

Femmes

MAGAZINE
NOVEMBRE 2019
N°208

DOSSIER

LA GASTRONOMIE ET NOUS ?
C'EST L'AMOUR FOOD

MODE

BOURGEOISE
PAS BOHÈME

BEAUTÉ

T'AS DE BEAUX YEUX
TU SAIS



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

ÉDITO

DES PARCOURS ÉTONNANTS

Femmes Magazine de Novembre démarre sous le signe de la gastronomie Luxembourgeoise avec en toile de fond les résultats du Gault & Millau 2020. Malgré sa taille, l'offre en matière de gastronomie de notre pays, peut parfois faire des envieux tant elle est impressionnante en termes de diversité et de qualité. Sans grande surprise, chef de l'année pour la seconde fois consécutive, Cyril Mollard qui oeuvre à *Ma langue Sourit* avec une note de 18/20. Quelques jolies surprises et l'entrée de nouveaux tel que Mathieu Morvan qui illustre ce mois-ci notre rubrique « Dans la cuisine de... ». Loin d'être novice en matière de gastronomie, Mathieu s'est associé à un autre chef non moins connu, Etienne-Jean La Barrère Claverie il y a de cela quelques mois pour faire renaître le mythique restaurant de L'Opéra au rollingergrund. Une adresse à tester ... encore et encore...

D'autres parcours remarquables de femmes ; Anne De Jonghe, directrice des ressources humaines chez Sodexo qui partage sa réflexion sur les enjeux du travail intergénérationnel; Corinne Lozé, CEO d'Orange, femme de défis au parcours professionnel passionnant et enfin, Nora Fraisse. Si vous avez des enfants scolarisés, le nom de cette dernière femme doit vous interpeller. Nora Fraisse est la maman de Marion, une victime de harcèlement scolaire qui s'est pendue avec un foulard en février 2013. Même si elle refuse de se poser en victime, de son effroyable expérience, elle a décidé de faire un combat : elle se bat désormais pour que le harcèlement scolaire soit sanctionné par la loi, et a créé l'association Marion, la main tendue pour prévenir mais également lutter contre le harcèlement en milieu scolaire ainsi que le cyber harcèlement.

Ouvrons les yeux, cela peut aussi arriver autour de nous.

Excellente lecture

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

SOMMAIRE

NOVEMBRE 2019
N°208



N°208

01. MODE

LAST MINUTE! / 06

INTERVIEW MODE
SÉZANNE / 08

MODE
BOURGEOISE PAS BOHÈME / 12

NEWS MODE / 26

CATWALK
CÉDRIC CHARLIER / 28

DRESS CODE
BASIQUES CHIC / 30

BACKSTAGE / 32



02. CULTURE

SAVE THE DATE / 34

ÉVÉNEMENT / 40

INTERVIEW CULTURE
KAROLINA MARKIEWICZ
& PASCAL PIROU / 42

NEWS CULTURE / 44

BOOK
LE BAL DES FOLLES,
DE VICTORIA MAS / 46

ONLINE / 76

03. MAGAZINE

DOSSIER

LA GASTRONOMIE & NOUS ?
C'EST L'AMOUR FOOD / 48

DOSSIER AVORTEMENT :

QUELLE SITUATION
AU LUXEMBOURG / 54

FINANCE

CES PLACEMENTS DÉDUCTIBLES
DE VOS IMPÔTS / 58

BUSINESS MIEUX COLLABORER
ENTRE GÉNÉRATIONS / 64

SOCIÉTÉ / 68

EXPERTS EN DROIT / 70

L'INTERVIEW DU MOIS
CORINNE LOZÉ / 72

NEWS SOCIÉTÉ / 74



BEAUTÉ
P.78

04. WELLNESS

BEAUTÉ

T'AS DE BEAUX YEUX TU SAIS / 78

BEAUTY CASE / 84

BEAUTÉ J'PEUX PAS, J'AI SPA / 86

L'AVIS DE LA RÉDAC / 90

NEWS HEALTHY / 92



MODE ENFANT
P.100

© Scotch & Soda

05. TRIBU

FOR KIDS / 94

WE ARE FAMILY

MON ENFANT FÊTE SON
ANNIVERSAIRE, QUELLES
SONT LES TENDANCE ? / 96

MODE ENFANT
GENDER NEUTRAL / 100

COMMUNIQUÉ
LE HARCÈLEMENT SCOLAIRE / 106

06. ART DE VIVRE

INTÉRIEUR

UNE CHAMBRE À COUCHER
COSY POUR L'HIVER / 108

DANS LA CUISINE DE
MATHIEU MORVAN / 112

NEWS FOOD / 114

RECETTE / 116

MOODBOARD / 118

48H À VIENNE,
LES VALSES REVIENNENT / 120

HOROSCOPE / 122

OURS

DIRECTRICE

Maria Pietrangeli

RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

ASSISTANTE ADMINISTRATIVE

Cécile Genay

PHOTOGRAPHE

Julian Benini

RÉGIE PUBLICITAIRE

WAT Éditions Sàrl

DIRECTRICE COMMERCIALE

Julie Bénière

CONSEILLERS EN COMMUNICATION

Céline Clerget, Aymeric Grosjean,
Kevin Martin, Margot Palazzo, Marie Rohrmann

DESIGN ET MISE EN PAGE

WAT Éditions Sàrl
Dorothée Dillenschneider

RÉDACTEURS

Julie Bénière / Lisa Beys / Sarah Braun / Helena Coupette
Magali Eylenbosch / Frédéric Frabetti / Godefroy Gordet /
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

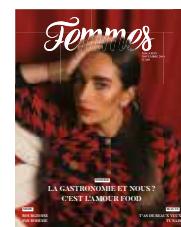
LU29 0030200166890000

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



20 200 exemplaires

www.femmesmagazine.lu



COVER

Photographie : Julian Benini
Styliste : Sofia Tsaprazi
Maquillage : Justine Chery
Coiffure : Claude Maxime
Modèle : Justine Duval
Production : Julie Bénière
Merci à Clémie Pierlot
pour les vêtements,
à Smets pour le bracelet
(Gas Bijoux) et le fauteuil (Moroso)

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



LA LUXURE

Parce que le rouge « véhicule la puissance » et que « quand un noble était banni de Versailles, on disait qu'il quittait la rouge* », avant de symboliser l'émancipation de la femme dans les années 20, le rouge est définitivement une couleur qui en impose. Cette saison, on le porte sur les lèvres, franc et affirmé, assumant totalement notre féminité.

*Michel Pastoureau, Rouge, Histoire d'une couleur, aux éditions Seuil (2016)



LA RÉDEMPTION

Il a fallu un billet sur son blog pour affronter son mal-être et accepter qu'elle n'aimait pas son corps. De cette prise de conscience douloureuse, elle a fait son combat pour enfin s'aimer. Son histoire, l'ex-journaliste et blogueuse Lili Barbery-Coulon l'évoque dans un livre-confession, dans lequel elle évoque son rapport à la nourriture, sa découverte du yoga kundalini et son long chemin vers la guérison, jusqu'à l'acceptation. Un ouvrage résolument inspirant.
La Réconciliation, de la haine du corps à l'amour de soi,
Lili Barbery-Coulon aux Éditions Marabout.

“

**LE BON GOÛT EST-IL MORT ?
NON, CARDI B EST NÉE**

”

Entendu à la rédac

L'ORGUEIL

Annoncé en grande pompe depuis un peu plus d'un an, la collab entre le touche-à-tout Virgil Abloh x IKEA sera ENFIN dispo au mois de novembre.

À shopper 14 pièces mythiques du géant suédois, revues et corrigées par le fondateur d'Off-White et directeur artistique de Louis Vuitton. Comme pour la collection exclusive de tapis dévoilée à Paris à la Cité de la Mode et du Design l'année passée, une poignée de happy few tirés au sort pourront accéder à la vente en avant-première du 1^{er} au 6 novembre.

16

car le 16 juillet 2020,
notre icône Céline Dion sera
sur la scène des Vieilles Charrues.
Save the date!

NANIS
ITALIAN JEWELS

FABBRICA
DEL LUSSO
ITALIANO
CONTEMPORANEO

WWW.NANIS.IT

WINDESHAUSEN
JOAILLIERS

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

+352 27 44 95 91
info@windeshausen.lu





MORGANE SÉZALORY : EN MODE DIGITAL

De ses débuts sur eBay à l'ouverture de plusieurs boutiques-concepts entre New-York, Londres et Paris, Morgane Sézalory n'en finit plus de développer son univers à travers sa marque Sézane. Engagée et inspirante, rencontre avec celle qui a révolutionné la mode digitale.

HELENA COUPETTE | PHOTOGRAPHIES SÉZANE

F
N°208

Qui êtes-vous et quel est votre parcours ?

