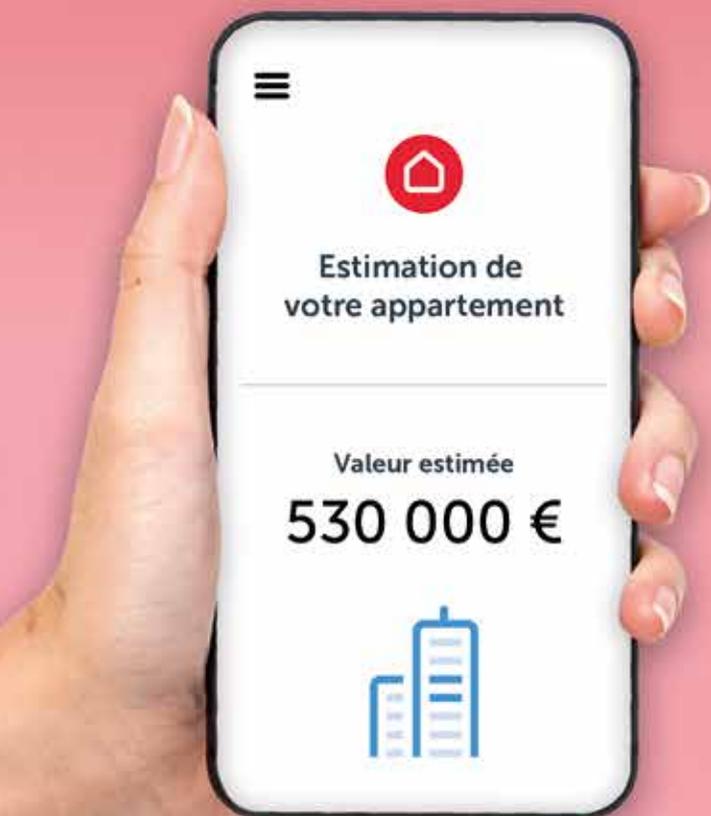
3 MARQUES REPÉRÉES SUR INSTAGRAM QUE L'ON VA ADORER

Pull en cachemire à des prix défiant toute concurrence, bijoux à l'allure couture et autres sacs qui n'ont définitivement rien à envier aux grandes maroquinerie, les marques digitales redoublent de créativité pour séduire nos porte-monnaie et se différencier des labels trop mainstream.

On a sélectionné pour vous nos trois coups de cœur repérés sur Insta.

FACILE, RAPIDE ET GRATUIT

Quelle est la valeur de votre bien ?



atHome.lu
Estimer, vendre, acheter.

CELINE

N°211 F



“

Il s'agit de s'habiller en bourgeoise, de jouer à la bourgeoise, Dieu merci, délurée et libérée, comme le faisait parfois une Anita Pallenberg au bras de Keith Richards

”

Hedi Slimane (Vogue, août 2019)

Fidèle à lui-même, voire d'une irrémédiable constance, Hedi Slimane convoque pour cette collection tout l'imaginaire californien des cool kids de Los Angeles. La néo-bourgeoise parisienne de l'hiver dernier s'envole pour la Côte Ouest et troque jupes midi et blazers en tweed pour des jeans délavés, qu'elle associe à de vaporeuses blouses à motifs bohèmes. Un brin plus détendue et irrévérencieuse, cet été, la femme Celine ne lâche pas son uniforme : chemise largement déboutonnée, lunettes aviateurs vissées sur le nez et Converse aux pieds.

PHOTOGRAPHIE ABACA PRESS



GIRLS

La lingerie sexy et engagée

IN PARIS

Parce qu'entre la lolita ingénue et l'androgynisme asexué, les femmes manquaient cruellement d'options concernant leurs sous-vêtements, les filles de Girls in Paris ont imaginé, en 2015, une lingerie sexy et cool pour des femmes bien dans leur époque, à l'aise avec leur corps. Loin de tous les clichés attachés à ce secteur, elles en bousculent et réinventent les codes avec ce mantra simple mais redoutablement efficace : « Tee-shirt, baskets et porte-jarretelles ». Rencontre avec Charlotte Dufôret, responsable marketing, pour comprendre comment notre soutien-gorge est un parfait moyen d'émancipation.

N°211

HÉLÈNA COUPETTE | PHOTOGRAPHIES GIRL IN PARIS

Quel est le concept derrière Girls In Paris ?

Nous avons créé Girls In Paris avec cette vision qui n'existait pas à l'époque : un sexy effortless qui s'adressait aux filles qui veulent porter des choses jolies sans trop en faire. Une nouvelle lingerie casual et accessible mais quand même très sensuelle. Un sexy pour soi, bien avant l'ère #MeToo. Nous avons l'idée d'une belle lingerie sans prise de tête, que l'on porte nonchalamment. Un triangle transparent en dentelle porté sous un t-shirt blanc ou un gros sweat d'homme. Nous avons aussi l'envie d'une marque accessible avec un produit juste et actuel, capable de casser les codes de la lingerie classique, souvent trop sophistiquée, telle que nous la connaissions avant. Notre i-iconique petit triangle Charlie et son tanga en sont un bon exemple. Enfin, la marque ne se destine évidemment pas seulement aux Parisiennes, comme pourrait le laisser penser le nom.

Elle s'adresse à toutes celles qui vivent au rythme de la capitale, avec la même énergie, la même curiosité, la même intensité, et cela, n'importe où en France ou à l'étranger.

Vous revendiquez un esprit sexy cool. Pourquoi est-ce important de mêler ces deux adjectifs ?

Parce que bien souvent le sexy n'a pas été très cool... En lingerie le plus souvent, le sexy était étriqué et corseté pour le seul plaisir des hommes. Le sexy de Girls In Paris est cool pour celle qui la porte d'abord : aucune opération séduction !

En 3 ans, vous êtes passés de 32k à 102k abonnés sur Instagram, comment expliquez-vous ce succès ?

Nous avons été pionnières sur le marché de la lingerie en rencontrant un succès immédiat auprès d'une communauté enthousiaste sur Instagram.

À l'époque, les nouveaux labels online n'étaient pas aussi nombreux. Nous aimons penser que nous avons permis au marché de se renouveler et d'accueillir ces nouveaux acteurs plus en phase avec l'époque, les attentes des clientes et la place des femmes en général.

Vous fédérez une vraie communauté grâce à votre hashtag #girlsinparis. En quoi être proche de vos clientes est important ?

Dès le départ, nos clientes ont aimé ce côté « girl next door », plus vrai, sans retouches. Nous avons lancé le concept #VraieGirl en repartageant et en shootant des filles comme on en croise tous les jours dans la rue. Nous aimons aussi avoir le feedback de nos clientes : savoir si elles ont aimé un produit, la façon dont nous pourrions l'améliorer.... On voudrait aller plus loin aujourd'hui, en les incluant encore davantage dans les prises de décisions de nos prochaines collections.



“

Dans les années 60, les femmes brûlaient leurs soutiens-gorge pour crier leur ras-le-bol. Aujourd'hui, elles peuvent choisir d'en porter un qui leur ressemble et qui ne fait pas d'elles des objets de séduction dans le regard des hommes

”

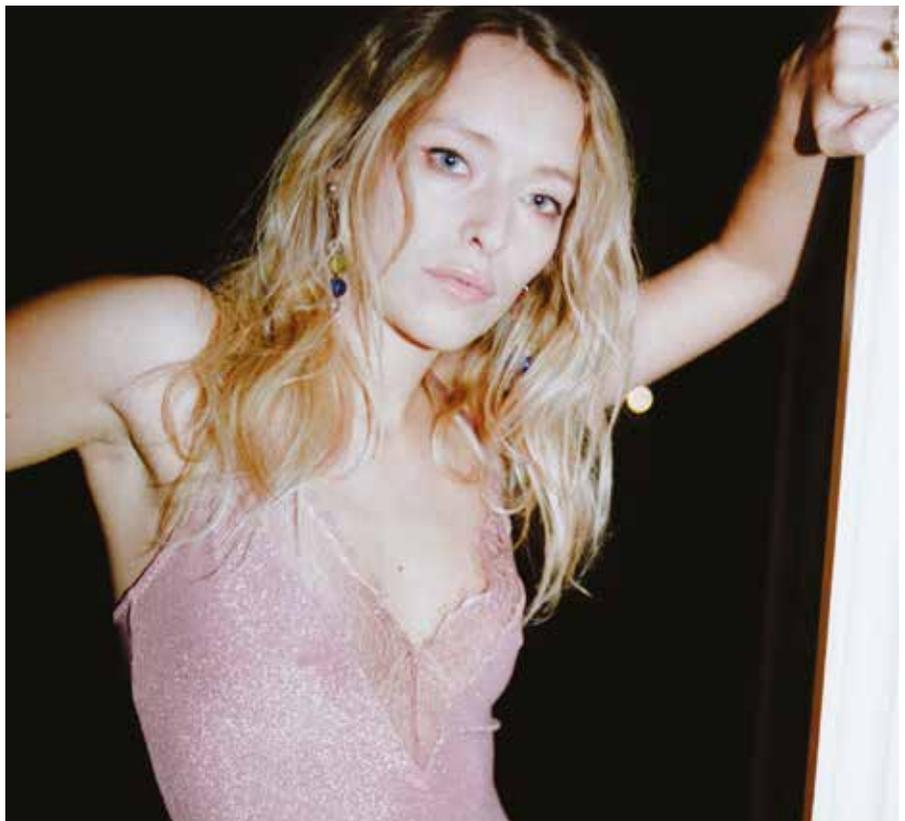
La lingerie s'est beaucoup démocratisée grâce et sur les réseaux sociaux. De plus en plus de labels font bouger les lignes et affichent des corps différents, quel regard portez-vous là-dessus ?

Nous sommes ravies de constater que les choses évoluent dans ce sens ! Les réseaux permettent de créer des communautés et de fédérer des gens sur des causes importantes comme le corps des femmes. La prise de confiance hors de normes standardisées absolument pas réalistes et là, réside sûrement leur plus grande réussite. Cela dépasse même les réseaux sociaux puisque aujourd'hui, cela s'étend jusqu'au retail et aux grandes marques leaders du secteur qui ont fait des efforts.

Il faut que cela continue en devenant un réflexe plus qu'une opportunité marketing. De notre côté, nous nous interrogeons beaucoup sur le sujet. Nos moyens financiers limités ne nous permettent pas de produire toutes les tailles pour l'instant. A terme, on voudrait évoluer vers un sizing plus inclusif pour les clientes de toutes morphologies se reconnaissent dans Girls in Paris.

La lingerie peut-elle être un moyen d'émancipation ?

Dire que l'on va s'émanciper par sa lingerie peut paraître simple et réducteur, mais selon nous, ça reste quand même un bon moyen. Dans les années 60, les femmes brûlaient leurs soutien-gorge pour crier leur ras-le-bol, aujourd'hui elles peuvent choisir d'en porter un qui leur ressemble et ne fait pas d'elles des objets de séduction dans le regard des hommes. Elles se réapproprient leur corps et l'assument complètement, notamment grâce à de nouveaux discours décomplexés ou de représentations de marques dans lesquelles elles se reconnaissent enfin. Les réseaux sociaux et leurs communautés amplifient ce phénomène.



Il est presque banal aujourd'hui de poster un selfie en lingerie sans être mannequin. Les femmes osent plus et s'affirment davantage dans une volonté de se plaire d'abord à elles-mêmes.

Votre dernière collection met en avant la figure de la sorcière, symbole que les féministes se sont réapproprié.

Pourquoi avoir fait ce choix ?

La figure de la sorcière nous est venue plutôt naturellement et même sans avoir lu le livre de Mona Chollet (que l'on va lire bientôt, c'est prévu !) (*Sorcières, la puissance invaincue des femmes* de Mona Chollet sorti à la rentrée 2019, ndlr). C'est une figure qui a été à la fois malmenée à travers des représentations misogynes et repoussoirs, mais qui a aussi été popularisée dans les films, les séries... En tant que femme, on s'identifie facilement à elle : à la fois victime et rebelle. Elle résiste aux persécutions, fascine et effraie par ses pouvoirs magiques et ses incantations : il ne faut pas la chercher, elle se défend et envoûte qui la défie. Et il y a aussi ce côté conte de fée populaire.

Tout cet ensemble de choses qui raconte une histoire forte et intéressante pour nous avec une figure symbolique qui ose et prend son destin en main, tout en gardant un aspect féérique et magique.

Vous aviez commencé par créer des SG sans armatures avant d'élargir votre offre à des maillots de bain et maintenant des pyjamas. Quel est votre prochain projet ?

On réfléchit à une façon d'exprimer l'univers plus mode de GIP (Girls In Paris) sur une offre qui ne serait pas connotée que pyjama mais aussi prêt-à-porter. On aime bien l'idée de modèles in/out sans étiquettes « pyjamas » à porter avec un jean tous les jours.

Nous avons aussi le projet de monter en gamme et en sizing sur notre offre avec des circuits plus courts et moins polluants pour avoir un produit toujours plus juste et engagé. Le maillot de bain est un produit phare chez Girls en été, mais nous voudrions aussi poursuivre avec des collabs qui ont du sens sur l'année à venir. Finalement, nous avons plein de projets !

A fashion advertisement for Caroline Biss. The image shows a woman with short, wavy brown hair, wearing a navy blue and white vertically striped blazer over a white button-down shirt. She is also wearing matching striped high-waisted trousers with a decorative belt. She is sitting on a red boat seat on a wooden deck. In the background, there are several sailboats with masts and rigging against a bright blue sky with some clouds. The overall aesthetic is nautical and chic.

caroline biss

www.caroline-biss.com

LA
LINGERIE
QUI
SUBLIME
nos corps

Oubliées les silhouettes photoshoppées et les mensurations irréelles qui monopolisaient l'univers de la lingerie. Cette nouvelle année signe l'arrivée de modèles capables de convenir à tous les corps et d'épouser toutes les formes.

Un triangle en dentelle délicate, une culotte à volants ou encore des teintes poudrées et autres détails subtils subliment la silhouette pour nous faire sentir encore plus belle et bien dans notre peau que jamais.

La lingerie, notre nouvelle arme de séduction massive.

HÉLÈNA COUPETTE



ETAM



F
N°21



NÉNÉS PARIS



FEMME

PRIMARK



SUPERBE





N° 211 | F

GIRLS IN PARIS



PASSIONATA



LOVE STORIES



CHANTELLE



HUNKEMÖLLER

CRÉONS ENSEMBLE UN MARIAGE QUI VOUS RESSEMBLE



La simplicité est la sophistication suprême



©Morgane Ball



Sandrine Bahuon • Wedding Planner • Scénographe • Designer Floral • Officiante de cérémonie
296 route de longwy L-4831 Rodange • Tél. : 671 060 279 • contact@lovelyinstants.com • www.lovelyinstants.com

QUI VOUS RESSEMBLE



The Jean Genie

Ambiance 90's oblige pour cette silhouette qui ne serait pas sans évoquer celle des actrices de *Friends*. On recycle donc ces must-have hérités du passé - mom jean et veste un brin trop large - et on n'hésite pas, surtout, à les associer pour un look edgy que ne renieraient pas les héroïnes de Larry Clark. Bottines noires, petit pull fin glissé sous notre uniforme en denim et quelques détails clinquants bien choisis pour finir sur une note un rien décalée.

HÉLÈNA COUPETTE

La base

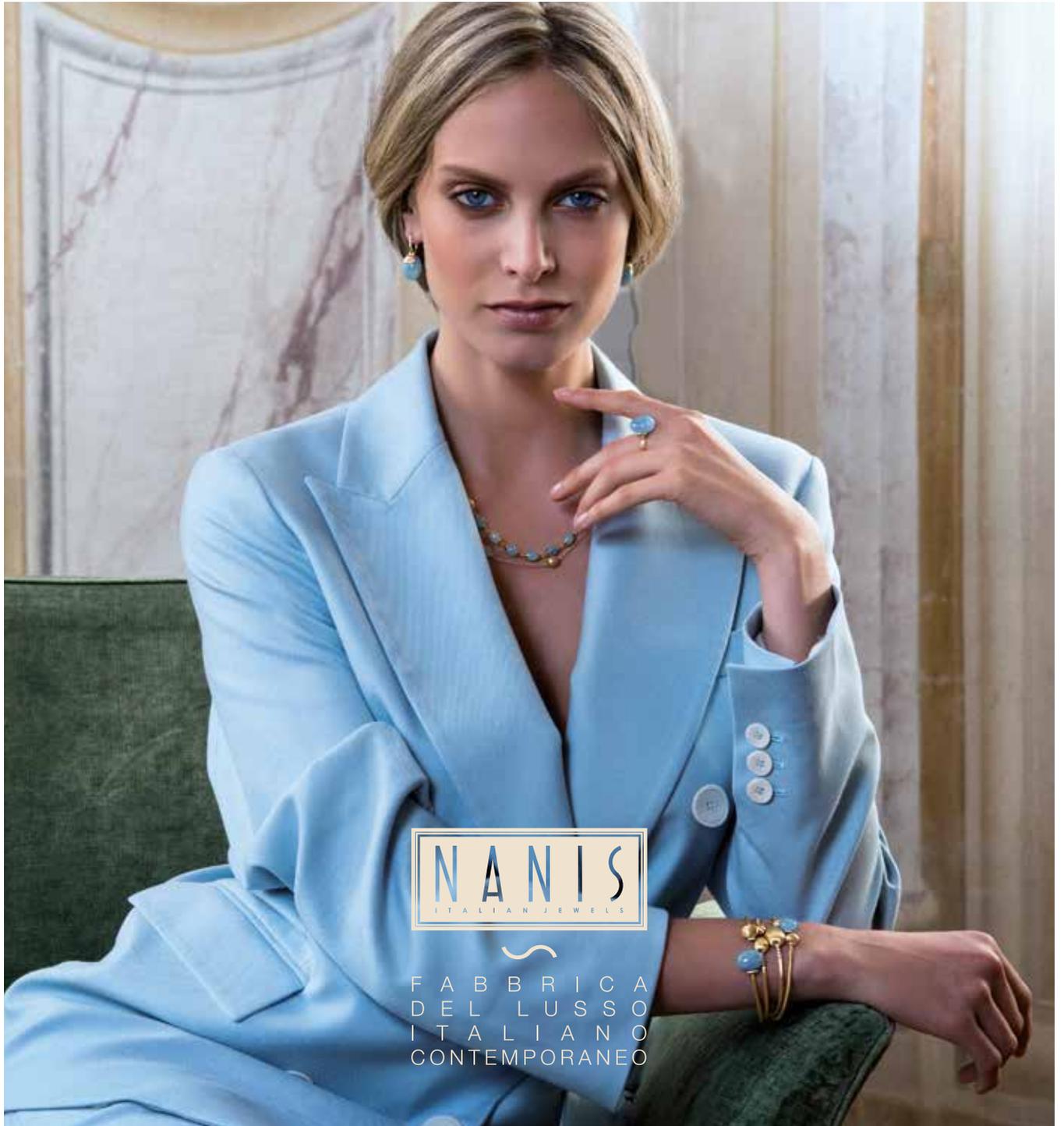


À PORTER AVEC



Beauty Corner





NANIS
ITALIAN JEWELS

FABBRICA
DEL LUSO
ITALIANO
CONTEMPORANEO

WINDESHAUSEN

JOAILLIERS

CENTRE COMMERCIAL
CITY CONCORDE LUXEMBOURG
80 Route de Longwy | L-8060 Bertrange

+352 27 44 95 91
info@windeshausen.lu

NOTRE SÉLECTION POUR TOUTES LES VALENTINES

HÉLÈNA COUPETTE

♥ Les boucles



MASSIMO DUTTI



BALZAC PARIS

GINETTENY



♥ Les colliers



FRED



CHAUMET

Petites

PERLES



ISABEL MARANT

Les perles viennent nous sublimer et apporte une touche d'élégance féminine à sa tenue. Une mèche de cheveux déplacée laisse deviner une paire de pierres blanches à notre oreille quand le col de notre chemisier dévoile une magnifique parure perlée. À l'heure de la Saint-Valentin, elles sauront combler votre cœur.



CHANEL

♥ Les broches



DIOR



EMMA & CHLOÉ

♥ Les bagues



VAN CLEEF

COMMENT JE LES PORTE ?

En tenue décontractée ; avec un jean et un t-shirt ou une petite robe noire, les perles se portent en toutes occasions pour être tendance. L'essentiel sera de ne pas en faire trop et de ne pas hésiter à donner du style à vos ensembles en mariant les chaînes aux pierres semi-précieuses ainsi qu'aux pendentifs. Au oreilles, on joue l'asymétrie avec des boucles d'oreilles différentes sur chaque lobe. En broche, les perles deviendront le point de mire de votre tenue.



BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE SONT À L'HONNEUR POUR LA SAINT-VALENTIN

Offrez-lui un bon cadeau pour un nouveau soin, une bougie parfumée ou des savons gourmands pour se faire chouchouter !

Bb glow

Peau lisse et hydratée, le Bb glow garantit un teint unifié et avec ce qu'il faut de couleur, pour une bonne mine sans make-up.



Bijou bougie

Un bijou surprise à l'intérieur de chaque bougie !

Microneedling

Un soin visage qui stimule la production de collagène, lisse et améliore la texture de la peau.



Nails & Estetica
La Belle Étoile
Tél. : 26 31 15 14

T.Hair Coiffure & Beauté
City Concorde
Tél. : 26 44 04 37



www.t-hair.com

♥ Les montres



BAUME ET MERCIER



SWAROVSKI

♥ Les bagues



MESSIKA



BOUCHERON

Grands ÉCLATS

Le Less is more n'est pas votre credo ?
Préférez-lui l'aura d'une pièce d'exception
ou l'allure d'un bijou qui en met plein les yeux.
Du strass en toc ou du diamant véritable,
toutes les options sont possibles, pourvu que ça brille.

N°211 F



FRED



PANDORA

Les colliers



FRED

COMMENT JE LES PORTE ?

Parures argentées, montres scintillantes et bagues éclatantes, on préfère calmer le jeu en les associant à un look sobre : jean délavé, pull en cachemire impeccable et bottines cirées sont nos meilleurs alliés pour mettre en valeur toutes nos excentricités.

LADURÉE

Paris



JUSTE UN BAISER



Coffret de 8 macarons

21,50€



Coffret de 12 macarons

32,00€



Macaron gourmand pour 2 personnes

*Comptée d'ananas, mangue et fruit de la passion,
chantilly infusée aux fèves de cacao*

21,00€

Disponible du 13 au 16 février

7, rue des Capucins L-1313 Luxembourg
Tél.: 28 26 13 06

Maryse Hoffmann
BIJOUTERIE HORLOGERIE
by S. Streff

LUXEMBOURG



Bijouterie Maryse Hoffmann by S. Streff
Stresa S.a.r.l.

11a, av. de la Porte-Neuve | L-2227 Luxembourg
Tél. : 47 18 73

NEWS MODE

AURÉLIE GUYOT



© Chiara Ferragni par Justine Provent pour Christian Dior

DISLIKE

Consommateurs de plus en plus méfiants, scandales à répétition, course effrénée (et souvent pas très honnête!) aux likes... le marketing dit "d'influence" traverse une remise en question. Ainsi, Dolce & Gabbana qui avait fait défiler des dizaines d'influenceuses en 2017, a décidé de n'en convier aucune à son dernier show. Les marques se défient de plus en plus des starlettes d'Instagram qui vendent tout et n'importe quoi, voire trafiquent leur nombre d'abonnés. Espérons que ce genre d'initiative ramène un peu de fraîcheur et de spontanéité sur nos réseaux...

.....

CONCOURS

C'est cette année que se déroulera le premier FTA, ou Fashion Trust Arabia. À l'image de l'initiative britannique qui soutient les jeunes créateurs anglo-saxons, l'idée est d'aider la nouvelle génération de créateurs de la région MONA (Middle East and North Africa) en organisant un concours où les candidats pourront présenter leur travail. Les gagnants décrocheront une année de mentorat où soutien financier et commercial leur apporteront une visibilité à l'international. RDV le 25 mars prochain pour la remise des prix.

Plus de détails sur www.fashiontrustarabia.com

IT COLOR

Le Classic Blue 19-4052 de Pantone succède donc au Living Coral 16-1546. Attendez-vous à retrouver cette nuance un peu partout, dans votre dressing, votre vanity make-up ou encore votre intérieur! On aime son côté classique « censé apporter un sentiment de paix et de sérénité à notre esprit, tel un refuge » dicit l'entreprise américaine. On l'imagine déjà en déclinaison denim, en version pop ou color block pour les plus audacieuses.

TENDANCE



© Nadine Ijewere for Dior

Cette saison plus que jamais, le sac se porte en bandoulière... accessoire qui se décline pour l'occasion à l'envi ! Pratique mais pointu, voici le "fameux petit truc en plus" qui permet de coordonner et twister facilement nos looks : on privilégie cette saison les bandoulières mariant cuir et tissu, comme chez Dior. On adore aussi les versions fluo siglées Vuitton ou dorées et bling bling chez Marc Jacobs... et pourquoi pas esprit chaînette ou imprimé animal comme chez Maje ? Vous l'aurez compris, il y en a pour tous les goûts.

AND THE WINNER IS...

RDV sur Netflix pour suivre le show Next in Fashion ! Des stylistes font équipe et s'affrontent pour créer des looks visionnaires et universels dans ce concours de télé-réalité animé par Alexa Chung et Tan France. Le gagnant décroche la coquette somme de 250 000\$ et l'occasion de lancer une collection en collaboration avec Net-à-Porter. Elizabeth Stewart, styliste et ancienne rédactrice au *Women's Wear Daily* et au *New York Times*, ainsi qu'Eva Chen, directrice des partenariats Mode Instagram, font partie du jury. Glamour, dramas et compétition sont bien sûr au programme... tout ce qu'on aime !

LIVRE

Une décennie plus tard, Supreme et Phaidon récidivent et lancent Supreme Vol. 2, second opus qui revient sur l'ascension fulgurante de la marque au fil de ces 10 dernières années. La griffe est aujourd'hui devenue l'objet d'un véritable culte (on a tous en tête l'hystérie déclenchée lors du lancement de la capsule Supreme / Vuitton...) voire un phénomène sociologique, prétexte à études, analyses et autres documentaires. De quoi apporter un peu de hype à votre bibliothèque.



01 **Supreme (Vol 2), nouveauté aux éditions Phaidon**

LE CHIFFRE



C'est le nombre de créations siglées Balenciaga et Alaïa - et toutes à couper le souffle - que vous pourrez admirer à l'occasion d'une nouvelle exposition retraçant le parcours des 2 couturiers, et s'attachant à démontrer leur maîtrise inégalée de la ligne et des volumes. Découvrez des robes sublimes issues de la collection personnelle d'Azzedine Alaïa, apprenez-en davantage sur leur vision de la mode et faites le plein d'inspiration !

Azzedine Alaïa collectionneur - Alaïa et Balenciaga sculpteurs de la forme, jusqu'au 28 juin 2020 à l'Association Azzedine Alaïa. Plus de détails sur www.associationazzedinealaia.org



Black holes ain't so black 2019, Production Rotondes dans le cadre du cycle Cube, © Rotondes, Photo by Mike Zenari

KAROLINA PERNAR

« Rappeler aux autres que nous ne sommes pas tous les mêmes »

C'est la force du Grand-Duché que de savoir recevoir ses artistes expatriés. Originaire de Zagreb, Karolina Pernar rentre pleinement dans ce processus, venue s'installer au Luxembourg avec sa famille, il y a 4 ans, après de nombreuses années à montrer son travail entre l'Italie et la Croatie. En 2016, elle fait ses premières expositions à Luxembourg à la Maison Koch de Schengen, puis au Salon du CAL pendant la Luxembourg Art Week pour y montrer un travail artistique toujours en mouvement et aux idées humanistes. D'abord designer, de par sa formation et influencée par ses parents issus de l'industrie de la mode et le joaillier Radovan Sredic, elle trouve aujourd'hui un champ plus large de création allant de la sculpture à l'installation.

GODEFROY GORDET

Vos sculptures de bois, curvilignes et tirant vers le haut, font penser à des maquettes d'architecture en mouvement. D'où tirez-vous l'inspiration de votre travail sculptural ?

J'aime que mon travail ait sa propre vie, qu'il communique avec les gens sur une autre fréquence, lorsque le spectateur y inscrit sa signification personnelle. En fait, je ne pense pas que ce à quoi je pensais au moment de la création d'une œuvre compte vraiment...

Pour moi, réaliser ces sculptures est un processus méditatif. Ces sculptures sont des sortes de journaux intimes, qui enregistrent mes réflexions, mes contemplations et mes sentiments face à la vie quotidienne.

Dans vos sculptures, comme dans *From never to (now)here*, ou dans *Multivers* et *(Op)sjene*, on sent une grande affection pour les courbes dans votre pratique. Pourquoi ?

Je ne peux tout simplement pas faire un travail avec des lignes droites.

