

Femmes

MAGAZINE
OCTOBRE 2019
N°207

DOSSIER

CANCER DU SEIN :
CE QU'IL FAUT
ABSOLUMENT SAVOIR

DOSSIER

IMMO: SAUTER LE PAS
VERS SON FUTUR ACHAT

BEAUTÉ

CHEVEUX,
LA HAIR LIST DE LA SAISON



CHANGE. YOU CAN.



Un esprit, des montres, des bijoux

C.c. Auchan Kirchberg | L-2721 Luxembourg | Tél.: 43 95 62

ÉDITO

VOULOIR, C'EST POUVOIR...

Octobre rose, une période largement symbolisée par une mobilisation mondiale contre le cancer du sein. Ça et là, des manifestations pour sensibiliser le public face à ce cancer qui, aujourd'hui encore, demeure le plus meurtrier. Des manifestations ? Est-ce important ? Est-ce utile ?

Pollution, tabac, alimentation, alcool, prédisposition génétique, virus et bactéries, exposition aux radiations, soleil, perturbateurs endocriniens sont les causes les plus connues des cancers...

Quoi qu'il en soit, le mot d'ordre est, et reste, le dépistage... Plus ce dernier est régulier, plus rapidement le cancer peut être dépisté et ... soigné voire enrayer. Vous n'êtes pas toujours responsable ou même acteur de votre cancer, par contre, vous êtes le garant de ce qu'il en adviendra. Si vous ne deviez retenir qu'une seule chose d'octobre rose : dépistage, dépistage, dépistage...

Quel est le véritable rôle d'un magazine féminin au sein de la société civile ? Dans ce cas précis, s'il ne s'agit que d'une prise de conscience... Nous aurons largement rempli notre rôle...

Les résultats de la seconde partie de l'étude TNS Ilres 2019 viennent de tomber... Pour notre plus grande satisfaction. De 2018 à 2019, nous bénéficions d'une augmentation de 30 % de notre lectorat, ce qui fait de ce pourcentage un record historique.

Un magazine sans lecteur est un magazine qui n'a pas lieu d'être, ni même de légitimité... Merci à nos lectrices de nous être fidèles, merci à celles qui découvrent et adoptent *Femmes Magazine*.

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

SOMMAIRE

OCTOBRE 2019
N°207



01. MODE

LAST MINUTE ! / 06

CATWALK
ROCHAS / 08

MODE
CLUB BCBG / 10
DOUCE NUDITÉ / 18

INTERVIEW MODE
YOGA BY JULZ / 26

DÉCRYPTAGE MODE / 30

DRESS CODE
DARK GLAM / 32

NEWS MODE / 34

DÉCRYPTAGE
MODE
P.30

© Liu Jo



02. CULTURE

SAVE THE DATE / 36

INTERVIEW CULTURE
SLAĐANA LUČIĆ / 40

NEWS CULTURE / 42

BOOK
LES FILLETTES,
DE CLARISSE GOROKHOFF / 44

ONLINE / 84

03. MAGAZINE

DOSSIER

IMMOBILIER AU LUXEMBOURG:
SAUTER LE PAS VERS SON FUTUR
ACHAT À LUXEMBOURG? / 46

EXPERTS EN DROIT / 54

FINANCE

BOOSTER SON ÉPARGNE / 56

SOCIÉTÉ / 60

BUSINESS LE GRAND DÉFI
DU RECRUTEMENT / 62

DOSSIER PRÉVENTION

DU CANCER DU SEIN:
CE QUE NOUS DEVONS
ABSOLUMENT SAVOIR / 66

L'INTERVIEW DU MOIS

CAROLINE DUHEM / 72

NEWS SOCIÉTÉ / 74



© Julian Benini

05. TRIBU

WE ARE FAMILY ADOPTER
AU LUXEMBOURG: QUELLES SONT
LES DÉMARCHES? / 98

FOR KIDS / 101

MODE ENFANT CHAUD,
CHAUD LES MANTEAUX / 102

04. WELLNESS

BEAUTÉ CHEVEUX,
LA HAIR LIST DE LA SAISON / 76

BEAUTY CASE / 82

NEWS HEALTHY / 86

L'AVIS DE LA RÉDAC / 90

BEAUTÉ ANTI-ÂGE,
PROTECTION ET ÉCLAT / 92



L'AVIS DE LA RÉDAC'
P.90

© Givenchy

OURS

DIRECTRICE

Maria Pietrangeli

RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

ASSISTANTE

Cécile Genay

PHOTOGRAPHE

Julian Benini

RÉGIE PUBLICITAIRE

Julie Bénière, Céline Clerget, Margot Palazzo,
Aymeric Grosjean & Kevin Martin

DESIGN ET MISE EN PAGE

WAT Éditions Sàrl

Julie Mallinger

Dorothée Dillenschneider

RÉDACTEURS

Julie Bénière / Lisa Beys / Sarah Braun /
Magali Elyenbosch / Frédéric Frabetti / Godefroy Gorret /
Aurélie Guyot / Aurélie Hantzberg / 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

ABONNEMENT - 11 numéros / an

Coupon à envoyer à Femmes Magazine
avec preuve de paiement

Nom:

Prénom:

Adresse:

Luxembourg 33€ / Pays frontaliers 35€

À verser sur le compte BGL

LU29 0030200166890000

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

2020



20 200 exemplaires

www.femmesmagazine.lu



COVER

Photographie : Julian Benini
Stylisme : Sofia Tsaprazi
Maquillage : Justine Chery
Coiffure : Claude Maxime
Modèle : Valentine Reppert
Production : Julie Bénière
Merci à Smets
(le manteau Balenciaga),
Hunkemöller (le body)
et Zara (les boucles d'oreilles).
Merci à Europa Donna
pour sa participation.

06. ART DE VIVRE

INTÉRIEUR DÉCRYPTAGE
TENDANCES DÉCO: UN NOUVEAU
LOOK POUR MON SALON / 108

DANS LA CUISINE DE ALAIN SERET / 112

NEWS FOOD / 114

RECETTE / 116

MOODBOARD / 118

48H À ISTANBUL, DEUX JOURS
SUR DEUX CONTINENTS / 120

HOROSCOPE / 122

LAST MINUTE !

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

SARAH BRAUN



N°207 | 8

LA GRÂCE

Si le denim revient inlassablement dans nos fashion goals, cette saison, il ne prendra ni les atours du slim, ni ceux du mom jeans. Cette saison, la coupe « carotte » signe son grand retour. Pourquoi on l'aime ? Pour sa coupe ultra comfy et son style méga cool. Pour oser sans se ruiner, on file chez Zara : le modèle Pouchy a été adoubé par la rédac ! *Zara, Jeans « Pouchy ».*



L'INTELLIGENTSIA

On l'avait découverte et adorée avec Summer et Crans Montana. En cette rentrée littéraire, Monica Sabolo réitère avec un petit chef-d'œuvre, *Eden*, un roman solaire qui pourtant emmène le lecteur dans les méandres d'une sombre intrigue, entre réalité et fantasme, de jeunes filles à la dérive. Envoûtant. *Eden, Monica Sabolo, aux Editions Gallimard.*

65

MOI, JE SUIS D'HAGONDANGELES

99

Entendu à la rédac

LA PARESSE

La série devant laquelle on va passer toutes nos soirées cet automne ? *Carnival Row*, sur Amazon Prime. Pourquoi ?

Pour son casting - Orlando Bloom et Cara Delevingne (rien que ça) -, l'intrigue fantastique qui colle parfaitement à la saison et nos envies d'ailleurs, et la qualité de la production. Âmes sensibles, notez que les images sont assez sanglantes, mais résolument, *Carnival Row* vaut que l'on s'y plonge. *Carnival Row*, une série créée par Travis Beacham et René Echevarria avec Orlando Bloom, Cara Delevingne, David Gyasi... Sur Amazon Prime Video.

11

soit le nombre de pays dans le monde gouvernés par des femmes sur... 197 (chiffre de l'ONU en 2019).



COLLECTION MAISON

imaginée pour se sentir bien chez soi

Découvrez la nouvelle Collection Maison de Rituals et transformez votre intérieur en un véritable havre de paix. Ses senteurs exclusives vous aideront à vous détendre et à vous ressourcer.

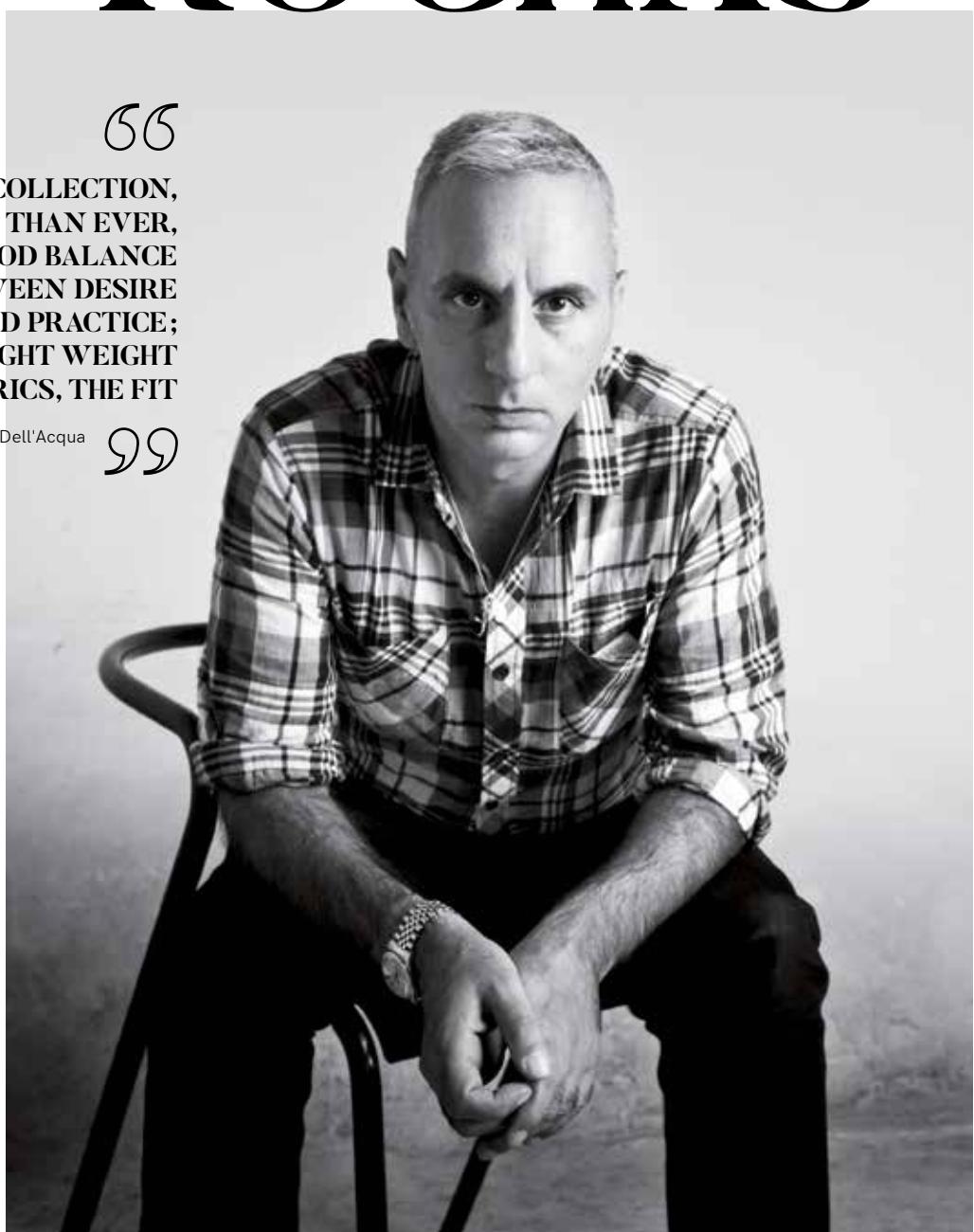
ROCHAS

66

A COLLECTION,
TODAY MORE THAN EVER,
NEEDS A GOOD BALANCE
BETWEEN DESIRE
AND PRACTICE;
THE RIGHT WEIGHT
OF THE FABRICS, THE FIT

Alessandro Dell'Acqua

66



N°207 | 8

Cette saison, Alessandro Dell'Acqua révèle une vision moderne et minimaliste de la bourgeoise. La femme garde de son aura mystérieuse et sensuelle - gants longs et chapeaux qui lui masquent les yeux - tout en jouant sur les volumes qui décomposent et restructurent la silhouette. C'est graphique et chic, féminin et contemporain.

PHOTOGRAPHIE ROCHAS





N°207 | 8

TOMMY HILFIGER



Club

BCBG

Exit doudounes et parkas hérités de l'ère streetwear.
Cette saison, les manteaux jouent la carte du bon chic bon genre.
Matières précieuses, coupes raffinées, teintes distinguées,
le manteau de dame signe son grand retour.

SARAH BRAUN





LA REDOUTE

8
N°207



N.207 | 8

SANDRO



8 | N°207

ZARA



N°207 | 8

AMELINE

8
N°207

H&M



N°207
8

GIRLS IN PARIS



DOUCEUR

NUDITÉ

Beige, caramel, ivoire et blanc cassé,
la lingerie se fait discrète cette saison
et rend hommage à toutes les beautés.

SARAH BRAUN



TWINSET



ETAM

8 | N°207



NATURELLEMENT DIFFÉRENT !

**Nichée en pleine nature, à une trentaine de minutes de Luxembourg-Ville,
la figure de proue du groupe Pall Center a bien des choses à révéler!
Cette destination shopping singulière à taille humaine offre une expérience unique
à tous les amoureux des belles et des bonnes choses.**

MODE



Fashion, décoration, épicerie ou restauration, l'objectif est d'offrir à ses clients un véritable lieu de vie dans lequel chacun peut se projeter.

Pall Center Oberpallen, c'est une sélection pointue de grandes marques de mode mais également des trouvailles plus intimes dénichées au gré des voyages aux quatre coins du monde.

Les espaces sont ouverts et invitent à la découverte de nouveaux produits, laissant place à l'univers de la décoration et de la maison. Là encore, les produits sont sélectionnés avec goût et partagent ce même engagement de la responsabilité.

Bon appétit !

Si Pall Center comble les envies des accros de la mode et de la décoration, il comblera également celles des épiciuriens et autres gastronomes ! Baigné de lumière, le restaurant l'Orangerie est un véritable havre de paix. Au coin du feu en hiver, sur la terrasse en été, le restaurant vous accueille tous les jours et à toute heure pour une parenthèse gourmande. Ici encore, les produits locaux cotoient les produits issus de la propre serre aquaponique du Pall Center pour un résultat encore plus frais et savoureux.

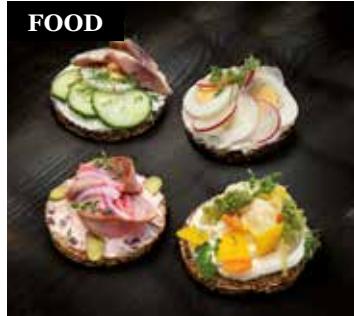
Aussi beau que bon !

Si l'épicerie Pall Center est « naturellement différente », c'est avant tout parce qu'elle propose des produits aussi beaux que bons. En donnant la priorité aux fournisseurs luxembourgeois et à leurs voisins Pall Center agit pour un commerce équitable et contribue à la réduction de l'empreinte carbone.

La sélection de produits est également une marque de fabrique de Pall Center, toujours soignée et originale, elle se retrouve dans les autres épiceries du Groupe, notamment à Strassen et Steinsel.

C'est tout cela, être naturellement différent !

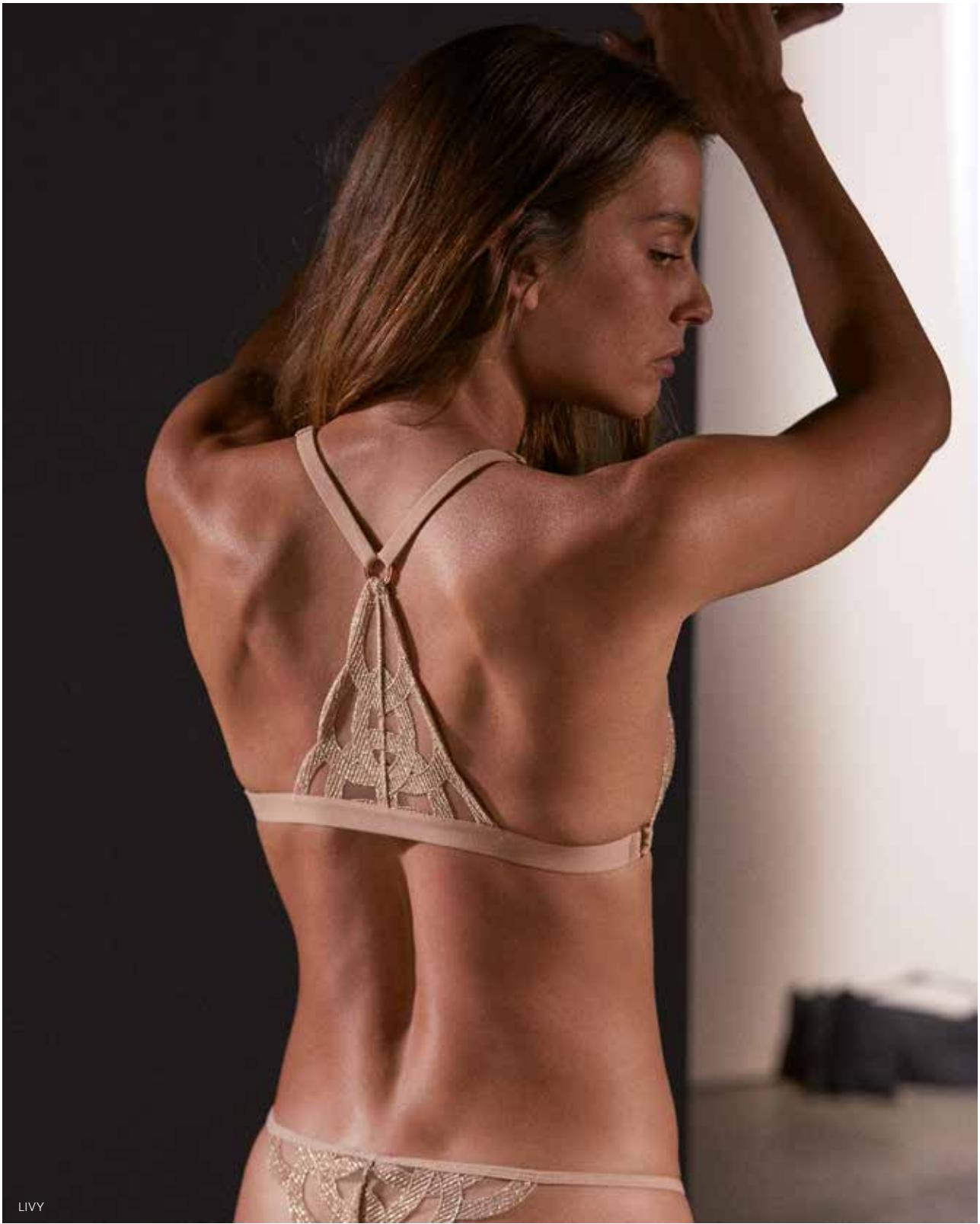
FOOD



DÉCO



- 10% sur présentation de votre carte de fidélité sur la mode et la décoration



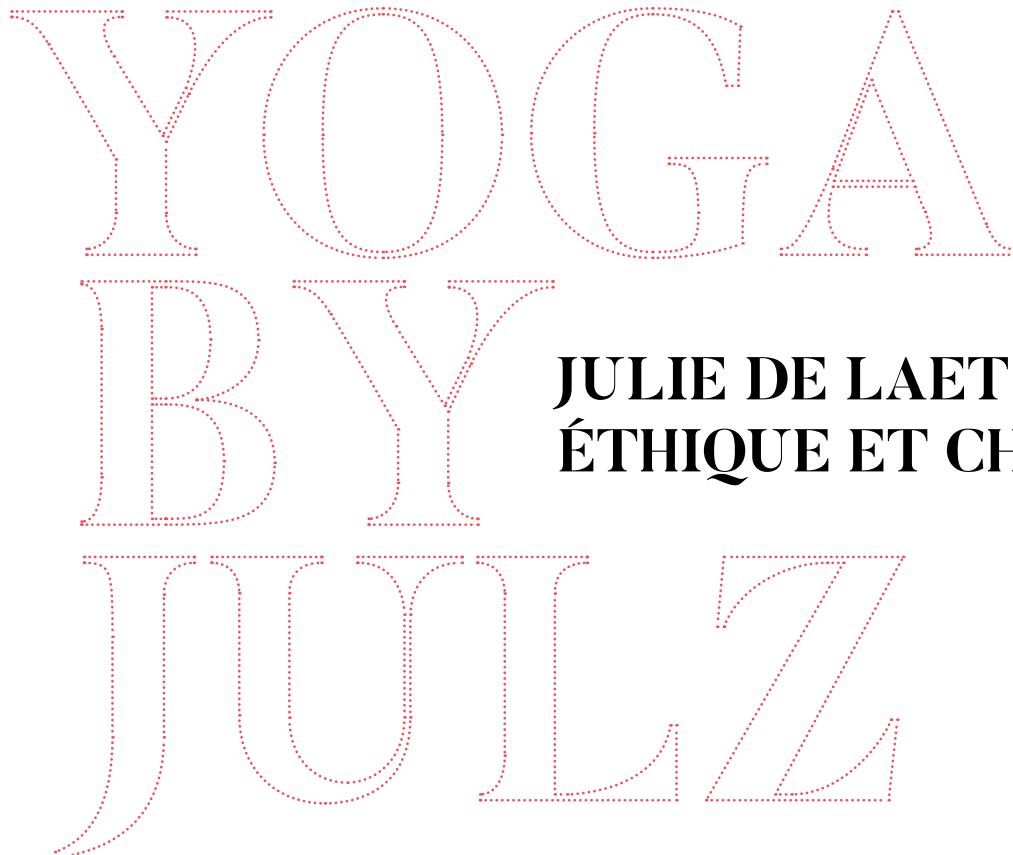
N°207 | 8

LIVY



8 | N°207

GIRLS IN PARIS



JULIE DE LAET: ÉTHIQUE ET CHIC

N°207

Plébiscitée par de plus en plus de stars et d'executive women, l'athleisure est une véritable tendance de fond, qui va de pair avec le mouvement body positive. Convaincue par ces valeurs et désireuse de donner encore plus envie aux femmes de s'octroyer des moments bien à elles, Julie De Laet a étendu son savoir en matière de yoga en créant une ligne de vêtements adaptée, à porter au quotidien.

Rencontre avec une personne éminemment positive et lumineuse.

SARAH BRAUN | PHOTOGRAPHIES YOGA BY JULZ

Qui êtes-vous ?

Quel est votre parcours ?

Je m'appelle Julie De Laet, j'ai 35 ans et je vis à Anvers. Je viens du monde de Marketing & PR où j'ai travaillé pour des marques comme Chloé Parfums & Philosophy, avant de fonder Yoga by Julz.

Comment l'idée de dessiner des tenues de yoga vous est-elle venue ?

Je pratique le yoga depuis de nombreuses années, mais je n'avais jamais trouvé la tenue parfaite qui me permettait de poursuivre ma journée après mon cours de yoga sans avoir à me changer. Je suis mariée, maman de deux enfants, et cheffe d'entreprise, je n'ai donc pas de temps à perdre, mais je ne voulais pas sacrifier ce moment de détente rien que pour moi pour autant. L'idée était vraiment d'optimiser le temps, sans renoncer au style.

Pourquoi avoir décidé de vous diriger vers l'athleisure, plutôt que le prêt-à-porter ?

Comme je vous l'expliquais, la collection est véritablement née d'un besoin.

D'un autre côté, je suis fan de mode et j'aime les pièces stylées.

L'offre actuelle en vêtement de sport est très limitée : on ne trouve que du noir ou des couleurs ultra flashy, pas toujours de très bon goût (*rires*) ! J'ai remarqué, pourtant, que lorsque l'on portait des couleurs douces ou pastel, l'esprit était davantage apaisé. Cela allait de pair avec l'idée que je me faisais de la tenue parfaite, qui fait écho à la pratique du yoga qui est vraiment une activité ressourçante.

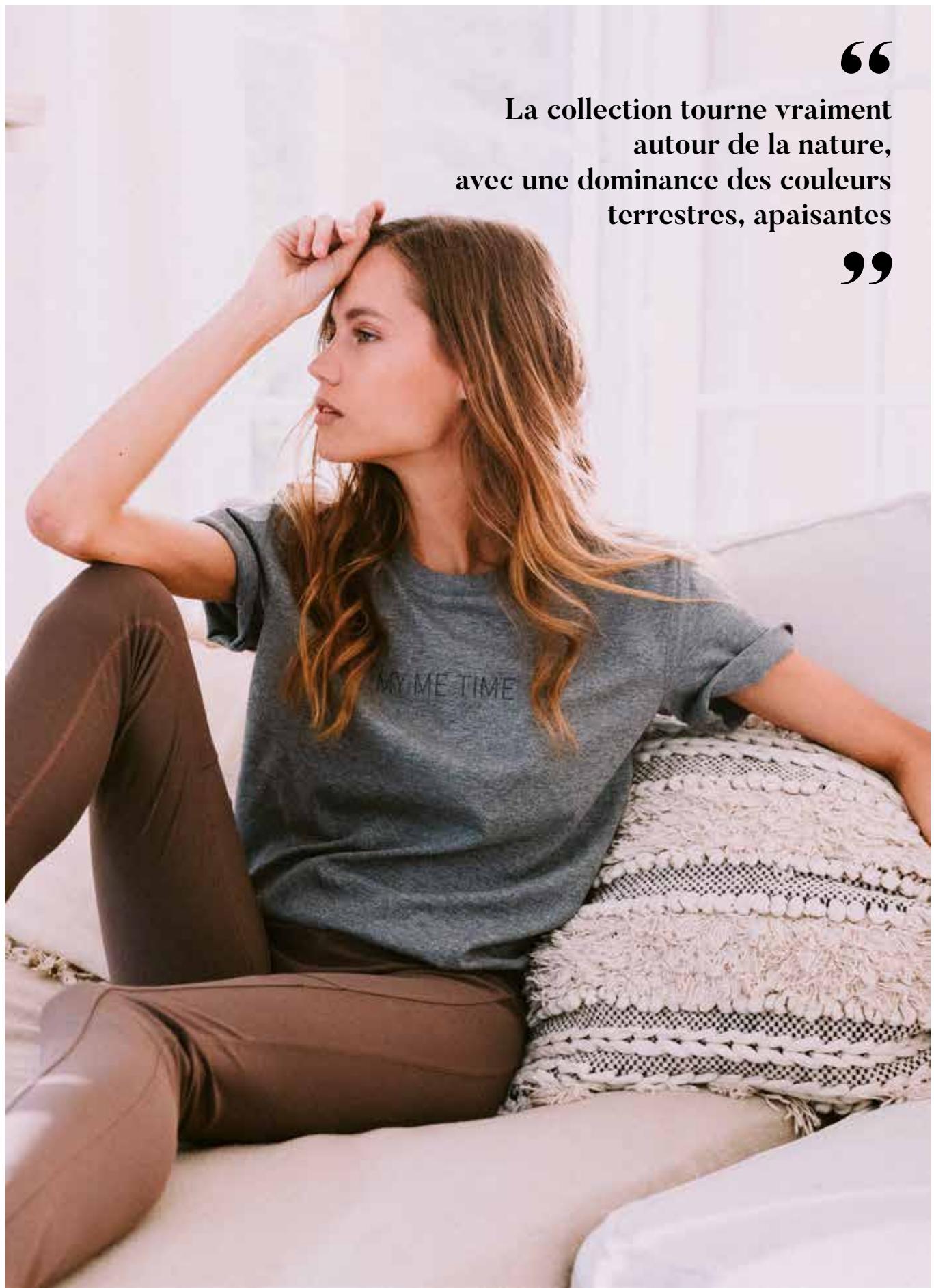
Quel regard portez-vous justement sur cette tendance athleisure qui est portée par des égéries comme Kylie Jenner ?

