

FEMMES

Mars 2020
n° 212

MODE

Girl Boss

TROP

grosse maigre timide

drôle silencieuse bruyante belle

moche masculine féminine gentille

méchante coincée dévergondée

sincère hypocrite coquette

négligée naturelle superficielle

intelligente bête vieille jeune

sexy frigide froide douce

sympa agressive faible

FORTE.

DOSSIER

CE QUE L'ON
NE VEUT PLUS
ENTENDRE SUR
LE FÉMINISME

BEAUTÉ

LE PARFUM,
UN ACCESOIRE
COMME
LES AUTRES ?

INTERVIEW MODE

CLAIRESUCCO,
MEUF
ENGAGÉE

FINANCE

DES CONTRATS
D'ASSURANCE
TOUJOURS
D'ACTUALITÉ



We give you the energy
You write the story



Edito

UTOPIE ?

Dans une société idéale, le 8 mars n'aurait plus lieu d'être... Et si le législateur continuait à faire du Luxembourg, un précurseur ? Gratuité des transports effectue à partir du 1^{er} mars 2020, nous y sommes. Qu'en est-il de l'égalité des salaires entre les hommes et les femmes ? Personne ne peut prédire de l'impact de la mesure sur la circulation au sein de notre pays. Elle n'en reste pas moins une mesure populaire, hyper médiatisée qui a mis le Luxembourg sous les feux des projecteurs.

L'Islande a été le premier pays au monde à imposer l'égalité des salaires entre les hommes et les femmes. Au Luxembourg, la loi existe, certes, mais la différence de salaire entre hommes et femmes même si elle diminue, n'a pas disparu. Et pour cause, nous sommes plus frileux. Ici il s'agit d'encourager les entrepreneurs, de les accompagner. En cas de litige, c'est à la salariée d'apporter la preuve de la discrimination salariale, contrairement à l'Islande où c'est à l'entrepreneur de prouver l'égalité salariale. La différence est notable... La composition des conseils d'administration de notre pays en est une illustration notable.

À quand un message fort et impactant ?
Excellente découverte...

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

SOMMAIRE

Mars 2020
n° 212



COUVERTURE

Marque :
Meuf Paris

Photographe :
Silvere Koulouris



n°212

cim
CONTROLE
2020
EXEMPLAIRES
CERTIFIÉ CIM

01. MODE

LAST MINUTE ! / 08

CATWALK / 10
Christelle Kocher

INTERVIEW MODE / 12
Meuf paris

MODE / 16
Girl Boss

NEWS MODE / 34

DRESS CODE / 36

DECRYPTAGE MODE / 38

02. CULTURE

INTERVIEW CULTURE / 40
Stéphanie Uhres

SAVE THE DATE / 42

BOOK / 48
Brillant comme une larme,
de Jessica Nelson

NEWS CULTURE / 50

ONLINE / 08



03. MAGAZINE

L'INTERVIEW DU MOIS / 52
Dr Andreea Monnat

DOSSIER GREEN / 54
Consommer plus responsable,
une nouvelle norme ?

FINANCE / 58
Des contrats d'assurance
toujours d'actualité

BUSINESS / 62
Julia de Funès

NEWS SOCIÉTÉ / 66

SOCIÉTÉ / 68

DOSSIER / 70
10 phrases que l'on ne veut plus
entendre sur le féminisme

DOSSIER SPÉCIAL / 74
Quand les femmes se challengent

LES EXPERTS EN DROIT / 78



OURS

DIRECTRICE ET RÉDACTRICE EN CHEF
Maria Pietrangeli

ASSISTANTE
Cécile Genay

PHOTOGRAPHE
Julian Benini

RÉGIE PUBLICITAIRE
WAT Éditions Sàrl

DIRECTRICE COMMERCIALE
Julie Bénière

CONSEILLERS EN COMMUNICATION
Aymeric Grosjean / Kevin Martin
Margot Palazzo / Marie Rohmann

STUDIO DE CRÉATION
WAT Éditions Sàrl

RESPONSABLE STUDIO
Dorothée Dillenschneider

RÉDACTEURS

Bekai / Lisa Beys / Sarah Braun
Hélène Coupette / Magali Eylenbosch
Frédéric Frabetti / Godefroy Gordet
Aurélie Guyot / Aurélie 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

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



ABONNEMENT

11 numéros / an
Coupon à envoyer à Femmes
avec preuve de paiement
Nom: _____
Prénom: _____
Adresse: _____

Luxembourg 33€ / Pays frontaliers 35€
À verser sur le compte BGL
LU29 0030200166890000

04. WELLNESS

ALIMENTATION CONSCIENTE / 80
Le plastique, c'est plus fantastique !

BIEN-ÊTRE / 84
Le sucre, ennemi numéro 1 ?

NEWS HEALTHY / 88
Mon année 100 % DIY

BEAUTY CASE / 90

BEAUTÉ / 92
Le parfum, un accessoire
comme les autres ?

L'AVIS DE LA RÉDAC / 100

06. ART DE VIVRE

MOODBOARD / 114

INTÉRIEUR / 116
Les Femmes d'abord !

NEWS FOOD / 120

DANS LA CUISINE DE / 122
Pierre Zehner

RECETTE / 124

48H À BRUXELLES / 126

CARNET HUMANITAIRE / 128

HOROSCOPE / 130

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



LA MODE ET L'HUMOUR

Parce qu'on se lasse vite des campagnes interchangeables qui se prennent trop souvent au sérieux, Maje a eu la bonne idée de tourner en dérision le sacro-saint Fashion System à travers une série de photos surlignées de répliques hilarantes (et cruellement réalistes). L'idée ? Faire des visuels de sa collection été 2020, une série de mèmes en collaborant avec le compte Instagram Vogue Turfu (@VogueTurfu), qui mêle images très mode et punchlines piquantes pour un résultat aussi corrosif que jubilatoire. Le résultat de cette collab' originale et inédite ? Des vêtements canons portés par une mannequin en trottinette, surlignés de la mention « Quand je peaufine mon bilan carbone ». On adore.

Campagne SS20 #MajeDoesMemes

“
**L'expo Bacon,
ça a un rapport avec la nourriture?**

Entendu à la rédac

”

LA BONNE ACTION

Toujours rêvé de posséder une œuvre d'art ? Et si vous pouviez vous offrir un Picasso pour 100 € ? C'est le pari assez fou de Peri Cochon, animatrice et productrice de télévision. Lassée des dîners de gala trop ennuyeux, elle a lancé l'idée d'une loterie caritative pour opérer une levée de fond en faveur de l'ONG internationale CARE.

En achetant un ou plusieurs billets sur le site www.1Picasso100euros.com, vous vous offrez ainsi la possibilité de posséder une œuvre d'art à plus d'un million de dollars. Le tirage au sort aura lieu devant huissier le 30 mars chez Christie's à Paris, le numéro gagnant sera ensuite désigné parmi les 200 000 tickets vendus.

1 Picasso pour 100 euros

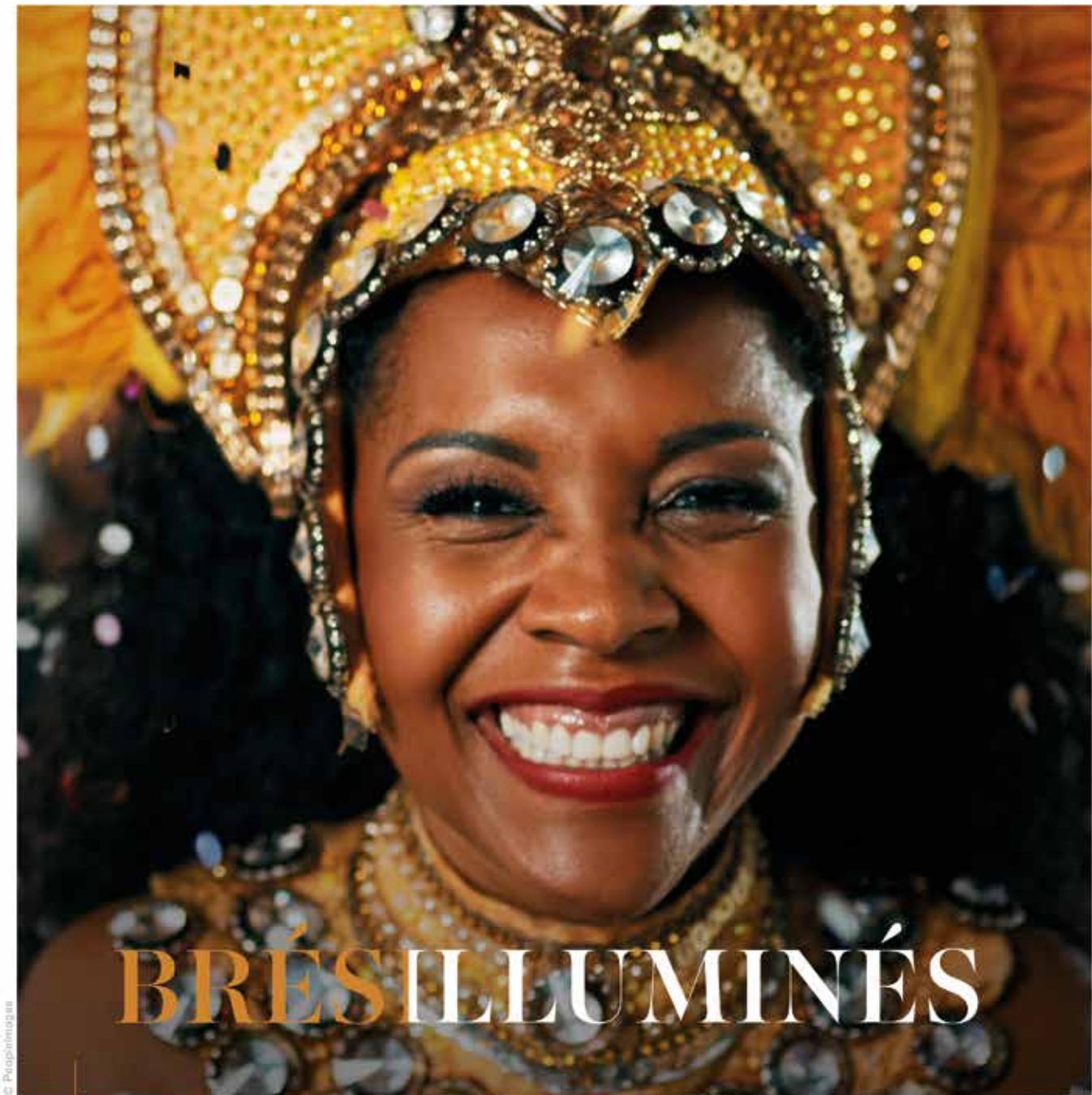
Plus d'infos : www.1Picasso100euros.com

L'HERBE

Décidément, de notre cuisine à notre salle de bains, le cannabis n'en finit plus d'investir notre vie.

Après l'huile de CBD qui pimpe nos lattes, c'est désormais dans nos crèmes de jour que l'on retrouvera tous les bienfaits du cannabis. Pour cette nouvelle gamme Cannabis Sativa Seed Oil Herbal Collection, les pharmaciens de Kiehl's se sont inspirés des usages traditionnels des végétaux aux vertus puissantes. Le résultat ? Deux soins, dont une huile légère et apaisante, et un nettoyant doux et purifiant, non comédogène. **Cannabis Sativa Oil Herbal Collection de Kiehl's**





© Proprietary

BRÉSILLUMINÉS

ZÉLIA, DANSEUSE DE SAMBA À RIO DE JANEIRO

Tout commence par une rencontre : celle de Zélia, qui vous ouvre les portes de l'une des meilleures écoles de samba. Pour défendre fièrement ses couleurs sur le mythique Sambodrome, vous apprenez hymne et chorégraphie avant de revêtir un costume haut en couleurs. Dans un délire de plumes et de paillettes, sous les projecteurs et devant les caméras du monde entier, vous êtes au cœur de l'une des plus folles fêtes du monde. Bienvenue au Carnaval de Rio ! Rendez-vous dans l'une de nos maisons Continents Insolites pour programmer cette belle aventure.

C CONTINENTS
INSOLITES
TRAVEL DESIGNERS DEPUIS 1977

Online

www.femmesmagazine.lu

HÉLÈNA COUPETTE

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



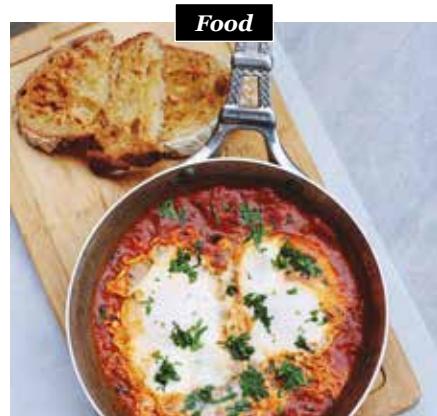
© La Redoute

Mode

LES COLLAB' LES PLUS ATTENDUES

Sous forme de collections capsules plus ou moins exclusives, ces petites pépites mode excitent encore et toujours la fashion victim qui sommeille en nous. Qu'elles mettent en avant l'association d'un créateur reconnu avec un label indé ou une collection mêlant luxe et massmarket, chaque collab' suscite l'émoi. Tour d'horizon des prochaines éditions limitées qui vont rythmer notre printemps.

N°212



Food

LA SHAKSHOUKA, NOTRE NOUVELLE OBSESSION FOOD

Tout droit venue d'Algérie et plus globalement du Maghreb, la shakshouka est le plat comfort food par excellence, avec sa sauce tomate épicee, ses poivrons et ses œufs. Avant qu'elle n'envalisse tous les restaurants branchés de nos capitales favorites, on vous dit tout sur ce plat qui mêle traditions et saveurs orientales.

Société

8 FEMMES INSPIRANTES POUR LE 8 MARS

Journée internationale des droits des femmes, et non la journée de la femme, comme le marketing s'est bien appliqué à la nommer, le 8 mars est plus que jamais l'occasion de célébrer toutes celles qui se sont battues, ont lutté et combattent encore pour nos droits. De Simone de Beauvoir à Gloria Steinem en passant par Roxane Gay ou Chimamanda Ngozi Adichi.

Beauté

FOCUS SUR TROIS BOX GREEN AUXQUELLES S'ABONNER

Parce qu'on en parlait déjà dans notre numéro de février, la beauté éthique investit toujours plus notre salle de bains. Pour continuer sur cette voie et faire autant de bien à la planète qu'à notre peau, on opte pour des box composées de produits écoresponsables.

Culture

5 LIVRES À LIRE POUR COMPRENDRE LE FÉMINISME

Pas toujours évident à appréhender, le féminisme ne cesse d'évoluer au rythme des époques et des femmes qui les façonnent. Pour comprendre certaines luttes qui pourraient nous échapper, on a sélectionné cinq livres fondateurs à avoir dans sa bibliothèque.



ACTION FESTIVAL DU MEUBLE

OUVERTURES LES DIMANCHES 8 ET 15 MARS DE 14H À 18H

Avec Camber, vous allez adorer ranger ! Découvrez notre action Festival du Meuble* et mettez votre projet entre de bonnes mains. Depuis 25 ans, l'équipe Camber vous conseille, vous inspire et vous accompagne dans le choix et la réalisation de vos rangements sur mesure..

*Voir conditions en showroom



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

camber®

MORE SPACE
FOR YOUR PLACE

camber.lu

Route d'Arlon 184, 8010 Strassen - Luxembourg - (+352) 27.84.84.80

CHRISTELLE KOCHER

“
JE NE ME SENS PAS EN PHASE AVEC LE CLICHÉ DE LA PARISIENNE
”



N°212

Depuis 2017, Christelle Kocher réinvente la silhouette de la Parisienne. Sans jamais tomber dans l'écueil souvent trop cliché d'une femme forcément élancée, presque évanescante, la femme Koché apparaît affirmée, sûre d'elle, conquérante.

Pour cette saison, la créatrice joue avec les codes de la féminité. De la dentelle portée sportswear, des rayures Rugby, des plumes et du rose poudré, Koché casse les codes, mélange les genres pour un résultat qui claque, comme les talons des mules de ses mannequins qui foulent le catwalk. Des looks hybrides, résolument cool.

PHOTOGRAPHIE KARIN KELLY



MEUF PARIS

Claire Suco, meuf engagée

On pensait les tee-shirts à messages, restés coincés en 2003 avec le gloss et les jeans taille basse. C'était sans compter sur *Meuf Paris*, la griffe créée par Claire Suco. À coups de punchlines féministes et autres slogans bien sentis, elle squatte nos feed Insta et entend fédérer une communauté de filles pour qui le féminisme ne se limite plus à la lecture du *Deuxième sexe*. Pop sans être dénué de sens, bien loin du feminism washing un peu opportuniste de certaines marques, *Meuf Paris* mêle conscience éthique et sororité. Rencontre avec une meuf engagée.

N°212

HÉLÈNA COUPETTE | PHOTOGRAPHIES MEUF PARIS

«Badass», «Girl Boss»,

«I Got the Power».

Comment choisissez-vous

les punchlines de vos tee-shirts ?

Notre manière de créer a évolué depuis le début de *Meuf* et elle change encore chaque mois ! En règle générale, j'essaie de penser à un thème précis, en gardant toujours en tête les pressions que subissent les femmes pour en faire des slogans et des dessins à la sauce *Meuf*. Je n'ai pas encore trouvé le processus de création parfait, mais c'est prévu pour 2020 : réussir à me poser pour réfléchir à la création, au moins une fois par semaine, sans me mettre de pression.

Quel est votre message ?

Dire aux femmes qu'elles peuvent faire ce qu'elles veulent, être qui elles veulent, malgré ce que l'on peut voir dans les films, les publicités ou les livres. J'ai créé *Meuf* parce que j'avais envie de leur donner du

pouvoir, leur expliquer que tout est possible, sans se soucier des clichés et des stéréotypes. Que nous pouvons aimer le football et le maquillage, avoir envie ou non de faire des enfants, se sentir belle sans correspondre aux normes véhiculées par la société. Bref, que nous sommes libres d'être qui l'on veut, d'aimer qui l'on veut et de faire ce que l'on veut de nos vies.

Les vêtements peuvent-ils

faire évoluer les mentalités ?

Ils sont un moyen d'expression très puissant ! Nous avons énormément de retours de nos clientes qui nous racontent ce que provoquent nos créations sur elles-mêmes et sur les autres. Souvent, elles les portent lorsqu'elles ont un examen, un entretien ou une discussion compliquée, quand elles ont besoin de se sentir fortes. Ils leur permettent de gagner en confiance.

Quelle est votre vision du féminisme ?

Tout simplement, avoir les mêmes droits et les mêmes libertés pour toutes. Nous ne devrions même pas avoir à nous battre pour cela. Sur les inégalités, nous ne sommes pas toutes dans le même bateau ! En tant que femme blanche et vivant en Europe, j'ai conscience de mes privilégiés par rapport à d'autres femmes sur le globe. C'est important.

Un féminisme pop et engagé peut-il exister ?

Pour moi, il s'agit surtout d'arrêter de se battre au sein du mouvement et se réunir toutes, chacune à sa manière.

Beaucoup de marques ont été taxées de faire du «feminism washing». Comment parvenez-vous à vous démarquer ?

Une marque ne peut pas être «féministe»



N°212

à proprement parler. Elle peut être engagée et c'est ce que nous essayons de faire avec *Meuf*. Notre but est de redonner confiance en elles aux femmes, de manière positive et légère afin qu'elles puissent reprendre le pouvoir sur leur vie ! Nous défendons avec ferveur les valeurs d'égalité et de liberté.

Près de 80 % de vos créations sont produites en France. Mode éthique et féminisme sont-ils indissociables ?

Il faut être cohérente. On ne peut pas revendiquer l'égalité, vendre des tee-shirts « Girl Power » et exploiter en même temps d'autres femmes de l'autre côté du globe. Avoir des engagements éthiques est primordial pour nous. Nos vêtements sont fabriqués en Europe, dans des conditions respectueuses des travailleuses et des travailleurs. Nous n'utilisons que du coton bio, végan, et nous testons en ce moment des matières recyclées. Par ailleurs, nous reversons 1 euro par commande à l'association *La Maison des femmes*, dirigée par l'exceptionnelle Ghada Hatem, qui aide les victimes de violence.

N°212

“

J'ai créé Meuf parce que j'avais envie de donner du pouvoir aux femmes, leur dire que tout est possible, malgré les clichés et les stéréotypes

”

Vous comptez également élargir votre gamme de tailles pour être plus inclusives ?

L'idée serait de pouvoir proposer, pour débuter, des tailles jusqu'au 7XL, afin que le plus grand nombre de femmes puissent porter *Meuf*. Pour le moment, nous produisons en très petite quantité,



avec des minimums par tailles et beaucoup d'enjeux économiques. Si nous stockons trop, cela peut s'avérer fatal pour une jeune entreprise qui s'autofinance. Nous réfléchissons à des solutions. Ce projet est dans les tiroirs, nous attendons de recevoir suffisamment de demandes pour lancer une campagne de crowdfunding.

Quel regard portez-vous sur le féminisme et les réseaux sociaux ?

Instagram est un outil incroyable pour faire passer des idées et des messages. Pour nous, il est aussi un super moyen de communiquer avec la « Meufia », notre communauté virtuelle.

Racontez-nous votre collaboration avec Angèle sur le clip de *Balance Ton Quoi*.

C'est un projet que nous avons mené

à trois avec Charlotte Abramow, la réalisatrice, et Angèle. Ce fut une expérience incroyable ! Au début, nous devions uniquement confectionner les tenues du clip, puis, face à la demande, nous avons décidé de les mettre en vente au profit d'associations. Nous avons ensuite décliné d'autres modèles. La collection a eu un succès fou !

Un livre/une artiste/ un film à recommander pour s'initier au féminisme ?

Dernièrement, j'ai adoré la série *Sex Education*, diffusée et produite par Netflix. On y parle principalement de sexe, mais de façon inclusive et très féministe.

Une punchline féministe préférée ?
« Everything you can do, I can do bleeding », de Mary More, pour n'en citer qu'une (ce qui est vraiment difficile) •

Optique Wirtz

un service aux petits soins

Bien connus dans l'est et le nord du pays, les magasins Optique Wirtz proposent un vaste assortiment de lunettes de vue et de soleil, mais aussi et surtout, un accompagnement individuel qui se fait rare aujourd'hui.

À l'occasion des 30 ans du magasin de Grevenmacher, nous revenons sur cette belle aventure familiale.

C'est en 1976 que Marc Wirtz, opticien, ouvre son premier magasin à Diekirch. Par la suite, deux succursales s'ajouteront à la société familiale, une première à Grevenmacher, en 1990, et une seconde à Echternach, sept ans plus tard. La belle histoire continue aujourd'hui puisque depuis un an et demi, Annick, la fille de Marc, a repris les rênes de cette entreprise au sein de laquelle elle a grandi.

Une équipe stable et attentionnée

L'histoire de l'entreprise ne serait toutefois pas ce qu'elle est sans les collaborateurs qui y travaillent au quotidien. Dans ses trois magasins, Optique Wirtz peut compter sur une équipe d'une quinzaine de personnes formées dans le domaine, et dont la plupart sont actives dans l'entreprise depuis de nombreuses années. « À Diekirch par exemple, l'une de nos employées est présente depuis 40 ans ! Pouvoir nous appuyer sur une équipe pérenne, c'est un élément auquel nous tenons beaucoup, et nos clients aussi, explique Annick Wirtz. Ils aiment retrouver des visages connus lorsqu'ils poussent la porte du magasin, pouvoir être servis par les mêmes personnes. » Au fil des ans, et malgré son expansion, Optique Wirtz a su préserver son caractère familial.

« Nous connaissons nos clients et nous y faisons attention, poursuit Annick Wirtz. Pour nous, c'est avant tout la qualité des produits proposés et des services apportés qui est essentielle. » Grâce à son équipe multilingue, Optique Wirtz peut vous accueillir en luxembourgeois, allemand, français, anglais, néerlandais et portugais.

Un choix complet pour vos yeux

Chanel, Dolce&Gabbana, Furla, Lacoste, Marc O'Polo, Michael Kors, Mise au green, Prada, Ray-Ban, Silhouette, Ted Backer... Chez Optique Wirtz, vous trouverez un grand nombre de marques ainsi qu'une vaste sélection de montures pour vos lunettes de vue et de soleil. Vous pourrez profiter de conseils individuels pour choisir des montures qui correspondent à votre style ainsi que des verres adaptés à vos besoins et à vos habitudes de vie.

Optique Wirtz vous fournit aussi vos lentilles de contact et produits d'entretien.

Spécialisée également dans l'audition, l'enseigne propose des protections anti-bruit et des bouchons d'oreilles de natation pour adultes et enfants ainsi que des appareils auditifs modernes discrets.



©George Gina & Lucy

Tendances 2020

Cette année, la tendance est à la géométrie ! Vous retrouverez dans un grand nombre de collections des montures aux formes marquées et au design épuré. C'est aussi le retour des montures métalliques fines, qui se parent de doré, d'argenté ou encore de rose gold, pour un look élégant.

30 ANS, ÇA SE FÊTE !

À l'occasion des 30 ans de l'établissement de Grevenmacher, recevez du 5 au 7 mars 2020 une coupe de champagne et un petit cadeau lors de votre visite chez Optique Wirtz à Grevenmacher.



Diekirch
2, rue Saint-Antoine
L-9205 Diekirch
Tél. : 80 35 88

Grevenmacher
11, Grand-rue
L-6730 Grevenmacher
Tél. : 75 06 77

Echternach
6, Rue de la Gare
L-6440 Echternach
Tél. : 72 64 54



LES VRAIES FILLES



Girl BOSS

N°212

Réminiscences des années 90 avec leurs épaulettes extra-larges et leur coupe un brin loose, les nouvelles collections font la part belle aux tailleur, déclinés dans toutes les couleurs et sous toutes les formes. Faussement classique choisi dans un gris souri, le tailleur se dévergonde lorsque le pantalon cède la place à un short un peu long. La veste se porte, elle, surtaillée, comme empruntée à son amoureux. Une silhouette powerful, parfaite pour jouer les working girls.

HÉLÈNA COUPETTE



CKS



JUTTU



N°212

UNIQLO



SCOTCH & SODA



CLAUDIE PIERLOT



JULIA JUNE

OPEN 7/7
10.00 - 19.00h

WEISWAMPACH
Gruuss Strooss 64

www.passion.lu

MODE
PASSION

MEN & WOMEN

Happy Shopping!
We are ready for Spring! & you?



Women: AIRFIELD | ARMANI | ARMANI EXCHANGE | CAMBIO | CAROLINE BISS | FRACOMINA | GUESS | HER | HIGH | JULIA JUNE | KARL LAGERFELD | KOCCA | LIU JO | LIU JEANS | LIU JO SPORT | LOVE MOSCHINO | MALVIN | MARC AUREL | MARCCAIN COLLECTIONS | MARCCAIN SPORT | MARIE MERO | MAXMARA | MAX&MOI | MUNTHE | PINKO | PRINCESS | RIANI | RICH&ROYAL | RIVER WOODS | SILVIAN HEACH | SPORTALM | THE KOOPLES | TWINSET | UNBREAKABLE



N°212

SARAH LAVOINE

SÉZANE



COMMA,

THE ALL-NEW ŠKODA KAMIQ.

WHEN YOU KNOW WHAT FITS YOU.



ŠKODA



LE NOUVEAU ŠKODA KAMIQ - NOUVEAU CITY SUV DE ŠKODA.

À PARTIR DE 18.426 €

Crossover par nature, le KAMIQ offre le meilleur du monde des SUV dans un format compact taillé pour la ville.

La garde au sol plus élevée, tout en vous offrant une meilleure vue sur votre environnement et vous donnant un accès plus aisément au véhicule, est complétée par le design robuste avec ses dispositifs de protection supplémentaires du pare-chocs et des seuils de porte. Le KAMIQ respire force et sécurité, un sentiment qui vous accompagnera lors de tous vos voyages.

Réserver un essai chez votre concessionnaire ŠKODA.

skoda.lu

Image non contractuelle.

Consommation : 6,7 - 4,8 l/100 km | Emissions: 152,9 - 116 g CO₂ /km ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Valeurs déterminées suivant la méthode de mesure légalement obligatoire. Vous trouverez de plus amples informations sur la norme WLTP sur www.skoda.lu ou auprès de votre conseiller de vente ŠKODA.





LA REDOUTE COLLECTIONS



MAJE



PATRIZIA PEPE

Les tendances printemps-été

À SHOPPER CHEZ ESPRIT FAMILY STORE

L'hiver sera bientôt derrière nous... Le moment est donc venu de renouveler notre dressing et celui de toute la famille avec des pièces plus légères, qui sentent bon le printemps et l'été !



Les beaux jours reviennent, et avec eux de nouvelles tendances sont à découvrir sans plus attendre dans votre magasin Esprit Family Store de Walferdange.

Vive les '80 !

Cette saison célèbre le grand retour des années 1980 dans les rayons. Emblèmes de ce style décontracté à la californienne, les sweats, robes-chemises et trench-coats font partie des pièces incontournables à shopper. Sans oublier le bandana, véritable symbole des eighties, à utiliser dans vos cheveux comme serre-tête, à porter autour du cou ou du poignet, ou encore à attacher à votre pantalon ou à votre sac à main. Pour un look sporty et confortable, on ose les hauts de survêtement, les détails fluo et le jeans délavé.

Parmi les coloris les plus en vogue ce printemps et cet été, on retrouve le vert sous toutes ses coutures,

quelques couleurs vives inspirées des archives de la marque, mais aussi des teintes pastel, plus douces et plus romantiques. Côté motifs, les rayures, les dessins abstraits, les motifs végétaux et l'imprimé zèbre sont particulièrement tendance.



Pour toute la famille

Plus grand magasin Esprit du pays, le Family Store de Walferdange vous propose sur 1.000 mètres carrés l'ensemble des dernières collections de la marque pour femmes, hommes, enfants et bébés.

Grâce à une vaste sélection de pièces à la pointe de la mode, toute la famille trouvera ici son bonheur, quel que soit son style.

Dans l'espace dédié aux femmes, faites votre choix parmi la gamme Casual – des pièces modernes pour le quotidien –, Collection – des tenues plus élégantes et orientées business – ou encore EDC – des vêtements à l'esprit jeune et dynamique.