Je suis Morgane Sézalory, la fondatrice de la marque Sézane. En 14 ans, tout s'est passé très vite. Après mon bac, passé en candidat libre, je décide de prendre une année pour réfléchir... Ma sœur, récemment partie à Londres, me laisse des trésors dans son dressing. C'est le début de la plateforme eBay. Un appareil photo dans une main, des pièces vintage dans l'autre, je me lance. Très vite, des passionnées suivent mes sélections. Je réalise alors qu'Internet va me permettre de créer mon propre métier. Deux ans plus tard, je crée mon premier site « Les Composantes », où je propose une sélection vintage chaque mois, comme un rendez-vous, puis mes premières collections. En 2013, « Les Composantes » devient Sézane, comme un tournant définitif vers la création.

Depuis sa création, Sézane a connu un succès fulgurant. Comment l'expliquez-vous ?

Avant tout, Sézane est une marque libre qui ne se définit pas par un style,

mais qui évolue, grandit et change. Une perpétuelle évolution et révolution (*sourire*). J'ai la chance d'être entourée d'âmes et de clients bienveillants, depuis six ans. Nous avons choisi d'écrire une page différente et de proposer une expérience qui va au-delà d'une simple marque de mode.

Vous avez été l'une des premières marques à créer une vraie stratégie digitale. Aujourd'hui, votre compte Instagram cumule 1,3 million d'abonnés.

Comment êtes-vous parvenue à développer votre identité digitale ?

Nous avons la chance d'avoir une communauté très fidèle, qui nous suit depuis le lancement des Composantes.

Beaucoup de choses ont démarré sur Instagram et je considère ce réseau comme une jolie parenthèse où s'exprimer, continuer à entretenir nos échanges avec nos clientes et leur présenter un contenu dédié. Une sorte de lien entre elles et nous.

Était-ce important pour vous de marquer votre présence sur les réseaux sociaux ?

Rien n'a été calculé. La marque a grandi au fil des années, avec notre communauté. Nous avons toujours été très conscients qu'il s'agissait d'un formidable moyen de communiquer très facilement avec nos clientes, afin d'avoir leurs retours, leurs ressentis. À présent, nous essayons de transmettre ce qui nous inspire au quotidien.

Initialement, votre concept reposait sur la vente en ligne exclusivement. Depuis, vous avez créé les appartements Sézane à New-York, Londres, Paris.

Quelles raisons ont motivé ce passage du digital à la boutique IRL ?
Nous n'avons jamais ressenti l'envie de développer Sézane à travers des boutiques. L'appartement à Paris est presque tombé du ciel ! Alors que nous marchions pour la première rue Saint Fiacre, le bâtiment était tellement beau,

“

SÉZANE EST UNE MARQUE LIBRE.
UNE PERPÉTUELLE ÉVOLUTION ET RÉVOLUTION

”





N°208

j'ai directement été attirée à l'intérieur, bien il s'agissait d'un espace privé, sans panneau de location. Le destin, donc ! Une rencontre amusante et une évidence... Cet endroit fut dans un premier temps notre bureau, avant que nous ressentions l'envie de partager avec nos clients ce lieu unique dans Paris, la magie qui s'en dégage. Il semblait idéal pour ancrer la marque et offrir ainsi une expérience à nos clientes en leur permettant de « voir » nos créations. Par la suite, nous avons saisi les très belles opportunités qui s'offraient à nous à New-York, Aix-en-Provence et Londres, afin de créer de vrais lieux de vie avec une âme.

L'écologie fait partie de l'identité de la marque. Comment parvenez-vous à concilier style et écoresponsabilité ?

Je pense que les deux sont loin d'être incompatibles. Au contraire, notre rôle est de faire évoluer les mentalités. Nous pensons chacune de nos collections pour qu'elles suivent cette voie. Aujourd'hui, un tiers de notre offre maroquinerie est fait dans un tannage végétal, beaucoup moins polluant. Nous utilisons 85% de matières naturelles dans les collections et de plus

en plus de matières durables, et nous ne comptons pas nous arrêter là. Une collection de jeans teints à partir de pigments naturels est prévue prochainement.

Vous avez également lancé le programme « Demain ». Pouvez-vous m'en dire plus ?

« Demain » est notre programme solidaire, créé pour aider à mener des combats en faveur de l'égalité des chances, et surtout, pour permettre de donner accès aux enfants aux bases fondamentales. Nous soutenons trois associations et avons récolté près de 2 millions d'euros depuis le début du lancement. Je suis très émue de réaliser que, sans nos clientes, nous n'aurions jamais pu déplacer de telles montagnes. Nous continuons à nous mobiliser chaque jour.

Chacune de vos collections est à chaque fois un vrai succès. Où trouvez-vous l'inspiration ?
Les femmes que je croise dans la rue, mais aussi les livres, les films, mes voyages m'inspirent. Nous créons des moodboards avec les équipes, c'est une partie de mon travail que j'adore.

Nous fabriquons ensuite une histoire, en gardant en tête la qualité des produits, la bonne coupe, la meilleure matière possible.

Votre sweat-shirt *La Superbe* était un must-have lorsque vous avez débuté. Aujourd'hui, quelle serait votre pièce phare ?
Plusieurs produits sont des essentiels que l'on aime décliner chaque saison, dans de nouveaux coloris, agrémentés de nouveaux détails. Nos pulls *Gaspard* ou notre veste *Will* sont des intemporels chez Sézane.

Qui est la femme Sézane ?
La femme Sézane est une femme active, qui apprécie les belles matières et les beaux produits qui durent dans le temps.

Comment imaginez-vous la marque dans dix ans ?
J'espère voir la marque grandir aussi librement que nous l'avons fait jusqu'à présent. Avec nos prestataires, qui nous accompagnent depuis le début. Faire encore bouger les choses, les mentalités. Mettre encore en place toutes ces actions qui rendent la mode vraiment meilleure.

Vivez des moments extraordinaires dans un environnement parfait. Avec des formes simples et précises.



Nous suivons des convictions, et non des tendances éphémères.

Architectures Nouvelles et Cuisines Sàrl
32 Route d'Arlon, L-8008 Strassen
Tel. +352 454504 | luxemburg.bulthaup.com

**ARCHITECTURES
NOUVELLES
CUISINES**

PARTENAIRE
BULTHAUP AGRÉÉ

bulthaup



MASSIMO DUTTI

BOURGEOISE PAS BOHÈME

Longueurs midi, blouse lavallière, blazer en tweed : on délaisse nos jeans déchirés et nos robes à fleurs, trop vaporeuses, pour des valeurs sûres, un brin tradi. Quelque part entre le très chic Café de Flore et les tenues signées Saint-Laurent de Catherine Deneuve dans *Belle de Jour*, les silhouettes de la saison mêlent matières nobles et nuances de Camel, noisette et anthracite.

HELENA COUPETTE



N°208 | 8

H&M

8
N°208



MATALAN



Maryse Hoffmann
BIJOUTERIE HORLOGERIE
by S. Streff

LUXEMBOURG



Bijouterie Maryse Hoffmann by S. Streff
Stresa S.a.r.l.
11a, av. de la Porte-Nouve | L-2227 Luxembourg
Tel: 471873 | GSM: 621489336



MAJE



LA VOLVO XC40



La Volvo XC40 est le SUV compact de la gamme, créé en Suède, construit et assemblé en Belgique. Son design expressif, ses rangements ingénieux et sa technologie intelligente en font le véhicule idéal pour la vie urbaine. Lors de chaque trajet, grâce à la position d'assise en hauteur et la réactivité de la direction, vous aurez un sentiment de maîtrise et de confiance.

4,8 - 7,2 L/100 KM | 127 - 168 G CO₂/KM (NEDC 2.0)

Données sécurité à la sécurité. Motorisé par essence à essence liquide.

autopolis

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

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

www.autopolis.lu



N°208 | 



APCOA
PARKING

ROYAL HAMILIUS

PARKING ROYAL HAMILIUS

Stationnez au centre-ville
pour faire votre shopping

**ENTRÉE VOITURE
37 AVENUE MONTEREY**

628 PLACES



Plus d'informations sur
www.apcoa.lu



N°208 | 8

ZARA



SÉZANNE



SEE BY CHLOÉ

femmes
N°28

NEWS MODE

AURÉLIE GUYOT



CUSTOMISATION

Vous pouvez désormais personnaliser vos sneakers Dior! 1, 2 ou 3 lettres de votre choix peuvent être brodées dans les ateliers de la Maison sur une étiquette bicolore, fixée ensuite à la main par deux rivets à l'arrière de la chaussure. Un jeu d'écriture aux combinaisons multiples et infinies, qui nous permet de ne pas être comme tout le monde... Bien sûr, on apprécie.