Pensez-vous que toutes les femmes peuvent oser ce style ?
 Bien sûr, nos vêtements sont conçus pour aller à toutes les femmes. Rien ne n'empêche en effet de porter nos tenues pour se prélasser dans un fauteuil, passer un moment entre amies ou faire des courses. Le plus important est de se sentir bien dans la tenue que l'on porte.

“

La collection tourne vraiment
autour de la nature,
avec une dominance des couleurs
terrestres, apaisantes

”



L'éologie est au cœur de votre marque, puisque vous confectionnez tous vos vêtements à partir de matières durables.

Pourquoi ce souci ?

Je suis convaincue qu'il en va de ma responsabilité, en tant que créatrice d'une marque de vêtements, d'être attentive au monde qui nous entoure et d'apporter ma pierre à l'édifice. Chaque geste compte. Et ce d'autant plus que l'industrie de la mode est la deuxième plus polluante au monde : on ne peut pas faire comme si cela n'existe pas.

Notre chance, à l'heure actuelle est que le secteur devient aussi de plus en plus innovant. Désormais, on trouve beaucoup de matières durables et de plus en plus de fabricants souhaitent s'engager dans cette voie. C'est très encourageant, même s'il reste encore beaucoup de chemin à parcourir. Il s'agit de progression, pas de perfection (*sourire*).

Avec quelles matières travaillez-vous et d'où proviennent-elles ?

Je sélectionne les matières selon deux critères : leur douceur et la durabilité. Pour ce faire, je suis épaulée par une consultante spécialisée dans ce secteur. Elle m'aide à faire des choix bien éclairés et judicieux.

Où les vêtements sont-ils fabriqués ?

Les conditions de travail sont-elles entrées en considération lorsque vous avez choisi les usines avec lesquelles vous travaillez ?

Les avez-vous visitées ?

Je ne travaille qu'avec des partenaires minutieusement sélectionnés, évalués et certifiés par ma consultante écologique. Nous avons des contacts un peu partout dans le monde, au Portugal, en Tunisie et en Inde, entre autres. Je travaille également à la possibilité de faire quelques pièces dans un atelier en Belgique.

Pratiquez-vous vous-même le yoga ?

Quelles contraintes la création de ce type de vêtements implique-t-elle ?
Oui, j'adore ! Je suis d'ailleurs également professeure de yoga certifiée.



Le yoga c'est une manière de penser à soi et de prendre un moment pour soi.

Même si l'on n'est pas forcément attiré par le côté spirituel de cette discipline, le yoga est le sport idéal pour se recentrer, car il prône l'équilibre du corps et de l'esprit. En ce qui concerne la tenue adéquate, elle doit d'abord être confortable et s'adapter aux positions sans entraver les mouvements.

Quel est le fil rouge de votre nouvelle création ?

La collection tourne vraiment autour de la nature, avec une dominance des couleurs terrestres, apaisantes. Et j'ai privilégié des matières super douces.

Faire des collaborations avec des marques de prêt-à-porter (ou de lifestyle) vous plairait-il ?

Bien sûr, s'il s'agit des marques qui véhiculent les mêmes valeurs !

Quelle personnalité choisiriez-vous comme égérie et pourquoi ?

Des femmes qui jonglent perpétuellement entre les différentes casquettes de mère, épouse, business women et de femme, mais parviennent toujours à trouver un moment dans leur emploi du temps de dingue pour s'accorder du temps pour soi.

Je suis une grande fan de Rens Kroes, Gwyneth Paltrow & Deliciously Ella, entre autres.

Quel est votre style au quotidien ?

Assez relax et simple. J'adore Sézane, pour son style très parisien et surtout pour les valeurs de la marque.

Quelle est votre définition de l'élégance ?

Pour moi, il s'agit d'attitude, de confiance en soi et d'authenticité.

Comment rester élégante en tenue de sport ?

De belles matières, des jolies couleurs. C'est simple, en fait (*rires*) !

Quels sont vos projets ?

En plus de ma ligne « yoga wear », j'organise des événements autour du yoga. J'adore l'idée de rassembler des femmes pour un cours de yoga suivi d'un brunch/lunch.

Une belle table, du style, mais aussi, et surtout, de belles conversations. C'est ça la base.

NATURALIA
Soyez libre d'être nature.

Un nouveau Naturalia ouvre ses portes à Luxembourg !

280 m² dédiés

aux produits bio et naturels

Retrouvez-nous au 32 rue Philippe II à Luxembourg-Ville

NÉO-BOURGE



EXIT LES DAD SHOES, HOODIES
ET AUTRES PIÈCES HÉRITÉES DES CODES
DE LA RUE. LE STREETWEAR EST MORT,
VIVE LE STYLE BOURGEOIS BIEN PENSANT.
LE CHIC RETROUVE SES GALONS HYPE
ET LE TAILLEUR, LE DROIT DE CITÉ.

SARAH BRAUN

LIU JO





COMMENT LE PORTER ?

Zéro risque de fashion faux-pas en tentant le total look. Pour s'inspirer on lorgne sans modération du côté du style de Brigitte Macron – n'en déplaise à Jair Bolsonaro – et on ne lésine pas en adoptant la panoplie complète de la néo-bourgeoise : blouses lavallières, jupes midi, mocassins et colliers de perles. Evidemment, la pierre angulaire réside également dans le petit sac 'dadame', à l'instar du 2:55 de Chanel. Une raison de plus pour investir cet hiver. Même combat pour les bijoux, qui ne tolèrent aucune touche de mauvais genre. On revient à des valeurs sûres, des pièces de haute horlogerie, comme le modèle « Galop », signé Hermès.

CKS X NORA GHARIB



DARK GLAM

Le noir fait son retour en all over cette saison.
On le porte des pieds à la tête
- jusqu'aux lèvres - sans fausse note.
Black is the new black.

SARAH BRAUN

La base



À PORTER AVEC



Beauty Corner



BRAM SE LANCE DANS LE E-COMMERCE

Toute l'offre et le savoir-faire de Bram sont désormais à portée de clic !

Fort de son succès, le plus grand magasin de mode du pays se lance un nouveau défi en cette fin d'année 2019, en ouvrant sa boutique en ligne.



René Weise, directeur de la filiale Bram

Historiquement implantée en plein cœur du centre commercial City Concorde, à Bertrange, l'enseigne Bram est très vite devenue une référence pour les Luxembourgeois comme les frontaliers. À raison : avec quelque 11 000 m² de superficie et une offre variée de 7 à 77 ans, Bram a toujours su suivre les tendances et proposer une sélection adaptée aux envies et besoins de sa clientèle. Et c'est ainsi toujours dans le but de donner entièrement satisfaction à celle-ci que la marque se décline désormais en un e-shop, pensé à l'image de la « maison mère ». Le site www.bram.lu proposera ainsi pas moins de 3000 articles (sélectionnés parmi les 150 marques phares de l'enseigne) à ses clients.

Le service au cœur de bram.lu

En outre, parce que Bram a toujours mis un point d'honneur à porter un soin particulier au service client, cette boutique en ligne s'accompagne également de plusieurs services destinés à faciliter la vie de sa clientèle, à l'instar de la livraison en 1 à 2 jours ouvrés, ou, surtout, d'un innovant système « Click & Collect ».

“

RÉSOLUMENT, NOTRE SITE
AURA VOCATION À COMPLÉTER
L'EXPÉRIENCE SHOPPING CHEZ BRAM

”

Celui-ci a en effet été pensé pour offrir une autre expérience du shopping : après avoir validé leur commande en ligne, le client peut se rendre en boutique pour réceptionner sa commande et la payer (dans un délai de trois jours).

Enfin, le site sera également une vitrine supplémentaire pour la marque, qui y présentera toutes les dernières collections disponibles ; tandis que la newsletter leur permettra d'être au courant des dernières tendances. Last but not least, la carte Bram sera également disponible sur le site.

Ainsi, grâce à ces deux nouveaux canaux d'achats, Bram entend bien renforcer sa position de leader sur le marché luxembourgeois, en continuant de se démarquer de la concurrence : « Nous voulons être la première adresse partout au Luxembourg, dès lors qu'il est question de vêtements et de mode, tout en mettant le service au premier plan, explique en effet René Weise (photo), directeur de la filiale, avant d'affirmer : résolument, notre site aura vocation à compléter l'expérience shopping chez Bram ».

NEWS MODE

AURÉLIE GUYOT



© Saint Laurent Fall / Winter 2019 Runway

COME BACK

Nostalgie quand tu nous tiens ! De *Stranger Things* en passant par les reboots de *Dynastie* ou *MacGiver*, on ne compte plus les reconstitutions ou réinterprétations des grands classiques des eighties. Une fois n'est pas coutume, la mode suit le mouvement. Partout, on retrouve des épaulettes, chouchous colorés, tutus et bodys affriolants comme Madonna en raffolait. Jouissif.

BOURGEOISE



© Maje

Voici notre silhouette préférée pour cet hiver ! Le combo jupe midi, plissée et imprimée carreaux ou pieds de poule. À associer avec des bottes à talons hauts, pour un effet grande bourgeoise tout droit sortie d'un film des 70's. On s'inspire des catwalks Celine par Hedi Slimane, Burberry ou encore Balenciaga, autant de véritables leçons d'élegance.

PROLONGEZ L'ÉTÉ

En manque de beaux jours ? Une escapade ensoleillée prévue cet hiver ? On vous recommande chaudement de glisser dans votre valise un maillot de bain de la dernière collection Eres. Palette de couleurs à tomber, coupes - comme d'habitude - absolument parfaites qui magnifient toutes les morphologies et style impeccable, un investissement qui fait du bien au moral, en attendant des températures plus clémentes...



© Dior

IRRÉSISTIBLE RÉSILLE

On a vu beaucoup de gambettes habillées de bas et collants à effet sur les podiums : Saint Laurent par Anthony Vaccarello, Alberta Ferretti, Marine Serre... Mais c'est le côté rock et sexy des résilles qui nous fait vibrer! Comme chez Michael Kors, mais surtout chez Dior, qui imagine une résille façon voilette en presque total look. Féminin, délicat avec un zeste de provocation, le combo parfait!

JOLI DOS

Le Palais Galliera présente Back Side/Dos à la mode, une exposition hors les murs, consacrée au vêtement vu de dos, accueillie au musée Bourdelle. On apprécie cette thématique audacieuse, dans notre société obsédée par le visage! L'occasion de découvrir toute la sensualité d'un décolleté, la courbe d'une épaule mise en valeur par un drapé ou des terrains d'expérimentation autour des volumes. Les sculptures du musée ainsi que la scénographie font partie intégrante de cette très jolie exposition.

Back Side, dos à la mode. Jusqu'au 17 novembre.
Plus de détails sur www.bourdelle.paris.fr

COLLAB

Bershka signe une collab très attendue avec Billie Eilish, jeune chanteuse ultra talentueuse cumulant des millions d'heures d'écoute et idole de toute une génération. Volumes extrêmes, esprit streetwear et style unisex, ses hoodies sont efficaces et les couleurs vibrantes comme on les aime. Une collection capsule radicale, qui ravira les fans comme les amateurs de pièces pointues et pleines de personnalité..

LE CHIFFRE

220

C'est le nombre de pièces présentées lors de la dernière vente aux enchères caritative organisée par Paddle 8. Gigi Hadid, Gisele Bündchen, Karlie Kross... Les tops les plus en vue ont vidé leur dressing et proposent des pièces Chanel, Givenchy, Saint Laurent, Prada, Christian Louboutin... pour l'occasion. Les fonds ainsi récoltés seront reversés à la Toni Garrn Foundation, qui s'engage pour la scolarisation des filles en Afrique. Une opportunité unique de mettre la main sur la fameuse minaudière Alexander McQueen que Gisele portait au Met Gala en 2011...

Où Rendez-vous sur Paddle8.com et en boutique à l'hôtel 11 Howard de New York jusqu'au 30 novembre.

SAVE THE DATE

N°207 | 8

04.10

CONCERT
ARSENAL (METZ)



MANU KATCHÉ

« Le jeu de Manu, c'est comme du tai-chi », s'exclame Michel Jonasz : un équilibre entre la terre et l'éther, l'enracinement et la légèreté. Qu'il tienne les baguettes pour Peter Gabriel, Sting, Souchon ou Cabrel, ses mouvements félines et sereins captent le regard, invitant notre oreille à savourer les vertiges du rythme. Dans *The ScOpe*, son dernier album, la batterie à la fête explore une géographie spacieuse d'influences soul, trip-hop, reggae, dub. Le corps, stimulé par des motifs entêtants, est constamment tenté de danser ; l'esprit, happé par un synthétiseur atmosphérique, une guitare en apesanteur, flotte entre lumière et nostalgie. Réunissant des complices de toujours, ce quartet délivre une musique généreuse qui scrute les profondeurs du cœur et des cieux.

□ WWW.CITEMUSICALE-METZ.FR

04.10

CONCERT

CENTRE DES ARTS PLURIELS ETTELBRUCK



CLAIRE PARSONS & ERAN HAR EVEN

La chanteuse de jazz anglo-luxembourgeoise Claire Parsons et le guitariste israélien Eran Har Even forment un duo dans lequel ils utilisent leurs références culturelles respectives comme vivier créatif. Ils accordent leurs influences et visions musicales pour créer un projet qui est à la fois novateur et parfaitement équilibré. Leurs concerts se distinguent par une atmosphère intime et décontractée. En 2018, Claire Parsons a été lauréate du Luxembourg Music Award dans la catégorie « Meilleur musicien émergent ». Eran Har Even est guitariste et professeur de musique à Amsterdam, où il s'est établi et fait aujourd'hui partie intégrante de la scène jazz néerlandaise. Le duo publiera son premier enregistrement fin 2019.

oir WWW.CAPE.LU

05.10

CINÉ - CONCERT

PHILHARMONIE

ERNEST ET CÉLESTINE

C'est sous la plume de Gabrielle Vincent qu'est née la formidable amitié entre Célestine, petite souris intrépide et malicieuse, et Ernest, ours bourru au grand cœur. En 2012, les aquarelles tendres et poétiques de l'auteur jeunesse ont été transposées sur grand écran, dans un long métrage franco-belgo-luxembourgeois sur un scénario de Daniel Pennac. Le 05.10., petits et grands cinéphiles se donnent rendez-vous à la Philharmonie Luxembourg pour accompagner les deux complices dans leurs aventures, au rythme de la musique délicate et pleine de fraîcheur de Vincent Courtois, interprétée en direct par l'ensemble *Les Forces Majeures* sous la direction de Benjamin Moussay.

oir WWW.PHLHARMONIE.LU



**Du 04.10
au 10.10**

THÉÂTRE
GRAND THÉÂTRE

**LE JEU DE L'AMOUR
ET DU HASARD**

Le Jeu de l'amour et du hasard, que le public a pu découvrir au Théâtre des Capucins pendant la saison 2017-2018, est la reprise du subtil travail de direction d'acteur de Laurent Delvert, en collaboration avec des comédiens de la place, dont l'engagement n'est plus à prouver : Sophie Mousel, Eugénie Anselin et Brice Montagne.

○ WWW.THEATRES.LU

05.10

CONCERT

**ROTONDES
(ORGANISÉ PAR DEN ATELIER)**

MALIK DJOUDI

Comptant parmi les meilleurs ambassadeurs de la pop francophone, Malik Djoudi affirme sa belle singularité, son magnétisme touchant et sa voix unique, faisant déjà de lui un chanteur moderne et important de l'époque. Avec *Tempéraments*, son nouvel album, Malik Djoudi publie onze nouvelles chansons, à la fois instantanées et ambitieuses, hypnotiques et entêtantes, référencées et affranchies. Meticuleux, perfectionniste et obsessionnel, il peaufine ses morceaux à en passer des nuits blanches. Le résultat ? *Tempéraments* brille par son éclat mélodique, ses arrangements audacieux, sa voix androgynie, ses mots bleus. Désormais immanquable talent de la scène française, il s'impose avec une touche singulière, avec à la clef un live entêtant et envoûtant, un moment hors du temps qui vous attend.

○ WWW.ATELIER.LU

05.10

CONCERT
ROCKHAL



-M-

Derrière la lettre -M- se cache Matthieu Chedid, le petit-fils d'Andrée Chedid, le fils de Louis Chedid. Un musicien, un chanteur, un artiste, mais aussi l'une des vedettes les plus importantes de la musique française d'aujourd'hui, qui vend des centaines de milliers de disques et qui remplit les salles de concert... sans céder à la vulgarité du showbiz ! Complètement inclassable, quelque part entre pop, rock et variété française, Matthieu Chedid a réellement inventé un style propre, reconnaissable entre mille, et il est le seul «guitar héros» français connu... Artiste complet et talentueux, personnalité mystérieuse et généreuse, M est une figure majeure de la scène musicale française.

○ WWW.ROCKHAL.LU

20.10

CONCERT
DEN ATELIER

IBRAHIM MAALOUF

Des cuivres chauffés à blanc, des percussions énergiques, une rythmique taillée dans le roc. Ni vraiment jazz, pas exactement pop, et quelques fois rock, Ibrahim Maalouf invite le public à partager sa musique métissée, fraîche, nostalgique, mais toujours aussi inclassable. Ibrahim et ses 15 musiciens vous embarquent dans un show décapant qui rend hommage à la culture latine et à la musique afro-cubaine... en mode Maalouf !

○ WWW.ATELIER.LU

**FROZEN II
PARTY**

Venez vivre un moment fantastique en famille à Kinepolis

**23/11 KIRCHBERG
24/11 BELVAL**

AU PROGRAMME:

- Un super film
- Des surprises pour les enfants (maquilleuses, ballons, bricolages, animations, château gonflable)
- Et bien d'autres surprises pour passer un moment inoubliable à Kinepolis Kirchberg & Belval !

SAVE THE DATE

infos et tickets
kinepolis.lu/Party

OrientX
since 2009

Now open

**YOUR RESTAURANT
ORIENT X
@CLOCHE D'OR
JUST OPENED**

...my taste!

be a fan

OX Resto Concepts S.à r.l.

Cloche d'or:
25 boulevard F. W. Raiffeisen, L-2411 Luxembourg

Galerie Auchan Kirchberg:
5, Rue Alphonse Weicker, L-2721 Luxembourg-Kirchberg

Tél. : 26 68 71 95
www.orientx.com

SLAĐANA LUČIĆ,

« Je veux montrer les différentes manières de définir et vivre la liberté »

Soutenir les femmes dans leurs convictions, leurs luttes et leurs projets artistiques, a toujours été la mission principale de ces pages « Culture ». Dans ce sens, Femmes Magazine se positionne en tant que partenaire du Women's Event de la 12^e édition du CinEast Festival qui aura lieu le 6 octobre prochain. Un événement cinématographique où Sladana Lučić présente son premier documentaire *Little Star Rising* qui nous pousse vers d'autres retranchements de la condition féminine.

Suivant le parcours d'une femme portant le hijab, en quête de sa véritable identité, *Little Star Rising* est un portrait de vie libertaire et d'une puissante beauté.

GODEFROY GORDET | PHOTOGRAPHIE KUCA MALE ZVIJEZDE / LITTLE STAR RISING

Vous avez travaillé plus de 20 ans en tant que journaliste et aujourd'hui pour

Al Jazeera Balkans à Sarajevo. Comment vous sentez-vous dans votre quotidien au sein de ce média ?

Al Jazeera compte des journalistes primés pour leur travail. Ils sont souvent la seule fenêtre ouverte au public mondial, sur ce qui se passe dans certaines régions déchirées par la guerre, par exemple. Beaucoup de nos collègues ont perdu la vie, certains ont passé des années en prison pour avoir fait leur travail, ont fait l'objet d'une interdiction ou de la fermeture d'un bureau du réseau dans certains pays pour avoir décrit la vérité... Notre objectif est de rendre compte des faits, de donner les informations aux gens et de leur donner ainsi plus de pouvoir et cela également dans nos sujets sur les droits des femmes.

Après deux décennies de reportage, pourquoi avoir ressenti le besoin d'aller vers la création d'un documentaire ?

Je me souviens d'une interview d'il y a 15 ans et de la question de savoir où je me verrais dans l'avenir. Bien que j'aie toujours cru que je travaillerais sur des documentaires,

j'ai commencé mon premier film à l'âge de 43 ans. La réponse à cette question est simple et compliquée à la fois. Les gens cherchent toujours des excuses et moi aussi. La peur de l'échec, le problème de sortir de la zone de confort, le manque de connaissances formelles par rapport au documentaire. En fin de compte, cette histoire m'est simplement tombée dessus.

Little Star Rising est votre premier documentaire. Quelle est la genèse de ce projet ?

J'ai juste ressenti le besoin de raconter, de montrer cette histoire à d'autres parce que j'ai été témoin d'un changement profond et réel chez Nudžejma. J'ai pu voir comment elle motive les autres à changer. Par ailleurs, son histoire montre la complexité du contexte dans lequel nous vivons et les traumatismes de l'après-guerre qui n'ont pas encore été guéris dans cette région.

Le film retrace le parcours d'une femme portant le hijab. De votre point de vue, quelle est la condition des femmes dans les Balkans ?

Les progrès sont visibles, mais la situation des femmes dans les Balkans n'est toujours pas facile. Selon les statistiques, les femmes sont principalement touchées

par les violences domestiques, elles sont peu présentes en politique et aux postes de direction. Les lois sont claires sur l'égalité des sexes et la protection des femmes, mais les changements dans la société sont lents.

Vous dites considérer Nudžejma comme un exemple d'individu de sa culture. Dans quelle mesure *Little Star Rising* se positionne d'un point de vue critique face à notre société ?

Je ne sais pas dans quelle mesure. Je pense que ce sera différent pour chaque spectateur. J'ai essayé de montrer l'autre côté de la société, la communauté ou la majorité de celle-ci, ainsi que leur attitude à l'égard des personnes qui se cherchent elles-mêmes et leur propre chemin. D'autre part, je me demande si les spectateurs qui ne voient qu'une femme avec un hijab au début, vont penser à Nudžejma de la même manière à la fin...

C'est un film qui parle de la construction d'une personne, de son identité plus précisément, mais aussi des préjugés qui persistent à exister dans le monde. Quel message souhaitez-vous distiller par ce film ?

Je veux montrer les différentes manières de définir et vivre la liberté et rappeler



8 | N°207

l'importance de chercher son propre chemin, dans une société qui essaie souvent d'imposer ses propres critères de réussite et de bonheur. Démontrer qu'il est possible de conserver ou de retrouver la joie de vivre, indépendamment de nos origines et nos catégories sociales. Je veux simplement motiver les spectateurs à faire quelque chose de bien pour eux-mêmes et pour les autres, quand ils quittent le cinéma.

Little Star Rising est une sorte de film humaniste, positif et plein de leçons de vie mais aussi visiblement féministe.

Était-ce l'idée originelle ?

Oui, mais Nudžejma a influencé les choses et motivé un changement de direction qu'on peut voir dans le film. C'est intéressant de voir comment elle se voit. Elle dit souvent qu'elle n'est pas une féministe, mais une personne qui veut simplement aider d'autres femmes à trouver leur indépendance. Pour ma part, je me considère comme une féministe. Parfois, ce n'est pas la définition qui compte, mais ce que vous faites dans votre vie quotidienne.

Il a fallu près de deux ans pour réaliser le film. De quelle façon cette longue expérience a influencé votre propre vie ?

J'ai beaucoup appris sur moi-même, cerné mes propres préjugés, alors que j'étais certaine de ne pas en avoir.

J'ai appris à aimer et à apprécier la vie encore plus qu'avant. Nudžejma m'a encouragée à courir, à sortir de ma zone de confort et, malgré ma peur de l'échec, à terminer ce film à 45 ans.

Sur le plan humain, votre pratique du documentaire est désormais devenue une passion à part entière dans votre vie. Envisagez-vous de poursuivre votre carrière dans cette direction ?

Le désir existe et j'espère créer de nouveaux projets. Néanmoins, aujourd'hui je me concentre sur ce film car nous avons encore un long chemin à parcourir. *Little Star Rising* commence sa tournée des festivals – il sera projeté le 6 octobre à Neimënster, dans le cadre du Festival CinEast – et j'attends ce moment avec impatience.

66

Cette histoire m'est simplement tombée dessus

99

NEWS CULTURE

GODEFROY GORDET



N°207

FILM INTERNATIONAL

MALÉFIQUE : LE POUVOIR DU MAL, de Joachim Ronning

Avec Angelina Jolie, Elle Fanning,
Michelle Pfeiffer, Harris Dickinson...

Gros blockbuster qui va faire vendre du popcorn, on ne rechigne pourtant pas à la féerie du genre, quitte à laisser son cerveau à la maison. Parfois il est bon de savoir se détendre et après le premier *Maléfique* de Robert Stromberg, pas si mauvais et déjà porté par un lourd casting, on ne s'inquiète pas trop de longévité du titre. Cette fois, *Maléfique* explore les relations entre la sorcière et la princesse, tandis que de nouvelles créatures fantasmagoriques et autres peuples étonnantes viennent agrémenter le conte de fées...