Découvrez aussi un grand assortiment de chaussures et d'accessoires : sacs à main et portefeuilles, foulards, parapluies, ceintures, parfums... Dans ce Family Store où des nouveautés arrivent chaque mois, vous retrouverez également les collections sport et underwear de la marque ainsi qu'un corner dédié à la maternité. Les hommes ne sont pas en reste puisqu'Esprit Family Store leur propose des vêtements pour tous les jours ainsi que des costumes de qualité, à prix abordable.

N'hésitez pas à vous adresser aux conseillères en vente de l'Esprit Family Store, elles vous guideront avec plaisir dans le magasin pour vous aider à faire votre choix. Si nécessaire, l'équipe peut également réaliser toutes vos retouches en magasin dans les meilleurs délais. Bon shopping !

On adore !

Pour tout achat achat minimum de 49,99€ réalisé lors de la première quinzaine du mois de mars,
ESPRIT FAMILY STORE
VOUS OFFRE VOTRE BANDANA !
pour un look totalement rétro.

NEWS MODE

AURÉLIE GUYOT

Collab



Billie Eilish est passée du statut d'idole des jeunes à celui de phénomène pop. Après plusieurs collabs remarquées, c'est cette fois-ci avec le géant H&M que la chanteuse s'associe. Elle a cocréé 16 pièces reprenant ses inspirations fortes et looks emblématiques : couleurs néons, coupes oversize, hoodies et jogging, le tout bien sûr largement estampillé de son nom. La rupture de stock est assurée, n'hésitez plus et ne tardez pas trop...

ICÔNE


© Adidas

Incroyable mais vrai ! Adidas fusionne sa célèberrime Stan Smith avec sa cultissime Superstar ! L'une fut dessinée il y a 55 ans et s'est finalement imposée comme la basket plus vendue de ces dix dernières années. L'autre fut lancée au début des 70's et son succès ne s'est jamais démenti. On ne se lassera jamais de leur style à la fois rétro et athlétique... surtout que cette nouvelle Superstan reprend le meilleur des deux ! Un nouveau basique est né.

DORA

Le sac à dos fait un retour en force ! On aime son côté sporty-chic et surtout son format pratique. Pas question de paraître trop négligée, des versions luxe

et sophistiquées sont dorénavant exposées dans les vitrines de nos griffes préférées : version matelassée chez Chanel, reprise de la toile monogrammée chez Louis

Vuitton, toile trendy chez Dior... rose poudré, effet croco, à clous, à motifs ou color block, les plus timides comme les plus audacieuses trouveront leur bonheur!

LE CHIFFRE

23

C'est le nombre de personnalités conviées par Nicolas Ghesquière, directeur artistique des collections féminines de Louis Vuitton, pour sa nouvelle campagne publicitaire.

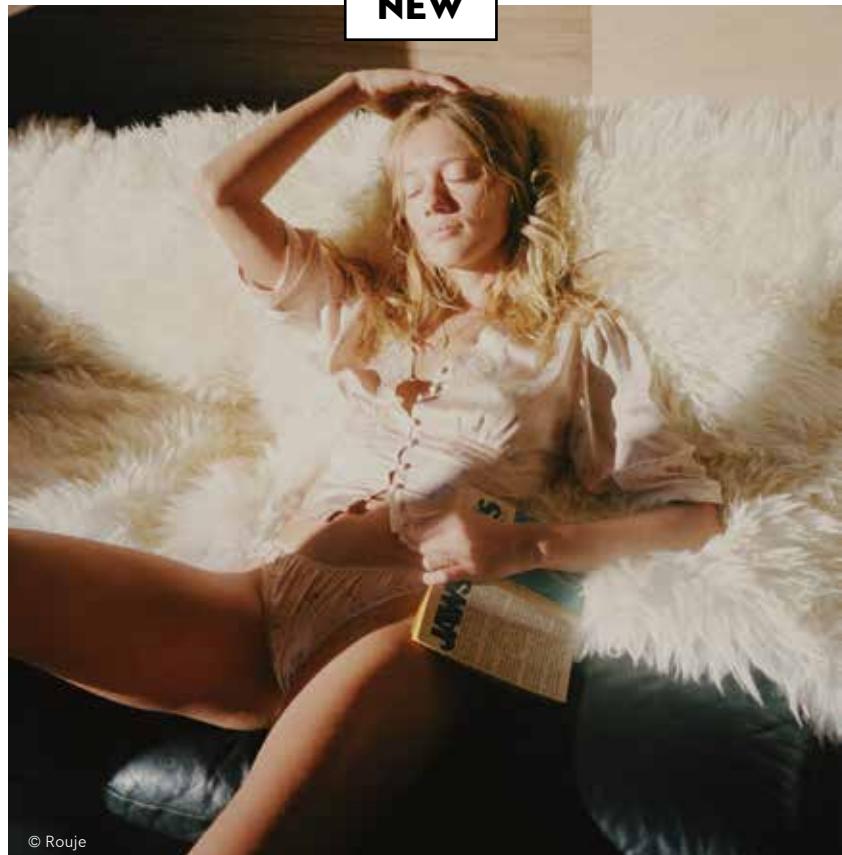
Le créateur a invité Léa Seydoux, Sophie Turner, Emma Roberts ou encore Jaden Smith et Woodkid à poser dans une campagne rétro inspirée du cinéma et de la littérature. Les heureux élus se retrouvent intégrés dans des décors de science-fiction, mi-apocalyptiques mi-horribles, pour un effet des plus réussis !

Livre

Offrez-vous un voyage à travers trois siècles de tendances grâce à un nouvel ouvrage édité par Taschen : *Histoire de la mode du XVIII^e au XX^e siècle*.

Au fil de la spectaculaire collection du Kyoto Costume Institute, une des plus riches de ce genre dans le monde, des experts nous présentent tout ce qui cerne les contours de notre identité à travers le monde, du pardessus aux sous-vêtements en passant par les accessoires comme les souliers ou les gants. Les photos sont magnifiques, les explications détaillées mais digestes et instructives... Un nouvel indispensable pour notre bibliothèque !

NEW



© Rouje

N°212

On connaît déjà les pièces intemporelles imaginées par Jeanne Damas, it-girl qui lançait il y a quelques années sa marque Rouje. Après une ligne de bijoux et de maquillage, la jeune entrepreneuse poursuit sa diversification et se lance dans la lingerie.

Elle vient de dévoiler Intime, une collection capsule conçue tout en poésie et délicatesse, sans rien céder au confort. On a craqué sur les matières vaporeuses et les coupes à la fois romantiques et sexy.

À shopper sur www.rouje.com

Expo

L'univers de Christian Louboutin ne ressemble à aucun autre. Tour à tour magiques, pleines de drôlerie, exubérantes et toujours hyper féminines, ses créations à semelles rouges font tourner les têtes de toutes les stilettos addicts de la planète! Direction le Palais de la Porte Dorée pour une nouvelle expo où les fans pourront découvrir les inspirations de l'artiste ainsi que des pièces inédites et quelques collaborations avec des people à la personnalité bien tranchée, de David Lynch à Bianca Li. Attention, on préfère vous prévenir... ça donne -très- envie de craquer !

Christian Louboutin : l'Exhibition[niste], jusqu'au 26 juillet au Palais de la Porte Dorée. Plus de détails sur www.palais-portedoree.fr

Sporty chic



Réminiscence de nos cours d'EPS, on ressort notre pantalon de survêt' préféré (n'en déplaise à feu Karl Lagerfeld qui le disait réservé à nos soirées canapé). Version 2020, le jogging prend des allures couture, assorti à un blazer en cuir un rien trop large. Un simple tee-shirt blanc à la coupe impeccable pour calmer le jeu et une paire de bottines kitten heels pour féminiser la silhouette, qui a dit que le jog' n'était pas tendance ?

HÉLÈNA COUPETTE

La base



à porter avec :



Beauty Corner





Photographie retouchée



PURE

DESSANGE
PARIS

38 rue du Curé
L-1368 Luxembourg
Tél.: 22.68.26

26 Avenue de la Liberté
L-1930 Luxembourg
Tél.: 48.80.32

80 route de longwy,
City Concorde- Bertrange
Tél.: 26.25.91.86

5 rue Alphonse Weicker
C.C Auchan-Kirchberg
Tél.: 43.84.44



Here comes The sun

Ocre, moutarde, jaune pastel et autres nuances orangées investissent notre dressing et apportent ce qu'il faut de lumière à nos looks de mi-saison. La parfaite palette pour compenser la grisaille hivernale, on les décline par petites touches ou en all-over pour une silhouette ultra-vitaminée.

HÉLÈNA COUPETTE



AMERICAN VINTAGE



GINGER



PATRIZIA PEPE



ZARA



N°212

COMMENT JE LE PORTE ?

En attendant que le soleil printanier se pointe, on prend les devants. En robe, mélées à des motifs ou simplement en tee-shirt ou chemise, glissées sous un blazer, les différentes déclinaisons d'orange, de jaune et d'or viennent booster notre moral et notre dressing. On aime particulièrement lorsque le jaune pastel s'associe au camel, les teintes Terracotta à du rose poudré et l'orange à du bleu marine.



STÉPHANIE UHRES

Peindre l'image des images !

C'est de la banalité qui l'entoure que s'inspire la peintre luxembourgeoise Stéphanie Uhres.

Se déclinent des « images de la vie », dans lesquelles elle noue un dialogue personnel, calme, voire silencieux, offert à ses spectateurs. Pourtant vivement critiquée pour son style dans ses premières classes d'arts appliqués, sa passion surmonte néanmoins tout ça. Après des études en biologie, elle change de direction pour s'inscrire à la Alanus University of Arts and Social Sciences de Bonn et finit par trouver sa première reconnaissance artistique en recevant une bourse du CAL, à la Cité Internationale des Arts Paris. Aujourd'hui, l'humain occupe toutes ses pensées et c'est après la perte d'un être cher et dans le tumulte de la métropole, qu'elle a trouvé son langage pictural au style minimalist.

GODEFROY GORDET



Die ruhe vor dem sturm IV, 140x200 cm, 2018, privat collection

Votre travail rassemble de nombreux portraits de votre famille, une source d'inspiration quotidienne et spontanée.

Comment procédez-vous dans la réalisation de vos toiles ?
Il y a d'abord une idée d'image intérieure que je mets ensuite en scène par la photographie, avec mes modèles en extérieur ou en studio. Comme je travaille parfois avec mes enfants, mon processus

de travail peut être imprévisible. Ensuite, je choisis mon modèle pictural parmi ces photos, en fonction de certains critères de composition.

Dans votre travail pictural vous jouez entre un premier plan très réaliste et un arrière-plan complètement vide, immaculé, monochrome. Pourquoi accorder tant d'importance à ce contraste

entre un espace de figuration franche, où vous représentez, mettez en scène et un autre de vide absolu, minimaliste, voire absent ?
C'est une décision stylistique que de déclencher des sentiments aussi forts avec peu de moyens, comme si les arrière-plans colorés devaient prendre le relais. Cela suppose aussi de mettre en scène le personnage de telle sorte qu'il transporte à lui seul tout ce que je veux dire. Ces fonds bruts donnent une sensation de légèreté et rendent l'image plus grande qu'elle ne l'est, invitant ainsi le spectateur à créer ses propres images intérieures.

À l'image des peintres réalistes du 19^e, en documentant par la peinture votre « routine » familiale, vous vous positionnez comme une sorte de biographe de votre temps. Est-ce ce genre de défi artistique que vous poursuivez ?
Les « routines » m'inspirent, mais je ne parle pas de l'individu derrière le modèle. Les modèles deviennent symboliques. Ils représentent un sentiment, une humeur, un moment.

Repro copyright
Cal Wenn Die Nachtigall Verstummt,
 140x195cm, 2019
 public collection City Museum

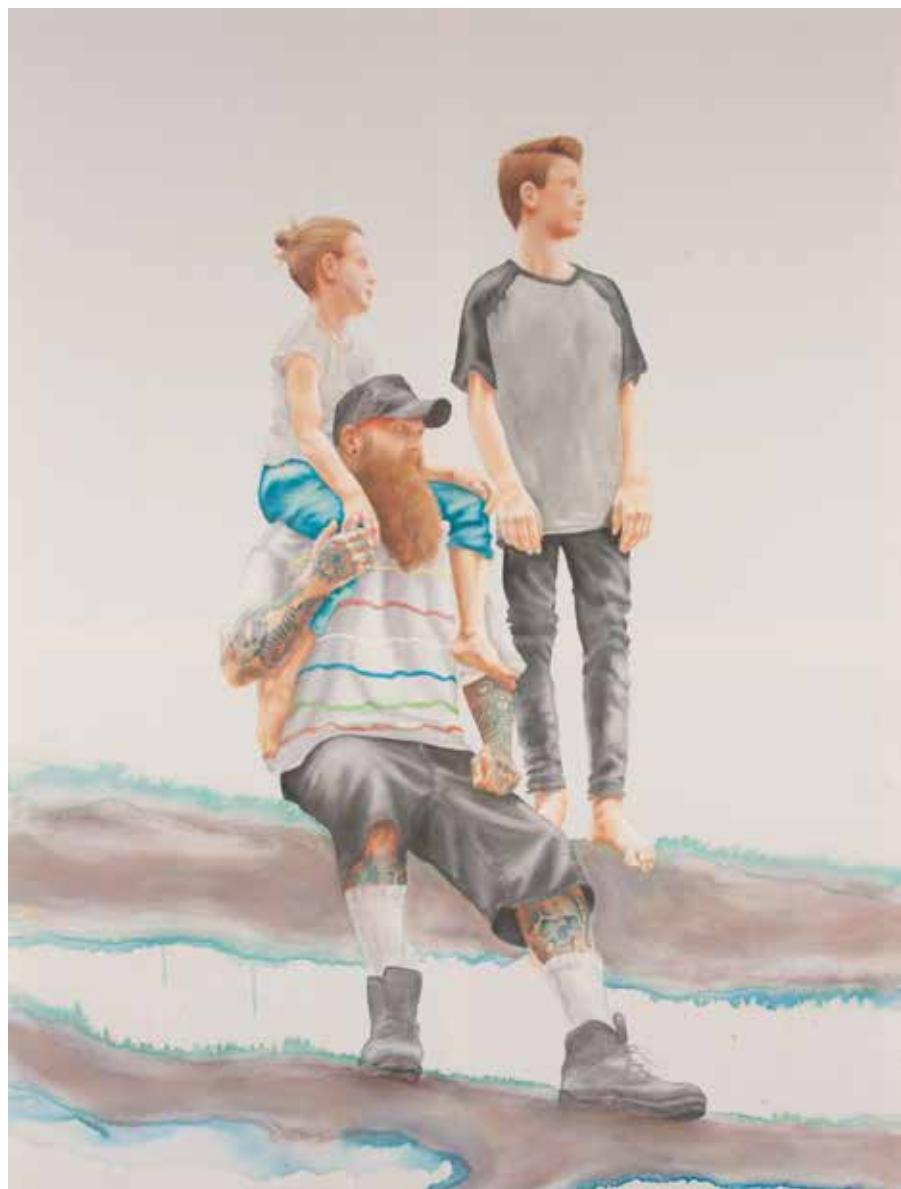
Mon plus grand défi est de mettre en parallèle sérénité et mouvement, en questionnant ce qui s'est passé juste avant ce moment présent dans la toile, et ce qui va se passer peu de temps après, pour rester dans le mystère.

L'ensemble pastel et aqueux de vos réalisations, pousse à y voir une forme d'onirisme. C'est aussi là que diverge votre vision de peintre, entre rêve et réalité... Quelles sont les histoires qui se cachent derrière vos toiles ?

Mon fils de 9 ans voulait apprendre à « suggérer » les choses. Pour pouvoir lui enseigner ça, j'ai décidé de travailler autour de cette idée. J'ai trouvé la création d'une illusion très excitante et de fait, j'ai conçu de nombreuses images autour de ce thème. Fondamentalement, je vois la peinture comme une forme de magie.

Après plusieurs expositions l'année dernière à Luxembourg, du musée d'Histoire de Diekirch, au Salon CAL lors de la Luxembourg Art Week, en passant par le art2cure à Galerie de l'Indépendance ou la Veiner Konschtgalerie, avez-vous cette année des expositions de prévues ?

Je travaille actuellement sur une exposition personnelle, prévue du 9 mai au 13 juin 2020 à la galerie Schéfflenger Konschthaus à Schifflange. Cette exposition sera la première d'un programme initié par la curatrice et conférencière



N°212

Chantal de Jaeger. La galerie présentera le travail de plusieurs artistes. Je vais y montrer un concept – encore en développement, ndlr – autour de la vie humaine et ornithologique, avec des œuvres inédites issues de ces deux mondes. Ensuite, entre le 8 et le 14 juin, je serai à Esch-sur-Alzette pour y créer une intervention urbaine, dans le cadre de Kufa's Urban Art 2020 initié par la Kulturfabrik •

EN BREF

- 2007 :** Lauréate du 1^{er} prix, Prix Valentine Rothe, Musée des femmes de Bonn
- 2015 :** Boursière à la Cité Internationale des Arts Paris
- 2018 :** Exposition à la Valerius Art Gallery
- 2019 :** Elle intègre la Collection Lëtzebuerg City Museum

SAVE The DATE

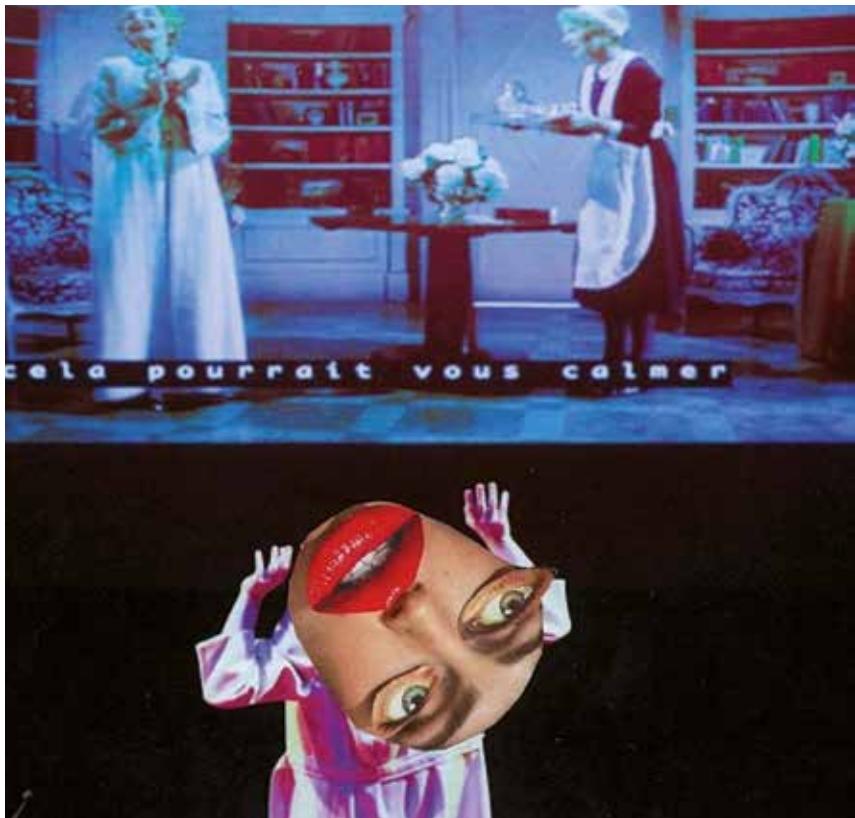
N°212

04.03

THÉÂTRE

KINNEKSBOND**LES BONNES**

Robyn Orlin s'empare de la célèbre pièce de Jean Genet pour mettre en exergue sa dimension sociale et politique, comme elle sait si bien le faire. Reprenant le texte de 1947 dans son intégralité, Robyn Orlin — figure majeure de la scène artistique internationale — met en scène une pièce pour laquelle elle a toujours éprouvé curiosité, sympathie et fascination : cette histoire de deux sœurs au service d'une dame riche et sévère, présentant de troublantes similitudes avec l'étrange fait divers sanglant des sœurs Papin qui défraya la chronique en France dans les années 1930.



OI KINNEKSBOND.LU

07.03

CONCERT

PHILHARMONIE



TONY ALLEN & JEFF MILLS

Lorsque Tony Allen, roi de l'afrobeat, rencontre Jeff Mills, pionnier de la musique techno, c'est la promesse d'une soirée qui confine à la légende. Le premier, fort d'une carrière de près de soixante ans commencée aux côtés du grand Fela Kuti, a en commun avec le second, natif de la capitale historique de la techno Détroit, une curiosité artistique que leurs nombreuses collaborations respectives ne démentent pas. Érigent tous deux le groove en tant qu'état d'esprit, il semblait donc finalement tout naturel que ces icônes du XX^e siècle se croisent un jour pour inventer, au-delà d'une simple affiche de prestige, une véritable musique du XXI^e siècle.

[OI PHILHARMONIE.LU](#)

13.03

CONCERT

ROTONDES

KID FRANCESCOLI

Après les très beaux *Play Me Again* et *With Julia*, Mathieu Hocine, alias Kid Francescoli, revient avec un cinquième album solaire et lumineux, aux sonorités planantes et sensuelles. S'il s'est séparé de Julia Winkin, présente sur les deux précédents albums, c'est entouré de différentes voix féminines qu'il revient avec *Lovers*, composé et produit à Marseille, sa ville de cœur. De Samantha à Sarah Rebecca, en passant par Ioni et Nassee, chaque création est l'occasion de retrouver les notes électro et l'univers pop, un brin rétro, de Kid Francescoli.

[OI ROTONDES.LU](#)

N°212

13.03

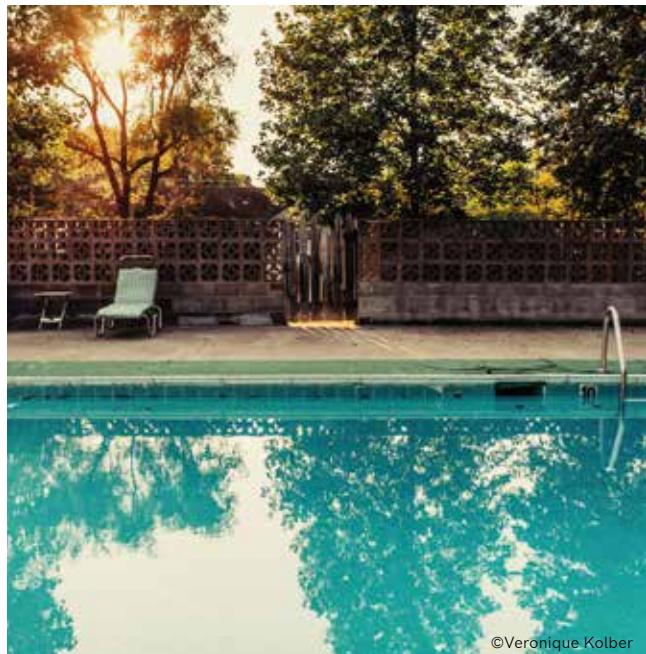
CONCERT

NEIMËNSTER

HIDDEN ORCHESTRA

Laissez-vous tenter par l'aventure que vous propose la nouvelle série Jazz Fusion qui débarque à Neimënster en 2020, et partez à la découverte d'expériences sonores composites mêlant jazz, musique électronique, contemporaine ou world. Premiers de la série : Hidden Orchestra. Mené par le compositeur savant-fou Joe Acheson, ce quartet électro-jazz révèle une musique planante, oscillant entre jazz, électro et des phases qui pourraient passer pour du post-rock. Un peu comme si Steve Reich avait rencontré Portishead au détour d'un pub.

[OI NEIMËNSTER.LU](#)

14.03**EXPOSITION
CERCLE CITÉ**

N°212

**FICTITIOUS LOCATION SPOTTING
FOR A NON-EXISTING MOVIE**

Marquée depuis son plus jeune âge par les livres de H.P. Lovecraft, Edgar A. Poe et surtout Stephen King, Véronique Kolber a développé au fil des années une attirance certaine pour l'étrange et les ambiances obscures de tension et de peur romantiques. En référence au cinéma et à son expérience professionnelle en tant que photographe de plateaux de tournage, elle fait naître le projet *Fictitious Location Spotting for a Non-Existing Movie*. Les photographies montrées dans l'exposition au Cercle Cité sont accompagnées par des extraits de scripts de David Lynch, des frères Coen, Christopher Nolan etc., revus par Véronique Kolber, qui réussit par ces nouvelles associations à faire émerger – entre hommage et détournement des univers des maîtres – une autre narration.

[CERCLECITE.LU](#)**15.03****FOIRE****PARC DES EXPOSITIONS
DE METZ MÉTROPOLE****LE SALON DE L'HABITAT**

Depuis maintenant 40 ans, le Salon de Habitat et Déco de Metz accueille les professionnels du monde de l'Habitat. Au programme ? Construction, rénovation, aménagements, énergies nouvelles, décos et artisanat d'art, tous les domaines se retrouvent au Parc des Expositions de Metz Métropole durant ces quatre jours. Organisé par Metz Expo Événements, le Salon de l'Habitat et Déco de Metz, c'est plus de 150 exposants et 15 000 visiteurs attendus. Fort de sa notoriété, le salon propose chaque année de nombreuses animations : showroom, expositions, ateliers créatifs ou encore expertise. Les constructeurs, aménageurs et promoteurs mettront tout leur professionnalisme et leur savoir-faire à votre service pour répondre de manière objective à vos questions. Les experts de l'Habitat et de la Décoration seront également présents pour vous accompagner dans le financement, la construction et l'aménagement de votre logement.

[SALON-HABITAT-METZ.FR](#)**25.03****CONFÉRENCE****ERWUESSEBILDUNG****ELTERECAFÉ
LE CAFÉ PARENT EN VILLE**

Un point de rencontre pour parents, grands-parents, parents d'un jour qui s'intéressent aux sujets des domaines "éducation" et "famille". Un lieu où parents et grands-parents peuvent se rencontrer, échanger, parler de l'un ou l'autre, de leurs problèmes aussi, en sommes passer un moment convivial, avec ou sans leurs enfants. Tout cela dans un cadre ludique où, à côté de la littérature et des films (pour enfants) sélectionnés, une bonne tasse de café ou de thé les attend.

[ERWESSEBILDUNG.LU](#)

International
Women's Day 2020

Footnotes

By Claire Thill / ILL



08.03 SU
17:00



12 / 6 €
neimenster.lu

28, rue Münster
Tel.: +352 / 26 20 52 444

@neimenster
@neimenster
facebook.com/neimenster



Plateforme JIF

Partenaire institutionnel



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



A production by
Partenaire officiel
pwc

theatre

JL
CLASSIC CARS
Keeping The Legends Alive

THE FINEST
CLASSIC CARS
IN LUXEMBOURG



106, ROUTE D'ESCH
L-1470 LUXEMBOURG
INFO@LLCLASSICCARS.COM
TÉL. : 24 55 85 09
GSM : 691 270 598

25.03**CONCERT
ROTONDES****ELI KESZLER**

Eli Keszler est un artiste, compositeur et percussionniste basé à New York. Souvent confondu avec un musicien électronique, Keszler crée des sons bruts et naturels, produits à la main en direct in situ. Ses performances avec la batterie et les percussions acoustiques sont au cœur de son travail. L'artiste imagine ainsi des textures presque impossibles grâce à des méthodologies auto-réalisées : des mélodies en cascade, une ombre de voix et une matérialité pointilliste unique. Bien que jouant avec l'intensité de la musique créée numériquement, ses communications se font en direct sans aucun traitement, ce qui donne à sa musique sa profondeur et sa chaleur.

[OI ROTONDES.LU](#)**27.03****CONCERT
CASINO 2000****SUZANNE****26.03****THÉÂTRE
CASINO 2000****ELODIE POUX**

Au travers de personnages tous plus ravagés les uns que les autres, et d'un stand-up cyniquement jubilatoire, vous vous surprendrez à rire et à rire encore de ses aventures auprès des enfants, des parents, mais aussi des chats et des zombies. Nul besoin d'avoir procréé, ni d'avoir travaillé auprès d'enfants pour apprécier le spectacle, les spectateurs sont unanimes : « Cet humour est grinçant, ça pique, mais ça fait du bien ! ».

Après sa démission des écoles maternelles (enfin depuis qu'on lui a demandé de ne plus revenir), Elodie Poux est partie en tournée (près de 150 représentations par an) avec son spectacle dans toute la France, en Belgique, en Suisse, au Luxembourg, et même à Saint Denis la Chevasse ! Elle écume également les festivals d'humour, les plateaux d'artistes et les émissions radiophoniques et télévisées.

[OI CASINO2000.LU](#)

« Conteuse d'histoires vraies sur fond d'électro », électron libre de cette nouvelle scène électro/chanson, Suzane étouffe les évidences et chante ce que nous sommes. Plus de 5 millions de streams et déjà plus de 90 dates dont certains des plus grands festivals français (Solidays, Francofolies de la Rochelle), des tournées au Japon et en Chine et quelques premières parties notamment avec Feder. Suzane, c'est le regard d'une femme d'aujourd'hui, à l'heure des addictions vertigineuses et des écrans noirs, des doutes et des espoirs. *Suzane*, sa chanson la plus célèbre, *L'Insatisfait*, *Anouchka* et *SLT*, des titres mélancoliques, ironiques, sombres ou solaires, intimes ou universels, des compositions qui n'en font qu'à leur tête et comptent bien rester dans la vôtre. Une formidable ascension sur scène avec une tournée de plus de 100 dates à venir dans toute la France dont Les Vieilles Charrues, le Festival Fnac Live, le Montreux Jazz Festival et les Francofolies de Spa avec d'autres jeunes talents comme Angèle. Un avenir très prometteur... À découvrir d'urgence !

[OI CASINO2000.LU](#)



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRUCK



Ettelbréck
VILLE D'ETTELBRUCK



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

INFOS & RÉSERVATIONS
2681 2681
WWW.CAPE.LU

REALISATION BUNKER PALACE

opderschmelz

WE LOVE GIRRRRLS! 2020



CENTRE CULTUREL
REGIONAL DUDELANGE
1A, RUE DU CENTENAIRE,
L-3475 DUDELANGE
www.opderschmelz.lu

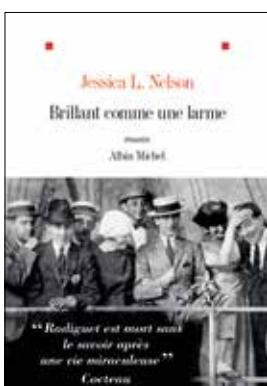
DIDDELENG
VILLE DE DUDELANGE

BRILLANT COMME UNE LARME

de Jessica Nelson

Éditrice aux Editions des Saints Pères, Jessica Nelson aime les coupures de journaux jaunies, les manuscrits oubliés et les archives d'une époque révolue. Fascinée par Raymond Radiguet, génie littéraire mort à 20 ans, elle le fait revivre dans ce roman passionnant pour notre plus grand plaisir.