UPCYCLING

Les préoccupations environnementales sont plus que jamais au cœur des réflexions des créateurs, à l'image de Marine Serre, nouveau prodige lauréate du Prix LVMH pour les jeunes designers. Elle propose en effet cette saison une collection dont plus de la moitié est conçue avec des pièces recyclées. 35 employés travaillent au développement de ces modèles : djellaba composée de six écharpes recyclées, bijoux en bois flotté, pantalon en cuir également issu d'inventus... une initiative aussi esthétique qu'encourageante !

UNPOSTED

On attend avec impatience la date de diffusion du documentaire *Chiara Ferragni – Unposted* par Amazon Prime! En seulement trois jours, ce docu sur la vie de l'influenceuse mode la plus célèbre de la planète a explosé tous les records du box-office italien... La blogueuse avait déclaré à ses millions de followers que c'était une chance unique de se dévoiler telle qu'elle est vraiment, entre vie perso, collaborations et défilés. On vous tient bien sûr au courant, stay tuned!



NO FUTURE

Un vent grunge et punk souffle sur nos garde-robés ! On veut du noir, on veut des clous, on veut des chaînes et des gros maillons, et des yeux noircis au khôl. Prada, Alexander McQueen, Versace ou encore Louis Vuitton, chacun se plaît à s'approprier les codes du genre pour mieux les réinventer. De quoi assumer sa féminité... et son caractère.

ADDICTION

Avis aux amoureuses de jolis souliers ! Les plus beaux, les plus iconiques, les plus incroyables sont exposés au MAD. Admirez près de 500 œuvres : chaussures, peintures, photographies, objets d'art, films et publicités et découvrez les dessous de ces objets ultra désirables. Des chaussures de Marie-Antoinette en passant par les non moins mythiques escarpins Louboutin, vous saurez tout sur cet accessoire que l'on enfile tous les jours et que l'on croit connaître.

Marche et démarche, jusqu'au 23 février
au MAD Paris. Plus de détails sur www.madparis.fr

EXPO

On connaît très bien le travail de Coco Chanel ou de Jeanne Lanvin, mais on oublie souvent celui de leur jeune consœur Britannique : Mary Quant. Impossible de ne pas penser à sa mini-jupe so 60's et le vent de folie que la jeune Anglaise fit souffler sur les podiums et dans la rue. Le V&A lui rend hommage et expose plus de 200 pièces d'archives, vêtements et accessoires, incluant des pièces inédites issues de la collection personnelle de la créatrice. L'occasion de (re)vivre l'effervescence d'alors et de faire à nouveau preuve d'audace !

Mary Quant, au V&A Museum
jusqu'au 16 février.
Plus de détails sur www.vam.ac.uk

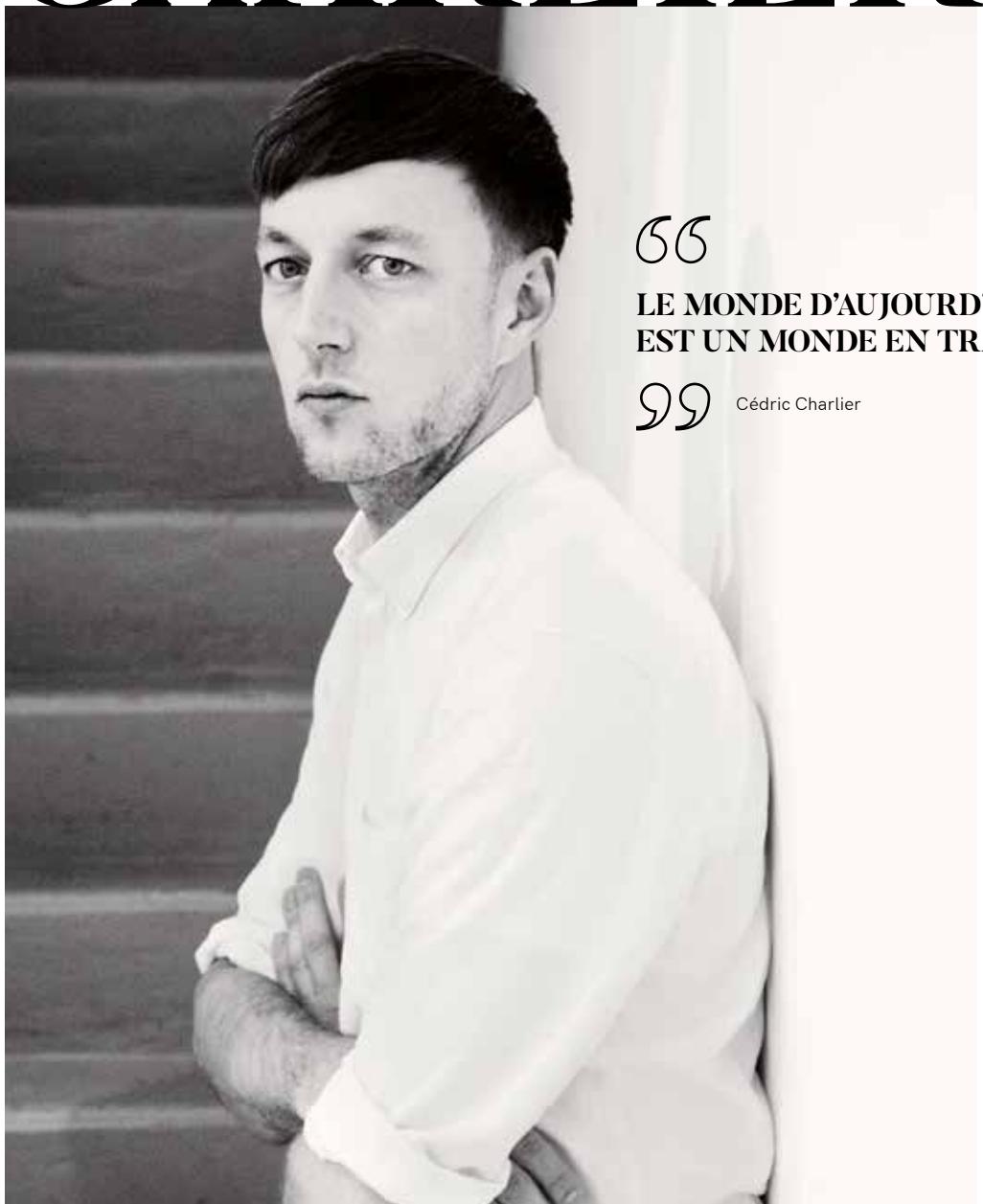
N°208

LE CHIFFRE

25

Cette année, nous fêtons les 25 ans de la diffusion du premier épisode de Friends ! Oui, déjà. Et pour l'occasion, Ralph Lauren lance une édition limitée inspirée des looks de nos New-Yorkais préférés. Rachel Green, interprétée par Jennifer Aniston, a en effet tissé une histoire toute particulière avec la griffe américaine, qui avait fini par l'embaucher après son passage au fameux Central Perk puis chez Bloomingdale's. Quand la réalité dépasse la fiction...

CÉDRIC CHARLIER



66

LE MONDE D'AUJOURD'HUI
EST UN MONDE EN TRANSITION

66

Cédric Charlier

Une collection hivernale qui détourne et déstructure les codes du vestiaire masculin.

Drap de laine, camaïeu de bleus, coupes amples s'associent à quelques infimes détails hérités glamour : souliers en plumes d'oiseaux éthérés ou pièces ajustées pour suggérer les formes féminines. Une collection en trompe-l'œil visionnaire.

PHOTOGRAPHIE CÉDRIC CHARLIER



N°208



BASIQUES CHIC

Hiver oblige, on opère un retour aux sources avec une silhouette composée de nos essentiels préférés. Mélange des genres : le hoody doudou évoque des influences sportswear et se glisse sous un pardessus camel.

HELENA COUPETTE

La base

UNIQLO

ZARA



À PORTER AVEC



Beauty Corner



BLACK FRIDAY :

SHOPPEZ LES TENDANCES DE CET AUTOMNE-HIVER

Que l'on se réjouisse, ce vendredi 29 novembre, c'est le retour du Black Friday dans le quartier Gare et le centre ville de Luxembourg. Une journée entière pour renouveler son dressing et se procurer les pièces-phares de cette saison à des prix attractifs. On craque !

Tradition venue des États-Unis, le Black Friday se déroule chaque année le lendemain de Thanksgiving et marque le coup d'envoi des achats de fin d'année. À cette occasion, les commerçants des quartiers Gare et Centre de Luxembourg-Ville vous proposeront, **ce vendredi 29 novembre**, des promotions inédites. Le moment idéal pour shopper les articles en vogue.