OI Le 16 octobre aux USA

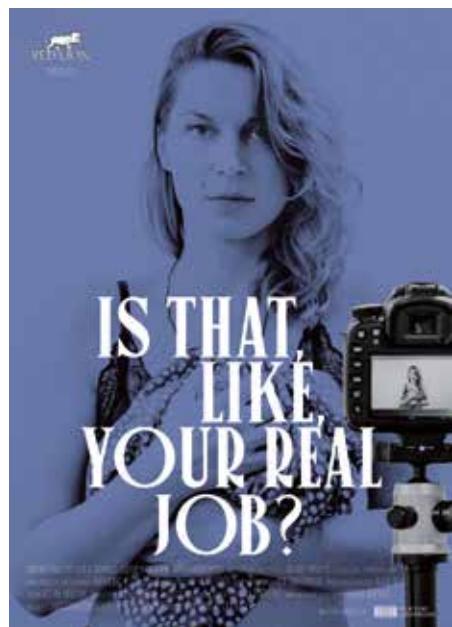
- FILM LUXEMBOURGEOIS -

Is That, Like, Your Real Job ? de Gintare Parulyte

Voix: Ásta Fanney Sigurdardottir (chant),
Elisabet Johanneshottir (narration)

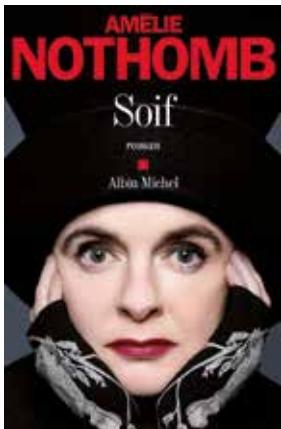
La Luxembourgeoise, d'origine lituanienne, présente ce mois-ci son premier court métrage *Is That, Like, Your Real Job ?*, lors de la 12^e édition du Festival CinEast. Espoir du cinéma luxembourgeois, la jeune femme après un brillant parcours de comédienne, s'attelle à la réalisation soutenue par feu le réalisateur et producteur Pol Cruchten, sa compagne Jeanne Geibet et le producteur Vincent Quénault. Une avant-première à ne pas manquer !

OI Première le 9 octobre prochain dans le cadre du Festival CinEast. Produit par Red Lion Films



LIVRE BROCHÉ

SOIF DE AMÉLIE NOTHOMB



Sorti cet été chez Albin Michel, *Soif* est une proposition originale de la part de l'auteure belge. Sans pudeur, elle se met dans la peau du Christ, livrant un nouvel évangile aussi philosophique qu'acide, de la condamnation par Pilate à la «résurrection» du fils de Dieu. Une nouvelle voix pour un Jésus humanisé, brodé dans les pages, de l'esprit à la plume tantôt fougueuse, tantôt intime de Nothomb. Encore une merveille dans la bibliographie de l'écrivaine qui cette année, fait figure de favorite parmi les quinze auteurs sélectionnés au Goncourt.

OI Éditions Albin Michel
Disponible

LIVRE POCHE



L'AURORE DE SELAHATTIN DEMIRTAS

Emprisonné depuis plus de deux ans, l'auteur turc Selahattin Demirtas signe avec cet ouvrage (Lauréat en 2019 du prix Montluc Résistance et Liberté), un cri libertaire et plein d'espoir, pour une nouvelle justice dans son pays, plus franche et équitable. *L'Aurore* est un manifeste, «À toutes les femmes assassinées, à toutes celles victimes de violence...», comme le précise l'auteur. Un livre essentiel, un tableau tragique d'une société, mais optimiste sur l'avenir de la Turquie contemporaine.

OI Éditions Points, disponible

ALBUMS



PEYTON – REACH OUT EP

Superbe trouvaille chinée du côté de chez Stone Throw Record, Peyton est une femme pleine d'avenir. À 21 ans, la jeune Américaine, originaire de Houston, signe *Reach Out*, un EP très encourageant pour la suite de la carrière de la chanteuse. D'ailleurs, depuis la sortie cet été du titre *Laylo/crazy4U*, on est littéralement conquis par l'univers mélancolique et lascif de la chanteuse R'n'B. D'inspirations diverses tels que Amel Larrieux, Erykah Badu, The Neptunes, Prince ou Kany West, on gage que le projet musical de Peyton trouve le même succès que ses pairs.

OI Disponible (R'n'B)



CIGARETTES AFTER SEX – CRY

Le groupe Cigarettes After Sex est en fait la parfaite définition de ce qu'est la dream pop, un style mêlant le sur-planant à l'inspirant, dans des ballades pop absorbantes (*Crush, Affection*). Il n'y a qu'à entendre *Heavenly*, sorti cet été, pour se convaincre que la vie est douce et délicate. Légèrement titré *Cry*, ce second disque apparaît déjà comme un incontournable du genre, encore plus perché que leur premier album, au firmament d'un style musical à la fois filmique, exotique, beau et sexuel. On aime.

OI Le 25 octobre, (dream pop)

ACTU LOCALE

CINEAST FESTIVAL 2019

Fort de sa diversité et en constante évolution depuis sa création, le Festival CinEast (consacré aux cinémas d'Europe centrale et orientale) revient au Luxembourg pour une 12^e édition ancrée dans une volonté d'abattre les murs, bousculer les frontières, mélanger les publics et bien sûr célébrer le cinéma. Plus de 65 longs métrages et 50 courts métrages (pour la plupart sous-titrés en anglais) de 20 pays différents seront projetés lors de ce véritable marathon cinématographique de près d'un mois. Rendez-vous le 4 octobre au Melusina pour l'ouverture enflammée du festival, avec le groupe Shantel & Bucovina Club Orkest...

OI Du 3 au 20 octobre 2019,
 Cinémathèque, Neimënster
 et Ciné Utopia, Ancien Cinéma
 à Vianden, Kulturfabrik, CNA...

Les Fillettes, de Clarisse Gorokhoff :

Le livre de la réparation

Clarisse Gorokhoff a trente ans et une plume à couper le souffle. Ses deux premiers romans, aux titres inoubliables, *De la bombe* et *Casse-gueule*, traitaient du chaos physique et psychique. *Les Fillettes* nous explique l'origine de ce chaos, l'histoire d'une mère partie trop tôt, victime de la violente beauté de la vie.

AGATHE RUGA



OI Éditions Les Équateurs
OI ©Patrice Normand

N°207

Les fillettes, ce sont Justine, Laurette et Ninon, trois sœurs élevées par une mère inadaptée pour le réel, et un père palliant les défaillances de l'épouse qu'il aime plus que tout. La mère s'appelle Rebecca, tente parfois d'être comme toutes les mères, mais la réalité, trop râche, l'en empêche.

Rebecca est tombée amoureuse un peu trop tôt de l'héroïne et des opiacés, puis plus tard d'Anton, à qui elle a donné trois filles. « Coup sur coup. Comme tout ce qu'elle fait, c'est un peu excessif. » Anton lui, s'est donné comme mission de sauver cette jeune femme aux yeux verts et aux pupilles dilatées, il l'avait rencontrée dans le cabinet de sa mère, addictologue. Il allait la rendre la plus heureuse des femmes, la plus épanouie des mamans. Il avait cru, après quelques années de sevrage réussi, que la chimie était une histoire ancienne, jusqu'au jour où les démons endormis sont venus la rechercher. Pour les fillettes, il y a certains jours ensoleillés, durant lesquels leur mère parvient à faire semblant, à l'heure à l'école, ne prenant aucun médicament ni verre d'alcool. Et puis il y a cette journée racontée dans le livre, où Laurette se réveille dans un lit trempé, part à l'école en pyjama, parce que Papa est débordé, et que Ninon buvait son biberon.



66

Ce livre est une résilience, une déclaration d'amour et de pardon à la mère disparue

99

Une journée ordinaire, facile pour les autres, plus compliquée pour Rebecca, face à elle-même et à son journal, où chaque minute est un combat de gagné. Personne n'osera juger cette mère. C'est tellement facile d'arrêter de se lever le matin, on trouve toujours une bonne raison de s'ôter de la vie concrète, les enfants pardonnent facilement, et les maris sont si arrangeants, tant que l'amour domine et les enveloppe, effaçant les retards à l'école, les crises

de manque et autres défaillances, tant que perdurent ces après-midi empreints de complicité à partager des crêpes au sucre.

Ce livre est une résilience, une déclaration d'amour et de pardon à la mère disparue. C'est également un livre sur l'enfance, vous entrez dans l'univers rose et candide de ces fillettes, où tout vous paraîtra lumineux, optimiste. Ces fillettes sont solidaires entre elles et forment un halo de protection autour de leur fragile maman. Vous serez, je vous l'assure, envoûté par la plume élégante et le style vibrant, explosif, de Clarisse Gorokhoff. Rebecca voulait qu'une de ses trois filles écrive... Elle n'imaginait pas qu'elle lui écrirait ce magnifique chef-d'œuvre.

L'ÉVÈNEMENT DU MOIS

LE FESTIVAL SANS NOM DE MULHOUSE

Amateur de Polar ?

Rendez-vous les 19-20 octobre
à La Société Industrielle de Mulhouse.

Quelle est la valeur de votre appartement ?



ESTIMATION RAPIDE ET GRATUITE



atHome.lu

IMMOBILIER AU LUXEMBOURG

SAUTER LE PAS VERS SON FUTUR ACHAT À LUXEMBOURG ?



N°207 | 8

Les derniers chiffres publiés par l'Observatoire de l'habitat montrent que le prix de l'immobilier a presque doublé en 10 ans (+90 %) à Luxembourg-Ville, qui joue un rôle d'attraction majeur pour le marché.

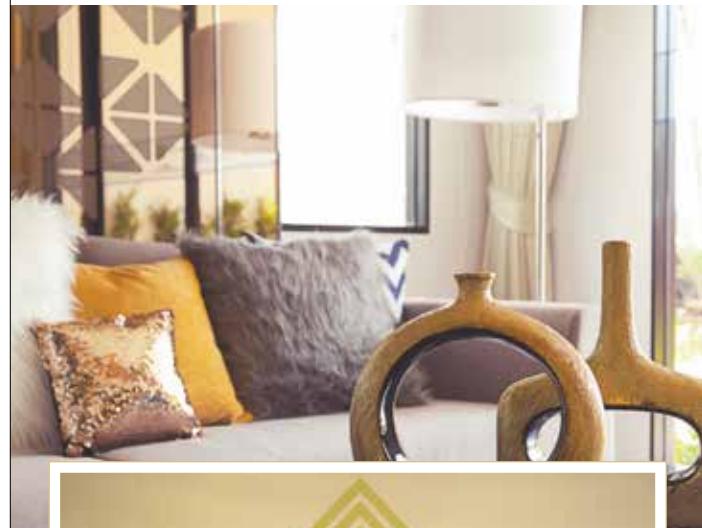
Mais la hausse se vérifie sur l'ensemble du pays (+58 %).

Devenir propriétaire au Luxembourg sera-t-il de plus en plus compliqué dans les prochaines années ?
Éclairage.

CHRIS MICK



« Une relation de confiance
en toute sérénité »



17 ans d'expérience
dans l'immobilier à Luxembourg

Afin de vous accompagner au mieux,
nous sommes multilingues,
nous parlons le luxembourgeois, le français,
l'allemand, l'anglais, le portugais et l'italien.

Aussi, pour mieux vous satisfaire,
nous vous assistons dans vos démarches
administratives et financières.

Nous sommes basés depuis 5 ans
à Luxembourg-Ville.

10, rue 1900 - L-2157 Luxembourg-Hollerich
Tél.: 28 66 39 1 - gsm : 621 292 288
www.realgimmo.lu



66

**Si la location reste souvent
le choix le plus évident quand
on arrive au Luxembourg,
certaines mesures incitatives
pourraient vous faire changer
d'avis sur la question**

99

Des besoins qui continuent d'augmenter

Le Luxembourg accueille près de 170 nationalités et compte 614 000 habitants. Selon les projections du Statec, avec l'évolution de la population, d'ici à 2060, il faudra entre 243 066 et 323 608 logements supplémentaires, cela représente entre 5653 et 7526 habitations de plus chaque année sur 41 ans.

L'institut de la statistique tient compte du nombre de personnes composant le ménage dans ses calculs : il doit tomber à 2,08 personnes contre 2,35 aujourd'hui.

De plus en plus de personnes vivent seules (célibataires ou veufs) et le nombre de familles monoparentales augmente. Un autre facteur doit aussi être pris en compte : c'est l'augmentation du PIB (4,5% par an selon le scénario le plus optimiste) qui ramènerait le nombre de ménages privés à 538 547, l'enjeu consiste bien sûr à loger tout le monde.

Quand on arrive en Ville...

Les derniers chiffres publiés par l'Observatoire de l'Habitat confirment une hausse de 14,5 % à Luxembourg Ville en 2018 contre 6,6 % en 2017 et 9,3 % sur le pays en 2018 contre 6,4 % en 2017. Les chiffres publiés au 1^{er} trimestre 2019 confirment cette tendance.

L'autre chiffre à retenir concerne la différence de prix entre le neuf et l'ancien. Pour la première fois, on observe une inversion au vu des transactions actées entre le 1^{er} avril 2018 et le 31 mars 2019 entre le neuf et l'ancien.

55

**De plus en plus de personnes vivent seules (célibataires ou veufs)
et le nombre de familles monoparentales augmente**

66



N°207

En effet, il est d'usage de croire que les prix du neuf sont supérieurs à ceux de l'existant, pourtant ce dernier est aujourd'hui plus élevé de 4 % que ceux des appartements vendus sur plan.

L'explication ? Leur localisation souvent plus centrale. Car aujourd'hui, résider en ville est devenu une nécessité pour écourter les temps de trajets qui sont parfois interminables.

Toutefois cette nécessité se transforme en véritable luxe au vu des augmentations de prix constatées. Quelles solutions pour ceux qui souhaitent s'y installer ? La réponse dans l'interview du dossier.

Une fiscalité avantageuse pour les futurs acquéreurs

Si la location reste souvent le choix le plus évident quand on arrive au Luxembourg, certaines mesures incitatives pourraient vous faire changer d'avis sur la question. La fiscalité relative à la résidence principale demeure avantageuse en démarrant par des coûts de transaction réduits. Le crédit d'impôt sur les actes notariaux (böllegen akt) peut aller jusqu'à 20 000 euros par personne soit 40 000 euros pour un couple. Vous pouvez aussi déduire les intérêts des crédits hypothécaires de vos revenus imposables selon des barèmes établis

et vous ne paieriez pas d'impôt sur la plus-value en cas de revente. Le taux de TVA peut aussi être ramené à 3 % au lieu des 17 % habituels pour des travaux de construction ou de rénovation menés sur un logement destiné à servir d'habitation principale. Ajoutons qu'il faut être déclaré résident luxembourgeois pour bénéficier de cet avantage (toutes les informations sur [guichet.public.lu > aides indirectes](http://guichet.public.lu/aides-indirectes)).

Quelles solutions pour se lancer ?

Un apport personnel d'environ 20 % du prix d'achat peut être demandé par les banques.

#ParentsAimants
#ParentsCollants
#VivementMonAppart
#MonCreditImmoING



Pour mon **Crédit immo**, j'ai préparé mon coup en douce en complétant mon dossier **en ligne**.
Un conseiller m'a ensuite orienté vers la meilleure solution. Et demain... **je signe**. #ByebyePapaMaman

ing.lu/immo

ING 

Léa Kappweiler, à la tête de l'agence immobilière du même nom depuis plus de trente ans, nous confirme ce chiffre : « Cela s'explique par le rallongement de la durée des crédits. »

Dans certains cas, les emprunteurs atteindront quasiment l'âge de la retraite à la fin de leur emprunt. Je comprends tout à fait qu'il n'est pas toujours évident d'obtenir cet apport initial, mais en même temps, la demande est compréhensible de la part des établissements financiers ».

La spécialiste conseille aussi d'opter pour un taux fixe, car il vous mettra à l'abri des éventuelles fluctuations risquant d'augmenter le taux de base. Enfin, pour trouver son bien, si les sites des principaux portails luxembourgeois restent les sources principales des candidats à l'achat, le recours à une agence reste souvent la meilleure solution en matière de temps, mais aussi de « réalités ».

N°207

Un professionnel saura vous guider dans vos choix et vous aidera à vous poser les bonnes questions. Enfin, leur catalogue contient souvent des biens exclusifs ou qui seront mis à la vente prochainement, autant d'occasions supplémentaires de trouver la perle rare !

Qui parle de bulle immobilière ?

Nous avons tous entendu « Mais cela ne va pas durer, la bulle va éclater ! ». Si l'on en croit les professionnels du métier, cela n'est pas prêt d'arriver, car les niveaux de prix de l'immobilier d'autres villes comme Londres ne sont pas encore atteints et le risque à Luxembourg est bien géré, car l'apport personnel ainsi que la capacité d'endettement jouissent d'une étude complète avant l'octroi d'un crédit. L'idée de bulle ne peut être envisagée, car la croissance demeure soutenue et les taux très bas.



INFOS

La disparité entre l'offre et la demande induit parfois des prix trop élevés pour certains biens. Attention de ne pas surpayer un logement qui perdrat de la valeur en cas de retour à l'équilibre.

J'INOWAIS
J'INOWE



J'INOWERA

NOW OR NEVER

INOWAI 20 YEARS

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les localisations les plus prisées restent les quartiers du Limpertsberg, Belair, Kirchberg, Grund et Merl.

LE CHIFFRE
8000 € /m²
ou +

C'est le prix à débourser pour se loger à Luxembourg-Ville

Source : Athome

L'INFO EN +

ImmoPass, une société fondée en octobre 2018, arrive au Luxembourg.

Elle propose un service d'expertise immobilière pour les futurs acquéreurs. Ce service complémentaire au Passeport énergétique propose l'analyse de 80 points de contrôles assurée par des experts du secteur.

INTERVIEW

Trois questions

à Soufiane Saadi,

Group Operations Director atHome Group

Quelles pistes pour trouver un logement «abordable» à Luxembourg-Ville?

Les quartiers les plus onéreux sont Limpertsberg, Belair et le centre-ville alors que ceux de Dommeldange, Beggen et Bonnevoie demeurent les moins chers. A l'achat, choisir un de ces quartiers peut représenter jusqu'à 3000 euros d'économies au m². Autres pistes pour réduire la facture : Préférez un rez-de chaussée plutôt qu'un penthouse plus cher à la vente ou optez pour un logement à rénover si les travaux ne vous font pas peur.

Une meilleure mobilité favoriserait une baisse des prix en ville?

À Luxembourg-Ville, la hausse des prix est principalement due au manque de logements. Les transports en commun dans le pays sont de bonne qualité et la gratuité des bus et des trains prévus pour 2020 devraient permettre, espérons-le, de désengorger les routes. Il est cependant difficile de prévoir s'il y aura une conséquence sur l'immobilier. L'extension de la ligne du tram pourrait même avoir l'effet inverse sur certains quartiers. Considéré comme un atout supplémentaire, les prix des logements situés sur le trajet du tram auront plutôt tendance à grimper.

La chose sur laquelle il ne faut pas transiger lors d'un achat immobilier?

Lors d'un projet immobilier, le premier facteur important est le financement, et donc le prêt immobilier. Avant de commencer sa recherche immobilière, il faut connaître sa capacité d'emprunt.

À Luxembourg-Ville la demande est importante et pour être sûr d'acquérir le bien de ses rêves un bon profil d'acheteur est primordial. Aujourd'hui, plusieurs solutions existent pour trouver un prêt immobilier, passer par une banque, bien sûr, ou faire appel à un courtier en prêt immobilier. Cette dernière solution permet, en un seul rendez-vous avec un expert, de comparer les offres de nombreuses banques et bénéficier de taux très intéressants, négociés pour vous.

Raiffeisen, partenaire du financement de votre logement

Pour l'acquisition de votre logement, comptez sur les conseillers de Raiffeisen.
De l'établissement d'un plan de financement jusqu'à l'obtention d'un crédit,
profitez d'un soutien de proximité au sein de chaque agence.



L'acquisition d'un logement constitue un investissement important et un engagement sur le long terme. « Au sein de la Banque Raiffeisen, nous avons conscience de ce que cela représente dans une vie et mettons tout en œuvre pour aider nos clients à devenir propriétaires », explique Aurélie Maire, Responsable de la communication au sein de la banque. Les conseillers de la Banque Raiffeisen sont là pour vous guider à chaque étape de la réalisation de votre projet, de l'établissement d'un plan de financement à l'obtention d'un crédit immobilier, en passant par la demande d'aides étatiques.

Un conseil adapté à votre situation

Il y a toujours un conseiller Raiffeisen proche de chez vous et disponible pour vous aider.

Chaque premier mercredi du mois, la banque organise des soirées « Conseil Logement » auxquelles chacun peut s'inscrire en ligne. À cette occasion, dans toutes les agences, les experts vous accueillent pour des entretiens personnalisés jusqu'à 22h. Ils répondront à toutes vos questions.

En dehors de ces soirées, vous trouverez en permanence une écoute attentive auprès des agents de la banque. Ensemble, vous définirez la meilleure solution de financement pour votre future acquisition.

Chaque mardi, mercredi et jeudi, les équipes sont à votre disposition en soirée, jusqu'à 19h, dans les bureaux ou à domicile si vous le souhaitez.

S'informer sur les possibilités de prêts et d'aides

Afin de proposer la meilleure information à celles et ceux qui souhaitent acquérir un logement, la Banque Raiffeisen organise aussi régulièrement des conférences logement. Dispensées en français, anglais et luxembourgeois, elles permettent d'obtenir toutes les informations utiles sur le financement de votre premier logement.

Lors de ces conférences, des spécialistes vous présentent les particularités du marché de l'immobilier résidentiel au Luxembourg et les experts de la banque vous expliquent les différentes options pour assurer le financement de votre logement, y compris les aides étatiques.

RAIFFEISEN, LA BANQUE QUI APPARTIENT À SES MEMBRES

Raiffeisen est une banque coopérative. Et ça change tout. Elle est gérée dans l'intérêt de ses membres coopérateurs. En devenant membre, vous avez accès à une série d'avantages bancaires et extra-bancaires. Vous pouvez en plus bénéficier des avantages tarifaires proposés avec le package OPERA PLUS.



LE CADRE JURIDIQUE DU TÉLÉTRAVAIL

Véritable sujet de société pour les entreprises et les particuliers, la question du télétravail est très souvent présente dans les débats politiques et sociétaux. Alors qu'il est parfois compliqué de comprendre tous les ressorts juridiques autour de cette pratique, nous répondons pour vous à toutes les questions que vous pouvez vous poser afin de mieux comprendre ce qu'il est possible ou non de faire en matière de télétravail au Luxembourg.

FRÉDERIC FRABETTI & CARMEN RIMONDINI

Quel est le texte qui encadre le télétravail ?

La Convention relative au régime juridique du télétravail conclue entre l'Union des Entreprises Luxembourgeoises d'une part et les syndicats OGB-L et LCGB, d'autre part, du 21 février 2006 relative au régime juridique du télétravail est actuellement toujours en vigueur alors que par Règlement grand-ducal du 1er mars 2012 elle a été déclarée d'obligation générale.

Qu'entend-on par le terme « télétravail » ?

Juridiquement, le télétravail relève de trois critères bien spécifiques. Il faut, en effet, que la prestation de travail soit effectuée au moyen des technologies de l'information et de la communication (ordinateurs fixes et portables, internet, téléphonie mobile, tablette, fax, etc.), dans un endroit autre que dans les locaux de l'employeur, à l'instar du domicile de l'employé ou d'un espace de coworking. Enfin, celle-ci doit se produire de manière régulière et habituelle.

Comment peut-on décider de faire du télétravail ?

Cela ne s'improvise pas du jour au lendemain, et doit être obligatoirement prévu et spécifié par écrit soit dans le contrat de travail, soit dans un avenant. Par ailleurs, il doit résulter d'un accord entre le salarié et son employeur.

En effet, rien n'oblige ce dernier d'accepter le télétravail. Enfin, le métier exercé doit être compatible avec le télétravail, et ce notamment en termes d'autonomie : les tâches ou les missions du salarié doivent s'y prêter !

Est-il possible d'arrêter le télétravail pour revenir prêter son travail de façon présentielle ?

Quand le télétravail est choisi par le biais d'un avenant entre parties et n'est pas prévu dans le contrat initial, celui-ci bénéficie d'une période d'adaptation durant laquelle les parties ont droit au retour à la situation initiale et donc au travail dans les locaux de l'employeur. Cela peut aller de trois à 12 mois, selon l'accord trouvé entre le salarié et son employeur. Ainsi, deux semaines après le début de la période d'adaptation, il peut y être mis fin par lettre recommandée ou remise en main propre avec un préavis

qui ne peut être inférieur à quatre jours de calendrier par mois d'adaptation convenu, sans pouvoir être inférieur à 15 jours et sans dépasser un mois. Ainsi, les parties peuvent décider de revenir à la situation classique et d'abandonner le télétravail pendant la période d'adaptation.

Le fait pour le salarié de choisir de revenir à un travail présentiel à la place du télétravail, en faisant usage du droit de retour dont il bénéficie pendant la période d'adaptation, ne peut lui valoir aucune sanction de sorte qu'il ne peut être licencié pour ce motif.

Est-ce qu'il y a des différences de droits entre un salarié « classique » et un télétravailleur ?

Absolument pas, l'ensemble du droit du travail en vigueur s'applique. Le principe de l'égalité de traitement entre télétravailleurs et travailleurs « classiques » s'applique : ainsi, les télétravailleurs bénéficient des mêmes droits et sont soumis aux mêmes obligations prévues par la législation et les conventions collectives applicables, que les travailleurs qui ne bénéficient pas du télétravail. Toutefois, il peut y avoir des différences de manière objective et justifiée, par exemple, dans le fait de ne pas accorder de chèque repas ou de voiture de fonction.

Existe-t-il des conséquences au niveau fiscal si les salariés font du télétravail à l'extérieur du Grand-Duché ?

Tout dépend du pays concerné et des accords signés entre eux et le Luxembourg. Sous toutes réserves, les frontaliers belges ont le droit à 48 jours de télétravail par an, tandis que les Français ne bénéficient que de 29 jours et les Allemands 19, en restant imposés entièrement au Luxembourg. S'ils dépassent ce quota, alors il peut y avoir des conséquences tant au niveau fiscal que par rapport aux cotisations liées à l'affiliation à la sécurité sociale.

Le cadre juridique va-t-il être amené à évoluer ?