AGATHE RUGA



OI Éditions Albin Michel

Elle avait dix ans de plus que lui, il était encore un adolescent et ils avaient *Le diable au corps...*

Souvenez-vous, dans le premier roman de Radiguet, un jeune homme de quatorze ans tombe amoureux de Marthe Lacour, fiancée à un soldat parti au front. Dans ces nouvelles pages, on redécouvre Alice, jeune institutrice et future Marthe, sur le quai d'une gare. Six ans plus tard, à vingt ans, son jeune amant s'éteint, adulé par la presse et reconnu par ses pairs. Six années, une vie, une œuvre. Pressentait-il la brièveté de son existence pour répondre aussi bien à l'urgence ?

Avant l'ambition, le jeune Raymond ne pensait qu'à l'amour. Nous sommes en 1917, la guerre n'est pas gagnée, l'argent manque, pourtant deux corps se retrouvent chaque soir pour s'aimer éperdument. Le jeune homme le pressent : les plus belles histoires sont celles qui n'ont aucun avenir. Les habitants de Saint-Maur murmurent le scandale et au bout de quelques mois, intenable, assoiffé, le jeune Raymond quitte Alice et rejoint Paris pour proposer ses dessins, puis ses articles et des poésies. Il sonne aux bonnes portes, côtoie les artistes les plus influents de l'après-Première Guerre.



© Closerie

“

Les plus belles histoires sont celles qui n'ont aucun avenir

”

Pourquoi s'économiser quand on a dix-sept ans et du génie ? Séducteur malgré sa myopie, amoureux des lettres, du whisky et des femmes, il ne vise qu'une chose : « la postérité », rien que ça. En Cocteau, il trouve un mentor. Jean aime éperdument le jeune homme qui, en retour, donne le minimum pour rester dans son giron protecteur. Cocteau le présente et le propulse. Raymond rencontre Picasso, Modigliani, Brancusi, et tellement d'autres. Aragon le jalouse, Breton le critique. De toutes ces soirées naîtra « Le bal du comte d'Orgel ». Cependant, Raymond a une santé trop fragile pour toutes ces soirées et réclame le calme pour écrire. Cocteau l'emmène dans le Sud, loin du tumulte mondain, et aide le jeune poète à se réaliser, loin de ses angoisses et de ses démons...

Plongez dans l'effervescence créatrice de l'époque et découvrez un Raymond Radiguet bien plus sombre et féroce que le protagoniste romantique du *Diable au corps* le laissait supposer. Embarquez immédiatement dans le destin fascinant du jeune prodige, et de ce roman inspirant •

L'ÉVÈNEMENT DU MOIS

LIVRE PARIS

Le salon littéraire le plus attendu et le plus visité ouvrira ses portes du 20 au 23 mars 2020, Porte de Versailles.

Billetterie en ligne sur LivreParis.com

Saison 19/20

Je hurle

Mar 31/03 – 20h00
**Cette pièce de théâtre,
visuelle et musicale,
révèle le courage
de femmes afghanes qui
utilisent la poésie comme
acte de résistance.**

theatre.esch.lu
+352 27 54 – 5010 ou – 5020

**ESCHER
THEATER**

CASINO 2000

Mondorf-les-Bains, Luxembourg



JEAN-BAPTISTE GUÉGAN

“LA VOIE DE JOHNNY”



GÉNÉRATION 90

SUZANE



THE AVENER



GRAND CORPS MALADE

LOUIS CHEDID



GAD ELMALEH

JULIAN PERRETA

JÉRÉMY FERRARI

WALY DIA

THE ABBA STORY

AYO

ROCH VOISINE

WWW.CASINO2000.LU

MONDORF-LES-BAINS, LUXEMBOURG | CASINO2000.LU | TICKET-REGIONAL.LU |

NEWS CULTURE

GODEFROY GORDET



N°212

FILM INTERNATIONAL

MULAN DE NIKI CARO

Avec Liu Yifei, Yoson An, Gong Li, Donnie Yen...

La réalisatrice néo-zélandaise, reconnue pour son film *Paï* sorti en 2002, s'attelle à la nouvelle super-prod', remake en live action du *Mulan* de 98 signé par les émérites Tony Bancroft et Barry Cook pour Disney. L'histoire on la connaît : inspiré du mythe chinois de Hua Mulan, guerrière dans une société tenue par les hommes, dans *Mulan* on parle de féminisme, d'héritage, d'honneur, d'émancipation... Au vu des premières images tout à fait stimulantes, diffusées sur la toile, il semble, enfin, que Disney va sortir un bon remake d'un de ses classiques.

Où Sortie aux USA, Fr, R-U le 26 février

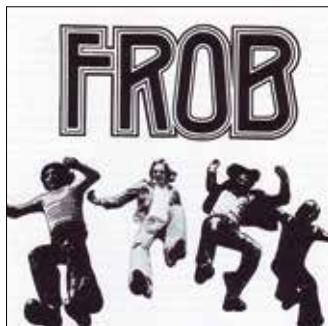
ALBUMS

FROB – FROB

Siglé comme une référence de «l'underground kraut-jazz d'Allemagne», *Frob* devrait ravir toute une génération de mélomanes.

Formé en 1973 à Rheda-Wiedenbrück, *Frob* est un quatuor cumulant différents goûts et couleurs sonores, entre krautrock, jazz et même hard-rock. Chez Replica Records, c'est tout un symbole que de rééditer cette beauté. Un album riche de mélodies dissonantes, alternatives et assez neuves, malgré les 44 ans de la première édition. 8 titres essentiels et uniques ravalant les formules classiques de certaines gaudrioles musicales mal finies.

Où Disponible - jazz-rock



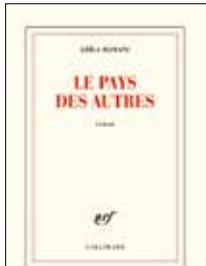
ALICIA KEYS – ALICIA

Après un huitième album studio nettement en dessous du potentiel musical de l'artiste, Alicia Keys revient avec *Alicia*, publié chez RCA Records. Lancé avec le titre *Underdog*, livrant une pop RnB plutôt réussie, – succédant aux insignifiants *Time Machine* et *Show Me Love* – on gage quand même que ce prochain disque cache une belle surprise. Et puis, même si la plupart des grands succès de la chanteuse remontent à plus de dix ans, on espère qu'avec ce neuvième album, la diva retrouve son mojo d'autan, au vu de la longue tournée qu'elle prévoit. D'ailleurs, elle sera à la Rockhal le 11 juillet 2020, it's a date !



Où Sortie le 20 mars - pop

LIVRE BROCHÉ

LE PAYS DES AUTRES DE LEÏLA SLIMANI

Journaliste et écrivaine franco-marocaine reconnue, Leïla Slimani reçoit le prix Goncourt en 2016 avec son second roman, *Chanson Douce*, pour exulter ensuite auprès de ses lecteurs. Auteure très engagée, aux prises de positions nettes et aux polémiques vives, dans *Le Pays des autres*, Slimani livre un ouvrage plus personnel voire intime, premier volet ouvrant à une trilogie familiale. On y suit Mathilde, une jeune Alsacienne, et son mari Amine, un Marocain assimilé aux colons, parents de Aïcha et Sélim. Dans un contexte colonial et le climat rigoriste du Maroc, l'histoire de cette famille se poursuit entre déboires et jours plus heureux.

Où Ed. Gallimard, sortie le 5 mars

LIVRE POCHE



LE CHANT DES REVENANTS DE JESMYN WARD

Lauréate du Grand Prix des lectrices Elle, catégorie romans étrangers et du prix America, Jesmyn Ward est la première femme à recevoir deux fois le National Book Award. Son roman *Bois sauvage* l'avait déjà consacrée à l'international mais avec *Le Chant des revenants*, l'auteure signe peut-être là son œuvre la plus accomplie jusqu'alors. En explorant, dans ce dernier ouvrage, le péril afro-américain, la romancière américaine plonge ses personnages dans un road trip dans le sud du pays ravagé. Se dessine, de page en page, un roman fort, jonglant entre la hantise d'un racisme brut, les injustices et la misère qu'il engendre et la tendresse d'une famille plongée dans cette dure réalité.

Où Ed. 10/18, disponible

FILM LUXEMBOURGEOIS

LuxFilmFest

Le Luxembourg City Film Festival revient pour 11 jours en ce mois de mars et s'impose à nouveau comme l'événement ciné phare de ce début d'année. Avec 30 500 visiteurs en 2018, il est clair que le festival est un immanquable dans le paysage culturel luxembourgeois et ce autant

pour sa programmation cinématographique que l'ensemble des rendez-vous annexes qui gravitent autour. Cette 10e édition marque un moment charnière pour le LuxFilmFest qui montre cette année à nouveau un programme diversifié et de qualité.

Où Du 5 au 15 mars

ACTU LOCALE

FOR WANT OF A BETTER WORD

Dans le cadre du Luxembourg City Film Festival, et de son exposition au Casino du Luxembourg, l'artiste, écrivaine, sculptrice et performeuse Sophie Jung interviendra pour un master class atelier d'écriture pour adolescents (16+) et adultes. « L'atelier analysera la façon dont les objets sont lus dans le monde (...) que les connotations liées aux objets ne sont pas neutres ».

Où Le 14 mars, de 11h à 16h
Pour s'inscrire : visites@casino-luxembourg.lu

DR ANDREEA MONNAT

DÉCOUVRIR, EXPÉRIMENTER, TRANSMETTRE

Le 11 février, Journée internationale des femmes et des filles de science, nous avons rencontré Dr Andreea Monnat, aujourd’hui Deputy Chief Executive Officer du Fonds National de la Recherche qu’elle a rejoint un an après son arrivée au pays. Celle qui se dit « un peu gadget woman » et essaie tout ce qui est nouveau, aime la rencontre avec les autres (elle a aussi un bachelor en psychologie) et défend l'accès pour tous à la connaissance. Elle partage librement ses convictions.

KARINE SITARZ

Qu'est-ce qui vous a amenée sur cette voie exigeante des sciences, de la recherche et de l'innovation ?

Au lycée, j'étais fascinée par mon prof de mathématiques qui nous expliquait des concepts complexes de manière très claire. Je voulais prendre cette voie mais il disait « l'avenir c'est l'informatique ». Nous étions avant le boom d'Internet et je ne connaissais rien aux ordinateurs mais je me suis inscrite à l'université d'Oldenburg où, en informatique, nous étions 2 filles sur 102 étudiants ! En 1998, j'ai rallié Córdoba en Argentine pour un stage de six mois en entreprise et à mon retour, j'ai fini mon master. J'ai enchaîné sur un doctorat en cotutelle, à Oldenburg et à Paris, la perspective de vivre à Paris a été le déclic ! J'ai donné des cours à la fac mais être prof n'était pas ma vocation.

Est-ce à ce moment que vous avez posé vos bagages au Luxembourg et au Fonds National de la Recherche ?

Après ma thèse, j'ai eu deux offres de recherche postdoctorale, une en Suède, une au Luxembourg. J'ai choisi Luxembourg, où mon mari américain m'a suivie, et j'ai rejoint la toute jeune université pour faire de la recherche. C'est un domaine très pointu et si j'aime les technologies, c'est dans une approche globale. J'ai donc arrêté au bout d'un an pour rejoindre le Fonds National de la Recherche et pour un job de rêve !

Quelle y est votre mission ?

J'ai commencé en 2006, nous n'étions alors que 8 (28 aujourd'hui), comme responsable de programmes

informatiques puis j'ai développé des collaborations avec l'industrie, mis en place un fond pour l'entrepreneuriat et fait de la formation au niveau européen. En tant que directrice de l'innovation, je me suis occupée jusqu'en décembre dernier de programmes de partenariat pour aider les chercheurs à concrétiser leurs idées et à les amener sur le marché pour que la société en bénéficia. Aujourd'hui en tant que Deputy CEO je dois voir comment notre institution peut rester innovante. Je travaille sur la stratégie avec le CEO.

En tant que jeune femme, avez-vous eu des difficultés à vous imposer dans ce milieu ?

Entourée de profs et d'étudiants hommes pendant mes études, j'ai vite eu les outils pour me forger une façon de communiquer et j'ai appris à ne pas prendre les choses personnellement. Fille ou garçon, il faut, dans ce milieu, avoir un mentor qui vous guide. Et puis ce qui est important c'est la manière dont nous réagissons, et là c'est moi qui choisis.

Comment définiriez-vous l'innovation ?

C'est l'amélioration des produits et des services pour une vie meilleure tant pour l'individu que pour la société et ce, à tous les niveaux : infrastructures, économie, environnement... Le challenge c'est de reconnaître qu'on entre dans une nouvelle phase et qu'on doit changer notre façon d'être et de travailler. Aujourd'hui, les gens sont moins liés au matériel, ce qui importe c'est d'être en accord avec ses valeurs dans sa vie personnelle comme

au travail, moi, je ne pourrais pas travailler pour une industrie qui détruit notre terre. Les entreprises doivent en tenir compte. Sous nos latitudes, où le niveau de vie n'est pas une question de survie, on doit voir si ce que l'on fait a une valeur ajoutée pour la société.

Quel est pour vous le grand défi actuel ?

L'accès aux connaissances, elles seules permettent d'évoluer. Plus on est éduqué, plus on peut se comprendre, comprendre les effets de nos actions. Avec Internet on a un accès gratuit aux connaissances mais certains pays n'y ont pas accès ou l'accès y est censuré. Or chacun, quel que soit son background, devrait y avoir droit.

Le 8 mars est la Journée internationale des droits des femmes. Que vous inspire-t-elle ?

Ce serait bien d'essayer d'être plus ensemble et de plus nous soutenir. Nous ne pouvons pas nous contenter de dire que tout est de la faute des hommes. J'ai parfois eu plus de soutien de la part des hommes et, à des postes à responsabilités, certaines femmes ont parfois des exigences plus grandes envers les femmes. L'éducation à l'égalité des genres commence à la maison. Je dis à mes deux filles « faites tout ce que vous voulez mais soyez les meilleures ». Une fois encore, cela repose sur la connaissance. Je suis d'ailleurs pour la formation continue. J'ai moi-même commencé un MBA en leadership à l'INSEAD. À côté de la famille et du travail, c'est un vrai challenge mais j'en tire beaucoup d'énergie •



“

J'ai toujours été passionnée par les technologies, j'aime découvrir, expérimenter. J'encourage mes enfants à le faire, un échec étant aussi l'occasion d'apprendre

”

N°212

QUESTIONS À LA VOLÉE

UN LIVRE DE CHEVET

« Quiet : The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking » de Susan Cain, une vraie découverte pour moi qui suis plutôt extravertie.

UNE FEMME INSPIRANTE

Michelle Obama pour son attitude dans la vie, une femme forte, engagée, déterminée mais toujours de façon bienveillante.

UNE PASSION

J'écoute aujourd'hui des livres audio lors de mes 45 minutes de trajet entre la maison et mon lieu de travail, un temps à moi que personne ne peut me prendre.

CONSOMMER PLUS RESPONSABLE

une nouvelle norme ?

Si la décennie 2010 fut celle de l'avènement de la consommation responsable, la décennie 2020 devrait être celle de son épanouissement. En s'adressant d'abord aux plus jeunes générations, de nouveaux produits sains et durables changent de plus en plus les pratiques de tous les consommateurs. Tour d'horizon des nouvelles habitudes de demain.

VALENTIN MANIGLIA

N°212



Qui dit consommation dit avant tout alimentation. Et c'est environ 9 % de leurs dépenses annuelles que les ménages luxembourgeois dédiaient, entre 2007 et 2017, aux produits alimentaires (hors boissons alcoolisées et restaurants). Mais si le pourcentage de ces dépenses a peu varié, ce que l'on met dans notre caddie, en revanche, n'est plus tout à fait pareil qu'il y a dix ans. D'ailleurs, utilise-t-on encore aussi souvent un caddie ? Le succès des magasins bio et en vrac fausse la donne, comme celui de l'épicerie OUNI, première au Luxembourg dédiée à l'alimentation naturelle et où les emballages sont bannis.

Ouverte depuis décembre 2016, OUNI (pour « Organic Unpackaged Natural Ingredients », ou « ingrédients naturels et bio sans emballages ») invite ainsi ses clients à venir faire leurs courses en apportant leurs propres contenants, dans une optique de zéro déchet. Loin d'être un argument marketing, c'est un credo qui

fait de plus en plus d'adeptes, sensibilisés aux avantages des circuits courts et « propres ». Pourtant, ce n'était pas gagné : *The Economist* affirmait en 2012 que le Luxembourg était le plus gros consommateur de viande du monde, avec 136,5 kg de viande par personne et par an ! Puis, en à peine cinq ans, la consommation de viande tombe drastiquement (plafonnant tout de même juste au-dessus des 100 kg) et le Grand-Duché devient même l'un des plus gros consommateurs mondiaux de produits issus du commerce équitable. Depuis, la sensibilité écologique et responsable a obtenu une réelle conséquence sur les pratiques des consommateurs, plus forte encore que le niveau des revenus : les Luxembourgeois sont parmi ceux qui, en Europe, dépensent le plus pour des produits issus de l'agriculture biologique, et la grande majorité d'entre eux indique que leur « budget bio » reste stable, voire augmente chaque année depuis le milieu des années 2010.



N°212

BIO ET CONNECTÉ !

La renaissance de l'intérêt pour le marché ou la petite épicerie bio, au détriment du supermarché, renvoie à une habitude de consommation « à l'ancienne », où l'on préfère la proximité.

Cette pratique n'a pourtant rien d'un retour en arrière, et pour cause : le numérique y occupe une place importante. Que l'on utilise une application comme Yuka, qui nous permet de connaître la composition d'un produit alimentaire ou cosmétique et son impact sur la santé, est déjà un pas en avant vers une volonté de consommer mieux, mais l'utilisation du

smartphone peut se montrer plus pragmatique encore. En effet, les boutiques et restaurants bio utilisent les réseaux sociaux comme outils de publicité, s'affranchissant ainsi des moyens plus classiques pour mieux cibler leur clientèle toujours plus grandissante.

L'épicerie OUNI, tout comme les restaurants Beet (à Luxembourg et Esch-Belval), le coffee shop Ready ou Rawdish, qui prouve que la restauration rapide peut aussi être saine et naturelle, bombardent Instagram de photos de leurs plats stars ou de leurs nouveaux produits, pour le plus grand plaisir des yeux... et des papilles.

INFO EN +

FABRIQUER SES PRODUITS

Fabriquer ses propres produits d'entretien et de nettoyage totalement écoresponsables, c'est possible, et en plus, c'est simple ! Dix litres de lessive liquide « homemade » nécessitent peu d'ingrédients (eau, savon de Marseille en copeaux, cristaux de soude, bicarbonate de soude), pour un temps de fabrication d'une heure et un budget qui dépasse à peine le prix d'une seule bouteille de lessive achetée en supermarché !



N°212

COSM...ÉTHIQUE

La part du budget annuel dédiée aux produits de beauté peut s'avérer conséquente. Cela ne signifie pas toutefois que les marques éthiques en profitent pour gonfler leurs prix: Lush s'en est d'ailleurs fait la meilleure représentante, puisque, en s'étant largement démocratisée, elle a participé à l'éveil des consciences concernant la cruauté animale, tandis que des marques haut de gamme comme Dior ou Guerlain jouent la carte de l'éco-friendly avec des pots de crème rechargeables... tout en continuant à tester leurs produits sur les animaux. Comme pour les aliments, donc, les produits cosmétiques estampillés végétariens, véganes, bio ou naturels viennent de plus en plus grignoter la clientèle des marques déjà connues en offrant quelque chose que les autres n'ont pas : des ingrédients sains, non cancérogènes et attentifs quant à la présence d'allergènes.

Et ça paye : le marché mondial de la cosmétique bio, qui s'élevait à 11 milliards de chiffre d'affaires en 2016, s'agrandit à vitesse grand V et on l'estime au double à l'horizon 2024 !

Leur réputation n'est plus à faire pour les produits de chez Lush, Kat Von D et Too Faced, mais sont tout aussi particulièrement appréciés les produits de chez Tata Harper, Tarte ou encore Liquidflora, marque italienne très engagée. Si l'on trouve facilement des produits durables dans les grandes enseignes de cosmétiques et de parfumerie, la vente en ligne permet aussi de dénicher des produits venant de marques artisanales et plus confidentielles. Au Luxembourg, la boutique J'adore bio, qui s'inscrit de plus dans une démarche zéro déchet, en a adopté quelques-unes. On s'y rend d'ailleurs volontiers pour continuer à adopter un mode de vie toujours plus durable •

INFO EN +

YUKA

La réglementation concernant les produits cosmétiques est plus stricte en Europe qu'aux États-Unis. Ainsi, pour un même produit, Yuka peut favoriser un produit américain potentiellement plus dangereux mais non tenu de détailler sa composition, plutôt que le même produit d'une marque européenne. À utiliser donc avec précaution et modération.

CLEVER
FUEREN
*Sue
spueren*



PROLONGATION

PRIME POUR CYCLES NEUFS, VÉLOS ENFANTS COMPRIS

JUSQU'À 300 €

POUR TOUT NOUVEAU VÉLO / PEDELEC25
PRIME POUR VÉLOS ENFANTS À PARTIR DU 01/01/2020

Plus d'informations et autres conditions sur
www.clever-fueren.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Environnement, du Climat
et du Développement durable



DES CONTRATS D'ASSURANCE

toujours d'actualité

Emménagement à deux, achat d'une maison, grossesse, voyage à l'étranger...

Certaines belles étapes de la vie méritent d'adapter vos assurances en conséquence. Nous vous aidons à y voir plus clair.

JEANNE RENAULD

Pour être bien protégé, et surtout le rester au fil des ans, il est essentiel de mettre à jour vos contrats d'assurance quand cela s'avère nécessaire. Voici 7 situations courantes – mais non exhaustives – dans lesquelles il est important de revoir votre assurance afin de vérifier qu'elle répond toujours bien à vos besoins.

1/ VOUS EMMÉNAGEZ AVEC VOTRE CHÉRI(E)

Ça y est, vous allez sauter le pas et enfin vivre à deux. Même si ce n'est pas la première chose à laquelle on pense généralement dans ce cas, et même si vous êtes uniquement locataire de votre logement, il est vivement recommandé de faire assurer votre appartement ou maison. Au Luxembourg, la loi n'oblige pas à contracter une assurance en la matière mais, dans la pratique, les locataires souscrivent presque toujours un tel contrat. L'assurance risque locatif couvre ainsi la maison ou l'appartement que vous louez, mais aussi le mobilier et vos effets personnels contre les risques d'incendie, un dégât des eaux, le vol ou une catastrophe naturelle. Votre assureur vous aidera à estimer au plus juste la valeur du contenu de votre habitation.

2/ VOUS DEVENEZ PROPRIÉTAIRE

Avant de vous lancer tête baissée dans les travaux ou l'aménagement de votre nid douillet, pensez à souscrire une assurance habitation dès l'acquisition de celle-ci afin de préserver votre patrimoine. Comme l'assurance risque locatif, celle-ci protège votre bâtiment des risques de base : incendie ou événements assimilés, catastrophes climatiques et naturelles, dégâts des eaux, bris de glaces ou encore vols. Une fois que vous aurez emménagé dans votre logement, pensez à ajouter à votre couverture le contenu de votre habitation : mobilier, bijoux, équipements sportifs, instruments de musique, œuvres d'art, grands crus, appareils électroménagers, outils technologiques, etc.

3/ VOUS PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DU MONDE

Que vous ayez pour projet de réaliser un tour du monde pendant plusieurs mois ou que vous partiez régulièrement en vacances, il est important d'en discuter avec votre assureur afin qu'il vous aide

à déterminer la meilleure assurance pour couvrir vos risques. Avec une assurance voyage, vous pourrez par exemple protéger vos équipements et instruments du vol ou de la casse, vous faire rembourser vos frais médicaux à l'étranger, vous faire rapatrier en urgence, vous faire indemniser en cas d'annulation de votre voyage ou encore en cas de vol ou perte de vos bagages. Pratique, non ?

4/ VOUS FAITES DES TRAVAUX DANS VOTRE MAISON

Vous créez une annexe dans votre maison, vous aménagez votre grenier, vous installez une piscine dans le jardin, vous rénovez votre cuisine ? Pensez à le signaler à votre assureur.

Les mètres carrés habitables de votre logement ainsi que ses équipements et son mobilier entrent en effet en ligne de compte dans le calcul de votre prime d'assurance. Si vous ne déclarez pas ces transformations à votre compagnie, vous ne serez pas dédommagé en conséquence en cas de sinistre.

“

**Pour être bien protégé,
et surtout le rester,
il est essentiel de revoir
régulièrement vos contrats
d'assurance et de les mettre
à jour si nécessaire**

”

5/ VOUS ALLEZ ÊTRE PARENTS

Un petit bout de chou va bientôt faire son arrivée dans votre famille ? Félicitations ! Avez-vous souscrit une assurance responsabilité civile vie privée pour votre famille ? Celle-ci vous couvre, ainsi que vos proches – conjoint et enfants non-mariés vivant avec vous – en cas de dommages causés à un tiers. Elle vous protège également dans la pratique de votre activité sportive, pour des dégâts causés à autrui par votre animal, vos appareils de ménage ou de jardinage, lorsque vous circulez à pied ou à vélo. En fonction de vos besoins, vous pouvez la compléter par d'autres couvertures. La prime varie généralement en fonction du nombre de personnes qui composent votre ménage.



6/ VOUS FAITES UNE ACQUISITION IMPORTANTE

Vêtement ou sac de luxe, bijou de valeur, instrument de musique, appareil électroménager ou technologique dernier cri... Vous vous êtes fait plaisir récemment avec un nouvel achat ou on vous a offert un joli cadeau ? Mentionnez-le à votre assureur afin de pouvoir être assuré contre le vol de ces objets qui vous tiennent à cœur. Il ajustera votre couverture en fonction.

7/ VOUS CHANGEZ DE VOITURE

La loi luxembourgeoise exige que chaque véhicule soit au moins assuré en responsabilité civile afin de couvrir les dégâts corporels et matériels causés à des tiers. Pour être mieux protégé, vous pouvez opter pour une assurance tous risques qui vous assure une protection juridique et couvre, en supplément, les risques incendie, le vol, les dégâts de pare-brise, les dégâts matériels subis par accident ou causés par un tiers, etc. Lorsque vous changez de voiture, il est important de l'indiquer à votre assureur afin qu'il adapte votre couverture au nouveau véhicule. La prime peut alors évoluer en fonction du modèle, de sa puissance, de son usage et du nombre de kilomètres parcourus •



interview

« ORIENTER LE CLIENT VERS L'ASSURANCE LA MIEUX ADAPTÉE »

Pour vous aider à garder vos contrats d'assurance à jour, il est possible de vous tourner vers un courtier.

Martine Schreiner, membre du Conseil d'Administration de l'APCAL (Association Professionnelle des Courtiers en Assurance au Luxembourg), nous en dit plus à propos de leur fonction.

Quel est le rôle d'un courtier en assurance ?

Un courtier est un professionnel indépendant. Contrairement à un agent, il n'est donc pas attaché à une compagnie en particulier. Le courtier apporte des conseils en matière d'assurance à ses clients, défend leurs intérêts. Il analyse les risques de chacun, cherche des solutions adaptées à ces besoins et des couvertures appropriées.

Le courtier se charge également de négocier le tarif des primes auprès des compagnies. Il met ensuite en place les couvertures et assure leur suivi. Il se charge aussi d'assister le client en cas de sinistres. En bref, il est l'interlocuteur privilégié pour toutes les questions liées aux assurances.

En quoi est-il intéressant de se tourner vers un courtier en tant que particulier ?

Aujourd'hui, le particulier a des besoins importants et spécifiques en assurance :

habitation, voiture, moto, accidents, responsabilité civile, bijoux, objets d'art, voyages, biens immobiliers à l'étranger, etc. Un agent, parce qu'il ne travaille que pour une seule compagnie, ne peut comparer les couvertures et les tarifs offerts par différentes compagnies d'assurance. Le courtier, lui, est en mesure de proposer plusieurs alternatives à son client et de l'orienter vers la formule la mieux adaptée à sa situation.

Comment le courtier est-il rémunéré ?

Il perçoit un pourcentage de la prime d'assurance que le client paie aux assureurs. Cette commission est versée par la compagnie qui détient le risque. Si le client règle des primes élevées, comme c'est le cas pour certains professionnels par exemple, un système d'honoraires peut aussi être appliqué. Le client paie alors une prime hors commission et verse directement au courtier le montant forfaitaire pour les services rendus.

Comment se porte aujourd'hui le marché luxembourgeois du courtage en assurance ?

En 2019, on comptait 116 sociétés de courtage dans le pays. Le métier est désormais reconnu mais le marché local reste encore dominé par les agents et les grandes compagnies. Il est donc difficile pour de nouveaux courtiers de se constituer une clientèle et de faire face à toutes les obligations réglementaires.

N°212

LE CHIFFRE

116

C'est le nombre de sociétés de courtage en assurance au Luxembourg

LES INFOS EN +

COMMENT CHOISIR SON ASSURANCE ?

Plusieurs critères doivent être pris en compte lors du choix de votre assurance. Bien sûr, les tarifs pratiqués ont leur importance. Mais pas seulement. Prenez le temps de comparer les conditions du contrat, les risques couverts, les garanties offertes (ou non) en cas de sinistre et les franchises qui s'appliquent.

QUI PEUT ME FOURNIR UNE ASSURANCE ?

Pour couvrir vos risques, vous pouvez vous adresser à une compagnie d'assurance grand-ducale ou internationale. Vous pouvez aussi faire appel à un courtier en assurance (lire notre interview). Chacun de ces professionnels sera en mesure de vous proposer des assurances responsabilité civile, logement, voiture, santé, voyage, etc.

“ Les femmes ont démontré qu’elles pouvaient assumer toutes les fonctions ”



N°212

La philosophe Julia de Funès a fait de l’entreprise son terrain de jeu. Prenant du recul sur cet écosystème fascinant, elle livre un regard aiguisé sur le management actuel, mettant en évidence certaines de ses absurdités.