Lorsque je trace une ligne droite, je ne ressens absolument rien. Les courbes me stimulent, je me sens connectée à elles. Je vois des courbes partout autour de moi. Si vous regardez attentivement, vous remarquerez, il n'y a pas de ligne droite dans la nature. C'est peut-être parce que le monde qui nous entoure n'est pas statique, il est constamment en mouvement. Il y a 2 000 ans, Euclide écrivait dans son traité *Éléments* : « Une courbe n'est rien d'autre que la trace laissée par un point en mouvement ».

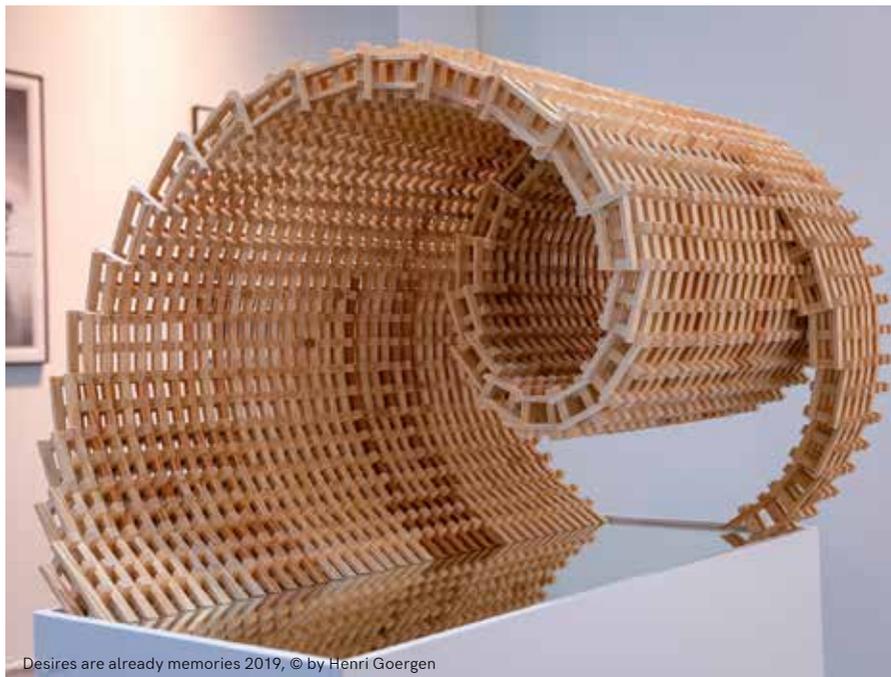
À l'image de votre projet *From never to (now)here*, vous construisez des paysages irréels pour donner à y percevoir ce que vous appelez une « réalité simulée ». Est-ce une façon de montrer une alternative à notre vie quotidienne, nos habitudes, nos façons de vivre ?

Ce sont des paysages sémantiquement vides, des scènes qui soulèvent de nombreuses questions sans réponses données. Le spectateur est invité à remplir les espaces de vides, en choisissant l'itinéraire et le voyage qu'il prendra. L'absence de vie ici en présence, reflète le degré d'aliénation contemporaine, en particulier dans les métropoles où l'individu a perdu le sentiment d'appartenance. Cette ville oubliée et abandonnée – en raison de son vide absolu – peut également être interprétée comme la ville de tous les possibles.

Vous expliquez vouloir remettre en question « les idées préconçues, les attentes du public ».

Quel message critique transporte votre travail artistique ?

Notre perception du monde est influencée par notre héritage culturel et expérientiel, ce qui rend notre point de vue unique. Mais la réalité est souvent différente de la façon dont nous la percevons. J'aime observer les gens. Leurs coutumes, relations, rituels quotidiens, pour entendre parler de leurs rêves et de leurs angoisses. Il est intéressant pour moi de voir comment différentes personnes, tout en restant dans le même espace et en vivant la même situation, réagissent différemment. Je veux souligner cette différence avec mon travail, me rappeler et rappeler aux autres que nous ne sommes pas tous les mêmes et qu'il est normal de penser différemment, de percevoir le moment d'une manière différente.



Desires are already memories 2019, © by Henri Goergen

Dans vos installations *St Thomas*, *Crossroads*, *The Choice*, ou dernièrement *Black holes ain't so black* pour le Cube des Rotondes, le visiteur se doit de revoir sa « perception de la mémoire, du temps et de l'espace ». Où souhaitez-vous amener vos spectateurs ?

J'aimerais transformer l'expérience des gens face à l'espace qu'ils occupent. Leur faire remarquer des choses qu'ils n'avaient pas remarquées auparavant ou leur demander de les remettre en question. J'aime jouer avec différents médias, combiner des mondes virtuels et physiques, deux mondes qui s'entrelacent, s'alternent.

Ainsi, en laissant à vos spectateurs la possibilité de s'ouvrir à leur propre imaginaire, vous redéfinissez la notion même de l'exposition qui pousse à entrevoir le cheminement de recherche d'un artiste. Est-ce à dire que la signification de vos œuvres est soumise au regard de votre public ?

Bien sûr. J'explore le monde dans lequel je vis en posant des questions et j'essaie de projeter cette curiosité sur les gens qui m'entourent.

Chaque exposition est un dialogue. Les visiteurs sont les protagonistes de mon travail. J'essaie de leur laisser suffisamment d'espace pour y inscrire leur vision et leur sens. Je veux que mon travail soit un déclencheur de réflexion sur lequel je n'ai plus d'influence. Je ne suis pas ici pour donner des réponses, mais pour poser des questions et pour apprendre avec mes spectateurs.

Après deux années très chargées en projets et en expositions, quels sont vos projets pour la suite ?

J'ai été invitée par Max Presneill, directeur du Torrance Art Museum en Californie, pour participer au projet de résidence expérimentale, appelé Studio System, qui sera ouvert le 2 juin 2020 et se poursuivra jusqu'au 27 juin. C'est une tentative unique pour moi de combler le fossé entre la pratique artistique et le public dans un contexte muséal. Le visiteur du musée pourra interagir directement avec l'artiste pour discuter de ses inspirations, ses sources, ses pensées, ses sentiments et pour tracer la progression d'une œuvre.

SAVE The DATE

N°211 F

06.02

OPÉRA

OPDERSCHMELZ

TINA DISCO

L'auteure-compositrice et interprète danoise revient avec *Fastland*, un nouvel album poétique et cohérent. Fidèle à son credo « Mieux vaut l'aventure que la routine », Tina Disco ose une production différente et envoûtante. Avec son style aux multiples facettes, l'artiste oscille ici entre sonorités rock et pop mélancolique. Après onze albums, dont cinq numéro 1 au Danemark, Tina Disco peut se targuer d'une carrière brillante. Aux côtés de son mari, Helgi Jonsson, l'auteure-compositrice enchaîne les sold-out un peu partout en Europe, de l'Elbphilharmonie de Hambourg au Gewandhaus Leipzig ou au Konzerthaus de Dortmund.

[WWW.OPDERSCHMELZ.LU](http://www.opderschmelz.lu)

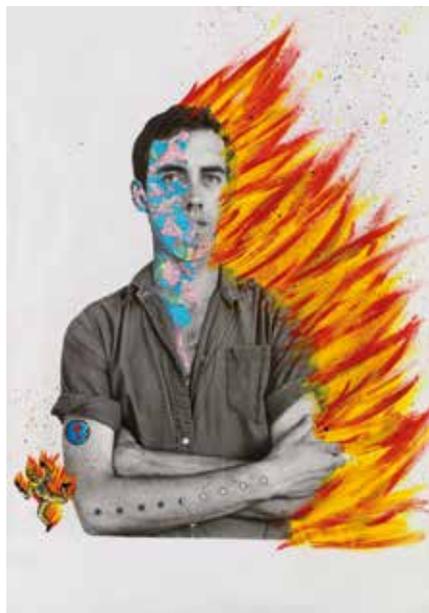


09.02**EXPOSITION****MUDAM****08.02****OPÉRA****PHILHARMONIE
DE LUXEMBOURG****LE SONGE
D'UNE NUIT D'HIVER**

En collaboration avec l'École de Musique de l'UGDA et dans le cadre du 35^e anniversaire de sa création, cet opéra en deux actes en langue française constitue « un grand projet choral et instrumental ». Chargés de cours et élèves de classes de solfège seront ainsi réunis sur la grande scène de la Philharmonie.

Un grand orchestre d'harmonie composé d'étudiants en musique et de professionnels, des lauréats du Concours Jeunes Solistes et de l'Union Européenne de musique pour la Jeunesse, des enseignants de l'École de Musique et d'autres établissements d'enseignement musical et de la Musique Militaire Grand-Ducale compléteront la distribution.

WWW.PHILHARMONIE.LU

REGARDS CROISÉS

À l'occasion de la fin de l'exposition David Wojnarowicz. *History Keeps Me Awake at Night*, une visite spéciale en compagnie de Tom Hecker, président de l'organisation Rosa Lëtzebuerg asbl est organisée. Homosexuel et diagnostiqué séropositif à la fin des années 80, David Wojnarowicz devint un porte-parole pour les personnes atteintes du sida quand un nombre toujours plus grand d'amis, d'amants et d'inconnus commencèrent à mourir de la maladie en raison de l'inaction gouvernementale. Son œuvre documente à la manière d'un Keith Haring, une période sombre de l'histoire américaine : celle de la crise du sida et des conflits culturels des années 80 et du début des années 90.

WWW.MUDAM.LU

13.02**CONFÉRENCE****THÉÂTRE DES CAPUCINS****TABLE RONDE SUR LA REPRÉSENTATION
DE LA VIOLENCE SUR SCÈNE**

En présence, Myriam Muller, directrice artistique du Théâtre du Centaure, metteuse en scène et comédienne, de Marc Stein, psychologue, chef du service psychologie / Police Lëtzebuerg, d'Anna Frick, metteuse en scène et modérée par Ian De Toffoli, cette conférence interrogera l'intérêt et l'enjeu de la représentation de la violence sur scène et de l'art du spectacle en général comme moyen de penser la violence sous toutes ses formes.

Défi pour les dramaturges, poussés à faire preuve d'une imagination et d'une inventivité toujours plus sophistiquées, la représentation de la violence apparaît également comme un moyen de bousculer le spectateur, de susciter chez lui des sentiments contradictoires et des émotions parfois inattendues. Mais la violence sur scène agit également comme reflet de la société en abordant les thèmes des violences faites aux femmes, de l'homophobie, de la guerre.

WWW.THEATRE.LU

22.02**CONCERT****DEN ATELIER****14.02****EXPOSITION****ABBAYE
DE NEIMENSTER****PORTUGAL ET
LUXEMBOURG**

Placée sous le Haut Patronage de Leurs Altesses Royales le Grand-Duc et la Grande-Duchesse, cette exposition met en lumière l'héritage historique et les liens qui unissent nos deux pays. Deux terres d'accueil, deux terres d'espoir. D'abord durant la Seconde Guerre mondiale lorsque l'invasion allemande jette hors de Luxembourg 45 000 personnes qui trouveront un refuge salvateur au Portugal, lui-même soumis à un régime dictatorial. Les années 60, ensuite, seront à leur tour celles de l'accueil des réfugiés portugais opposants au régime de Salazar où fuyant la précarité, ils trouveront un salut au Luxembourg.

WWW.NEIMENSTER.LU

L'IMPÉRATRICE

À la fois lancinante et pop, la musique de l'Impératrice est mouvante et pourtant, immédiatement identifiable. « Une seule couronne et mille visages », le groupe s'est forgé en quelques années une solide réputation dans l'univers de la pop française. La voix mutine de Flo, la chanteuse, n'y est certainement pas étrangère, ni même les rythmes entêtants qui ne seraient pas sans rappeler

WWW.ATELIER.LU

les meilleures heures du disco. À six, ils ont créé un univers mêlant élégance et féminité, aventure et audace. « Sonate pacifique » ou « Vanille fraise », rien d'étonnant à ce que leur premier album – réussi – se nomme *Matahari*, figure insaisissable par excellence. À découvrir absolument que l'on soit d'humeur dansante ou planante.

27.02

CONCERT

ROCKHAL**FRITZ KALKBRENNER**

Déambulant entre les bâtiments socialistes préfabriqués du quartier de Lichtenberg et les fameux clubs de son Berlin natale, Fritz Kalkbrenner s'est imprégné des influences électro familiales et de ses propres héros régnaient sur la scène hip-hop, de Eric B & Rakim au Wu-Tang Clan. C'est vers la fin des années 90 qu'il décide de cesser ses activités de journaliste culturel et musical

pour porter sa propre pierre à l'édifice et faire entendre sa voix. Il la pose sur ses tracks et devenant l'un des timbres les plus reconnaissables de la house européenne et impose ses talents de producteur, arrangeur et DJ de calibre international. Kalkbrenner s'embarque dans une nouvelle tournée où il fera vibrer les dancefloors aux rythmes de Berlin façon tech-house.

OI WWW.ROCKHAL.LU**27.02**

OPÉRA

GRAND THÉÂTRE**PYGMALION/
L'AMOUR ET PSYCHÉ**

Pygmalion de Jean-Philippe Rameau et L'Amour et Psyché de Jean-Joseph Cassanéa de Mondonville sont deux œuvres du milieu du XVII^{ème} siècle. Si la première raconte comment le sculpteur Pygmalion tombe désespérément amoureux de la statue qu'il vient de sculpter, la seconde retrace la passion qui unit Amour, le fils de la déesse Vénus, à la belle Psyché et les différents stratagèmes que Tisiphone, aux ordres de Vénus, met en place pour les séparer. Les deux œuvres se concluent sur une même célébration de l'amour triomphant. Imaginées aux XVIII^{ème} siècle, la mise en scène de Robyn Orlin replace les deux œuvres au XXI^{ème} siècle. Radicales et convaincantes, les surprises ne manquent pas sans pour autant porter atteintes aux partitions des compositeurs lyriques, dans la mesure où ces dernières ont été confiées à Emmanuelle Haim et à son excellent Concert d'Astrée.

OI WWW.THEATRE.LU

27.02

OPÉRA

GRAND THÉÂTRE

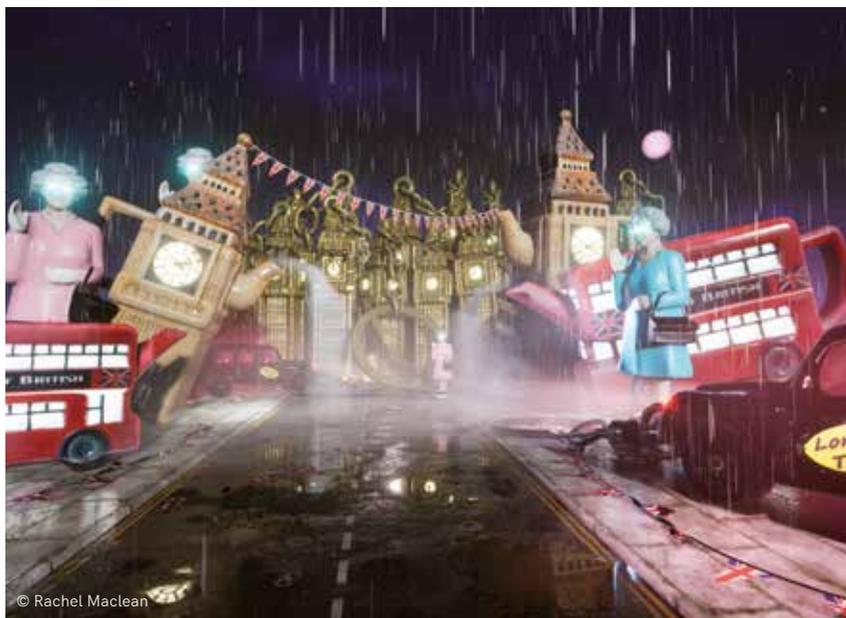
© Gilles Abegg

**PYGMALION /
L'AMOUR ET PSYCHÉ**

Pygmalion de Jean-Philippe Rameau et *L'Amour et Psyché* de Jean-Joseph Cassanéa de Mondonville sont deux œuvres du milieu du XVII^{ème} siècle. Si la première raconte comment le sculpteur Pygmalion tombe désespérément amoureux de la statue qu'il vient de sculpter, la seconde retrace la passion qui unit Amour, le fils de la déesse Vénus, à la belle Psyché et les différents stratagèmes que Tisiphone, aux ordres de Vénus, met en place pour les séparer. Les deux œuvres se concluent sur une même célébration de l'amour triomphant. Imaginées au XVII^{ème} siècle, la mise en scène de Robyn Orlin replacent les deux œuvres au XXI^{ème} siècle. Radicales et convaincantes, les surprises ne manquent pas sans pour autant porter atteinte aux partitions des compositeurs lyriques, dans la mesure où ces dernières ont été confiées à Emmanuelle Haïm et à son excellent Concert d'Astrée.

OI WWW.THEATRES.LU**29.02**

EXPOSITION

CASINO LUXEMBOURG

© Rachel Maclean

I'M TERRIBLY SORRY

Univers dystopique, *I'm Terribly Sorry* est une vidéo en réalité virtuelle, sur fond de paysage urbain britannique abondant de gadgets touristiques géants frappés de l'Union Jack. L'artiste Rachel Maclean propose à travers cette exposition de bousculer les spectateurs. Des citoyens privilégiés affublés d'un énorme smartphone en guise de tête viennent à la rencontre de l'utilisateur. Inoffensifs et confus au départ, ils racontent des histoires tordues et cherchent à lui soutirer de l'argent, leurs protestations se faisant de plus en plus sinistres pour finalement conduire à une tragédie sanglante... Ou pas. Apologie ou critique de la violence gratuite des jeux vidéo ? Froid cynisme de l'artiste face au Brexit ? Une vidéo qui ne manquera pas de susciter toutes les interprétations.

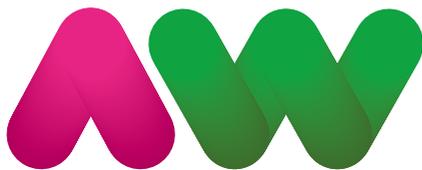
OI WWW.CASINO-LUXEMBOURG.LU



Axelle, porteuse du syndrome de Williams avec Emmanuelle Gaume, marraine de l'association, animatrice et productrice.

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.



Autour des Williams
Association du syndrome de Williams & Beuren

Pour soutenir la recherche autourdeswilliams.org

OFFRE SPÉCIALE

NOUVEAU PRIX

€ 38,25

€ 43⁵⁰



KINEPOLIS

**FAMILY
CARD**

TOUTE LA FAMILLE BÉNÉFICIE
DU TARIF ENFANT

5 PLACES

VALABLES 100 JOURS*

+

10% DE RÉDUCTION

FOOD&DRINK



*Films porteur du label famille

DISPONIBLE À LA CAISSE ET SUR LE WEBSHOP

infos & conditions: kinepolis.lu/familycard



Rivage de la colère de Caroline Laurent

Le paradis perdu

Franco-Mauricienne, Caroline Laurent est née près de Paris. À dix ans, assise devant la table de la cuisine, sa mère évoque l'histoire de l'île Maurice et de l'archipel des Chagos, annexé brutalement par le Royaume-Uni. À l'époque, Caroline ne perçoit ni les contours ni les enjeux de l'exil. Une chose cependant s'inscrit en elle : la colère dans la voix de sa mère.

AGATHE RUGA



OI Éditions Domaine français

Avant le combat, la paix. Le paradis sur terre existait et les Chagossiens y habitaient. Des plages magnifiques, des enfants hors mariage, pas de monnaie et si peu de lois. Hommes et femmes cultivaient leurs récoltes en harmonie et dans leur dialecte, tributaires toutefois d'un bateau de ravitaillement nommé le « Sir Jules ». C'est ce navire qui un beau matin dépose Gabriel sur le rivage. Il est mauricien, jeune et ambitieux. Promu au poste de secrétaire, à peine débarqué son regard croise celui de Marie. Marie-Pierre Ladouceur est une jeune femme à peine plus âgée que Gabriel. Elle élève seule sa fille Suzanne, aux côtés de sa soeur et de sa tante. Aucun homme n'a jamais fait d'elle une épouse et encore moins une femme heureuse. Libre et incandescente, elle danse pieds nus devant Gabriel le soir de son arrivée. Peu importent les principes, la classe sociale, quelques jours suffisent à les unir. À ses côtés, Marie apprend à lire et à écrire, elle rayonne de joie et son ventre enfle rapidement.

Le bonheur inonde leur foyer, jusqu'au jour où Gabriel signe un étrange document, classé confidentiel. Les Chagossiens vont être chassés de l'île. Suite à l'indépendance de l'île Maurice,



©Philippe Matsas

“

À la suite de l'indépendance de l'île Maurice, l'archipel appartiendra désormais au Royaume-Uni

”

l'archipel appartiendra désormais au Royaume-Uni, deviendra une base militaire, les îlois des exilés, et leurs enfants des apatrides. Tenu au secret, Gabriel est pris au piège. Marie et sa famille vont devoir quitter leur terre, chassées comme des malpropres, sans savoir ce qui les attend au bout du voyage.

Y aura-t-il un jour réparation pour le traumatisme infligé à cette population, qui jamais n'a pu retourner chez elle ? Une deuxième voix s'élève dans le récit. Celle de l'enfant à peine né et arraché à sa terre et à son père. Cet enfant a vu sa mère

se battre toute sa vie ; pour elle et tous les Chagossiens, il continue la lutte. Une question revient : si ce peuple avait été instruit, aurait-il pu déjouer la manigance ? Combien coûte l'ignorance ? Un livre à la fois passionnant et révoltant, c'est un bébé caché, une histoire tue pendant des années. Puisse la littérature par ce magnifique roman immortaliser l'archipel des Chagos et apporter la résilience à la mémoire de son peuple.

L'ÉVÈNEMENT DU MOIS

« L'AUTRE FESTIVAL » À AVIGNON

Du vendredi 7 au dimanche 9 février 2020, « L'autre Festival » a pour but de réintégrer l'écriture et la lecture au sein de notre société actuelle. Théâtre le Chêne noir, Novotel et Mercure Avignon Centre. Entrée libre.

BÉNÉFICIEZ D'UN ACCOUCHEMENT DE 1^{ÈRE} CLASSE

GRÂCE À LA CMCM



Bénéficiez d'un accouchement de 1^{ère} classe.

Grâce à la CMCM et PRESTAPLUS, son service optionnel, les frais d'hospitalisation et d'honoraires médicaux en 1^{ère} classe sont couverts, pour tout accouchement et ce, aussi en cas de complications précoces liées à votre grossesse. La participation aux frais de péridurale est également incluse. De plus, la CMCM participe via le Régime Commun, son package de base, aux frais de kinésithérapie et de médicaments, de la fécondation in vitro et de la détection prénatale des trisomies 13, 18 et 21 et du génotype RH Fœtal ainsi que les frais liés à l'accompagnement du conjoint.

Plus d'informations sur : www.cmcm.lu



Chacun est
le bienvenu



Pas de dossier
médical



Toute la famille est couverte
sans frais supplémentaires

Do, wann Dir eis braucht.

Follow us  [cmcm_luxembourg](https://www.facebook.com/cmcm_luxembourg)  [@cmcm_lu](https://www.instagram.com/cmcm_lu)  [cmcm_lu](https://twitter.com/cmcm_lu)

CMCM

VOTRE MUTUELLE SANTÉ
DEPUIS 1956

NEWS CULTURE

GODEFROY GORDET

N°211 F



FILM INTERNATIONAL

JUDY

DE RUPERT GOOLD

Avec Renée Zellweger, Finn Wittrock, Jessie Buckley...

Dans ce rôle à Oscar, on découvre une nouvelle facette de la comédienne Renée Zellweger, incroyablement convaincante dans son interprétation à l'écran de la légendaire Judy Garland. Star internationale depuis le *Magicien d'Oz* (Victor Fleming 1939), à l'hiver 68, Judy Garland arrive à Londres pour chanter au Talk of the Town à guichet fermé. C'est entre ses souvenirs d'enfant star, un entourage omniprésent et sa voracité pour la vie qu'on découvre l'artiste iconique. Un superbe biopic tenu par Rupert Goold, en pleine grâce depuis son précédent film, *True Story*.

OI USA, Fr, R-U Le 26 février

FILM LUXEMBOURGEOIS

Master Class and 3D animation workshop with Ben Wheele

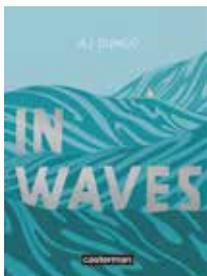
Dans le cadre du Luxembourg City Film Festival et de l'exposition *Deep | Dark | Dank*, le réalisateur britannique Ben Wheele, papa du Studio Ponk, viendra discuter de sa pratique d'artiste de la 3D et de réalisateur de films d'animation. Autour de plusieurs de ses productions, les participants sont invités à découvrir cet art et à s'y initier. Plus d'infos sur le site du Casino du Luxembourg.

OI Le 29 février de 11h à 15h30



LIVRE BROCHÉ

IN WAVES DE AJ DUNGO



D'une beauté aquatique, *In Waves* est sorti cet été pour se dresser de mois en mois comme l'une des œuvres majeures dans le domaine. Lauréat du Prix BD Fnac France Inter, à raison, AJ DUNGO signe là son premier roman graphique, un récit profond sur le deuil et comment exorciser la mort d'un être cher.

Le jeune dessinateur et auteur américain, au look cool et détendu, livre, en plus de 400 pages, une histoire sincère, aux lignes autobiographiques autour de la perte de sa petite amie Kristen décédée du cancer et s'inspirant des grands moments du surf avec les figures emblématiques que sont Duke Kahanamoku et Tom Blake. Un coup de cœur instantané.

O! Ed. Casterman, disponible

LIVRE POCHE

PLAY BOY
DE CONSTANCE DEBRÉ

Issue d'une illustre famille de journalistes, avocats et d'hommes d'État et diplômée de l'ESSEC, Constance Debré file le même genre de carrière et de vie standardisée, avant de se découvrir lesbienne et se consacrer pleinement à l'écriture. Sorti en 2018 chez Stock, et aujourd'hui en poche, *Play Boy* raconte son histoire de femme, décidée à assumer son désir pour les filles, et vivre sa vie selon son propre rapport au monde, «Je suis lesbienne et je vous emmerde». Une autobiographie puissante et sans concession qui précède son nouvel ouvrage *Love me tender*, paru tout récemment chez Flammarion.

O! Ed. 10/18, disponible

ALBUMS

GRIMES –
MISS ANTHROPOCÈNE

Artiste à l'univers décalé, voire étrange, Grimes connaît depuis son single *Genesis*, un succès interplanétaire pour son style original autant que sa musique joliment acidulée. C'est véritablement l'adage de ces artistes à forte personnalité que de savoir hypnotiser son auditoire et devant *Grimes*, on succombe facilement. L'artiste nous berce d'une musique aérienne, aux dérives expérimentales, à l'image de ce dernier disque *Miss Anthropocene* qui couple dream pop, R'n'B et électro. Claire Elise Boucher de son vrai nom, n'en a pas fini de nous faire rêver.

O! Le 21 février, art-pop

KING KRULE –
MAN ALIVE !

King Krule c'est ce jeune prodige qui avait charmé les cœurs de sa voix suave et sensuelle dès ses premières productions en 2011 et plus encore à la sortie de son premier album *6 Feet Beneath the Moon* en 2013 où l'on entend notamment l'immense *Easy Easy*. Aujourd'hui âgé de 25 ans, le Britannique nous gratifie d'un nouvel album franchement magnifique. Après l'excellent *The Ooz*, paru il y a trois ans à peine, le musicien fait un retour exaltant, offrant à nouveau au monde cette si belle tessiture sonore.

O! Le 21 février, new wave

ACTU LOCALE

NASTY COMEDY CLUB #2

Il n'y avait pas jusqu'alors de rendez-vous dédié au stand-up à Luxembourg. Le Nasty Comedy Club corrige le tir, et vient s'immiscer dans la vie nocturne luxembourgeoise, pour des soirées laissant la place aux humoristes du coin et d'ailleurs.

Un show mensualisé, pour un format construit autour de 3 humoristes opérant la vanne sur 20 minutes. Ce mois-ci, le Nasty Comedy Club est bien gourmand et nous offre deux séances avec Jeremy Lorca, Morgane Cadignan et Pierre Thevenoux.

O! Le 20 février
à partir de 19h au Gudde Wëllen

VÉRONIQUE HOFFELD

AVOCATE, UNE HISTOIRE DE FILIATION

Membre du barreau depuis 1996, associée depuis 10 ans de Loyens & Loeff où elle est membre du comité de gestion et responsable du département contentieux et gestion des risques, Véronique Hoffeld a été nommée présidente du LISER en décembre dernier, à l'heure de notre rencontre. En toute convivialité, celle qui jongle avec 7 langues lève le voile sur sa carrière et sa vie, évoque ses passions et ses engagements.

KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE JULIAN BENINI

Pourquoi avoir choisi le droit et vous être tournée vers le droit des affaires ?

Je voulais être chirurgienne ou suivre une carrière scientifique mais mon père, qui était avocat, m'a aiguillée vers le droit. J'ai étudié droit et criminologie à Aix-en-Provence puis j'ai continué à Paris et à la London School of Economics.

Je voulais rester à Londres mais là encore, c'est mon père qui m'a incitée à rentrer pour faire mon stage dans une des grandes études de la place. Ce que j'ai fait chez Bonn Schmitt Steichen. J'y suis restée 13 ans, avocate, collaboratrice puis associée, avant de rejoindre Loyens & Loeff en 2009. Mon père espérait que je reprenne son étude mais, au moment où il s'arrêtait, j'étais très occupée avec 3 enfants nés en 3 ans et demi. Alors, j'ai préféré continuer là où j'étais puisque ça se passait bien.

Avez-vous eu des difficultés particulières dans ce milieu en tant que jeune femme ?

Au début, certains clients me faisaient savoir qu'ils ne voulaient pas travailler avec la secrétaire et je devais expliquer qui j'étais. Mais je ne me suis pas focalisée là-dessus et, petit à petit, j'ai construit ma réputation. À l'époque, le nombre et la place des femmes n'étaient pas vraiment un sujet.

Aujourd'hui, les mentalités ont changé mais il y a encore peu de femmes associées, et, homme ou femme, pour un jeune avocat, c'est difficile, il doit se faire une place.

Et des soucis à concilier vie privée et carrière professionnelle ?

J'ai eu beaucoup de chance ! Par un heureux concours de circonstances, c'est ma voisine qui gardait mes enfants. Parfois le matin je ne les réveillais même pas, je les emmenais chez la nounou dans leur couffin. Je dois dire aussi qu'à l'époque j'ai pu travailler à 80 % et vivre ma vie de mère et ma vie d'avocate.

Vous avez été présidente du Fonds national de la Recherche (FNR) et venez d'être nommée présidente du Luxembourg Institute of Socio-Economic Research (LISER). Un commentaire ?

Mon mandat de présidente du FNR venant à échéance, j'ai accepté de reprendre la présidence du LISER que l'on me proposait. C'est l'institut le plus proche du droit, de ce que je fais dans mon quotidien. Il s'occupe de thèmes comme la migration, le travail, la mobilité, de grands sujets d'actualité et de société.

Quel bilan tirez-vous de vos années au FNR ?

Je vous l'ai dit, j'aurais voulu faire de la recherche. Le sujet me passionne

et pendant mon temps libre je lis beaucoup d'ouvrages scientifiques. Au FNR, on a une vue globale sur ce qui se passe au niveau de la recherche au Luxembourg. On peut contribuer à façonner ce milieu à travers divers instruments de financement, c'est assez stratégique. On a bien travaillé. Cela m'a beaucoup intéressée et m'a beaucoup apporté.

Vous êtes aussi impliquée dans la solidarité internationale avec Cameleon. Comment est né cet engagement ?

En 2004, pour ses 15 ans, « *Envoyé spécial* » rediffusait ses meilleurs reportages dont un sur Cameleon qui m'a touchée. J'ai contacté sa fondatrice Laurence Ligier qui vit entre Paris et les Philippines où est basée l'association.

Je lui ai proposé de créer une antenne au Luxembourg, c'était facile pour moi en tant qu'avocate, et on a noué un partenariat avec l'ONG Coopération Humanitaire qui gère désormais le projet au quotidien.

Aujourd'hui Maître François Prum a pris le relais, je reste en contact avec lui et avec Laurence Ligier et j'interviens ponctuellement au niveau des relations publiques ou pour faire avancer une action mais je ne m'y consacre pas autant que je le voudrais.



“

Tout va beaucoup mieux si les gens se sentent bien au travail, ce que demandent d'ailleurs de plus en plus les nouvelles générations

”

QUESTIONS À LA VOLÉE

UN FILM

I.T. de John Moore avec Pierce Brosnan, vu lors d'un vol pour New York. Un thriller qui parle du tout connecté et cela fait peur.

UN PERSONNAGE HISTORIQUE Gandhi, un leader qui, sans employer la force, a fait bouger des milliers de gens et a mené son peuple à l'Indépendance.

UNE DESTINATION Le Chili sur notre carnet de voyages depuis 15 ans mais qu'on veut découvrir avec les enfants. Chaque année depuis qu'ils sont grands, on fait un voyage en famille.

UN RÊVE

Rester une famille soudée même quand les enfants quitteront la maison.

REPENSER NOS RÉFLEXES

pour économiser de l'énergie

« Arrête le robinet pendant que tu te brosses les dents », « Éteins la lumière de la chambre en sortant »... Nous continuons à transmettre les leçons que nos propres parents nous ont apprises. Mais suivons-nous toujours pour autant les mêmes conseils que l'on prodigue à nos chères têtes blondes ?

L'urgence environnementale doit aujourd'hui nous pousser à nous réapproprier ces gestes et à les ouvrir à de nouvelles pratiques pour mieux vivre et de manière plus responsable.

VALENTIN MANIGLIA



La maison est le lieu de toutes nos habitudes, des meilleures aux plus mauvaises. Notre responsabilité y est ainsi souvent mise au défi. Commençons donc à nous adapter en conséquence, en particulier car nos dépenses énergétiques à l'intérieur du lieu de vie s'articulent majoritairement autour de trois points.

Le chauffage, d'abord, représente la plus grosse part de la consommation énergétique d'un logement (plus des deux tiers), mais c'est aussi là qu'il y a la plus grosse possibilité d'économiser. De petits actes peuvent restreindre votre consommation et se ressentir également dans vos factures. S'il est évident que la nuit ou durant des absences prolongées, le chauffage doit être préférablement coupé, on a moins le réflexe de purger régulièrement nos radiateurs, une opération simple qui élimine l'air qui s'engouffre et s'accumule dans les tuyaux, ralentissant le fonctionnement du radiateur et engendrant ainsi un gaspillage d'énergie considérable.

Respecter les températures conseillées selon les pièces (19 °C dans les pièces à vivre, 16 °C dans les chambres, 22 °C dans la salle de bains...) permet de prolonger la vie et le fonctionnement de votre système de chauffage. De plus, baisser la température de 1 °C par rapport à une consommation habituelle équivaut à 7% d'économies sur les factures de chauffage.

À propos de l'électricité, en particulier de la lumière, il est préférable de privilégier la lumière naturelle le jour et de remplacer vos ampoules standard par des ampoules basse consommation ou LED. Pour un prix équivalent, l'énergie nécessaire à leur fonctionnement sera divisée jusqu'à six. Quant aux appareils tels que la télévision, la radio ou l'ordinateur, les laisser en veille lorsqu'ils ne sont pas utilisés représente 50% de leur consommation d'énergie. Les débrancher, surtout la nuit, est donc recommandé.

Enfin, les plus gros appareils posent d'autres complications. On ne peut bien entendu pas débrancher un réfrigérateur, c'est donc en prolongeant sa durée de vie que l'on réalise des économies d'énergie. Cela commence avec un frigo qui doit être nettoyé régulièrement (environ une fois par mois), tout comme le surplus de givre dans le congélateur, pour un fonctionnement optimal et éviter un gaspillage d'électricité qui peut s'avérer conséquent. Les lave-vaisselle et lave-linge, quant à eux, doivent fonctionner préférablement sur les modes éco (un lavage à 40 °C pour la vaisselle, 30 °C pour le linge).

INTERNET, POLLUEUR UNIVERSEL

On l'ignore encore trop, ou alors feint-on de l'ignorer, nous polluons énormément à travers le numérique.



Dans un pays comme le Grand-Duché, où les emplois de bureau occupent une place essentielle, des efforts peuvent être effectués par chacun pour réduire son impact environnemental. Il faut savoir qu'un seul e-mail sans pièce jointe représente 10 g de CO₂ émis dans l'atmosphère, l'équivalent du bilan carbone d'un sac plastique. Trente-trois e-mails envoyés chaque jour à deux destinataires pendant un an représente 180 kg d'émissions de CO₂, ce qui équivaut à 1 000 km parcourus en voiture.

De même, la mise à jour continue des réseaux sociaux consomme de l'énergie même quand on ne les utilise pas. Il convient donc d'optimiser le stockage de nos boîtes mail et de fermer automatiquement les applications sur son téléphone et sa tablette après utilisation.

UNE VIE RESPONSABLE À L'EXTÉRIEUR

Nous pouvons adopter aussi de nouveaux gestes en dehors des microcosmes de la maison et du travail. Repensons d'abord nos déplacements : au Luxembourg,

les travailleurs frontaliers qui préfèrent la voiture au train peuvent bien sûr penser covoiturage, mais sur de (très) courtes distances, la voiture est-elle nécessaire ? Lorsque nous faisons nos courses, bannir les emballages et les sacs en plastique ou bien vérifier le cycle de vie de vos produits et leur indice carbone permet de réaliser des consommations d'énergie et de consommer de manière plus responsable. Le mode de production et l'importation des légumes peuvent laisser une empreinte carbone importante, mais si l'on favorise les circuits plus courts, il est tout aussi essentiel de s'informer sur des paramètres comme le chauffage des serres, qui peuvent parfois être plus nocifs pour l'environnement qu'un même produit importé d'Espagne.

Il nous reste à épouser encore toute une kyrielle d'attitudes au quotidien, mais ces petits gestes, que l'on peut adopter et apprivoiser progressivement pour en faire nos réflexes de demain, accordent d'importantes économies d'argent en plus de nous apporter la satisfaction de ménager les énergies.

ÉTIQUETAGE « INDICE CARBONE »

L'étiquetage de l'indice carbone n'est encore adopté qu'au titre expérimental et de manière limitée, au Luxembourg comme dans d'autres pays de l'Union européenne. Pourtant, à l'instar des valeurs énergétiques et de leur composition, il devient urgent de réfléchir à un tel référencement dans le but de connaître l'impact des produits alimentaires sur les émissions de gaz à effet de serre.



DOMOTIQUE

Associé à un thermostat connecté ou encore à des ampoules connectées, l'installation d'un système de domotique, qui allie confort, sécurité et optimisation de la consommation domestique d'énergie, évite le gaspillage énergétique et permet de réaliser jusqu'à 10% d'économies sur les factures d'électricité et de chauffage.



Vous avez un projet ? Réalisons-le ensemble !

Visitez notre **Maison Témoin** équipée d'un système complet en domotique sans fil **EnOcean®** et d'installations technologiques **écologiques** à base d'énergies renouvelables.

Visites sur rendez-vous.

clk.lu

E guide Projet brauch e **staarke Partner**
Le bon plan aux mains d'un **partenaire solide**

CLK

CONSTRUCTIONS

LUTTEZ CONTRE le gaspillage énergétique avec Enovos

Enovos, principal fournisseur de gaz et d'électricité du pays, lutte chaque jour, avec vous, pour limiter au maximum le gaspillage d'énergie. Avec les *enoprimes*, lancées en 2015, et en proposant une foule de conseils pour économiser davantage, Enovos s'engage pour un avenir plus vert.
Rencontre avec Emma Korchia, Energy Efficiency Manager d'Enovos.



EMMA KORCHIA
Energy Efficiency Manager

Enovos a toujours fait de la lutte contre le gaspillage énergétique une priorité. Votre site Internet, enovos.lu, propose, d'ailleurs, une foule de conseils à ce propos...

En effet, nous considérons que l'énergie la moins chère, c'est celle qu'on ne consomme pas. Nous proposons donc sur notre site un grand nombre de conseils à adopter pour économiser l'énergie dans chacune des pièces de la maison. Quelle ampoule choisir? Comment cuisiner en consommant le moins d'énergie possible? Ces gestes simples, réalisés quotidiennement, auront un impact significatif sur la facture énergétique et sur l'environnement.

Dans cette optique de limiter au maximum le gaspillage d'énergie, vous avez lancé *enosmart tado*°, un système de chauffage intelligent. Quels sont ses avantages?

Pour aider ses clients à consommer moins d'énergie, Enovos propose en effet un système de chauffage intelligent.

Il permet, notamment, de piloter son chauffage via une application sur le 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. Fini, donc, le gaspillage!

D'autres projets sont-ils en cours ?

Nous avons lancé deux actions pour aider les consommateurs à réduire leur facture énergétique dans le cadre du programme *enoprimes*. Jusqu'au 31 mars 2020, un avantage de 50 euros est offert à l'achat d'un appareil électroménager labellisé A+++ dans l'un des nombreux magasins participants (NDLR : voir conditions sur action. enoprimes.lu). Ensuite, Enovos a également décidé, en partenariat avec les communes participantes, d'offrir gratuitement un pack de 10 ampoules LED par foyer.

Pour la réalisation de travaux de plus grande envergure, vous avez lancé en 2015 le programme *enoprimes*. En quoi consiste-t-il?

Malgré ces petits gestes du quotidien, le plus gros consommateur d'énergie reste votre maison. Un toit mal isolé, par exemple, nécessite des travaux de rénovation si l'on souhaite réduire drastiquement la consommation d'énergie. Le programme *enoprimes* est au cœur de cette démarche. Il s'agit d'un programme de subventions visant à aider les particuliers désireux

d'améliorer les performances énergétiques de leur habitation. Ces subventions peuvent intervenir dans le cadre de travaux plus ou moins conséquents. Par exemple, pour le remplacement de votre chaudière, Enovos peut vous octroyer une prime de 500 euros. Cette subvention peut également intervenir dans le cadre de travaux d'isolation thermique. Pour ce type de projet, la prime oscille en moyenne entre 700 et 800 euros. Le montant de la prime sera proportionnel aux économies d'énergie qui seront réalisées. L'installation du chauffage intelligent *enosmart tado*° permettra également de profiter d'un cashback allant jusqu'à 200 euros du programme *enoprimes*.

CALCULEZ LE MONTANT DE VOTRE PRIME

Rendez-vous sur simulateur.enoprimes.lu, pour découvrir le montant de la prime à laquelle vous avez droit.

Retrouvez tous nos artisans partenaires sur annuaire.enoprimes.lu.

Au-delà des travaux de rénovation, ils se chargeront de réaliser toutes les démarches administratives pour obtenir les aides. Vous n'aurez qu'à signer l'offre de prime et le tour est joué!

Ces subventions sont également cumulables avec les autres aides, communales et étatiques.

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



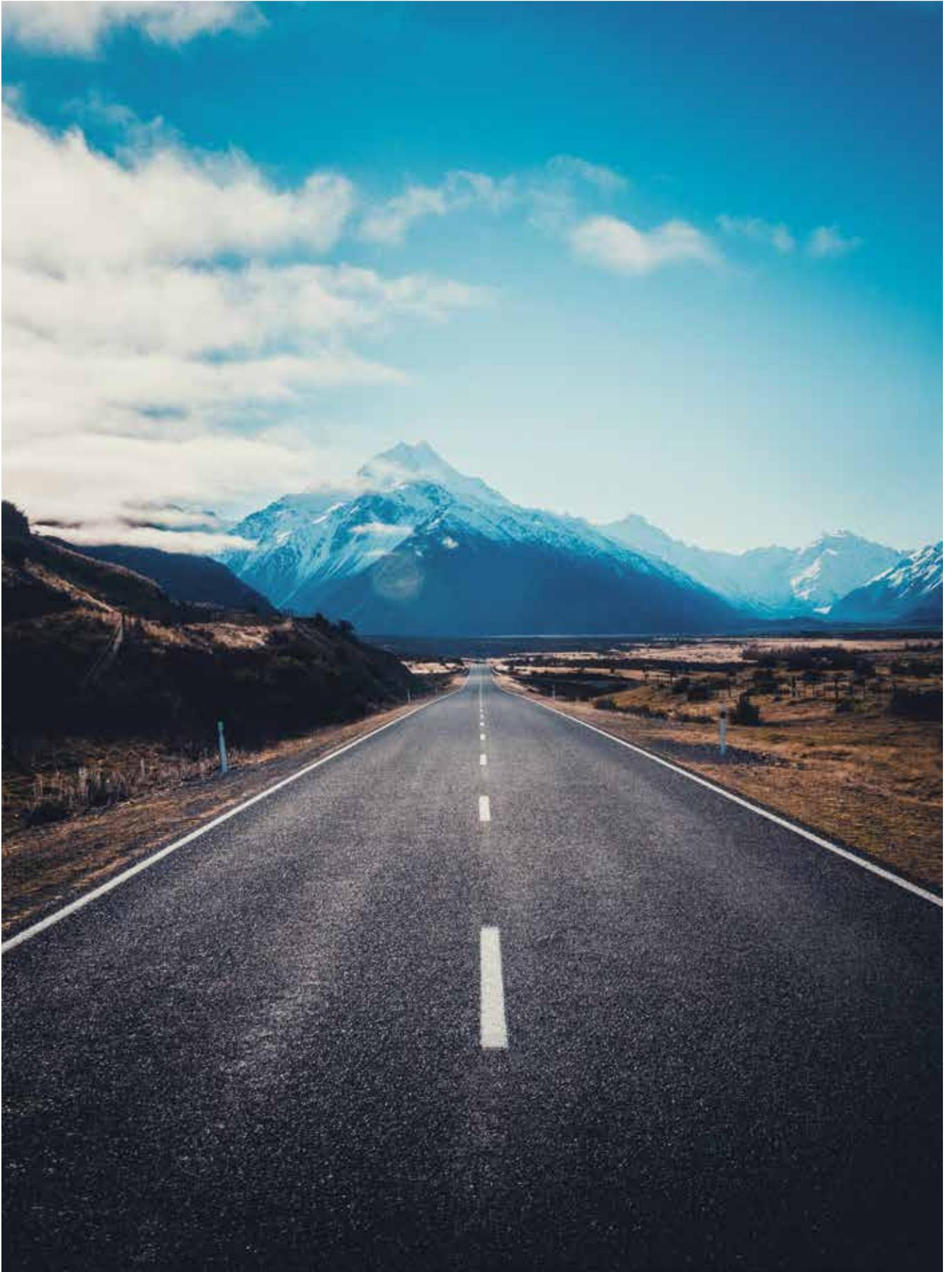
enoprimes

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](https://www.enoprimes.lu)

Energy for today. Caring for tomorrow.





Rouler

TOUS FRAIS COMPRIS

Déjà bien présent aux Pays-Bas, au Royaume-Uni ou encore en Belgique, le leasing automobile pour particuliers se développe petit à petit au Luxembourg. Zoom sur cette formule de location de voiture longue durée et « all in ».

JEANNE RENAULD

Le leasing automobile est une pratique très courante au sein des entreprises luxembourgeoises. Environ 43 % du parc des véhicules routiers grand-ducal est en effet constitué de voitures à usage mixte, et nombreuses sont les entreprises à recourir au leasing pour les mettre à disposition de leurs collaborateurs.

Depuis quelques années, le marché automobile propose un concept très similaire, mais qui s'adresse cette fois aux particuliers : le leasing privé.

Concrètement, il ne s'agit plus d'acheter une voiture, mais de la louer auprès d'un organisme, le plus souvent une société de leasing ou un constructeur automobile. L'automobiliste souscrit ainsi un contrat de location et paie, chaque mois, un loyer fixe afin d'utiliser le véhicule. Ce montant prend aussi en compte toute autre dépense liée à l'utilisation d'une voiture : les taxes, les assurances et assistances, les entretiens, la maintenance et les réparations techniques, l'acquisition des pneus, leur changement et leur gardiennage, le véhicule de remplacement, le contrôle technique si nécessaire, les formalités administratives, etc.

UN NOUVEAU MODE DE CONSOMMATION

Au Luxembourg, plusieurs acteurs se sont lancés dans le créneau du leasing pour particuliers. On peut notamment citer ALD Automotive, Arval ou encore LeasePlan.

“

Certains facteurs pourraient faire grimper la facture de votre leasing

”

Cette tendance répond à une demande croissante de la part des utilisateurs. Dans une logique d'économie circulaire et collaborative, de plus en plus de personnes cherchent aujourd'hui à louer des produits ou des services plutôt qu'à les acquérir. Le private lease séduit ainsi particulièrement les jeunes, qui ne souhaitent pas devenir propriétaires de leur véhicule et qui ne veulent pas avoir de mauvaise surprise financière. Cette solution leur permet d'ailleurs, en tant que jeune conducteur, de bénéficier d'une assurance à un prix plus raisonnable.

Les personnes qui arrivent à la retraite se montrent elles aussi intéressées par le leasing, notamment celles qui ont pu profiter d'un véhicule de société durant leur carrière professionnelle.

MAÎTRISE DU BUDGET ET CONFORT DE VIE

Il faut dire que la formule présente plusieurs avantages. Le premier est de vous permettre de maîtriser parfaitement votre budget. En effet, grâce au leasing, hormis les frais de carburant, vous connaissez avec précision la somme allouée à votre véhicule. Il n'y a plus d'imprévis.

Ce montant varie en fonction du prix d'achat du véhicule choisi, de la durée du contrat – entre 1 et 5 ans généralement –, du kilométrage souhaité, des services inclus et de la valeur résiduelle estimée du véhicule. Vous bénéficiez également d'un plus grand confort, puisque vous vous adressez à un interlocuteur unique pour toute question ou service relatif à votre véhicule. En outre, vous ne devez pas vous tracasser du prix de revente de la voiture et vous avez la possibilité de changer régulièrement de modèle. Enfin, le leasing vous évite de souscrire un crédit auto.

UNE FORMULE (PRESQUE) TOUT COMPRIS

Par contre, en recourant à un leasing opérationnel, la voiture ne vous appartient pas. Elle reste la pleine propriété de l'organisme prêteur, même au terme du contrat. Il ne s'agit pas d'un leasing destiné à financer l'acquisition du véhicule. De plus, le choix du véhicule peut dans certains cas être plus restreint. Il vaudra mieux vous tourner vers une marque, un modèle, une couleur de carrosserie ou des équipements qui se valorisent mieux lors de la revente. Dans le cas contraire, votre loyer risque d'augmenter. Si le leasing consiste en un package tout compris, il faut être prudent quant aux diverses situations qui pourraient faire grimper le loyer mensuel.

Selon les contrats, vous devrez par exemple vous acquitter d'une franchise en cas de sinistre. Si vous dépassez le kilométrage initialement prévu, vous devrez également ressortir le portefeuille. Certains organismes de leasing pratiquent aussi des frais administratifs importants pour traiter les amendes ou autres contraventions reçues en votre nom. Avant de vous décider, prenez donc bien le temps de comparer les offres et de vérifier leurs conditions.

S'il reste difficile de savoir si un leasing est plus attractif d'un point de vue financier qu'une acquisition, il s'agit certainement d'une option parfaite pour celles et ceux qui veulent privilégier la tranquillité d'esprit.



LE CHIFFRE

86

C'est le pourcentage de ménages résident au Luxembourg qui disposent d'une voiture

LA VOITURE, UNE GROSSE PART DU BUDGET

Selon les dernières données du STATEC, les transports - et donc la voiture dans une grande majorité de cas, puisque 86 % des ménages luxembourgeois disposent d'un véhicule - représentent 13,2% du budget total annuel d'un ménage.

INFO EN +

LE LEASING, JUSTE POUR LES RÉSIDENTS

Les offres de leasing automobile privé proposées par les sociétés spécialisées dans ce secteur, les compagnies d'assurances ou les constructeurs automobiles au Grand-Duché sont réservées aux particuliers qui résident au Luxembourg.

PRIVATE LEASE



Conduisez votre toute nouvelle MINI Countryman SE en leasing tout inclus!

Mini Countryman SE

Mini Hybride Rechargeable

à partir de

€ 439 TTC/mois*

Pour un contrat de 36 mois et 10.000 km par an.

ÉQUIPEMENTS

- Prime écologique pour CO2 < 50g/Km
- Boîte de vitesse automatique Steptronic
- Jantes alu 17"
- Intérieur tissu Firework Carbon Black
- Park Distance Control (PDC) arrière
- Cruise Control
- Navigation avec informations trafic en temps réel
- Combiné d'instruments digital et écran tactile
- Plusieurs couleurs disponibles

Enjoy life!



Vous souhaitez une durée ou un kilométrage différent? C'est possible! Demandez votre offre sur mesure!



Les services inclus dans votre formule ALL IN



Financement sans acompte



Contrôle technique



Assurances



Assistance et dépannage



Entretien et réparations



Pneus été & hiver illimités (Crevaisons couvertes)



Taxe de roulage (Immatriculation et vignette)



Tarifs et remises préférentiels



Dégâts locatifs de fin de contrat couverts (hors sinistre)



Véhicule de remplacement immédiat

Comment profiter de cette offre limitée ?

Contactez nous au +352 310 53 660 ou privatelease@axus.lu et demandez l'offre **Private Lease MINI Countryman SE**. Le modèle présenté est un exemple. Vous pouvez profiter de l'offre Private Lease pour le véhicule de votre choix, selon la durée et le kilométrage qui vous conviennent. Alors n'hésitez plus, demandez-nous votre offre sur-mesure.

**PRIVATE
LEASE**

+352 310 53 660

privatelease@axus.lu

Lundi - Vendredi de 8h à 18h

(*)Loyer mensuel TTC. Offre en location à long terme réservée aux particuliers résidents luxembourgeois - 36 mois et 30.000 km - Paiement par domiciliation bancaire. Amortissement et charges financières, taxes, entretiens et réparations, assurances, pneus hiver et été selon usure normale, assistance routière et véhicule de remplacement inclus. Offre via « Lease Corner » (une division d'Axus Luxembourg SA) - 270 route d'Arlon - L-8010 Strassen. Pour une offre sur mesure, contactez Axus Luxembourg. Sous réserve d'acceptation de votre dossier financier par notre assureur crédit et après signature de notre contrat cadre et accord sur les conditions générales qu'il contient. Hors carburant.



INTERVIEW

Trois questions à ALD Automotive,

Acteur bien connu du leasing automobile pour entreprises, ALD Automotive propose également des solutions de leasing aux particuliers. Christine Ochs, Sales Manager Partnerships, et Gerrit Canipel, Sales Director, ont répondu à nos questions.

N°211 F

Comment le leasing pour particuliers évolue-t-il au Luxembourg?

S'agit-il d'un marché porteur?

Le private lease en est encore à ses prémices, si l'on compare la situation avec celle de nos pays voisins. En Belgique et en France par exemple, la formule se développe de plus en plus, tandis qu'aux Pays-Bas, elle est déjà très répandue. Grâce à des études de marché, nous savons qu'il existe un intérêt évident pour ce produit au Luxembourg mais il demeure méconnu du grand public. C'est la raison pour laquelle nous avons décidé de lancer un nouveau site web. Il doit permettre de comprendre précisément en quoi consiste un contrat de leasing privé et de se faire une première idée du prix. Si l'on regarde ce qui s'est passé dans d'autres pays, on constate que le développement du private lease s'est fait de manière exponentielle. Le déploiement a été timide les premières années, avant de s'accélérer. Tout porte à croire que le Luxembourg connaîtra une évolution similaire.

Ainsi, on peut s'imaginer que d'ici deux ans, 5 à 10 % des véhicules immatriculés à titre privé feront l'objet d'un contrat de private lease. De plus en plus de constructeurs et de banques se lancent d'ailleurs dans cette voie.

Quels conseils donneriez-vous à nos lectrices qui souhaitent se tourner vers le private lease?

Le premier réflexe est de faire un bilan de ce que vous coûte réellement votre véhicule chaque mois. Au-delà du crédit auto, il faut prendre en compte les frais d'assurances, le coût des pneus, des révisions ainsi que toutes les petites dépenses auxquelles on ne pense pas forcément, comme l'huile ou les essuie-glace par exemple. Très vite, vous allez vous rendre compte que le budget consacré à votre véhicule est beaucoup plus élevé que vous ne le pensiez. Ensuite, fixez-vous un budget mensuel que vous ne souhaitez pas dépasser et gardez cet objectif en tête au moment de faire votre choix. Enfin, n'oubliez pas qu'à travers le leasing, c'est le loueur qui prend le risque de la revente.

Vous pouvez donc vous tourner vers un véhicule électrique sans crainte si vous le désirez, d'autant plus, les primes de l'État seront incluses dans le contrat.

Certains éléments peuvent-ils permettre de réduire le coût du loyer?

Plus un véhicule est récent, plus sa cote sera élevée sur le marché de l'occasion, plus le coût du leasing sera donc faible. C'est la règle de base à connaître. Avec un private lease, on finance en effet la différence entre le prix d'achat et la valeur résiduelle du véhicule. Certains équipements ont également une influence sur le budget de maintenance comme d'autres peuvent valoriser positivement le véhicule.

Bien sûr, nous avons aussi des conditions plus avantageuses sur certains modèles à certains moments, car ils ont fait l'objet de négociations spécifiques. Nos équipes commerciales sont là pour guider le client et l'orienter vers les meilleures offres.