Version punk adoucie

Cette saison, les robes et blouses en cuir ont envahi les rayons, pour un esprit punk, que l'on peut casser avec quelques pièces bien choisies : un pantalon ou une veste pied-de-poule, un chemisier ou un pull aux manches en organza, de la lingerie en dentelle que l'on laisse entrevoir avec discréction.



Fun attitude

Les pièces des '80, légèrement décalées, ont elles aussi à nouveau la cote. C'est le retour des vêtements volumineux tels que les sweatshirts extra-larges, les vestes à épaulettes et les perfectos. En ce qui concerne les couleurs, on mise sur le fluo et autres teintes funky qui donnent du caractère et du dynamisme à la tenue.



Bourgeoisie parisienne

Cette année, on ose le style bourgeois d'inspiration seventies. La tendance est aux vestes en fausse fourrure et aux pantalons flare, ajustés au niveau des hanches et évasés dans le bas. Des indispensables qui peuvent être assortis de hautes bottes en cuir et d'un large serre-tête façon Blair Waldorf de Gossip Girl pour un look chic et maîtrisé. Le velours côtelé revient aussi en force, et coloré qui plus est.



Ces petits détails qui font la différence

Côté accessoires, la ceinture à boucle est indispensable. Alors ceinturez vos blazers, vestes et robes. Le foulard se décline lui aussi à l'infini : noué autour du cou, mais également à son sac à main ou dans les cheveux. Enfin, on adopte les perles blanches, sur son serre-tête, ses barrettes, ses vêtements, pour un style élégant.

Besoin de conseils mode, d'idées cadeaux ou de plus de renseignements pour votre shopping à Luxembourg-Ville ?

Le Cityshopping Info Point est à votre service. N'hésitez pas à nous rendre visite et découvrir de nombreuses idées cadeaux pour les fêtes de fin d'année.



N°208 | 8

En all over ou en toile de fond, on mise tout sur le rouge et ses déclinaisons. Infiniment élégant, on l'associe au beige et on se pare de ses plus beaux bijoux. Cet hiver sera luxe ou ne sera pas.

PHOTOGRAPHIES JULIAN BENINI | MODÈLE JUSTINE DUVAL | STYLISME SOFIA TSAPRAZI



2



3

N°208



4



5

1 & 3 o) Costume : Bottega Veneta (Smets), top : Massimo Dutti, boucles d'oreilles : Gas Bijoux (Smets)
2 & 5 o) Tailleur : Claudie Pierlot, bracelet : Gas Bijoux (Smets), fauteuil : Moroso (Smets Design)
4 o) Pull et collier : Zara

SAVE THE DATE

N°208 | 8

06.11

CONCERT
ROCKHAL



ROMÉO ELVIS

Après avoir clôturé le « Morale Tour » avec un concert à l'Olympia complet, Roméo Elvis est de retour en 2019 pour une tournée évènement : le « Chocolat Tour ». L'artiste a débuté sa série de concerts à Paris, dans un Zénith complet pour ensuite présenter ses nouveaux morceaux dans son Bruxelles natal. De passage dans de nombreux festivals cet été, le rappeur ne s'arrêtera pas là et débutera en novembre une série de 11 concerts dans les grandes salles francophones dont la Rockhal.

WWW.ROCKHAL.LU

06.11**THÉÂTRE****THÉÂTRE DE THIONVILLE (ORGANISÉ PAR LE NEST)****LE JEU DE L'AMOUR ET DU HASARD**

Dans *Le Jeu de l'amour et du hasard*, la plus célèbre comédie de Marivaux, la jeune Silvia attend un prétendant, choisi par son père. Elle décide alors de changer de costume avec sa servante, afin de pouvoir l'observer discrètement. Or, ce qu'elle ignore, c'est que le fiancé, n'ayant aucune envie de se marier à une inconnue, décide, lui aussi, d'échanger son rôle avec son valet. Commence alors un jeu brillant de travestissements et de quiproquos...

OU WWW.NEST-THEATRE.FR

du 08 au 12.11**OPERA****GRAND THÉÂTRE****MACBETH**

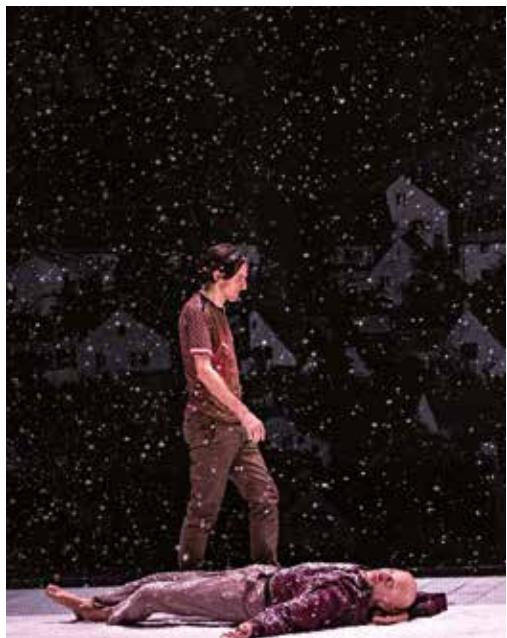
L'œuvre est une adaptation particulièrement réussie de la tragédie de Shakespeare que Verdi vénérait : « Je le lis et le relis continuellement. » Macbeth et sa femme réalisent la prédiction d'un chœur de sorcières. Ils se débarrassent successivement du roi et de tous ceux qui pourraient compromettre leur pouvoir usurpé. Jusqu'au jour de la punition, elle aussi prédicta : la folie de Lady Macbeth, la mort de son mari. Pour un livret superbe de concision, Verdi a composé une partition toute d'expressivité, de densité et d'intensité musicale, allant jusqu'à refuser les facilités du bel canto. Sa Lady Macbeth doit avoir « la voix la plus sombre possible ». L'œuvre abonde en moments extraordinaires : l'apparition des sorcières, la nuit du meurtre, les hallucinations lors du banquet, le somnambulisme de Lady Macbeth, la scène finale.

OU WWW.THEATRES.LU

09.11**CONCERT****PHILHARMONIE**
**FRANCESCO TRISTANO
WITH MICHEL PORTAL
« TOKYO STORIES »**

Pour la première édition du cycle « Urban », Francesco Tristano avait imaginé une ville numérique bâtie grâce aux notes des Variations Goldberg. Il poursuit cette saison son exploration de l'urbanité avec *Tokyo Stories*, véritable déclaration d'amour sonore à la capitale japonaise. Si son piano, reconnaissable entre mille, est toujours présent, il est accompagné par de l'électronique, des enregistrements réalisés au cœur de la métropole et surtout la clarinette basse de Michel Portal, invité de marque de cette soirée. Mêlant art de la miniature, à la manière des fameux haïkus, et larges fresques musicales, le pianiste luxembourgeois transporte instantanément l'auditeur au pays du Soleil-Levant.

OU WWW.PHILHARMONIE.LU



12 & 13.11

THÉÂTRE

**THÉÂTRE NATIONAL
DU LUXEMBOURG**

QUI A TUÉ MON PÈRE

Un homme se rend dans l'appartement de son père et découvre, sur une chaise, un corps abîmé, celui d'une certaine classe ouvrière d'une région défavorisée de la France d'aujourd'hui. Il prend la parole et se remémore des épisodes de son enfance dans la tentative d'expliquer comment le corps de son père en est arrivé, encore jeune, à un tel délabrement. Après avoir marqué nombre de ses lecteurs avec ses deux premiers romans aux allures biographiques, Edouard Louis répond

à l'invitation du metteur en scène et interprète

Stanislas Nordey et crée une œuvre pour le théâtre, où, dans une volte-face littéraire, le politique rejoint l'intime et raconte le corps des hommes. Pour Edouard Louis, l'enjeu est capital: Si, pour les dominants, le plus souvent, la politique est une question esthétique, pour lui, c'est une question de vie ou de mort.

Il se met à étudier les gens qu'on appelle «les classes populaires» et dont les femmes et hommes politiques ne cessent de parler comme étant des «fainéants» ou des «exclus».

OR WWW.TNL.LU

N°208

Les 15 et 17.11

FESTIVAL

CHÂTEAU DE SANEM

WANTERFEELING

Le rendez-vous culminant de la fin de saison automnale du côté de Sanem ! C'est la 12e édition du « Wanterfeeling » qui se déroule dans l'atmosphère féerique du parc du Château de Sanem. Découvrez plus de 30 stands avec, entre autres, des articles de décoration d'intérieur et d'extérieur, des bijoux, des vêtements et des fleurs hivernales.