À commencer par l’idée qu’un employé heureux au travail sera plus performant. Au contraire, n’est-ce pas le résultat d’une performance qui contribue plus directement au bien-être du salarié ? Ne cherchons pas à rendre les gens heureux mais à favoriser leurs conditions de performance pour qu’ils s’épanouissent au travail.

TEXTE JEANNE RENAUD | PHOTOGRAPHIE USIEVENTS

Comment avez-vous été amenée à introduire une démarche philosophique à l'échelle de l'entreprise en général ?

Ce n'est pas une intention que j'avais au départ. J'ai été salariée pendant dix ans, avant de revenir à la philosophie. Il me semblait intéressant de faire se rencontrer ces deux planètes en questionnant le monde du travail, en cherchant à le regarder avec discernement et esprit critique.

J'en ai fait mon terrain de jeu et j'ai constaté qu'il y avait là une demande, un besoin de plus en plus prégnant de recherche de sens, de contenu, de culture derrière des concepts que l'entreprise utilise mais n'a pas le temps d'approfondir.

Dans vos ouvrages et conférences, vous n'y allez pas de main morte dans votre description du monde de l'entreprise, des absurdités que l'on y trouve...

Mon intention n'est pas de chercher la polémique. L'entreprise, de manière générale, fonctionne bien. On y rencontre cependant un certain mal-être des collaborateurs, dû, me semble-t-il, à certaines modes comportementales souvent mortifères pour l'esprit humain. À travers une prise de recul, un questionnement, un regard critique, ce sont ces éléments que je prends plaisir à révéler pour mieux libérer nos pratiques, nos esprits, et rendre plus efficaces nos modes de fonctionnement.

Quand on parle de la jeune génération, on évoque souvent le besoin exprimé de sens au cœur de l'action professionnelle. Comment se traduit cette quête de sens à l'échelle de l'entreprise ?

Pendant longtemps, pour les travailleurs, l'entreprise constituait une finalité en soi. On pouvait par exemple être fier de rejoindre une société pour sa notoriété et y faire carrière. Cela générait suffisamment de sens pour les travailleurs.

Aujourd'hui, rejoindre une entreprise, quand bien même elle est prestigieuse, ne fait plus rêver les jeunes générations. Ceux qui arrivent sur le marché du travail ont tendance à considérer l'entreprise comme un moyen au service d'une plus grande cause qu'elle-même. Si l'entreprise se pense encore comme une finalité en soi, elle perd tout son sens. Si elle concède à ne devenir qu'un moyen au service d'une raison d'être plus large et ample, elle retrouve du sens et parvient à attirer les talents.

“

Aujourd'hui, rejoindre une entreprise, quand bien même elle est prestigieuse, ne fait plus rêver les jeunes générations

”

Comment parvient-on à mobiliser les travailleurs avec une telle diversité d'aspirations ?

De plus en plus d'entreprises désireuses d'attirer de nouveaux talents leur donnent la possibilité de consacrer un ou plusieurs jours sur l'année à un projet de leur choix. Parfois, cet engagement est assez factice. Parfois, il est réel. Pourquoi aller dans cette entreprise plutôt que dans une autre ? Aujourd'hui, la réponse est clairement dans la responsabilité qu'engage l'entreprise au niveau humanitaire, environnemental ou social.

Dans vos ouvrages, vous remettez en cause l'idée pourtant répandue que le bonheur au travail est un vecteur de performance...

Le bonheur est une quête permanente mais les moyens d'y parvenir ne me semblent pas toujours à la hauteur du but recherché. Le bien-être au travail se réduit souvent à des artifices

« bonheuristes » (plantes vertes, smoothies bio, consoles de jeux, bonbons, restaurants, aménagements cool, piscines, etc.). C'est prendre les salariés pour des imbéciles « (mal)heureux ». Le bien-être au travail réside dans des choses plus essentielles : le sens de ce qu'on fait, la reconnaissance que l'on obtient, la liberté d'agir, etc. Ce n'est pas parce que l'on est heureux que l'on devient performant, mais c'est parce que l'on est performant, parce que l'on se sent utile et reconnu dans sa mission au sein de l'entreprise que l'on se sent beaucoup mieux au travail. Le bonheur n'est pas tant une condition qu'une conséquence. Quand sommes-nous heureux ? Lorsque nous réalisons quelque chose.

Au cœur de l'entreprise, la place des femmes fait souvent débat. Quel est le regard de la philosophe que vous êtes sur ces enjeux ?

Je pense que beaucoup de choses ont évolué, même si la place de la femme soulève d'importantes discussions. Par rapport à l'idée qui a longtemps été répandue selon laquelle certains postes ne sont réservés qu'aux hommes, je pense que les femmes ont majoritairement gagné la bataille, en France en tout cas. Aujourd'hui, elles sont de plus en plus nombreuses à démontrer qu'elles sont capables d'endosser toutes les fonctions, à tous les niveaux de l'entreprise et de la société. Et en même temps, ça reste plus difficile, encore, pour les femmes car elles ont toujours un nombre d'autres fonctions assez important à assumer. Elles sont sur tous les tableaux, professionnels, familiaux... en même temps. C'est ce qui explique la charge mentale souvent ressentie de manière plus importante encore du côté des femmes.

Les aspirations des femmes sont-elles fondamentalement différentes de celles des hommes ?

Je ne pense pas de manière essentialiste : parce que c'est une femme, alors elle aura ce type d'aspirations,

“Le bien-être au travail se réduit souvent à des artifices « bonheuristes » : plantes vertes, smoothies bio, consoles de jeux... C'est prendre les salariés pour des imbéciles « (mal)heureux »

parce que c'est un homme, il aura cet autre type d'aspirations. Je pense qu'on a heureusement dépassé ce genre de raisonnement simpliste, car binaire. Néanmoins, il est compréhensible que, eu égard aux nombreuses tâches que la femme doit encore assurer, il puisse se trouver qu'elle ait moins envie d'assumer de hautes responsabilités. Ce n'est pas parce qu'elle est femme, c'est parce qu'elle a mille autres choses à faire.

L'entreprise n'est-elle pas encore trop patriarcale ?

Les choses évoluent. On passe progressivement d'un modèle hiérarchique très autoritaire à des organisations plus transversales, avec un management proche des salariés. Toutefois, il faut se méfier d'un cocooning excessif, et d'une trop grande transversalité, souvent constatée dans les entreprises et qui traduit une crise de l'autorité. On a honte de cette notion qu'on confond souvent avec de l'autoritarisme alors qu'elle en est l'exact contraire.

Nous sommes autoritaires quand nous n'avons plus aucune autorité. Depuis la fin des années 60, l'autorité a perdu de son prestige. Mais on se rend compte que l'éducation sans autorité, l'école sans autorité, l'entreprise libérée, ou le président « normal » n'ont pas bien fonctionné. Pour faire grandir les gens, il faut de l'autorité (en grec autorité = augere = augmenter), c'est-à-dire la capacité à se faire obéir sans coercition, à décider sans ignorer les autres, à rassembler sans contraindre •

LES INFOS EN +



BOUGEOTTE

Les millenials ont-ils effectivement la bougeotte ? Au Luxembourg, en 2016, une enquête menée par le cabinet de conseil en relations humaines P'OP et le Luxembourg Institute of Science and Technology (LIST) s'est penchée sur les aspirations des millenials. 500 jeunes cadres de moins de 30 ans (53 % de femmes et 47 % d'hommes) travaillant au Luxembourg avaient été interrogés avec la volonté de connaître les aspirations de ces jeunes concernant « l'entreprise de demain ». Près de 60 % des répondants affirmaient avoir l'intention de quitter leur travail actuel. L'enquête montrait que la « génération Y » aspire en premier lieu à ne pas s'ennuyer dans son travail (75,6 %), puis à trouver un équilibre entre vie privée et vie professionnelle (71 %), et souhaite aussi une liberté dans la gestion de son temps de travail (60,2 %). Le besoin de continuer à apprendre et celui de gagner de l'argent arrivent en quatrième et cinquième positions.

LECTURE

La philosophe Julia de Funès est l'auteur de plusieurs ouvrages questionnant l'absence de sens dans nos sociétés et plus particulièrement dans l'entreprise. Parmi ces ouvrages, citons *La Comédie (in)humaine*, coécrit avec l'économiste Nicolas Bouzou. Dans cet ouvrage, les deux auteurs s'interrogent sur l'entreprise. Pourquoi le management vire-t-il souvent à la tragicomédie ? Pourquoi les entreprises s'évertuent-elles à bâtir des organisations qui font fuir les meilleurs alors que leur principal objectif devrait être d'attirer les talents ? Comment remédier concrètement à ces dysfonctionnements insensés, sources de burn-out, bore-out et autres brown-out ? Pour la philosophe et l'économiste, défenseurs acharnés de la libre-entreprise, il est urgent de laisser les salariés exprimer librement leur intelligence critique et redonner du sens à leur travail.



Une équipe d'experts
négocie votre prêt immobilier
aux meilleures conditions !



Prenez rendez-vous
avec un courtier

www.athomefinance.lu



atHome Finance

NEWS SOCIÉTÉ

HÉLÈNA COUPETTE



LÉGÈRE BAISSE DE L'USAGE DE DROGUES D'ORIGINE ILLICITE

C'est le constat dressé par le rapport RELIS qui vise à situer l'usage, les comportements et l'acquisition illicite de drogues et leurs conséquences sur le paysage luxembourgeois. Si les saisies sont en augmentation, notamment concernant le cannabis et la cocaïne dont la pureté est également à la hausse, le rapport note que leur usage a nettement baissé. Le taux de prévalence est ainsi de 5,8 usagers pour 100 habitants, alors qu'il était de 9 usagers sur 100 il y a 20 ans. Malgré tout, selon les dernières données disponibles, 27 % des adolescents âgés de 15 à 18 ans ont consommé du cannabis au moins une fois au cours de leur vie, tandis que 23,3 % de la population entre 15 et 64 ans a déjà au moins consommé une fois du cannabis, ce qui en fait la drogue la plus consommée à l'usage-vie.

N°212

IKEA

Toujours plus green

Alors qu'il avait déjà supprimé les plastiques à usage unique de ses magasins en début d'année, le géant suédois va plus loin en s'engageant à ne recourir qu'au plastique recyclé ou renouvelable pour ses produits et emballages dès l'horizon 2030. Un pari ambitieux mais qui s'inscrit dans une démarche d'économie circulaire, en adéquation avec les valeurs de l'entreprise.

Dans la réalité, cette nouvelle initiative se traduit par la suppression des plastiques à usage unique de ses restaurants et autres meubles, et la mise en place progressive d'articles provenant de sources 100 % renouvelables. Dans un communiqué, l'entreprise explique «chercher à rendre abordables ses produits durables pour le plus grand nombre et avoir un impact positif sur le climat, les personnes et notre planète».

LE TRAVAIL DU CARE, AU CŒUR DES ACTIONS POUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES



Depuis plus d'un mois, les femmes s'unissent et se mobilisent au Grand-Duché. Plus d'une vingtaine d'associations féministes se sont réunies pour multiplier les actions et faire entendre leurs voix à l'approche de la Journée internationale des droits des femmes, dont le thème est, cette année, le travail du care. «Le partage égalitaire du travail du care entre les genres est au cœur de nos revendications, précise la JIF dans son communiqué. Qu'on nous donne le temps, l'argent et le respect pour mieux vivre, exécuter et organiser équitablement le travail du care.

Nos revendications portent également sur l'amélioration des conditions de travail pour les métiers du care, dans les secteurs du nettoyage, des soins à la personne, de la santé et de la garde des enfants».

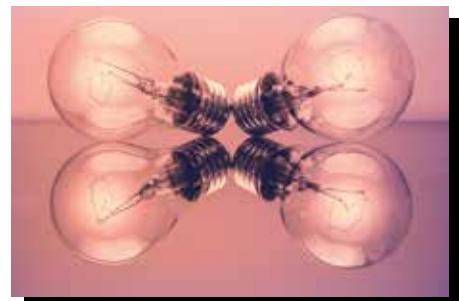
Ensemble, elles marcheront le 7 mars prochain et sillonnieront la capitale, de la place d'Armes aux Rotondes, pour revendiquer leurs droits et faire entendre leurs voix. «L'idée est de montrer toutes les inégalités systémiques et intersectionnelles», explique Rosa Brignone, membre de Time For Equality.

LE CHIFFRE

43%

C'est l'écart de salaires entre les femmes et les hommes à la retraite au Luxembourg.

Selon un récent rapport publié par Eurostat, le Luxembourg apparaît comme le pays le plus inégalitaire en matière de pension de retraite.



N°212

LE PRIX DE L'ÉLECTRICITÉ EN HAUSSE DE 10%

Ce début d'année signe une augmentation considérable du prix de l'électricité, selon l'Institut luxembourgeois de régulation (IRL). Une hausse annuelle qui représente environ 80 euros pour les ménages et qui serait due en partie, selon l'institut, à la hausse du prix de l'énergie qui comprend l'approvisionnement en électricité par le fournisseur, les frais administratifs et les coûts de commercialisation. Face à ce constat, l'IRL préconise des solutions telles que bien choisir son fournisseur ou produire l'électricité pour sa propre consommation.

Evolution sur 25 ans de la structure de l'emploi salarié au Luxembourg⁽¹⁾

À travers leurs travaux, les chercheurs du LISER ont identifié différents phénomènes socio-économiques susceptibles d'intéresser la société luxembourgeoise. Sans être exhaustifs, les indicateurs sociaux et économiques fournissent une vue d'ensemble des dimensions économiques, sociales, et géographiques du pays, avec une portée temporelle et/ou spatiale.

Sur son site⁽²⁾, le LISER vient de mettre à jour six indicateurs relatifs à l'emploi salarié du pays.

KRISTELL LEDUC, CHERCHEUSE AU LISER

N°212

Le marché du travail luxembourgeois ne ressemble à aucun autre en Europe. Alors que dans les pays voisins l'essentiel de l'emploi salarié est occupé par des résidents, le Luxembourg compte un nombre très important de travailleurs frontaliers, principalement issus de la Grande Région.

Le nombre de frontaliers a quadruplé en 25 ans

Entre 1994 et 2019, l'emploi salarié du Luxembourg a plus que doublé, passant d'environ 190 000 à près de 440 000 salariés⁽³⁾. Si le nombre des résidents en emploi a été multiplié par 1,7 sur cette période, le nombre de frontaliers en emploi a quant à lui quadruplé. Par conséquent, alors que les frontaliers représentaient 26% de l'emploi salarié en 1994, leur part s'élève à 46%, 25 ans plus tard. À l'inverse, la part des résidents luxembourgeois dans l'emploi a diminué de 46% à 27%, tandis que la part des résidents étrangers est restée stable.

Quelles conséquences en termes de vieillissement de la population active ?

Grâce à la spécificité de son marché du travail, jusqu'au milieu des années

2000, le vieillissement de la population active s'effectuait à un rythme plus faible que celui de la population résidente, en raison d'une arrivée massive de main d'œuvre jeune, frontalière et étrangère. Ainsi, le pays a pu atténuer les conséquences du vieillissement par rapport à ses voisins européens. Cependant, ces travailleurs vieillissent et approchent aujourd'hui de la retraite.

De fait, le répit dont disposait il y a encore dix ans le Luxembourg, en termes de vieillissement démographique, semble consommé. En témoigne, l'augmentation plus importante de l'âge moyen de la part des séniors pour les frontaliers et résidents étrangers.

Le maintien des travailleurs âgés (50+) en activité : un enjeu national et européen

En comparant l'âge de la main d'œuvre salariée, entre 1994 et 2019, on constate un vieillissement de la population active. Dans les années 90, le Grand-Duché était un pôle d'attraction de l'emploi des jeunes actifs qui passaient la frontière. Les jeunes travailleurs de moins de 35 ans comptaient alors pour plus de la moitié de l'ensemble de la main-d'œuvre salariée (52,7%) tandis

que les travailleurs de 50 ans et plus représentaient moins de 11%. En 2019, on constate une diminution de la part des jeunes actifs et une augmentation de la part des travailleurs plus âgés par rapport à 1994, signes du vieillissement de la population active. Au fil des années, la part des jeunes actifs s'est réduite pour atteindre 31,5% en 2019, alors que celle des travailleurs âgés est passée à 25% de l'emploi salarié en 2019.

Certains secteurs, voire certaines entreprises, sont d'ailleurs déjà plus touchés que leurs homologues par le vieillissement de leur main-d'œuvre. On constate ainsi une part de 30% de seniors dans l'industrie et la construction, contre 20% dans la restauration par exemple. C'est pourquoi le vieillissement actif reste un enjeu tant au niveau national qu'au niveau européen, et pour tous les acteurs pouvant y jouer un rôle (les salariés, les entreprises et les politiques).

Pour plus d'informations sur ce thème, 6 indicateurs sont consultables dans la rubrique « Faits & chiffres » sur le site web du LISER dans la rubrique « Marché du travail » •

depuis 1847



• INTERNATIONAL •

WOMEN'S DAY

À toutes les femmes
Femmes-Magazine



N°212

10 phrases que l'on ne veut plus entendre sur le féminisme !

Certain.e.s d'entre nous se déclarent hostiles aux idées défendues par les féministes alors même que leurs valeurs y correspondent. Petit florilège des clichés qui ont la peau dure, même en 2020 !

CHRIS MICK

1/ ÊTRE FÉMINISTE, C'EST DÉTESTER LES HOMMES

Il s'agit d'un mouvement qui revendique les mêmes droits que les hommes et refuse la notion de patriarcat et qui ne vise nullement à s'opposer à eux. Leur soutien est d'ailleurs très précieux au sein du mouvement et permet de faire avancer la cause.

2/ LES FÉMINISTES ? TOUTES DES EXTRÉMISTES !

Les positions sont très variées, mais la seule chose qui soude les féministes, c'est l'envie de conserver les droits acquis et de continuer à les faire progresser. Difficile d'être contre, non ? Les mouvements diffèrent et chacune s'approprie les valeurs qu'elle défend pour elle-même. La liberté de rester à la maison, de ne pas avoir d'enfants ou d'en avoir 5, porter une mini-jupe ou ne pas se raser les poils des jambes, d'être pratiquante ou totalement athée, peu importe, l'essentiel consiste à ne pas se faire dicter sa conduite.

3/ MAIS ENFIN, UN HOMME C'EST QUAND MÊME COMPLÈTEMENT DIFFÉRENT !

Qui parle de gommer les différences ? Sûrement pas la notion d'égalité. Il ne s'agit pas d'être « pareils », mais de faire en sorte que la différence ne soit plus jamais un frein à l'égalité en matière de droits.

4/ SI ON NE PLUS RIEN DIRE ! IL Y A PLUS IMPORTANT QUAND MÊME !

Rappelons-nous de cela : "N'oubliez jamais qu'il suffira d'une crise politique, économique ou religieuse pour que les droits des femmes soient remis en question. Ces droits ne sont jamais acquis. Vous devrez rester vigilantes votre vie durant." (Simone de Beauvoir). Les féministes ne veulent pas brandir les têtes masculines au bout d'un pic, mais s'opposer au patriarcat, ce système dans lequel l'homme exerce le pouvoir (politique, économique, religieux) et joue le premier rôle à la maison.

5/ JE CONNAIS UNE FÉMINISTE QUI PORTE DES MINI-JUPES, N'IMPORTE QUOI !

Retour au point numéro 2 dans lequel nous expliquions qu'être féministe, c'est être d'accord avec l'idée selon laquelle une femme ne doit subir aucune pression ni jugement. Il n'existe pas de « dress code » au sein du mouvement, seulement une idée commune qui souhaite un changement des mentalités et des comportements envers les femmes. Les femmes se sont battues pendant des siècles pour avoir le droit d'être qui elles veulent, de choisir leur style vestimentaire et l'attitude qui s'y rapporte. Le simple fait de classer la valeur de ces actions contribue à perpétrer les pressions sociétales dont elles sont encore victimes chaque jour.

LE CHIFFRE

739

c'est le nombre d'interventions de la police grand-ducale pour des faits de violences conjugales (2018)

6/ ÊTRE FÉMINISTE AU LUXEMBOURG NE SERT À RIEN, CAR LES FEMMES NE SONT PAS OPPRESSÉES

Ne pas avoir été victime ne doit pas nous empêcher de nier un phénomène ! La consultation publique menée en juin 2019 par le ministère de l'Égalité entre les femmes et les hommes a mis en lumière que pour 71% des participants, l'exposition au harcèlement de rue ou à la violence constituait une urgence absolue. Pour 61 % des personnes interrogées, il faut agir sur les différences de salaires et l'évolution des carrières.

7/ LE FÉMINISME TUE LES « VRAIS » MECS

Les hommes ont revu les codes de la virilité depuis plusieurs années, ils prennent un congé parental, soignent leur style vestimentaire et craignent les rides ! Le mouvement a bousculé les rapports entre les genres, c'est indéniable et le chemin doit continuer avec une meilleure éducation des garçons. Les hommes ont non seulement un rôle à jouer, mais ils ont tout à y gagner.

8/ LES FÉMINISTES SONT TOUTES DES REVANCHARDES EN COLÈRE

Revanche signifie vouloir prendre le dessus sur une situation. N'oublions pas que la génération de nos mères ou grand-mères a réellement vécu des choses compliquées (éducation, accès à l'emploi), certaines paroles excessives méritent une réflexion approfondie avant tout jugement. La plupart des féministes souhaitent un changement qui conduira à une parfaite égalité, c'est tout (et c'est déjà beaucoup).

9/ ON EN A PLUS BESOIN !

Il y a 100 ans, le Luxembourg accordait le droit de vote aux femmes. Le pays, comptant alors parmi les précurseurs, se classe aujourd'hui 69e en matière de représentation égalitaire au Parlement. Lors des élections de 2018, seules 12 des 60 parlementaires élus à la Chambre des députés sont des femmes. Alors ?

10/ ÇA FAIT TROP LONGTEMPS QUE L'ON ENTEND LES MÊMES DISCOURS !

S'il n'y avait plus rien à dire ... on se tairait ! Et on passerait à autre chose. Stopper ces préjugés ne résoudra rien du jour au lendemain, mais cela aura le mérite d'apporter son soutien à une cause fondamentale, avec notamment celle d'attirer l'attention sur les trop nombreuses discriminations et les violences faites aux femmes. C'est aussi témoigner de son intérêt pour un véritable changement sociétal •



INTERVIEW

4 questions À LOU RECKINGER, PORTE-PAROLE DE L'ASBL « VOIX DE JEUNES FEMMES »

N°212

Avez-vous l'impression que le mot « féministe » fait encore peur ?

Le mot « féministe » inspire toutes sortes de réactions. Il fait peur aux gens qui profitent actuellement du système oppressant. Il fait rire les chanceux qui peuvent se permettre de vivre dans l'ignorance. Il fait discuter les différents combattants pour l'égalité qui partagent le même principe, mais pas toujours les mêmes méthodes. Il fait pleurer celles qui ont tout donné d'elles, sans avoir été entendues. Moi, le mot féministe me rend forte. Il me motive. Les féministes sont les femmes qui se sont jetées devant des chevaux pour nous donner notre voix et aujourd'hui, nous les féministes, on fait entendre nos voix. Si ça vous fait peur, tant mieux – parce qu'on va tout donner.

Quelles sont les raisons de votre implication dans la cause féministe ?

Je suis une femme. Cela devrait suffire. Je vis dans un corps de femme qui est constamment

un sujet de politique ou de religion. Un corps qui ne peut pas rentrer seule le soir sans risquer d'être attaqué pour le plaisir d'un homme. Un corps qui est constamment critiqué pour être trop grand, trop petit, trop gros ou trop mince. Un corps qui me définit dans la perception de beaucoup de gens et qui pourrait ainsi limiter ma carrière. Je vis dans un corps de femme dans une société qui a été construite pour les hommes, donc je me bats pour changer cela.

Pensez-vous qu'au Luxembourg il existe encore beaucoup d'inégalités entre les hommes et les femmes ?

Oui.

Quelle est la phrase que vous ne voulez plus entendre sur le féminisme ?

Que le Luxembourg n'a plus besoin du féminisme.

LES INFOS EN +

LA DIFFÉRENCE ENTRE SEXISME ET FÉMINISME

Être contre le sexism, qui se définit par une attitude de discrimination fondée sur le sexe (féminin dans la majeure partie des cas), est l'un des piliers du féminisme. Se révolter contre le sexism, c'est ne pas supporter la différence de traitement, le rabaissement, la condescendance que l'on peut avoir à l'égard des femmes. C'est donc vouloir qu'elles soient traitées pareil que les hommes. Donc vouloir l'égalité. Donc être féministe. C'est aussi simple que ça.



MILITER AU JOUR LE JOUR

Être féministe ne nécessite pas obligatoirement un investissement énorme, au quotidien, c'est simplement revendiquer l'égalité en commençant par ne plus véhiculer les stéréotypes de genre avec vos enfants et devenir un peu plus solidaire des autres femmes.

POUR UNE ÉGALITÉ FEMMES-HOMMES À LA RETRAITE

À travers sa fédération dédiée aux femmes, le syndicat LCGB défend nos intérêts dans le monde du travail.
Son nouveau programme d'actions revendique tout particulièrement l'égalité de traitement
entre femmes et hommes, notamment en matière de pension.

En février dernier, une étude d'Eurostat révélait que l'écart entre les revenus de pension des hommes et des femmes au Luxembourg était de 43 %, alors que la moyenne européenne est établie à 30 %. Si le Grand-Duché a déjà mis en place différentes actions pour une plus grande égalité entre les femmes et les hommes, force est de constater qu'un certain déséquilibre est toujours d'actualité.

« De nombreuses femmes interrompent leur carrière ou réduisent leur temps de travail pour s'occuper de l'éducation de leur(s) enfant(s). Avec une carrière incomplète, ou des cotisations plus faibles malgré une carrière complète, les femmes disposent ainsi bien souvent d'une pension moins importante que celle des hommes, souligne Vanessa Correia, Secrétaire syndicale en charge du LCGB-Femmes. Pour les femmes qui se retrouvent seules une fois arrivées à l'âge de la pension, à la suite d'un divorce par exemple, la situation est encore plus difficile. Elles se retrouvent alors, dans certains cas, dans une insécurité financière. »

UNE FÉDÉRATION DÉDIÉE AUX FEMMES

Pour améliorer de telles situations, le LCGB s'est doté d'une fédération spécifique. « Le LCGB-Femmes s'attache à défendre les droits et les intérêts des femmes,



tant d'un point de vue économique que social, explique Vanessa Correia. Nous revendiquons tout particulièrement une politique ancrée sur l'égalité de traitement entre femmes et hommes ainsi qu'une lutte plus prononcée contre les discriminations existantes. » Concrètement, le nouveau comité du LCGB-Femmes, constitué depuis le 11 décembre 2019, s'est doté d'un programme d'actions qui rythmera les activités de la fédération pour les cinq prochaines années.

DES MESURES POUR UNE PENSION ÉQUITABLE

Pour une plus grande égalité en matière de pension, le LCGB-Femmes demande à introduire la répartition des droits

de pension à titre transitoire pour les femmes qui n'ont plus la possibilité d'atteindre le seuil des années de cotisations nécessaires pour constituer leur propre carrière d'assurance vieillesse. « Une telle mesure permettrait de garantir, en cas de divorce, un partage équitable des droits de pension », estime Vanessa Correia. Le LCGB-Femmes revendique aussi la mise en œuvre d'une assurance continuée obligatoire en matière d'assurance-pension.

Celle-ci permettra d'éviter les interruptions de carrière pour les parents qui arrêtent leur activité professionnelle pour se consacrer à l'éducation des enfants. « C'est un problème alarmant auquel notre gouvernement doit absolument répondre », conclut Vanessa Correia.

QUAND LES FEMMES SE CHALLENGENT

En voiture, les pneus crissant sur le sable, les pieds dans la neige ou chaussées de baskets pour fouler le bitume, les femmes s'engagent pour mêler solidarité et pratique sportive. Au Luxembourg, les initiatives se multiplient.

Du Rallye des Princesses au trek Elles Marchent, en passant par le Laponie Trophy Challenge, ces teams de femmes s'investissent pour récolter des fonds et soutenir les associations et les causes qui leur tiennent à cœur. Une façon de s'engager autrement. Rencontre avec celles qui font bouger les choses.

HÉLÈNA COUPETTE



LAPONIE TROPHY CHALLENGE

Heidi et Rachida

**LAPONY TROPHY CHALLENGE
ASSOCIATION "VIVRE COMME AVANT"**

Pourquoi vous être lancées dans cette aventure ?

Nous avons entendu parler du raid en regardant une émission télévisée où une chroniqueuse présentait un binôme avec une femme luttant pour la troisième fois contre le cancer. Pour nous, ce fut une évidence : nous devions nous bouger ! Même si nos vies de femmes et de mamans sont bien remplies, nous avons voulu prendre un peu de recul, nous centrer sur nous-mêmes. Sortir de notre zone de confort finalement. Ce challenge sportif en milieu extrême était l'occasion de vivre une expérience unique et partager ce moment ensemble nous a beaucoup rapprochées. Bien sûr, ça a été d'autant plus gratifiant de s'investir au profit d'une bonne cause.

“

Nos doutes se sont transformés en motivation

”

Pourquoi soutenir le cancer du sein en particulier ?

Ce cancer touche de plus en plus de femmes. Nous, nos filles, nos proches pouvons directement être touchées. Notre contribution était logique. Nos doutes se sont transformés en motivation.

Comment avez-vous vécu cette course en Laponie ?

La première épreuve fut plutôt éprouvante, au vu des conditions météorologiques. Le terrain était instable, nous avions parfois de la neige jusqu'aux genoux, nos chevilles ont un peu souffert, mais le paysage était magnifique ! Mais l'ambiance était paisible avec un vrai esprit d'entraide, des visages marqués par le sourire. Nous étions toutes conscientes de la chance que nous avons d'être en bonne santé pour réaliser ce raid. L'objectif n'était pas de gagner ou de se performer. Nous étions avant tout présentes pour le côté humain. Nous avons pu rencontrer des femmes formidables et surtout, nous avons récolté 5000€ pour notre association « Vivre Comme Avant ».

*Nadia, Séverine,
Sonia et Julie*

**TREK ELLES MARCHENT
FONDATION AUTISME LUXEMBOURG**

Comment avez-vous connu cette course ?