Sans doute, le télétravail va probablement être amené à se généraliser, au regard des enjeux de l'environnement et de la mobilité, dans les années à venir, de sorte que la législation va devoir évoluer pour se moderniser.



MYRENOVATION :

quelles aides financières pour votre rénovation énergétique ?

myrenovation est la nouvelle application développée par **myenergy** et destinée à vous aider à estimer les aides financières qui pourraient vous être attribuées lors de vos travaux de rénovation énergétique.

Que vous envisagiez d'investir dans la maison de vos rêves, d'installer des panneaux solaires sur votre toit ou d'isoler votre habitation, le constat reste le même : l'économie d'énergie que vous réaliserez en effectuant ces travaux sera autant bénéfique pour votre confort de vie que pour l'environnement. Reste qu'en amont, tout cela a un coût et engendre des frais.

Mais saviez-vous que vous pouvez prétendre à de multiples aides financières adaptées à votre projet ? Reversées par l'État (aides PRIMe House) ou votre commune, ces dernières visent en effet à promouvoir la rénovation énergétique durable et la mise en valeur des énergies renouvelables dans le domaine du logement.

Simuler vos subventions en quelques clics

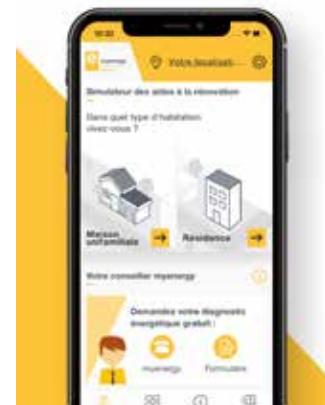
Afin de vous accompagner dans vos démarches de rénovation énergétique et de vous aider à mieux comprendre les différentes possibilités d'aides financières qui s'offrent à vous, *myenergy* a développé l'application *myrenovation*.

Disponible sur smartphone, cette dernière vous permet de simuler en quelques clics les subventions étatiques et communales qui vous sont destinées, en fonction de l'objet de rénovation concerné, de sa localisation et de la performance d'isolation utilisée. De quoi vous permettre de vous faire



une idée des montants des aides correspondants à votre projet. L'application offre également un aperçu des différentes étapes s'inscrivant dans le cadre de la demande d'une subvention ou d'un préfinancement. Le tout est expliqué de manière interactive et simplifiée et vous offre un panel d'informations sur l'utilisation des énergies renouvelables, les réponses aux préjugés liés à la rénovation énergétique, ainsi qu'une liste des conseillers en énergie agrés. Développée avec la Chambre des Métiers, de la Fédération des Artisans et l'Ordre des Architectes et des Ingénieurs-conseils, *myrenovation* évoluera au fil du temps : son système prendra en compte les retours d'expérience des artisans, architectes et conseillers en énergie.

TÉLÉCHARGEZ DÈS À PRÉSENT VOTRE APPLICATION *MYRENOVATION*, DISPONIBLE EN ALLEMAND, FRANÇAIS ET ANGLAIS.



Booster son épargne



L'épargne classique ne rapporte aujourd'hui plus rien. Pour booster son capital, il convient donc de se tourner vers d'autres produits financiers. Loin des idées préconçues, ces solutions sont accessibles à tous. Qui a dit que la finance c'était du chinois ?

JEANNE RENAUD

Le Luxembourgeois semble être le champion de l'épargne en Europe. D'après une récente étude, c'est en effet au Grand-Duché que l'on retrouve la plus faible proportion de résidents sans épargne. Seuls 13 % d'entre eux déclarent ainsi ne pas avoir d'argent de côté, contre 24 % en Belgique, 29 % en France, 33 % en Allemagne et 27 % en moyenne en Europe. 60 % de ces résidents luxembourgeois qui ne disposent pas d'épargne l'expliquent tout simplement par le fait qu'ils n'ont pas assez de revenus pour pouvoir se constituer une réserve d'argent*.

Pourtant, les taux d'intérêt, historiquement bas ces dernières années, ne facilitent pas l'épargne. De plus en plus, les personnes désireuses de faire fructifier leur capital se tournent donc vers d'autres solutions. Petit tour d'horizon, non exhaustif, des possibilités qui s'offrent à vous.

Obligations ou actions ?

Pour espérer obtenir un rendement intéressant, il faut aujourd'hui investir, et donc accepter de prendre quelques risques. Ainsi, plus le risque de perte en capital sera élevé, plus le rendement espéré sera grand mais plus il sera aussi recommandé de détenir votre produit financier longtemps. Sur le long terme, on peut en effet se permettre d'encaisser des fluctuations de marché plus importantes. Investir peut se faire à travers de multiples outils. On distingue notamment deux grands types de titres financiers : les obligations et les actions. Ces titres sont des actifs que l'on peut détenir et qui permettent de générer des flux de trésorerie, à un niveau de risque plus ou moins haut selon les cas.

Une obligation est une valeur mobilière, qui représente une part de la dette d'une entreprise. Investir dans une obligation consiste ainsi en quelque sorte à prêter de l'argent à une société. À la date d'échéance de l'investissement, vous récupérerez le montant que vous avez investi ainsi que des intérêts sur ce capital. Ce taux d'intérêt varie en fonction de la notation de l'émetteur de l'obligation, qui est octroyée par les agences de notation.

Une autre possibilité, plus connue, consiste à investir dans des actions. Il s'agit dans ce cas d'acquérir une petite partie d'une entreprise, d'en devenir propriétaire. L'action représente en effet une part des capitaux propres de la société. Dans ce cas, vous recevrez des dividendes qui dépendent des profits réalisés par l'entreprise et des décisions prises en la matière par le conseil d'administration de la société.

Investir dans des fonds, un bon début

Chacun a donc la possibilité d'investir dans les titres de son choix, de manière indépendante. Cependant, lorsqu'on débute, il peut être intéressant de se tourner vers des fonds. Il n'est en effet pas toujours évident, quand on n'y connaît pas grand-chose, de déterminer quel type d'obligation ou d'action peut être intéressant en fonction de sa situation financière et de ses attentes en termes de rendement. De plus, investir demande du temps et tout le monde n'a pas la possibilité ou l'envie d'y consacrer ce temps nécessaire.

Un fonds est un panier de titres, sélectionnés et gérés pour vous, par des gestionnaires d'actifs experts dans leur domaine.

Il peut donc être plus rassurant d'opter pour de tels investissements. Les fonds présentent également l'avantage d'offrir une grande diversité, et ce à plusieurs points de vue : classes d'actifs (actions, obligations, etc.), zones géographiques couvertes, secteurs d'activité et tailles des entreprises. Les fonds permettent donc de mieux répartir les risques encourus puisque tous vos œufs ne sont pas placés dans le même panier et que la valeur de votre portefeuille ne dépend pas uniquement de l'évolution financière de quelques titres que vous détientriez en direct.

Avec ce type d'investissement, vous devez néanmoins être conscient que le capital investi peut être perdu et que la valeur de votre fonds peut fluctuer, tant à la hausse qu'à la baisse selon l'évolution des marchés financiers. Notez cependant qu'il existe certains fonds offrant une protection du capital à l'échéance.

GG

Plus le risque de perte en capital sera élevé, plus le rendement espéré sera grand

GG

LE CHIFFRE



53 %

C'est le pourcentage de résidents luxembourgeois qui estiment qu'il s'agit d'une bonne idée d'investir régulièrement une petite part de leurs revenus

(source : « ING International Survey – Savings », février 2019).

INFOS

FAUT-IL ÊTRE RICHE POUR INVESTIR?

Si l'accès à certains marchés peut être difficile à titre individuel, investir dans des fonds est une solution relativement accessible. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il n'est pas obligatoire d'investir des sommes folles pour accéder à certains fonds. Au Luxembourg, 2/3 des gens investissent ainsi moins de 10.000 € selon ING. De plus, en plaçant vos fonds dans un contrat d'assurance-vie, vous pouvez bénéficier d'avantages fiscaux intéressants, tout en vous constituant une épargne et en protégeant vos proches.

INTERVIEW

Trois questions à Pauline de Barsy,

Assistant Branch Manager chez ING Luxembourg

En quoi est-il essentiel d'épargner ? Et quel montant est-il recommandé d'avoir à sa disposition ?

Si l'on veut concrétiser des projets, que ce soit à court, moyen ou long terme, il est toujours important d'épargner. Il n'y a pas de somme définie à mettre de côté. Le montant va plutôt dépendre du projet que vous souhaitez réaliser et de l'horizon auquel vous voulez y parvenir. Si vous envisagez un tour du monde l'an prochain, si vous désirez acheter une maison dans cinq ans ou encore financer les études de vos enfants dans quinze ans, l'approche ne sera pas la même et le mode d'épargne non plus.

À l'heure où les taux d'intérêt sont extrêmement bas, quel est encore l'intérêt du compte épargne ?

Si l'on recherche du rendement, le compte épargne n'est effectivement plus adapté. Toutefois, pour obtenir un certain rendement, il faut également prendre des risques. Or, si l'on veut financer un projet à court terme, il n'est pas nécessaire – et c'est même déconseillé – de prendre ces risques.

Le compte épargne permet alors de placer son argent en toute sécurité et de pouvoir en disposer dès que l'on souhaite concrétiser son projet. Si l'on vise une épargne sur le long terme, dans ce cas, on peut commencer à investir et prendre davantage de risques afin d'obtenir un rendement plus intéressant.

Comment la banque ING accompagne-t-elle ses clients dans ces démarches ?

Nos conseillers en agence se chargent d'orienter au mieux nos clients selon leur situation, le montant qu'ils veulent investir et leur degré d'appétence au risque. Ils leur exposent les différentes possibilités qui s'offrent à eux et les accompagnent dans leur choix. Si le client ne souhaite pas s'occuper lui-même de son portefeuille, nous pouvons le faire pour lui grâce à la gestion sous mandat.

L'investissement est souvent vu comme compliqué. Or, c'est une démarche accessible à tous. L'essentiel est de se faire expliquer les choses et de bien comprendre dans quoi on investit.

ÉPARGNE ET INVESTISSEMENT FONT BON MÉNAGE

Investir et épargner ne sont bien sûr pas incompatibles. Il s'agit même de deux démarches à mener conjointement. Il est en effet toujours intéressant de disposer d'une réserve d'argent qui puisse être disponible immédiatement. Les résidents luxembourgeois épargnent ainsi en moyenne 69 % de leur patrimoine et investissent 31 %.

L'HISTOIRE DE VOTRE FUTUR LOGEMENT COMMENCE CHEZ NOUS



PRÊT AU LOGEMENT. Une offre du leader s'obtient uniquement chez Spuerkeess !

Pour faire de votre logement la plus belle des histoires.

Plus d'informations sur www.bcee.lu/logement



SPUERKEESS

Attitudes par rapport à l'intégration des immigrés au Luxembourg

Dr. Marie Valentova et d'autres chercheurs du Luxembourg Institute of Socio-Economic Research (LISER) ont utilisé l'enquête European Values Survey (EVS), qui interroge les individus sur toute une série de valeurs et d'attitudes, afin d'analyser l'évolution des attitudes par rapport à l'intégration au Luxembourg de 1999 à 2008 et les différences entre les Luxembourgeois de naissance et les différents groupes de résidents avec des origines étrangères. Pour ce faire, ils se sont également intéressés à la manière dont ces préférences variaient entre les groupes minoritaires et majoritaires au Luxembourg et aussi à l'évolution de ces préférences dans le temps.

DR. MARIE VALENTOVA, CHERCHEUSE AU LISER

N°207 |

Que dire de l'immigration ?

Depuis le milieu du XX^e siècle, l'Europe est confrontée à une immigration plus importante que jamais, ce qui a engendré des changements ethniques, culturels et démographiques. Les exemples de racisme et de xénophobie, voire de violences raciales constatés en Europe de l'Ouest témoignent du fait que ce phénomène migratoire a mis nos sociétés à l'épreuve, provoquant des conflits intergroupes et mettant à mal la cohésion et l'inclusion sociales dans la plupart des pays occidentaux. Pour ces raisons, les attitudes à l'égard de l'intégration et de l'immigration en Europe méritent une attention toute particulière, tant d'un point de vue théorique que politique. Avec près de 50 % de ses résidents nés à l'étranger (le pourcentage le plus élevé d'Europe), le Luxembourg constitue un excellent terrain d'études pour aborder ces questions.

C'est pour cela que des chercheurs du LISER ont décidé de mener une étude sur ce phénomène de société, qui touche de près le Grand-Duché.

Quels sont les premiers résultats qui émergent ?

Les résidents natifs (ainsi que les immigrés de deuxième génération dont un seul parent est né à l'étranger) sont davantage susceptibles d'être en faveur de l'assimilation, que les immigrés de première génération et que ceux de deuxième génération, dont les deux parents sont nés à l'étranger. Pour les attitudes multiculturelles, les immigrés de première et deuxième génération (dont les deux parents sont nés à l'étranger) sont plus ouverts au multiculturalisme que les natifs.

L'étude conforte l'idée selon laquelle certaines catégories sociales du groupe majoritaire perçoivent les groupes d'immigrés comme une menace culturelle et préfèreraient donc que ces derniers renoncent à leurs spécificités. Inversement, le penchant pour le multiculturalisme chez les résidents issus de l'immigration est en accord avec l'argument selon lequel ce modèle génère moins de stress acculturatif.

Quel résultat

est le plus surprenant ?

La découverte majeure de cette analyse concerne le changement d'attitude au fil du temps. En effet, le soutien à l'assimilation a augmenté significativement au sein de la population native entre 1999 et 2008. Cette hausse pourrait s'expliquer par la diversification prononcée de la société luxembourgeoise au cours de la période examinée. Toutefois, de manière surprenante, l'étude met également en évidence une augmentation très comparable du soutien à l'assimilation chez les non-natifs.

Ces résultats pourraient s'expliquer par le fait que l'hétérogénéité actuelle de ces sociétés multilingues et multinationales incite tous les résidents à trouver un socle commun, cela entraînant un soutien plus prononcé à l'assimilation et moins d'attrait pour le multiculturalisme, y compris chez les résidents qui ont connu l'immigration.

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



enoprim^{es}

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

Travaux éligibles, conditions et montants sur [enoprim^{es}.lu](http://enoprim.es)

Energy for today. Caring for tomorrow.

enovos



66

LA MARQUE EMPLOYEUR
EST ESSENTIELLE SI L'ON VEUT RÉUSSIR
À ATTIRER DES CANDIDATS,
MAIS AUSSI, ET SURTOUT, LES FIDÉLISER

99

Le grand défi du recrutement

Dans le domaine du recrutement, les défis et les pratiques n'ont jamais autant évolué qu'aujourd'hui. Pour attirer les bons talents, la gestion des ressources humaines doit sans cesse s'adapter.
Claude Olinger, directeur des Ressources Humaines de POST Luxembourg, qui compte 4.596 collaborateurs, nous livre son analyse sur le sujet.

JEANNE RENAUD | PHOTOGRAPHIE BLITZ

À quels principaux enjeux les équipes en charge de la gestion des ressources humaines sont-elles aujourd’hui confrontées ?

Sur un marché de l’emploi tel que celui du Grand-Duché de Luxembourg, il devient de plus en plus difficile de trouver les profils adéquats. Le groupe POST rassemble un très large panel de métiers. Au-delà des fonctions étroitement liées aux télécommunications, nous employons, notamment, des commerciaux, des ingénieurs, des facteurs, des conseillers, des agents d’accueil, des responsables de l’entretien, des spécialistes du marketing ou encore des conseillers juridiques. Contrairement à ce que l’on pourrait penser, cette pénurie de profils ne concerne pas uniquement les métiers spécialisés, loin de là. L’ensemble des secteurs est touché. On assiste à une guerre des talents. Chaque entreprise est à la recherche de la perle rare. Dans le même temps, chacune doit veiller à ne pas se tromper lorsqu’elle engage. Car une erreur de recrutement n’est bonne ni pour le candidat, ni pour la société.

Comment, dans ce contexte, parvenir à tirer son épingle du jeu en tant qu’employeur ?
 Le développement d’une marque employeur forte et attractive est

un élément essentiel si l’on veut réussir à attirer des candidats, mais aussi et surtout, les fidéliser. À cette fin, il s’agit de présenter des jobs aux missions intéressantes, des salaires compétitifs, des avantages variés. Le fait d’être un grand groupe nous permet également de proposer à nos collaborateurs une certaine mobilité interne, des perspectives d’évolution ou de changement d’orientation attractives s’ils le souhaitent, tout en restant dans la même entreprise.

La présence des Millenials – ces personnes nées dans les années 1980-90 – sur le marché du travail implique-t-elle d’adapter vos pratiques de recrutement et de gestion des ressources humaines ?

En quoi leurs attentes diffèrent-elles de celles des générations précédentes ?
 Les Millenials développent une autre vision du travail et attendent d’autres choses de leur employeur que les membres des générations qui les ont précédés. Ils sont par exemple très attentifs au « work/life balance » : leur travail est important mais ils veulent aussi pouvoir disposer de temps pour leur vie privée, leur famille, leurs loisirs. À nous, en tant qu’employeurs, d’être capables de répondre à ces nouveaux besoins, de mettre en place d’autres modes

de travail, d'offrir davantage de flexibilité. Les jeunes générations sont également beaucoup moins attachées à un seul employeur. De manière générale, elles sont plus ouvertes au changement. Elles ne recherchent pas forcément une stabilité sur le long terme, mais des fonctions qui leur permettront d'apprendre et évoluer en continu.

On le sait, la digitalisation impacte aujourd'hui tous les secteurs d'activité. Comment touche-t-elle le domaine des ressources humaines ?

Les outils digitaux, spécialement développés pour notre activité, permettent d'optimiser la gestion et les processus internes liés aux ressources humaines.

Libérées de tâches administratives parfois chronophages, nos équipes peuvent se concentrer davantage sur des missions à plus haute valeur ajoutée, telles que le recrutement de candidats et le suivi des collaborateurs. Les nouvelles technologies et les nouveaux médias influencent également la manière dont nous recrutons.

N°207

Publier une offre d'emploi dans un titre de presse, par exemple, n'a aujourd'hui plus beaucoup de sens. À l'inverse, on ne peut désormais plus se passer des jobboards (sites web d'annonces d'emploi) ni des réseaux sociaux. Ces outils nous aident à mieux cibler nos recherches de talents. Parallèlement, la digitalisation permet de simplifier le processus de candidature pour la personne à la recherche d'un emploi. Elle peut non seulement trouver plus facilement et plus rapidement le poste qui lui correspond mais également postuler directement en ligne. D'ailleurs, nous n'acceptons maintenant plus que les candidatures reçues via notre site web. Cela nous permet également de traiter plus facilement les CV.

Peut-on imaginer un jour utiliser des outils comme l'intelligence artificielle ou le chatbot pour faciliter et accélérer le recrutement ?

Ces nouvelles technologies sont en effet très attrayantes. Elles peuvent constituer des portes d'entrée intéressantes

pour effectuer une première sélection parmi les candidatures. Si la transformation digitale apporte son lot d'opportunités, nous ne délaissions pas pour autant d'autres méthodes plus traditionnelles, comme les approches directes dans les universités, sur les salons de l'emploi ou le bouche à oreille. Au sein de POST Group, le processus de recrutement est encore entièrement réalisé par nos collaborateurs.

Chaque CV reçu passe entre les mains d'un des membres de l'équipe RH. La digitalisation ne change pas les fondamentaux du recrutement et des métiers RH : la sensibilité humaine et le contact restent primordiaux.

65

Pour recruter, on ne peut désormais plus se passer des réseaux sociaux

99

**INFOS**

LES JEUNES PRÉSENTS EN FORCE

Le groupe POST favorise l'insertion professionnelle des jeunes, à travers la proposition de stages pour étudiants, de contrats d'initiation à l'emploi (CIE) en partenariat avec l'ADEM et d'une formation modulaire. Celle-ci permet aux jeunes qui sortent de l'école d'acquérir les compétences techniques requises pour travailler chez POST. Ainsi, en 2018, 62% des collaborateurs qui ont rejoint le groupe avaient moins de 30 ans.

ŠKODA. FOR WHATEVER DRIVES YOU.

Découvrez nos offres Rentrée 2019.



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

Roulez en FABIA STARTER EDITION

à p.d. **12.499 €**

Offre PRIVATELEASE.

133 € /mois⁽¹⁾

avec Pack entretien & pièces d'usure + extension de garantie à 4 ans **INCLUS**

AVANTAGE MAXIMAL

cumulé jusqu'à **4.408 €**

Roues Hiver complètes

OFFERTES



LA NOUVELLE ŠKODA FABIA.

Irresistible. Incontournable. Avec une nouvelle calandre, de nouveaux pare-chocs et un nouvel éclairage LED (de série ou en option selon les versions), la nouvelle FABIA présage, sans aucun doute, une arrivée remarquée. Grâce à son Colour Concept, vous avez la possibilité de voir la vie en couleur. Profitez-en. Mariez les dégradés du blanc au rouge, ou du jaune au noir et le monde n'aura plus besoin de soleil ni de pluie pour admirer un arc-en-ciel.

Vous trouvez plus d'infos ainsi que la liste de tous les concessionnaires sur www.skoda.lu

skoda.lu

Image non contractuelle.

Consommation : 4,7 - 4,5 l/100 km | Emissions : 108 - 103 g CO₂ /km⁽²⁾

⁽¹⁾ Exemple : durée de 48 mois, 15.000 km/an,acompte de 25%. Modalités en dernière page.
Tous les prix indiqués sont avec TVA incluse.

⁽²⁾ Valeurs déterminées suivant la méthode de mesure légalement obligatoire. Vous trouverez de plus amples informations sur les différences entre les normes WLTP et NEDC sur www.skoda.lu/ma-skoda/wltp ou auprès de votre conseiller de vente ŠKODA.



N°207 | 8

Photographie : Julian Benini
Stylisme : Sofia Tsaprasi
Maquillage : Justine Chery
Coiffure : Claude Maxime
Modèle : Valentine Reppert
Production : Julie Bénère
Merci à Smets (le manteau Jil Sander et les boucles d'oreilles Gas Bijoux), Hunkemöller (le body) et Massimo Dutti (les bagues). Merci à Europa Donna pour sa participation.

PRÉVENTION DU CANCER DU SEIN :

CE QUE NOUS DEVONS ABSOLUMENT SAVOIR

Durant tout le mois d'octobre, on se mobilise contre le cancer du sein. Courses diverses, marches, ventes aux enchères ou collectes de soutiens-gorge, de nombreuses actions sont menées au cours de la période, L'objectif de cette communication mondiale débutée au début 1990 vise à sensibiliser le public à une maladie qui reste le cancer le plus fréquent et le plus meurtrier chez les femmes.

TEXTE : CHRIS MICK | PHOTOGRAPHIE : JULIAN BENINI

66

**À la maison, vous pouvez aussi adopter des gestes de surveillance,
qui ne remplacent nullement une mammographie,
mais qui peuvent vous alerter**

66

L'importance de la prévention

Si la simple évocation du mot cancer nous fait froid dans le dos, il faut toujours garder à l'esprit que dans le cas du cancer du sein, plus sa détection est prématuree, plus les chances de guérison sont grandes. La moitié d'entre eux sont décelés tandis qu'ils mesurent moins de 2 cm. L'importance du dépistage précoce n'est plus à démontrer. Avant 30 ans, on passe par son généraliste ou son gynécologue pour une palpation des seins et des aisselles qui fournit des indications précieuses.

N°207

Cet examen est à réaliser deux fois par an. Ensuite, à partir de 50 ans, une mammographie est prescrite tous les 2 ans si cela est jugé nécessaire. Au Luxembourg, le « Programme Mammographie » (PM) s'adresse à l'ensemble des femmes entre 50 et 70 ans pour réaliser un examen (gratuit) de dépistage. Les conditions ? Être affiliée à la Caisse Nationale de Santé. Ajoutons que les personnes frontaliers peuvent y accéder si elles sont affiliées à la Caisse et réalisent l'examen au Luxembourg. L'objectif de cette action est clair. Il s'agit de dépister les « petits » cancers inférieurs à 10 mm, diminuer le nombre de biopsies pratiquées dans le cas de lésions bénignes et augmenter les chances de conservation du sein en cas de maladie. À plus long terme, il s'agit de réduire la mortalité par cancer du sein. En effet, sur les 3000 cas de cancers détectés chaque année au Luxembourg, 435 cas concernaient des femmes avec une tumeur au sein. Parmi les 489 décès (des suites d'un

cancer chez les femmes), 94 découlaient d'un cancer du sein*. À la maison, vous pouvez aussi adopter des gestes de surveillance, qui ne remplacent nullement une mammographie, mais qui peuvent vous alerter. Toute modification de la poitrine représente un signe : cela peut être une grosseur nouvelle au sein ou à l'aisselle, un changement de forme ou de taille du sein, un écoulement par le mamelon, une modification de l'aspect de la peau ou de l'aréole (pigmentation, crevasse), nécessite l'avis immédiat d'un médecin. Dans la plupart des cas, le cancer du sein s'apparente à une petite boule, palpable et visible lors de la mammographie. Heureusement, il s'agit généralement d'une tumeur bénigne comme un fibrome.

Comment réagir en cas de doute ?

La seule solution pour établir une différence entre une tumeur et quelque chose de bénin consiste à réaliser un prélèvement destiné à être analysé en profondeur. Il s'effectue de plusieurs façons : la cytoponction effectuée par un médecin ne nécessite pas d'hospitalisation. Peu douloureuse, elle se révèle être un geste fiable. La biopsie est un prélèvement d'un fragment de la tumeur détectée, elle doit parfois être réalisée sous anesthésie générale. Le choix de la méthode varie en fonction de la localisation, de la taille et du diagnostic supposé après la lecture des résultats de la mammographie. Comment savoir si nous avons un « risque » plus important de développer un cancer du sein ?