OR WWW.SUESSEM.LU

21.11

CONCERT

GALAXIE D'AMNÉVILLE



ANGÈLE

Au croisement de Rihanna, de Lily Allen et de la Schtroumpfette, on trouve Angèle. Voix de velours, timbre désinvolte, la jeune bruxelloise écrit ses textes dans un langage hyper contemporain où l'anodin côtoie l'existential et le trivial, la poésie. Angèle c'est aussi un humour et une autodérision qui vous chatouillent à la tête comme une canette de Fanta bien secouée. Tout un package qui réinvente le concept de la chanteuse pop : celle-ci ne craint ni le ridicule, ni le malaise, et propose un univers singulier, urbain et résolument décomplexé. À 22 ans, elle s'apprête à dévorer le monde et c'est peu de dire que celui-ci l'attend de pied ferme. Attention les yeux, attention les oreilles, the next big thing, c'est elle.

OR WWW.LE-GALAXIE.FR



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRUCK



Ettelbréck
VILLE D'ETTELBRÜCK



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

INFOS & RÉSERVATIONS
2681 2681
WWW.CAPE.LU

4^e foire internationale
d'art contemporain

Luxembourg ART FAIR

5 > 8 décembre 2019
LUXEXPO THE BOX

Jeudi 18h-23h Samedi 11h-19h
Vendredi 16h-22h Dimanche 11h-19h

Vernissage jeudi à partir de 19h
90 galeries internationales
Plus de 3000 œuvres proposées à la vente
Peinture / Sculpture / Photographie
Signatures prestigieuses et nouveaux talents

Restaurant / Bar / Espace créatif pour enfants
Ambiance musicale jazz en live

change your art



www.luxartfair.com

PAPERJAM



AMCHAM LU



PREMIUM
LA PLATEFORME DES SOCIÉTÉS INTERNATIONALES

24.11**CONCERT****DEN ATELIER**

N°208 | 8

CHARLIE XCX

Charlotte Aitchison, plus connue sous le pseudonyme CHARLI XCX, est devenue en seulement quelques années l'une des artistes les plus influentes de sa génération. Disque de platine ou encore hits dans le haut des classements des charts américains et britanniques (comme Fancy, Boom Clap ou même I Love It), CHARLI XCX ne cesse d'impressionner par son talent et sa polyvalence.

○ WWW.ATELIER.LU

Du 05 au 08.12**EXPOSITION****PARC DES EXPOSITIONS
LUXEXPO THE BOX****LUXEMBOURG ART FAIR**

Pour sa 3^{ème} édition luxembourgeoise, Luxembourg Art Fair met en avant plus de 80 galeries venues du Grand-Duché, d'Europe et du monde entier. Dans une ambiance conviviale et chaleureuse, Luxembourg Art Fair mélange coups de cœur, œuvres abordables et représente la créativité artistique du moment au travers des 3000 œuvres à la vente.

○ WWW.THEBOX.LU

jusqu'au 23.08.21**EXPOSITION****CENTRE POMPIDOU-METZ****DES MONDES CONSTRUITS**

Des Mondes construits, dans la continuité de Phares, Musicircus et L'Aventure de la couleur, offre une traversée thématique, sur une longue durée, de la collection du Centre Pompidou - Musée national d'art moderne au Centre Pompidou-Metz. À travers une cinquantaine d'œuvres phares, de Constantin Brancusi et Alberto Giacometti à Bruce Nauman, Rasheed Araeen ou Rachel Whiteread, ce quatrième volet, accompagné d'une médiation par l'image, explore les recherches sculpturales menées par les artistes du début du XXe siècle à nos jours.

○ WWW.CENTREPOMPIDOU-METZ.FR

CAVES
RENÉ
BENTZ
LUXEMBOURG



vin 100%

LUXEMBOURGEOIS

Niché dans un domaine viticole de la Moselle luxembourgeoise,
la famille de René Bentz aura le plaisir de vous faire découvrir toute sa gamme de vins et crémants.



Nous vous proposons des vins et crémants de tradition haut de gamme adaptés pour chaque occasion !



1, op Mäsgewaan, L-5471 Wellenstein
Tél. : 23 66 08 84 • GSM : 621 21 73 35
cavesrenebentz.lu



ambiente
the show

7 – 11.2.
**2020
LOOKS
GOOD**

Les individus impriment leur marque au commerce. Ambiente configure la branche internationale. Grâce à une sensationnelle variété de designs et de tendances, grâce à un éventail d'offre inouï dans tous les segments et grâce à l'expertise touchant aux thèmes d'actualité.

Informations et cartes d'entrée :
ambiente.messefrankfurt.com
Tél. +32 (0) 2 880 95 88
info@belgium.messefrankfurt.com



messe frankfurt

LAND ROVER X FEMMES MAGAZINE, le rendez-vous immanquable de la rentrée

De retour pour leur collaboration incontournable, Land Rover et Femmes Magazine avaient rendez-vous, comme à leur habitude, pour un nouvel évènement, placé sous le signe de l'aventure et des sensations fortes. Cette année, c'est à Niederkorn, puis à Namur que les femmes conviées pour l'occasion ont pu embarquer à bord des bolides mis à leur disposition et tester la capacité des nouveaux modèles sur le circuit. Tradition oblige, la journée s'est achevée sur une coupe de champagne bien méritée.

N°208





©Amandine de Barry

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.

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



Autour des Williams

Association du syndrome de Williams & Beuren



Pour soutenir la recherche autourdeswilliams.org

KAROLINA MARKIEWICZ & PASCAL PIRON,

« Travailler le contenu et continuer à expérimenter »

Karolina Markiewicz et Pascal Piron collaborent depuis bientôt 8 ans, de l'installation au cinéma en réalité virtuelle, en passant par le théâtre ou les arts visuels. Le duo utilise tout ce qui fait image pour tracer les lignes de fuite d'une recherche autour de l'individu, son humanité, sa place dans la société, ses sacrifices autant que les espoirs qu'il nourrit, sa pensée et son corps. Après un premier projet *Everybody should have the right to die in an expensive car*, ou encore le film *Mos Stellarium* en 2015, Markiewicz et Piron ont commencé par questionner l'humain en exil, en migration. Aujourd'hui, ils élargissent le propos à la « condition humaine » et poursuivent leur quête artistique effrénée.

GODEFROY GORDET | PHOTOGRAPHIE CLAUDE MARX

N°208 |

Bientôt 8 ans que vous travaillez en duo, quel recul avez-vous sur votre collaboration artistique ?

Ce fut un beau tourbillon dès le départ. Ce sont des circonstances exceptionnelles, cette vie que nous menons. Le rythme est soutenu, c'est vrai, mais aussi parce que nous enseignons en parallèle. Rester dans la réalité et en contact avec les jeunes, c'est indispensable. Pour pouvoir tenter d'étendre la poésie à travers les films et les installations ou photographies, il est important pour nous deux de revenir systématiquement dans la réalité crue, celle notamment des enfants désespérés et qui restent malgré tout de vrais idéalistes.

Ces deux dernières années, vous vous êtes tournés vers un tout autre médium : la réalité virtuelle. Comment cette pratique artistique assez nouvelle est-elle venue à vous ?

Ce n'est pas complètement différent, de fait, la réalité virtuelle s'inscrit dans de nombreux festivals de films notables. Cependant, pour nous, elle s'apparente aussi au théâtre parce qu'en réalité virtuelle, nous manipulons l'espace plus que le temps, comme cela est le cas pour les films. C'est grisant d'écrire et de concevoir pour cette nouvelle forme d'art. Nous y sommes arrivés par le biais de plusieurs formations avec des experts qui viennent de partout, notamment à l'European Creator's Lab de

Munich et puis aussi au Biennale College Cinema VR à Venise. Mais il faut vraiment tout mettre à plat et réapprendre différemment. Nous en sommes aux prémisses.

***My Identity Is This Expanse!* est votre premier projet en réalité virtuelle. Dans ce travail, il s'agit de coupler votre discours avec un nouvel objet de « monstration ».**

Comment vous y êtes-vous pris ?

Nous sommes en train d'y travailler justement, tout avance très vite soudain, après 2 ans et demi d'écriture, de réflexion, de choix, on y collabore désormais avec Tamiko Thiel, artiste américano-japonaise du numérique, l'une des pionnières de l'art en réalité mixte. Pour ce projet, nous avons mis en place une sorte de période de répétitions, un peu comme au théâtre. Nous avons écrit, mais surtout nous mettons en scène, avec beaucoup d'allers-retours avec tous les artistes associés et techniciens, comme lors de répétitions pendant lesquelles le jeu, la scénographie et la dramaturgie s'aiguisent. Ce sera une exposition avec un film d'animation en réalité virtuelle, mais il y aura aussi de la photographie, de la peinture, une installation sonore et d'autres éléments encore. Tout se met lentement en place pour que le cœur du projet soit juste.