Nadia : Après ma première expérience au Rallye Aïcha des Gazelles il y a quelques années, j'ai entendu parler du Trek Elles Marchent dont les dimensions solidaires et écologiques m'ont plu et m'ont fait penser à la vision de notre employeur Iko Real Estate. J'ai décidé d'en parler à mes collègues féminines. Après quelques discussions, l'équipe Iko'L s'est formée avec Sonia, Séverine et Julie.

N°212

Avez-vous des appréhensions ?

Séverine : Nous avons surtout hâte de découvrir le désert marocain, que nous devrons dompter pendant les quatre jours du trek. Marcher 120 kilomètres dans le sable reste un défi pour nous. Nous redoutons évidemment les ampoules et autres petits bobos et nous espérons aussi ne pas nous perdre dans les dunes ! Il nous reste encore quelques inconnues à quelques jours du départ... Nos réactions face à la déconnexion « forcée », par exemple.

“

**Nous continuerons à sensibiliser
notre entourage à l'autisme tant que possible**

”

Quels sont vos projets pour la suite ?

Julie : Le trek Elles Marchent se termine le 6 mars. Pour les Iko'L, l'aventure ne s'arrête pas là. Nous continuerons à sensibiliser notre entourage à l'autisme tant que possible à l'avenir, ainsi qu'à développer les projets initiés avant notre départ avec certains partenaires au profit de la Fondation Autisme Luxembourg. Sans oublier l'inauguration du nouveau foyer de Rambrouch à la fin de l'année, qui marquera le point d'orgue de notre engagement auprès de l'association.

“

**Relever ce type de défi et s'engager
dans un challenge sportif féminin était
pour nous une vraie expérience**

”



N°212

Chévia et Chloé **RALLYE DES PRINCESSES - ASSOCIATION "VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE" -**

Pourquoi vous êtes-vous lancées dans le Rallye des princesses ?

Je suis investie depuis maintenant deux ans dans l'association Vaincre la mucoviscidose car nous avons découvert que ma nièce était atteinte de cette maladie génétique incurable.

Je me suis dans un premier temps tournée vers la collecte de dons en participant à des semi-marathons en courant aux couleurs de l'association. Puis Chloé a eu l'idée du Rallye des princesses. Relever ce type de défi et s'engager dans un challenge sportif féminin était pour nous une vraie expérience. Ça nous a semblé évident et Vaincre la mucoviscidose nous a tout de suite soutenues. Nous avons également créé une page sur leur site afin que les personnes qui le souhaitent et qui soutiennent notre action puissent aller faire un don.

Comment avez-vous connu cette course automobile ?

Ma famille et mon mari avaient déjà participé à ce type de challenge. Cela nous a semblé logique de nous investir

à notre tour, d'autant plus dans une course automobile, qui reste un univers souvent associé aux hommes. On trouvait que l'idée d'une course féminine était drôle et sympa. Nous avons dû nous préparer de façon « sportive » pour ce projet qui requiert malgré tout une certaine stratégie. L'itinéraire nous a paru également intéressant car le départ se fait depuis l'emblématique Place Vendôme à Paris et se termine cette année à La Baule, sur la côte Ouest française.

Avez-vous suivi un entraînement particulier ?

Nous faisons régulièrement des sorties avec cette voiture ancienne. C'est un aspect qui nous intéressait : une conduite que nous ne connaissions pas, une voiture lourde, pas automatique. Même s'il ne faut pas être trop musclée, ce n'est pas non plus de tout repos. L'hiver était une période idéale pour laisser un peu de côté les entraînements et se concentrer sur la partie plus « administrative ». En ce moment, nous nous concentrerons donc avant tout sur la stratégie et l'aspect communication avant de reprendre les entraînements et les sorties en mars •



Toutes des superwomen !

Chez Total, plus de 70% de nos employés sont des femmes qui, tous les jours, mettent toute leur énergie pour offrir le meilleur service à nos clients.

#MakeThingsBetter
total.com

 **TOTAL**
Committed to Better Energy

Le droit À LA DÉCONNEXION

Les nouvelles technologies comme le courriel et le portable permettent désormais d'être joint partout et à n'importe quelle heure, ce qui n'est pas sans poser de problème dans le monde du travail, alors que certains ne parviennent jamais à décrocher au risque de burn out. De fait, la notion de droit à la déconnexion commence à émerger alors qu'une enquête de 2017 au Grand-duché démontrait qu'un tiers des salariés se sentaient dans l'obligation de répondre aux sollicitations numériques en dehors de leurs heures de travail.

FRÉDÉRIC FRABETTI & CARMEN RIMONDINI

N°212

Qu'est-ce que le droit à la déconnexion ?

Il s'agit du droit pour un salarié de ne pas être en permanence joignable pour des motifs liés à l'exécution de son travail. Ce droit lui assure ainsi la possibilité, en dehors de ses heures, de se couper complètement de tout appareil électronique sans que son employeur ne puisse le lui reprocher.

Quelle est la loi relative au droit à la déconnexion ?

Il n'existe pas de loi relative au droit à la déconnexion au Luxembourg et les pays en ayant une, sont par ailleurs assez rares. Le droit à la déconnexion a, par exemple, été introduit en France en 2017 mais sans que le texte ne soit très précis ou assorti systématiquement de sanctions.

Le droit à la déconnexion n'existe donc pas à Luxembourg ?

Le fait qu'aucune loi ne le prévoit explicitement ne signifie pas pour autant que ce principe n'existe pas.

Ainsi, la Cour d'appel dans un arrêt du 2 mai 2019 a statué qu'un salarié, Directeur de restaurant, qui se voyait reprocher une faute dans l'exécution de son travail du fait de son absence de réaction, avait droit à la déconnexion et que son supérieur n'avait pas à lui envoyer un courriel de nuit et pendant ses congés.

Que permet le droit à la déconnexion ?

Ce principe permet à tous les salariés de stopper leurs prestations de travail et de ne pas être forcés

d'utiliser/consulter les outils numériques mis à leur disposition en dehors des heures de travail lorsqu'ils se trouvent à leur domicile, en congés, ou en maladie.

Quelles sont les conséquences pour l'employeur ?

Un employeur ne peut donc pas obliger son salarié à rester en liaison constante avec sa direction et ses collègues de travail. En principe, il faut préciser que lorsqu'un salarié répond à un mail ou au téléphone à l'initiative de son employeur, il s'agit de temps de travail effectif qui doit être rémunéré.

De plus, un salarié ne peut pas travailler plus de 10 heures par jour /48 heures par semaine et doit bénéficier d'un repos quotidien de 11 heures consécutives et d'un repos hebdomadaire de 44 heures consécutives. De même, il ne peut pas travailler, sauf exception, durant les jours fériés légaux.

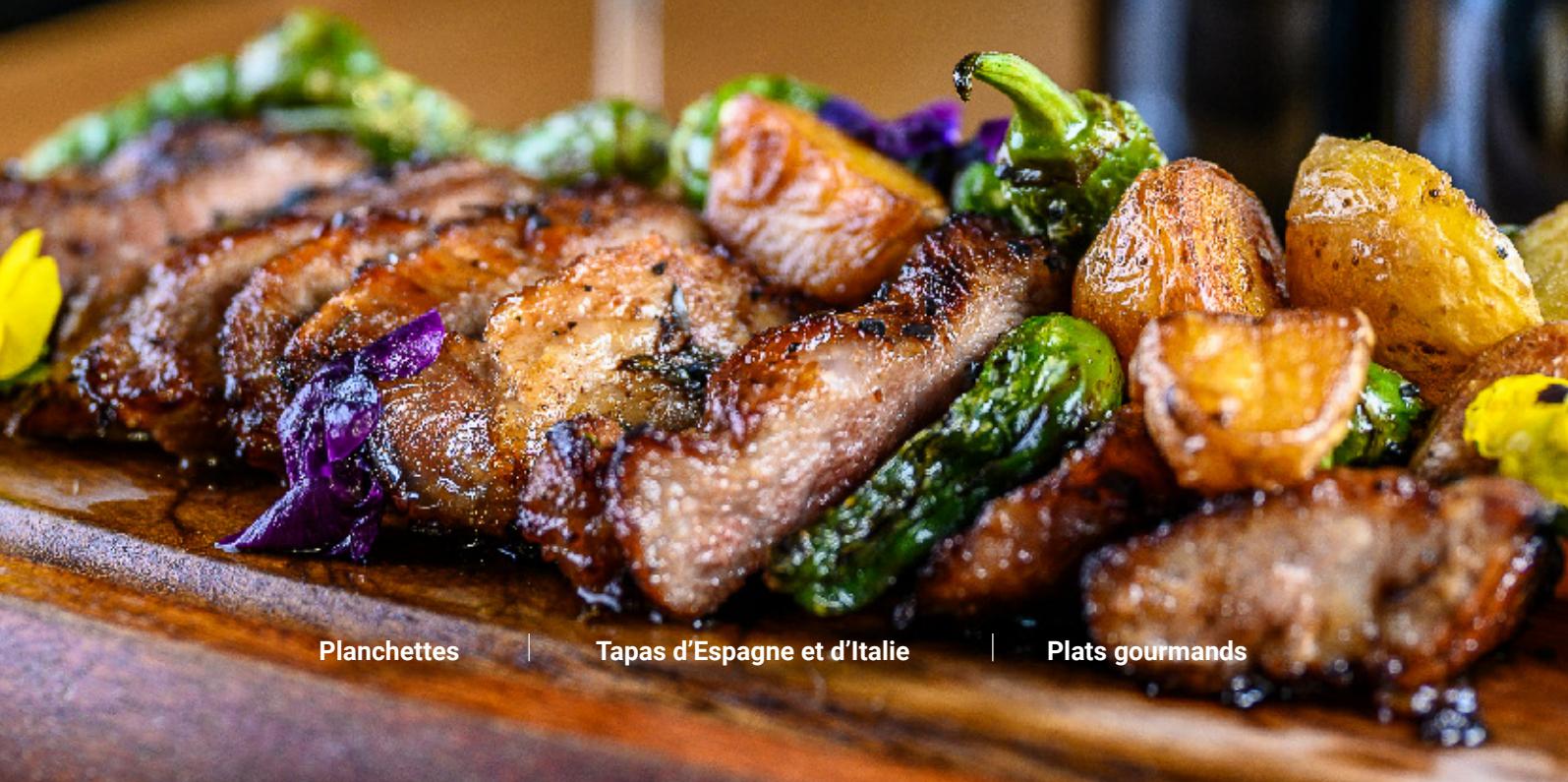
Quelles sont les limites du droit à la déconnexion ?

Les premières limites concernent les cadres : leur temps de travail est moins réglementé notamment en ce qui concerne les heures supplémentaires. L'autre limite concerne l'application effective. En effet, on ne peut pas « obliger » un salarié à se déconnecter et certains vont d'eux-mêmes ne jamais se couper de leur travail. Au vu de la digitalisation de plus en plus marquée des méthodes de travail, il s'agit néanmoins d'un défi majeur pour les années à venir et des solutions, tel que le blocage des serveurs de l'entreprise, devront être imaginées.



Barrels

Bar à vin et Restaurant
Glacis Luxembourg
www.barrels.lu



Planchettes

Tapas d'Espagne et d'Italie

Plats gourmands

Le plastique,

C'EST PLUS FANTASTIQUE !

« Jetez cette bouteille que je ne saurais voir. » Alors que les bouteilles en plastique s'étaient érigées en véritable révolution lors de leur apparition, elles sont à présent au centre de toutes les polémiques. À raison !

SARAH BRAUN

N°212

Saviez-vous que, toutes les secondes, ce sont quelque 20 000 bouteilles en plastique qui sont vendues à travers le monde ? Un chiffre pharaonique qui n'est pas sans conséquences : à ce rythme, on peut en effet estimer que 583,3 milliards de bouteilles en plastique seront vendues d'ici à 2021, pour échouer enfin dans la nature. Chaque année, entre cinq et 13 tonnes de plastique finissent dans les océans, perturbant la faune marine et risquant par la même occasion de se retrouver dans votre assiette.

Marche arrière

C'est dans les années 50 que le plastique – actuellement le troisième matériau le plus fabriqué par l'homme derrière le ciment et l'acier – a commencé à être utilisé à grande échelle. Très rapidement, le plastique, issu du pétrole, a supplanté des matériaux nobles à l'instar du verre ou du bois dans les habitudes des consommateurs, en vertu de sa résistance (400 ans sont nécessaires pour qu'il se désintègre, ndlr.) et de sa légèreté : de la vaisselle jetable aux coton-tige, en passant par les iconiques Tupperware et les bouteilles, le plastique est devenu incontournable au quotidien. Souvent utilisé pour des produits à usage unique, la moitié de ces

matériaux deviennent des déchets après quatre années – quand ce n'est pas moins – d'utilisation : s'est alors posée la question de la gestion des déchets. Seuls 25 % relèvent du tri qui permet de les recycler : le plastique restant est alors condamné à être incinéré ou à finir échoué dans la nature - et donc à polluer.

“

Parmi les nombreuses alternatives aux bouteilles en plastique, la gourde signe en effet cette saison un retour en force particulièrement remarqué

”

Constat qui n'échappe à personne : notre belle planète est en train de devenir une poubelle géante, les océans en tête : 1,5 million d'animaux marins meurent chaque année des suites de la pollution. Sans compter que, de ce fait, nous en ingérons quotidiennement des doses, certes infinitésimales, mais qui finissent par peser dans la balance de notre propre santé.

Des petits gestes

Parce qu'elle concerne tout le monde, il est devenu urgent d'agir, d'autant que chacun a un rôle à jouer dans ce combat.

Bien sûr, cela commence par le tri des déchets, mais pas seulement : changer ses habitudes de consommation peut également être une manière d'agir. Pour commencer, pourquoi ne pas refuser tous les produits à usage unique, au profit de leurs équivalents réutilisables : coton à démaquiller et autres lingettes lavables, spray auditif plutôt que des coton-tiges, mouchoirs en tissu... De la même manière, afin de lutter contre le suremballage, cesser d'acheter des aliments emballés individuellement ou des plats préparés est une bonne solution. À la place, on redécouvre les joies de la cuisine familiale et du batch cooking, qui consiste en à cuisiner en « lots » (batch, en anglais, ndlr.), en préparant tous les repas de la semaine en une seule session de cuisine, le plus souvent dominicale. Il suffit, ensuite, de conditionner les portions dans des bocaux en verre et de les stocker au réfrigérateur pour les déguster au fil de la semaine. En plus de limiter les emballages, on économise du temps et de l'argent (et on mange plus sainement) : on n'en retire donc que des bénéfices.

Dans la foulée, on délaissé les boîtes en plastique diverses et variées pour stocker les aliments ou les transporter pour des récipients en verre : c'est plus esthétique et bénéfique pour la santé car le plastique, lorsqu'il est chauffé – au micro-ondes, par exemple – favorise la diffusion de perturbateurs endocriniens. Il en va donc de même pour les bouteilles d'eau oubliées au soleil qu'on abandonne définitivement au profit de carafes en verre ou de gourdes.

“

Le plastique, lorsqu'il est chauffé – au micro-ondes, par exemple – favorise la diffusion de perturbateurs endocriniens

”

La gourde : accessoire star 2020

Parmi les nombreuses alternatives aux bouteilles en plastique, la gourde signe en effet cette saison un retour en force particulièrement remarqué. Nous qui pensions l'avoir abandonné à tout jamais sur les bancs de l'école, avouons sans rougir qu'elle figure en effet sur presque tous les bureaux de la rédac' ! Et ce pour plusieurs raisons : non seulement celle-ci se révèle particulièrement pratique, mais surtout, elle est devenue un véritable accessoire de mode – au même rang que les sacs à main – et a désormais vocation d'incarner le statut social. C'est ainsi qu'après avoir relooké les bouteilles d'eau Évian, Virgil Abloh vient désormais de signer pour la marque une gourde en verre écoresponsable. La marque Chilly's séduit de plus en plus de consommateurs avec une gamme de coloris et de motifs tout simplement hallucinante. Last but not least, la gourde va également de



N°212

pair avec un way of life plus sain : on y transporte ainsi en toute discrétion ses eaux aromatisées détox, ses lattes à base de boissons végétales (la plupart des gourdes sont en effet thermostatiques, ndlr.) ou ses sodas home made !

L'essor du solide

Et puisqu'il est question de fait main, la lutte contre la surabondance de plastique passe également par le DIY et dépasse la cuisine. Il est en effet un autre produit qui sera incontournable cette année : le savon solide (qui se décline tout aussi bien pour les shampoings voire les détergents ménagers). Si la marque Lush fait figure de pionnière sur la question, de plus en plus de grandes marques,

voire des maisons de luxe, se sont également lancées à l'assaut de ce nouveau marché très juteux. Pour bien rester dans une démarche éthique et responsable, on priviliera ceux obtenus par saponification à froid (une réaction chimique entre une matière grasse et une base forte type soude ou potasse, ndlr.), car il s'agit d'une technique qui ne nécessite que peu d'eau pour sa fabrication. La forme solide séduit non seulement pour son côté écologique (une formule plus concentrée et souvent bien plus clean que leurs consorts liquides), ludique, mais également économique. Alors qu'on consommerait une moyenne de 20 flacons de shampoing par an, seuls six pains de shampoings solides seraient nécessaires pour la même période •

Prendre soin de nos enfants et de notre corps

Veillant avant tout au bien-être des tout-petits, Care Your Kids accueille vos enfants dans un cadre chaleureux et apaisant. À travers l'entité, Freshealthy Kids, la crèche propose une alimentation saine et équilibrée, préparée chaque jour à base de produits frais et bio. Des repas qui peuvent aussi être adaptés et livrés aux adultes.

« Prendre soin de vos enfants. » C'est la volonté qui anime au quotidien la structure d'accueil Care Your Kids. Après un premier établissement ouvert en décembre 2017 dans une belle demeure à Strassen, Care Your Kids s'agrandit. À partir du mois d'avril, une seconde crèche ouvrira ses portes à quelques centaines de mètres seulement. « Il s'agit d'un prolongement naturel de notre première crèche. Nous y travaillerons avec la même philosophie », explique Régine Nkole, Administratrice de Care Your Kids à Strassen. Care Your Kids a été fondé par son mari, Davide Castellano, en 2016 après qu'il ait géré un important groupe de crèches à Luxembourg durant huit ans, Children's World.

ÉVOLUER À SON RYTHME

Pouvant accueillir jusqu'à 25 enfants, répartis en trois groupes – de 0 à 2 ans, de 2 à 4 ans et de 4 à 12 ans pour l'accueil périscolaire –, Care Your Kids s'appuie sur **une pédagogie avant tout centrée sur la satisfaction des besoins fondamentaux de l'enfant et son bien-être**. « Nous voulons que chacun, enfants, parents et collaborateurs, se sente ici comme à la maison. La qualité des relations humaines est essentielle pour pouvoir prendre soin des enfants comme il se doit. J'y veille vraiment au quotidien », assure Régine. Care Your Kids offre ainsi un grand confort et **un cadre de vie idéal** aux tout-petits, pour leur permettre d'évoluer dans les meilleures conditions.

Dans une atmosphère agréable, détendue et sécurisée, Care Your Kids propose des sorties quotidiennes, des activités manuelles, de la psychomotricité ainsi que des jeux évolutifs variés, pour que chaque enfant puisse progresser à son rythme. Les plus grands sont quant à eux accompagnés dans la réalisation de leurs devoirs et peuvent participer à des activités diverses : sport, activités manuelles, informatique, etc.



UN ENVIRONNEMENT INTERNATIONAL

Care Your Kids fonde son approche sur la multi-culturalité. Les enfants peuvent ici grandir dans **un environnement international** puisqu'environ 25 nationalités sont représentées au sein de la crèche et du foyer de jour. On y parle le français, l'anglais, le luxembourgeois et l'allemand. L'équipe, pluridisciplinaire – éducateurs, puériculteurs, instituteurs, infirmière, kinésithérapeute, psychologue, pédagogue, cuisiniers, psychomotricien, etc. –, veille au développement et au bien-être de chaque enfant, au quotidien. « Nous souhaitons faciliter la vie des petits et des grands, assure Régine. Nous proposons par exemple, pour les enfants scolarisés, un service de navette vers l'école et leurs activités extrascolaires. Nous voulons être un prolongement de la famille. »

Votre enfant va bientôt entrer à la crèche ?
Des places sont encore disponibles au sein
de la nouvelle structure de Strassen.

UNE CUISINE FRAÎCHE ET BIO POUR LES PETITS

Au sein de Care Your Kids, une grande attention est également portée aux repas. Désireux d'offrir **la meilleure alimentation** possible aux enfants qu'ils accueillent, Régine et Davide proposent dans leurs crèches une cuisine saine, élaborée par leur propre structure à partir de produits frais, bio, locaux et de saison dans la mesure du possible. Les repas sont adaptés selon l'âge des enfants et leur programme diététique. Les parents ont le choix du menu pour les enfants de 0 à 2 ans.

À travers cette entité **Freshealthy Kids**, « notre volonté est d'offrir **une alimentation équilibrée et variée** », explique Davide, éducateur social spécialisé, également formé en nutrition. Les crèches qui le désirent peuvent également bénéficier des plats concoctés par Freshealthy. « C'est particulièrement intéressant pour les micro-crèches par exemple, pour qui disposer d'une cuisine en interne peut être très coûteux », poursuit-il.

DES PLATS SAINS ET SUR-MESURE POUR LES PLUS GRANDS

Ce concept sera étendu aux adultes, en proposant une livraison de repas frais directement sur leur lieu de travail. « Il est possible de souscrire un abonnement : chaque jour, vous recevez un plat conçu de façon équilibrée, adapté à vos goûts et à votre régime alimentaire, et qui tient compte de vos éventuelles allergies. **Ce plat personnalisé est « surprise »,** pour ne jamais vous ennuyer. » Si vous souhaitez profiter des services de Freshealthy Meals de manière ponctuelle, vous avez également la possibilité de commander un plat à l'avance, parmi les options présentes à la carte. L'entreprise réalise aussi des repas adaptés à la prise de masse musculaire ou à la perte de poids.

Davide a déjà testé et éprouvé son concept aux États-Unis, dans la région de Miami. « L'idée est partie du constat que pour être en bonne santé, notre alimentation est primordiale. Nous travaillons donc toutes les cuisines du monde, mais en préservant au maximum le goût et les nutriments et en éliminant les ingrédients nocifs tels que les additifs, les conservateurs, les produits transformés, le gluten et le lactose qui créent des inflammations du corps. Avec Freshealthy, nous voulons, à notre niveau, encourager les gens à manger mieux, à se maintenir en forme et à se sentir bien dans leur corps. »

“Avec Freshealthy, nous voulons, à notre niveau, encourager les gens à manger mieux, à se maintenir en forme et à se sentir bien dans leur corps”

Davide Castellano, CEO
Care Your Kids International Kindergarten Group S.A.
Freshealthy Group Healthy Meals Nutrition SA



UNE 3^E CRÈCHE À SYREN

Basée sur ce même concept mais d'une toute autre ampleur – elle pourra accueillir jusqu'à 200 enfants –, une troisième crèche Care Your Kids verra le jour en janvier prochain à Syren, sur la commune de Weiler-la-Tour, dans un ancien corps de ferme situé en pleine nature. Des navettes permettront de desservir le Kirchberg, Howald, Contern, Moutfort, Weiler-la-Tour ainsi que toutes les communes situées au sud-est de la ville.

LE SUCRE, ENNEMI NUMÉRO UN ?

Tant adoré et pourtant largement décrié, le sucre semble être le nouvel aliment à éliminer de notre quotidien. En cause ? Un déséquilibre de notre microbiote intestinal qui serait à l'origine de certaines maladies, dont la dépression.

Après avoir banni la moindre trace de gluten de nos petits-déj, rayé les lipides de nos apéros et supprimé toute présence de lactose de nos cafés, que reste-t-il de notre alimentation ?

HÉLÈNA COUPETTE



DES BACTÉRIES PAS SI MAUVAISES

Mille espèces bactériennes, cinq genres d'archées et 66 genres de champignons colonisent notre tube digestif et notre paroi intestinale pour former notre microbiote, appelé autrefois « flore intestinale ». S'il est bien connu que le ventre est notre deuxième cerveau, il s'agit d'en prendre soin et de veiller au bon équilibre de nos intestins, qui représentent à eux seuls un à deux kilos de biomasse, soit le plus grand réservoir de bactéries du corps humain. « Le microbiote intestinal est aussi vital que fragile, explique Bouthayna Noël, diététicienne à Junglinster. Les bactéries qu'il contient sont responsables de la fabrication de certaines vitamines et dégradent les fibres, indigestes pour l'homme. Si on nourrit les bonnes bactéries avec des fruits et des légumes, alors elles se développent et empêchent la prolifération des bactéries pathogènes ».

De fait, notre régime alimentaire impacte immédiatement notre santé. Cette barre chocolatée, avalée en milieu de matinée parce que vous aviez un coup de mou ne vous a pas redonné l'énergie escomptée ? Rien d'étonnant. Consommé en mauvaise et – trop – grande quantité, le sucre fatigue le corps, en plus d'être à l'origine de nombreuses maladies telles que les accidents vasculaires et le diabète. « Nous avons un goût inné pour le sucre, note encore Boutayna Noël. C'est pourquoi il est introduit le plus tard possible dans l'alimentation du jeune enfant. Calorique et ne contenant aucun micronutriments, il n'a aucun intérêt nutritionnel », en plus d'être cariogène et responsable du surpoids.

JE MANGE, DONC JE SUIS !

Pourtant, nous en engloutissons chaque année en moyenne 30 kilos par personne. Un chiffre largement au-dessus des doses recommandées



par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), qui préconise de ne pas excéder les 5 % de notre ratio énergétique total. Une quantité excessive qui n'est pas sans conséquences. Une alimentation riche en sucres entraîne un déséquilibre de notre microbiote, autrement nommé « dysbiose », qui affectera notre muqueuse intestinale, cette dernière devenant alors hyperperméable. « Lors d'un déséquilibre du microbiote, les premiers symptômes sont un inconfort digestif, tels que la constipation ou des spasmes qui peuvent s'avérer plus ou moins graves. On parle également de côlon irritable et de diverticulose et dans d'autres cas, on constate le développement de certains cancers colorectaux », analyse Boutayna Noël.

Pour être correctement métabolisé, le sucre nécessite plusieurs nutriments essentiels au bon fonctionnement du corps humain, qui, s'ils sont mal assimilés, causeront une instabilité énergétique. Consommé en trop grandes quantités, le sucre raffiné affecte ainsi notre indice glycémique : au pic d'insuline succède tout aussi rapidement une baisse de notre glycémie. « Le sucre arrive très rapidement dans le sang au début de la digestion.

Ce qui engendre une hyperglycémie et une hyperinsulémie, car l'insuline a pour rôle de distribuer le sucre aux cellules, qui n'en ont pas besoin lorsque le corps est au repos », explique la diététicienne. « Il sera donc stocké sous forme de graisses et deux heures plus tard, la glycémie retombe, ce qui correspond au fameux 'coup de pompe' que nous connaissons bien ». Des up et down qui fatiguent, en plus d'avoir des répercussions sur nos hormones dont la production de sérotonine, l'hormone du bonheur, et celle de la dopamine.

LE SUCRE, LA NOUVELLE POUDRE ?

Rien d'étonnant donc à ce que sucre et dépression soient intimement liés, ni même à ce qu'il soit aussi dur de s'en sevrer : ce dernier serait aussi addictif que la cocaïne. D'après une méta-analyse publiée dans le British Journal of Sports Medicine et menée par James J. DiNicolantonio et James H. O'Keefe, deux chercheurs américains, la consommation de sucre produirait des « effets similaires à la consommation de cocaïne », notamment parce qu'il renvoit les mêmes effets de plaisir et

active le mécanisme du circuit de la récompense se trouvant dans le cerveau. Le résultat ? Une recherche permanente du sucre et un sevrage quasi impossible.

Dans un article publié sur le site américain Refinery 29, la journaliste Hannah Smith raconte son expérience. Durant six semaines, elle a éradiqué la moindre trace de sucre de son alimentation pour tenter de soigner sa dépression chronique. Si les premiers temps lui ont permis de retrouver une sensation de satiété et toute l'énergie dont elle manquait, dès la troisième semaine, les symptômes de la dépression sont revenus : « J'étais d'une humeur terrible. Rien, pas même nos belles balades à la campagne, n'a réussi à me remonter le moral. En réalité, c'est à peine si je remarquais la nature alors que je la traversais. Je suis également restée clouée à mon canapé pendant deux jours à cause de la dépression. ». Finalement, à force de l'éradiquer de son alimentation, la journaliste a développé une sorte de phobie de la nourriture sucrée. Ce n'est que lorsqu'elle a recommencé à s'autoriser quelques entorses que son état s'est stabilisé et que le sucre a arrêté d'être un problème et une obsession : « En arrêtant le sucre, j'ai également appris qu'un petit plaisir n'était pas forcément quelque chose de mauvais. Lorsque l'on traite son corps avec respect, qu'on se nourrit sainement et qu'on prend soin de soi, on se sent forcément plus heureux. »

TOUT NE SERAIT QU'UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

Loin de n'être qu'un précepte cool à adopter ou une nouvelle lubie, cette tendance du « no sugar » pourrait être une solution afin de lutter contre les troubles fonctionnels intestinaux qui touchent près de 60 % de la population française. Pourtant, comme pour Hannah Smith, supprimer le sucre s'avère compliqué, voire impossible tant il est

présent partout. Sans aller jusqu'à parler de bonbons ou autres petites bombes caloriques, le sucre est naturellement présent dans la plupart des aliments et même certains légumes n'y échappent pas. Parce qu'il est peu coûteux et qu'il permet d'ajouter de la saveur à des préparations qui en sont trop souvent dépourvues, on le retrouve dans la plupart des produits transformés. À tel point que même votre sacro-saint lait d'amande en concentre 4,5 grammes pour 100ml.