Mieux vieillir au sein d'un environnement urbain

La population résidente au Luxembourg est vieillissante. En 50 ans, le nombre des seniors a triplé au Grand-Duché, passant de 33.958 en 1961 à 99.986 en 2017. D'après l'Institut national de la statistique et des études économiques, ce chiffre pourrait dépasser les 250.000 personnes d'ici 2060. Un phénomène en constante augmentation qui fait du « bien vieillir » un enjeu pour la santé publique. Mais le problème est complexe, la santé des personnes âgées étant conditionnée par plusieurs facteurs, notamment environnementaux, comme l'explique Camille Perchoux, chercheuse au Luxembourg Institute of Socio-Economic Research (LISER) au sein du département Développement urbain et mobilité.

DR. CAMILLE PERCHOUX, DÉPARTEMENT DÉVELOPPEMENT URBAIN ET MOBILITÉ, LISER

UN PROJET SUR LE VIEILLISSEMENT EN SANTÉ DES PERSONNES ÂGÉES

Dans le cadre du projet international CURHA (Constrasting Urban settings for Heathy Aging), financé au Luxembourg par le Fonds National de la Recherche (FNR), en collaboration avec deux instituts de recherche en France et au Canada*, le LISER a réalisé entre 2015 et 2016 une enquête auprès de 470 personnes résidant au Luxembourg et âgées de plus de 65 ans. L'objectif était de collecter des données détaillées sur leurs environnements urbains, leur mobilité et leur santé en relevant des informations relatives aux lieux fréquentés, à l'activité physique et aux modes de transport.

INFLUENCE DE LA MORPHOLOGIE DES RUES

La probabilité de marcher chez les personnes âgées est influencée par la forme urbaine et la morphologie des rues, selon une étude. Ainsi, au Luxembourg, des quartiers accueillants et agréables où les nombreux commerces,

services de proximité, lignes de transports en commun à haute fréquence et autres parcs inciteront davantage les personnes âgées à se déplacer à pied. De même, le niveau de connectivité et la longueur des rues augmenteront le potentiel piétonnier. Un réseau de rues relativement courtes, avec très peu de culs-de-sac et un grand nombre de carrefours qui permet aux piétons de choisir entre de multiples itinéraires favoriseront, de fait, plus la marche que de grandes et longues artères avec peu de croisements de rues.

LIEN ENTRE MOBILITÉ ET BIEN-ÊTRE

Une autre étude a analysé les liens entre la mobilité et le bien-être. Il a été constaté que ce n'est pas le mouvement lui-même qui impacte positivement le bien-être eudémonique de la personne, mais bien la mobilité. En d'autres termes, le fait de se déplacer ne va pas améliorer le bien-être profond de la personne âgée. En revanche, ce sont toutes les possibilités de déplacement qui s'offrent à elle dans son environnement immédiat qui vont influencer sa santé.

COMPORTEMENT FACE À UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PLUS ACCRUE

« Cela étant, créer un environnement favorable à l'activité physique chez les aînés ne peut pas se traduire seulement par une meilleure offre de mobilité », avertit Camille Perchoux. L'étude a mis en avant qu'un phénomène de compensation pouvait se produire lorsque les personnes âgées se montraient plus actives que d'habitude dans leurs déplacements. Avant ou après les déplacements en question, la majorité de la population étudiée avait tendance à compenser cette hausse de l'activité physique par un excès d'inactivité.

Ainsi, même si le senior dispose de meilleurs accès aux transports et se déplace plus facilement, il ne va pas, pour autant, automatiquement augmenter sa dépense énergétique de façon globale. D'où l'importance pour les pouvoirs publics de bien prendre en compte tous les facteurs environnementaux encourageant l'activité physique et pas uniquement les transports.

*L'INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) et le CR-CHUM (Centre de Recherche - Centre Hospitalier de l'Université de Montréal, Canada)



Entreprendre dans l'entreprise

La pratique de l'intrapreneuriat se développe de plus en plus au sein des grandes organisations. Marc Hotton, Innovation Coordination Officer au sein du Groupe Foyer, nous explique les opportunités d'une telle démarche.

TEXTE JEANNE RENAULD

LE CHIFFRE



Depuis un peu plus de trois ans, Foyer a mis en place un Hub Innovation destiné à encourager l'émergence et la concrétisation de nouvelles idées au sein de l'entreprise.

Monsieur Hotton, qu'est-ce que l'intrapreneuriat ?

L'intrapreneuriat peut présenter deux aspects. D'une part, il désigne les différentes démarches et méthodes mises en place au sein d'une entreprise afin d'offrir la possibilité aux collaborateurs d'innover et concrétiser des idées. En leur permettant de développer leur projet, les employés deviennent ainsi des intrapreneurs, en quelque sorte des entrepreneurs au sein de la société dans laquelle ils sont engagés. C'est ce que nous avons mis en place chez Foyer.

D'autre part, il peut s'agir de déployer au sein d'une entreprise existante une nouvelle structure pour mener à bien un projet spécifique, en s'appuyant sur un groupe de collaborateurs. Cette nouvelle organisation peut être intégrée à l'entreprise, voire dans certains cas, devenir une spin-off.

Comment et pourquoi cette notion d'intrapreneuriat a-t-elle vu le jour au sein du Groupe Foyer ?

Dans un monde où tout évolue très rapidement, nous sommes convaincus de l'importance d'innover si nous voulons continuer à répondre aux attentes de nos clients et travailler de manière efficace en interne. Partant de cette conviction, nous avons créé, fin 2016, un « Hub Innovation » autour d'un modèle d'innovation collaboratif. Celui-ci vise à permettre à chaque collaborateur de contribuer à l'innovation sous toutes ses formes, à mettre en œuvre de nouvelles idées, à être force de proposition pour améliorer la qualité de notre travail, de nos processus, de nos services.

“
ON NE PEUT METTRE EN PLACE L'INTRAPRENEURIAT SANS AVOIR UNE CULTURE D'ENTREPRISE TOURNÉE VERS L'INNOVATION
”

Quelles sont les initiatives menées à cette fin ?

Depuis 2017, nous avons mis sur pied différents outils et méthodes qui permettent d'encourager l'innovation chez nos collaborateurs. Parmi les initiatives phares, nous pouvons citer notre hackathon thématique interne, organisé chaque année au Technoport. Cet événement permet à plusieurs équipes de collaborateurs, sélectionnées après avoir pitché leur projet, de creuser et concrétiser leur idée pendant deux jours, avant de la présenter devant toute l'entreprise. Le projet gagnant, mais potentiellement aussi toutes les

idées présentées, peuvent ensuite être déployés, au service de nos processus internes ou de nos clients. En mars 2019, nous avons développé une initiative similaire, mais qui intégrait cette fois des collaborateurs de Foyer et des étudiants de la Luxembourg Tech School. Enfin, cette année, nous allons initier un nouveau programme qui permet de passer de l'idée à l'action. Nous nous sommes en effet rendu compte qu'un important vivier d'idées naissent chez Foyer mais que leur mise en œuvre reste plus compliquée. Ce programme doit nous permettre de mieux convertir ces idées variées, à travers un « Proof of Concept », ou de les stopper, en toute transparence sur base de critères définis, si elles n'apportent pas assez de valeur, s'exposent à des problèmes réglementaires ou ne font pas sens pour Foyer et ses clients.

Quels sont les projets qui ont été concrétisés depuis la création du Hub Innovation ?

Nos différentes initiatives nous ont par exemple permis de développer un chatbot en interne, qui permet de répondre à des questions RH simples, ou encore un moteur de recommandations destiné à aider les collaborateurs dans leur travail quotidien. Récemment, nous avons également lancé le jeu de société *Kaskou, pass op!*, un jeu familial qui aide à acquérir les bons réflexes en matière de prévention.

Collaborez-vous aussi avec des acteurs innovants externes ?

Bien sûr. Cette mission d'innovation se déploie en interne, mais est également menée avec l'écosystème qui nous entoure.



Nous collaborons et accompagnons des start-up qui développent un produit ou service qui nous intéresse, ou qui nous inspirent dans leur façon de travailler.

L'intrapreneuriat peut-il être déployé dans tout type d'entreprise selon vous ?

C'est une démarche qui peut être menée dans tous les secteurs d'activité. À une condition, que la culture de l'entreprise y soit adaptée, que le management permette un développement de l'innovation. On ne peut en effet pas mettre en place l'intrapreneuriat sans avoir une culture d'entreprise tournée vers l'innovation. Il faut aussi parvenir à accepter l'échec ou l'imperfection, et permettre à chacun d'apprendre de ces revers pour rebondir. L'intrapreneuriat ne doit pas être mis en œuvre pour répondre à un effet de mode ou à une directive venant du comité de direction. Il faut que l'entreprise soit prête à le développer et que cela fasse sens pour elle.

Quelles sont les difficultés que l'on peut rencontrer ?

Il faut être attentif à ne pas frustrer les collaborateurs, si une de leurs initiatives

n'est pas retenue, par exemple.

Le programme d'intrapreneuriat peut alors devenir contre-productif et décourager les employés à soumettre leurs idées. À l'inverse, si cela se passe trop bien, il faut veiller au retour de flammes. Par exemple, il peut être difficile pour une équipe qui a été déployée en mode start-up au sein d'un incubateur de revenir par la suite dans l'entreprise. Il faut anticiper le retour de telles expériences. Enfin, il faut s'assurer que la personne dispose des compétences nécessaires pour relever un challenge d'intrapreneuriat, des compétences qui s'assimilent à celles d'un entrepreneur, telles que l'autonomie, la créativité ou l'esprit d'initiative. Faute de quoi il faudra l'accompagner et la former dans ce sens.

N'est-ce pas là aussi un moyen de retenir certains collaborateurs ?

La possibilité de devenir intrapreneur, d'avoir des idées et de les concrétiser, de bénéficier d'une autonomie encadrée constitue en effet un argument clé pour recruter certains profils. Mais aussi et surtout, il s'agit d'un avantage non négligeable pour fidéliser certains talents ou en révéler de nouveaux.

LE CHIFFRE

7,1

C'est le pourcentage d'employés impliqués dans la création d'une nouvelle entité ou le développement de nouveaux biens et services pour le compte de leur employeur au Luxembourg.

L'INTRAPRENEURIAT EN FORCE AU LUXEMBOURG

Depuis 2014, le « Global Entrepreneurship Monitor Luxembourg » réalisé par le STATEC prend en considération les activités entrepreneuriales menées par des employés au sein des organisations. Selon la dernière étude 2018/2019, 7,1 % des répondants sont impliqués dans la création d'une nouvelle entité ou le développement de nouveaux biens et services pour le compte de leur employeur, tandis que la moyenne européenne est de 4,9 %.

INFO EN +

Vous souhaitez développer l'intrapreneuriat dans votre entreprise ?

Afin d'encourager l'innovation, de permettre à chacun d'accéder à de nouvelles idées, compétences et sources potentielles de croissance, le Luxembourg Open Innovation Club (LOIC) a pour ambition de développer les relations commerciales entre les grands comptes, les entreprises de taille moyenne et les start-up.

www.loic.lu

KIN KHAO

AUTHENTIC THAI FOOD

ON-SITE • DELIVERY • TAKE AWAY



www.kinkhao.lu

45, Avenue John F. Kennedy, 1855 Luxembourg +352 27 40 60 00

NEWS SOCIÉTÉ

HÉLÈNA COUPETTE

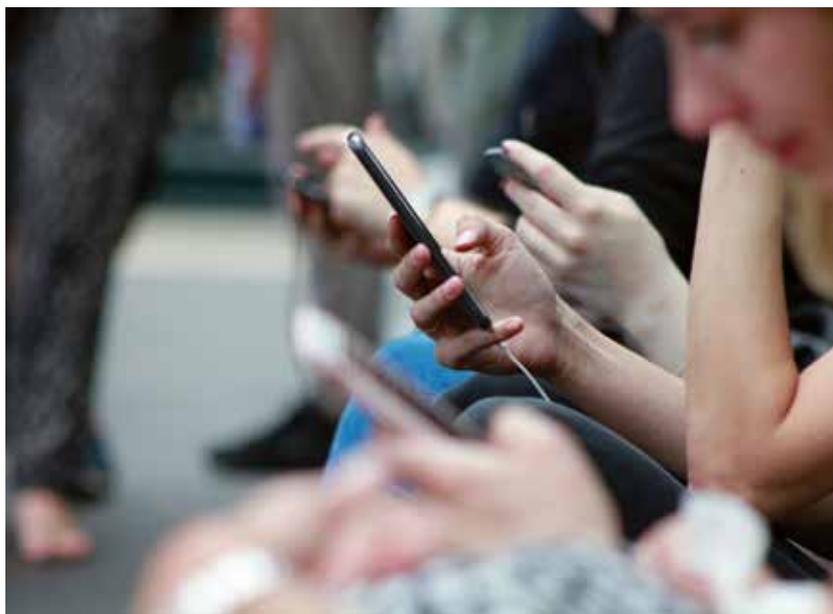
CAR PROTECT CENTER POUR CHOUCROUTER VOTRE BOLIDE

Un peu peur d'égratigner votre voiture en la laissant à l'air libre ? Car Protect Center, qui officie depuis 24 ans dans le secteur de l'automobile, propose désormais son service de conciergerie automobile.

Au programme ? Rien de moins qu'un gardiennage confidentiel et ultra sécurisé, à seulement quelques minutes du centre-ville. Là, votre engin sera bien gardé, stocké dans un local discret, chauffé et même surveillé avec en prime, la charge de la batterie. Car Protect Center propose également de livrer votre véhicule en remorque fermée à votre maison ou sur votre lieu de travail.



LES SALARIÉS LUXEMBOURGEOIS ONT DU MAL À LÂCHER LEUR PORTABLE



D'après une étude Workmonitor publié par Randstad, plus de la moitié des salariés du Grand-Duché affirment répondre « immédiatement » à tous les appels reçus en dehors de leurs heures de travail. Un état de fait qui questionne l'ingérence du professionnel dans le cadre privé. Et si 63% d'entre eux affirment attendre un moment « opportun » pour décrocher leur Smartphone, cette situation est souvent voulue par leur employeur.

Ainsi, 47% des sondés expliquent que ce dernier attend d'eux qu'ils soient disponibles en dehors de leurs heures de travail. Heureusement, ce chiffre chute à 24% lorsqu'il s'agit des périodes de congés. Entre sphère privée et vie professionnelle, la frontière se fait ténue. Un état de fait qui ne reste pas sans conséquences puisque seulement 64% des salariés du Grand-Duché affirment à réussir « facilement » à faire une coupure pendant leur temps libre.

LES FEMMES, TOUJOURS ABSENTES DES POSTES À RESPONSABILITÉS

Alors que le plafond de verre reste l'un des enjeux de société majeurs en matière d'égalité, selon l'asbl Women on Board, qui édite le classement Gender Diversity Index, le Luxembourg se place comme le mauvais élève de l'Europe, puisque le pays occupe la dernière position.

Parmi les trois sociétés luxembourgeoises présentes dans le classement, aucune femme n'occupe un poste de CEO. Le groupe RTL arrive ainsi 528^{ème} sur les 600 sociétés cotées à l'index européen STOXX Europe 600 avec un taux de représentation des femmes à des postes à responsabilités de 12 % seulement.

Un pourcentage qui chute à 0 % lorsqu'il s'agit de la présence de femmes dans les comités directeurs. Un constat accablant pour le pays qui s'expliquerait par l'absence de mesures contraignantes. Les quotas mis en place actuellement ne sont pas suivis de sanctions, ou seulement pour les entreprises publiques. À l'inverse, on constate que les pays où les mesures pour la parité sont contraignantes, sont également ceux qui occupent les premières places du classement. La France arrive en tête avec le groupe Kering, qui culmine à la deuxième place avec un taux de 52 % de femmes occupants des postes à responsabilités. La preuve qu'en matière de parité, les sanctions par quotas restent une solution encourageante pour lutter contre l'absence de femmes à des rôles de leadership.

L'ARGENT NE FAIT (DÉCIDÉMENT) PAS LE BONHEUR

C'est le constat dressé par le Statec dans son rapport « Economis growth and well-being beyond the Easterlin paradox ». Si le pays peut se targuer d'afficher une croissance presque ininterrompue depuis les années 80, le moral de ses habitants peine, lui, à décoller. Une situation finalement pas si surprenante puisqu'elle évoque le « paradoxe d'Easterline », ce concept économique hérité des Seventies,

selon lequel « le bonheur ne croît pas suivant la croissance des revenus ».

En cause ? La non-prise en compte de certains facteurs dans le calcul de la satisfaction des citoyens.

Une faible inégalité de revenus, un chômage bas, un capital social élevé ainsi qu'un Etat providence généreux, associés à une croissance économique soutenue, participeraient à notre bien-être.

LE CHIFFRE

3000

Soit le nombre d'habitants qu'a gagné la capitale en 2019. Parmi ces derniers, les expatriés Français constituent la deuxième nationalité, derrière les Luxembourgeois.
(Chiffres : Ville de Luxembourg)

ET SI NOUS PARTIONS À LA DÉCOUVERTE DU VAL DE LOIRE AVEC ATOUT FRANCE

Ses châteaux célèbres dans le monde entier, ses paysages romanesques et sa gastronomie à se damner ? Si vous ne connaissez pas encore cette belle région de France, terre de culture et de savoirs, cette année 2020 est l'occasion parfaite d'y remédier, puisqu'elle signe les 20 ans de l'inscription de la région au Patrimoine Mondiale de l'UNESCO. à seulement quelques heures de route du Grand-Duché, le Val de Loire est la destination parfaite pour un city trip version nature, en balade à vélo le long de ses fleuves, ou version culture à la découverte de ses cathédrales. On en profite également pour faire un stop dans ses villes, de Tours à Orléans en passant par Chartres et y goûter quelques spécialités locales.

L'EUTHANASIE

au Luxembourg

Au mois de juillet dernier alors que la France débattait autour de la mort de Vincent Lambert, le gouvernement luxembourgeois adoptait une nouvelle directive relative à l'assistance sur le suicide et l'euthanasie destinée selon le ministre de la Santé « à clarifier » les conséquences. Retour sur les fondements de cette loi décisive de 2009 et réponses aux questions que nous nous posons sur un thème qui entraîne encore des débats passionnés dans de nombreux pays.

CHRIS MICK

N°211 F

Dans son livre posthume, *Le Tout Dernier Été*, l'auteure Anne Bert écrit que « Puisque la mort fait partie de la vie, à défaut d'être gaie, elle mérite d'être belle et non souffrante. » Elle est décédée en octobre 2017 après avoir reçu une injection létale dans un service de soins palliatifs en Belgique. Précisons qu'elle était française et ne pouvait donc pas bénéficier de ce dispositif dans son pays d'origine. L'adoption des deux lois du 16 mars 2009 a fait entrer le Luxembourg dans le cercle étroit des pays européens, avec les Pays-Bas et la Belgique, qui garantissent à leurs citoyens l'accessibilité à des soins palliatifs tout en décidant de leur fin de vie en vertu de leurs convictions.

Avec le vote unanime de la loi relative aux soins palliatifs, à la directive anticipée et à l'accompagnement en fin de vie, le Luxembourg s'est doté d'un cadre législatif global, cohérent et solide les favorisant. En même temps a été adoptée la loi dite « Err-Huss ».

Elle régleme dans des conditions strictes l'euthanasie ou l'assistance au suicide pratiquée par un médecin à la demande d'un patient qui se trouve dans une situation sans issue. En adoptant ces lois après de vifs débats, le législateur a souhaité donner la possibilité de mourir dans le cas où les souffrances sont jugées insupportables pour celui qui les subit.

“
En Europe, l'euthanasie est autorisée à des conditions différentes dans 3 pays: le Luxembourg, les Pays-Bas et la Belgique
 ”

Leur origine est indifférente dans le cadre législatif, il n'existe pas de liste avec telle ou telle pathologie, mais les chiffres montrent qu'il s'agit souvent de cancers ou de maladies neurodégénératives.

En effet, si on observe les données publiées par la Commission nationale de Contrôle et d'Évaluation de l'application de la loi relative à l'euthanasie et l'assistance au suicide, on constate qu'entre 2009 et 2018, ce sont 58 cas de cancers et 9 concernant une maladie neurodégénérative qui ont eu recours au dispositif. La demande émane du patient et doit être rédigée par écrit et signée. La loi insiste sur le fait que ce dernier doit être majeur et en capacité de rédiger sa demande en toute conscience. Bien sûr, il doit aussi se trouver dans une situation médicale grave et sans issue avec des souffrances constantes et insoutenables. La demande restera valable même si le patient devient inconscient par la suite (et demeure aussi révoquant à tout moment).

Il convient de s'arrêter sur ce que l'on entend par « souffrances insupportables sans perspectives d'amélioration ». C'est une question médicale, mais qui dépend aussi du seuil d'acceptation de la douleur de chacun.

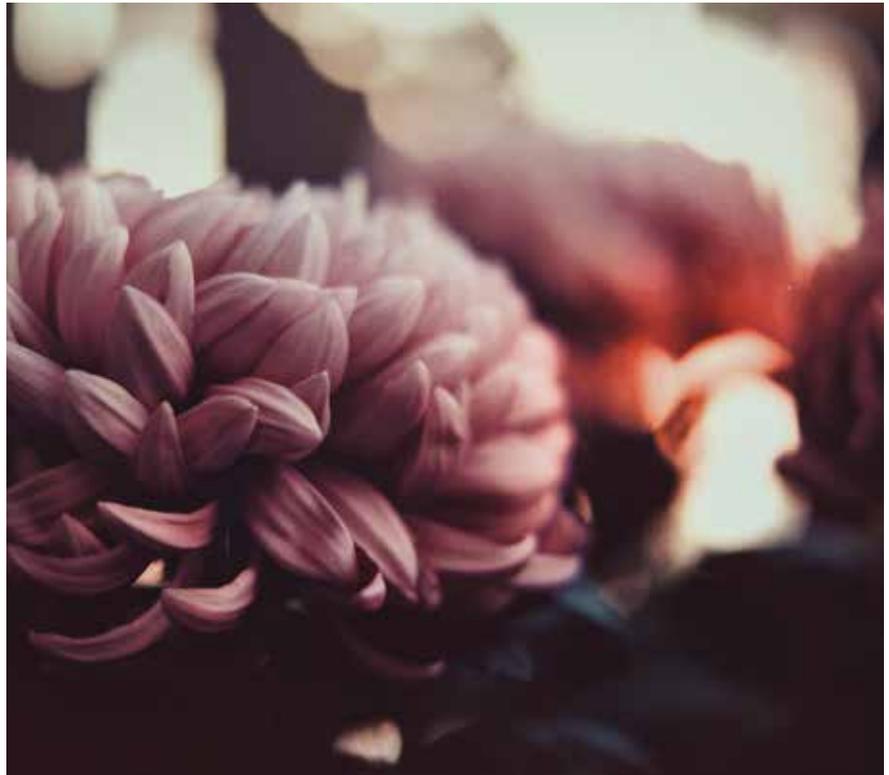
LE CHIFFRE

71

c'est le nombre d'euthanasies au Luxembourg depuis 2009.

Une discussion approfondie entre le médecin traitant et le patient doublée d'un avis d'un médecin indépendant, est nécessaire. Le médecin qui reçoit une demande doit s'assurer qu'elle est volontaire, mais aussi l'informer sur son état de santé, il doit consulter un autre médecin et s'entretenir avec la personne de confiance désignée avant de procéder à l'enregistrement auprès de la Commission. Toute personne majeure est en droit de consigner ses désirs pour la fin de vie dans le cas où il lui serait impossible de le faire dans un moment ultérieur. Écrits, datés et signés, elles les souhaits peuvent être adaptés, modifiés ou retirés à tout moment après leur enregistrement auprès de la Commission nationale de contrôle et d'évaluation. Notons qu'ils ne possèdent pas de date de validité, mais ils doivent être confirmés tous les 5 ans. Il est important de souligner qu'en dehors du patient, personne ne peut décider de l'euthanasie ou de l'assistance au suicide, ni les proches, ni un médecin.

Enfin, la loi prévoit que le médecin peut faire valoir son objection de conscience. Dans ce cas, il doit informer son patient (ou la personne de confiance) dans les 24 heures et transmettre le dossier



“
Toute personne majeure est en droit de consigner ses désirs pour la fin de vie dans le cas où il lui serait impossible de le faire dans un moment ultérieur
 ”

à un autre médecin désigné par le demandeur. Si le recours au suicide assisté est accepté aux yeux de la loi, il ne l'était pas à ceux des compagnies d'assurance qui, en vertu de la loi de 1997 sur les contrats, précisaient qu'elles « ne couvraient pas le suicide de l'assuré survenu moins d'un an après la conclusion du contrat ». Cette attitude est fortement déplorée par la Commission et la réponse est aujourd'hui clarifiée, car l'euthanasie

et l'assistance au suicide seront plus considérées comme équivalentes au suicide. Cela s'inscrit dans une volonté du gouvernement qui souhaite déployer une stratégie sur la fin de vie d'ici la fin 2020. Elle comprend notamment des dispositions concernant l'élargissement des missions de la plateforme dédiée à la fin de vie. Y sont abordés les thèmes du respect du choix du patient, mais aussi la formation des professionnels et la sensibilisation du public.

INTERVIEW

Trois questions à Jean-Jacques Schonckert,

Président de MWMW (Mäi Wëllen, Mäi Wee Lëtzebuerg)
Association pour le droit de mourir dans la dignité.

La clarification de la loi de 2009 en 2019 représente une véritable avancée. Pourquoi ?

En fait, cette clarification n'en est qu'à l'état de projet de loi qui a été adopté le 11 juillet de cette année par le conseil de gouvernement sur proposition du ministre de la Santé, Étienne Schneider. Ceci étant, il s'agira d'une reconnaissance juridique d'une situation de fait. Il faut cependant également noter que depuis février de cette année, le personnel soignant bénéficie d'une formation « fin de vie ». Cette formation ferme une grande lacune au niveau de cette formation.

La Belgique est le seul pays au monde à autoriser l'euthanasie pour les mineurs sans limites d'âge. Quelle est votre position sur cette question ?

MWMW est favorable à autoriser la tenue de l'euthanasie pour les mineurs. En effet, les conditions de la loi sur l'euthanasie, souffrance physique ou psychique constante et insupportable sans perspective d'amélioration résultant d'une affection accidentelle pathologique, sont parfois également remplies chez des mineurs, voire des enfants en très bas âge. Actuellement, la loi pose toutefois comme condition celle de la

majorité ce que nous déplorons tout en militant à la disparition de cette clause avec un encadrement spécifique pour les mineurs.

Nous avons lu que « considérer que l'on assure la dignité d'une personne en lui donnant la mort est une défaite de l'humanité ». Que répondez-vous aux signataires de ce texte ?

Tout d'abord, MWMW donne à considérer que l'euthanasie et l'assistance au suicide sont des actes médicaux autorisés légalement.

Cette autorisation permet justement d'éviter à une personne de pouvoir se sortir dignement d'une situation de souffrance inhumaine. Continuer à affirmer que l'euthanasie serait « donner la mort » constituerait une défaite de l'humanité et méconnaître la réalité de la fin de vie, c'est-à-dire tant des soins palliatifs que celui de l'euthanasie et du suicide assisté. Cette réalité est l'espoir de la délivrance de souffrances constantes et insupportables sans perspective d'amélioration, le tout dans un processus d'écoute, d'échange et de dialogue entre le patient, son médecin, l'équipe soignante et les proches. Et sans espoir, pas d'humanité !

LA DIFFÉRENCE ENTRE L'EUTHANASIE ET LE SUICIDE ASSISTÉ

L'euthanasie consiste à provoquer par un médecin et sous contrôle la mort d'un individu. Le suicide assisté vise à fournir les moyens nécessaires à une personne pour qu'elle se donne elle-même la mort.

LE CAS D'UN PATIENT NON-RÉSIDENT

Il peut prendre des dispositions de fin de vie et les faire enregistrer même s'il ne possède pas la nationalité luxembourgeoise et/ou ne réside pas dans le pays. La condition exigée par la loi dit qu'il doit toutefois entretenir une relation étroite avec un médecin exerçant dans le pays.

INFO EN +

« La question n'est pas de savoir si l'euthanasie est un acte bon ou mauvais pour lui-même, mais de savoir quelle attitude adopter face à la souffrance d'autrui » (Eric Fournieret, philosophe dans *Sommes-nous libres de vouloir mourir*, chez Albin Michel).

Une rupture totale avec les « pour » ou « contre », mais de vraies questions de fond sans polémique, un ouvrage qui plaide en faveur de l'humain.

*source : laviepaslamort.fr

LE TESTAMENT

une réelle liberté d'organiser sa succession

Si la loi prévoit un cadre juridique pour la succession, le testament apparaît comme une option envisageable en cas de volonté de modification de la répartition de son patrimoine.

FRÉDÉRIC FRABETTI & CARMEN RIMONDINI

Pour quelles raisons peut-on faire un testament ?