Après votre passage à la Biennale de Venise, il y a quelques années, c'est récemment à la 76^e Mostra de Venise qu'a été montré votre travail, *Sublimation* y a été sélectionné.

Quelle a été la genèse de ce projet ?

Nous avons pensé à ce projet il y a un an et demi à l'European Creator's Lab, dans l'espoir de retravailler avec la chorégraphe et danseuse buto Yuko Kominami et lui faire rencontrer le musicien Kevin Muhlen et en quelque sorte la comédienne Elisabet Johanneshottir. Nous voulions un projet de danse et de création pour la réalité virtuelle, un projet qui serait une réelle expérience en trois étapes d'immersion et qui serait unique pour chaque personne qui la fait. *Sublimation* est devenue une sorte de métaphore de la création, quand un danseur danse on voit le résultat, mais on ne connaît pas les histoires qu'il se raconte, on ne connaît pas son émotion. Dans *Sublimation*, on peut suivre l'avatar de Yuko ou se rebeller contre celui-ci, on créera son propre environnement virtuel visuel et sonore.

À contre-courant de *Sublimation*, dans *Fever*, c'est maintenant la « métaphysique de l'humain » que vous questionnez ?

Sans doute, mais *Fever* part d'histoires personnelles entrecroisées sur la maladie.

C'est intrigant de comprendre comment on possède ou comment on perd son corps, lorsque l'on est malade, enfant enfiévré ou adulte atteint d'une maladie grave au moment où d'autres corps, d'autres êtres vous tendent la main, vous réchauffent.

La métaphysique de l'humain c'est l'amour ou l'altruisme qu'on ressent ou qu'on partage, malgré notre enveloppe finie et imparfaite.

Fever a été sélectionné dans les compétitions officielles du VR Arles et du Virtual Worlds Munich.

Quels ont été les retours ?

Fever a eu de très beaux retours et il va continuer à voyager. On en est ravis parce que nous l'avons fait seuls, de façon presque indépendante, avec des gens qu'on aime beaucoup, grâce à une petite carte blanche du Film Fund. C'est comme ça qu'on a créé une troupe, comme au théâtre, pour que celle-ci travaille également sur *Sublimation*, sur *My Identity is This Expanse!* et sur les nouveaux projets à venir.

À l'aube de l'utilisation de ces technologies dans l'art, comment voyez-vous l'avenir de ces pratiques d'un point de vu artistique ?

Il faut travailler le contenu et continuer à expérimenter, mais au vu de ce que nous avons découvert à Luxembourg, à Cannes, à Munich ou à Venise, l'art s'y installe et de très belles et fortes expériences apparaissent et sont signées par des grands noms : Laurie Anderson et Hsin-Chien Huang, Olafur Eliasson ou encore Sarah Hopper de Sigur Rós. Il y a aussi beaucoup de superbes documentaires, de films d'animation jeune public et des expériences inoubliables comme *Carne Y Arena* de Alejandro Iñaritú ou encore *Believe Your Eyes*.



N°208

En 2020, vous avez décidé de renouer avec des sujets plus «terre à terre», avec votre documentaire sur l'antisémitisme *The Living Witness...*

Les sujets sont toujours des histoires inscrites dans l'Histoire qui nous porte. L'antisémitisme, le racisme, les haines, mais aussi les survies, la résilience d'hier et d'aujourd'hui sont à la fois des sujets terre à terre et poétiques. C'est ce qu'on recherche pour chacun de nos projets. On a mis ce roadtrip en place pour faire apparaître la réflexion sur l'Histoire passée et sur celle que nous sommes en train d'écrire. Le problème qui nous intéresse est toujours en lien avec l'humanité et le fait qu'elle soit représentée par le bien et par le mal, une coupe parfaite à 50/50. Lundi, on construit la cathédrale Notre-Dame et mardi, Auschwitz. C'est terrible, mais c'est nous tous.

65

En réalité virtuelle, nous manipulons l'espace plus que le temps

66

Très prolifiques ces deux dernières années, quels sont les plans dans le futur pour le, désormais, «label» Markiewicz/Piron ?

Le label ne fera pas de musique en tout cas (rire), mais des expositions solo et collectives, on fait vivre aussi les projets existants à travers quelques beaux festivals, on termine les projets en cours, on transmet, on enseigne et on s'embarque en somme... Il y a du boulot.

NEWS CULTURE

GODEFROY GORDET



N°208

FILM INTERNATIONAL

LA BELLE ÉPOQUE

de Nicolas Bedos

Avec Daniel Auteuil, Guillaume Canet,
Doria Tillier, Fanny Ardant, Pierre Arditi...

Énorme casting pour le dernier Bedos (fils), qui, après *Monsieur et Madame Adelman* était très attendu avec ce second film. *La Belle Époque* est un film qui se veut plus ambitieux que le premier, tant dans la mise en scène que dans le scénario. Ce dernier mettant en scène Victor, un sexagénaire richissime qui se paye les services d'Antoine, sorte de scénariste/réalisateur façon escape game, qui propose à ses clients, contre belles sommes, une reconstitution grandeur nature et presque pour de vrai, d'une période de leur vie. S'en suit une histoire d'amour tout à fait mignonne mêlant les genres et époques... Une riche idée pour un film qui s'annonce comme un succès, de bon augure pour le futur *OSS 117: Alerte rouge en Afrique noire*, que Bedos devrait tourner et sortir d'ici 2021...

OI Le 6 novembre en France

- FILM LUXEMBOURGEOIS -

The Orphanage, de Shahrbanoo Sadat

Produit par Adomeit Film
et coproduit par Jani Thiltges de Samsa Films, notamment.

Sélectionné à la Quinzaine des Réalisateurs à Cannes en 2019, le dernier film de la réalisatrice Shahrbanoo Sadat, née à Téhéran et d'origine afghane, constitue une fresque vibrante des enfants oubliés de Kaboul.

Qodrat, 15 ans, jeune Afghan gagne sa vie en marchandant des tickets pour des films de Bollywood. Attrapé par la police, il est envoyé dans un orphelinat. À Kaboul à la fin des années 80, avec le communisme, les choses changent rapidement... Qodrat, grâce à son imagination façonnée par ses films favoris, s'invente un monde, pour défendre sa maison d'adoption...

OI (Lux) Sortie française le 13 novembre



LIVRE BROCHÉ

COMMENT ÉLEVER UN ADO D'APPARTEMENT 2.0 D'ANNE DE RANCOURT



Anne De Rancourt s'empare à nouveau d'une thématique, si l'on peut dire, qui lui est chère : « l'ado ». Elle était professeure d'allemand, elle est auteure de nombreux ouvrages, chroniqueuse pour l'hebdomadaire la semaine et mère de 4 enfants. Anne De Rancourt a cette palette d'expériences qui alimente son écriture. Après *Comment se débarrasser d'un ado d'appartement*, publié il y a quasi 10 ans, elle retourne à l'ouvrage pour une sorte de deuxième opus avec ce *Comment élever un ado d'appartement 2.0* où elle décrypte l'adolescent et « scence », avec tendresse et humour.

OI Éditions Leduc.S, disponible

LIVRE POCHE

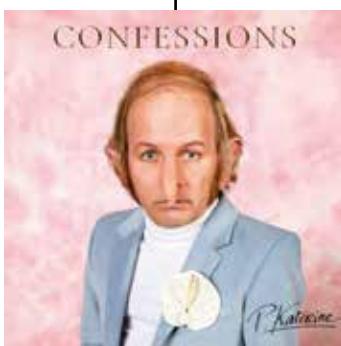


CHRONIQUES DU HASARD DE ELENA FERRANTE

Cet ouvrage compile une cinquantaine des chroniques qu'Elena Ferrante a publiées dans le Guardian en 2018. La romancière napolitaine, cultive le mythe d'un nouveau roman en faisant de cet exercice journalistique un champ de narration créative. Au fil de ses textes, Ferrante se laisse aller au hasard des thèmes pour décliner un questionnement sur elle-même, son identité, sa place dans la société, devant l'écriture ou le cinéma mais aussi la famille, l'amitié ou la maternité... Par la force vive de sa féminité, l'auteur chroniqueuse se dévoile.