Si on gardera donc nos distances avec les sucres dits « simples », contenus sous forme de saccharose ou de lactose, tous les sucres ne sont – heureusement – pas à bannir. Le fructose contenu dans les fruits, le miel, le sirop d'agave ou d'érable est, lui, compatible avec nos besoins physiologiques. « Les fibres du fruit ou du légume régule sa métabolisation et de fait, élève moins notre glycémie ». Opter pour une alimentation riche en fibres favorisait ainsi la digestion. Présentes dans les légumineuses, noix et autres graines, elles permettent de ralentir son absorption. « Il est très important de maintenir la population saprophyte. Une alimentation riche en fibres végétales et limitée en graisses

et fibres animales permettra de faire barrière aux bactéries pathogènes ». Finalement, comme la journaliste Hannah Smith, la bloggeuse et influenceuse française exilée à Los Angeles, Garance Doré, interrogait, dans un long post personnel publié sur son site Wearedore.com, sa relation au sucre et son influence sur ses émotions : « Je n'avais jamais remis en question ma manière de me nourrir. La confiture. Le vin. Les desserts. Le chocolat. On ne s'en rend pas compte... ça fait partie de la vie de tous les jours, non ? ». Un constat que partage également Bouthayna Noël : « Le sucre fait partie des plaisirs du quotidien : fêtes, anniversaire... Sans le bannir de notre alimentation, il faut le limiter pour que sa consommation soit un vrai plaisir et ne pas hésiter à se dépenser après, afin que l'énergie qui arrive dans notre sang soit utilisée au lieu d'être stockée. ».

Finalement, tout ne serait qu'une question d'équilibre ? « L'idée n'est pas de devenir parano, juste consciente. Il n'existe pas de règles absolues ou de guides ultimes, pas de régime parfait, conclut Garance Doré. Découvrir notre propre écosystème, c'est l'histoire d'une vie » •



Connaissez-vous tous les sucres ?

« Quand un client me demande si nous vendons du sucre, j'ai pour habitude de lui répondre que nous vendons DES sucres », plaisent Cécile et Olivier Bens, fondateurs de Nature Elements à Howald. Si les polémiques enflent quant à l'impact néfaste sur la santé d'une surconsommation, tous les sucres ne sont pourtant pas à jeter à la poubelle ! Un petit tour dans les rayons de Nature Elements vous ouvrira d'autres horizons d'un monde de douceur !

Penser à sa consommation de sucre ne doit pas forcément signifier le bannir de nos habitudes alimentaires, au contraire. Chez Nature Elements, tout un corner est consacré à ce produit d'épicerie classique, que l'on consomme si souvent sans vraiment le connaître. Le sucre est principalement extrait de la canne à sucre et de la betterave sucrière, mais ces derniers ont été récemment décriés car trop raffinés, ils étaient dépourvus en nutriments. D'autres alternatives ont été mises en avant depuis, comme le bouleau ou la coco.

DU SUCRE, OUI, MAIS DU BON SUCRE !

S'il est de bon goût de bannir le sucre blanc, dès lors par quoi le remplacer dans son petit café ou lorsque l'on cuisine ? Fort heureusement, il existe une multitude de sucres :

○ **Le sucre de coco** : sûrement l'un des plus populaires et des plus gourmands. Autre avantage, contrairement au sucre blanc qui n'apporte que des calories vides, le sucre de coco apporte vitamines et minéraux (polyphénols, potassium, zinc et fer). Il contient aussi un prébiotique appelé inuline (fibre alimentaire soluble métabolisée par la flore intestinale).

○ **Les sucres rapadura et muscovado**, qui sont des sucres complets très intéressants : ils ont conservé tous les sels minéraux



(potassium, magnésium, calcium), les vitamines (A, B3, B5, B6, B9) et les acides aminés de la canne à sucre.

○ **La stévia** est une plante d'Amérique du Sud au pouvoir sucrant bien supérieur à celui du sucre. Elle contient également des vitamines et des minéraux. Son point fort est son faible impact sur la glycémie et la production d'insuline.

○ **Le xylitol**, un alcool de sucre issu de l'écorce de bouleau ou du rafle de maïs, qui renforcerait l'immunité.

○ **Le miel** est un antioxydant qui apporte des vitamines, des minéraux et des acides aminés. Les plus : des vertus médicinales.

○ **La sève de kitul** (issu des fleurs du Caryota Urens, un palmier qui pousse au Sri Lanka), dont le goût est légèrement caramélisé. Il est très riche en vitamines B, vitamine C, calcium et fer.

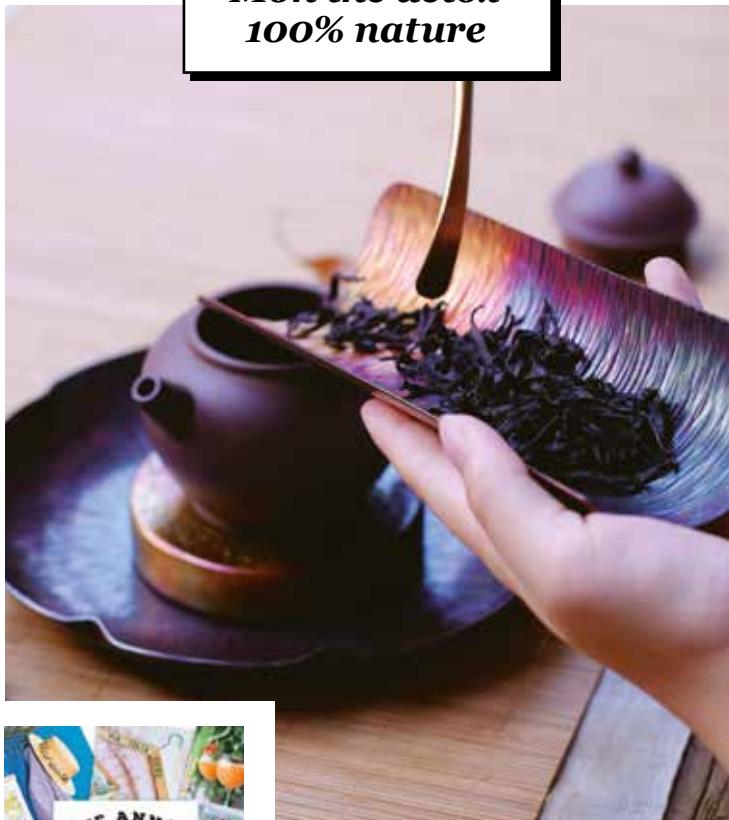
Situé à Howald, Nature Eléments vous propose un large rayon pour trouver de nouvelles alternatives au sucre blanc. Un personnel dédié saura vous conseiller pour trouver le produit adapté à vos besoins : sucre de canne roux complet foncé Moulin des moines, sucre de coco Comptoir et compagnie, stévia Guyapi, sucolin Lih... Découvrez le sucre qui vous fait du bien.



Mon année 100% DIY

LISA BEYS

Mon thé detox 100% nature



Dans une boule à thé, on mélange 1 cuillère à soupe de thé darjeeling bio et 4 clous de girofle écrasés. On fait infuser le tout pendant 12 heures au frais, dans une jarre à laquelle on a ajouté un litre d'eau chaude, 1 fine bande de zeste de clémentine et 2 clémentines en rondelles.

Pour des idées fun et colorées, on se procure sans attendre l'ouvrage d'Anne Loiseau, *Une année pour créer : DIY, cuisine, nature : le plein de bonnes idées faciles à réaliser !*
Éditions Dessain et Tolra, 2019

LE CHIFFRE

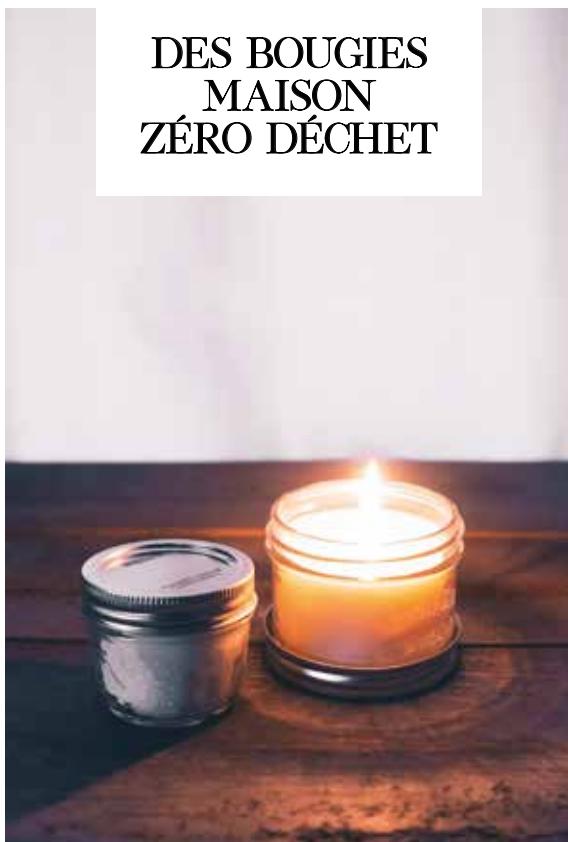
60,6
%

c'est la part des dépenses relatives à l'ameublement, l'équipement ménager et l'entretien courant de la maison en 2017 : le DIY, un moyen de faire des économies ! (Source : « Le Luxembourg en chiffres: 2019 », rapport de l'Institut national de la statistique et des études économiques du Grand-Duché de Luxembourg).

UN DÉMAQUILLANT EXPRESS, 100% NATUREL ET BIPHASÉ ?

Cette recette ultra-simple ne nécessite que 3 ingrédients ! Mélangez 40 ml d'hydrolat de bleuet, 5 gouttes de vitamines E, 60 ml d'huile végétale (amande douce, avocat, coco) : et voilà votre super démaquillant biphasé, 100 % naturel, et idéal pour les yeux sensibles ! On secoue le flacon avant utilisation, et, pour réduire notre impact sur la planète, on utilise des cotons réutilisables.

DES BOUGIES MAISON ZÉRO DÉCHET



On favorise les ingrédients à notre portée : les restes de vieilles bougies par exemple !

Simplement, on se procure des paillettes de cire en magasin bio (riz, soja ou cire d'abeille). Une fois la cire fondue au bain marie dans un récipient en verre,

on ajoute quelques gouttes d'huiles essentielles et du colorant naturel (curcuma, henné, thé).

On maintient la mèche (au-préalable imbibée de cire pour une meilleure combustion) au milieu du pot, et on laisse figer 3 heures dans un endroit frais.

Un atelier DIY idéal avec les copines ou les enfants !

Bricolo et écolo

Une peinture pour bois écologique ? Facile ! On mélange 100g de farine, 10cl d'huile de lin, 2cl de savon noir liquide et on délaye le tout avec 80 cl d'eau en mélangeant 15 min environ. Pour une super colle à papier, idéale pour les collages créatifs, mélangez 40g de féculle de maïs et 15 cl d'eau à feu moyen à l'aide d'un fouet : on obtient une pâte gélatineuse, laisser refroidir avant utilisation, et qui se conserve une semaine au frais !



Tuto

MON BAUME À LÈVRES BIO

Dans un récipient, on verse 1 cuillère à café de beurre de karité bio, 1 cuillère à café d'huile de coco bio et 1 cuillère à café de cire d'abeille en paillettes. On chauffe l'ensemble au bain-marie en mélangeant régulièrement. Une fois fondu, on ajoute 2 gouttes d'huile de noisette, puis on verse le tout dans un petit pot jusqu'à solidification. Audrey et Alexia regroupent sur leur compte Instagram @beautyshakefr des dizaines recettes de cosmétiques DIY, à tester sans attendre !

L'ENTRETIEN AU NATUREL

Les produits d'entretien contiennent des substances toxiques qui polluent les nappes phréatiques. Un produit vaisselle naturel et écologique réalisé en un clin d'œil?

Mélangez 1/2 L d'eau chaude avec 1/2 verre de savon noir, 1/2 verre de vinaigre blanc et 8 gouttes d'huiles essentielles de votre choix (menthe, citron par exemple!).

Pour les sols, privilégiez le savon noir, et pour la salle de bains, du vinaigre blanc auquel on ajoute quelques gouttes d'huiles essentielles.

MUST-HAVE

01

LUMIÈRE



Pour lutter contre le manque d'oxygène de la peau et l'environnement, accélérateur de vieillissement cutané, au cœur de la ligne Orchidée Impériale, la technologie Ciel Respiration, basée sur un duo d'orchidée détient le pouvoir de limiter ce ternissement cutané. Cette ligne dispose de la technologie Orchid Noble light formulée à partir d'une orchidée précieuse, la Dendrobium nobile, qui cible les gènes responsables du ternissement de la peau. La peau est éclatante, plus claire, comme inondée de lumière. *Orchidée Impériale. Concentré de lumière. Guerlain.*



UNE STAR

La famille Le Rose Perfecto s'agrandit.

La suite logique ? Réinventer ce baume iconique et l'imaginer dans une version fluide qui garantit nutrition, hydratation et protection des lèvres contre le dessèchement tout en les sublimant au naturel. Mieux qu'un filtre invisible, Le Rose Perfecto Liquid Balm est un baume plus-que-parfait qui souligne la beauté naturelle de chacune.

Rose perfecto liquid. Givenchy.



FLORAL

Inspiré par ce nom onirique, Jacques Cavallier Belletrud a souhaité l'interpréter à travers une profusion de fleurs fraîches, une ode aux fleurs de Grasse qu'il aime tant, figures allégoriques de la joie, de l'amour et de l'évasion. Pour cette onzième création féminine des Parfums Louis Vuitton, il réinvente le grand bouquet floral composé et sophistiqué, dans un esprit résolument contemporain. Une partition figurative, où chaque élément de la nature semble identifiable et palpable, et qui pourtant culmine à un haut degré d'abstraction. *Heures d'absences. Louis Vuitton.*

04

COUP D'ÉCLAT

Sept shots de beauté en or. Une pépite pour chaque jour de la semaine, soigneusement rangée dans leur chic écrin noir. L'édition spéciale "with love", façon bijoux de luxe, ravira les beauty-addicts les plus exigeantes. 3 ampoules différentes : 3 x hydra Plus, pour une hydratation intense, 2 x Beauty Rescue, pour renforcer la fonction de barrière de la peau et enfin 2 x 3D Lifting, une triple action contre le vieillissement. *With Love. Babor.*



NATUREL

Une mousse nettoyante aérienne et fondante qui nettoie, démaquille, éliminant toutes les traces de maquillage et impuretés. ParfaITEMENT adaptée à tous les types de peaux même les plus sensibles, sa formule laisse la peau parfaitement nette, douce et fraîche. La formule est composée (comme toute la gamme) jusqu'à 98% d'ingrédients d'origine naturelle et 68 % d'ingrédients bio. Mousse nettoyante. *1902 Mille fleurs. Berdoues.*



CINQ

APIVITA

la nature grecque comme mode de vie

Inspirée par la philosophie d'Hippocrate, Apivita mêle approche holistique et formulation naturelle au sein d'une ligne de produits cosmétiques bios et efficaces, à retrouver chez iU. Fondée en 1979 par Nikos et Niki Koutsiana, deux jeunes pharmaciens passionnés par la société des abeilles et la biodiversité unique offerte par la nature grecque,

Apivita est la première ligne de cosmétiques naturels, élaborée à partir de produits apicoles. Le résultat ?

Plus de 300 produits pour le visage, le corps et les cheveux, composés d'herbes grecques et d'huiles essentielles pures.

Des produits naturels inspirés par Hippocrate

Grâce à une approche holistique inspirée de la philosophie hippocratique, chaque produit est ainsi capable de répondre aux préoccupations individuelles de chacune et cible les besoins de la peau : hydratation, protection contre les agressions environnementales, prévention et traitement des signes de vieillissement. Exit les silicones, parabènes et autres ingrédients aux effets néfastes pour la santé et l'environnement. Dans un souci de bien-être global et parce qu'il s'agit de prendre soin de soi, autant que de la nature, la marque mise sur des principes actifs d'origine naturelle, extraits de plantes d'origine

grecque, produits apicoles à haute valeur nutritive ou encore des huiles essentielles bios et assure ainsi des formulations clean, composées de 85% à 100% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Pionnière de la cosmétologie verte

Un soin tout particulier apporté à leurs compositions, permis notamment grâce aux études cliniques. Réalisées au sein du département Recherche et Développement, en partenariat avec des chercheurs issus des universités grecques, ces dernières servent à mesurer l'efficacité et l'activité des produits. Une façon pour Apivita d'asseoir sa réputation de pionnière de la cosmétologie verte et un retour aux sources, que l'on

retrouve tant dans les soins proposés que dans la philosophie de la marque. De son nom, qui trouve racine dans les mots latins « Apis » (abeille) et « Vita » (vie), à sa façon de percevoir l'entreprise comme un organisme à part entière, qui évolue entre les employés basés en Grèce et à l'étranger, les fournisseurs, apiculteurs, cultivateurs, les enseignants, chercheurs universitaires et pharmaciens, et bien évidemment ses clients du monde entier, l'entreprise rassemble un vaste univers de personnes autour des mêmes valeurs et objectifs, qui lui assure un développement continu. De fait, Apivita cultive des valeurs de transmission, d'héritage et d'innovation que l'on retrouve au sein de ses soins. Plus qu'un simple label, elle apparaît comme un mode de vie à part entière.

Nos coups de cœur



GAMME « QUEEN BEE »
Liposomes de gelée royale grecque

- Crème holistique anti-âge - 50ml
- Soin contour des yeux holistique anti-âge - 15ml



GAMME « WINE ELIXIR »
Polyphénols de vigne de santorin

- Crème lift rides & fermeté - 50ml
- Crème de jour lift rides & fermeté - 40ml

APIVITA



la Belle Etoile
SHOPPING CENTER

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

Le parfum,
un accessoire
comme
les autres?

N°212

© YSL





À la fois produit de beauté et accessoire de mode, le parfum n'échappe ni à la ronde des saisons ni à l'influence des tendances et encore moins à l'impact des différents phénomènes sociétaux que nous avons connus. Autrefois produit de luxe réservé à une élite ultra fortunée, le parfum a depuis trouvé sa place, soigneusement rangé à l'ombre dans chaque salle de bains.

Pourtant, malgré sa démocratisation – amorcée dans les années 90 pour exploser depuis quatre ou cinq ans avec en moyenne 600 nouveaux lancements en France – il reste un produit à part, un objet de convoitise, voire une arme de séduction massive. Le parfum est-il vraiment un accessoire comme un autre ? De fait, la question du choix s'avère primordiale lorsqu'il est question de sélectionner l'effluve qui nous accompagnera au cours d'une journée – ou d'une vie. Et vous, comment choisissez-vous votre parfum ? Un héritage familial ? Une fantaisie assortie à votre nouvelle panoplie ? Observez-vous scrupuleusement la liste de ses ingrédients et leur sourcing ? Est-il élu en fonction de votre thème astral ? Est-il le prolongement de votre personnalité, de votre âme ? Ou est-il une façon – comme une autre – de revendiquer vos convictions ? Si le parfum a toujours été associé à une quête infinie – à l'instar de celle du jeans parfait qui vous colle à la peau et vous sublime en un clin d'œil, il a résolument, en 2020, upgradé son statut.

HÉLÈNA COUPETTE

Le parfum comme statement

Du produit de beauté éminemment féminin, il est devenu un accessoire bien à part doté d'une symbolique forte, qui a considérablement évolué. « Avant, le parfum servait à dire quelque chose de soi. Par exemple, quand un homme portait un parfum séducteur, il incarnait le Dom Juan qui fait craquer toutes les femmes, celui-là même qui était mis en avant par la campagne marketing qui l'accompagnait. À présent, le parfum est devenu un statement qui permet d'affirmer ce en quoi l'on croit.

La meilleure analogie que je pourrais faire est avec le vin. Avant, lorsqu'on était invité à dîner, on offrait une belle bouteille d'un grand domaine hyper connu; il fallait que ce soit ostentatoire. Désormais, on met un point d'honneur à faire découvrir à ses hôtes la petite pépite dénichée chez son caviste issu d'un petit producteur. Nous nous dirigeons vers une ère où le parfum permettra de communiquer ses valeurs, de montrer que l'on porte attention à ses choix, à la façon dont on le consomme », explique Marie-Hortense Varin, fondatrice de la marque de parfum Bastille Paris, avant de poursuivre.



© Armani

“
Nombreux sont les lancements de 2019 à aller dans le sens d'un parfum qui contribue à créer une image féminine powerful, indépendante et libérée
”



© Jean Paul Gaultier

« On a l'impression que c'est une révolution, mais en fait non, le parfum est en retard par rapport à tous les autres secteurs de consommation. Voilà en effet plusieurs années que le simple fait de choisir un sac de courses en coton bio plutôt qu'en plastique était un vecteur d'idées. Le secteur de la parfumerie ne pouvait passer à côté de cette évolution. »

S'il est bel et bien question de révolution, celle-ci n'en sera pas moins difficile à accomplir. En effet, le secteur de la parfumerie, plus que nul autre, bénéficie d'une omerta quasi impénétrable.

Alors que les maisons de cosmétiques sont désormais obligées de mentionner la liste exhaustive des ingrédients qui entrent dans la composition du moindre produit qui sort de leurs laboratoires,

les fabricants de parfums, eux, bénéficient d'un secret commercial qui leur permet de rester très vague sur la composition de leurs fragrances. « Pourtant, on trouve tout autant de substances dangereuses comme les phtalates, les parabènes et d'autres perturbateurs endocriniens. »

Nombreux sont également les parfums à contenir des filtres UV ou des colorants. Bien sûr, ce n'est pas une généralité, mais les consommateurs devraient être informés des ingrédients. La transparence est nécessaire : après, le client choisira ou non d'acheter tel ou tel parfum, mais il pourra le faire en toute connaissance de cause », explique encore Marie-Hortense Varin. C'est d'ailleurs cette volonté de transparence qui l'a poussée à créer sa marque, Bastille Parfums,



JO MALONE
LONDON

Lavenderland

Découvrez trois nouveaux parfums en édition limitée

À DÉCOUVRIR EXCLUSIVEMENT DANS LES BOUTIQUES PARIS 8 :

56 Grand Rue, Luxembourg | C.C. City Concorde, Route de Longwy, Bertrange | C.C Cloche d'Or, boulevard F.W Raiffeisen, Luxembourg



N°212

afin de proposer une autre alternative aux parfums bio, certes irréprochables éthiquement, mais loin de l'univers glamour accolé au secteur. Elle s'est ainsi entourée d'Anne Bouuelle qui a ainsi mis ses vingt années d'expérience dans l'industrie de la parfumerie au service de cette toute nouvelle aventure olfactive. De leur duo sont ainsi nées cinq fragrances, dont le fil rouge a été l'originalité. « Alors que pour un parfum classique, on réfléchit d'abord à partir d'un public cible – par exemple une femme urbaine d'une trentaine d'années – nous avons plutôt choisi de travailler sur un ressenti. Nous avons tenté de capturer l'air du temps, les phénomènes sociétaux du moment. Par exemple, c'est en pensant aux millenials que nous avons créé une fragrance sur la procrastination : Demain, promis. Nos parfums parlent aux consommateurs tant par l'image qu'ils véhiculent que par leur odeur. C'est également la raison pour laquelle toutes nos créations sont non genrées. »

Vers une autre vision de la parfumerie

Autre révolution lors de la création de Bastille, le postulat de ne créer que des parfums vegans. Un pari osé qui peut être très limitant du point de vue des matières premières. « Nos parfums sont composés de 95 % de matières premières naturelles et de 5 % de matières synthétiques. Nous avons fait de nombreux essais, et ces 5 % étaient nécessaires pour que la fragrance soit bien « facetée » et que sa tenue soit garantie. Pour autant, cela ne signifie pas que ces matières premières synthétiques soient de mauvaise qualité. Là également, nous avons porté une vigilance particulière à leur sourcing. Ainsi, à la place de l'ambre gris (issu du cachalot dont la chasse a été interdite en 1985, ndlr.), nous avons donc utilisé de l'ambroxan, une matière de synthèse issue de la sauge. La synthèse peut donc bel et bien également être bio-sourcée ! »

Le parfum comme miroir social

La nature comme nouvel épicentre de la parfumerie ? Un changement radical de paradigme par rapport aux cinq dernières années que l'on ne peut ignorer selon la présidente de Cinquième Sens, qui y voit également un phénomène sociétal. « Depuis les années 90 et notamment la création d'Angel, de Thierry Mugler, nous sommes entrés dans un règne des parfums sucrés et gourmands qui s'étaient imposés comme un remède contre la morosité. À présent, les gens ont envie de naturel, de choses simples, vraies et authentiques. Rien d'étonnant donc à ce que 2019 voit le retour des bouquet floraux. Comme dans la mode, on assiste de façon cyclique à un éternel recommencement, finalement. Mais contrairement aux années 80, les floraux de 2020 sont plus suaves et davantage marqués par la transparence, moins capiteux. Désormais, on souhaite se parfumer pour soi, sans accommoder

Escale Essentielle

CENTRE DE REMISE EN FORME & D'ESTHÉTIQUE

Soins - Détox - Résultats - Performance

Le spécialiste de la minceur



Bilan
minceur
offert*

Nous proposons des cures minceur personnalisées qui répondent aux besoins de votre corps et de votre métabolisme. Nos cures combinent soins minceur et machines haute performance, un régime alimentaire sur-mesure combiné à une consultation de naturopathie et un programme sportif avec un coach.

Nos techniques minceur

Cryolipolyse - Lipo laser - Sonic Shaper - LPG Pressothérapie - Luxothérapie (acupuncture au laser) ...

132 avenue de Luxembourg, L-4940 Bascharage

Tél. : 26 65 05 65

contact@escale-essentielle.lu

www.escale-essentielle.lu

*offre valable sur RDV et sans engagement.
Nous vous offrons un bilan personnalisé afin de définir un programme adapté et de fixer le nombre/tarif des soins.

ELIMINER LES POILS

pour toujours !

LIGHT Sheer LASER EPILATION



le traitement le plus perfectionné au monde



POUR
ELLE & LUI

Institut de beauté doté de la dernière technologie

BEAUTY LOUNGE *by Ana*

MAQUILLAGE PERMANENT

belle pour toujours !



ESSAYEZ VOUS-MÊME

Wiltz

27, rue des Tondeurs
Tél: 95 91 71

Ettelbruck

5a, rue Prince Jean
Tél: 27 03 33 70

ses camarades d'open space, par exemple. » Kenzo réitère donc avec le coquelicot, au cœur de sa fragrance iconique Flower, avec une édition « Poppy Bouquet », tandis que Guerlain réécrit Mon Guerlain avec une déclinaison baptisée « Bloom of rose ». De la même façon, cette évolution des parfums sucrés et gourmands, très estampillés « lolita » va de pair avec une volonté de revenir à quelque chose de plus élégant, et une autre vision de la femme. Nombreux sont les lancements de 2019 à aller dans le sens d'un parfum qui contribue à créer une image féminine powerful, indépendante et libérée. Il y a eu L'Interdit de Givenchy, porté par l'actrice Rooney Mara, mais on peut également citer Yes, I am a Woman de Cacharel ou Scandal de Jean Paul Gaultier.

« De plus en plus, on cherche à faire vivre une expérience aux consommateurs, les maisons ont envie que les clients puissent s'identifier à travers une communication bien léchée », explique encore Isabelle Ferrand. Ainsi, la marque britannique Penhaligon's dévoilera cette année sa toute dernière fragrance, The Favourite, inspirée de la « femme d'Angleterre la plus puissante après la Reine » : Sarah Churchill, Duchesse de Malbourough.

Alors, le parfum est-il vraiment un accessoire comme un autre ? Oui, pour Isabelle Ferrand qui voit dans ce geste une façon élégante de finir sa toilette et de signer son look. « Nombreuses sont les femmes à changer de parfum en fonction du moment de la journée, des saisons, ou à des moments décisifs de leur vie, par exemple, même si moi, je porte Shalimar depuis 30 ans ! » Pour Marie-Hortense Varin, le parfum n'est résolument pas un accessoire comme les autres. « Je pense notamment à la personne avec laquelle je partage ma vie. Je ne serai jamais aussi troublée et émue si je vois la même chemise sur un autre homme que lorsque je sens son parfum. Pour moi, cela relève de l'intime, de l'instinctif, de l'animal. Le parfum est un prolongement de soi. » •



INFO EN +

LA DÉLICATE QUESTION DES EMBALLAGES

Alors que la chasse aux emballages est désormais le nerf de la guerre dans tous les secteurs d'activité, il semblerait que la parfumerie, elle, en fasse fi. Flacon massif tenus par des cales, mousse, cartons et autre blister sont en effet le lot commun de la moindre création. Une hérésie pour Marie-Hortense Varin, qui a pris le parti de n'envelopper ses créations que d'un mince étui en carton recyclable. Quant à Isabelle Ferrand, elle reconnaît le gaspillage et note que « lors du dernier salon PCD, consacré aux emballages des cosmétiques,

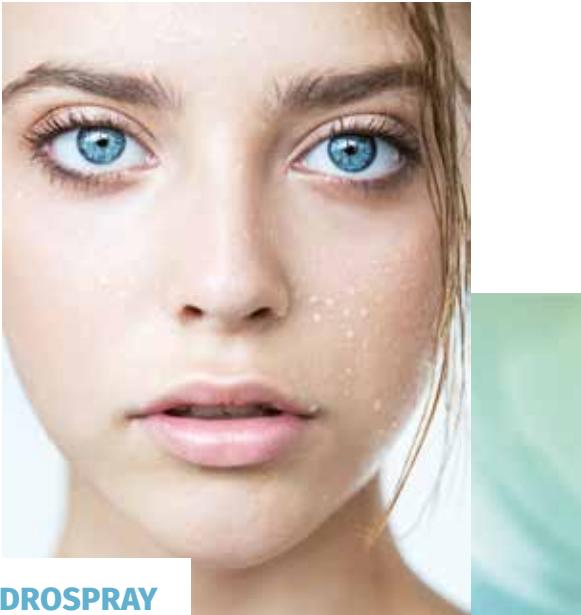
la tendance était très nettement à l'économie. Certes la parfumerie a beaucoup de retard mais elle n'échappera pas à la lutte contre le gaspillage dans les années, voire les mois à venir. » Et Marie-Hortense de rebondir en mentionnant le rôle fondamental à jouer des retail. « Nous allons prochainement être vendus dans les concept-stores Merci, à Paris, dans un rayon où toutes les marques de cosmétiques sélectionnées sont celles qui ont proscrit le plastique. Tout le monde doit être acteur ! ».



OCTAR TECHNOLOGIES

Spécialiste en purificateur d'air et d'eau
& dans les nouvelles technologies soin et beauté

PURIFIEZ VOTRE PEAU EN PROFONDEUR !



HYDROSPRAY

Soin spray visage



HYDROSPRAY utilise la technologie d'échange d'ions où l'eau se transforme en hydrogène, pour permettre l'hydratation profonde de la peau.