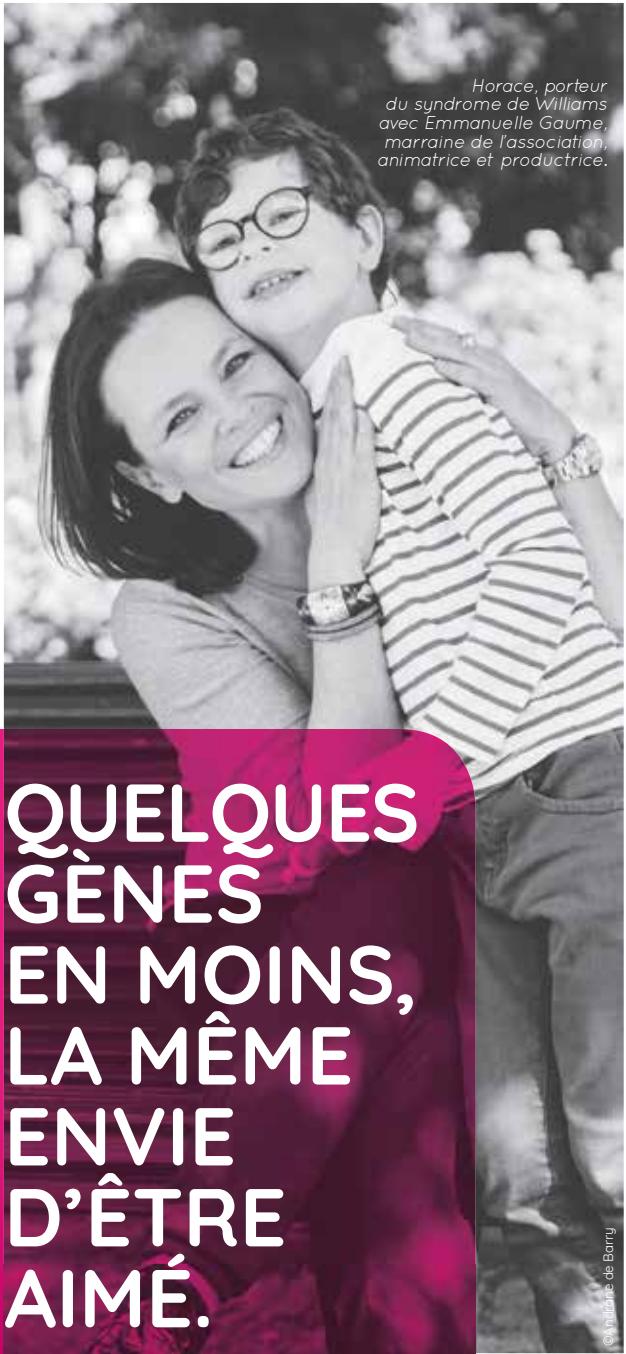
Ce dernier est « moyen » si vous avez plus de 50 ans et que vous n'avez pas d'antécédents personnels ou familiaux. Il devient beaucoup plus élevé si vous avez déjà eu un cancer du sein par le passé ou que des anomalies ont été diagnostiquées.

La probabilité d'être atteinte par cette maladie augmente considérablement si vous avez des prédispositions génétiques à ce type de cancer, notamment les mutations génétiques BRCA1 ou BRCA2. Ils demeurent rares. Au Luxembourg, ils représentent entre 5 % et 10 % de l'ensemble des tumeurs au sein (source : *fondation cancer*).

Cette mutation se détecte à l'aide d'un test génétique sur prescription médicale après évaluation du médecin sur la probabilité de prédisposition en fonction de l'arbre généalogique. En effet, le gène défectueux est transmis par l'un des parents (père ou mère) à ses descendants. La cellule a toutefois besoin d'une accumulation d'erreurs dans son code avant de devenir cancéreuse, ce qui explique l'augmentation des cancers du sein avec l'âge.

Faire un test génétique n'a de sens que dans certains cas bien précis (le détail sur le site de la fondation cancer sur une fiche dédiée) car les conséquences peuvent avoir un impact sur la vie personnelle de celle qui le pratique, mais aussi d'autres membres de la famille. Un résultat positif ne signifie pas que l'on a un cancer, mais représente une mesure du risque qui implique parfois des choix thérapeutiques. Et donc totalement personnels.

*Chiffres de 2014. Source : Registre morphologique des tumeurs / cancer.lu



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

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

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



Autour des Williams

Association du syndrome de Williams & Beuren

Pour soutenir la recherche autourdeswilliams.org

cora soutient les femmes touchées par le cancer du sein

cora a créé en collaboration avec l'association "Fondation Cancer", une collection de soutiens-gorge spécialement conçue pour les prothèses mammaires.

du 15 au 28 octobre 2019

A l'achat de tous les
soutiens-gorge*,
cora reverse

2,50€

à l'association



**Fondation
Cancer**

* sur les marques signalées en magasin

Info · Aide · Recherche



**Cora Concorde
Centre Commercial
City Concorde**

80 route de Longwy
8060 - Bertrange
+352 45 02 24 516
ouvert du lundi
au samedi de 8h à 20h,
le vendredi de 8h à 21h

INFOS

UNE GROSSEUR DU SEIN EST-ELLE TOUJOURS CANCÉREUSE ?

4 grossesurs sur 5 se révèlent bénignes.

Il ne faut donc pas forcément s'inquiéter si le médecin préconise des examens complémentaires.

LE CHIFFRE

1 femme
sur 8

...risque de développer

un cancer du sein au cours de sa vie

N°207

LE SAVIEZ-VOUS?

Les hommes possèdent aussi des seins même si ces derniers sont moins développés que chez les femmes. Moins de 1 % de tous les cancers du sein les affectent, mais il est important de savoir que cela existe aussi pour eux afin de ne pas négliger les symptômes.

INTERVIEW

Trois questions au Docteur Annik Conzemius, gynécologue obstétricien

Que dire à une femme qui a peur de la mammographie ?

Qu'est-ce qui fait peur ? Les rayons, la douleur, le résultat ?

La peur des rayons n'est pas justifiée car la dose administrée est de l'ordre de 1,3-1,5 milli gray, ce qui représente moins qu'un vol longue distance et haute altitude. La compression du sein n'est pas toujours agréable mais elle est nécessaire pour bien voir et éviter des clichés supplémentaires. Tout le monde a peur du résultat mais le traitement sera d'autant moins lourd et agressif que la lésion a été diagnostiquée tôt. La mammographie n'est pas dangereuse et elle est très efficace.

TSH* et cancer du sein. Quel est votre avis sur la question ?

Le TSH peut effectivement augmenter légèrement le risque de cancer du sein. Il est déconseillé chez les patientes qui ont eu un cancer du sein ou qui possèdent des antécédents familiaux de cancer du sein. Mais il présente aussi des avantages : Diminution des symptômes subjectifs (bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, insomnies, dépression...), prévention de l'ostéoporose, diminution des cancers intestinaux et selon certaines études prévention de la maladie d'Alzheimer. Pour chaque patiente, il faudra poser l'indication des TSH en fonction des risques et des bénéfices selon les symptômes et les antécédents.

Pourquoi est-ce important de conserver ses clichés d'année en année ?

Il est important de conserver les clichés pour pouvoir les comparer.

Certaines lésions sont présentes sur les clichés précédents et si elles ne se modifient pas, ne sont pas inquiétantes. Si elles changent d'aspect ou de taille ou si elles sont d'apparition nouvelle, il faudra faire des investigations pour détecter à temps un cancer débutant. Si on retourne toujours dans le même centre de dépistage, les clichés seront automatiquement conservés et comparés lors des examens.

*TSH : Le traitement hormonal de substitution s'adresse aux femmes déjà ménopausées ou à celles ayant subi une ablation des ovaires ou des traitements contre le cancer. (NDLR)

L'INFO EN +

La 17^{ème} édition de la Broschtkribslaf 2019 se déroulera le samedi 5 octobre. Les inscriptions sont ouvertes sur le site www.broschtkribslaf.lu

LA MAMMGRAPHIE DE DÉPISTAGE

DANS LE CADRE DU DÉPISTAGE ORGANISÉ



LA PLUPART DES CANCERS DU SEIN NE SONT PAS PALPABLES

alors qu'ils peuvent être détectés avec une mammographie

L'âge d'entrée dans le dépistage organisé est de

50 ans



**LE DÉPISTAGE
N'EST EFFICACE
QUE S'IL EST RÉPÉTÉ
RÉGULIÈREMENT**



il est recommandé de faire
une mammographie
de dépistage tous les

2 ans

18 800

femmes ont pratiqué une mammographie
de dépistage au Luxembourg en 2018



95%

des
mammographies
sont
normales



LA DURÉE MOYENNE
d'une mammographie est de

20 min.

100 % GRATUIT

Prise en charge par la CNS

**Il est important de connaître
et d'observer vos seins**



Si vous remarquez des changements, parlez-en à votre médecin

**2 lectures
indépendantes**
des clichés

GARANTIE DE QUALITÉ

**Du matériel contrôlé
et surveillé**
dans des centres de dépistage agréés

**Des professionnels
formés et agrés**
à votre écoute

Notre équipe est à votre disposition pour répondre à toutes vos questions



Centre de coordination des programmes de dépistage des cancers

Ministère de la Santé, Direction de la Santé
Tél. : 247 755 70 • Fax : 247 955 63 • mammographie@ms.etat.lu
www.sante.lu • www.cns.lu



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

Direction de la santé

DR. CAROLINE DUHEM

POUR UNE MÉDECINE PERSONNALISÉE

Arrivée pour un an de sa Belgique natale, Caroline Duhem n'a plus quitté le Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) où elle est aujourd'hui chef de département et chef du service d'hémato-oncologie. Déterminée et dynamique, celle qui a créé la clinique du sein, défend une « prise en charge bien coordonnée et professionnelle » par des équipes pluridisciplinaires.

KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE JULIAN BENINI

Qu'est-ce qui vous a poussée vers la médecine et la cancérologie ?

Après mes études secondaires, je ne savais pas bien où me diriger. Mais j'aimais aider et la médecine m'intéressait. Si la cancérologie s'est imposée c'est qu'elle offre une prise en charge autant humaniste que thérapeutique. C'est une discipline où vous devez toujours vous informer, tant en matière de développement scientifique que de prise en charge clinique, ce qui va être directement profitable à vos patients.

Au moment de la spécialisation, j'ai donc opté pour l'oncologie.

Comment êtes-vous arrivée au CHL ?

Très simplement. J'entrais en 4^e année après 2 ans de laboratoire fondamental lorsque mon mari, médecin en chirurgie orthopédique, a été envoyé au Luxembourg. Je l'ai accompagné pour une formation d'un an au CHL avant mes 2 dernières années à Bruxelles. Mais un confrère a quitté le service, on a eu besoin de quelqu'un et j'ai été engagée par le Professeur Dicato. On était en 1992 ! J'ai terminé ma spécialisation et suis toujours restée au CHL.

Les choses ont-elles été difficiles en tant que femme ?

J'étais femme, belge, ne parlais pas la langue et n'étais là que pour un an. Ce n'est pas évident de se faire une place. Mais pas du simple fait d'être une femme. Cela a même été un avantage pour la pathologie que je traite.

Spécialiste en hématologie c'est pourtant vous qui lancez le Groupe sein...

Au départ, en cancérologie, nous n'étions que trois, Pr. Dicato, Dr. Ries et moi-même. Aujourd'hui, au Kriibszentrum il y a 10 médecins, 1 résidente et 4 jeunes médecins en formation.

Le service a évolué, il est bien coté. Chacun y a trouvé sa spécialité avec un souci de multidisciplinarité.

Moi c'était les maladies du sang mais en 2003, par un nouveau concours de circonstances et comme j'étais une femme, on m'a demandé si je voulais lancer une clinique du sein.

Et vous venez d'ouvrir une clinique d'oncologie intégrative. De quoi s'agit-il ?

Au niveau des soins, tout est bien organisé au Luxembourg, tout est high-tech, tout est bien remboursé. Mais il n'y a pas de prise en charge holistique et quand le traitement est terminé, pas de relais structuré. Au niveau du Groupe sein, on a créé des groupes sportifs, on a eu la première « breast nurse » et on a lancé un blog.

Enfin, avec l'aide d'une psychologue, on vient d'ouvrir en juin la clinique de jour où les femmes bénéficient d'une prise en charge extra-médicale avec des soins ayant fait leurs preuves : acupuncture, diététique, hypnose... Reste à trouver des financements.

Quel regard portez-vous sur la cancérologie au Luxembourg ?

Positif ! Avec un plateau technique de très haut niveau et une même qualité pour ce qui est de la radiothérapie, de la chirurgie ou de l'accès aux médicaments même les plus chers. De plus, depuis 2014, il y a une vraie dynamique de la part des instances politiques et un Plan Cancer a été mis en place. Reste encore un certain manque de coordination et de centralisation.

Il faudrait, comme dans les pays voisins, davantage miser sur la spécialisation et se regrouper en centres de compétences. Se spécialiser permet d'intervenir dans des réseaux internationaux comme le Breast International Group, de participer à des études cliniques et d'en faire profiter nos patients, sans compter qu'il y a ici un bon niveau en recherche fondamentale. En neuro-oncologie, nous participons ainsi grâce à une aide financière de la Fondation Cancer à un grand projet de l'Institut Bordet sur les métastases cérébrales.

En cet « octobre rose », avez-vous un message à faire passer ?

J'aimerais rappeler combien l'activité physique est importante, qu'elle est bénéfique à tous les niveaux, en prévention primaire comme en prévention secondaire c'est-à-dire après traitement. Et dire que le dépistage reste lui aussi très important, un dépistage de plus en plus sur mesure en fonction des antécédents familiaux.



“

Proposer aux patients un parcours bien tracé afin qu'ils soient rassurés et ne se disent plus : quelle est la prochaine étape ?

”

QUESTIONS À LA VOLÉE

UN LIVRE DE CHEVET

*En ce moment, «Novecento : Pianiste» d'Alessandro Baricco, une histoire pleine de lyrisme autour d'un piano.
J'ai trois pianos... mais je ne sais toujours pas en jouer, j'ai bien l'intention d'apprendre.*

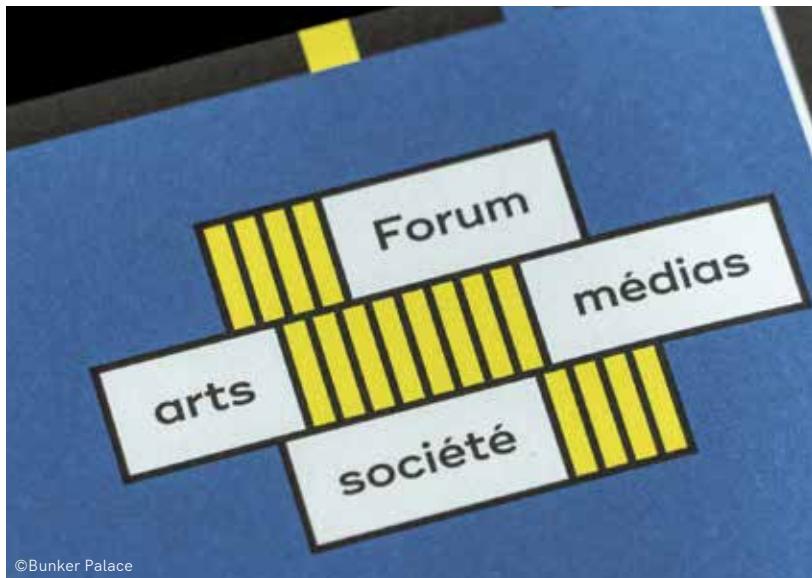
UNE PERSONNALITÉ

Martine Piccart, chef du service de médecine de l'Institut Bordet à Bruxelles, pionnière dans le domaine du cancer du sein et pianiste de premier rang.

UN HOBBY

Le vélo et le judo commencé sur le tard, ça vide bien la tête, mais pour l'instant c'est plutôt la course à pied, plus facile au vu de mes occupations.

NEWS SOCIÉTÉ



©Bunker Palace

N°207

LE CASINO LUXEMBOURG S'OFFRE UNE NOUVELLE IDENTITÉ GRAPHIQUE !

Vingt-trois ans après avoir ouvert ses portes pour la première fois, le Casino Luxembourg s'offre une nouvelle identité visuelle. C'est à Bunker Palace que l'on doit se rebranding, pensé dans la continuité de la rénovation des lieux, achevée en 2016. Des murs abattus, de l'espace créé, une nouvelle approche de la notion d'espace et de volume, en même temps qu'elle invitait à repenser son approche de l'art, de la façon de consommer celui-ci. Autant d'interrogations, de réflexions qui ont inspiré le studio de création pour les amener à ce nouveau logo. Minimaliste. Épuré. Évident. « Parmi les premières adaptations de la nouvelle identité, on retrouve les supports de communication liés à la prochaine exposition, *If Then Else* du collectif belge LAb[au] (28.09 – 05.01.20).

Les trois membres du collectif, Manuel Abendroth, Jérôme Decock et Els Vermang, se sont tout de suite pris au jeu en s'appropriant les déclinaisons qu'offrait la charte graphique.

En résulte une affiche audacieuse, aux codes brutalistes, qui illustre parfaitement la démarche de LAb[au], qui est de concilier art, architecture, langage et signes », raconte ainsi le Casino dans un communiqué ; tandis que Bunker Palace explique avoir « proposé un logotype organique pouvant exprimer différentes sensibilités artistiques. Il se dégage une émotion graphique donnant vie à la singularité des individus, des œuvres, des créations et des thématiques dans un jeu d'expression symbolisé par le cadre. »

LES PARFUMERIES MILADY RACHETÉES PAR LE GROUPE BOGART

Le Groupe Bogart, groupe français coté à la bourse de Paris et propriétaire des enseignes Di et Planet Parfum, a repris les 17 fonds de commerce de l'enseigne de parfumerie luxembourgeoise Milady depuis le 1^{er} octobre 2019. Cette évolution devrait renforcer significativement la présence du groupe sur le marché de la beauté au Grand-Duché qui est naturellement complémentaire du marché belge. Milady est une chaîne familiale luxembourgeoise fondée en 1983 active dans la parfumerie de luxe et proposant un large assortiment en parfums, maquillage et soin de la peau. L'enseigne comptait 17 magasins au Grand-Duché, majoritairement situés dans des centres commerciaux, et a réalisé, en 2018, un chiffre d'affaires de près de 10 millions d'euros. Il s'agit ici d'une cession de fonds de commerce et les 17 magasins sont désormais exploités par GPL (Grande Parfumerie du Luxembourg) filiale à 100% de Planet Parfum. La cession des fonds de commerce s'est accompagnée de la reprise du personnel ancien occupé en magasin et d'une imposition allégée en faveur des ménages dans le cadre de la prochaine réforme fiscale.





UN NOUVEAU SITE POUR LA LUXEMBOURG SPACE AGENCY !

Le ministère de l'Économie a dévoilé le 12 septembre dernier le tout nouveau site de la *Luxembourg Space Agency* dont l'objectif est de promouvoir le développement économique de l'industrie spatiale au Grand-Duché et de représenter le pays au niveau de l'European Space Agency (ESA) et des programmes spatiaux de l'Union européenne et des Nations unies.

Dans la foulée, le ministère a également annoncé la prochaine «Space Resources Week», qui se déroulera au Luxembourg du 7 au 11 octobre prochain. Organisée par la LSA en collaboration avec l'ESA, la Colorado School of Mines et l'Université spatiale internationale (ISU) de Strasbourg, la «Space Resources Week» réunit plus de 300 experts du monde entier au Luxembourg pour assister aux différents événements dont le «Mining Space Summit», qui s'adresse à la fois aux entreprises minières terrestre et du secteur spatial. Destiné au grand public, un débat avec des experts et hauts représentants de l'ESA et de la NASA aura lieu le jeudi 10 octobre au Kinepolis portant sur les 50 futures années dans l'exploration lunaire. À l'issue du débat, le film *Apollo 11* sera projeté dans la salle. La participation à cet événement est gratuite. **Enregistrement sur : moon-spacetalk.eventbrite.com**



DAN D'AVERSA REJOINT LA BIL AU POSTE DE HEAD OF CORPORATE COMMUNICATION

La Banque Internationale à Luxembourg a annoncé la nomination de Dan D'Aversa au poste de Head of Corporate Communication à compter du 9 septembre 2019. Il aura notamment en charge l'ensemble de la communication du groupe BIL. Âgé de 50 ans, Dan D'Aversa a réalisé l'essentiel de sa carrière dans les domaines des médias et de la communication. Il a notamment travaillé 22 ans chez RTL Luxembourg et RTL Group, d'abord comme reporter radio et télé, puis comme responsable innovation et nouveaux médias, pour enfin rejoindre l'équipe stratégie où il était responsable du développement et de la digitalisation des activités radio du groupe et de RTL Radio Luxembourg en anglais. Il est notamment à l'origine de la création du site rtl.lu.

Au cours de sa carrière, Dan D'Aversa a aussi conseillé un opérateur majeur de téléphonie fixe luxembourgeois pour le déploiement de la fibre optique et créé la société 352Mediahouse. Pour Karin Scholtes, Global Head of People, Culture and Communication du groupe BIL : « Dan D'Aversa apportera à la BIL ses compétences en matière de stratégie de communication, relations presse et médias digitaux. Je me réjouis de son arrivée : son expérience contribuera à mettre en valeur notre banque et ses talents ».

Cheveux, la hair list de la saison

Coupes, produits, gestes et habitudes...
la rentrée fait souffler un vent de nouveauté dans notre routine capillaire.

SARAH BRAUN



8 | N°207

© Zalando

Quoi de neuf?

Les compléments alimentaires nouvelle génération

Créée par Samuel Dadoun, aka MR. Jeannot, cette toute nouvelle marque de compléments alimentaires a été pensée pour combler toutes les envies capillaires. Son secret ? Une formule qui combine zinc, vitamine B6 ou encore biotine, afin de booster la pousse et de rendre les cheveux plus forts et plus brillants, mais également de sublimer la peau, les ongles et les dents. On adore aussi le côté ludique de ce complément alimentaire nouvelle génération, qui a la forme d'un petit lapin rouge ! Last but not least, ce petit bunny est vegan, sans gélatine, ni gluten !



*MR. Jeannot, Hair Gum Gum
(en vente sur www.hairshop.lu)*

Le retour du Mulet ?

Pour ou contre ?

Erigée en coiffure de l'année en... 1987, la coupe mulet signe son grand retour cet hiver. Plébiscitée par de nombreuses rock stars à l'instar de Patti Smith ou de Joan Jett (ainsi que par le tennisman André Agassi), le mulet a tout de suite été une coupe d'avant-garde, sauvage et tendance, avant de basculer sans transition dans l'ultra ringard. (Pour l'anecdote, cette coupe a même été interdite en Iran, car jugée « non-islamiste »).

Elle a fait un bref retour sur les catwalks dans les années 2000,



© L'Oréal

notamment sur Scarlett Johansson, sans vraiment convaincre.

Et la voilà qui revient en force en 2019, et notamment grâce aux Millenials, et s'offre ses galons cool. À tort ou à raison ?

La frange : stop ou encore ?

Après plusieurs saisons à l'avoir eue dans les yeux, la frange se portera aussi ultra courte cet hiver ! Si elle n'est pas forcément facile à porter et si elle sied davantage aux petits minois qu'aux visages ronds, on pourra toujours succomber à la frange rideau, qui, elle, fait encore et toujours de la résistance. Donc, à l'unanimité : ENCORE !

Automne en rose

Si l'on songe plutôt à tenter des colorations excentriques durant l'été, sachez que cette saison, le rose fera de la résistance et fera partie de la palette automnale. On le choisit en nuance pastel, ultra doux, qui apportera des reflets chauds. Seul bémol, cette teinte nécessite des cheveux naturels très clairs pour se fondre avec subtilité.

Le choix des armes

Ingénieuses, les nouvelles générations de sèche-cheveux et autres lisseurs et fers à boucler ont été étudiés pour être moins agressifs pour la fibre, à l'instar de la rolls en la matière, le *SupersonicTM*, dernier-né de la marque *Dyson*.

SHANA
coiffure

Son secret ? Un capteur thermique qui mesure la température de l'air 20 fois par seconde et n'agresse donc pas la fibre capillaire comme cela peut être le cas avec la plupart des modèles traditionnels qui atteignent des degrés trop élevés.

Dans le même esprit, *Babyliss* a également investi ce segment avec le *Digital Sensor* et son moteur intelligent qui lui permet de trouver la température adéquate en fonction du flux d'air. Cette régulation préserve la cuticule du cheveu, avec une température constante de 70°C.

Et pour protéger encore davantage la fibre capillaire, on veille à utiliser un lait thermique qui isolera le cheveu des effets néfastes de la chaleur.

Toutefois, même si ces nouveaux appareils sont plus doux, rien de tel que de les laisser sécher à l'air libre.

NOTRE SHOPPING LIST



Sérum fortifiant
Anti-casse
aux fructanes d'agave,
Yves Rocher



Crème Disciplinante
thermo-active,
Dessange Paris

YO COLOR SYSTEM

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

SANS AMMONIAQUE SANS PPD SANS PARFUM

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

Mission cuir chevelu

Un shampoing se choisit en fonction de la nature de son cheveu ; tandis que le soin (baume démêlant, masque, etc.), lui, doit être adapté à la nature des longueurs. En cas de doute, on pose la question à son coiffeur, qui aidera à définir leur nature. Et parce qu'un cheveu ne peut pas être sain – et donc beau -, on pense également à prendre soin de son cuir chevelu et à l'hydrater, au même titre que l'épiderme du visage ou du corps. En effet, le cuir chevelu peut être déshydraté pour diverses raisons... balayage, coloration, excès de brushing ou de plaques chauffantes, ou encore des cheveux secs par nature.

En cas de cuir chevelu inconfortable, on l'apaise et on maintient l'équilibre en choisissant une gamme ultra hydratante comme la nouvelle gamme HYDRATE de *Authentic Beauty Concept*.

la Belle Etoile
SHOPPING CENTER

Shopping Center
La Belle Etoile
Tél.: 31 88 06

www.t-hair.com

Le vrai faux de la coloration végétale

Tout le monde peut y succomber.

VRAI. À priori toutes les femmes (et les hommes) peuvent se tourner vers la coloration végétale, et notamment les personnes allergiques aux colorations d'oxydation classique, celles qui suivent des traitements médicamenteux lourds comme les chimiothérapies ou les femmes enceintes. Néanmoins, il faut savoir que la coloration végétale ne peut reproduire que des couleurs que l'on trouve dans la nature : brun, châtain, chocolat, acajou, ébène, caramel. Pour un changement plus radical comme du blond platine ou des nuances pastel, seules les colorations chimiques donneront le résultat escompté.

Elle couvre 100 % des cheveux blancs.

FAUX. Tout au plus, on peut espérer couvrir jusqu'à 50 % de la chevelure, car elle reste translucide. De la même façon, il faut savoir que la coloration végétale ne permet que de foncer les cheveux et en aucun cas d'éclaircir.

La coloration végétale n'est pas permanente.

VRAI. Si une coloration chimique s'estompe au bout de huit semaines en règle générale, la durée de vie d'une coloration végétale est de quatre à six semaines.

On peut passer sans difficulté de la coloration chimique à la coloration végétale et vice versa.