OI Éditions Gallimard, le 7 novembre

ALBUMS



PHILIPPE KATERINE - CONFESSIONS

Philippe Katerine a réussi, au cours d'une longue carrière, à devenir à la fois une icône de la pop culture, de l'underground et de l'avant-garde. Les styles, halluciné, exotique et érotique du bonhomme, le font se balader partout, des plateaux télé caviar champagne, au studio squat de Planet Rap sur Skyrock. Katerine est à l'aise partout et cette magnifique nonchalance apporte à sa musique une force envahissante. *Stone avec toi*, premier titre balancé sur la toile nous avait tout simplement hypnotisés de mélodies apaisantes. Dans ce sens, *Confessions* s'annonce être l'album du mois, en témoigne une liste de collaborations assez impressionnante avec Camille, Gérard Depardieu, Angèle & Chilly Gonzales, Lomepal, Clair, Oxmo Puccino, Dominique A et Léa Seydoux. Il n'y a pas plus à en dire.

OI Le 8 novembre (inclassable)

TEI SHI - LA LINDA

Fin septembre, Tei Shi, magnifique voix de la scène pop américaine, livrait *Even If It Hurts*, une collab' superbe avec le chanteur Blood Orange. Un nouveau son pour promouvoir son deuxième album très attendu. Valérie Teicher, de son vrai nom, avait déjà commencé à inonder la toile cet été avec *Red Light* et *A Kiss Goodbye*, deux titres planants, restaient, à tort, un peu dans l'ombre. La jeune chanteuse argentine, connaît une belle épopée musicale depuis son EP *Saudade* sorti en 2013 et *Crawl Space* (2017), un premier album aux critiques positives unanimes. Son style c'est de se réinventer, son premier album livrant plusieurs lignes très différentes d'une pop rétro à un travail plus indé'. Dans les 10 morceaux de *La Linda*, la musicienne reste sur sa formule et injecte une direction nettement plus sensible, usant de mélancolie et de sonorités plus douces.

OI 15 novembre (indie pop)

ACTU LOCALE

LUXEMBOURG ART WEEK - 5^E FOIRE DE L'ART CONTEMPORAIN

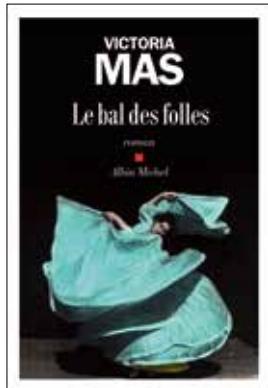
Une cinquième édition de ce rendez-vous majeur pour l'art contemporain au Luxembourg, toujours logé à la Halle Victor Hugo. Soutenu par le ministère de la Culture et la Ville de Luxembourg, on y retrouve comme chaque année le travail de nombreux artistes. Amateurs, collectionneurs et pros sont attendus lors de cet événement mettant à l'honneur la création artistique contemporaine du Luxembourg et des pays proches. Un incontournable.

OI Du 8 au 10 novembre 2019

Le Bal des folles de Victoria Mas : Dansez maintenant !

Impossible de passer à côté de ce livre-phénomène de la rentrée, le premier roman de Victoria Mas. En visitant la Salpêtrière, l'auteure est tombée sur l'étrange histoire du *Bal des folles*, une soirée organisée à la mi-carême, au cours de laquelle le Tout-Paris s'encanaillait avec les internées et soignées par le professeur Charcot.

AGATHE RUGA



OI Éditions Albin Michel
OI ©Astrid di Crollalanza

Qui étaient-elles, ces femmes internées à la Salpêtrière au XIX^{ème} siècle ?

Charcot et ses infirmières les surnommaient les folles, les aliénées. Souvent, il s'agissait de femmes traumatisées, violées, que l'on disait hystériques. Émancipées avant l'heure, féministes ou adultères, il fallait éviter de sortir du rang des épouses idéales. Répudiées par leur mari ou leur père, ces derniers les déposaient là, tels des débris encombrants, plus pour s'en débarrasser que les faire soigner. Ils ne revenaient jamais les chercher.

À la Salpêtrière, leur quotidien rébarbatif ne faisait qu'aggraver les crises, aucune activité n'était permise, tout au plus un peu de tricot, pas de lecture, activité provoquant la mélancolie. En cas de problème, des internes compressaient leurs ovaires à deux doigts ou leur offraient un petit sniff d'éther.

Une fois par an, un bal était organisé pour divertir les Bourgeois, la foule se pressait à l'entrée de l'hôpital comme s'il était devenu zoo, quant aux folles elles attendaient cette soirée toute l'année, unique moment de contact avec le monde extérieur. Chaque vendredi, le professeur Charcot les offrait en spectacle, une séance d'hypnose publique



66

**Chaque vendredi,
le Professeur Charcot
offrait ses folles en spectacle**

99

où les jeunes femmes, cheveux lâchés et poses lascives, reproduisaient dangereusement leur transe devant un public masculin, sous prétexte de faire avancer la science... Ah ! tous ces hommes au taux hormonal immobile, Freud, Charcot et compagnie, cherchant la clé, le contrôle du mystère féminin ! Les folles fascinaient, envoûtaient, et nous, lecteurs, les observons déambuler avec effroi, de leur dortoir

à leur bol de soupe du soir. On s'attache inévitablement à l'une d'entre elles, Eugénie, dotée d'un don maléfique : le spiritisme. Depuis toute petite, elle voit les défunt, son grand-père notamment. Elle est aussi une jeune femme engagée aux idées un peu trop modernes pour sa famille conservatrice. Ni une ni deux, son père la dépose à La Salpêtrière. Elle rencontre Geneviève, infirmière dévouée du professeur Charcot. Eugénie va alors faire basculer l'équilibre de l'hôpital. En plus d'être passionnant et totalement addictif, ce roman suscite la réflexion, sur la condition féminine notamment, mais aussi sur notre rapport à la folie, et à la différence. Qui sont les vraies folles ? Celles qui osent, celles qui les jugent, ou celles qui les lisent..?

L'ÉVÈNEMENT DU MOIS

FOIRE DU LIVRE DE BRIVE
le salon du Livre le plus festif
et le plus attendu par les auteurs
se déroulera les 8, 9, 10 novembre 2019.
Entrée libre

L A C R I S T A L L E R I E

L'incontournable de la gastronomie Luxembourgeoise



UNE FIN D'ANNÉE ÉTOILÉE À LA CRISTALLERIE

Dans une atmosphère très « Grand Siècle » où Art Nouveau et inspiration Baroque se mêlent à la perfection, le Chef Fabrice Salvador vous embarque dans une aventure gastronomique de haut vol. Privilégiant toujours le goût avec des produits rares d'une extrême fraîcheur, il s'emploie, en compagnie du Chef Sommelier Olivier Schanne à proposer aux clients un service d'exception.

Les fêtes de fin d'année arrivent à grands pas et une fois de plus, Fabrice Salvador jouera ses meilleurs atouts. Saint-Jacques marinées & caviar, turbot de ligne ou bœuf Kobe japonais sont tant de plats d'exception que vous pourrez retrouver pour le déjeuner du 25 décembre, menu en 6 services à 178€ hors boissons et le soir du 31 décembre pour un dîner en 8 services, 298€ hors boissons.

Ne tardez pas à réserver votre table !

18 Place d'Armes, L-1136 Luxembourg • Tél. : 27 47 37 421 • cristallerie@hotel-leplacedarmes.com

La gastronomie & nous ?

*C'est l'amour
food*



Partager ou préparer un repas, c'est créer du lien.
C'est ce qui nous réunit le temps d'un instant, parfois suspendu,
mais cela contribue aussi à la création une mémoire olfactive et sensorielle.
Qu'il s'agisse d'une table étoilée ou d'un restaurant de quartier,
notre fascination pour la gastronomie et ceux qui nous régalaient
ne cesse de croître. Pourquoi ? Pistes gourmandes. Bonne dégustation.

TEXTE : CHRIS MICK



N°208

Les émissions consacrées à la cuisine envahissent notre petit écran ces dernières années. Même si toutes sont loin d'être à égalité en termes de qualité, leur objectif reste identique : nous plonger dans un monde de créativité, de générosité et de convivialité. Serait-ce parce qu'à l'ère de l'ultra rapidité et de l'impatience permanente, nous serions tous attirés par ce monde antivirtuel dans lequel se positionne la cuisine ?

Être pressé en cuisine ne sert à rien ! Nous le savons tous. Prenons un exemple simple qui parle à tout le monde : celui de l'oeuf dur. Rien de plus simple ? Oui, en effet, mais sa cuisson nécessitera toujours dix minutes. Rester figé sur le chronomètre de son téléphone en espérant raccourcir le temps est inutile. C'est ainsi. Et c'est tant mieux.

Elle possède aussi cette qualité unique de conférer de la mémoire à ce qui est éphémère. Participer à un cours de cuisine c'est comprendre toute l'exigence et la maîtrise de ceux qui la font, c'est apprivoiser les gestes et les ingrédients pour tenter de « sortir » un plat correct en un temps donné. Pour ceux qui ont déjà tenté l'expérience, vous aurez compris que faire à manger n'a rien à voir avec cuisiner. Si l'origine de la passion pour la gastronomie des chefs diffère, tous sont d'accord pour dire qu'ils ne cuisinent pas pour eux, mais pour tous ceux qui viennent goûter leurs créations. À savoir nous !