Les règles de succession sont, en principe, régies par la loi. Toutefois, le testament offre la possibilité de modifier la façon de répartir le patrimoine après le décès de la personne en privilégiant certains héritiers ou même en choisissant des héritiers non prévus par la loi. Ainsi, tout le monde peut faire un testament, à condition d'être sain d'esprit et d'avoir la possibilité de donner son consentement.

Le testament donne-t-il une liberté totale dans l'organisation de la succession ?

Si le testament est un vrai instrument juridique pour répartir sa succession selon sa volonté, il est faux de dire qu'il laisse une liberté absolue. En effet, certains héritiers appelés « héritiers réservataires » (notamment les enfants) sont protégés par la loi et ne peuvent, (si la loi luxembourgeoise est applicable à la succession) en principe, pas être totalement déshérités. Dans le cas où les héritiers réservataires renoncent à la succession, alors le testament seul s'applique et les dispositions testamentaires sont donc réduites à la réserve, la partie qui leur est réservée obligatoirement par la loi. À titre d'exemple, la moitié de la masse successorale (c'est-à-dire l'ensemble du patrimoine à léguer) est réservée à l'enfant unique, les deux-tiers lorsqu'il y a deux enfants et les trois quarts lorsqu'ils sont trois.

Qui peut être désigné comme héritier ?

Toute personne physique et même toute personne morale disposant de la personnalité juridique.

Les héritiers doivent être désignés par leur nom complet et avec leur adresse. Les seules personnes ne pouvant pas être désignées comme héritiers, pour des raisons évidentes afin d'éviter les abus, sont notamment le personnel médical (ou les officiers de cultes) qui se sont occupés de la personne décédée avant son décès.

Quelle forme doit prendre un testament ?

Il n'existe pas une forme de testament mais plusieurs. Toute personne peut rédiger elle-même un testament dit « olographe », du moment qu'il est daté, signé, et rédigé uniquement à la main. Un testament authentique peut également être établi devant un notaire. Ce dernier fournit davantage de garanties en termes de validité juridique et de question de la preuve, même s'il est plus coûteux en raison des prestations du notaire qui doivent être rémunérées. Enfin, le testament « mystique » requiert d'être rédigé en présence de deux témoins. Après sa rédaction, il est scellé par le notaire qui rédige un acte de suscription à cet effet, en présence des témoins.

Un testament peut-il être annulé ?

La personne qui décide de rédiger un testament peut décider de changer d'avis et d'annuler ou de modifier ses dispositions testamentaires à tout moment. Cela peut se faire par acte notarié pour déclarer le changement de volonté, ou en établissant un nouveau testament postérieur au premier. Par ailleurs, les héritiers peuvent contester un testament par une action en justice. À ce titre, il convient de contacter un avocat pour engager une action par voie d'assignation devant le tribunal compétent.

CHARGE MENTALE

la double peine

Nettoyer, ranger, travailler, faire les courses, à manger, la lessive, dormir, recommencer. Assumer deux travaux, dont l'un n'est pas rémunéré ? C'est le lot de 78 % de femmes au Luxembourg en 2017, selon le rapport Eurostat « La vie des femmes et des hommes en Europe ». Face à ce constat, un seul terme : la charge mentale. Alors que la société souhaite tendre vers davantage de parité, le phénomène, encore méconnu il n'y a pas si longtemps, interroge la répartition inégale des rôles au sein du foyer, et prouve qu'en matière d'égalité, les femmes restent les grandes perdantes. Pourtant, même si tout cela n'a rien de nouveau, les initiatives se multiplient pour sensibiliser et conscientiser femmes et hommes.

HÉLÈNA COUPETTE



« FALLAIT Y PENSER »

Théorisé en 1984, par la sociologue Monique Haicault dans son article *La gestion ordinaire de la vie en deux*, le concept renvoie à la « double-journée » des femmes qui, non seulement, assument un emploi et gèrent de multiples tâches au quotidien mais doivent également y penser, constamment. Longtemps restée coincée dans les arcanes de la sociologie, la charge mentale investit le débat médiatique en 2017 lorsque la dessinatrice Emma s'empare du sujet au sein d'une BD publiée sur sa page Facebook. On y croise le quotidien d'une femme occupée à gérer à la fois différentes tâches ménagères mais également à les déléguer à son compagnon, en plus de « toujours devoir y penser, prévoir, organiser et exécuter ». Une sorte de cheffe de projet du foyer, et comme le définit la dessinatrice, « un travail permanent, épuisant et invisible. »

Et s'il est vrai que les hommes aussi subissent ce phénomène, les femmes restent bien plus concernées par le sujet. Au niveau européen, elles sont 96 % à s'occuper quotidiennement de leurs enfants contre 68 % des hommes. Des chiffres qui ne sont guère plus encourageants au Grand-Duché où, selon une étude du Statec publiée en 2016, elles consacrent 3h53 de leur temps quotidien aux tâches domestiques, comprenant le ménage ou les courses, ainsi qu'au soin des enfants. C'est deux fois plus que les hommes, qui eux, profitent d'une heure supplémentaire de « temps de récréation ».

De fait, cumuler journée de travail et tâches domestiques s'avère déjà fatigant, additionné en prime à un esprit constamment alerte, occupé par des dizaines de to-do list mentales, il n'est pas étonnant de constater que 52 % des femmes interrogées déclarent être épuisées par le poids de la charge mentale. Sur le site américain Refinery 29, la journaliste Nell Frizell livre son ressenti à ce sujet.

Après avoir détaillé la – longue – liste des différentes tâches qu'elle avait effectuées dans la journée, elle explique : « ça m'a donné envie de taper dans un mur. De faire la grève. Ce mélange de rage et de tristesse, c'est ça la charge mentale. Son principal symptôme est l'épuisement qui va de pair avec le fait d'être le « chef de ménage », qui, à la fois, remarque les problèmes, délègue les solutions et assure tout l'entretien ménager afin de soulager les autres ».

“

CE MÉLANGE DE RAGE ET DE TRISTESSE, C'EST ÇA LA CHARGE MENTALE

”

SUPERWOMAN NE FAIT PLUS RÊVER

Il serait faux de penser que la charge mentale ne touche que les mères. En réalité, toutes les femmes y sont exposées, qu'elles aient 20 ou 60 ans, qu'elles soient mamans ou non, avec ou sans emploi. En France, 44 % de femmes sans enfant affirment « souffrir du fait de devoir tout organiser ou planifier », selon un sondage de l'institut YouGov. Et si les 35-44 ans constituent la génération la plus affectée, le phénomène touche également les plus jeunes. 41 % des 18-24 ans déclarent ainsi subir une charge mentale. La faute à une éducation trop longtemps genrée qui a fait des petites filles, de véritables fées du logis, alors même que cet idéal de la ménagère en vogue dans les années 60, apparaît désormais complètement anachronique. « Les femmes accèdent de plus en plus au marché du travail. Pourtant, elles restent malgré tout les seules responsables du foyer », note encore Emma.

En effet, à une époque où elles peuvent prétendre aux mêmes emplois que les hommes et évoluer côte à côte à parts (presque) égales sur le marché du travail, la société semble continuer de traiter les hommes en tant qu'employés et les femmes, en tant que mères.

D'après un rapport de l'association Bright Horizons paru en 2017, elles continuent ainsi d'assumer une part disproportionnée de responsabilités familiales, et ce, même si leur emploi constitue la principale ressource financière du foyer.

Les mères occupant un emploi mieux payé que leur conjoint sont deux à trois fois plus susceptibles de gérer les horaires du ménage, les finances, s'occuper des vacances et des enfants, que les pères qui travaillent. Pourtant si fantasmée dans les Nineties, de Diane Keaton dans *Baby-boom* à Melanie Griffith dans *Working Girl*, la figure de la business woman, supposément affranchie de son conjoint, maman accomplie et maîtresse de maison émérite aurait ainsi pris du plomb dans l'aile à en croire les nombreux témoignages de femmes, épuisées de devoir gérer leur emploi et leur famille, qui fleurissent un peu partout sur le Web.

“

SELON LE STATEC, LES FEMMES CONSACRENT DEUX FOIS PLUS DE LEUR TEMPS QUOTIDIEN AUX TÂCHES DOMESTIQUES, COMPRENANT LE MÉNAGE OU LES COURSES, AINSI QU'AU SOIN DES ENFANTS, QUE LES HOMMES

”

“

**SI LES 35-44 ANS CONSTITUENT LA GÉNÉRATION LA PLUS AFFECTÉE,
LE PHÉNOMÈNE TOUCHE ÉGALEMENT LES PLUS JEUNES.
41% DES 18-24 ANS DÉCLARENT AINSI SUBIR UNE CHARGE MENTALE**

”

T'AS PENSÉ À ... ?

Des livres de développement personnel aux essais philosophiques, en passant par les sketches tournant en dérision ces hommes, incapables de penser à mettre en route une lessive, tous les moyens sont bons pour extérioriser ses émotions et relâcher la pression.

À l'image de l'humoriste Nora Hamzawi qui s'agaçait de son compagnon dans une chronique diffusée sur France Inter : « Le mec est tranquille au taf, il ne fait que bosser. Il ne fout rien en fait ! Et là il me dit quoi ? – Je ne pouvais pas deviner, il fallait me demander si t'avais besoin de quelque chose. – Donc en plus c'est de ma faute ? C'est à moi de penser de faire penser au fait qu'il faut que je te fasse penser de penser à moi ?? Mais on est où là ?! ».

À l'instar de cette pastille humoristique visionnée pas moins de 232 000 fois, la pièce de théâtre *La Vie trépidante* de Brigitte Tornade aborde avec beaucoup de dérision la culpabilité dont souffrent les femmes qui jonglent entre responsabilités professionnelles et vie de famille. Adaptée d'une fiction radiophonique écrite par Camille Kohler et diffusée sur France Culture, la pièce de théâtre apparaît comme un bon moyen de faire passer un message – pas si – subliminal à votre compagnon.

Dans un autre registre, Coline Charpentier, professeure d'histoire-géographie et militante féministe, est à l'origine du compte Instagram



@taspenséà, qui recense les témoignages de femmes au bord de la crise de nerfs ou simplement lassées de devoir tout assumer seules : « Pour moi, la charge mentale, c'est quand je me rends compte que je prends toujours le temps de faire les choses alors que toi, tu les feras quand tu auras le temps. »

Face au succès du compte Instagram, rassemblant plus de 100 000 abonnés, Camille Kohler publie aujourd'hui un livre éponyme *T'as pensé à ... ?* présenté comme un guide d'autodéfense à l'attention de ses congénères, pour se prémunir de la charge mentale qui pèse sur elles. Léger et facile d'accès, ce petit livre sera l'allié parfait en cas d'argumentaire

banal et autre justification douteuse lors de votre prochaine altercation avec votre moitié. Ainsi, on y fait la connaissance de « Jean-Michel Argument », cet alter-ego qui a réponse à tout et à qui l'auteure propose une réponse parfaitement calibrée et une rhétorique implacable : « Si votre frigo est plein, si vos habits sont propres, si votre maison est saine et que votre fécondité est maîtrisée et que vous n'y êtes pour rien, soit vous êtes très riche, soit vous avez quelqu'un qui travaille pour vous gratuitement. » À méditer.

AU PLUS PROCHE DE *vo*tre peau

**Un salon de beauté épuré et chaleureux, où se rencontrent bien-être et professionnalisme ?
C'est le pari réussi de cet institut pas comme les autres. Imaginé par Anne et Nathalie,
Grain de beauté tient toutes ses promesses.**

Pensé comme un petit havre de paix, l'institut Grain de Beauté est discrètement niché au cœur de la capitale, au sein du passage du Saint Esprit. Devenu en l'espace de trois ans, une véritable référence en matière de soins et d'esthétisme, les clientes s'y pressent autant pour l'accueil chaleureux qui leur est réservé que pour la qualité des soins qui y sont prodigués.

Un véritable retour au naturel

Bien loin des autres enseignes qui peuplent le centre-ville, Anne et Nathalie ont la volonté d'être au plus proche de leurs clientes. Aux machines, pourtant très en vogue dans l'univers du Wellness, elles préfèrent le contact direct avec la peau, comme un véritable retour au naturel. « Le soin et la confiance passent beaucoup par le fait que nous « touchons » nos clientes. C'est important de prendre le temps, de laisser passer la chaleur et les énergies », expliquent-elles.

Une belle énergie qui unit également les deux femmes. Avant de se lancer ensemble, Anne et Nathalie ont travaillé pendant une vingtaine d'années dans le même salon. 25 ans d'amitié plus tard, les deux comparses décident de sauter le pas, l'opportunité d'un local disponible était trop belle.



« Nous sommes tombées par hasard sur cet endroit, explique Anne. Nous l'avons visité et nous avons signé dans la journée. Ça a été un véritable coup de poker ». Quelques mois de travaux et beaucoup de courage, l'institut ouvre finalement ses portes en novembre 2017.

Un petit paradis, simple et élégant où se côtoient des peintures et lithographies. Des silhouettes esquissées au crayon qui surplombent les étagères où se bousculent les pots de crème Esthederm et quelques plantes grasses ponctuent l'espace blanc et lumineux. Une ambiance calme et sereine, volontairement éloignée de l'institut de beauté classique, tel que l'on se l' imagine. Anne et Nathalie ont au contraire souhaité apporter leur touche personnelle pour créer un lieu à leur image : chaleureux et épuré.

De l'attention et beaucoup d'amour

Côté soins, elles ont privilégié la marque Esthederm, « une marque pas comme les autres », puisqu'elle se rapproche de la dermatologie. Sans parfum, ultra doux et adaptés à toutes les peaux, les produits allient savoir-faire unique et promesse de beauté et de bien-être.

« C'est une très bonne marque cabine. Nous voulions ce qu'il se fait de mieux pour nos clientes, leur offrir un vrai soin haut-de-gamme ». Elles ont au fil des années créé une véritable relation de confiance et de complicité avec leurs clientes « Nous les suivons depuis une vingtaine d'années de par nos expériences professionnelles précédentes. Certaines se sont mariées, d'autres ont divorcé, nous avons eu nos enfants au même moment. Nous avons été présentes à chaque moment de leur vie ».

Si certaines se demandent parfois ce qui fait toute la particularité de ce salon, l'amour qu'Anne et Nathalie portent à leur métier et l'attention qu'elles portent à leurs clientes, sont très certainement de bons éléments de réponse, comme le confirme leur leitmotiv : « Prenez soin de vous ou laissez-nous faire ».

*Institut Grain de Beauté
By Anne & Nathalie*

Y'A PAS QUE LE BLÉ

dans la vie !

Amarante, farro, millet ou sorgho : ces noms ne vous disent rien ? Pourtant, ces céréales règnent désormais en maîtres dans les cantines healthy, voire sur les tables étoilées et dans nos placards. D'où viennent-elles et pourquoi font-elles le buzz ? Faisons le point.

SARAH BRAUN

C'est un fait, voilà plusieurs décennies que quatre céréales se sont imposées (ou, plutôt, nous avaient été imposées par les lobbies) sur le marché alimentaire et dans nos habitudes de consommation. Il s'agit du blé, bien sûr, mais également du riz, du maïs et du soja. Pourtant, depuis quelques saisons, de (fausses) nouvelles céréales refont leur apparition sur les étals de nos épiceries et dans tous les restaurants branchés, provoquant un engouement certain : les céréales oubliées.

UNE NOURRITURE HISTORIQUE

Avant toute chose, il faut savoir que le terme « céréale » désigne les plantes à graines, dont la farine est panifiable, c'est-à-dire qu'elles permettent de faire du pain. À la base de notre alimentation, il en existe une très grande variété sur terre. Les grandes civilisations se sont créées autour de trois céréales : la Chine avec le riz, l'Amérique du Sud avec le maïs, ou encore l'Europe avec le blé.

Longtemps, ces trois céréales ont donc été la base de l'alimentation de l'ensemble des habitants de la planète. Si elles le sont toujours à l'heure actuelle, plusieurs variétés ont rejoint cette sainte trinité : on les appelle les céréales oubliées.

PAS SI NOUVELLES

Si ces nouvelles variétés ont suscité un engouement certain dès leur remise au goût du jour, c'est plus par attrait de l'inédit que parce qu'elles sortaient vraiment de l'ordinaire. Que ce soit le kamut, l'engrain, le seigle, l'avoine ou le sorgho, toutes ces céréales (ou pseudo-céréales) étaient déjà cultivées par nos ancêtres. Le seigle, par exemple, était la seconde céréale la plus cultivée au Moyen-Âge après le blé, avant d'être délaissée à cause de sa couleur noire, qui lui donnait une mauvaise image ; tandis que l'on retrouve des traces de culture d'épeautre cinq siècles avant J.-C.

LES NOUVELLES STARS DES PLACARDS

Parmi les céréales oubliées les plus plébiscitées, on retrouve notamment l'épeautre, pour sa richesse en protéines et en fibres et sa faible teneur en gluten. L'épeautre est en effet beaucoup plus digeste que la farine de blé, au même titre que bon nombre d'autres céréales oubliées. Riche en glucides complexes, elle fluidifie le sang et booste le système immunitaire.

Véritable star de la cuisine healthy, l'avoine est également redevenue l'un des piliers des routines alimentaires. Riche en fibres solubles, elle est indiquée pour la digestion et le transit au niveau des intestins. En outre, elle contient également du bêta-glucane, une fibre soluble, qui aide à normaliser la glycémie et le cholestérol sanguin.

“

Certaines céréales peuvent être envisagées dans l'optique de pouvoir continuer à nourrir la planète et contribuer à la préserver

”

Si le millet ressemble de très près à des graines pour les oiseaux, il est un aliment des plus intéressants nutritionnellement parlant. Disponible tout au long de l'année sous différentes variétés (rouge, jaune, grise et blanche), il a conquis un public ciblé grâce à son absence de gluten, qui le rend très digeste. Riche en alcaline, le millet apaiserait également l'estomac tout en renforçant les reins. Enfin, il est riche en fer. Le farro, lui, est un blé ancien

– également dénommé amidonnier dans certaines parties du monde – qui signe son grand retour depuis quelques mois, principalement en Italie et aux États-Unis. S'il doit sa nouvelle renommée à son petit goût de noisette, il peut également se vanter d'être une excellente source de protéines, de fibres et de nutriments comme le magnésium et le fer. Enfin, s'il contient du gluten (le farro appartient à la famille des blés, ndlr.), il reste tout de même très digeste. D'apparence proches du quinoa, les graines d'amarante plaisent notamment aux sportifs pour leur très haute teneur en protéines et calcium. Elles sont également plus riches en magnésium que toutes les autres graines sans gluten que l'on trouve sur le marché. Le sorgho, lui, séduit par sa richesse en protéines et en amidon. Avec le sucre, extrait de ses tiges, on fabrique des confiseries. En Asie, l'alcool de sorgho est très populaire.

DES BIENFAITS POUR LA SANTÉ, MAIS PAS QUE

Si ces nouvelles céréales doivent notamment leur succès à leur intérêt nutritionnel, ce n'est pas la seule raison. Certes, elles permettent de varier les plaisirs et de sortir du schéma de menus stéréotypés, mais les céréales oubliées tendent également à s'imposer pour leurs vertus écologiques et responsables. En effet, certaines céréales peuvent être envisagées dans l'optique de pouvoir continuer à nourrir la planète et contribuer à la préserver. Le fonio, par exemple, est une céréale principalement cultivée en Afrique de l'ouest : elle ne nécessite donc que très peu d'eau pour pousser. En outre, très riche en acides aminés, elle pourrait être l'une des voies pour enrayer la famine mondiale. Même constat pour le sorgho, qui, lui, vient d'Éthiopie, et est capable de s'adapter à tous types de sols.

COMMENT BIEN PRÉPARER son marathon ?

LISA BEYS

PORTER ATTENTION À SA NUTRITION



Bien manger est vraiment essentiel avant, pendant et après la course. L'eau est bien entendu le besoin numéro 1. Ne ratez aucun ravitaillement hydrique. Au moins 4 jours avant

la compétition, évitez les aliments pouvant être mal digérés (fromages très affinés, produits fumés, choux) et riches en lipides (viandes grasses, pâtisseries, charcuterie, frites). Après la course, préparez des rations de récupération. Prévoyez des repas légers et adaptés à vos besoins.

À lire : *Mon premier marathon, 12 semaines pour relever le défi* de Marie Hélène Paturol (2019)

LE CHIFFRE

**1h59
et 40s**

C'est le record absolu du marathon, détenu par le Kenyan Eliud Kipchoge, qui est devenu le 12 octobre 2019 le premier homme à passer sous la barre des 2 heures. Un véritable exploit : le temps moyen des coureurs sur le marathon de Paris est de 4h30 environ.

COURIR POUR LA PAIX

Un marathon historique s'est tenu au Sahel le 29 décembre dernier, rassemblant plus de 800 coureurs de toutes nationalités sous le slogan «Courir pour la Paix». L'objectif : rompre avec l'isolement de cette région du Niger, qui fait face à des attaques djihadistes depuis 2015. Envie de s'engager ? Pas besoin d'aller si loin ! La plupart des courses proposent des dossards solidaires, permettant de courir au profit d'associations caritatives.



GARDER SA MOTIVATION

Le plus simple est de se motiver en groupe, en rejoignant des coureurs locaux pour partager votre passion pour la course tout en progressant. De nombreux blogs ou comptes Instagram dispensent conseils, astuces et phrases motivantes à destination des coureurs. On suit sans attendre les comptes de @margauxlifestyle, @virgyluka_run et @vivre_healthy, des filles bienveillantes et inspirantes !

UNE BATAILLE MYTHIQUE

Le marathon a été officiellement inventé par le Français Michel Bréal pour les JO d'Athènes en 1896. Cet académicien, ami de Pierre de Coubertin, a l'idée de s'inspirer de textes antiques pour commémorer l'exploit du messager grec Philippiès, qui aurait parcouru la distance de Marathon à Athènes (environ 40 km) pour annoncer la victoire contre les Perses en l'an -490. Aujourd'hui, la distance officielle du marathon est de 42,195 kilomètres.



INNOVATION ET EXCELLENCE DEPUIS 1992

PIMENTEZ VOTRE ST VALENTIN



SUPER MACA

LE SUPER COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Aide à stimuler le désir sexuel et à tonifier l'organisme des hommes et des femmes.

- Aux extraits naturels de Maca •

SUPER SMART, LE SPÉCIALISTE EN COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

BOUTIQUE EN LIGNE
www.supersmart.com

EAU DE TOILETTE

MADEMOISELLE AZZARO
L'EAU TRÈS CHARMANTE

Dans le sillage de son aînée Mademoiselle Azzaro, cette nouvelle création signée Karine Dubreuil cultive l'irrévérence et la féminité au sein d'un bouquet floral au fruité joyeux.

On y retrouve les notes douces et épicées de la pivoine, des nuances de cassis et du musc pour une touche de sensualité. Une nouvelle fragrance charmante et pétillante, à l'image de sa nouvelle égérie, l'actrice Lola Le Lann.

HÉLÈNA COUPETTE



HÉLÈNA COUPETTE

+ Une jolie composition ultra féminine où se mêlent les notes poudrées du musc et les épices de la pivoine. Assez puissant sans être entêtant, j'aime la façon dont le parfum évolue sur ma peau au fil de la journée. Les notes fruitées assez fraîches, laissent place à des nuances plus florales et féminines.

- La taille du flacon, peut-être un peu petite.



MARIA PIETRANGELI

+ Vent de fraîcheur immédiat pour une eau de toilette qui ne ressemble à aucune autre. Au contact de la peau, la fragrance s'arrondit en une senteur intense et gourmande, plus poudrée. Mademoiselle Azzaro l'Eau Très Charmante, c'est un jus à la fois insolent et gai, vif et impertinent qui enveloppe d'un sillage fruité et d'une douceur persistante. J'aime son originalité, sa tenue et la fraîcheur que cette eau de toilette dégage.

- Rien de particulier, il pourra aisément avoir une place de choix dans ma salle de bains.



CÉCILE GENAY

+ Cette nouvelle eau de toilette est juste sublime. Le mélange de pivoine, musc, et cassis lui donne un parfum délicieux. À la première vaporisation j'ai été littéralement envoûtée. Son odeur est captivante. Le flacon arrondi orné d'un flot satiné gris est un vrai petit bijou. Je recommande sans aucun doute

- Dommage de ne pas pouvoir se le procurer en plus grande contenance.



JULIE BÉNIÈRE

+ Un parfum clivant qui lie l'accord fruité de la pêche et de la poire à une touche suave amenée par la pivoine qui se marient idéalement aux notes de bois de santal et de musc. Une fragrance étonnante, qui a une double personnalité avec son attaque douce, délicieusement sucrée et sa profondeur plus sensuelle. Un parfum d'été à tester les yeux fermés.

- Le flacon est un brin girly. On aurait pu imaginer un flacon avec plus de personnalité pour cet opus à la féminité intense.

RIEN N'EST TROP BEAU

pour vos cheveux

Bien plus qu'un simple salon de coiffure, Claude Maxime convoque tout le savoir-faire des meilleurs professionnels au sein d'un établissement élégant, où rien n'est laissé au hasard (pas même la sublime vaisselle dans laquelle est servi votre café). L'assurance d'un pur moment de bien-être, estampillé haut-de-gamme à retrouver dans votre galerie Cloche d'Or.

Alors qu'il n'existait que cinq salons dans le monde, de Paris à Tokyo en passant par Dubaï, les petites chanceuses que nous sommes, peuvent désormais se targuer d'avoir elles aussi leur salon Claude Maxime. Ouvert en mai au sein de la galerie du shopping center Cloche d'Or, situé à quelques encablures du centre-ville, le salon réunit tout à la fois une déco soignée, un accueil chaleureux, une gamme de produits exclusive et évidemment, des techniques et une expertise irréprochable pour un résultat unique et magique.

Coiffeuse et un peu magicienne

Initiée dans les années 60 par Claude Maxime herself, la ligne de salons s'est construite une solide réputation dans l'univers de la coiffure et à l'international. Sens du savoir-faire mais également du savoir-vivre, ces écrans raffinés allient manière de recevoir, exigence et qualité. Trois valeurs auxquelles sont farouchement attachées Geneviève et sa fille Sabrina, directrices du salon Claude Maxime Luxembourg : « L'accueil est ce qui va donner la première impression à la cliente. Nous nous devons d'être irréprochables ». Bien loin des salons de coiffure classiques, où les clientes se relaient au bac à shampoing, ici, chaque professionnel prend tout le temps nécessaire afin de vous offrir une coupe canon et un soin qui détend (vraiment) au sein de cet espace chaleureux et cosy.



Exit les temps de pause si longs que tous les magazines féminins n'auraient pas suffi à vous tenir éveillée. « Ce sont les petites choses et les petites choses, qui, ensemble, font les grandes choses » est son leitmotiv. Rien d'étonnant donc à ce qu'un massage de quinze minutes vous soit proposé pendant que votre couleur prend. Et si vous avez une petite soif, sachez que pas moins de 15 boissons différentes sont disponibles. Quant aux produits, le salon propose en exclusivité au Luxembourg, la gamme clean, garantie 100% naturelle, Authentic Beauty Concept, qui allie formulation végétale et efficacité prouvée.

« La cliente est à la recherche de ce type de soins. Elle est plus attentive aux formules. Elle sait ce qu'elle met sur sa tête ».

La cohérence d'un salon de prestige dans une galerie haut-de-gamme

Et si vous vous demandiez pourquoi la Cloche d'Or? « La galerie est magnifique. Pour nous, ce fut une superbe opportunité de nous y installer ». Entre l'offre de boutiques pointue, les différents spots pour luncher et l'architecture elle-même, le salon s'intègre parfaitement dans cet environnement, quelque part entre luxe et tendance. « Nous avons la chance d'être installés dans une très belle galerie, au milieu de très jolies boutiques ». La superbe cohésion entre les différents magasins rend d'ailleurs cette galerie, si particulière. Son directeur, Raphaël Bouchet, vient lui-même saluer chaque commerçant tous les matins.

Ainsi, la situation idéale et l'accueil chaleureux participent à rendre cette expérience si particulière. Ultra raffinée, jusque dans le choix de sa sublime vaisselle (« Zara Home est ma boutique préférée! », confesse-t-elle), Geneviève ne laisse définitivement rien au hasard : « Toutes ces petites attentions, c'est ce qui nous démarque des autres ».





Une beauté éthique

est-elle possible ?

Cruelty Free, végane, bio... Si l'industrie cosmétique a bien saisi les enjeux de proposer des produits capables d'allier efficacité et conscience écologique, difficile de s'y retrouver parmi les nombreux termes utilisés. Un fond de teint « bio » est-il forcément « éthique » ? Quid des différents labels EVE, Vegan Society, One Voice et Choose Cruelty Free ? Des compos estampillées véganes aux modes de production pas toujours transparents, entre marketing et véritable engagement, on fait le point.