FAUX. Les pigments végétaux ne faisant pas bon ménage avec les ingrédients chimiques, il est conseillé de patienter au minimum deux mois avant de passer de la coloration d'oxydation à la coloration végétale. Il est d'ailleurs recommandé d'effectuer une petit détox capillaire avant de passer au végétal, en appliquant des cataplasmes d'argile verte pour nettoyer et purifier la chevelure, des racines jusqu'aux pointes.

De même, on ne repasse pas à la coloration chimique juste après avoir fait une coloration végétale : les pigments indigo, par exemple, peuvent virer au vert. Donc là encore, on patiente deux à trois mois avant de changer de couleur !

Il vaut mieux l'entretenir avec des soins naturels et/ou végétaux.

VRAI. L'idéal est d'utiliser des shampooings formulés à partir d'une base lavante végétale, sans sulfates ni silicones, afin de préserver

l'intégrité des pigments naturels. Comme pour les cheveux colorés chimiquement, il est nécessaire d'utiliser un soin après chaque shampooing afin de préserver la couleur et d'hydrater et nourrir la fibre : masque, après-shampooing ou baume sans rinçage contenant des ingrédients hydratants d'origine végétale (glycérine, huiles, beurres...). On peut également prolonger l'éclat de sa couleur en utilisant des raviveurs de brillance et de couleur (argile, huiles essentielles...).



© Authentic Beauty Concept



© Inoa

LES DEUX COUPES DE LA RENTRÉE

Le pixie

Inspirée de la chanteuse Pixie Geldof qui mis cette coupe de cheveux sur le devant de la scène avant que Nicole Richie ou encore Karlie Kloss lui empruntent le pas, le pixie est une nouvelle fois de retour cette saison. Cette coupe courte arrondie, qui se caractérise par un dégradé très subtil et se caractérise généralement par une grande mèche ramenée derrière l'oreille.

Le collarbone bob

La longueur dont on rêve cette saison ? Le « collarbone bob », soit un carré dont les pointes frôlent les clavicules. Adopté par Caroline Receveur dès la rentrée, nul doute que ce carré ultra facile à porter, élégant et pétillant va faire des émules. À porter avec la raie au milieu, bien lissé pour un look plus chic ou wavy pour un style casual.

INSTITUT
LA MAISON DE LA BEAUTÉ

-50%
sur votre 1^{re} zone*

Épilation définitive



OBJECTIF ZÉRO POIL DÉFINITIVEMENT !

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Traitement anti-âge | <input checked="" type="checkbox"/> Pose d'ongles semi-permanent |
| <input checked="" type="checkbox"/> Amincissement | <input checked="" type="checkbox"/> Pose d'ongles en gel |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pédicure médicale diplômée | <input checked="" type="checkbox"/> Massages |
| <input checked="" type="checkbox"/> LPG / endermologie | |

* voir conditions en institut



14, Blvd. Robert Schuman, L-8340 Olm / Capellen
Tél. : (+352) 30 81 39
www.maisondelabeaute.lu

MUST-HAVE

01

ACTION CIBLÉE



Ce sérum à la texture fondante unique redessine la surface cutanée, pour une peau plus lisse, plus rebondie et instantanément revigorée. Les ridules et rides sont visiblement réduites. La peau est plus jeune et plus résistante.
Benefiance Wrinkle Smoothing Cream. Shiseido.



ÉCLAT OPTIMAL

Elle préserve l'hydratation, minimise les imperfections et parfait le teint. Comme un souffle éblouissant, son cœur doré est infusé de pigments dorés, bifacettés et d'un soupçon d'or 24 carats. Idéale pour matifier et illuminer le visage.
Parure Gold Setting power. Guerlain.

HYMNE AU SOLEIL

Sa fragrance est aussi grisante que la lumière dorée d'un jour naissant, filtrant à travers des rideaux blancs gonflés par une brise florale parfumée. Aussi irrésistiblement exquise que la première gorgée mousseuse d'un Caffè Latte. Aussi douce et chaude que sa peau ambrée... Un flacon tout en courbes à la forme des rayons du soleil... *Soleil. Lalique.*

OUTA
TIRE

NECTAR

Ultra-luxueux et hyper léger, cet elixir sensoriel à absorption rapide pour une peau jeune et radieuse. Un mélange de 8 fleurs provenant du monde entier : Précieuse Immortelle, Ylang Ylang, patchouli, neroli, rose, lavande, jasmin et iris infusé d'or 24k et enrichi en acide salicylique, pour une peau saine, lisse et rajeunie.
Nectar aux 8 fleurs et or. Darphin.



05

BOOSTER



Au cœur de ce soin, une alchimie de gingembre et de moringa qui contribuent à protéger la peau des agressions extérieures, un cocktail de minéraux qui apporte de l'énergie à la peau, un extrait d'amoise qui participe à l'éclat du teint. La lotion réveille, la peau est revitalisée, plus lumineuse et plus éclatante.
Lotion Serum. Kenzo.

PARIS 8
HAUTE PARFUMERIE



AUDACIEUX. BRILLANT. LUXUEUX.

NOUVEAUX Les rouges à lèvres Luxe Shine Intense



B O B B I B R O W N

À DÉCOUVRIR EXCLUSIVEMENT DANS LES BOUTIQUES PARIS 8 :

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

Online
www.femmesmagazine.lu
SARAH BRAUN

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



Beauté / maquillage

DIX IDÉES DE MAQUILLAGE EXPRESS

Célébrer Halloween, ça vous dit, mais hors de question de poser une RTT pour vous grimer ?

**On vous explique
comment vous métamorphoser
en moins de 10 minutes !**

N°207



Mode / Conseils Mode

DENIM: ON FAIT LE POINT

Flare ou slim ? Taille haute ou basse ?

En total look ou surtout pas ?

Bleach ou brut ?

On fait le point sur les do et don't en matière de jeans cette saison.

Food / Actu

FOODING: LES TENDANCES DE LA SAISON FROIDE?

Quels sont les restaurants sur lesquels on voudra absolument être sur liste d'attente ?

Quelles sont les dernières tendances healthy ? Et les mochis, stop ou encore ? **On fait le point.**

Food/Luxembourg

MANGER, BOIRE, S'AMUSER

Les restaurants/bars/more ont le vent en poupe. De plus en plus d'établissements se métamorphosent au fil des heures. Du breakfast au dernier verre, quels sont les hotspots de la saison ?

Société / News

HALLOWEEN : LES PLANS LES PLUS COOL (ET TERRIFIANTS) !

Jeu terrifiant en réalité virtuelle, soirées à thème, movie night, escape game à vous glacer le sang, soirée Netflix...

Tous nos bons plans pour fêter Halloween dignement.



LA NATUROPATHIE, UNE VISION GLOBALE DE LA SANTÉ

David Blondiau, personal trainer et naturopathe, souhaite insuffler de l'énergie à ceux qui en manquent.

Il entend partager avec le plus grand nombre sa vision holistique de la santé au sein de l'Académie de Naturopathie Luxembourg (ADNL), son centre de formation.



**DAVID BLONDIAU & CAROL PANNE
- NATUROPATHES -**

Jamais notre corps n'a connu autant de troubles, manques, carences ou bouleversements hormonaux. Pour David Blondiau, naturopathe et personal trainer, des solutions existent pour se sentir mieux. Des solutions qui passent notamment par des médecines naturelles. « La nature nous offre de nombreuses possibilités pour vivre bien, vivre sereinement », estime-t-il. Attiré par le sport puis par la nutrithérapie, il a rapidement compris que le corps et l'esprit étaient liés, mais que d'autres voies devaient être explorées. C'est donc naturellement qu'il s'est tourné vers la naturopathie.

Optimiser l'énergie

L'objectif de David Blondiau ? Rétablir l'énergie chez les gens. « Sans énergie, il n'y a rien, explique le naturopathe. Sans elle, il est impossible de lutter contre une maladie. »

Pour optimiser cette énergie, le travail de David Blondiau repose sur une vision holistique de la santé et du bien-être. « C'est pour cette raison que je me suis tourné vers la naturopathie. Je voulais avoir une approche globale de la santé qui passe par l'activité physique, l'alimentation, une bonne hygiène de vie, la gemmothérapie, la méditation, la médecine chinoise, etc. » La naturopathie, utilisée aussi bien de manière préventive que curative, permet donc de se prémunir de la maladie en utilisant les différentes ressources disponibles dans la nature.

Une académie pour se former en naturopathie à Luxembourg

Afin de rendre accessible les bienfaits de la naturopathie au plus grand nombre, David lancera *en septembre 2020 la première session de sa formation en naturopathie à Luxembourg*.

Les préinscriptions sont déjà ouvertes

La formation professionnelle continue s'adresse aussi bien aux personnes qui souhaitent appliquer les principes essentiels de la naturopathie au sein de leur famille, qu'à celles qui souhaitent s'installer en tant que naturopathe. « Les cours seront organisés un week-end par mois durant deux ans pour permettre à tous d'y assister tout en conciliant leur vie professionnelle et familiale. » À travers différents modules, les étudiants naturopathes pourront découvrir cette discipline en profondeur. « Aucun prérequis n'est exigé. Il y aura pour chaque cours une partie théorique et une partie

pratique, en ateliers et en groupes.

Au terme de la formation, ils pourront choisir une spécialité qui leur plaît».

C'est entouré d'une équipe qualifiée et disposant de connaissances de pointe en soins naturels que David Blondiau accueillera les premiers élèves.

« Carol Panne, formatrice en naturopathie depuis de nombreuses années, sera chargée de cours. Il y aura également un panel d'experts tels que des naturopathes, personal trainer, ostéopathe, nutritionniste, professeur de yoga et méditation, juriste pour aborder le cadre législatif du métier... »

Ensemble, ces spécialistes offriront une formation d'excellence scientifiquement documentée sur la naturopathie.

DES RENCONTRES ET DES CONFÉRENCES « NATURO »

L'ADNL propose également chaque mois des RDV Naturo, des afterworks healthy, conviviaux et chaleureux pour découvrir la discipline et échanger autour de la naturopathie. Des conférences dont les thématiques s'adaptent aux saisons sont aussi proposées pour faire découvrir la naturopathie au plus grand nombre et leur permettre de l'appliquer de façon pragmatique dans leur quotidien.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui aux sessions de formation sur www.academie-naturopathie.lu

Académie de Naturopathie Luxembourg (ADNL) | 2, rue Camille Mersch L-5860 Hesperange

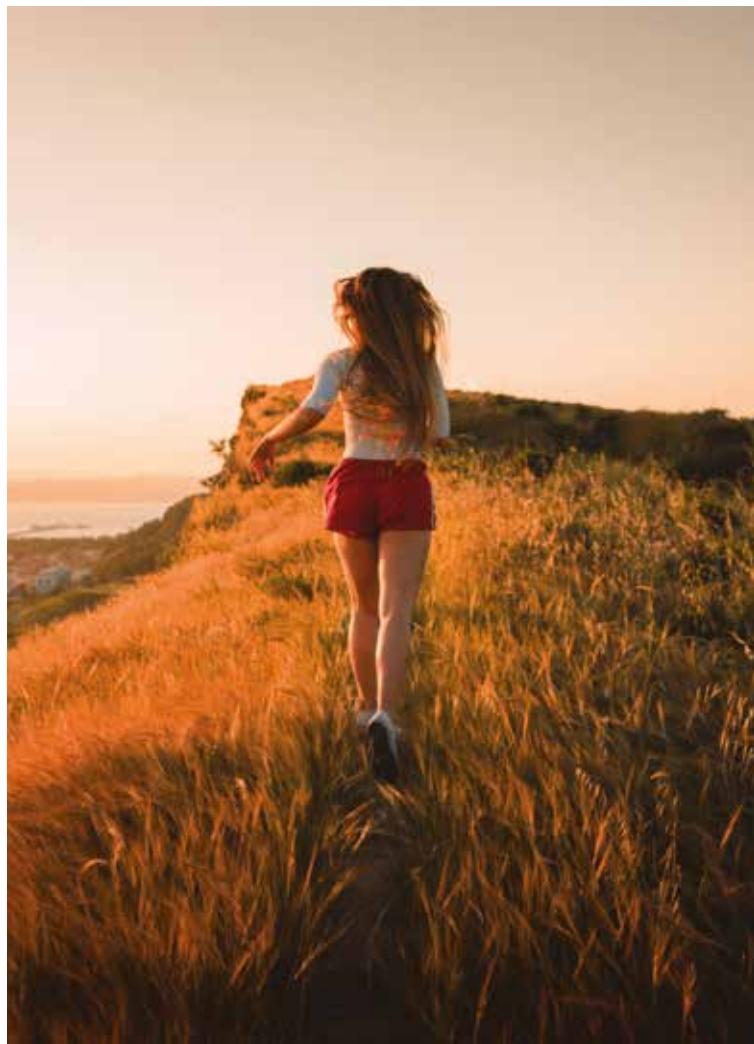
info@adnl.lu | tél. : 26.36.01.50



NEWS HEALTHY

LISA BEYS

SE METTRE AU RUNNING, ÇA AIDE VRAIMENT ?



N°207

LES CHIFFRES

Entre 2 & 3 milliards d'euros

c'est le coût social estimé du stress en France en 2007 (dépenses liées aux soins, à l'absentéisme, aux cessations d'activité et aux décès prématurés)

(selon une étude INRS et Arts et Métiers ParisTech)

ON COMMENCE LE YOGA TOUT EN DOUCEUR

Le yoga a un impact positif sur les niveaux d'anxiété, de stress et l'état de bien-être, et il apporte confiance en soi et sérénité. Pour pratiquer chez soi et en douceur, on s'abonne gratuitement aux chaînes YouTube **YogaCoaching**, **SandraInSoha** ou **Yoga With Adriene**, youtubeuse anglophone star aux 5 millions d'abonnés !

Une activité sportive régulière aide à réguler le stress. Lorsqu'on court, on éprouve parfois, au bout de 30 minutes, un sentiment de bien-être et une sérénité totale : c'est ce qu'on appelle « l'ivresse du coureur ». L'effort libère le corps de sonadrénaline, l'hormone du stress, et stimule la sécrétion d'endorphines, un antidépresseur naturel. Une raison de plus pour chausser ses baskets !



MÉDITER

La pratique de la méditation est conseillée aux personnes stressées et angoissées. De nombreuses applications vous proposent des méditations guidées, adaptées à un rythme de vie dense et urbain. Au bureau, dans les transports... plus d'excuses pour prendre soin de soi !

On télécharge sans attendre les applis **Petit Bambou** et **Mindful Attitude** : testées et approuvées !

UNE RÉACTION ANCESTRALE

Accélération du rythme cardiaque, tensions dans les muscles, souffle court : tous nos sens sont en alerte. Le stress est une réaction ancestrale visant initialement à... nous permettre de fuir ! Une exposition prolongée, augmente le risque de maladies cardiaques, d'anxiété, et de développer des problèmes de mémoire : il est essentiel d'apprendre à le gérer pour réduire ses effets négatifs sur notre vie.

PRIVILÉGIER LES SOLUTIONS NATURELLES



Selon l'Agence Européenne du Médicament, le millepertuis est reconnu pour son effet contre l'épuisement psychique passager et les tendances à la dépression légère. Passiflore, mélisse et valériane sont aussi des plantes relaxantes.

Pour en savoir plus, on consulte l'ouvrage :
« Les meilleures plantes antistress »,
de Rosemary Gladstar (édition Larousse, 2015)

N°207

POUR ÊTRE MOINS STRESSÉE, DÉBRANCHEZ !

Ce n'est pas vraiment une surprise... la revue *Journal of Medical Internet Research* de l'Université Concordia a récemment publié une étude édifiante mettant en évidence le lien étroit entre stress et temps d'écran. Alors, pour enfin (!) décrocher des écrans, on suit les conseils dispensés par Isabelle Fontaine, journaliste spécialisée en développement personnel, dans *Mon cahier digital detox* (Solar Éditions, 2015).



PÉTILLANCES®: ACCOMPAGNER POUR GUÉRIR

Épuisement professionnel, burn-out, stress sont autant de nouveaux maux provoqués par notre mode de vie actuel. Recherche constante de performance, pression sociale et professionnelle exacerbée, refus de l'échec et hyperconnexion nous conduisent à toujours tenter de donner le meilleur de nous-mêmes. Mais parfois, trop, c'est trop, et le corps refuse alors de suivre. Le burn-out peut toucher tout le monde, quels que soient l'âge, la profession et la personnalité, mais est encore trop peu (re)connu. Pétillances®, c'est une équipe de douze coachs et/ou psychologues, qui mettent leurs compétences, leur savoir-faire et leur expérience au service des entreprises et des particuliers, afin de les aider à surmonter ces épreuves, qui touchent de plus en plus de personnes.

Nous avons rencontré Virginie Stevens et Tom Girardin, partners de Pétillances®, pour en savoir davantage sur ce sujet.

Quels sont les signes visibles et invisibles du burn-out ?

Ses contours sont difficiles à définir, et il ne se manifeste pas forcément de la même façon chez toutes les personnes qui en souffrent. Et nombreuses sont celles à être dans le déni. Toutefois, toutes ont en commun une sensation de vide intérieur immense et une fatigue intense.

Comment expliquer la hausse des burn-out en entreprise ?

Elle est en parfaite corrélation avec l'augmentation du niveau de stress au travail et la volonté de maintenir un niveau de performance à la fois constant et optimal. L'intérêt du grand public et la médiatisation des cas de burn-out font également en sorte que ces problématiques soient mises en lumière. Néanmoins, il est important de comprendre que le terme « burn-out » ne peut pas être utilisé pour étiqueter toutes les pathologies présentes en entreprise.

C'est véritablement un épuisement multifactoriel, qui doit toutefois être traité avec la plus grande attention.

Quelles sont les causes du stress en entreprise ?

Les causes du stress sont variables et s'organisent en trois catégories : les causes structurelles, les causes conjoncturelles et les causes relationnelles.



Virginie Stevens et Tom Girardin,
partners de Pétillances®

Les causes structurelles sont celles qui proviennent d'une organisation non efficiente. Par exemple, un contrôle excessif empêche la réalisation des tâches, ou des consignes contradictoires sont données aux collaborateurs pour des raisons de procédures dénuées de sens. Les causes conjoncturelles sont inhérentes à l'environnement économique et politique dans lequel les entreprises évoluent et qui impacte les décisions stratégiques des comités d'administration et/ou de direction. Les causes relationnelles sont spécifiquement liées aux interactions humaines au sein de l'entreprise.

Une absence de leadership, un management arbitraire ou des conflits interpersonnels jouent un rôle non négligeable dans l'apparition et l'aggravement du stress.

Comment gérer le stress provoqué par la vie d'entreprise avant que celui-ci ne nous ronge ?

Il est fondamental de considérer le stress comme un symptôme et de travailler l'environnement dans lequel il prend vie. Autrement dit, il faut soigner la cause et non pas la manière dont il se manifeste. Ayant assez peu de prise sur la conjoncture extérieure, l'entreprise a tout intérêt à œuvrer tant sur sa structure pour la rendre plus efficiente qu'à faciliter le développement des compétences comportementales des collaborateurs et à les responsabiliser à prendre mieux soin d'eux-mêmes. Concrètement, cela veut dire prendre des initiatives de changement structurel, tout en tenant compte de l'avis des personnes qui exercent les métiers sur le terrain et former les employés à mieux se connaître individuellement et collectivement, mieux communiquer et mieux interagir les uns avec les autres. La bienveillance et la bientraitance sont souvent les meilleures médicaments qui soient.

En cas de burn-out, que faire ?

Pour le collaborateur touché, l'unique solution est la prise de recul avec un seul objectif : prendre soin de lui-même. Du point de vue de l'entreprise, il convient d'oser aborder le problème de front et d'assurer qu'un maximum de bienveillance soit assuré auprès des collègues restants qui ont vu leur collaborateur s'effondrer.

Au Grand-Duché, comme à l'échelle mondiale, l'épuisement professionnel n'est pas reconnu comme maladie. Dès lors quels sont les recours possibles?

Quand le mal est installé, seules des instances comme la médecine du travail, les médecins de famille, quelques associations ou des entreprises comme Pétillances® peuvent apporter un support suffisant. Il ne faut pas hésiter à consulter si les symptômes sont installés, mais surtout, il convient de mettre immédiatement des actions en place afin de prendre soin de soi, « parce que vous le valez bien ! » : c'est l'une de nos devises (sourire).

Les entreprises à Luxembourg sont-elles ouvertes à une meilleure prise en charge du stress?

Selon nous, le mouvement est en marche, mais dépend encore beaucoup de la personnalité des CEO's et des membres des comités de direction, RH compris. De plus en plus, ils viennent vers nous afin de prévenir les risques psychosociaux, parce qu'ils prennent conscience que sans cela, ils s'exposent à des drames. À l'heure actuelle, Pétillances® intervient environ toutes les trois semaines sur un cas de suicide ou sur un accident de travail lié à des causes organisationnelles et humaines. Prendre en charge le stress et plus largement réduire les risques psychosociaux devient de plus en plus une préoccupation stratégique des entreprises qui se rendent compte qu'il est plus que temps de s'en soucier.

En cas d'intervention en entreprise, comment cela se passe-t-il?

Notre démarche doit certes faire sens pour la société qui nous sollicite, mais encore davantage pour la personne en détresse. Nous organisons donc un entretien au préalable afin de définir la méthode qui lui permettra de surmonter cette épreuve. Le collaborateur n'est plus seul pour affronter son problème – la solitude est en effet un facteur aggravant – tandis que du côté de l'entreprise, notre action se veut rassurante.



En quoi consiste la méthode Pétillances® ?

Nous avons développé la méthode Pétillances® afin de faire émerger des solutions pragmatiques nées de l'expérience des collaborateurs, tout en apportant à ces derniers des outils issus du coaching, de diverses techniques de développement personnel et de la psychologie systémique. Nos solutions se présentent sous la forme d'un outil de mesure des risques psychosociaux en entreprise (Programme « Pépite »), des formations aux bons réflexes si on fait face à un problème (Programme « Keskonfaisi ? ») et une permanence psychosociale où les collaborateurs sont entendus et reçus en consultation (Programme « PePs »).

A qui s'adresse la méthode Pétillances® ?

Nous pouvons intervenir en entreprise, comme auprès de particuliers, sur demande. Notre champ d'action se situe sur trois niveaux: la prévention, l'analyse et la咨询.

Quelle 'valeur ajoutée' les experts de Pétillances peuvent-ils apporter lors d'une prise en charge d'épuisement professionnel ?

Tous nos collaborateurs sont passés par « l'école de la vie ». Nous savons que même si les histoires peuvent sembler communes, chacune est différente et nous ne pouvons absorber la souffrance de l'autre. Nous écoutons, accompagnons, conseillons, sans – jamais – être dans le jugement. Cela nécessite du temps, mais c'est tout à fait normal. Surmonter un burn-out est un long chemin.

pétillances®

148 route d'Arlon (Bâtiment B),
L-8010 Strassen - Luxembourg
Tél : 26 10 87 16



MARIA PIETRANGELI



JULIE BÉNIÈRE

+ Fleurie, c'est le premier qualificatif qui me vient à l'esprit en découvrant cette fragrance. Un tourbillon de fleurs blanches, fraîches, légères, à la fois pétillantes et éclatantes, qui laisse peu à peu l'espace à un cœur plus obscur avec cette discrète touche de patchouli. Une eau de toilette féminine et audacieuse à souhait qui dépose une empreinte persistante sur la peau tout au long de la journée.

+ J'ai aimé cette fragrance envoûtante voir même déstabilisante avec le côté floral, solaire de la fleur blanche et l'aspect plus sombre voir masculin du patchouli et du vétiver. C'est un parfum de caractère que je porterai plutôt en soirée.

- Une odeur un peu trop soutenue. Idéale pour celles qui aiment laisser une effluve olfactive sur leur passage.

- Je trouve le flacon très lourd et le ruban autour du bouchon, inutile.



CÉCILE GENAY



SARAH BRAUN

+ La tenue : le sillage est toujours incroyablement présent, même au sortir de la douche ! Pour une eau de toilette, c'est du jamais vu. La fragrance est intense, sans être entêtante, et ce malgré un cœur de fleurs blanches, qui peut vite faire « trop propre ». Au contraire, c'est un parfum de peau, ultra sensuel, davantage destiné à l'hiver : le timing est parfait.

+ Dès la première vaporisation, j'ai apprécié le doux mélange de bergamote, de la fleur d'oranger et de jasmin. Son parfum est sensuel et raffiné. Le mélange floral est si intense que l'on peut toujours le sentir en fin de journée. Le design du flacon est très élégant. Givenchy a le souci du détail en y nouant un lacet argenté sublimé d'un pendentif carré gravé du logo de l'enseigne.

- Un seul petit bémol, le poids du flacon assez lourd, difficilement transportable dans un sac à main.

- RAS, c'est coup de cœur absolu !

EAU DE TOILETTE

L'INTERDIT GIVENCHY



N°207

La dernière création de la maison Givenchy, *L'Interdit*, se réinvente cette saison dans une version eau de toilette. Rencontre incandescente d'une fleur blanche et d'un accord sombre, vétiver et patchouli, elle incarne toutes les facettes d'une femme, des plus solaires aux plus mystérieuses... Sur le poignet ? La rédaction a testé.

SARAH BRAUN



Un court chic qui joue les contrastes entre une nuque dégagée et un volume accentué sur la partie supérieure et le front. La base est éclaircie grâce à quelques mèches dorées qui renforcent le relief de cette coupe très féminine. En finition, la Pâte modelante matifiante DESSANGE est appliquée par petites touches pour un effet mèche à mèche.

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

ANTI-ÂGE

PROTECTION ET ÉCLAT



© Yves Rocher

En matière de lutte contre le temps, chaque saison nous apporte de nouvelles armes, plus ou moins aguerries. Focus sur des ingrédients et des actifs qui fonctionnent et qui vous redonneront le sourire.

SARAH BRAUN

Focus sur les péptides

Voilà quelques saisons que ce nouvel actif ambitionne de révolutionner la cosmétique anti-âge. À raison ! Les peptides sont des chaînes composées d'un grand nombre d'acides aminés, éléments constitutifs des protéines de notre corps, dont le collagène. En tout, il en existe une centaine. Ils sont donc essentiels pour la beauté de la peau, des ongles et des cheveux.

Comment agissent-ils ? Les peptides véhiculent des messages au cœur des cellules afin de relancer les processus naturels, parfois mis à mal du fait de l'âge, de la pollution ou de modes de vie chaotiques.

Concrètement ? En cas de vieillissement précoce, les peptides vont demander à la peau de booster sa production de collagène et d'acide hyaluronique afin que celle-ci s'auto-répare.