- Fixe le maquillage et hydrate la peau
- Nettoie et élimine les impuretés
- Prévient le vieillissement de la peau
 - Sans solvants & 100% naturels
 - Pas besoin de recharger

Profitez d'une remise exceptionnelle de :

- 40% AVEC LE CODE FEMMES

jusqu'au 30 mars sur le produit **hydrospray**
(105,30€ au lieu de 175,50€)

Notre gamme complète sur : www.luxcleanair.com

INSTITUT

LA MAISON DE LA BEAUTÉ

APPRENEZ À PRENDRE SOIN DE VOUS !

Depuis 15 ans, une équipe de professionnels au service de votre bien-être vous conseille pour vous aider à atteindre vos objectifs.



UNE GAMME DE SOINS COMPLÈTE,
PERSONNALISABLE & ADAPTÉE À CHAQUE BESOIN

Amincissement

- Traitement personnalisé: hanches, cuisses, fessiers, bras, cellulite
- LPG® Alliance
- Universal contour wrap
- Pressothérapie

Soins des ongles

- Pose vernis semi-permanent
- Manucure Japonaise
- Pose en gel

Acupuncture

- Troubles musculaires
- Pertes d'énergie, stress et insomnie
- Allergies
- Booster l'immunité

Cure détox vitalité

Pédicure médicale diplômée

Épilation définitive

Massages relaxants

OFFRE SPÉCIALE MOIS DE MARS

Une manucure offerte (30min)
lors d'un soin visage dès 65€

Une séance LPG® Alliance offerte (15min)
lors d'un bilan minceur

Une séance LPG® Alliance offerte (40 min)
lors d'une cure de 3 séances
de Universal Contour Wrap

14, Bld. Robert Schuman, L-8340 Olm / Capellen

Tél. : 30 81 39

www.maisondelabeaute.lu

ON A TESTÉ POUR VOUS**CLINIQUE ID
BB-GEL
TEINTÉ UNIVERSEL**

« Tellement différente », la gamme Clinique iD promet une hydratation sur-mesure grâce aux différentes combinaisons possibles. 4 bases hydratantes adaptées à chaque type de peaux auxquels s'ajoutent cinq cartouches d'actifs concentrés personnalisés. Le petit dernier, le gel BB teinté universel se fond en voile sur la peau et s'adapte à chaque carnation. Le résultat ? 8 heures d'hydratation et un teint unifié et corrigé.

HÉLÈNA COUPETTE

HÉLÈNA COUPETTE*Les plus*

J'ai pu compléter ma base hydratante BB avec la cartouche d'actif concentré « Irritation ». Dès les premières utilisations, mon teint est beaucoup plus lumineux et net, et ma peau, apaisée. Le soin est ultra confortable, au point que je me passe désormais de sérum. Une jolie découverte.

Les moins

Le flacon, un peu imposant.

**MARIA PIETRANGELI***Les plus*

J'aime beaucoup l'idée de deux produits en un. Un gel hydratant dans lequel on insère un produit anti-âge (pour moi). La texture très agréable, a une couleur grisâtre et se fond immédiatement sur la peau. Et contre toute attente, dès l'application un voile teinté illumine la peau. En fait, il s'agit d'un produit triple action, il a un réel effet hydratant qui dure 8 heures et donne un effet bonne mine. La troisième action n'est visible qu'au bout de quelques semaines d'application, l'aspect de la peau est amélioré.

Les moins

La taille du flacon.

**CÉCILE GENAY***Les plus*

J'ai utilisé le gel hydratant BB avec la cartouche teint irrégulier & taches. La crème, légèrement teintée, donne un effet bonne mine immédiatement. Ma peau est lisse, très bien hydratée et les petites imperfections sont corrigées. Avec une pression du produit, le dosage est parfait.

Les moins

Les 2 applications sur la journée sont nécessaires sinon l'effet bonne mine disparaît.

**JULIE BÉNIÈRE***Les plus*

Innovante, cette nouvelle solution hydrante de chez Clinique s'adapte aux besoins de notre peau. La texture est fluide et extrêmement facile à l'application. Ma peau est réellement hydratée pour toute la journée, c'est un soin anti-brillance qui donne un aspect naturel à la peau, en apportant un effet bonne mine. Idéal le week-end quand on ne souhaite pas porter un maquillage trop travaillé : une pression et votre teint est prêt.

Les moins

Effet trop naturel pour la journée, je dois l'associer à un fond de teint ou une BB crème plus teintée.

Kemon, le nouvel allié vert de T.Hair

Depuis 30 ans, le groupe T.Hair entend proposer à sa clientèle une expérience exclusive lors de sa venue dans l'un de ses salons. Fort de son expérience et de son savoir-faire, T.Hair regarde vers l'avenir en décidant de se mettre au vert. Pour ce faire, le groupe a ainsi décidé de collaborer avec la marque Kemon.

UNE VISION COMMUNE DE LA BEAUTÉ

T.Hair et Kemon sont deux maisons familiales au sein desquelles la beauté est une histoire de tradition mais également de savoir-faire et de vision. Rien d'étonnant, donc, à ce que T.Hair ait choisi de sélectionner la maison Kemon et sa gamme de soins naturels. Depuis quelques années déjà, la beauté et le bien-être ne sont plus seulement une question d'image, mais bien plus, un véritable way of life et un état d'esprit. La beauté se doit non seulement d'être une expérience holistique, mais, bien plus, elle se doit d'être au plus proche de la nature et le moins invasive possible. Beauté rime désormais avec respect. Cela se traduit notamment par une approche nouvelle des produits et des protocoles : l'innocuité et le plaisir d'utilisation doivent faire partie intégrante de l'expérience proposée à chaque venue au salon, et ce à plus forte raison pour les colorations, dont 66% des femmes trouvent cette prestation « désagréable ».

LA RÉVOLUTION YO COLOR SYSTEM

Grâce à une formule sans ammoniaque et composée de 70 % d'ingrédients d'origine naturelle, Yo Color System tend à s'imposer comme le renouveau de la coloration, en proposant une expérience véritablement inclusive. Enrichie en extrait de yaourt - un super-aliment ultra bénéfique pour le cheveu et le cuir chevelu - et en Velian Complex – un mélange de quatre plantes officinales bio à l'effet anti-inflammatoire, anti-oxydant et anti-bactérien (molène,



immortelle, lin et camomille des teinturiers), Yo Color System s'impose comme une véritable révolution dans le secteur de la coloration, en prenant soin autant du cuir chevelu que de la fibre, grâce à sa texture riche et crémeuse, proche du yaourt extrêmement confortable et inodore, qui ne provoque pas d'irritations.

AKTYVA : LE SOIN AU CŒUR DE LA NATURE

« La frontière entre science et nature », voilà le fil rouge de la gamme star de la marque Kemon, Actyva, qui vise à offrir l'association parfaite entre tradition et innovation pour unir les fonctionnalités de la science à la douceur de la nature. Née en Italie en 1978, la gamme Actyva puise dans les bienfaits de plus de 40 ingrédients d'origine naturelle pour offrir aux cheveux le meilleur de la nature associé à celui de la technologie. Pour ce faire, Actyva se propose comme une expérience qui repose sur une méthode



simple et détaillée, en quatre étapes : consultation professionnelle, proposition sur mesure, gestualités spécifiques et vérification du résultat. La communication est également au cœur du protocole pour un moment vraiment privilégié.

Le résultat ? Une cuticule saine, une chevelure brillante, une matière saine et une couleur durable et uniforme, à la sortie du salon, comme au fil des semaines. Il ne vous reste qu'à prendre rendez-vous !



C.C. City Concorde - Tél. : 26 44 04 37
 C.C. Belval Plaza - Tél. : 26 57 32 22
 C.C. La Belle Etoile - Tél. : 26 31 01 70
 C.C. Cactus Bereldange - Tél. : 26 33 18 80

T.HAIR
www.t-hair.com

la Belle Etoile
 SHOPPING CENTER

CITY CONCORDE
 LUXEMBOURG CITY CENTER

for kids

MODE

STUDIO ROMEON X ÉMOI ÉMOI, LA COLLAB' LA PLUS DOUCE DU MOMENT



N°212

Élément indispensable pour tous les jeunes parents, bien choisir son écharpe, celle qui les unira à leurs bébés, se révèle parfois compliqué. Émoi émoi, la marque qui célèbre la famille, s'unit à Studio Romeo pour proposer un modèle en coton bio tout doux, « persuadée que les bébés ne sont jamais mieux que contre le cœur des parents ». Écoresponsable et parée d'un imprimé exclusif en forme de mouettes, cette écharpe se veut respectueuse, à la fois de la peau fragile de nos bébés mais aussi de la planète. Une jolie façon de s'unir à son enfant.

Collection capsule émoi émoi x Studio Romeo
Déjà disponible sur www.emoi-emoi.com
et www.studio-romeo.com

SOCIÉTÉ

ENFIN UNE BARBIE PLUS INCLUSIVE ?

Longtemps taxé – à raison – de promouvoir un idéal de beauté contraignant, Mattel réinvente la Barbie version 3.0. Finies les mensurations irréelles et culpabilisantes, la peau blanche comme seul modèle possible et la blondeur, érigée en standard unique. Depuis 2019, Barbie adopte une plastique à laquelle les petites filles peuvent s'identifier, et la marque va même plus loin. Prothèse dorée, crâne chauve et vitiligo sont autant de différences qui participent à rendre l'icône poupée bien plus inclusive.

Dans cette même volonté, Mattel a également tenu à proposer à Barbie des rôles moins génrés. Plus question de Barbie maîtresse d'école ou Barbie cuisinière, en 2020, Barbie sera présidente, codeuse ou encore scientifique. En proposant ainsi une véritable pluralité de modèles et d'options, Mattel s'engage à représenter la femme dans sa diversité, gage d'une nouvelle génération de filles bien dans leur peau, à l'aise avec leurs choix.

SPECTACLE

SAC À DOS AU ESCH THEATER

Après avoir parcouru le monde grâce au projet Cross Dancers, les chorégraphes français Jennifer Gohier et Grégory Beaumont décident de faire une halte au Escher Theater pour présenter *Sac à dos*. Un voyage chorégraphique et sensoriel où se mêleront les couleurs, les odeurs, les rythmes et les danses qui ont ponctué leur périple. Entre rêveries propres à l'enfance et évasion sur les chemins d'Indonésie, d'Argentine, d'Éthiopie et de Bolivie, nos bambins pourront observer le duo de danseurs-baroudeurs qui les embarqueront dans une jolie épopee fantastique, où un avion se transforme en un increvable minibus.

Spectacle *Sac à dos*
Esch Theater
Dimanche 22 mars



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.



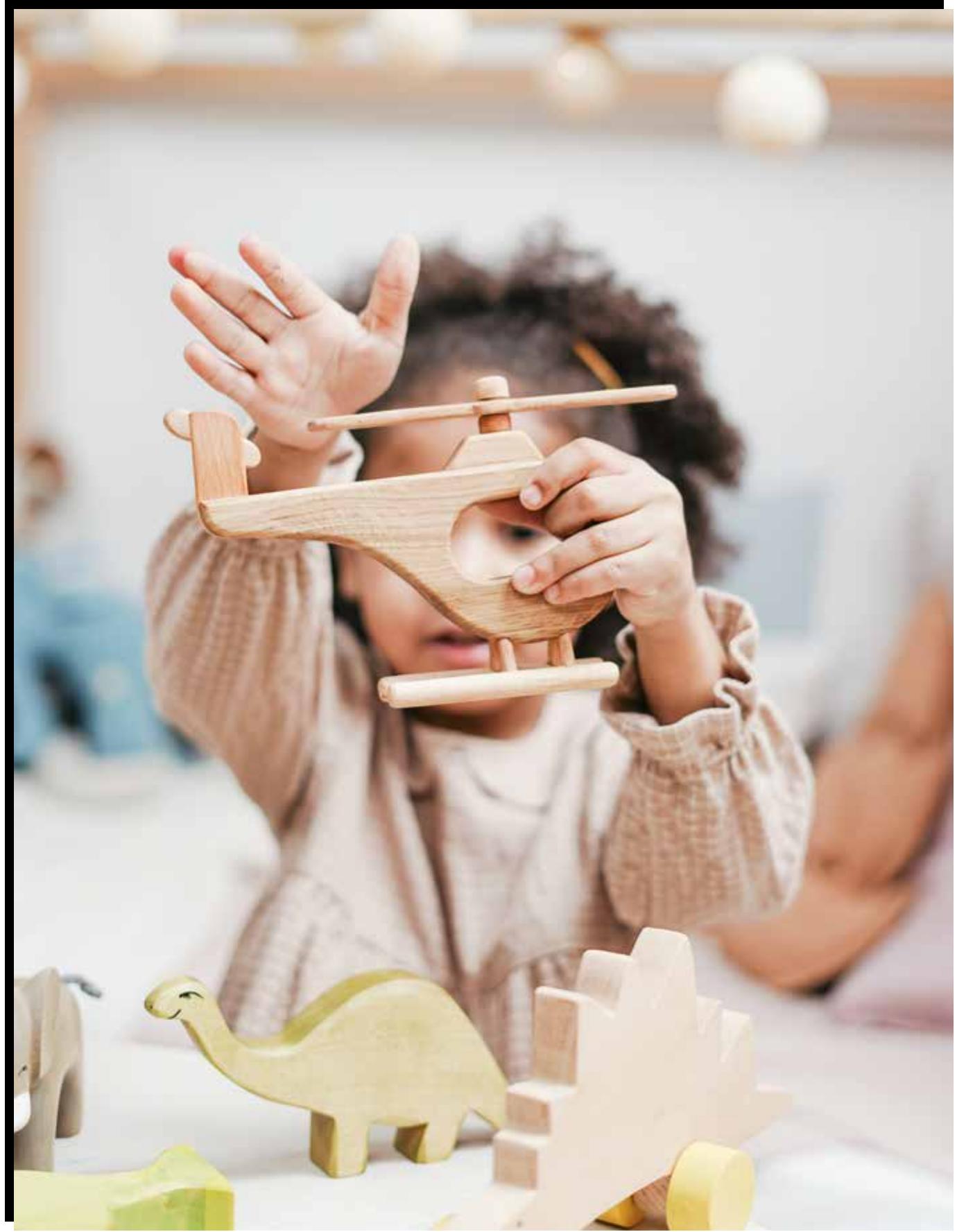
Pour soutenir la recherche autourdeswilliams.org

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



Autour des Williams

Association du syndrome de Williams & Beuren



PÉDAGOGIE SENSORIELLE

l'empire *des sens* au service des savoirs

À l'heure où les langues ou les mathématiques règnent en maîtres dans les programmes scolaires et que les écrans ont pris une place prépondérante dans la vie de nos enfants, l'école doit-elle se remettre en question pour retrouver un sens ? À n'en pas douter, selon toute une nouvelle génération de pédagogues convaincus des bienfaits de la pleine conscience, et d'un nouveau rapport au monde. C'est ainsi qu'est (ré)apparue la pédagogie sensorielle. Décryptage de ses vertus pour nos chères têtes blondes.

AURÉLIE HANTZBERG

LA PÉDAGOGIE SENSORIELLE, DÉFINITION

S'il semble que cette approche de la pédagogie est révolutionnaire, le concept est pourtant vieux comme le monde, ou presque. Déjà au XVII^e siècle, le philosophe français Rousseau écrivait « Les premières facultés qui se forment et se perfectionnent en nous sont les sens. Ce sont donc les premières qu'il faudrait cultiver ; ce sont les seules qu'on oublie ou celles qu'on néglige le plus » dans *L'Emile II*. Puis, l'idée a été reprise au début du XX^e siècle sous l'impulsion de l'Italienne Maria Montessori, à laquelle on doit un principe d'éducation très en vogue actuellement. En effet, en 1907, cette femme médecin, passionnée de pédagogie, étudie le comportement de jeunes « retardés mentaux », et découvre que l'accès au jeu leur permettait de progresser et de développer leur intelligence. Dans l'ouvrage *La Pédagogie scientifique*, Maria Montessori explique ainsi que : « l'éducation sensorielle est nécessaire, comme base de l'éducation esthétique et de l'éducation morale.

En multipliant les sensations et en développant la capacité à apprécier les plus infimes différences entre les stimulants, on affine la sensibilité. » À partir de cette idée, elle développe ainsi une méthode qui repose notamment sur un matériel spécifique qui permet ainsi à l'enfant d'emmagasiner des expériences et, par la même occasion, du vocabulaire et différents savoirs : les « leçons de choses ».

Le matériel utilisé dans les classes Montessori permet de développer chaque sens séparément et d'acquérir, de manière sensorielle et concrète, des notions, car ce n'est qu'à partir de six ans que l'enfant pénètre dans l'abstraction. Alors que les sens les plus utilisés au quotidien sont la vue et l'ouïe, elle révolutionne les techniques d'apprentissage en faisant intervenir les trois autres sens (toucher, odorat et goût) au cœur de ses méthodes, par exemple en utilisant des lettres fabriquées à partir de papier rugueux pour favoriser l'apprentissage de l'écriture. En effet, les sens favorisent la mémorisation, car les différents organes sensoriels alimentent la mémoire à court terme.

Dès lors, la pédagogie sensorielle tend à s'imposer comme une solution pour une école plus sensible, plus dans l'air du temps.

RÉINVENTER L'ÉCOLE

C'est en 2004 que l'auteur et orateur britannique spécialisé dans les questions d'éducation, Sir Kenneth Robinson, a mis en lumière le manque de considération de l'école pour l'expression artistique, créative et sensorielle dans une vidéo : « comment l'école tue la créativité ». Vue par plus d'un million de spectateurs, cette vidéo a amplement contribué à lancer l'idée d'une nouvelle école, qui ne reposeraient plus seulement sur un apprentissage des matières empiriques pour s'ouvrir à d'autres horizons. C'est également lui qui s'est rendu auprès des premières personnes concernées – les élèves – afin de savoir ce qu'ils attendaient de leur école, avec le collectif « Apprendre au XX^e siècle ». Parmi les réponses recueillies auprès des 100 enfants sollicités, il a mis en lumière des idées comme faire cours hors de la classe

(dans des musées, ou à la bibliothèque par exemple), introduire de nouvelles matières – plus créatives -, bref tout un ensemble de solutions vers une école plus concrète, où l'on vit de vraies expériences. Avec la pédagogie sensorielle, l'école ne serait plus passive, mais rendrait davantage les enfants maîtres de leurs apprentissages. En fine, l'idée est bien de proposer aux élèves une formation complète, qui combine savoirs rationnels et intelligence sensible, afin de mieux prendre en compte la diversité des profils qui interagissent au sein d'une même classe.

VERS UNE ÉCOLE PLUS INCLUSIVE

Si la pédagogie sensorielle séduit de plus en plus de pédagogues – et que la méthode Montessori, pionnière en la matière, connaît un regain certain d'intérêt - c'est bel et bien parce qu'elle va dans le sens d'une école plus en adéquation avec son temps. De plus en plus, on tend en effet vers une volonté de différenciation, qui, pourtant, ne va pas de pair avec les classes surchargées de l'école actuelle.



Et c'est là que la pédagogie sensorielle trouve son intérêt, car, parce qu'elle est inclusive, on lui prête le mérite de gommer les inégalités sociales, de favoriser les relations avec les autres, la réalisation personnelle et le sens de l'écoute, de booster la confiance en soi comme l'ouverture d'esprit et au monde. Qui plus est, elle permet un plus grand développement des cinq sens et ainsi une meilleure connaissance du réel. Une aubaine à une époque où les enfants sont toujours plus sur-sollicités par les écrans, certes, mais également par l'intégralité du monde qui les entoure qui les surcharge d'images fortes, de sensations extrêmes, sans même qu'ils l'aient souhaité. La pédagogie sensorielle permet dès lors de renouer avec son corps et ses sensations, de se les réapproprier, pour ainsi aller vers une perception plus sensible des choses et des gens qui nous entourent, et de mieux communiquer avec eux.

En outre, si ces principes peuvent s'appliquer dès la maternelle, l'éducation sensorielle, elle, débuterait dès la pré-natalité et doit donc se prolonger dans la continuité, à la maison avec les parents, par le biais d'exercices simples qui permettent aux enfants d'être à l'affût de leurs propres sensations.

Par exemple, on peut imaginer demander à son enfant de garder un morceau de glaçon une minute en bouche avant de manger un morceau de pomme pour que celui-ci découvre ainsi que la saveur devient quasi inexistante sous l'effet du froid et qu'il puisse mettre des mots sur les sensations qu'il a éprouvées. Ainsi, la stimulation des sens prônée par cette nouvelle approche pédagogique trouvera tout son bien-fondé au service de l'acquisition de nouvelles compétences •



**SOS
VILLAGES D'ENFANTS
MONDE**

Scout de Luxembourg Patronage de SOSV, la Grande Duchesse

À propos de SOS Villages d'Enfants Monde

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

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

Avec le généreux soutien de **CBP QUILVEST**



LA RÉUSSITE EST DESTINÉE À TOUS !



L'École Privée Grandjean
vous donne une vraie chance
de réussir !

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

Pretty in pink

N°212

**Pastel, bonbon, poudré ou fuchsia,
le rose se décline dans toutes les nuances.
Une version pop et unisex qui dynamise les looks
de nos enfants. Sur un tee-shirt un peu Boyish
ou sur une jupette en tulle, marié à un vert
anis qui claque ou adouci par un joli camel,
il délaisse ses influences girly pour
apporter la parfaite touche mode aux
looks de nos Cool Kids.**

HÉLÈNA COUPETTE



N°212

WE FASHION



N°212

FRED & GINGER

N°212



SCOTCH & SODA



ISAURE

N°212



LYSE MILLA

Blush Crush



CIRCU

Pour mettre un peu de douceur dans notre hiver, on mise tout sur les teintes pastel. Notre préférée? Le rose, évidemment! Poudré sur nos joues, on l'aime tout autant en velours sur notre canapé, satiné sur un coussin, en céramique dans notre cuisine ou en laine sur un plaid. Facile à harmoniser, il se marie idéalement avec des notes de doré pour une touche un brin girly.

HÉLÈNA COUPETTE



— SOAK & SLEEP —



GARDEN TRADING



CULT FURNITURE



MUSTARD



TRAUMTEPPICH.COM

N°212



KOKET



WILD WOLF



NEDGIS

LES FEMMES d'abord !

Paulin, Jacobsen, Prouvé, Le Corbusier.... Trop longtemps le design s'est décliné au masculin. Chapeau à Charlotte Perriand, Eileen Gray ou encore Andrée Putman d'avoir su s'imposer dans ce petit monde et d'avoir ouvert la voie aux créatrices d'aujourd'hui, à force de coups de gueule et surtout grâce à une sacrée dose de talent. Quelles créatrices suivent aujourd'hui leurs exemples? On vous présente nos coups de cœur.

AURÉLIE GUYOT



PATRICIA URQUIOLA, ANTRA COLLECTION

“
Carrières confirmées ou artistes plus jeunes, les designeuses sont des centaines à nous émerveiller et nous inspirer!

PATRICIA URQUIOLA

Directrice artistique de l'une des plus grandes maisons d'édition en Europe, Patricia Urquiola est à la tête de la direction de la création et de l'innovation de Cassina. Espagnole mais italienne d'adoption, elle a su s'imposer à l'international. Elle s'intéresse de très près aux techniques traditionnelles et s'inspire du savoir-faire des artisans pour proposer des objets colorés pleins de personnalité : techniques ancestrales de broderie venues d'Ouzbékistan pour réaliser son canapé Fergana ou techniques de tressage traditionnelles africaines pour sa collection M'Afrique... tout l'inspire! On aime son design aux charmes exotiques, pétillant, qui réveille n'importe quel intérieur trop classique.



INGA SEMPÉ

Ancienne pensionnaire de la Villa Médicis à Rome, Inga Sempé travaille en tant qu'indépendante à Paris depuis 2000. Elle a commencé à collaborer avec les entreprises italiennes Cappellini et Edra, avant de signer de beaux projets avec des sociétés françaises, japonaises, italiennes ou scandinaves telles que Ligne Roset, Alessi, Røros, Moustache... On vient d'ailleurs de craquer pour sa nouvelle lampe Matin fraîchement éditée chez HAY. On y reconnaît son goût pour les lignes simples et les silhouettes épurées. On aime son design qui ne se prend pas la tête, ses mécanismes intuitifs qui se font oublier tout en restant efficaces.

“

Ces talentueuses créatrices inspirent en encourageant les vocations

”



MATALI CRASSET

Son look bien tranché ne passe pas inaperçu: lunettes rondes ou carrées, coupe au bol... On reconnaît Matali Crasset au premier coup d'œil ! Designer industriel de formation, elle a collaboré avec Philippe Starck, avant de voler de ses propres ailes et de devenir un nom incontournable dans le petit monde du design contemporain. C'est une vraie touche-à-tout: lampe IKEA ou coussins pour Carrefour, relooking des fameux kiosques à journaux parisiens ou design d'intérieur et scénographie... rien ne l'arrête ! Et justement, on aime son côté éclectique, qui se décline avec succès de l'artisanat à la musique électronique, en passant par l'industrie textile ou encore le commerce équitable.

INDIA MAHDAVI

Adulée sur Instagram, fer de lance de la tendance millenium pink, ce fameux rose adulé sur nos réseaux sociaux, India Madhavi manie les couleurs à la perfection. L'architecte d'intérieur d'origine iarno-égyptienne a frapé un grand coup avec le décor devenu mythique du restaurant Sketch à Londres. Bars, restaurants, hôtels et boutiques font appel à ses services. Elle mélange les styles et ose même mixer les époques, sans fausse note. On aime son chic nomade et cosmopolite, toujours glamour... et so instagrammable !

IONNA VAUTRIN

C'est avec sa lampe fameuse lampe Binic, éditée par Foscarini, qu'Ioanna Vautrin s'est faite remarquer. Ce luminaire aux allures de petit phare privé a remporté un large succès auprès du public et de la presse, et de nombreux éditeurs se sont intéressés à son travail grâce à elle ! La jeune designer a ouvert son propre studio il y a près de 10 ans après avoir travaillé chez les frères Bouroullec... et après avoir remporté le prestigieux Grand Prix de la Création de la Ville de Paris. Elle enchaîne depuis les collaborations prestigieuses, comme avec Moustache, Kvadrat, Lexon ou plus récemment Monoprix. On aime son design dans l'air du temps, abordable et trendy, qui se prête à tous les décors.



IONNA VAUTRIN & MONOPRIX, COLLECTION NEST

N°212



CONSTANCE GUISSET, LAMPE VERTIGO

CONSTANCE GUISSET

Voici un parcours atypique ! Après des études à l'ESSEC et à Sciences Po puis une année au Parlement de Tokyo, Constance Guisset choisit finalement de se tourner vers la création et entre à l'ENSCI. Elle monte son studio spécialisé en design, architecture intérieure et scénographie, et réunit autour d'elle une équipe de designers et d'architectes. Évidemment, on a tous en tête son fameux lustre Vertigo édité chez Petite Friture, qui trône dorénavant au plafond de nombreux intérieurs. Constance travaille aussi pour Nature & Découvertes et conçoit même des objets de voyage pour Louis Vuitton Malletier. On aime son design délicat, ses objets ergonomiques et légers qui sembleraient presque animés.

EXPOSITION

Connue pour son travail de transformation des intérieurs du Musée d'Orsay, Gae Aulenti fut aussi l'une des -trop- rares femmes à émerger dans le monde du design et de l'architecture de l'après-guerre. Le Vitra Design Museum lui rend hommage

à travers une exposition revenant sur sa carrière multifacette. On lui doit de nombreux classiques, comme la lampe Pipistrello, dont la forme si particulière s'inspire des ailes d'une chauve-souris. L'occasion de découvrir son travail

sur les objets bien sûr, mais aussi ses projets architecturaux et de design d'intérieur.

Gae Aulenti : A Creative Universe.
Jusqu'au 28 juin au Vitra Design Museum.
www.design-museum.de



PAOLA NAVONE, TABLE NEXT

PAOLA NAVONE

Paola Navone a la bougeotte, et ça se voit ! Ses inspirations se nourrissent de ses nombreux voyages : de 1985 à 1988 elle travaille pour les Nations Unies comme consultante et voyage dans de nombreux pays comme la Malaisie, la Thaïlande ou encore l'Indonésie... et bien sûr elle ne s'est jamais arrêtée ! Elle est aujourd'hui devenue une icône du design et inspire les nouvelles générations. Le groupe Gervasoni s'est offert ses services et Paola "l'infatigable" officie depuis à faire rayonner son savoir-faire. On aime son design résolument moderne et intemporel, son dessin classique mais avant-gardiste, qui n'en finira jamais de nous surprendre •

Gageons que le design se féminise davantage, et que ces talentueuses créatrices inspirent en encourageant les vocations. Carrières confirmées ou artistes plus jeunes, elles sont encore des centaines à nous émerveiller et nous inspirer !



CONCEPT STORE



IDÉES CADEAUX ET PRODUITS EXCLUSIFS, RÉUNIS DANS UNE AMBIANCE CHALEUREUSE

Une sélection pointue faisant la part belle à la déco et aux petites attentions pour tout le monde : votre moitié, votre petit bout, vous et même votre belle-mère que vous adorez détester ! Installé en plein centre de la capitale, Black Wombat promet d'assouvir votre passion pour les concept-stores.