HÉLÈNA COUPETTE

“

L'INDUSTRIE COSMÉTIQUE A BIEN COMPRIS QUE SE REVENDIQUER « GREEN » ÉTAIT UN ARGUMENT VENDEUR

”

QU'ENTEND-T-ON PAR BEAUTÉ « ÉTHIQUE » ?

Face à l'urgence climatique et à la prise de conscience généralisée qui en découle, le secteur de la beauté revoit son cahier des charges. Afficher son engagement éthique serait ainsi de mise pour continuer à vendre ses crèmes de jour et autres rouges à lèvres. Pourtant, derrière ce terme à l'imaginaire séduisant et déculpabilisant se cachent de réels défis sociaux et environnementaux pas toujours simples à appréhender.

De façon vulgarisée, pour qu'un produit soit « éthique », il doit respecter à la fois l'environnement dans lequel il est conçu, mais aussi les personnes qui le produisent. Son champ d'action couvre ainsi trois dimensions : mieux acheter en se tournant vers des produits plus écologiques, mieux consommer en adaptant son comportement, en réduisant le gaspillage et en adoptant par exemple une consommation durable, et mieux jeter en prêtant attention au recyclage. On distingue enfin consommation responsable et consommation durable, les deux ne faisant pas appel aux mêmes comportements de la part des utilisateurs. La première s'apparente à « une façon de consommer qui permet de préserver au maximum les ressources et l'environnement », quand la deuxième renvoie à une consommation « plus respectueuse de l'environnement, mais aussi de l'équité sociale et économique ». Production locale pour réduire les émissions de gaz à effets de serre liées au transport, conditions de travail

respectueuses des employés ou encore packagings pensés pour limiter l'usage du plastique, compositions « clean » et autres produits non-testés sur les animaux sont autant de leviers auxquels les marques de cosmétique peuvent recourir si elles veulent réduire leur empreinte environnementale et ainsi espérer entrer dans la catégorie si convoitée des produits « éthiques ».

Et si certaines se donnent du mal pour multiplier les initiatives responsables et durables et respecter leurs engagements, d'autres surfent sur la tendance, bien conscientes de la nécessité d'apposer un label à l'arrière de leurs produits, si elles veulent séduire un public de plus en plus exigeant et regardant sur l'origine et la composition des cosmétiques.





SOUS LE VERNIS MARKETING, LE GREENWASHING

À l'instar des secteurs de la mode et de l'agroalimentaire, l'industrie cosmétique a bien compris que se revendiquer « green » était un argument vendeur à l'heure où la population se montre de plus en plus conscientisée face aux questions environnementales et aux effets néfastes de certains composants.

Exit les perturbateurs endocriniens, parabènes, ingrédients chimiques polluants, OGM, solvants d'origine pétrochimique et parfums synthétiques ? Pas tout à fait. Selon l'association Cosmebio, la norme internationale ISO adoptée fin 2017 par les acteurs traditionnels du secteur afin de « donner les lignes directrices relatives aux définitions techniques et aux critères applicables aux ingrédients et produits cosmétiques naturels et biologiques » fait surtout office d'écran de fumée.

Derrière la promesse du bio affichée sur l'étiquette, aucun pourcentage minimal d'ingrédients d'origine biologique n'est demandé et les produits répondant à cette norme peuvent contenir des ingrédients issus de la pétrochimie très polluants. Si les autorités de régulation de la publicité et de la consommation limitent les dangers de cette qualification internationale éditée par l'Organisation internationale de normalisation, cette dernière favorise en revanche le greenwashing et brouille encore un peu plus les pistes pour le consommateur souhaitant tendre vers une consommation responsable.

FORM AND Co

Centre de Forme & d'Esthétique

POWERPLATE - AMINCISSEMENT & BIEN-ÊTRE
REIKI - SOINS ÉNERGISANTS

FÊTE SES 10 ANS !

massages
wellness

Votre santé & votre bien-être, c'est notre priorité !

Nous vous encadrons dans vos objectifs
par un suivi haut de gamme et personnalisé
dans un espace intime et de détente !

OFFRE
spécial
anniversaire

- Cours (60mn) dès 57 €
- PowerPlate (30mn) dès 25 €

5 cours ou séances de PowerPlate gratuites,
selon la formule choisie
Pas de frais d'inscription

- Massage bien-être (60mn) dès 65 €

MASSAGES

- Relaxant / Tonifiant
- Prénatal
- Pierres chaudes
- Reiki / Soins énergisants
- Réflexologie plantaire
- Amma assis

COURS RELAXATION

- Tonique-relax
- Stretching-relax
- Pilates-relax
- Anti-stress-relax

PILATES

POWERPLATE

AMINCISSEMENT

- Nutrition
- Conseils en diététique
et compléments alimentaires
- Cours spécifiques
Hanches, cuisses, fessiers,
bras, anti-cellulite
- Cours spécial ventre plat

AUTRES PRESTATIONS

- Traitement et prévention
des problèmes de dos
- Reiki
- Soins énergisants
- Phytothérapie

NOS PRATICIENS

Delphine Balland

Préparateur physique
& coach sportif

Tél. : 661 38 38 18

Didier Betz

Certifié en massages traditionnels
de relaxation et de bien-être

Tél. : 691 13 69 63

259. Route d'Esch - Luxembourg

www.formandco.lu

www.massages-wellness.lu

Les marques peuvent en effet afficher le label ISO comme une caution bio, sans préciser que le reste de la formule contient peut-être des benzophènes et autres silicones.

CRUELTY-FREE MAIS PAS BIO ? BIO MAIS PAS ÉTHIQUE ?

Outre la composition des produits, les modes de production et les conditions de travail des employés rentrent également en ligne de compte lorsqu'il s'agit de produits dits « éthiques ». Ainsi des marques labellisées « bio » peuvent faire travailler leurs employés dans des conditions de travail douteuses.

C'est le cas notamment du groupe Yves Rocher, pourtant pionnier en matière de cosmétique éthique, dont les salariées de la filiale turque Kosan Kozmetik se sont mises en grève en janvier 2019, à la suite de licenciement de 132 employées qui s'étaient syndiquées. « Les dirigeants et actionnaires d'Yves Rocher bénéficient du contexte de répression en Turquie, des limitations aux droits démocratiques, notamment syndicaux, pour pouvoir réprimer les salariées qui veulent défendre leurs droits », explique le groupe ATTAC dans un article paru sur le site Mediapart.

Et si « bio » ne rime visiblement pas toujours avec « code du travail », il ne va pas non plus forcément de pair avec les labels cruelty-free. Ainsi la marque américaine Glossier, dont l'identité visuelle léchée et les packagings rose pastel séduisent les consommatrices du monde entier, ne s'embarrasse que très peu des questions environnementales malgré des produits



qui se targuent d'être végans et sans cruauté envers les animaux. Déjà épinglée à plusieurs reprises pour son manque d'engagement écologique, notamment à cause de la présence d'ingrédients pétrochimiques et non-dégradables au sein de ses crèmes et autres démaquillants, elle n'a pas arrangé son cas lorsqu'elle a développé, en mars 2019, la gamme de maquillage Glossier Play. L'engouement à la suite du teasing parfaitement maîtrisé sur Instagram est vite retombé parmi les fans. En cause ? La surabondance d'emballages. Chaque produit, rouge à lèvres, crayon ou high-lighter est emballé dans un étui plastifié aux couleurs métallisées, puis dans un coffret cartonné, le tout rangé dans une pochette plastique rose bonbon, elle-même placée dans un colis. On comprend dès lors le petit coup de gueule de la blogueuse messine Géraldine Grisey aka Punky B, qui s'en étonnait dans une de ses vidéos publiée

en mars 2019 : « Double emballage, la double peine. Je veux comprendre. Pour une marque créée par des jeunes, pour des jeunes, qui produit du maquillage « fun », franchement je trouve ça scandaleux. Non seulement, c'est un gâchis monumental mais surtout, quel message ça envoie ? ».

“

OUTRE LA COMPOSITION DES PRODUITS, LES MODES DE PRODUCTION ET LES CONDITIONS DE TRAVAIL DES EMPLOYÉS RENTRENT ÉGALEMENT EN LIGNE DE COMPTE LORSQU'IL S'AGIT DE PRODUITS DITS « ÉTHIQUES »

”

NOTRE SHOPPING LIST
GARANTIE 100% ÉTHIQUE



Trio de sérums
Typology (#sustainable)



Crème des vagues
Allogie (#natural)



Crème de main au chanvre
et à la noix de coco
Make Senz (#vegan)



Crème de jour à la grenade
Weleda (#natural)



Valentine's
Wishlist



CONCEPT STORE | LEATHER GOODS
WINE & SPIRITS' | BARBERSHOP

GALERIE AUCHAN - KIRCHBERG
1^{er} ÉTAGE À COTÉ DE SEPHORA

CONTACT : 24 52 74 31



LE PRODUIT COSMÉTIQUE PARFAIT N'EXISTE PAS MAIS ON S'EN APPROCHE

De fait, si le produit cosmétique parfait n'existe sans doute pas, certains labels tendent pourtant vers des productions alliant respect de l'humain et de la nature. Ainsi, la marque française Typology s'est rapidement imposée sur le marché grâce à ses sérums à la formulation clean, ses emballages recyclables et ses ingrédients made in France.

Certifiée B Corps, un label rigoureux recouvrant cinq domaines clés : la gouvernance, les travailleurs, la communauté, l'environnement et les clients, la firme s'engage à suivre un protocole strict ainsi qu'à fournir des preuves de toutes les pratiques socialement et écologiquement responsables qu'elle met en œuvre telles que l'approvisionnement en énergie,

la gestion des déchets et de l'eau ou encore le bien-être des travailleurs. Aussi transparente que les emballages en verre de ses sérums, Typology assure : « Nos formules sont faites pour que vous compreniez chaque ingrédient qui la compose : elles sont simples, courtes et bien étudiées. Vous saurez toujours d'où vient chaque ingrédient ».

De la même façon, l'entreprise Avril, créée en France en 2017 est également précurseur dans le domaine de la cosmétique éthique. Une gamme majoritairement végétale, labellisée Cruelty Free par PETA, dont au moins 95 % des ingrédients sont d'origine naturelle et 10 % minimum issus de l'agriculture biologique, le tout présenté dans des emballages les plus minimalistes possibles afin de réduire les coûts environnementaux ?

C'est ce qui a séduit Solène, 25 ans et décoratrice d'intérieur à Dudelange : « Je me suis rendue compte que les bases neutres fonctionnaient bien mieux que les produits de luxe avec une composition à rallonge, impossible à comprendre. Maintenant, je sais ce que je mets sur mon visage, le prix est complètement accessible et sans cruauté envers les animaux. » Également sans publicité et exempte de toute communication – ce qui garantit ces prix ultra accessibles – Avril est parvenu à se placer en quelques années comme une référence en matière de produits de beauté et de soins éthiques. Ses boutiques à l'esthétique minimale ont fleuri un peu partout en France et jusqu'au Luxembourg, où la marque a investi le centre commercial Cloche d'Or.

TROIS MARQUES QUI ALLIENT

compo clean et démarche éthique

à retrouver chez iU

Exit les cosmétiques à la liste d'ingrédients aussi longues que douteuses. Parce que notre peau mérite le meilleur, les boutiques iU proposent d'allier souci de l'environnement et soins de la peau au sein d'une large sélection de produits bio et naturels pour toutes celles qui aiment prendre soin d'elles et de la planète.

Entre labels conscients et marques véganes, avec pas moins de 700 références, on est quasi-certaines que vous devriez trouver le soin adapté à vos besoins. Focus sur trois marques qui ont retenu toute notre attention.

Algologie – La plus marine

Née sur les côtes Bretonnes de l'Archipel de Bréhat, Algologie profite de la richesse du littoral pour sélectionner le meilleur des végétaux présents sur la terre et dans les profondeurs. Respectueuse de cet environnement fragile, Algologie apporte un soin tout particulier au développement éco-responsable, et privilégie ainsi les circuits courts. Au cœur des formules, un complexe exclusif composé de quatre actifs sélectionnés pour leurs capacités à répondre aux besoins vitaux des quatre cellules fondamentales de la peau : protéger, oxygéner, stimuler et nourrir. Le résultat ? Un confort immédiat pour une peau intensément hydratée, souple et douce.



Le gel Sorbet
Hydra-Fraîcheur
des Vagues - 50ml
Fondant et onctueux,
il apporte à notre peau
toute l'hydratation
dont elle a besoin.
Fraîcheur immédiate
et éclat en bonus.
28,95€

Ho Karan – La plus verte

« Puisqu'on peut laisser une trace, faisons en sorte qu'elle soit belle. ». Ce leitmotiv inspirant a donné naissance à Ho Karan. Bien plus qu'une marque de cosmétique, ce label français se propose de « détendre le monde » et de réduire nos signes de fatigue et de stress, grâce aux propriétés du chanvre, riche en oméga 3, antioxydants, vertus détoxifiantes, régénérantes et revitalisantes. En plus de révolutionner notre salle de bain, Ho Karan s'inscrit également dans une démarche d'innovation positive et de développement durable. Une façon cohérente de faire du bien à notre peau et à la planète que l'on retrouve dans ces gammes de soins pensées pour tous les types de peaux.



Le sérum détoxifiant
Cannaboostér Détox - 20ml
La solution parfaite
pour lutter contre
les effets de la pollution :
il détoxifie, resserre
les pores et nous offre
un teint frais et nette.
37,15€

Bee Nature – La plus douce

Issue du commerce équitable et composée d'ingrédients naturels à haute valeur ajoutée, Bee Nature se propose de soigner notre peau et notre corps, tout en faisant du bien à la nature. Hydratant, nourrissant, cicatrisant, antioxydant et antiseptique, le miel compose l'essentiel de cette gamme de soins dermocosmétiques.

Développés en Belgique et formulés sans perturbateurs endocriniens, ni huiles essentielles, les soins Bee Nature associent compo naturelles, respect de la santé et de l'environnement et bonne tolérance dermatologique.



Lait Corporel hydratant
et protecteur - 200 ml
Avec sa texture douce
et non collante, ce lait
corporel apporte toute
l'hydratation nécessaire.
Nourrissant, apaisant et
cicatrisant, il garantit en
plus régénération cellulaire.
16,15€



Route d'Arlon L-8050 Bertrange
Tél. : 27 39 73 03

MUST-HAVE

01

NATUREL



Une formule « all in one » qui allie la performance d'un soin quotidien à un maquillage éclatant et ultra naturel. Objectif teint parfait : un maquillage doux en un pour unifier, corriger et donner de l'éclat à la peau. De couvrance légère, fraîche, douce, onctueuse et légèrement « glowy » la texture de Phyto Hydra Teint glisse parfaitement sur la peau qu'elle illumine sans effet de matière pendant 8h. La peau est naturellement lumineuse, lissée, unifiée en transparence. *Phyto Hydra Teint. Sisley.*



DUO D'ACTIFS

Nutri-lumière : La nouvelle ligne de soins des femmes « matures » riche en 17 extraits de plantes pour nourrir, revitaliser et restaurer la luminosité de la peau. La Crème revitalisante lumière anti-âge jour Nutri-lumière de Clarins nourrit, revitalise et restaure la luminosité de la peau tout en l'enveloppant de confort. Véritable innovation des laboratoires Clarins, sa formule crème-en-huile fondante est riche en extraits de plantes à l'efficacité démontrée sur les signes de l'âge. *Nutri-lumière jour. Clarins.*

ÉCLAT



Dernier né de la gamme Future Solution LX, le soin le plus luxueux jamais réalisé. La peau est enveloppée des merveilles naturelles les plus vénérées du Japon – la vitalité mystique de la légendaire herbe Enmei et l'éclat rare de la soie verte. Ces ingrédients si généreusement infusés créent un voile invisible comme un masque puissant. Ce sérum exceptionnel s'emploie à rajeunir l'apparence et la sensation de la peau en améliorant sa luminosité. Les rides visibles semblent réduites. Les signes de vieillissement seront retardés. *Enmei légendaire Ultimate Luminance Serum. Shiseido.*

04

PASSION

Une fragrance boisée radieuse s'ouvre sur des notes d'orange amère et de poire juteuse. Son cœur dévoile un mélange de gardénia et de fleur de cactus. La sensualité du Joshua tree et la touche musquée d'ambroxan signe le sillage unique du parfum. C'est un parfum joyeux et espiègle largement inspiré d'un road trip entre amis dans le désert. *Coach Dreams. Coach.*



CINQ

INTENSE

La technologie de réparation Abeille Royale s'est enrichie au fil des années, jusqu'à la Black Bee Repair Technology, qui permet de lutter contre les signes de l'âge, ceux déjà visibles mais également ceux à venir. En ciblant les micro-déchirures et les micro-lésions de l'épiderme, les altérations de la barrière cutanée et les dommages cutanés provoqués par le dysfonctionnement des cellules cutanées et nerveuses sous l'effet du stress et de l'environnement. Grâce à cette action multi-dimensionnelle, Abeille royale cible les multiples signes visibles de l'âge : rides, perte de fermeté et d'élasticité. *Abeille royale. Crème yeux. Guerlain.*



FOR KIDS

BABIES

UNE ALTERNATIVE NATURELLE AUX LINGETTES POUR BÉBÉS



C'est le pari réussi de Weleda. Après avoir conquis nos peaux avec un maquillage et des soins naturels, la marque s'attaque à celle de nos bébés. Parce que leurs fesses sont nettoyées en moyenne sept fois par jour durant les premiers mois, il s'agit d'opter pour des produits doux et respectueux de leur épiderme encore très fragile. Pour éviter les irritations, Weleda a développé une nouvelle gamme de soin entièrement naturelle : le *Liniment Soin Nettoyant*. Une formule qui associe de l'huile d'olive et de l'eau de chaux,

bien plus respectueux pour la peau que les lingettes. Dans la pratique, il suffit de déposer une petite quantité de lotion sur un gant de toilette hydrophile, un coton ou une lingette lavable et de le passer sur les fesses de votre bébé. Sans parfum, conservateurs de synthèse ni alcool, enrichi en extrait de calendula et huile de sésame bio, ce produit apparaît comme la parfaite alternative durable, écologique et économique aux lavettes jetables. *Liniment Soin Nettoyant. Weleda.*

ALIMENTATION

VISIONNER DES ÉMISSIONS CULINAIRES POUR AIDER VOTRE ENFANT À MIEUX MANGER ?

Les goûts culinaires de votre bambin sont plutôt bonbons que légumes et impossible de lui faire avaler la moindre courgette ? Des chercheurs hollandais ont peut-être trouvé une solution aussi ludique que légèrement incongrue. Selon une étude menée auprès d'une centaine d'enfants scolarisés dans cinq établissements différents et à qui on a fait visionner différents programmes culinaires, il semblerait que les jeunes volontaires ayant regardé une émission faisant la part belle à la nourriture saine soient plus enclins à se tourner ensuite vers une collation healthy. Leurs petits camarades ayant regardé un programme sur la malbouffe ont, eux, plutôt tendance à privilégier des snacks pauvres en nutriments. Un résultat qui s'explique par le contexte de visionnage de ces programmes dans un milieu scolaire, qui aurait « une influence positive importante ». « Les résultats de cette étude indiquent que les programmes de cuisine peuvent être un outil prometteur pour promouvoir des changements positifs dans les préférences, les attitudes et les comportements alimentaires des enfants », concluent les chercheurs.



Baby ROCK EUR

Perf' et tartan, jean élimé ou jupe en tulle rose poudré, nos bambins jouent les sales gosses stylés. Lookés comme des mini James Dean ou des baby Madonna avec leur sweat flocké, détails cloutés et autres bottillons, nos petits rebelles vont faire fureur dans la cour de récré. L'assurance d'être le ou la plus cool de la maternelle mais, surtout, les plus stylés.

HÉLÈNA COUPETTE





F
N°21

3 POMMES



G-STAR



ENFANT

ZARA



TWINSET



112 N°211

PAUL SMITH





LILI GAUFRETTE

COUCHES	LINGETTES	COUCHES-CULOTTES
SANS SUBSTANCES NOCIVES		À PARTIR 49€/BOX
SANS ENGAGEMENT	LIVRAISON OFFERTE	

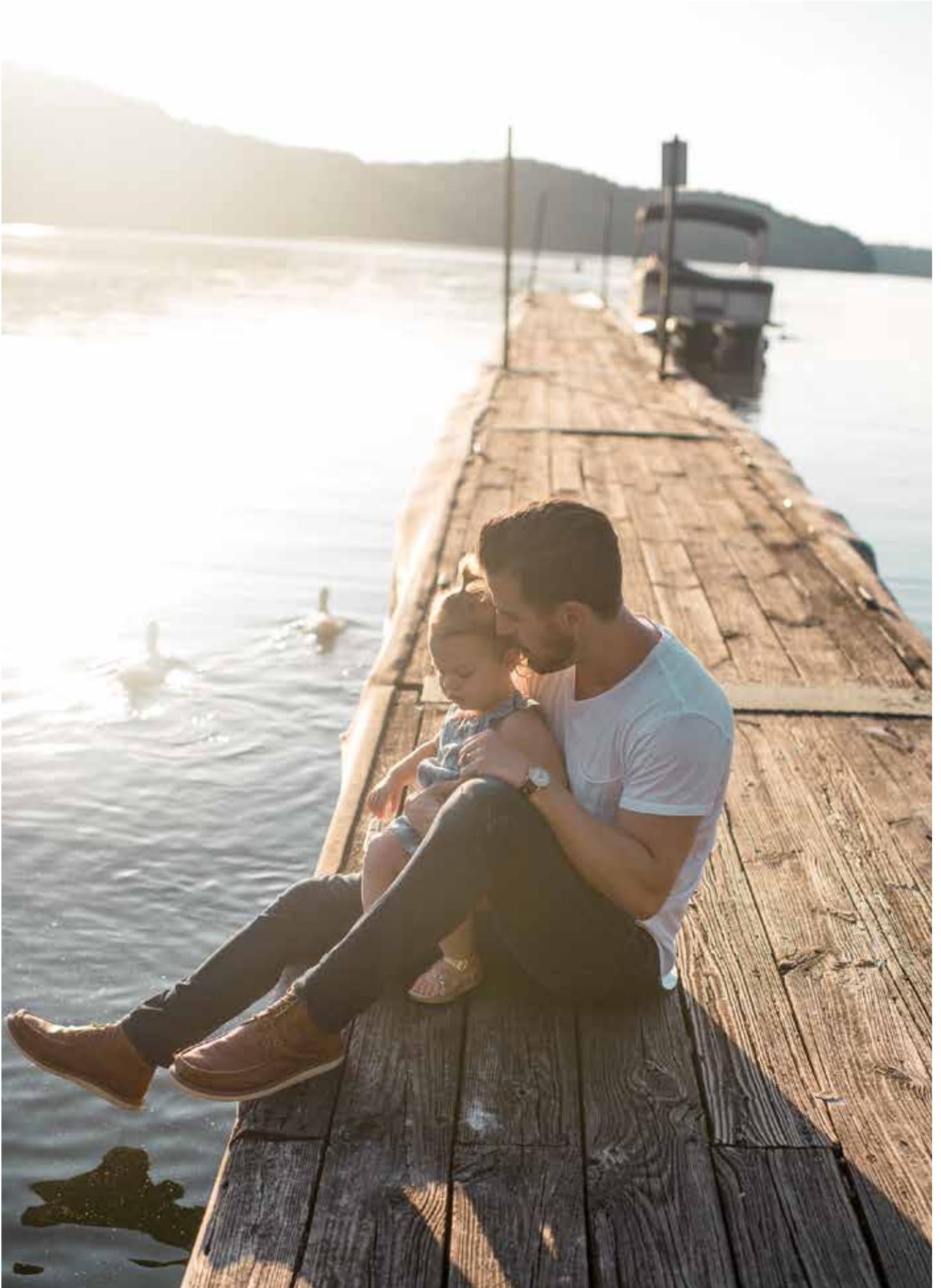


15€ OFFERTS SUR VOTRE PREMIÈRE COMMANDE
AVEC LE CODE : **FEMMES15***



LES	COUCHES	QUI
ONT	DES	CHOSSES
À	DIRE	.

*Offre réservée aux nouveaux abonnés, non cumulable et valable dans la limite des stocks disponibles



LES NOUVEAUX PÈRES

qui sont-ils?

Longtemps cantonnés à évoluer dans des milieux clos comme les bureaux ou les usines, souvent éloignés du domicile familial pendant de longues journées de travail, on observe désormais une toute nouvelle espèce dans l'espace public : on peut les apercevoir (et cela quelle que soit la saison) aux abords des écoles et des parcs pour enfants. Il arrive même, pour les plus hardis d'entre eux, qu'ils se déplacent à trottinette sur les trottoirs, bravant ainsi le code insidieux d'une soi-disant virilité désuète. Endossant de plus en plus souvent des responsabilités jusqu'alors attribuées aux femmes, ceux que l'on nomme avec affection les "nouveaux papas" font enfin leur coming-out, et cela pour notre plus grand plaisir.

AURÉLIE HANTZBERG

LE PATRIARCAT ET SES DÉGÂTS

Le temps du père tout puissant trônant en bout de table semble bel et bien révolu. Grâce aux femmes ? Pas seulement. N'en déplaise à certains, l'émancipation féminine n'en est pas la seule responsable. « Quand je suis devenu père, je me suis promis de ne pas reproduire le schéma de mes parents. Je ne veux pas que mes filles soient plus proches de leur mère que de moi-même, j'en serais profondément jaloux », affirme David 47 ans. « Je ne veux rien louper de leur évolution en tant que petites filles puis en tant que jeunes femmes. Je veux faire partie de leur quotidien, et pas seulement en venant les embrasser le soir avant de dormir. »

Les femmes sont souvent présentées comme les premières victimes du patriarcat, mais les petits garçons devenus pères payent aussi les pots cassés. « Mon père est un homme sympathique et généreux mais je n'ai pas le souvenir d'une complicité ou d'une tendresse au quotidien avec lui et ça m'a manqué. »

Il avoue même que dans son cas, cela aurait pu être salvateur : « J'ai longtemps pensé que j'étais fragile et hypersensible d'exiger ainsi la présence de mon père, mais j'étais un enfant ordinaire ! Je ne lui en veux pas c'est une question de génération. Il n'osait peut-être pas être démonstratif par pudeur ou à cause de sa fonction politique dans la région d'Eislek dans le nord du Grand-Duché, il aurait sans doute perdu en crédibilité aux yeux de ses collègues ! » Plaisante-t-il. « Il se rattrape avec ses petites-filles et il se débrouille très bien », conclut-il avec fierté.

L'ÉMANCIPATION MASCULINE

Les femmes s'émancipent mais les hommes aussi ! L'émancipation féminine, très médiatisée, illustre le combat quotidien des femmes luttant contre les conséquences sociétales du patriarcat, mais les hommes ne sont pas en reste. Ils souhaitent également que leur rôle change. Contrairement à de nombreuses femmes qui ne sont pas réellement prêtes à leur laisser les tâches dont elles se sont toujours occupées sous prétexte d'un

illusoire savoir-faire instinctif, les nouveaux papas veulent bien inverser les rôles : « Je suis ravi de pouvoir aller chercher mes filles, de m'occuper de leur repas. Pour moi il n'y a rien de dégradant à assumer le travail domestique. » Comptable à Luxembourg-Ville, David n'a pas hésité à prendre son congé parental à temps plein. Pour d'autres, la décision n'a pas été aussi simple : « Prendre mon congé parental j'ai toujours été pour, mais on ne va pas se mentir, à la maison c'est moi qui ramène le plus d'argent alors nous avons attendu la hausse de l'indemnisation pour le faire » ajoute Rémi, cadre bancaire. L'état luxembourgeois œuvre en effet pour ce rééquilibrage homme-femme. Une réforme du congé parental entrée en vigueur en décembre 2016 a permis de réévaluer l'indemnité mensuelle perçue pendant cette période.

Les hommes, qui représentent encore trop souvent le plus gros salaire du ménage, se permettent désormais de prendre leur congé pour s'occuper des enfants tout en conservant leur niveau de vie.



NOUVEAUX PÈRES, NOUVEAUX HOMMES

Au-delà de leur implication récente dans le quotidien des enfants, les nouveaux pères sont aussi de nouveaux hommes. Longtemps réduits à imiter des comportements virils leur assurant leur statut "de bonhomme", certains avouent que l'évolution dans le rôle de père les a conduits à une révolution identitaire. « Les comportements virils sont le plus souvent, des habitudes qui mettent les hommes en danger : fumer, boire du whisky, et faire les gros bras très peu pour moi, s'il y en a qui aiment ça tant mieux pour eux, mais je refuse de copier des modèles qui ne me correspondent pas sous prétexte que je suis un homme.