Peptides & soin

Lorsqu'ils entrent dans la composition de soin anti-âge, les peptides permettent de prévenir l'apparition des rides, de lutter contre la perte de fermeté et le relâchement de l'ovale. On peut également les utiliser dès les premiers signes de l'âge afin de stimuler le renouvellement cellulaires et de booster la production de collagène et d'élastine. Les peptides peuvent également être utilisés en cas de taches pigmentaires pour un teint plus uniforme. Enfin, certains peptides aident à lutter contre le stress oxydatif et agissent sur l'éclat du soin.

Pour tous

La bonne nouvelle ? Contrairement à certains actifs anti-âge comme le rétinol, les peptides sont très doux et sont tolérés même par les épidermes les plus fragiles.

NOTRE SÉLECTION SHOPPING



*Crème tri-peptide
Resilience Multi Effect,
Estée Lauder*

MICRO NEEDLING ABRASION MICRODERMIQUE AU DIAMANT



TRAITEMENT ULTRA-PERFORMANT ANTI-RIDES

Institut de beauté doté de la dernière technologie

BEAUTY LOUNGE
by Ana



MAQUILLAGE PERMANENT



BELLE POUR TOUJOURS

Ettelbruck
5a, rue Prince Jean
Tél: 27 03 33 70

Wiltz
27, rue des Tondeurs
Tél: 95 91 71

Vitamine C à bloc

À présent que l'été est bel et bien derrière nous, on troque sa crème solaire pour un sérum formulé à base de vitamine C pure, plébiscitée pour son action anti-oxydante et son effet booster de collagène (alliée à de l'acide salicylique qui favorise l'élimination des cellules mortes), qui dégrisera votre teint et ravivera l'éclat.

Le sérum « Pure Vitamin C10 » de La Roche-Posay, dont la formule contient 10 % de vitamine C pure, sera votre meilleur allié tout au long de l'automne et vous aidera à combattre la grise mine et en même temps le vieillissement cutané tout en affinant le grain de peau. Que demander de plus ? Cet astucieux sérum a en outre été formulé pour une tolérance optimale, et même des plus sensibles, grâce à son pH physiologique, tandis que l'eau thermale de La Roche-Posay apaise l'épiderme. Sa texture gélifiée – ultra légère – est hyper agréable et pénètre en un instant, sans effet gras. À appliquer le matin, sur le visage, le cou et le décolleté, avant son soin hydratant protecteur habituel. Promesses tenues en quinze jours.



Sérum Pure Vitamin C10,
La Roche-Posay



©Kiehl's

On n'oublie pas le décolleté

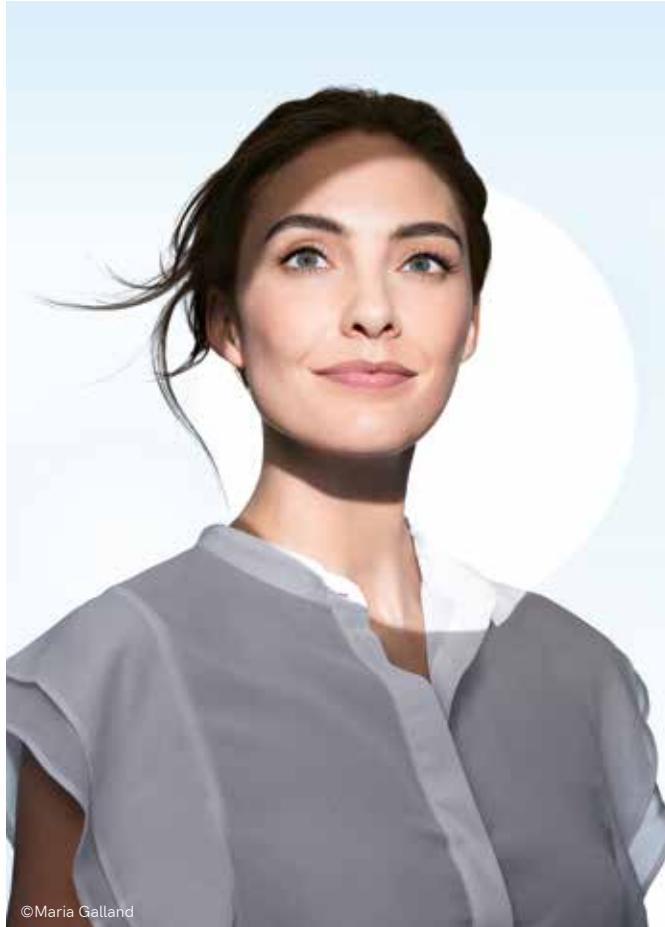
User et abuser des sérum, lotions et autres crèmes anti-âge sur le visage, le contour des yeux et des lèvres, c'est bien. Mais il est fondamental de prolonger l'application de soins jusqu'au cou et au décolleté : en effet, la peau y est très fine et donc bien plus fragile que sur le visage. Elles vieillissent donc de façon précoce, d'autant plus qu'elles sont surexposées aux rayons UV et autres phénomènes climatiques, sans être aussi bien protégées que le reste du visage. On adopte donc sans tarder le réflexe d'étirer l'application sur ces zones ultra fragiles.

Le nouvel ennemi numéro 1 : la pollution

Si désormais l'application d'un SPF pour protéger la peau des méfaits des rayons UV est devenu un réflexe pour la plupart d'entre nous, le nouvel ennemi à abattre est la pollution. Particules fines,

métaux lourds et lumière bleue veulent notre peau. Une seule solution ? Adopter sans plus attendre des soins spécifiques et qui protègent l'épiderme de ces micro-agressions et un vieillissement cutané précoce. À nous crèmes de jour estampillées détox, brumes citadines et autres boucliers urbains.

Depuis la création, en 1991, du tout premier bouclier urbain par la marque de cosmétiques française Clarins, l'offre s'est largement étoffée pour répondre à un besoin croissant et une demande accrue. Et à raison. En effet, selon l'OMS, 92 % de la population mondiale ne respire pas un air pur, ce qui augmente le stress oxydatif qui agresse nos cellules cutanées et provoque leur vieillissement précoce. Taches pigmentaires, teint terne, pores dilatés, peau plus sèche, plus grasse et/ou plus sensible font partie des conséquences directes de la pollution sur la peau.

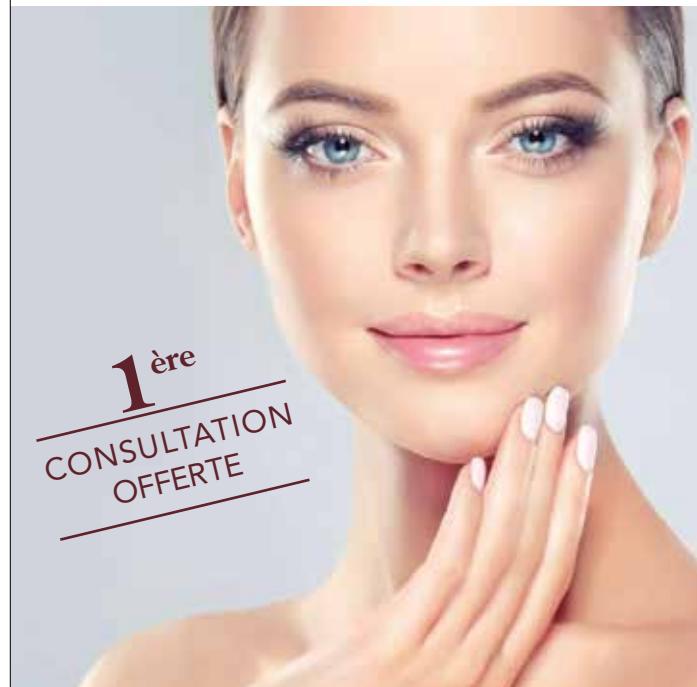


©Maria Galland

POSEZ.LU
Kirchberg
by Carine Delvaux

ANTI-ÂGE - BEAUTÉ - MINCEUR
BIEN-ÊTRE - THÉRAPEUTES

...



Fort de 40 années d'expérience
dans le secteur de l'épilation laser Light Sheer,
Carine Delvaux vous accueille dans un haut lieu
de compétences pointues de techniques fiables
au service de votre beauté et de votre bien-être.

Les résultats sont visibles dès la 1^{ère} séance.

Le + : en exclusivité **Geneo⁺** dans notre centre,
une technologie qui combine l'oxygénéation,
de la radiofréquence et des ultrasons.

LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

Prenez rendez-vous sur www.posez.lu

103 rue des Maraîchers L-2124 Luxembourg
Tél. : 27 51 46 14 / gsm : 661 375 945
ouvert 7j/7

Médecine esthétique : coup de jeune express grâce au peeling

Plébiscitée depuis plusieurs années déjà, la méthode du peeling a fait ses preuves en matière de soin anti-âge, conquérant au passage les patientes les plus frileuses à sauter le pas des injections. Non invasif, il présente en outre l'avantage de ne pas modifier l'équilibre du visage et de raviver l'éclat. Signifiant littéralement « peler » ou « décaper », le peeling promet de faire peau neuve. Son avantage ? Il existe différents peelings, plus ou moins intenses, afin de s'adapter à tous les types de peau et toutes les attentes. Le plus commun, et le plus pratiqué, est celui à base d'acide glycolique, qui permet d'éliminer les couches superficielles de l'épiderme et d'activer la régénération cellulaire. Les pores se resserrent, le grain de peau s'affine, le teint est plus lumineux.

Plus costaud, le peeling moyen à l'acide trichloracétique détruit l'épiderme et les couches superficielles du derme. Ainsi, il permet de lisser le grain de peau et de stimuler la synthèse de collagène. De quoi faire peau neuve : ridules, taches, cicatrices et cernes sont atténuées en un mois.

N°207



©Armani

NOS SÉLECTIONS SHOPPING



Tiger Grass Re.Pair Serum, Cicapair, DR Jart+ :
Un sérum formulé à partir d'herbes du tigre sélectionnées pour leurs vertus réparatrices qui apaisent et revitalisent les peaux sensibles ou fatiguées. Sa texture presque aqueuse et légère est rapidement absorbée par l'épiderme qui ressentira rapidement des effets bénéfiques.

Masque Anti-pollution Triple Action, Khiel's :

Grâce à sa formule riche en extraits d'orange qui protège des agressions et prévient des lésions, ce soin-masque renforce la barrière cutanée et aide la peau à se protéger.

À appliquer avant de débuter son marathon urbain, en l'associant à un SPF ou le soin en masque de nuit, pour calmer le feu d'une peau surexposée à la pollution.



LES TROIS GESTES ANTI-ÂGE À ADOPTE DÈS 30 ANS

- Ol un SPF 50 tous les jours
- Ol une protection antipollution
- Ol une crème à base de rétinol

LES NOUVEAUX SOINS À ADOPTER!

MICRONEEDLING



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

Il diminue les rides et ridules, combat les tâches et les cicatrices d'acné

FORMATIONS & PRODUITS PROFESSIONNELS



PHYSIOLAB
COSMECEUTICALS

Une peau lisse et hydratée en profondeur, d'un teint unifié avec juste ce qu'il faut de couleur pour avoir bonne mine sans make-up



BB GLOW

www.autour-du-regard.com
+ 352 26 31 04 86
Autour du Regard®
17b rue du Chemin de Fer
L-8057 Bertrange
LUXEMBOURG

**AUTOUR DU
REGARD®**
BEAUTÉ DES YEUX



Azzaro
Mademoiselle
Azzaro
L'Eau Très Belle
EDT 30 ml



INTIMACY
Noir EDP 30 ml



PARFUM DEALS

PRIX RONDS*
DU 07/10 AU 27/10/2019

30€

Cacharel
Amor Amor
EDT 50 ml



Kenzo
Flower by Kenzo
EDT 30 ml



Karl Lagerfeld
Pour Homme
EDT 100 ml

Lancôme
La Nuit Trésor à la Folie
EDP 30 ml



Adopter au Luxembourg : quelles sont les démarches ?

N°207 | 8



Devenir parents à tous prix, quels qu'en soient le coût et la durée. C'est le point commun de ceux que l'on appelle les « parents-candidats ». Motivés par leur désir d'enfant, ils se lancent cœurs et âmes sur le chemin de l'adoption. En 2018, 17 enfants ont pu trouver un nouveau foyer au Luxembourg⁽¹⁾. Entre désir d'adoption et réalité, retour sur les démarches à entreprendre.

AURÉLIE HANTZBERG

⁽¹⁾Selon le rapport d'activité 2018 du ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse du Grand-Duché de Luxembourg.

Se préparer

Bien plus qu'un simple choix, l'adoption est un projet de vie. Pour confronter au mieux les futurs parents à la réalité, le Luxembourg les oblige à suivre un « cycle de préparation », organisé par le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse (MENJE), en collaboration avec les Organismes Agrées d'Adoption (OAA) et la Maison de l'Adoption de la Croix-Rouge luxembourgeoise. Cette dernière, est un organisme neutre, qui n'intervient ni dans les démarches légales ni dans l'évaluation des demandes, mais qui offre un élément indispensable aux familles : un soutien proactif tout au long du processus. Celle-ci propose en amont de gérer la période de la pré-adoption en sensibilisant les parents aux enjeux que représente l'accueil d'un enfant qui n'est pas né d'eux, et du chamboulement affectif, familial et social qui en découle.

Le cycle de préparation (...) se compose de deux séances d'information générale sur l'adoption et les possibilités d'adopter qui sont proposées aux personnes qui adoptent depuis le Luxembourg, présentées par le MENJE en collaboration avec la Maison de l'Adoption et les OAA, puis trois séances de sensibilisation aux principaux enjeux de la parentalité adoptive auprès de la Maison de l'Adoption.

Le but étant de proposer des pistes pour les amener à s'interroger sur leur choix, mais aussi de leur présenter différentes dimensions réalistes de cette façon particulière de devenir parents. Accueillir l'enfant n'est que la première étape. Devenir parent demande beaucoup de

temps et de patience, surtout avec les enfants à besoins spécifiques. « En amont, nous sensibilisons les futurs parents à ce qu'est concrètement l'adoption, sans jugement, nous leur donnons les moyens de s'auto-évaluer pour se demander : est-ce que l'adoption est vraiment la démarche qui me correspond ? » précise Christine Stadelmann, responsable de la Maison de l'Adoption. Selon le rapport d'activités de la Croix-Rouge Luxembourgeoise, « six cycles d'information ont été organisés en 2018, 95 couples et 13 célibataires se sont inscrits. Au total, 78 couples et neuf célibataires ont terminé cette préparation indispensable à la poursuite de la procédure d'adoption. » Une fois les séances de sensibilisation effectuées, certificat en poche, les intéressés pourront s'inscrire, dans un délai maximum de deux ans, dans l'organisme de leur choix, pour concrétiser leur demande.

Le choix de l'organisme

Il existe trois organismes distincts d'adoption conventionnés par l'État. Ce sont eux qui seront en charge du « dossier » : évaluation, encadrement, suivi post-adoption... Ils informeront aussi les adoptants sur les critères à remplir, selon le pays d'origine de l'enfant, pour que leur demande soit prise en compte. Chaque organisme est en partenariat avec plusieurs pays. L'Amicale Internationale d'Aide à l'Enfance a.s.b.l. – AIAE (accueillant des enfants de Corée du Sud, du Vietnam, et d'Inde), Naledi a.s.b.l. (accueillant des enfants d'Afrique du Sud), et le Service d'adoption de la Croix-Rouge luxembourgeoise

(pour les enfants venant de Bulgarie, du Burkina Faso, du Portugal, de Colombie, de Slovaquie et du Luxembourg). Le premier objectif de l'organisme d'adoption consiste à informer les demandeurs sur le pays d'origine des enfants : quel est le contexte économique et social ? Quel est le quotidien de l'enfant dans son pays ? Ce sont autant d'informations indispensables à la familiarisation des futurs parents avec le vécu pré-adoptif de l'enfant à venir. L'équipe pluridisciplinaire évaluera ensuite, notamment lors d'entretiens, les compétences ou les difficultés des adoptants face à un éventuel accueil. Le projet d'adoption pourra alors être maintenu ou interrompu.

En cas de validation, les adoptants seront accompagnés dans leurs démarches administratives mais aussi psychologiquement pendant la période d'attente (de 2 à 4 ans en moyenne). Une fois la famille au complet, le cordon ne sera pas pour autant coupé avec l'équipe de l'organisme. De nombreuses rencontres seront organisées pour rassurer les parents et s'assurer de la bonne adaptation de l'enfant. En 2018, le service d'adoption de la Croix-Rouge luxembourgeoise a suivi 17 familles, l'Amicale Internationale d'Aide à l'Enfance 19 et Naledi 34 enfants⁽²⁾. Selon la Convention de La Haye du 29 mai 1993 sur la protection des enfants et la coopération en matière internationale, l'enfant doit être prioritairement adopté par un membre de sa famille au sens large, ou dans une famille de son pays d'origine. Pour ces raisons, de moins en moins d'enfants sont disponibles pour une adoption internationale.

⁽²⁾Selon le site du portail officiel du Grand-Duché de Luxembourg.



N°207

Maison de l'Adoption : un repère.

« En aucun cas nous ne jouons le rôle d'intermédiaire entre les parents et les autorités responsables, notre rôle est de soutenir et d'accompagner », annonce Christine Stadelmann. Outre l'animation du cycle de préparation, la Maison de l'Adoption est un lieu d'accompagnement et de soutien pour les personnes concernées par l'adoption, avec la mise en place de coaching parental et/ou de soutien thérapeutique. Elle est aussi un lieu d'échange, de sensibilisation aux particularités de la parentalité adoptive des professionnels de l'enfance et de toutes les personnes concernées de près ou de loin par l'adoption.

Une fois l'enfant adopté, psychologues et psychomotriciens proposent aux nouveaux parents qui en ressentiraient le besoin de les soutenir dans

la construction du lien entre leur enfant et eux, en les prenant, symboliquement et parfois littéralement, par la main, en leur donnant des conseils, de petites astuces à mettre en place pour faciliter les rapports entre les membres de cette nouvelle famille. Créer des liens, instaurer un climat serein où l'enfant ressent la sécurité dont il bénéficie désormais avec ses parents adoptifs restent primordial. En organisant des jeux et d'autres activités psychocorporelles entre les parents et leur enfant, les familles tissent patiemment les liens d'attachement, véritables fondations pour construire leur bonheur.

« Les résultats des séances psychocorporelles sont vraiment pertinents » se félicite-t-elle avant d'ajouter : « les enfants adoptés peuvent avoir vécu certains traumatismes, l'abandon en étant déjà un proprement dit.

Les jeunes enfants ne se souviennent pas de ces événements, mais leur corps oui », Explique-t-elle avant de conclure « Futurs parents, parents, ou adoptés... nous sommes ouverts à tous, et cela tout au long de leur vie. Des parents se sont adressés à nous pour leur enfant adopté de 40 ans, c'est vous dire si la route est longue parfois ! »

Les services d'adoption agréés par l'État :

OI Amicale internationale d'aide à l'enfance (AIAE)
www.aiae.lu

OI Service d'adoption de la Croix-Rouge luxembourgeoise
www.croix-rouge.lu

OI Naledi a.s.b.l.
www.naledi.lu

FOR KIDS

BABY

CINQ CONSEILS POUR BIEN VIVRE LA PREMIÈRE RENTRÉE EN CRÈCHE



Ω Inscrivez votre enfant le plus tôt possible, pour ne pas vous retrouver prise au dépourvu ! En effet, même si les structures abondent, le nombre de places reste souvent insuffisant.

Ω Anticipez ! N'hésitez pas à lui expliquer ce qu'il va se passer, en positivant, pour ne pas angoisser votre enfant. Vous êtes ravie pour lui, il va rencontrer de nouveaux petits copains pendant que vous serez au travail.

Ω Suivez le protocole d'adaptation. Faites d'emblée confiance au personnel qui aura en charge votre enfant. L'adaptation se déroule en règle générale sur 10 à quinze jours, et vous permettra, à vous comme à votre enfant, de vous familiariser avec la structure, les personnes qui la fréquentent, ce nouveau rythme. Suivez les conseils du personnel. Le premier jour, vous pourrez rester à ses côtés, puis, progressivement, vous lui laisserez de plus en plus d'autonomie. Lorsque vous le quittez, n'oubliez pas de lui préciser votre heure de retour.

Ω N'hésitez pas à poser des questions. Demandez au personnel comment se passent ses journées, quelles sont les activités au programme, si votre enfant s'est fait de nouveaux amis.

Ω Prévoyez un plan B en cas de maladie. La vie en collectivité favorise la contagion des maladies infantiles. Aussi, il est bon d'avoir une personne de confiance qui pourra s'occuper de votre enfant et/ou venir le chercher le cas échéant si vous ne pouvez vous-même venir le chercher en cas de fièvre.

EVENT

LE FESTIVAL GOURMAND À FAIRE EN FAMILLE : EAT IT !

La vie avant les food trucks, c'est comme la vie avant Internet : on a du mal à se souvenir de comment c'était. Depuis que le concept a explosé, on a vu sortir de ces cuisines ambulantes quantité de délicieuses recettes originales et inventives. Une véritable révolution culinaire grâce à laquelle on a dit adieu aux frites trop pâles et aux burgers sans goût. Comme d'habitude, on promet une ambiance festive pour les gourmands et les gourmets à la recherche du meilleur de la street food. Peu importe qu'ils soient carnivores, flexitariens, végétariens ou véganes, *Eat It* mettra tout le monde d'accord sur un point : la bonne nourriture, c'est la vie !

Ω Les 26 et 27 octobre, aux Rotondes (Luxembourg-Bonnevoie)

BOOKS



LE PERMIS D'ÊTRE UN ENFANT

Rentrée obligée, on revoit son approche de l'éducation, avec l'ouvrage événement de Céline Alvarez. Après son expérience pilote dans une zone d'éducation prioritaire en France, Céline Alvarez a été invitée par la ministre belge de l'Enseignement à accompagner 750 enseignants. Ils ont réaménagé leur classe, trié les activités et individualisé la transmission, et ce sans moyens supplémentaires. En quelques semaines, les enfants sont devenus autonomes, confiants et sereins. Ce livre montre que nous pouvons susciter un changement à grande échelle, basculer de l'ennui à la motivation, de l'indiscipline au calme, du manque de persévérance à la créativité. Permettre à l'enfant de se révéler, c'est possible. Une année peut tout changer !

Ω Céline Alvarez, *Une année pour tout changer, et permettre à l'enfant de se révéler*.

Paru le 4 septembre aux Éditions Les Arènes.

GEEK

L'APPLI POUR TROUVER LE PRÉNOM DE SON FUTUR BABY

Baptisée Baby, cette application peut vous faciliter la tâche lorsqu'il faudra trancher pour le prénom de votre futur bébé. Elle offre aux utilisateurs une liste exhaustive, qui permet de découvrir la signification et l'origine de tous les prénoms masculins et féminins. Il est même possible de mentionner des critères personnels pour adapter au mieux votre recherche à votre personnalité.

Ω Disponible sur iOS, le téléchargement de « Baby » est gratuit.

CHAUD, CHAUD LES MANTEAUX



ARSÈNE ET LES PIPELLES

Retour des premiers frimas, les kids s'emmouflent à l'heure de la récré.
Entre Duffle-coat et doudounes, leur cœur balance, mais le style lui, s'impose.

SARAH BRAUN



8 | N°207

CYRILLUS

temmesmagazine.lu | 103

N°207 | 8



THE ANIMAL OBSERVATORY



ZALANDO

8 | N°207

N°207 | 8



TWINSET



Décryptage tendances déco : un nouveau look pour mon salon

AURÉLIE GUYOT

Résolution de cette fin d'année ? S'aménager un tout nouveau salon ! Chaleureux, trendy, accueillant... un cocon parfait où il fait bon se retrouver et profiter des soirées d'hiver. Couleurs, matières et mobilier, on a craqué sur de jolies nouveautés ! Et bien sûr, on n'a pas pu résister à l'envie de vous les partager...



© Côté Table

DU VELOURS, POUR TOUJOURS

66
On ose le velours
en total look
99

Vous n'avez pas pu passer à côté : le velours effectue un retour fracassant depuis quelques saisons. Mais il se faisait encore trop discret à nos yeux, et ne s'utilisait jusqu'alors qu'avec parcimonie... Cette saison, ça y est !

On peut enfin se lâcher et l'imaginer en total look. Sur un canapé cosy associé à des coussins, sur des rideaux précieux, sur de gros fauteuils moelleux...

Le velours invite à la douceur, tout en jouant la carte de l'élegance.

Il se décline dans toute une palette de couleurs sourdes et profondes, comme le bleu canard, le moutarde et le vert sapin. Définitivement notre coup de cœur, qu'on a appris à apprécier, et dont on ne pourrait plus se passer !

REMIX

Vous pensiez avoir fait le tour du scandinave ? C'était sans compter l'imagination des designers, qui ont créé pour nous le scandicraft. Une tendance un peu fourre-tout, et qui rencontre déjà un vif succès... car à l'image de nos vies et de nos préoccupations ! Il s'agit tout simplement de mixer des petites pièces de créateurs à des objets chinés et des souvenirs de voyages. L'objectif est de se créer une ambiance authentique et personnelle, loin des photos de magazines déco. Gardez les pièces qui vous sont chères et qui racontent une histoire : un tapis déniché dans un souk au Maroc, une porte négociée à Bali, un coup de cœur de brocante... et séparez-vous des objets déco issus des grandes enseignes, vus et revus. Enfin un salon qu'on ne retrouvera pas chez tout le monde !



CANNAGE TOTAL

Dans le genre tendances oubliées qui reviennent en force, je demande le cannage ! En dossier ou en accoudoirs de canapé, en plateaux de guéridon, en portes de buffet et même en abat-jours, on retrouve le cannage par petites touches. Un jeu subtil d'ombres et lumières qui apporte un brin de sophistication et de personnalité. Points forts du cannage ? Il est relativement petit budget, et il va avec tout: ambiance scandinave, déco plus classique, récup' et même industrielle. Ce serait dommage de s'en priver...

66

Simplicité et authenticité sont au programme de cet automne

66

COLOR PARTY

Ne laissons pas la grisaille ambiante contaminer nos intérieurs ! La palette de cet automne propose un large choix de teintes, qui ravira les amoureuses de couleurs vives tout comme les amatrices d'ambiances plus sobres. Le vert est une des stars, et se décline de l'émeraude au canard. Le succès du rose ne faiblit pas, on parle même de Pink Generation ! Instagram oblige, vous retrouverez beaucoup de rose poudré dans les rayons de vos enseignes déco préférées, pour vos murs, votre sol, votre plafond... Préparez-vous à l'overdose ! Osez plutôt le jaune, en touches vives qui réveillent et pimpent un salon trop sage.