**19 Rue des Capucins, L-1313 Luxembourg
Tél. : 28 99 10 03**



NEWS FOOD

HÉLÈNA COUPETTE

**VIRGIL ABLOH
SIGNE LES BOUTEILLES
LES PLUS HYPE
DU MOMENT**

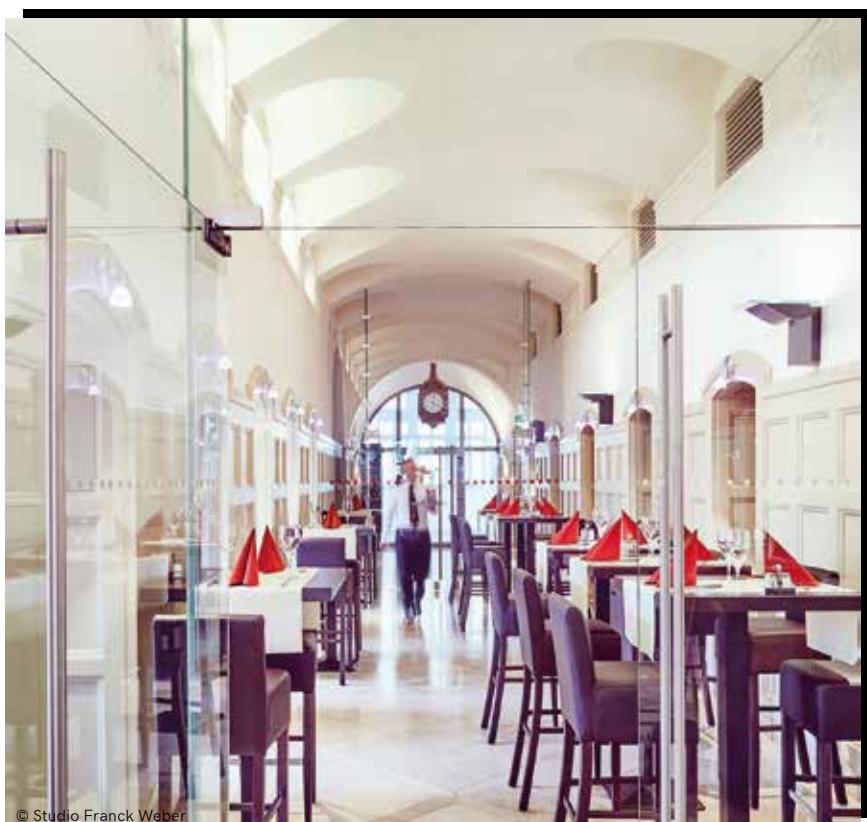


© Evian & Virgil Abloh

En collaboration avec Evian, le directeur artistique de Louis Vuitton Homme a relooké la célèbre bouteille en verre. Ultra-tendances, ces flacons se déclinent en deux versions gourdes, dans un souci écoresponsable. Le créateur a également imaginé un projet annexe « Activate Movement », réservé aux jeunes designers pour leur permettre de trouver des solutions pérennes pour protéger la planète. Articulé autour de trois axes (la gestion des déchets, la réduction de la consommation énergétique et le recyclage), ce concours offre une bourse de 50 000 euros au gagnant, désigné par Virgil Abloh himself et les membres de son studio Alaska Alaska. Les 18-35 sont ainsi invités à soumettre leur projet via la plateforme www.evianactivatemovement.com

N°212

**LA BRASSERIE MAUS KÄTTI
SE REFAIT UNE BEAUTÉ**



© Studio Franck Weber

Le Domaine thermal de Mondorf offre un tout nouveau design et un nouveau concept à sa brasserie Maus Kätti. Cuisine repensée et optimisée, peintures refaites, murs abattus et parquets rénovés, le restaurant se dote d'une déco moderne pour plus de convivialité. Côté carte, la brasserie propose désormais de la viande maturée à point grâce à l'ajout d'une cave à maturation.

L'assurance d'une cuisson parfaite et d'une viande qui exprime « tout son goût et toute sa saveur », explique le chef Loïc Benatru. Et pour accompagner votre pièce de bœuf « Limousin » ? Rien de moins que des produits régionaux, voire bio, pour compléter une carte équilibrée, fidèle à la philosophie culinaire du Domaine thermal.

MOËT HENNESSY renonce aux herbicides



Toujours dans une volonté de rendre le champagne plus green, Moët Hennessy s'est engagé à ne plus recourir aux herbicides dans sa production, d'ici la fin de l'année. Un projet ambitieux, qui s'intègre dans une politique plus globale du secteur viticole, soucieux de la préservation de la biodiversité, du réchauffement climatique, de la gestion de l'eau et de l'utilisation des intrants. Dans la pratique, l'entreprise compte construire un nouveau centre de recherche et développement en Champagne, d'une valeur de 20 millions d'euros et remplacera les herbicides par le désherbage mécanique grâce notamment à des tracteurs électriques et des robots. Une étape importante pour le groupe qui compte parmi ses maisons des marques comme Dom Pérignon, Moët et Chandon, Mercier, Ruinart, Veuve Clicquot et Krug.



ON PASSE À TABLE AVEC LE CACTUS KACHATELIER BY MIELE

Cactus et Miele rempilent pour de nouveaux ateliers cuisine. Au programme ? Deux formules : « Cook & Lunch », la formule express le midi et « Cook & Eat », plus « relax » le soir. Animés par un coach professionnel, ces cours permettent d'apprendre tout sur les produits utilisés et de découvrir de nouvelles techniques afin de les sublimer et de réaliser son propre menu, comme un vrai chef. Des recettes quotidiennes, faciles, saines, rapides et forcément savoureuses, adaptées aussi bien au débutant curieux qu'à l'amateur confirmé. Une façon ludique de se réconcilier avec sa cuisine ou de peaufiner ses compétences, le tout ponctué par un repas convivial accompagné de vins sélectionnés par un œnologue.
www.cactus.lu

N°212

LAFOURCHETTE DEVIENT THEFORK

Le site de réservation, présent dans 22 pays, se refait un nom afin d'être plus facilement identifiable par les consommateurs. Racheté en 2014 par le site de conseils aux voyageurs TripAdvisor, LaFourchette compte désormais un millier de salariés, dont 250 en France. Depuis sa création, le site opérait sous différents noms suivant les pays : LaFourchette en France s'appelait ainsi ElTenedor en Espagne et TheFork dans 14 autres pays.

Pour son cofondateur, Bertrand Jelensperger, il s'agit « d'uniformiser la marque sur tous les territoires ». Si, depuis 2014, l'ex-LaFourchette a racheté de nombreux concurrents dont Sweat et Tous Au Restaurant en France, elle a acquis l'an dernier la plateforme Restorando présente en Amérique latine, ainsi que Bookatable, propriété du Guide Michelin depuis 2016.



DANS LA CUISINE DE PIERRE ZEHNER

L'expérience au service du plaisir

Le dessert est toujours un moment privilégié. La touche finale qui nous laisse un doux souvenir. Au Château de Bourglinster, Pierre Zehner officie au poste de Chef Pâtissier et fait preuve, au gré des saisons, d'une belle créativité.

MAGALI EYLENBOSCH | PHOTOGRAPHIE JULIAN BENINI

Pierre Zehner a toujours aimé faire de la pâtisserie. Ce n'est pourtant pas dans l'univers des douceurs qu'il fait ses premiers pas en cuisine. Il commence par faire un BAC pro en hôtellerie et restauration, mais lors d'un stage à La Palme d'Or, à Cannes, il a un coup de cœur et se découvre une passion pour les desserts. Il se spécialise donc à Nancy avant de faire ses armes dans une belle Maison luxembourgeoise.

En pâtisserie, on n'improvise pas ! C'est plutôt rigueur et précision...

C'est vrai ! On pèse tout et on essaye aussi aujourd'hui de retirer un maximum de sucre pour arriver à quelque chose de léger.

Qu'est-ce qui fait votre différence ?

Je travaille en parfaite adéquation avec la philosophie du Chef. J'intègre donc de nombreux légumes dans mes desserts. J'exclus aussi le gluten et le lactose. C'est une autre approche de la pâtisserie.

Il faut vraiment adapter toutes les recettes. C'est l'esprit du restaurant qui veut ça. Cette démarche vise à réaliser les desserts les plus légers possible.

Quel est votre plus grande qualité ?

La créativité. Je fais pas mal d'expériences. D'ailleurs entre la première idée et le résultat final, il y a souvent un monde de différence.

Quel est votre pire défaut ?

Je suis tête. Tant que je n'arrive pas à un résultat, je suis tracassé et je ne pense qu'à ça.

Quel est votre dessert signature ?

Je n'en ai pas vraiment un, mais le dessert à base de légumes est vraiment une particularité. J'en faisais déjà avant, mais avec des associations classiques comme la framboise et le poivron rouge. Tout le monde connaît. Aujourd'hui, je n'ai plus de barrière. On peut quasi tout utiliser. J'aime beaucoup le topinambour ou la patate douce. Ça surprend toujours.

J'utilise aussi beaucoup d'herbes, des fleurs, etc.

Quel est le dessert inratable ?

La forêt noire ou une bûche roulée à la crème au beurre.

Êtes-vous un bec résolument sucré ou est-ce que le dessert c'est la cerise sur le gâteau ?

Je ne finis jamais un repas sans dessert. Il m'est déjà arrivé de faire un aller-retour à Paris juste pour déguster les pâtisseries de Cédric Grolet.

Vous arrive-t-il de pâtisser en famille ou entre amis ?

Je fais souvent quelques gâteaux avec ma compagne. Elle est cuisinière donc ça l'intéresse aussi d'en connaître un peu plus en pâtisserie. Et moi, quand j'ai des problèmes de cuisson, je lui en parle. On échange nos expériences.

Quel est votre plus beau souvenir sucré ?

Un jour, un client est venu me féliciter en cuisine parce que le dessert lui avait particulièrement plu et il m'a demandé la recette.

Et le pire souvenir ?

Je venais de passer Chef Pâtissier à l'époque et ma patronne m'a demandé de faire un fraisier pour l'anniversaire de son fils. J'avais laissé trop chauffer la crème et du coup, le gâteau est complètement retombé quand je l'ai coupé. Depuis ce jour la crème du fraisier... je la maîtrise !

Avec quel grand pâtissier aimeriez-vous partager une crème brûlée ?

Jordi Roca. Ce qu'il fait est incroyable et si je devais essayer un restaurant pour ses desserts, c'est chez lui que j'irais. Il fait un chariot de mignardises qui est totalement magique.

Les grands concours, c'est votre truc ?

Je n'y pense pas forcément, mais pourquoi pas ? C'est à réfléchir, d'autant que ça demande beaucoup d'entraînement.

Les pâtissiers sont devenus des stars, qu'en pensez-vous ?

C'est positif. D'autant que lorsqu'on parle d'un restaurant, on pense souvent au cuisinier, mais rarement au pâtissier. Avec tout ce qui se passe aujourd'hui, ça change un peu. Ça permet aussi de sensibiliser les gens et de les encourager, comme en cuisine, à privilégier les produits de saison. Des framboises en novembre, c'est une inéspie.

Si vous deviez me coacher pour participer au Meilleur Pâtissier, seriez-vous prêt à me confier quelques secrets ?

Oui, bien sûr ! Quand j'ai fait mes stages, mes Chefs ne m'ont jamais rien caché et c'est bien de transmettre. C'est aussi comme ça qu'on avance. Il m'arrive encore de découvrir la recette d'un autre et de constater qu'elle est meilleure que la mienne. Le partage est la base de tout •

N°212

Pierre Zehner, Chef Pâtissier, travaille en duo avec le Chef René Mathieu, derrière les fourneaux de La Distillerie. Tout au long de l'année, ils élaborent des menus qui mettent essentiellement le végétal à l'honneur. Parce qu'il est essentiel de faire, chacun à son niveau, de petits gestes pour la planète, ils utilisent ce que la nature environnante leur offre, et la trouvent plutôt généreuse. « Exit les framboises au mois de novembre ! », nous dit Pierre Zehner. Il est temps de proposer des plats et des desserts qui ont du sens avec, par exemple, une Texture de topinambour, praliné, biscuit et noisette torréfiée.

CAROTTES GRILLÉES, QUINOA AUX LENTILLES, AVOCAT

PRÊT EN 30 MIN, DONT 10 MIN ACTIVES

INGRÉDIENTS :

- ▢ Une botte de carottes
- ▢ Un avocat
- ▢ Une botte de persil plat
- ▢ 2-3 brins de menthe
- ▢ Une grenade
- ▢ 2 citrons
- ▢ Une gousse d'ail
- ▢ 150g de quinoa
- ▢ 125g de lentilles vertes
- ▢ 100g de yaourt grec

préparation :

01. Faire cuire le quinoa selon les indications du paquet, égoutter, ranger les 2/3 dans une boîte au réfrigérateur.
02. Cuire les lentilles dans trois fois leur volume d'eau pendant 20 minutes environ, égoutter et les ranger avec le quinoa restant.
03. Éplucher les carottes et les couper en deux dans le sens de la longueur. Les mettre dans une boîte avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, une cuillerée à café de curry ou de garam masala, du sel et du poivre.
04. Laver et essorer les herbes. Eeffeuiller et hacher le persil. En garder 1/4 et ranger le reste dans une boîte au réfrigérateur.
05. Ouvrir la grenade, récupérer les graines.
06. Mélanger 100g de yaourt, un peu de jus de citron et l'ail râpé.
07. Préchauffer le four à 200 °C.
08. Mettre les carottes dans un plat et les faire rôtir 20 minutes environ. Elles doivent être dorées et tendres.
09. Les servir avec le quinoa aux lentilles, l'avocat coupé en tranches et légèrement citronné, la sauce yaourt, quelques feuilles de menthe déchirées, les graines de grenade et le persil haché restant.





à boire avec

VENTISQUERO TARA CHARDONNAY CHILI 2014

Seules 4711 bouteilles existent sur ce millésime, un chardonnay presque aussi rare que la végétation dans le désert d'Atacama où est née cette cuvée. Un vin extrême, non filtré, qui se veut le plus identitaire possible. Le quinoa, plante traditionnelle d'Amérique du Sud, renforce l'accord et l'identité Sud-américaine de ce plat, aux saveurs végétales et acidulées.

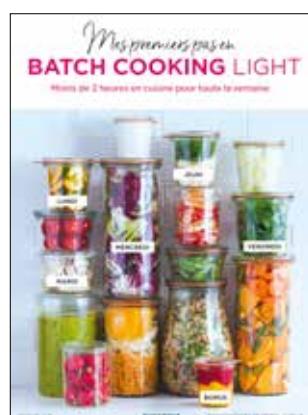


Arnaud Vaingre, sommelier chez Vinoteca, vous conseille pour un accord mets & vins.
Retrouvez sa sélection à la boutique 12, côte d'Eich à Luxembourg-Ville.

WWW.VINOTECA.LU

PLUS DE RECETTES?

MES PREMIERS PAS EN BATH COOKING LIGHT DE KEDA BLACK



Gagner du temps en cuisine sans prendre un gramme et sans se priver ? C'est le challenge de ce nouvel opus de la série *Mes premiers pas en bath cooking*. Très simple à apprêter et finalement, complètement logique, le bath cooking nous permet de mieux organiser nos repas en les préparant à l'avance. Un gain de temps, moins de gaspillage et plus de sérénité à la clé. Grâce aux 75 idées recettes étagées sur 15 dimanche types, aux pages « Bullet » pour nous aider à organiser nos semaines et nos envies, des pages mémos pour retenir les règles principales et des listes de basiques indispensables à nos placards et réfrigérateur, ce guide ultime du bath Cooking va nous simplifier la vie.

OI ©Pierre Javelle
Éditions Marabout



48H À BRUXELLES

La capitale multifacettes

Bruxelles n'est pas la plus belle ville d'Europe. De taille modeste, la capitale de la Belgique, de l'Europe, de l'OTAN et de la BD est pourtant l'une des plus charmantes et des plus variées.

KÉVIN STORME

VENDREDI, 19H : GRAND-PLACE

Si la ville entière était à l'image de sa Grand-Place, Bruxelles serait l'une des plus belles villes d'Europe. Pour apprécier la richesse de l'architecture flamande de cette place classée à l'Unesco, rien ne vaut un apéro sur l'une des terrasses pour déguster une bière belge. Car, Munich a beau revendiquer ce titre, c'est bien Bruxelles la capitale mondiale de la (bonne) bière.

VENDREDI, 21H : FIN DE SIÈCLE

Au cœur de ce qu'il reste des rues pavées de la capitale belge, ce restau offre le meilleur de la gastronomie d'outre-quiévrain dans un cadre délicieusement rétro. L'ardoise propose notamment des carbonades à la Chimay ou du lapin à la Kriek. Des expos y sont parfois organisées.
9 rue des chartreux

VENDREDI, 23H : TRAIN HOSTEL

Prête pour une nuit en train ? Direction le quartier de Schaerbeek, en face de la gare éponyme. Pas question de quitter déjà la capitale de l'Europe. Au train hostel, un wagon sur le toit de l'immeuble a été réaménagé en suite tout confort.
6 avenue Georges Rodenbach

SAMEDI, 10H : JEANNEKE-PIS

Manneken-pis d'un côté, Jeanneke-pis de l'autre. Et au centre, la Grand-Place. Si la petite sœur du célèbre « petit homme qui pisse » est moins connue que son illustre grand frère, vieux de plus de cinq siècles, la petite fille qui urine, âgée de 35 ans, à peine, rétablit la parité. En plus, elle est utile. Toutes les pièces qui sont jetées dans sa fontaine servent à financer la recherche contre le cancer.

SAMEDI, 13H : MAISON ANTOINE

En plus de la bière, de l'OTAN, de la Belgique et de l'Europe, Bruxelles est aussi la capitale de la frite.

En 2018, le « fritomètre » de Vivacité Bruxelles a élu la Maison Antoine meilleure friterie de la ville à l'issue d'un vote auquel ont participé 30 000 personnes. Parce qu'en Belgique, la frite, c'est du sérieux.
1 place Jourdan

**SAMEDI, 15H : MUSÉE DE LA BD**

Spirou, Gaston Lagaffe, Boule et Bill, les Schtroumpfs, et évidemment Tintin... Bruxelles est aussi la capitale mondiale de la BD, quoiqu'en disent les habitants d'Angoulême. Un centre à vocation internationale lui est entièrement consacré. Il retrace l'histoire du neuvième art à travers des auteurs classiques et contemporains. Et pour celles qui ne voudraient pas payer, la mairie a mis en place un parcours graphique à travers la ville, avec des fresques murales illustrant des aventures des principaux personnages créés par des illustrateurs belges.

Un bon prétexte pour découvrir le centre-ville de manière originale.
20 rue des sables

**DIMANCHE 13H :
ATOMIUM RESTAURANT**

Monument à l'architecture le plus improbable de la capitale belge, l'atomium est l'emblème de Bruxelles. Il a été construit en 1958 pour l'Exposition universelle à Bruxelles. Il abrite notamment un restaurant situé à 100 mètres de hauteur. Ce rooftop est le plus réputé de Belgique. A ses pieds, le parc mini Europe est particulièrement apprécié par les familles. Il présente des reproductions à l'échelle 1/25 des plus célèbres bâtiments de l'Union européenne.
Square de l'atomium

**DIMANCHE, 16H :
GALERIES SAINT-HUBERT**

Les galeries royales sont trois galeries (de la reine, du roi et du prince) inaugurées en 1847. A quelques encablures de la Grand-Place, elles font partie des plus anciennes d'Europe. Inspirées des théâtres italiens du XIX^e siècle, elles abritent aussi des cafés, des restaurants, de nombreux lieux culturels (théâtre, cinéma art et essai, librairie...) et une myriade de commerces (bijouteries, boutiques de luxe, chocolateries...). De quoi faire des emplettes avant le retour au pays ●

ON Y VA

Train direct sans changement (3 heures) de Luxembourg à Bruxelles, à partir de 80 euros aller-retour.

Ces enfants qui ne devaient pas naître

Parcourir le monde tout en apportant, modestement, une aide aux oubliés de tous, tel est le credo de Bekaï.
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.

BEKAÏ

N°212

En Chine, à 2h de route de Pékin, se trouve un orphelinat, qui brille comme une lueur d'espoir pour des dizaines d'enfants plongés dans l'obscurité. À la grande et capricieuse loterie génétique, ces derniers n'ont pas eu de chance. Tous souffrent de cécité, à divers degrés, et certains, comme si le sort s'acharnait, sont accablés du trouble de l'autisme. Cet impérieux désir d'une progéniture parfaite qui pourra perpétuer le patronyme, travailler ardemment dans les champs et s'occuper des parents au soir de leur vie, conjugué à la politique de l'enfant unique en vigueur il y a 3 ans encore, ont conduit à de nombreux drames, fait ressortir les plus bas instincts de l'Homme et l'ont fait briller dans toute son inhumanité : abandons, avortements forcés, infanticides... Direction l'Empire du Milieu, où la cécité est un problème de santé publique, à la rencontre de ces êtres tant désirés puis éhontément rejetés, corollaires de l'ambition aveugle d'un dirigeant qui souhaitait asseoir l'hégémonie économique de son pays.

Le mur de l'espoir

L'accueil par les assistantes de vie, des femmes extraordinaires dont le dévouement s'écrit avec un "D" majuscule, est plus que chaleureux. La bonhomie transpire de chacun de leur être. La porte de l'établissement poussée, se dévoile

un long couloir qu'arpentent, démarche assurée, des garçons et des filles de 3 à 8 ans, main posée sur la rampe. Une multitude de photos, savamment disposées sur le mur, composent le maître-mot qui prévaut dans ce lieu : "LOVE". Ces photos, ce sont celles de tous ceux qui ont eu la chance d'avoir vécu dans ce cocon. Sur chacune d'entre elles est inscrite la date à laquelle l'enfant a été recueilli ainsi que celle à laquelle il a été adopté. Certains y ont séjourné pendant quelques mois seulement tandis que d'autres entre 1 à 5 ans. Beaucoup d'émotions se dégagent de ces tranches de vies capturées. Épinglée au mur, la photo de la petite Ling Pi, la plus ancienne des résidentes, attend désespérément d'être marquée d'une date. Recueillie à l'âge de 2 ans, elle en affiche 14 à présent...

Un avenir radieux

Ici, les enfants sont pris en charge très tôt pour éviter d'importants problèmes de développement et de langage. Dans l'impossibilité d'apprendre en observant et en imitant les autres, c'est tout en leur faisant prendre conscience de leurs handicaps qu'on leur enseigne les gestes du quotidien et les guide vers l'autonomie. Ils développent leur dextérité, apprennent à distinguer les formes, les textures, les sons, à lire et écrire le braille,

à se repérer dans l'espace mais également à faire de la canne blanche, accessoire indispensable pour sécuriser leurs déplacements, leur ami. Tout en les préparant à l'adoption, on leur fournit des soins et l'éducation nécessaire qui leur permettront d'emprunter une autre route que celle qui leur est toute tracée, qui les mèneront dans les salons de massages, un des rares métiers dans lesquels les non-voyants, avec leur grande dextérité, sont considérés...

Ombres et lumières

Ici, tout a sa place et le quotidien ne doit pas être dérangé. Les chaussures retirées doivent être rangées pour ne pas entraver leur marche et les contacts physiques, comme porter l'un d'eux dans ses bras, doivent au préalable être annoncés, pour ne pas les perturber. Toute présence étrangère est perçue par les enfants, même en pénétrant dans la pièce sans un bruit. À chaque regard posé sur l'un d'entre eux, la même question. Comment voit-il le monde ? À quoi ressemble le sien ? Préservé des vilénies du nôtre, sans doute est-il d'une beauté éthérée. Le regard insistant d'un petit garçon se fait ressentir. Sa déficience visuelle doit être modérée. En tentant de faire le pitre avec des grimaces pour essayer de lui soutirer un sourire... c'est l'échec.

Pourquoi aucune réaction ? La timidité peut-être. L'explication viendra plus tard. Il ne perçoit que des ombres et des lumières...

Le repas

Il faut monter en cuisine pour prêter main forte aux intendants dans la préparation des dumplings. Leur forme n'est pas parfaite mais ils sont faits avec le cœur. Sans bruit, les enfants dévorent les raviolis fraîchement préparés, arrosés de quelques gouttes de sauce soja. Certains mangent à la cuillère et d'autres, dont la déficience permet de distinguer les formes, avec des baguettes. L'attention est attirée par le bruit répétitif d'une cuillère qui racle le fond d'une assiette creuse. Un petit garçon au t-shirt à l'envers et aux yeux recouverts d'un voile opaque dû à un glaucome congénital, s'obstine à rechercher un ravioli dans son assiette désespérément vide. Témoin impuissant, la gorge se noue accompagnée d'un profond sentiment de tristesse...

Chante petit Tao, chante !

La responsable encourage à prendre un petit garçon dans les bras. C'est Tao, 2 ans, qui aime tourner en rond jusqu'à s'étourdir. De ses petites mains, il parcourt chaque centimètre carré du visage pour tenter d'en discerner les traits et en reconnaître les moindres aspérités. Il touche les cheveux, fâte la poitrine et hume le parfum. Il ne reconnaît ni le souffle des femmes qui s'occupent de lui au quotidien, ni la corpulence. Le petit garçon pleure, gigote et est difficile à contenir. Il a suffi de fredonner quelques paroles de sa chanson préférée pour qu'aussitôt il se mette à la chanter à tue-tête avec ses quelques mots de mandarin et, quand viennent les applaudissements, à rire aux éclats. Tao ne voit pas, il ne parle pas, il chante. Tao se sent tellement bien, assis sur les genoux de son nouvel ami, qu'il l'étreint fort de ses petits bras...



N°212

Toucher le soleil

En retrait, une petite fille rêveuse fait le pied de grue devant la fenêtre en attendant qu'un nuage passe. C'est Ling Pi, 14 ans, aperçue sur le mur de photos. Aveugle, elle souffre d'autisme, de troubles de la parole et ne communique que par des signes. Elle adore le soleil dont elle aime taquiner les rayons de ses mains et dont les ombres viennent lui caresser le doux visage. Ling Pi adore demander, avec espièglerie, des chatouilles pour aussitôt prendre ses jambes à son cou et malgré son âge, être portée. Sans même m'en rendre compte, la voici sur mon dos avec le poids de ses 14 ans. Après un long moment sur mon dos à faire l'avion, Ling Pi, la tête sur mon épaule, s'endort, rêvant sans doute d'avoir volé jusqu'au soleil pour enfin le toucher...

Entrer dans la lumière

« Le miracle chinois » n'est pas qu'économique. Dans la pièce d'à côté, une assistante de vie peine à calmer les pleurs du petit Qiu Shi, 1 an et demi, atteint de cataracte. Privé de sa liberté de mouvement, le bébé, dont on a attaché les bras pour éviter qu'il ne se blesse les yeux, vient tout juste de subir une intervention chirurgicale pour recouvrer la vue, intégralement financée par des dons.

C'est sur cette note optimiste qu'il faut partir, non sans remettre des kilos de vêtements, de jouets musicaux ainsi que les généreuses contributions collectées avant le départ, gageant que celles-ci contribueront à redonner la vue à d'autres enfants et leur permettre de sortir définitivement de l'obscurité •

Découvrir ce carnet en photos sur Instagram et Facebook : **heartsquad1**

HÉLÈNE MACK

Horoscope

SIGNE DU MOIS

BÉLIER

(21.03 au 20.04)

Amour : Vénus en Taureau en bon aspect vient à votre aide, ne soyez pas obtue, faites la part des choses pour maintenir l'harmonie. **Travail :** Jupiter en conflit, des inquiétudes non justifiées peuvent vous faire manquer un virage. **Vitalité :** Les énergies sont contradictoires, recentrez-vous.

TAUREAU (21.04 au 20.05)

Amour : Vous aurez besoin de vous sentir en affinités avec votre partenaire, le dialogue peut être constructif.

Travail : Neptune peut fausser votre vision des choses, restez tenace, pas question de lâcher l'affaire. **Vitalité :** Faire de la marche se révèlera bénéfique.

GÉMEAUX (21.05 au 21.06)

Amour : Vous ne manquerez ni de charme, ni de charisme pour attirer les intentions plus ou moins discutables du sexe opposé. **Travail :** Mercure rétrograde aura pour effet de retarder votre timing ou compliquer vos échanges. **Vitalité :** Le véritable problème sera de rester centrée sur vous-même.

CANCER (22.06 au 22.07)

Amour : Uranus vous incite à changer de vie, à aborder les choses avec optimisme sans en oublier pour autant les réalités.

Travail : Acceptez tout challenge avec modération, sachant que vous aurez une carte à jouer. **Vitalité :** Avec Mars positif, l'autocontrôle sera votre meilleur allié.

LION (23.07 au 22.08)

Amour : Difficile d'échapper aux dissonances de Saturne et d'Uranus qui malmènent votre équilibre familial. **Travail :** Le poids de Saturne, continuera de retarder les échéances au point de vous impacter. **Vitalité :** Vous adopterez une alimentation ou un mode de vie bien plus sain.

VIERGE (23.08 au 22.09)

Amour : Mercure en recul, pas évident de faire passer les messages d'amour et de vous sentir à l'aise dans une relation. **Travail :** Mercure et Neptune en opposition peuvent créer un désordre dans votre organisation. **Vitalité :** Ne substituez pas votre santé aux intérêts de votre métier.

BALANCE

(23.09 au 22.10)

Amour : Des sentiments nouveaux pourraient vous surprendre, ainsi que le vif désir de vivre passionnément.

Travail : Tout ce qui revêt un caractère officiel sera favorisé, les contacts avec l'étranger pourraient être source d'évolution. **Vitalité :** Zen avec une belle ouverture d'esprit.

SCORPION (23.10 au 21.11)

Amour : Vous aurez envie de vivre simplement et laisser à l'autre une part de fantaisie. **Travail :** Votre sens des responsabilités et votre capacité de travail pourraient vous hisser jusqu'au plus haut niveau. **Vitalité :** Cultivez votre patience, accordez-vous des moments de détente.

SAGITTAIRE (22.11 au 21.12)

Amour : Cette période est remplie de contrastes et d'antithèses que vous aimerez certainement décoder. **Travail :** Un changement n'est pas impossible, mettez tout votre talent au service de vos intérêts, sans relâche et sans douter. **Vitalité :** Excellent optimisme et bien dans votre peau.

CAPRICORNE

(22.12 au 20.01)

Amour : Vénus arrive à la rescoussse de Mars pour faire vibrer vos cordes de la sensibilité. **Travail :** Avec Mars, le renouveau continue de vous solliciter, autres challenges et autres obstacles à surmonter. **Vitalité :** Les étirements au réveil seront autant de clés à utiliser.

VERSEAU (21.01 au 19.02)

Amour : Saturne annonce des pressions ou des prises de position radicales, évitez de céder à la nervosité. **Travail :** Uranus et Mars vous donneront le goût de l'aventure au sens large. **Vitalité :** Votre besoin intense d'action contribuera à l'équilibre général de votre organisme.

POISSONS (20.02 au 21.03)

Amour : Les grands sentiments vous feront vibrer et vous cherchez à les vivre aussi intensément que possible. **Travail :** Grâce à Mercure, une évolution de poste, une mutation ou une promotion sont prévisibles. **Vitalité :** Vous aurez des ressources mais n'en abusez pas.



CHAMPAGNE

Veuve Clicquot

REIMS • NEW YORK • CAPRI

— 1772 —

exclusively
imported by

WENGLER
1877
CHÂTEAUX & DOMAINES

CRÉONS ENSEMBLE UN MARIAGE

QUI VOUS RESSEMBLE

65

La simplicité est la sophistication suprême

66



©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