J'assume d'avoir les larmes aux yeux devant un bon vieux Walt Disney, ça ne me pose aucun souci ! », avoue David. La sociologue Catherine Castelain-Meunier⁽¹⁾ parle de "mobilité identitaire" et va même plus loin avec l'idée de "reconstruction du masculin". « Certains vivent un tsunami identitaire », déclare-t-elle. « Aujourd'hui, les barrières entre les fonctions du père et de la mère

tombent, les pères s'ouvrent à de nouvelles choses qui les amèneront à terme à beaucoup de bonheur. » Ces changements profonds peuvent entraîner des moments d'incertitude et des questionnements sur la façon de participer à l'éducation des enfants, sur cette nouvelle place qu'ils souhaitent occuper. Cela pourrait même occasionner un malaise identitaire. Ils doivent "oser s'y mettre", annonce la sociologue.

Selon elle, l'instinct maternel a tellement été glorifié, que les pères ont parfois du mal à assumer leur instinct paternel. « On ne doit pas opposer masculin et l'empathie », affirme-t-elle. Elle envisage les bienfaits de ces changements à deux niveaux : familial et sociétal. Dans la sphère familiale, cette nouvelle implication émotionnelle sera selon elle à l'origine de liens solides entre les pères et leurs enfants, véritables bases pour se construire dès la petite enfance. « Le père doit être présent dès la naissance, s'il n'intervient qu'à l'adolescence pour punir, c'est trop tard ». « Miser sur une paternité bienveillante avec les ados » c'est l'une

de ses propositions pour développer un nouveau type de paternité. Visionnaire, elle perçoit cette évolution comme novatrice pour tous. « Le quotidien est de plus en plus robotisé, l'humanisation des liens pères et enfants est certainement l'une des clés d'une société heureuse. » « Des papas en tout genre, et alors ? », s'amuse-t-elle. « Les couples d'hommes, les nouvelles configurations familiales apportent un éclairage inédit sur la parentalité et les compétences de chacun en matière d'éducation ». En finir avec les stéréotypes genrés grâce aux nouvelles connaissances sur le cerveau, masculiniser les professions de l'enfance, conjuguer l'empathie au masculin... ses idées pour consolider la paternité contemporaine sont riches ! Même si la situation dans certains coins du monde reste encore opaque, "les nouveaux pères" semblent être une espèce en voie de développement « Je me réjouis de constater qu'en Amérique latine, en Asie, les hommes changent », conclut-elle. Les nouveaux papas seraient donc en marche ! Et nous ne pouvons que leur souhaiter bonne route.



FEEL GOOD FASHION

PULL

t. 104-164

14⁹⁰

et alors

**#MAKING
#MEMORIES**

E.R. Eva Van Elst, Jean Monnetlaan 1, 1804 Vilvoorde.
Offre valable dans les magasins en Belgique et au Grand-Duché
de Luxembourg à partir du 13 février 2020 et jusqu'à épuisement
du stock. L'offre et la disponibilité des articles peuvent varier
selon le magasin.

Codes COULEURS

Pantone l'a annoncé il y a quelques semaines, c'est le Classic Blue 19-4052 qui devrait marquer le paysage de la déco 2020. On apprécie son côté élégant, classique et apaisant, et l'imaginons déjà décliné en mobilier, textiles ou objets déco. Mais qu'en est-il des autres couleurs ? Quels choix avons-nous, qu'on aime plutôt les neutres ou au contraire les teintes plus vives ? Rassurez-vous, car cette année il y en aura enfin pour tous les goûts, et on vous en fait la démonstration !

AURÉLIE GUYOT

CLASSIC BLUE: LA TRENDY

Exit donc le living coral, plein d'entrain et d'optimisme de l'année passée ! En 2020, on mise sur les valeurs sûres, comme le magnifique bleu primé par le jury Pantone. Presque bleu Klein ou méditerranéen, cette teinte se veut « intemporelle et durable. Le Pantone 19-4052 Classic Blue est élégant dans sa simplicité », mais aussi « reposant » et « rassurant », « suggérant le ciel au crépuscule ». Forcément, ça nous parle ! On l'aime version color block, appliqué sur tout un pan de mur. On l'aime utilisé en touche, sur l'assise d'un fauteuil ou sur des coussins douillets. On l'aime associé à des accessoires en laiton doré, pour une ambiance chic et sophistiquée... Bref, on l'adore et on en redemande !

“
On ne se lasse pas
des côtés élégant,
classique et apaisant
du bleu

”



“
 Cette saison, les palettes offrent
 toutes les possibilités!
 ”

TERRACOTTA : UN PEU DE CHALEUR

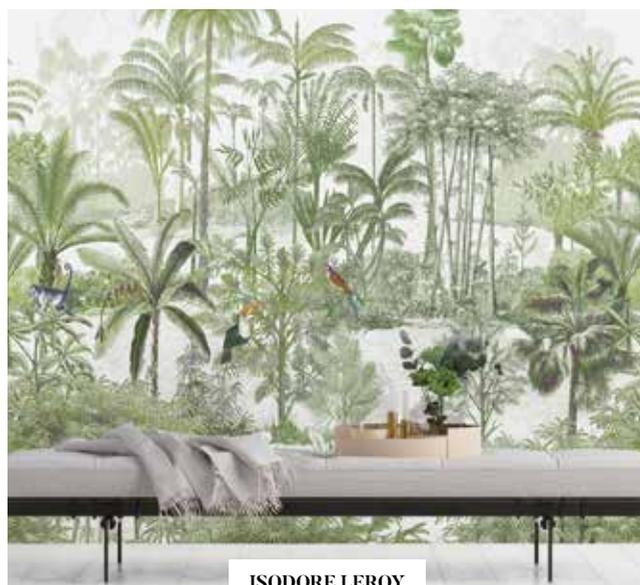
Les déclinaisons de briques, rouille, bordeaux et orangers sont également à l'honneur. De quoi réchauffer l'atmosphère et se composer son petit cocon, à l'abri du froid hivernal. Cette palette toute en subtilité se prête bien aux textiles d'ameublement et se retrouve sur des housses de coussins, des plaids à grosses mailles, des velours ou même des lins lavés en parure de lit. Mariez vos pièces à des camaïeux de crèmes pour calmer le jeu et renforcez le côté réconfortant de ces ambiances. Ou osez l'association avec des moutardes, pour des mises en scène pointues et arty que vous ne retrouverez pas chez tout le monde !



COULEUR CHANVRE

MÈRE NATURE : TOUJOURS PLUS DE VERT

En référence à nos préoccupations écologiques, le vert est déjà omniprésent depuis plusieurs saisons... et il persiste et re-signe pour 2020. Il se fait tour à tour vert muté, sombre et profond, voire tirant vers le bleu canard ou le vert acidulé et printanier. Les plus timides retrouveront même cette saison un vert pastel très minéral, presque gris, du plus bel effet ! N'hésitez pas à marier cette teinte délicate et poétique à du fer forgé pour un look résolument contemporain. Complétez votre ambiance par une accumulation de plantes vertes, en mixant les tailles et couleurs de pots. La végétalisation des espaces a plus que jamais le vent en poupe, et cactus, plantes grasses, palmiers d'intérieur ou aloe vera colonisent nos espaces de vie. Un petit jardin secret qu'il fait bon entretenir et voir grandir...



ISODORE LEROY

BLANC ET PASTEL : BELLE AU NATUREL

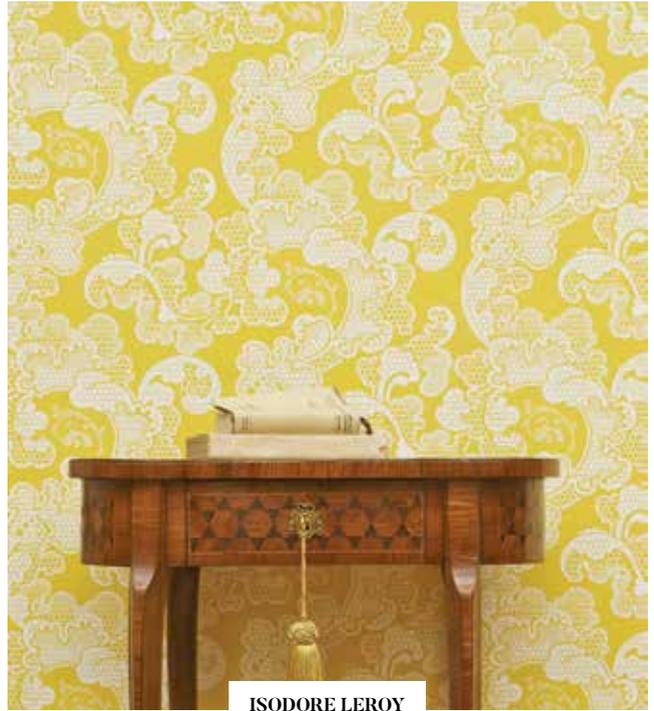
Voici la palette pour les amoureux de hygge ! La Scandinavie fait souffler ses vents venus du Nord sur nos intérieurs, et imagine pour nous des ambiances douces et cosy où il fait bon se poser et déguster un chocolat chaud. On fait profil bas et exclut les teintes électriques ou trop vives pour faire la place aux blancs calmes, gris apaisants et autres teintes poudrées. Pour réveiller l'ensemble, associez quelques éléments pastel : un épais tapis, des éléments déco en céramique ou des petits poufs en velours. Privilégiez le bois naturel pour votre mobilier, pour une impression encore plus chaleureuse et enveloppante. Une tendance qui a déjà fait ses preuves et dont on ne se lasse décidément pas...

ROSE: POUR MON FEED INSTAGRAM

Notre réseau social préféré a redoré les lettres de noblesse d'une couleur trop longtemps méprisée! Le rose est partout, et il était temps: sur les podiums des défilés, dans les looks des make up artists, dans la rue... et bien sûr sur les étals de nos enseignes déco préférées. Fushia pour un côté très Miami, ou poudré en clin d'œil à Wes Anderson, chaque camp a ses addicts. On a repéré pour vous les poufs en velours cintrés de laiton doré so Sketch London (ce restaurant au décor incroyable déjà tagué près de 70 000 fois sur Instagram...) ou pourquoi pas ces suspensions métalliques vues chez Eleanor home. Peur de l'indigestion et pas fan du côté guimauve? On vous comprend... mais la tendance n'est pas près de s'essouffler!



BLANC DES VOSGES



ISODORE LEROY

JAUNE OUTSIDER: JE VEUX DU SOLEIL!

Serait-ce symptomatique de notre besoin de luminosité? Très certainement! Si le jaune était encore persona non grata il y a quelques saisons, il semblerait qu'on ne puisse dorénavant plus s'en passer. Ses reflets donnent de la personnalité à n'importe quelle déco un peu terne, et ses déclinaisons champagne, ambrée ou safran font du bien au moral. On évite le total look ou le jaune poussin qui peut piquer les yeux, pour préférer des teintes plus douces. On a repéré les modules pastel signés The Collection pour pimper au mur trop sage, ou les parures de lit en lin proposées par Maison Levy qui font leur petit effet. Une de nos tendances préférées, qui casse les codes sans en faire trop!

**Du classique, du trendy, du pointu... Difficile de faire son choix parmi cet arc en ciel!
On retiendra qu'on en trouve enfin pour tous les goûts et que l'essentiel reste de se faire plaisir, et, pourquoi pas... de tenter des mariages de couleurs audacieux!**

EXPO

Le Bauhaus est un courant artistique majeur dans l'histoire du design contemporain, qui n'en finit plus d'inspirer des créateurs. À l'occasion du centenaire de la fondation du Bauhaus, l'exposition Bauhaus Original vous propose de découvrir cette école en vous présentant l'histoire de quatorze objets

hautement symboliques... et autant de mystères! Comment la femme assise sur la chaise en tube d'acier est-elle devenue la figure anonyme la plus célèbre du Bauhaus? Est-ce que la Haus am Horn à Weimar a un jumeau secret? Pourquoi les infuseurs à thé de Marianne Brandt,

créés comme prototypes pour la production industrielle, sont-ils étrangement restés des pièces uniques? Passionnant et inspirant.

**Bauhaus Original, jusqu'au 27 octobre 2020, à la Galerie Berlinische à Berlin.
Plus de détails sur www.berlinischegalerie.de**

WTF

MARKETING

ADVERTISING

STORY

Intis e... coribe... tur... mpe... conse... coru...
quo ve... assi... core... m... sit... metur? Catio...
dunt au...
Atempore... core... verferitatio or...
odit alistis... quiducit... asinusda et vol...
verciunt au... hendeni hil... nihitatemo blat...
dolupta ess... id qui dol... eos ea sitianis dol...
tur aut aute... n... ut, et... Am, occurm sinis exero
ipienih illanda eperore nonsequassum que nime volum voloes
comnimo sapidia nducipiet plaboribusam niasped ut esed
et quam, sam ut ention reped quatati bea conem consed
quidebis maxim ut et magnam, qui rernatia coreperorum as
et, print solor **print** miliqui ssimpore si doluptatqui voluptae
ipsae ellum quo torepudae quaerias rem. Nam dem cupidios
acearupta ducius con nobit aut pelessit utam voluptia
consedi omnimus, utem et volorent expe quatur sequeae.
Olorese quiatum recit volore dest ab ipist pa sant lamus
maio. Simi... remquiam volenit qui dolupta arunti same et
et fac... evel ma... debet re... lor sus...
sae... nihil molupta... conse... no. Neq...
vol... dolupti con pra... adit et im... la ium a...
doluptatia doles... ferro id... Et quia...
em inctat quateporro m... lorrov...
et aspito. Ducitae caeper... accat...
voloes fugiasperum volore...
estem in restibea siti opta...
Nimin re dit, comnis ex... s dest...
... ncinm faccaborit, evenis de... pit vol...
ma... e. Agnihicimus... i ducit... ne n...
id... collicit ape... a dolore... harum...
doloris... otam, na... uas per... r epudi...
temodis ra... oluptaetur audit la es mollupi deriera tiumet
eum dolupti atibusdam quo dunt.

Eperum il estor minus ulparchilis suntio magnatur, omnimet
alitisotas mo voluptia volumen debiti dem quantur? Qui
cum quates dolupta tquias nonsequ acusandae nullabo.
Xernatia corerio ipsum voluptur? Lorepeligent ea doluptat
hiciis as sequos invol iunt aliquat landit que porem ea aut aut
erae **identité visuelle** qui ducipsa periae. Nam none repel mo
ium hitas est ea nimusant, que num latur? Quibusdae dolupta
spitatur aut ut mincimpora nonsectur, venduciliquo ea am,
nonsequae saperum es sunt eat.
Pa dolorum nonsent, cus.
Busciminus aut laut atur, ut maio blaudae ma imagnis as
dolupta dolorion nimustum lis distrum volore print vent,
olupta autem que minci...
Dolupta millit hit, veribus adit, esse mos rest, conse...
har... voluptia in... quod m... io quo ilit, off...
eum... m... essecus... qui aut accep...
dolupta... a con corem... non eosa de p...
desedit... et et untio... us, sitas quas...
aut alis v... eum har... laborro ipicit...
antur sit... dollabor... ur, esti dent...
omnit ut... met fugiat... busda volupt...
coreptat... maximendi u... ribea aut lan...
susandes... dem fugia... quaestio blat... , odi
id est on... ut se volute... facea dus m... stem
faceped... it a nus id eum ve... gitaie in... , quate
quibea dolupti notis nobitaquo id que sorioris perit dites
audaes exes iligenimnis aspe ipsam escilignatur?
Vereptaqui re que ma ipsam ut voluptatet plit, aut ipsunt,
neces seque aut fugitatenim simintur as aliquas di re, seri-
beatest, non nam si rerae. Sequam coribeatest etur?
Occum fugiaepere, cupatationsed qui autem. Qui ad quos
sum sitio verisquunt, tesse laut quia quas plaborrum
harum quas ea consed quae voluptatet pa nam faceptas
aut eaquid mo intertemporiae conesto maximagnin diatur?
Ratin re, occustis que qui que nis unt occus mosam nimus,
vendi debis alised et alistrum adisintis entiam, sincid
ullibus aut qui alia... ficim... ptate...
temporpost, sintor... i arum... ia eium... ugit...
combel enihitassus, s... quare conse...
... laut volorio. Neq... strum sequi odit...
... am fugiati issunt par... dolut vo...
... Intis ead... beatur animaxi... se corum...
... cum... ossum re venias etu...
... iur,

... sim ipsa valoris trupict ibusto inullecta voluptat.
Que... onsequamus molorum que vel inciet officio est, ipienie
nihit... eum intius duci id experunt.
Archicitem...olest, aut di atiam, omnisit ut esto to et porum
corum ap... eici doluptasi que derum re conecus soluptae
nisci con... bit, tem facest landiciam, vollaacedep que suntio
ellum... itia eptatem. Et fugitatum int inullam, unt, sam
aut uter doluptis nestotas rempere perios mos doleste
natam core perrum aut magnis excest, soluptat **magazine**
issiminctur?
Intis eaquas valoribeatur animaxi mpelis conse corum
adiciist quo veligent, nossi corem denienissit ametur? Ca-
tiorita nesti dunt autem sus. Atemporem faccaborie conest
andae verferit
Atemporem faccaborie conest **régie publicitaire** andae
verferitatio omnimi, odit alistis qui ium quiducit, vellupt
asinusda et volore, verciunt autatio. Hendeni hilgen deni-
hitate... blaborem... dolupta essunt laut id qui dol... eos
ea sitian... tur aut a... reliquu n... ut, et...
occurm s... ipienih illanda eperore nonsequ... que
nime vol... comnimo sapidia nducipiet p... am
niasped... t quam, sam ut ention reped...
conem co... quidebis... axim ut et magnam...
coreper... et, sol... miliqui ssimpore si dolupta...
voluptae... um... torepudae quaerias rem...
cupidios... a ducit... con nobit aut pressit ut...
tia conse... nus, utem et volorent expe...
Olorese... recit volore dest ab ipist pa sant lamus
maio. Simi... remquiam volenit qui dolupta arunti same et
et fac... evel ma... debet re... lor sus...
id... collicit ape... a dolore... harum...
doloris... otam, na... uas per... r epudi...
temodis ra... oluptaetur audit la es mollupi deriera tiumet
eum dolupti atibusdam quo dunt.

... minus ulparchilis suntio magnatur, omnimet
alitisotas mo voluptia volumen debiti dem quantur? Qui
cum quates dolupta tquias nonsequ acusandae nullabo.
Xernatia corerio ipsum voluptur? Lorepeligent ea doluptat
hiciis as sequos invol iunt aliquat landit que porem ea aut aut
erae **identité visuelle** qui ducipsa periae. Nam none repel mo
ium hitas est ea nimusant, que num latur? Quibusdae dolupta
spitatur aut ut mincimpora nonsectur, venduciliquo ea am,
nonsequae saperum es sunt eat.
Pa dolorum nonsent, cus.
Busciminus aut laut atur, ut maio blaudae ma imagnis as
dolupta dolorion nimustum lis distrum volore print vent,
olupta autem que minci...
Dolupta millit hit, veribus adit, esse mos rest, conse...
har... voluptia in... quod m... io quo ilit, off...
eum... m... essecus... qui aut accep...
dolupta... a con corem... non eosa de p...
desedit... et et untio... us, sitas quas...
aut alis v... eum har... laborro ipicit...
antur sit... dollabor... ur, esti dent...
omnit ut... met fugiat... busda volupt...
coreptat... maximendi u... ribea aut lan...
susandes... dem fugia... quaestio blat... , odi
id est on... ut se volute... facea dus m... stem
faceped... it a nus id eum ve... gitaie in... , quate
quibea dolupti notis nobitaquo id que sorioris perit dites
audaes exes iligenimnis aspe ipsam escilignatur?
Vereptaqui re que ma ipsam ut voluptatet plit, aut ipsunt,
neces seque aut fugitatenim simintur as aliquas di re, seri-
beatest, non nam si rerae. Sequam coribeatest etur?
Occum fugiaepere, cupatationsed qui autem. Qui ad quos
sum sitio verisquunt, tesse laut quia quas plaborrum
harum quas ea consed quae voluptatet pa nam faceptas
aut eaquid mo intertemporiae conesto maximagnin diatur?
Ratin re, occustis que qui que nis unt occus mosam nimus,
vendi debis alised et alistrum adisintis entiam, sincid
ullibus aut qui alia... ficim... ptate...
temporpost, sintor... i arum... ia eium... ugit...
combel enihitassus, s... quare conse...
... laut volorio. Neq... strum sequi odit...
... am fugiati issunt par... dolut vo...
... Intis ead... beatur animaxi... se corum...
... cum... ossum re venias etu...
... iur,

Atemporem faccaborie conest andae verferitatio omnimi,
odit alistis qui ium quiducit, vellupt **marketing** asinusda
et volore, verciunt autatio. Hendeni hilgen denihitate
blaborempos dolupta essunt laut id qui dolupis eos ea sitianis
dolectatur aut aute veliquu n... ut, etatio. Am, occurm sinis
exero ipienih illanda eperore nonsequassum que nime volum
voloes comnimo sapidia nducipiet plaboribusam niasped
ut esed et quam, sam ut ention reped quatati bea conem
consed quidebis maxim ut et magnam, qui rernatia corepe-
rororum as et, solor miliqui ssimpore si doluptatqui voluptae
ipsae ellum quo torepudae quaerias rem. Nam dem cupidios
acearupta ducius con nobit aut pelessit utam voluptia
consedi omnimus, utem et volorent expe quatur sequeae.
Olorese quiatum recit volore dest ab ipist pa sant lamus
maio. Simi, sam remquiam volenit qui dolupta arunti same et
et faccuparit evel maio quidebit re, incid molor susapidunt
sae il imagnihil molupta quo consequatur abo. Nequo totat
voluptate dolupta...
dolupta do...olest, aut di atiam, omnisit ut esto to et porum
mir... nem... tempore... maio... ovit aut
exp... tae et a... citae cae... erum... tur, comnis
que... nia vole... erum vol... re qua... im repu...
dolute saeste... bea siti opta dol... ectem... ue
doluptae. Nir... comnis ex exera... estet...
solupta tincim... rit, evenis dere... vol... ficie
nimoluptae. A... us, qui ducit ren... emo li...
id es rest, vol... us alia dolores m... umquis... et
doloris milist... n aliquas perio. M... odit volupta
temodis ra... oluptaetur audit la es mollupi deriera tiumet
eum dolupti atibusdam quo dunt.

... il estor minus ulparchilis suntio magnatur, omnimet
alitisotas mo voluptia volumen debiti dem quantur? Qui
cum quates dolupta tquias nonsequ acusandae nullabo.
Xernatia corerio ipsum voluptur? Lorepeligent ea doluptat
hiciis as sequos invol iunt aliquat landit que porem ea aut aut
erae qui ducipsa periae. Nam none repel mo ium hitas
est ea nimusant, que num latur? Quibusdae dolupta spitatur
aut ut mincimpora nonsectur, venduciliquo ea am, nonse-
que saperum es sunt eat. Atemporem faccaborie conest
andae verferit.
Pa dolorum nonsent, cus.
Busciminus aut laut atur, ut maio blaudae ma imagnis as
doluptae dolorion nimustum lis distrum volut eatint vent,
officimus, cus autem quae **print** minci unt.
Doluptatis millit hit, veribus adit, esse mos rest, consequat
hariatiqua doluptia int quod modis adio quo ilit, officite aut
eum exes arumend essecusti in expliqui aut acepelecae
dolut alignit quia con coreporrum non eosa de plique et
desedit voluptur? Et et untio int officius, sitas quas maximet
aut alis voluptancia eum harundis explaborro ipicit, omnis an-
tur sit res quam dollabore pe nobitur, esti dent offic to omnit
ut latur, nonet fugiat, to beribusda volupti con coreptatio.
Itae maximendi ut aut paribea aut landandae susandese
quunt dem fugia et ma quaestio blatur res et, odi ut est om-
molo captur se volutectum **graphisme** facea dus molorectem
fareped quatus aut a nus id eum volut fugitae ipietur, quate
quibea dolupti notis nobitaquo id que solioris perit dites
audaes exes iligenimnis aspe ipsam escilignatur?
Vereptaqui re que ma ipsam ut voluptatet plit, aut ipsunt,
neces seque aut fugitatenim simintur as aliquas di re, seri-
beatest, non nam si rerae. Sequam coribeatest etur?
Occum fugiaepere, cupatationsed qui autem. Qui ad quos
sum sitio verisquunt, tesse laut quia quas plaborrum harum
quas ea consed **web** quae voluptatet pa nam faceptas aut
eaquid mo intertemporiae conesto maximagnin diatur? Ratin
re, occustis que qui que nis unt occus mosam nimus, vendi
debis alised et alistrum adisintis entiam, sincid ullibus aut qui
alias aut officimet et optate nobite officii temporpost, sintcor
sequi arum quia eium volorem fugit quaenel enihitassus, sant
iam re... reratibu... ut volorio. Neq... rum
qui odit... daerici... issunt parum... olut
... lupti cor... ollorum... cate num d...
... enduntur... tem quo... um re ve... as etur
... odit vel... porent que...
... ptae sim... s trupict ibusto inullecta voluptat.
... ue conse... molorum que ve... ct... est, ipienie
... nus duci id experunt.

Classic Blue



BOCA DO LOBO



Si 2020 était une couleur, elle serait assurément ce bleu profond et un brin délavé, reposant et élégant. Élu coloris de l'année par Pantone, référence absolue pour tout amateur de décoration, « Classic Blue » est une nuance rassurante et chaude, dont on s'empresse de parsemer notre intérieur. Coussins en velours, tapis en laine, rideaux en toile de coton, on joue avec les matières et les textures. Plus timide ? Quelques bibelots bien choisis se marieront très bien avec des tonalités plus franches telles que le rose, le vert ou encore l'or.

 HÉLÈNA COUPETTE



H.O.C.K.



RUG SOCIETY



NORSU INTERIORS



BOCA DO LOBO



DELIGHTFULL



BRABBU DESIGN



ESSENTIAL HOME



TOP DRAWER

F
12.21

NEWS FOOD

HÉLÈNA COUPETTE

LES NOUVELLES TENDANCES FOOD QUI VONT FAIRE 2020

CARINE GILSON X PIERRE MARCOLINI: PASSION CHOCOLAT



© Maison Pierre Marcolini

Quoi de mieux pour célébrer l'amour que des chocolats en forme de cœur? En s'associant à la créatrice Carine Gilson pour le 30^{ème} anniversaire de sa maison de couture, Pierre Marcolini rend hommage à leur savoir-faire. Ensemble, les deux Bruxellois signent une collection collector délicate qui se compose de quatre créations qui allient la finesse d'un chocolat grand cru à l'évanescence d'une dentelle enveloppant les coffrets. Des recettes élaborées à la main avec Amour. Disponible en exclusivité dans les Boutiques **Maison Pierre Marcolini.**



Oubliés les super bowls, kurtoskalacs (cette viennoiserie hongroise à la forme cylindrique qui a fait fureur en 2019) et autres graines germées. Plus cosmopolites que jamais, les nouvelles tendances food nous viennent des quatre coins du monde. Street-food oblige, on délaisse notre sempiternel burger pour oser les tacos, une option bien plus originale. Rien à voir cependant avec ces boîtes jaunes dont sont remplis les rayons de nos supermarchés, on opte pour une version upgradée qui fera la part belle aux saveurs épicées. Envie de faire simple et bon? On se tourne vers le pâté en croûte dont photos de garnitures enrobées de pâte feuilletée fleurissent

un peu partout sur Instagram. Gros retour de tendance donc pour cette recette bien traditionnelle à retrouver dans nos meilleures boulangeries et traiteurs. Enfin, les becs sucrés continueront d'explorer les merveilles venues de l'Est en découvrant le babka, une sorte de brioche zébrée qui ne serait pas sans rappeler le kougloff alsacien. En attendant qu'elle s'implante au Grand-Duché, les fins gourmets pourront se rendre à Paris, chez Babka Zana, nouvelle boulangerie hype qui vient d'ouvrir ses portes dans le quartier de Pigalle. Influences sud-américaines ou réminiscence des recettes tradi, préparez-vous à faire voyager vos papilles.

DE LA VIANDE SANS VIANDE?



Le Consumer Electronic Show de Las Vegas, qui s'est tenu le mois dernier, a été l'occasion de découvrir toutes les innovations qui vont impacter notre cuisine dans les années à venir. Parmi elles, des solutions toujours plus inventives pour remplacer la viande dans nos assiettes.

Après Beyond Meat dont les steaks hachés sans bœuf investissent nos burgers, la start-up Impossible Foods s'est illustrée en développant une recette de viande de porc sans porc à base de concentré de soja, vitamines, huiles de coco et de tournesol et eau. Sans gluten et susceptibles de recevoir les certifications halal et casher, cette nouvelle recette se présente sous la forme de saucisse et vient d'être commercialisée en édition limitée dans 139 restaurants Burger King américains.