Nos préoccupations environnementales nous encouragent à (re)végétaliser nos intérieurs. Chaque pièce se doit d'accueillir son petit potager, son jardin d'hiver, son écosystème. Ça tombe bien, plantes et fleurs se prêtent particulièrement bien aux ambiances cocooning et apaisantes que l'on souhaite insuffler à nos salon et salle à manger. On a repéré sur Etsy des petites suspensions en macramé idéales pour faire pousser son lierre et des pots en terre cuite à personnaliser. Comme pour le mobilier, variez les formes et les couleurs! Feuillages tantôt sombres, tantôt colorés, formes généreuses ou très découpées, votre corner végétal se compose comme un tableau. Le résultat n'en sera que plus beau.

VÉGÉTAL



© Côté Table



© Andreu World

AU NATUREL

On a beau inventer des matériaux toujours plus performants, digitaliser nos maisons, et courir après les nouveautés, on en revient toujours à l'essentiel... La simplicité et l'authenticité ont encore de beaux jours devant elles! Impossible de se lasser de la beauté de certains matériaux... Le bois, qu'il soit clair ou foncé, très travaillé ou à peine traité, demeure la référence absolue. Dans un esprit plus sophistiqué –et dans un autre ordre de budget- on adore également le marbre. Sur un plateau de table basse ou en étagère murale, il assure comme aucun autre matériau. Terminons notre liste par le laiton, qui a l'avantage de s'accorder avec n'importe quel autre matériau, et offre de nombreuses finitions: glossy ou mat, brossé, doré ou argenté... Bref, un autre matériau, à toute épreuve!

Douceur, fraîcheur, originalité et authenticité sont donc au programme déco de cet hiver.

On ne peut que valider! Céderez-vous à l'appel de la nouveauté, ou préférerez-vous vous concentrer sur l'essentiel? L'important reste de s'écouter...

EXPOSITION

On vous propose de mettre cap sur Bruxelles, où l'ADAM propose une exposition originale et passionnante.

PUNK GRAPHICS : Too Fast to Live, Too Young to Die explore le langage visuel singulier du mouvement punk des années 1970 au milieu des 80's à travers des icônes de son univers graphique : flyers, affiches, couvertures d'albums et de magazines... L'occasion de découvrir des pièces rares - issues d'une collection new yorkaise -

mais aussi des vidéos et des vêtements de cette intense période de créativité. Ne manquez pas la «salle de concert», vous aurez l'occasion de devenir DJ et de jouer votre propre playlist grâce à des vinyles!

Où PUNK GRAPHICS : Too Fast to Live, Too Young to Die.
Jusqu'au 26 avril,
plus de renseignements sur www.adamuseum.be

Finion

Donnez vie à vos exigences.



EN EXPOSITION
DANS NOTRE
SHOWROOM
BERTRANGE



GASPERICH

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

BERTRANGE

74, route de Longwy - L-8080 Bertrange
Tel. 401 40 700
Ouvert du lundi au vendredi de 10h00
à 19h00 & samedi de 9h00 à 18h00

ESCH-SUR-ALZETTE

6, rue Portland - L-4281 Esch-sur-Alzette
Tel. 401 40 304
Ouvert du lundi au vendredi de 8h00
à 17h00 & samedi de 8h30 à 12h00



DANS LA CUISINE DE ALAIN SERET

Un globe-trotter de talent

**Le Chef Alain Seret a posé ses couteaux à La Brasserie des Jardins.
Il y revisite les classiques du genre sans faire l'impasse sur sa personnalité.
La qualité des produits et sa façon de les accomoder font que l'adresse vaut le détour.**

MAGALI EYLENBOSCH | PHOTOGRAPHIES JULIAN BENINI

Proche du centre-ville de Luxembourg, dans le quartier de Merl, le cadre à la fois chaleureux et contemporain de La Brasserie des Jardins fait désormais partie des lieux incontournables où l'on se rend pour bien manger. La table met à l'honneur les produits frais et locaux. Une volonté du Chef qui collabore étroitement avec les producteurs luxembourgeois. Alain Seret a fait ses armes dans quelques grandes maisons, ici, mais surtout ailleurs.... Il a quasi fait le tour du monde sur un bateau de croisière. Une expérience qui lui a permis de faire de belles rencontres et de s'ouvrir à d'autres cuisines, de nouvelles saveurs.

À quel âge êtes-vous entré en cuisine ?

J'avais 16 ans. Mais dès l'âge de 11 ans, j'ai annoncé à ma mère, qui était la pire cuisinière que je connaisse, que je ferais ce métier. Elle n'y croyait pas... et pourtant ! Je savais que c'était une voie qui me permettrait de bouger, de voir le monde. C'était important pour moi.

Qu'est-ce qui fait votre différence ?

Je suis très éclectique et je peux toucher à tout. J'ai beaucoup appris aux quatre coins du monde. C'est un bagage précieux. La cuisine de brasserie est classique,

mais on peut la sublimer. Ici, j'ai la chance d'avoir un four Josper qui est la combinaison entre un barbecue ouvert et un four, le tout réuni en un. C'est une merveille. Nous utilisons un charbon de bois qui vient de Cuba. La chaleur dégagée est énorme. On peut saisir la viande et le poisson très rapidement, obtenir un léger goût de barbecue, tout en gardant le produit tendre et juteux.

Quel est votre plus grand défaut ?
Je suis peut-être trop passionné et je monte un peu dans les tours. Mais je ne crie pas !

Avez-vous un plat signature ?

Pas vraiment ! Mais je revisite la Bouchée à la Reine. C'est un plat qui plaît énormément.

Si j'étais votre stagiaire, quelle serait la première recette qu'on partagerait ?

Chez nous, les stagiaires commencent par le froid, notamment les salades. Il faut apprendre à assaisonner. Et puis, petit à petit, on élargit l'horizon.

Êtes-vous unbec sucré ou salé ?

Salé ! En plus, je suis végétarien. Cela dit, je goûte toutes les viandes quand je travaille.

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

Il y a souvent de quoi faire une salade. Une bonne petite vinaigrette et le tour est joué. On a même le temps de prendre l'apéro en la préparant !

Quel est votre plus beau souvenir ?

J'en ai énormément, à commencer par mon apprentissage à La Bergerie à Lives-sur-Meuses. J'ai aussi passé d'excellents moments en Angleterre. C'était un tremplin pour partir plus loin puisque je devais apprendre l'anglais. On y mange beaucoup mieux qu'on ne le pense ! C'est un pays qui est très ouvert aux autres cultures.

Le pire souvenir ?

J'ai travaillé avec des Chefs qui travaillaient à l'ancienne. Ils hurlaient tout le temps. C'était infernal !

Avec quel grand Chef aimerez-vous partager une omelette ?

Avec René Mathieu.

Quel est le plat classique que vous aimerez avoir inventé ?

Pourquoi pas la bouillabaisse. C'est vraiment un plat mythique et j'adore travailler le poisson.

Pourtant vous n'en mangez pas...

J'en mange peu, mais je ne l'exclus pas comme la viande. Il ne faut pas nier qu'on a certains besoins au niveau de la santé. Disons que je suis plutôt flexitarien que purement végétarien.

Avez-vous un mentor ?

Non. J'en ai eu un à l'époque. C'était Jean-Jacques Belin. Il m'a donné le goût de voyager, d'avancer.

Avez-vous un objectif ?

J'essaie d'évoluer chaque année. De me remettre en question. La cuisine est un métier exigeant. Les émissions de téléréalité ont tendance à faire croire qu'on arrive au sommet sans travailler. Il m'a fallu des années pour devenir Chef et je me dois d'être à la hauteur.

**LIEBHERR****QUALITÉ,
DESIGN ET
INNOVATION****Side-by-Side**
SBSes 8473 Premium**LA COMBINAISON IDÉALE**

Ce side-by-side est vraiment le modèle phare de Liebherr. La partie réfrigérateur a un compartiment BioFresh-Plus pour la conservation prolongée de poissons et d'aliments frais. Le compartiment NoFrost ne doit plus être dégivré et est équipé d'un IceMaker automatique. Dans le compartiment à vin, les vins rouges et blancs peuvent être conservés à température de dégustation.

7, rue de l'Industrie L-8399 Luxembourg
T +352 40 05 05-1 E info@sogel.luwww.sogel.lu

NEWS FOOD

SARAH BRAUN



©Dom Pérignon

ÇA BULLE POUR LENNY KRAVITZ

La pop star, qui nous avait caché ses talents de designer, a prêté son talent à la maison de champagne Dom Pérignon, en rhabillant les millésimes 2008 et le rosé 2006 : à n'en pas douter, voilà l'une des plus belles collabs food de l'année. En effet, la maison ultra renommée a convaincu Lenny Kravitz de signer les écrins des millésime 2008 et rosé 2006. On le sait peu, mais Lenny Kravitz possède en effet un studio de design où il a déjà conçu des suites à Las Vegas et des lofts à Manhattan. Pour la maison Dom Pérignon, Kravitz a eu l'autorisation

de repenser l'iconique blason de la maison champenoise en s'inspirant des codes de l'orfèvrerie.

La texture métallique est martelée, et emprunte les airs d'un bouclier qui a réussi le défi du temps. Les coffrets des deux millésimes ont été produits en édition limitée et seront commercialisés en avant-première au pop-up store Dom Pérignon des Galeries Lafayette Hausmann au prix de 190 euros pour le 2009 et 360 euros le rosé 2006. Les elixirs seront ensuite vendus auprès d'une sélection de cavistes.

UN POP-UP STORE DÉDIÉ À LA PÂTE CRUE

Si vous aussi, vous raffolez de lécher les cuillères en bois nappées de pâte crue lorsque vous cuisinez, voilà une nouvelle qui devrait vous ravir.

À Paris s'est ouvert à la rentrée le premier pop-up store entièrement dédié à la pâte crue. Baptisé *We dough*, ce bar éphémère a été lancé par deux Parisiennes, conquises par cette tendance lors d'un voyage de l'autre côté de l'Atlantique. Rassurez-vous, vous ne courrez aucun risque pour votre santé : les œufs y sont pasteurisés tandis que la farine, elle, est traitée à grande température. Quant aux parfums, on pourra se délecter de pâte crue parfumée au chocolat au lait à la fleur de sel, au spéculoos, aux cookien'cream (oreo) ou au peanut butter (beurre de cacahuètes) pour les végans.



©We Dough

LA PETITE ÉPICERIE QUI DEVIENDRA GRANDE

C'est au gré de nos pérégrinations dans notre quartier que nous sommes tombés sur **Capricci**, une minuscule épicerie italienne, qui – on vous l'assure – ne va pas tarder à devenir grande. Non content de vous servir des charcuteries et autres fromages et produits frais en provenance directe d'Italie, Domenico, le chef, concocte chaque midi des pâtes (la recette change tous les jours), des sandwiches, des focaccias et autres fast & good food à emporter. Non seulement, tout y est absolument délicieux, mais avec un prix de 5 euros la formule, le rapport qualité/prix est absolument imbattable. Ajoutez à cela la bonhomie du maître des lieux et sa générosité. Une chose est sûre, vous ne manquerez pas d'y retourner (encore et encore).

Capricci, 1 rue Ermesinde, L-1468 Luxembourg

NJÖRD A PRIS SES QUARTIERS À LA BNL

C'est dans le quartier Kirchberg, au sein de la toute neuve et rutilante Bibliothèque Nationale du Luxembourg, que l'enseigne Njord a décidé d'ouvrir sa cinquième adresse. Comme dans les autres points de vente, il sera possible de s'y restaurer sur place ou de prendre à emporter. Au menu, on retrouvera toujours les recettes d'influence franchement nordique, à l'instar des «Smørrebrøds», ces sandwiches ouvertes que l'on déguste à toute heure dans les pays scandinaves. Au menu également des soupes, des salades et une formule lunch qui proposera chaque jours trois suggestions différentes, dont une végétarienne. L'offre y est plutôt healthy à tendance gourmande et on est ravi de pouvoir conjuguer une fois de plus – Njörd est également présent au sein du MNHA – érudition et plaisirs de la bouche.

LAST MINUTE

JEAN IMBERT S'ENVOLE POUR ST. BARTH

Si vous comptiez croiser le cuisinier star cet hiver, c'est du côté des Caraïbes qu'il va falloir s'envoler.

Jean Imbert vient en effet de dévoiler qu'il officierait dès le mois de décembre prochain au sein des cuisines du restaurant *La Case*, Cheval Blanc, à Saint-Barth. Partageant la bonne nouvelle sur les réseaux sociaux, le chef ami des stars confie s'être rapproché d'Arnaud Donckele et Yannick Alléno, pour composer ce nouveau projet.

«Tout est parti de la carte que j'avais dans la tête, tournée autour des Caraïbes, pour raconter l'histoire de ces îles, travailler avec les fournisseurs locaux, les pêcheurs, reprendre contact avec l'un des seuls agriculteurs de l'île, comprendre les fruits des Antilles, toutes les épices » a en effet expliqué Jean Imbert.

Ses créations seront servies dans une vaisselle créée avec l'aide de la maison Dior, dont le motif n'est pas sans rappeler l'icône toile de Jouy.



**WELCOME
TO THE
★★★★★
DIMENSION**

Plongez dans le luxe de l'hôtel Le Royal pour un moment d'exception. Donnez vie à vos rêves au restaurant La Pomme Cannelle. Une gastronomie fabuleuse et des vins merveilleux à partager en bonne compagnie.

Le Royal Hotels & Resorts
L-2449 Luxembourg
12, boulevard Royal
T (+352) 24 16 16 1
restauration-lux@leroyal.com
leroyal.luembourg.com

La Pomme Cannelle

RICHE MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR

PRÉPARATION 10 MIN. | REPOS 30 MIN. | CUISSON 20 MIN.

ET SIROP D'ÉRABLE, CRÈME AU YAOURT

POUR 6 À 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN. | RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

65 cl de crème fleurette fraîche
120 g de chocolat noir à 70 % de cacao minimum
3 cuil. à soupe de bon sirop d'érable
4 jaunes d'œufs
150 g de yaourt grec

- 01.** Dans une casserole à feu moyen, portez 25 cl de crème à ébullition. Ôtez du feu, mettez le chocolat haché et faites-le fondre en remuant. Ajoutez ensuite le sirop d'érable, puis les jaunes d'oeufs légèrement battus au préalable.
- 02.** Couvrez et mettez la crème au réfrigérateur pendant 1 heure pour la refroidir.
- 03.** Minter 25 cl de crème fleurette bien froide et, délicatement, incorporez-la dans la crème au chocolat. Versez le tout dans le plat de service.
- 04.** Fouettez ensuite le reste de la crème (15 cl) et mélangez-la avec le yaourt. Étalez sur la mousse au chocolat et servez.



À BOIRE AVEC

Accorder le chocolat avec un vin peut sembler délicat. En effet, l'amertume du chocolat provoquée par les flavonoïdes (un type de tanin) demande à être équilibrée.

Le domaine Mas Delmas nous propose un remarquable Rivesaltes Grenat, un vin doux naturel rouge, lequel, grâce à son sucre résiduel, atténue l'amertume du cacao. Ses tannins fondus, ainsi que ses arômes intenses de fruits des bois mûrs et d'épices, se marieront parfaitement avec les notes torréfiées du chocolat noir.

Bonne dégustation !



**DOMAINE MAS DELMAS
RIVESALTES GRENAT
2015 BIO**

Pierre-Olivier Politis, caviste chez Ze Cave, vous conseille pour un accord mets & vins.
Ze Cave Nature | 17b, rue des Joncs - L-1818 Howald, Luxembourg | T. 28 99 30 31

WWW.ZECAVE.LU

8 | N°207

PLUS DE RECETTES?**UN SOUPÇON DE SUCRE,
DE TRISH DESEINE**

Trish Deseine donne au sucre ses lettres de noblesse, l'exploite et le décline sous toutes ses formes. Venus du monde entier, sucres bruts, naturels, non raffinés ou peu raffinés dévoilent leur caractère et expriment leur gourmandise dans la pâtisserie. Elle a concocté 90 recettes de gâteaux, cookies, scones, granolas, glaces, fudges, coulis et sauces, desserts, boissons... Un festival de goûts, de couleurs et de textures qu'elle sublime pour toutes les occasions : Sucre blanc (Caramel banoffee) ; Sucre de fruits (soupe chocolat blanc coco passion) ; Sirop d'érable (Maple granola) ; Miel (pain perdu au miel) ; Sucre roux, demerara, turbinado & co (Shortbread beurre noisette) ; Muscovado et vergeoise (Speculoos fridge cake) ; Treacle golden syrup et mélasse (Petits pots chocolat caramel mélasse) ; Sucre de fleur de coco, rapadura et jaggery (Pancakes riz coco et jaggery)...

Où Éditions de la Martinière Où Parution le 12 septembre 2019



N°207 | 8

H&M HOME

ALMOND PRETTY

Les teintes pastel s'invitent dans nos pièces de vie, à l'image du verre amande, délicieusement tendre et apaisant.

SARAH BRAUN



MINK INTERIORS



RED CANDY



CULT LIVING



ZARA HOME

8 | N°207



MELODY MAISON



BRABBU DESIGN



SWEAT PEA
AND PILLOW



La basilique Sainte-Sophie

48H À ISTANBUL

N°207

Deux jours sur deux continents

Istanbul, c'est deux mondes qui se font face. D'un côté, la rive européenne, riche et fétarde, de l'autre l'Asiatique, plus tradi et populaire. Des bateaux traversent en quelques minutes la ligne de démarcation du Bosphore.

KÉVIN STORME


**VENDREDI, 19H :
POISSON GRILLÉ À EMINÖNÜ**

À peine débarqué, immersion dans l'ambiance populaire et conviviale d'Eminönü. Près du pont de Galata, des dizaines d'étals proposent du poisson fraîchement pêché, servi dans de savoureux sandwichs. Un régal pour les papilles et pour les yeux. À la nuit tombée, les lumières des échoppes se mirent dans le Bosphore, tandis qu'au loin, l'Asie scintille.
Pont de Galata

VENDREDI, 21H : 360 ISTANBUL

« Un des meilleurs skybar au monde », selon CNN. Au cœur de Galata, la vue embrasse deux continents d'où émergent

les plus beaux édifices orientaux de la planète, avec, au centre, un long ruban bleu bordé de lumières. L'établissement fait aussi restaurant. Il se situe dans le quartier le plus animé de la cité. *İstiklal, 8*

VENDREDI, 23H : THE WHITE SWAN SUITES BEYOGLU

Une institution chic et centenaire au cœur des attractions touristiques de la rive européenne. Dans un cadre romantique, chaque chambre est équipée d'une kitchenette et d'un réfrigérateur. L'idéal pour cuisiner soi-même les douceurs achetées au Bazar ou dans quelque marché de la métropole. *Keresteci Recep Sok, 43*



La Tour de Galata

N°207

SAMEDI, 10H : SULTANAHMET

Le quartier le plus touristique de l'ex Constantinople. Ici, c'est Byzance et la carte postale qui va avec : des mosquées majestueuses, des murailles, des palais, des ruelles tortueuses dans le secteur de la Moustache blanche, et, bien évidemment, la Mosquée Bleue, le palais de Topkapi et Sainte-Sophie, les fleurons de l'Empire Ottoman. Côté shopping, impossible de manquer le fameux Grand bazar, où se mêlent touristes et autochtones. Un vrai labyrinthe d'odeurs, de sons et de couleurs, qui reste l'un des temps fort d'un city-trip à Istanbul.

**SAMEDI, 19H :
FERRY VERS L'ASIE**

À la tombée du jour, on quitte les lumières de l'Europe pour rejoindre l'Asie. Vue somptueuse sur le Bosphore assurée, magnifiée par les appels à la prière résonnant des deux continents. *Eminönü vers Harem*

**SAMEDI, 21H :
TOUR DE LÉANDRE**

Un monument emblématique sur une île, juste en face de la rive asiatique. Cet ancien poste de douane, puis phare, abrite aujourd'hui un restaurant dans une belle salle voûtée. *Accès en bateau depuis Üsküdar en dix minutes (départ toutes les quinze minutes).*

**SAMEDI, 23H :
THE BOSPHORUS HOUSE**

Au cœur du quartier d'Üsküdar, tout près du Bosphore, l'établissement est idéalement placé pour visiter la rive asiatique d'Istanbul.

Aziz Mahmud Hudai Mah, Halk Cad, 44

DIMANCHE, 9H : BALADE EN ASIE

Üsküdar et Kadiköï sont des quartiers traditionnels à la fois résidentiels et populaires, typique de la rive asiatique. Outre la célèbre tour de Léandre, le secteur compte tout un tas de curiosités pour une balade insolite : colonne sismographique, cimetière nabatéen, pierre d'aumône, tombeau de cheval... Les mardis et jeudis se tient le marché de Kadiköï, l'un des plus colorés et traditionnels d'Istanbul. Épices, fruits légumes, étoffes, objets traditionnels... C'est ici que bat le cœur populaire de la mégapole transcontinentale.

**DIMANCHE, 14H :
TOUR DE GALATA**

Retour sur la rive européenne et balade dans le quartier de Karaköy (ex-Galata). Au nord de la Corne d'or, c'est un dédale de ruelles piétonnes et de bars branchés. Au centre, les médiévales tours de Galata permettent d'embrasser une dernière fois le panorama sur cette ville tentaculaire où les minarets des immenses mosquées défient les gratte-ciels. *Bereketzade*

**DIMANCHE, 19H :
CENTRE CULTUREL HODJAPASHA**

Un incontournable à Galata que ce spectacle de derviches tourneurs issus de l'ordre Mevlevi. Un voyage mystique qui donne le tournis, entre musique traditionnelle et danse représentant l'ascension spirituelle de l'Homme. *Hoca Paşa Mahallesi Ankara Caddesi*

ON Y VA

Vol aller-retour direct depuis Luxembourg possible du vendredi soir au dimanche matin ou lundi après-midi avec Luxair, à partir de 190 euros.

De Bruxelles, aller-retour direct possible du vendredi soir au dimanche soir à partir de 200€ avec Turkish airlines.

HÉLÈNE MACK

Horoscope

Signe du Mois

SCORPION (23.10 au 21.11)

Amour : Vous resserrez les liens amicaux, une attitude bénéfique pour être en paix avec vous-même. **Travail :** Le petit coup de pouce de Neptune vous fera trouver une solution originale à certains problèmes ardues. **Vitalité :** Vous restez dans la bonne dynamique insufflée par Mars.

BÉLIER (21.03 au 20.04)

Amour : Grain de sables dans les amours, en acceptant les évènements, vous vous rendrez compte des changements intérieurs de votre âme.

Travail : Mercure marque un temps de réflexion, il y a des situations que vous aimeriez voir évoluer.

Vitalité : Votre système nerveux sera mis à l'épreuve.

TAUREAU (21.04 au 20.05)

Amour : Avec Vénus, tout semble se profiler vers une belle ambiance, regain d'affection et retrouvailles positives.

Travail : Mars et Pluton en accord, montrez vous à l'affut de tout ce qui se présente.

Vitalité : Un mois à gérer en conscience et sans trop céder au sentiment de jugement.

GÉMEAUX (21.05 au 21.06)

Amour : Un peu de patience, protégée par Mercure en Balance, ne remettez pas en question votre vie sentimentale actuelle.

Travail : Vous retrouvez votre efficacité, mais ne vous laissez pas influencer dans des discussions stériles.

Vitalité : Une belle énergie vous motive.

CANCER (22.06 au 22.07)

Amour : Des difficultés dans vos amours, vous vous détachez de l'émotionnel pour trouver les solutions. **Travail :** Fort du soutien de Neptune, le hasard ou les coïncidences font bien les choses pour qu'elles arrivent. **Vitalité :** Mars en harmonie vous apportera une énergie constante.

LION (23.07 au 22.08)

Amour : Beaucoup d'effervescence avec le soutien bénéfique de Jupiter et la sensation de renouer avec le bonheur.

Travail : Votre sens de l'ordre fera merveille dans votre vie professionnelle, de bonnes idées pour votre trésorerie. **Vitalité :** Bon équilibre entre le corps et l'esprit.

VIERGE (23.08 au 22.09)

Amour : Une agréable idylle pourrait commencer à prendre les allures d'une relation plus stable.

Travail : Mars en fin de votre signe, ouvrez les yeux sur ce qui se passe autour de vous,

gardez le contact avec le monde extérieur.

Vitalité : Mars vous permet de récupérer votre forme.

BALANCE

(23.09 au 22.10)

Amour : Vénus est pour vous, même si vous êtes libre, vous vous arrangerez pour donner à vos amours un petit air clandestin.

Travail : Vous serez animée d'une puissance de travail qui vous évitera la dispersion et les aléas courants.

Vitalité : Fragilité des reins pensez à vous hydrater.

SAGITTAIRE

(22.11 au 21.12)

Amour : Jupiter sera votre allié, vous vous attacherez à clarifier tout malentendu, vous veillerez à ce qu'aucune ombre ne subsiste.

Travail : Les astres vous apporteront une aide précieuse dans votre travail en aiguisant votre intuition.

Vitalité : Un équilibre à trouver entre le travail et la maison.

CAPRICORNE

(22.12 au 20.01)

Amour : Saturne et Vénus en conflit, le chemin est infini quand il s'agit de faire évoluer vos sentiments. **Travail :** Saturne vous poussera à viser des résultats souvent difficiles à obtenir, soyez persévérante. **Vitalité :**

Trop de contrôle peut nuire à vos articulations, lâcher prise.

VERSEAU (21.01 au 19.02)

Amour : Certaines natives recevront de Vénus un cadeau exquis, un bonheur secret et durable. **Travail :** Le climat astral favorisera à la fois le sens de la synthèse et l'apprentissage d'une bonne méthode de travail.

Vitalité : Une soirée entre amies vous mettra en forme.

POISSON (20.02 au 21.03)

Amour : Malgré des activités intenses, n'oubliez pas votre partenaire, des appels au secours vous montreront votre abandon.

Travail : Vous pourriez être moins concrète, d'où une part d'irréalité et d'imprécision dans les projets.

Vitalité : Vous serez plus sensible et émotive.

WENGLER
1897
CHÂTEAUX & DOMAINES



FINEST WINES
&
SPIRITS

**SOUTIEN
LA LUTTE
CONTRE
LE CANCER
DU SEIN**

**À croquer.
Tout simplement.**

iPhone 11

à partir de

0€

avec un forfait
mobile **illimité**



iPhone 11

**Vous rapprocher
de l'essentiel**

Infos et conditions en shop ou sur orange.lu