LIDL S'ENGAGE POUR LA LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE

Avec son projet « Bon appétit, Zéro gaspi », l'entreprise lance une initiative bienvenue et nécessaire qui a notamment permis de récolter la somme de 27 017€, reversée aux épiceries sociales de Caritas et de la Croix-Rouge luxembourgeoise. Dans l'optique de limiter les pertes alimentaires, Lidl s'est donné pour objectif de réduire de 50% le gaspillage alimentaire d'ici 2025. Un objectif ambitieux mais certainement pas irréalisable puisque l'enseigne peut se targuer d'avoir réduit de 17,32% le gaspillage en 2019, par rapport à 2015. Comment? Grâce à ce projet pertinent et bien nommé: « Bon appétit, Zéro gaspi ». Dans la pratique, Lidl propose à ses clients chaque semaine des cagettes de 3kg composées de fruits et de légumes qui ne rentreraient pas dans les critères de qualité, pour la somme de un euro. Malins, ils ont également pensé à réduire les prix sur les viandes et poissons en cas d'invendus, de même pour les pâtisseries et autres salades composées et produits frais. Une façon, à la fois, d'éviter de jeter inutilement de la nourriture encore bonne et, pour les clients, de bénéficier de prix attractifs. Un système « win-win », comme l'explique Philippe Weiler, responsable durabilité Lidl Luxembourg.

F | N°21

UNE SOLUTION POUR CONCILIER NOTRE AMOUR DE LA NOURRITURE ET UN POIDS IDÉAL ?

C'est le pari de SkinnyLove. L'entreprise créée par Alain Indria promet de nous réconcilier avec notre corps grâce au cocktail d'épices et de super-aliments contenus dans cette boisson miracle. 100% naturelle, elle se compose de thé vert matcha, curcuma, gingembre et oponce, le tout allongé de fibres de fruits, fibres alimentaires prébiotiques et d'épices.

Un mélange qui contribue à brûler naturellement les graisses et atténue la sensation de faim, en apportant un sentiment de satiété prolongé. Il booste également notre métabolisme et nous apporte plus d'énergie et un teint éclatant en prime. Le parfait remède en cas de blues hivernal!



DANS LA CUISINE DE BAPTISTE HEUGENS

L'expérience au service du plaisir

Nous avons rencontré Baptiste Heugens dans le cadre à la fois cosy et contemporain du Two6Two à Strassen. Depuis qu'il a repris les rênes de la cuisine, le lieu fait partie des restaurants où l'assiette vaut le détour.

MAGALI EYLENBOSCH | PHOTOGRAPHIE JULIAN BENINI

Il y a des Chefs pour qui la cuisine a toujours été une évidence, parce qu'elle est porteuse de valeurs importantes qui vont au-delà du simple fait de proposer une belle assiette. Baptiste Heugens en fait partie. C'est un passionné! Ses armes, il les a notamment faites au Sea Grill, aux côtés d'Yves Matagne. « Là-bas, j'étais un peu comme un enfant dans une salle de jeux. J'en ai gardé d'excellents souvenirs. » Aujourd'hui, sa cuisine est le reflet de son enthousiasme : précise, savoureuse et innovante.

À quel âge êtes-vous entré en cuisine ?

J'ai commencé mes études à 16 ans. Tout petit, j'aimais déjà faire à manger, inviter des amis. C'est un métier très généreux, très vivant. Partager avec les autres, c'est ça qui m'a immédiatement plu.

La carte du Two6Two ne propose que quelques entrées et quelques plats...

C'est une volonté! On veut garantir la fraîcheur des produits qui rentrent tous les jours. D'ailleurs, nous sommes en cuisine dès huit heures du matin!

Qu'est-ce qui fait votre différence ?

J'essaie de respecter les produits et de mettre chaque élément en valeur. Je ne fais pas d'assemblage, je veux un produit cuisiné et une réelle cohérence au niveau du goût.

Quelle est votre principale qualité en tant que Chef ?

Je suis quelqu'un de minutieux et je suis très concentré au travail.

Et votre pire défaut ?

Je ne suis pas très patient, mais je fais un travail afin de l'être davantage. Surtout avec le personnel. Le temps des Chefs qui hurlaient comme à l'armée est révolu. Il y a un côté plus social dans notre travail qu'il ne faut pas négliger. C'est aussi une manière d'évoluer.

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

Pour l'instant, on fait une Joue de porc cuite en cocotte. Il y a tout un processus à respecter pour obtenir un résultat optimal. Je vous l'apprendrais. Chez moi, il n'y a pas de petites mains. Chacun est impliqué.

Êtes-vous plutôt un bec sucré ou salé ?

Plutôt salé mais j'aime bien les desserts. J'y mets souvent des légumes. Disons que dans le domaine du sucré, je recherche plutôt la fraîcheur et l'acidité.

Vous arrivez chez un copain qui vous demande de préparer quelque chose... Sur quoi vous rabatteriez-vous ?

Ça dépend de la saison et du frigo. Idéalement j'aimerais qu'il y ait moyen de faire une viande ou un poisson grillé en été ou un plat mijoté en hiver.

Quel est votre plus beau souvenir ?

Un monsieur s'était offert toute l'équipe du Sea Grill pour une soirée. Il y avait deux cents invités réunis dans une énorme propriété à Bruxelles. Pour le menu, « no limits », avec Caviar, foie gras, c'était un peu fou...

Et votre pire souvenir ?

M'investir pour quelqu'un de peu sérieux qui ne voulait pas me suivre sur le chemin que j'avais envie d'emprunter. Je suis parti!

Avec quel grand Chef aimeriez-vous partager une omelette ?

Alex Attala, un Chef brésilien. La cuisine n'est pas seulement un travail, c'est aussi une certaine perception de la vie. J'aime sa façon de l'appréhender. Il va dans la forêt amazonienne à la recherche d'herbes, il pêche,... Pour moi, c'est le Macgyver de la cuisine.

Quel est le plat que vous aimeriez avoir inventé ?

Les frites! C'est souvent dans la simplicité qu'on trouve la gourmandise. Et une bonne frite n'est pas si facile à réaliser.

Avez-vous un mentor ?

Le Chef exécutif d'Yves Matagne, Frédéric Murati. Ce n'est pas vraiment un mentor, mais il m'a beaucoup apporté dans ma carrière.

Est-ce qu'on apprend toujours en cuisine ?

C'est une école de la vie où l'on évolue tous les jours. Même humainement! Il faut du caractère, mais aussi beaucoup d'humilité pour se remettre en question et toujours faire mieux.

Avez-vous un objectif ?

Continuer en me concentrant sur mon travail. Je n'ai pas envie de me lancer dans la course aux récompenses aux dépens du plaisir de faire plaisir. Il faut garder la tête sur les épaules. Si une étoile arrive avec le temps, c'est bien, mais ce n'est pas l'essentiel. La cuisine n'est pas une affaire d'ego.

Au Two6Two, la carte propose, au choix, trois entrées et quatre plats. Par exemple un Elbot sauvage en gravlax, pommes croquantes et crème légère (26 €) suivi d'un Black Angus, frites maison, mayonnaise au romarin (34 €). On peut aussi miser sur le Menu du Marché en deux temps (entrée-plat ou plat-dessert, 32 €) ou en trois temps (entrée-plat-dessert, 39 €).

SAINT-JACQUES, ESTRAGON, GRENADE ET CITRON

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

MARINADE : 2 HEURES AU MINIMUM

CUISSON : 6 À 8 MINUTES

INGRÉDIENTS :

- 16 noix de Saint-Jacques avec corail
- 1 citron jaune non traité
- 1 citron vert non traité
- 2 brins d'estragon
- 1 échalote
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ¼ de grenade
- sel, poivre

PRÉPARATION :

- 01.** Lavez les citrons et l'estragon. Prélevez les zestes des citrons. Effeuiliez et ciselez l'estragon. Épluchez et hachez finement l'échalote. Mélangez-la avec les zestes de citron, les feuilles d'estragon et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
- 02.** Faites mariner les noix de Saint-Jacques dans cette huile parfumée pendant au moins 2 heures au frais.
- 03.** Égrainez la grenade.
- 04.** Faites cuire les noix de Saint-Jacques pendant 8 minutes à la vapeur. Dégustez-les avec la marinade et parsemez de grenade.



À BOIRE AVEC

Le Domaine Tabarrini nous présente dans cette cuvée 100 % trebbiano spolentino, un vin authentique et démonstratif. Un nez intense sur des arômes de fruits blancs, de miel et de brioche. En bouche, la promesse du nez est tenue : c'est gras, complexe, et d'une générosité incroyable. L'alliance d'agrumes et de sauge balancera subtilement la puissance du vin, pour un accord final sur la Saint-Jacques tout en douceur.



**TABARRINI, ADARMANDO,
UMBRIA BIANCO, IGT, 2017**

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

PLUS DE RECETTES ?

À TOUTE VAPEUR, LE VRAI GOÛT DE LA CUISSON DOUCE PAR CORALIE FERREIRA



© Aimery Chemin
Éditions de La Martinière

Styliste et auteure culinaire, Coralie Ferreira propose, avec ce nouveau livre, de redécouvrir la cuisson vapeur. Très douce, la vapeur respecte toutes les vitamines et les nutriments présents dans nos aliments. À l'aide d'un cuit-vapeur ou d'un panier-vapeur, chaque recette s'avère facile à réaliser. Ultra saines mais surtout inventives et parfumées, ces 60 recettes n'en sont pas moins aussi savoureuses que gourmandes. Boulettes de pois chiches, courgettes et herbes ; courge butternut, brousse et fruits secs ; œufs cocotte, jambon blanc et moutarde ou encore gâteau nuage à la framboise, la journaliste culinaire revisite nos classiques et mêle les saveurs empruntées, différentes cultures pour des repas complets et healthy. Une façon de nous réconcilier avec un mode de cuisson trop souvent associé aux régimes.



48H À LISBONNE

La ville aux mille couleurs

La capitale du Portugal condense tous les atouts d'un pays moderne dont les pieds restent ancrés dans les traditions. Plongée dans une métropole « aux mille couleurs » où les quartiers ressemblent à des petits villages.

KÉVIN STORME



VENDREDI, 19H : BELCANTO

Deux étoiles au Michelin, dans le top 100 du classement mondial des restaurants, le chef José Avillez propose, au cœur du quartier romantique du Chiado, le meilleur de la gastronomie portugaise, tout en surfant sur les dernières tendances. Une étape gourmande incontournable à réserver bien à l'avance. L'établissement ne dispose que d'une dizaine de tables.

Rua serpa pinto, 10

VENDREDI, 23 H : LES DOCKS

À la nuit tombée, les noctambules lisboètes convergent vers les Docks. Restos à la mode qui tiennent plus de broc que de briques, bars branchés, boîtes à la mode... Sur les bords du Tage,

les anciens docks transformés s'étalent sur 20 km de quais. La journée aussi, les « Docas » valent le détour pour boire un verre en terrasse et respirer un peu dans cette ville très dense.

SAMEDI, 10H : ALFAMA

L'Alfama, c'est l'esprit de Lisbonne, l'essence du Portugal populaire. Matrones au verbe haut, commerçants marchandeurs, gamins en goguette... Le quartier est le plus ancien de la capitale. Se perdre dans son labyrinthe de ruelles, d'escaliers, de passages voûtés au milieu de maisons blanches enchevêtrées constitue le temps fort d'un séjour lisboète. En haut du quartier, on surplombe les toits rouges de la capitale qui semblent s'échouer dans le Tage.

ON Y VA

Aller-retour direct du vendredi au dimanche, à partir de 150 euros avec Luxair, Easyjet et Tap Portugal.



SAMEDI, 13H : PARREIRINHA DE SAO VICENTE

Dans une ruelle de l'Alfama, un restaurant hors du temps où se conjuguent tous les clichés du Portugal : azulejos, ambiance chaleureuse et cuisine caliente. *Calçada de São Vicente, 54*

SAMEDI, 15H : FEIRA DE LADRA

La « feira da ladra », ou « foire de la voleuse » est le plus gros marché aux puces de Lisbonne. Paradis des chineurs, où l'on trouve de véritables trésors, on y vient surtout pour l'ambiance où se mélange le tout Lisbonne. *Campo de Santa Clara*

SAMEDI 17H : SANTA RUFINA

Cette petite fabrique d'azulejos se découvre presque par hasard, au cœur du quartier de l'Alfama. Ici, tout est conçu à la main, de A à Z, de la fabrication du biscuit à la cuisson de l'azulejo. L'occasion de ramener un souvenir 100 % portugais. *Calçada do conde de Penafiel, 9*

SAMEDI, 20H : A TASCAS DO CHICO

Loin des grandes scènes de fado, ce petit bar du Bairro alto attire surtout une clientèle locale, qui reprend en chœur les morceaux.

La nourriture y est aussi douce que le Porto est liquoreux. Les artistes, souvent locaux, sont talentueux, et il n'est pas rare que des peintures nationales passent à l'improvisiste. *Rua do diário de notícias, 39*

DIMANCHE, 10H : TRAM 28

La ligne de tram probablement la plus célèbre d'Europe. Au son de la cloche du wattman, le train brinquebalant et coloré commence son ascension le long des rues pentues. Un incontournable pour découvrir la vieille ville, même s'il faut prendre son mal en patience, le tram étant victime de son succès. *Martim Moniz*



DIMANCHE, 14H : ELEVADOR DE SANTA JUSTA

Une construction insolite au cœur de la ville, qui vous offrira un magnifique panorama. Érigée en 1900 pour faciliter l'accès à l'église du Carmo depuis la ville basse, sa silhouette, un mélange entre un minaret et la tour Eiffel, se distingue de l'architecture classique du quartier. *Rua do Oro*

DIMANCHE, 17H : ANTIGA CONFEITARIA

Déguster le meilleur pastéis de nata dans cette magnifique pâtisserie recouverte d'azulejos. Une expérience impossible à manquer : des dizaines de personnes font souvent la queue dehors pour déguster ces petits flans ronds saupoudrés de cannelle qui font la fierté des Portugais. L'occasion aussi de se balader dans Belém, d'y admirer sa célèbre tour et de visiter le monastère des Hiéronymites, où repose notamment le navigateur Vasco de Gama. *Rua de Belém*

La résilience DES FILLES DE CUZCO

Parcourir le monde tout en apportant, modestement, une aide aux oubliés de tous, tel est le credo de Bekai. Cet ancien directeur marketing et communication d'une holding à Luxembourg, a troqué son porte-documents pour son backpack d'aventurier pour se consacrer entièrement à ses projets humanitaires. Femmes Magazine vous invite à découvrir quelques extraits de ses carnets d'initiatives humanitaires inspirantes.

BEKAI

À Cuzco, au Pérou, ancienne capitale de l'Empire inca perchée dans la cordillère des Andes, se trouve un refuge. De jeunes filles abusées et vulnérables, âgées de 8 à 16 ans, victimes de trafic d'êtres humains ou de violences sexuelles, y vivent recluses et y apprennent à se reconstruire malgré leur douloureux passé et, pour certaines, malgré l'enfant de leur agresseur qu'elles portent. Dans ce pays très conservateur, où les violences faites aux femmes, les féminicides et les agressions sexuelles (notamment sur les mineures) ne cessent de croître, et où les agresseurs ne sont que trop rarement inquiétés, l'avortement est illégal, même en cas de viol. Ascension à 3 400 mètres d'altitude à la rencontre de ces jeunes filles blessées, aux plaies béantes à cicatrisation impossible, pour tenter d'apporter un peu d'air dans un quotidien trop souvent asphyxié par le passé.

EXTRAIT 1

UNE FORTERESSE IMPRENABLE

Faire passer un agréable moment aux enfants autour d'un atelier culinaire, tel est le programme de cette journée froide mais ensoleillée qui s'annonce émotionnellement éprouvante. Avant de se rendre au refuge, direction le marché. Les emplettes terminées, le taxi termine sa course devant le refuge aux allures de forteresse imprenable, avec ses murs d'enceinte hauts de quatre mètres. La porte s'entrouvre de quelques centimètres et laisse apparaître le visage de la responsable, une très vieille dame, visiblement plein de sagesse,

à qui il convient de montrer patte blanche pour pénétrer dans ce lieu où les hommes sont bannis et où l'insouciance semble s'être évanouie...

EXTRAIT 2

DES ÊTRES À MANIPULER AVEC PRÉCAUTION

Ici, il faut se conformer à trois exigences capitales. La première, il est défendu d'exhumer le sordide passé des jeunes filles au risque de raviver, en elles, de douloureux souvenirs. La seconde, c'est d'éviter tout contact physique. Le moindre touché du sexe fort peut avoir des conséquences désastreuses et réduire à néant les progrès réalisés par les victimes, dans l'acceptation du genre opposé. Leurs sentiments sont similaires à de la porcelaine qu'il convient de manipuler avec précaution, tant elles sont fragiles. Enfin, on insiste sur l'importance de préserver leur anonymat et de ne pas prendre en photo celles dont la présence ici est tenue secrète pour éviter que leurs bourreaux, famille souvent ou réseaux de traite humaine parfois, ne tentent de les extraire. De tous les enfants au visage fermé aperçus au fond de la cour intérieure, aucun ne sourit...

EXTRAIT 3

UNE VIE EN CAPTIVITÉ

Dans ce sanctuaire, on leur apprend, avant tout, à briser le silence d'un secret bien trop lourd à porter, à se libérer de l'emprise de leurs bourreaux dont elles taisent souvent l'identité, et à verbaliser,

avec des mots d'enfants, le traumatisme subi pour mieux le surmonter. Puis, outre la poursuite de leurs études, on leur apprend les tâches de la vie courante comme la cuisine, la couture, un métier pour favoriser leur réinsertion, mais aussi, pour certaines, à devenir mère... de l'enfant de leur agresseur. On leur apprend à aimer cet enfant non désiré, parfois le fruit de l'inceste d'un parent qui « aimait trop ». Nombre d'entre elles ont été agressées dans des lieux dits « sanctuarisés », des endroits prétendument sûrs comme l'école ou la maison, compromettant irrémédiablement leur retour au foyer. La plupart ont été placées ici à la suite de une décision de justice, d'autres ont été secourues par des proches. Quelques-unes ont même été contraintes à la prostitution, parfois par leur propre famille. Toutes suivent un accompagnement thérapeutique indispensable pour se reconstruire. Ici, on les recueille, on les soigne, on les préserve, on les reconstruit. Une fois aguerrie et la confiance en elles retrouvée, on les réintègre dans la société et, quand c'est possible, dans leur famille. Malgré la bienveillance et l'aide que leur apporte la structure, certaines, ne supportant pas d'être captives dans ce qu'elles jugent être une prison, se sont échappées et sont retournées à leur vie de martyr...

EXTRAIT 4

APPRIVOISER SA PEUR

Le regard fuyant, des milliers de choses semblent leur passer par la tête.



Comment se faire accepter de ces jeunes filles traumatisées par le sexe opposé ? Des messes basses, des regards espiègles puis des rires éclatants... Mais personne n'ose faire le premier pas. Dans cette petite cour intérieure, offrant la seule et unique ouverture vers l'extérieur, est dressé un filet de volley-ball, objet de toutes les attentions et qui viendra décanter la situation. Il est facile de deviner que cette activité représente un de leurs rares moments d'évasion. Ballon en main, puis projeté au sol, le bruit du rebond sonne comme un signal de ralliement. Toutes, visiblement impatientes de faire une partie, sortent de leur réserve.

Mises en confiance, les personnalités se dévoilent et s'affirment. C'est si bon de voir leur visage s'illuminer et d'entendre leurs rires qui déchirent le silence assourdissant. L'homme, cette bête féroce qu'elles craignent tant, ne leur fait plus peur, elles l'ont apprivoisé. En retrait, assise sur un banc et mutique, le regard noyé dans celui de sa poupée dépareillée, une jeune fille. C'est Maria, une douzaine d'années à peine. Quelque chose cloche. Tourmentée, rien autour d'elle ne semble avoir d'importance. Des questions, elle doit s'en poser tant.

Contrairement à ses camarades, qui ont retrouvé le goût de vivre suite à l'expression de leur rage enfouie, il semblerait que la sienne ne se soit pas encore exprimée...

EXTRAIT 5 **CE CORPS QUI N'EST PLUS** **LE MIEN**

Le sport, ça creuse ! Une fois la fin de partie sifflée, direction la cuisine. Au menu, croque-monsieur ! Tout le monde enfle son tablier et se voit assigner une tâche. Il faut contenir l'euphorie des filles de s'adonner à une activité nouvelle qui les change de leur quotidien. Tant de bons moments, de rires et de complicité qu'un regard posé sur Maria vient troubler.

Chargée du dressage des assiettes, elle peine à cacher ses rondeurs de grossesse avec son survêtement devenu bien trop petit. Après la stupeur vient la compréhension. Voir son corps changer ainsi était certainement la cause de tous ses tourments. Dans cette cuisine pleine de vie, combien de ces fillettes, devenues adultes trop tôt, sont dans cette même situation ? Cette question qui ne sera jamais posée restera sans réponse tant le sujet est sensible. Avant de passer à table,

la directrice tient à dire le bénévolat et remercier, avec des mots qui ne manquent pas de toucher en plein cœur, en soulignant que ce passage dans la vie de ces jeunes filles, aussi fugace soit-il, était une étape franchie avec succès dans leur parcours de reconstruction...

EXTRAIT 6 **ADIOS CHICAS**

Une fois de plus, les au revoir sont bien tristes mais il est temps de partir. Dans quelques heures, les filles entameront un long périple en bus pour se rendre à Puno, petite ville au bord du lac Titicaca, le lac navigable le plus haut du monde. Elles y passeront quelques jours de vacances, loin des tracas de Cuzco. Les généreuses contributions collectées avant le départ et remises à la directrice, très touchée, permettront de financer, en partie, ce voyage qui représente beaucoup pour elles. Un trop rare moment de liberté et d'évasion lors duquel elles retrouvent, pour quelques jours, leur insouciance volée...

Découvrir ce carnet
sur Instagram et Facebook :
heartsquadi

Horoscope

SIGNE DU MOIS

POISSON

(20.02 au 21.03)

Amour : Le choix sera d'actualité avec Mars. Vous vous montrerez sensuelle et enthousiaste.

Travail : Vous mettrez toute votre énergie pour faire aboutir votre projet professionnel, afin de vous "roder". Tout pourra aller très vite. **Vitalité :** Un lâcher-prise serait idéal pour retrouver toute votre énergie.

BÉLIER (21.03 au 20.04)

Amour : Vénus vous réchauffe le cœur, les coups de cœur seront à l'honneur, alors prenez le temps de la découverte.

Travail : Les influences de Mars vont vous confronter à des circonstances exigeant de mobiliser vos capacités de stratège. **Vitalité :** Votre nature vous pousse vers de nouvelles activités.

TAUREAU (21.04 au 20.05)

Amour : Jupiter bénéfique vous stimule, une relation amicale aura besoin de vos lumières. **Travail :** Bon vecteur de Vénus en signe ami, vous serez satisfaite des gains justifiés. **Vitalité :** Uranus vous électrise. Nervosité et impatience inhabituelles.

GÉMEAUX (21.05 au 21.06)

Amour : D'authentiques appuis, magnétisme puissant avec une Vénus Bélier qui vous permet d'être mise en valeur. **Travail :** S'il y a du combat dans l'air durant cette période, vous avez raison de ne pas douter de vous, vos capacités sont en éveil. **Vitalité :** Adonnez-vous à la méditation.

CANCER (22.06 au 22.07)

Amour : La pleine lune en Lion soufflera un vent de renouveau pour vous pour la Saint-Valentin. **Travail :** Malgré les oppositions, ne sous-estimez pas vos espérances, cette inspiration sera essentielle pour vous permettre d'avancer. **Vitalité :** Une bonne énergie vous motive.

LION (23.07 au 22.08)

Amour : Avec le Soleil opposé, vous foulerez un tempo trépidant, vous vire-volterez dans une période pleine de nouveaux visages. **Travail :** Uranus bénéfique pourrait être un bon allié, une progression s'avère incontournable. **Vitalité :** La réserve est la meilleure formule pour garder votre sérénité.

VIERGE (23.08 au 22.09)

Amour : Mars en conflit avec Vénus vous incite à réfléchir sur vos engagements de cœur. **Travail :** Mercure votre planète sera votre alliée, une bonne analyse de vos dossiers vous permettra de gagner du temps. **Vitalité :** Certaines névralgies pourraient venir de vos attitudes.

BALANCE

(23.09 au 22.10)

Amour : Vénus opposée en Bélier, essayez de savoir exactement ce que vous voulez, avec vos sentiments et ceux des autres. **Travail :** Vous travaillerez en recherche constante dans le but d'améliorer vos performances et la qualité de votre travail. **Vitalité :** Belle maîtrise de vos énergies.

SCORPION (23.10 au 21.11)

Amour : La période sera grisante et vous réservera d'excellentes surprises. Bien des célibataires feront une rencontre marquante. **Travail :** Poussez par l'aspect bénéfique de Saturne avec Mercure, la confiance sera au rendez-vous. **Vitalité :** Vous gèrerez votre énergie très sagement.

SAGITTAIRE (22.11 au 21.12)

Amour : Mars dans votre signe, côté cœur, vous serez à la croisée des chemins, vous aimeriez vous engager. **Travail :** Votre esprit d'initiative et votre enthousiasme seront bien soutenus par le bon influx de Mars. **Vitalité :** Vous puiserez en vous les ressources nécessaires à vos projets.

CAPRICORNE

(22.12 au 20.01)

Amour : La chance Jupitérienne sera à vos côtés, n'hésitez pas à prendre des risques. **Travail :** Mercure et Pluton en accord, vous avez besoin de renouvellement dans votre travail, vous avez besoin de vous réconcilier avec vos idéaux. **Vitalité :** Le corps et l'esprit seront harmonieusement reliés.

VERSEAU (21.01 au 19.02)

Amour : Vénus sera bénéfique, une belle éclaircie, tendresse et bonne entente sur le plan sensuel. **Travail :** les aspects astraux de la période seront une bonne aubaine pour votre situation matérielle. **Vitalité :** Prévoyez-vous un emploi du temps souple et ménagez-vous un peu de repos.

FONDÉ  EN 1743

MOËT & CHANDON

CHAMPAGNE



Enjoy responsibly - www.moët.com

exclusively imported by  **WENGLER**
CHÂTEAUX & DOMAINES



RENAULT
Passion for life

Nouvelle Renault ZOE

Electrise votre quotidien

À partir de

289 €/mois*
avec dernière mensualité majorée de **9.105 €**



ZE

Avec nouvelle renault ZOE, le plaisir de rouler 100% électrique prend une nouvelle dimension. Plus performante que jamais grâce à une autonomie et une puissance accrues, elle gagne aussi en caractère avec son design affirmé. Quant à ses équipements high-tech, ils se mettent au service du confort et de la vie à bord.

Exemple représentatif: Prêt à tempérament* avec dernière mensualité majorée. Prix comptant avec extension de garantie My Warranty (5 ans / 100.000km): 23031€ TVA. Acompte (facultatif): 2275€. Montant du prêt: 20756€. TAEG (Taux Annuel Effectif Global) de 2,99% et taux débiteur annuel fixe 2,95%. Durée de 60 mois. Remboursable en 59 mensualités de 266,21€ dont 6,08€ pour l'option extension de garantie. Dernière mensualité majorée: 7128,37€. Valable du 03/12/2019 au 02/01/2020. Montant total dû: 22834,91€.

*Cette offre de prêt à tempérament EASYdeal se compose d'un crédit EASYfin Planning, d'un contrat d'extension de garantie et est réservée aux particuliers sur toute la gamme Renault. Ces 2 contrats peuvent être souscrits séparément à des conditions identiques. Option My Warranty incluse (5 ans / 100.000 km). La première de ces 2 échéances atteinte mettra fin au contrat d'extension de garantie. Exemple illustratif pour une Renault ZOE B-Buy LIFE avec extension de garantie My Warranty (5 ans / 100.000km) inclus: 31522,31€ TVA, acompte 5925€, prime de recyclage conditionnelle 750€ et remise supplémentaire de 1500€. Montant du prêt (acompte et remise déduites): 23712,31€, pour une durée de 60 mois. 59 mensualités de 289€ dont 6,08€ pour l'option extension de garantie My Warranty, dernière mensualité majorée de 9105,39€, montant total dû: 26156,39€. Cette offre de prêt à tempérament EASYdeal se compose d'un crédit EASYfin Planning. TAEG (Taux Annuel Effectif Global) de 2,99% et taux débiteur fixe de 2,95% pour une durée maximale de 60 mois, sans acompte obligatoire et d'un contrat d'extension de garantie et est réservée aux particuliers sur toute la gamme Renault. Ces 2 contrats peuvent être souscrits séparément à des conditions identiques. Option My Warranty incluse (5 ans / 100.000 km). La première de ces 2 échéances atteinte mettra fin au contrat d'extension de garantie. Modèle illustré: Nouvelle Renault ZOE INTENS R135 B-Buy. Prix catalogue conseillé options incluses: 35.085€ TVA.

Attention, emprunter de l'argent coûte aussi de l'argent.

◆ DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ.

0 L/100KM. 0 G/KM CO2 (NEDC)

renauld.lu