Ils expriment leur sensibilité au travers des produits qu'ils préparent, mais c'est nous qui sommes seuls juges au moment de la dégustation. Sont-ils sous pression ? Tous répondront que oui, si le doute de la création fait partie intégrante du métier, il y a aussi depuis quelques années ce que l'on appelle communément « le poids des étoiles ». Décernées chaque année par le célèbre *Guide Michelin*, elles s'inscrivent comme une sorte de baromètre de la haute gastronomie.

Le Luxembourg compte aujourd'hui 12 établissements étoilés, dont deux le sont doublement.

Loin de nous l'idée d'arbitrer la façon dont elles sont décernées ou de juger de leurs critères d'attribution, mais elles demeurent un gage de qualité et de savoir-faire dans le monde de la gastronomie. La compétition est devenue planétaire, car la clientèle amatrice de bonnes tables n'hésite pas à se déplacer pour bien manger ! Les chefs deviennent ainsi des ambassadeurs de leur pays, en témoigne la création récente du collectif Foodamental (*voir interview*) dont l'objectif est d'amener le secteur gastronomique à encore plus d'excellence tout en améliorant sa promotion à l'étranger. Cette association trouve ses origines dans une volonté commune qui consiste à imaginer la cuisine autrement en s'imprégnant de valeurs fortes.

des formations professionnelles continues avec de prestigieuses écoles comme l'école Ferrandi à Paris et la « All Japan Sushi Academy ». Parmi ceux qui rejoignent ces formations se trouvent peut-être les futurs talents de demain, ceux chez qui nous nous rendrons pour vivre un moment d'exception. Car c'est bien ce que nous recherchons tous lorsque nous choisissons une bonne table. Nous sommes en quête d'une expérience complète qui ne se limite pas à un menu, mais qui inclut aussi le service.

Ce dernier doit être impeccable, car nous attendons tous d'être traités comme un VIP le temps d'un repas ! En effet, comment imaginer une absence de sourire ou une méconnaissance des produits lors de la présentation des plats ? Sans chercher à savoir comment est née la recette, il nous importe de connaître les ingrédients qui la composent pour créer une sensation gustative unique. Au-delà du partage, il y a une idée de transmission, mais aussi une sorte d'évangélisation. À l'heure où bien s'alimenter devient une urgence de santé, mais aussi un enjeu écologique, les chefs apparaissent comme des sentinelles. Ils doivent agir pour que les gens se nourrissent mieux.

Continuer à utiliser moins de sucre, réduire le gras et le sel dans les recettes n'enlève rien à leur saveur. Si on se penche sur des livres anciens, on peut par exemple constater que les proportions de sucre en pâtisserie ont considérablement réduit ! Bien penser les menus en alliant gourmandise, bien-être et santé fait partie intégrante de leur « cahier des charges ». Ils sont aussi soucieux d'une agriculture de qualité dans laquelle tous les acteurs sont respectés. L'ensemble de la chaîne doit être défendu et la recherche du bon produit est perpétuelle. Mais comment définir exactement un « bon produit » ? Est-ce le prix qui en fixe sa valeur ? Absolument pas. La question à nous poser en tant que consommateur est très simple : Combien sommes-nous prêts à payer pour consommer un bon produit ? À méditer.

“
LA CUISINE POSSÈDE
CETTE QUALITÉ UNIQUE
DE CONFÉRER
DE LA MÉMOIRE
À CE QUI EST ÉPHÉMÈRE
”

On peut aussi se demander si l'engouement pour les émissions télévisées a suscité des vocations. La réponse est oui, mais là encore, il convient de ne pas se tromper sur la réalité du métier. Si l'époque où devenir cuisinier représentait une voie de garage est définitivement révolue, il n'en reste pas moins que cela reste un métier très exigeant, nécessitant certes l'acquisition de fondamentaux mais une foule d'autres qualités, parfois innées, comme le goût ou la créativité. Le Luxembourg, comme d'autres pays, fait face à des difficultés de recrutement dans l'ensemble du secteur Horeca. Il existe aujourd'hui plusieurs écoles dont la plus importante est l'école d'hôtellerie et de tourisme située à Diekirch. Elle forme les élèves aux métiers de la bouche et du tourisme et développe

Grand Marché de Noël Médiéval de Dudelange

06.-15.12.2019

Ambiance authentique,
concerts et animations
pour petits et grands.

Kermesse d'hiver

**30.11.-22.12.
Place Am Duerf**

Infos: www.dudelange.lu



Célébrez Noël
à l'Hôtel Parc Belair

- 25 DÉCEMBRE 2019 -
MIDI

Formule Argent

MENU

89€ par personne

Parking offert

Formule Or

MENU & NUITÉE

129€ par personne
en chambre double
(159€ chambre simple)

Petit-déjeuner inclus
Parking offert

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

+352 44 23 23 24 10/12

CONFERENCE@GOERESHOTELS.COM

**CONSULTEZ LE MENU SUR
WWW.GOERESHOTELS/OFFERS**

111 AVENUE DU X SEPTEMBRE
L-2551 LUXEMBOURG
WWW.GOERESHOTELS.COM

G
PARC BELAIR
BY GOERES

**LE CHIFFRE**

c'est le nombre de restaurants étoilés au Luxembourg à ce jour

LE SAVIEZ-VOUS ?**LES COMBATS DES CHEFS**

La cuisine se situe au carrefour des enjeux de santé publique, elle se trouve au cœur des problématiques liées à l'environnement.

Le rôle des chefs consiste à protéger, préserver et alerter les consommateurs.

INTERVIEW

Trois questions à Mickaël Williquet, manager commercial en agroalimentaire et photographe culinaire. Membre du collectif Foodamental.

Qui est Foodamental ?

Le collectif regroupe 11 professionnels du monde de la restauration qui se compose de 7 chefs renommés (Yan Castano, Paul Fourier, Arnaud Magnier*, René Mathieu*, Cyril Molard*, Ilario Mosconi** et Rachel Rameau), de Stéphanie Jauquet, cheffe d'entreprise en restauration, de Cathy Goedert, pâtissière, de Franck Steffen, traiteur boucher et moi ! C'était très important de réunir, autour d'un même projet, des métiers différents de la restauration pour marier les différents points de vue.

Quels sont les 3 engagements principaux de votre collectif ?

Foodamental est avant tout une association luxembourgeoise qui veut mettre la lumière sur la gastronomie du Luxembourg, car elle est encore trop peu (re)connue à l'étranger. Pour ce faire, nous n'aspirons pas à devenir un club élitiste et renfermé sur lui-même, mais ouvert à tous ceux qui veulent mettre leur pierre à l'édifice. Et ce au travers de 3 fondements : le respect, l'inspiration et le naturel. Le respect du produit, du producteur, de la saison, mais aussi celui pour la restauration et tous les acteurs de ce magnifique secteur.

Être ensemble, c'est avoir l'occasion de partager des expériences instructives (comme les Foodamentables), événementielles et de compagnonnage (se rendre chez un producteur par exemple). De toute évidence, nous sommes naturellement dirigés par une conscience écologique et nous voulons guider au maximum nos actions dans le respect de la nature. Mais c'est aussi revendiquer le côté naturel dans les relations humaines en prônant la bonne entente et la transparence entre nous tous.

À qui s'adresse l'association ?

Un système d'adhésion sera mis en place prochainement pour garantir nos valeurs. Il s'adressera aux professionnels et aux particuliers en leur permettant, par exemple, de se réunir autour d'événements comme les FoodmenTables au cours desquels chacun pourra échanger autour de questions liées à l'alimentation. L'idée c'est de rapprocher le grand public et les acteurs de la restauration et de provoquer le débat. Enfin, pour garantir notre indépendance, nous allons avoir besoin de supports comme des partenariats sponsors. Des contacts sont déjà en cours et nous sommes ravis de voir que les propositions de Foodamental résonnent déjà auprès de différents acteurs économiques.



Barrels

21, Allée Scheffer
L-2520 Luxembourg

+352 27 40 21 21

www.barrels.lu



THON MI-CUIT &
THAI SOM TAM

Barrels, les sens du vin...

Avortement : quelle situation au Luxembourg ?

F
N°208



Même si elle est autorisée depuis 1978, l'IVG, ou interruption volontaire de grossesse, suscite encore beaucoup de questions et de propos nauséabonds.
Le point sur l'avortement au Luxembourg.

CHRIS MICK

La loi du 17 décembre 2014 a instauré des changements majeurs au Luxembourg en matière d'avortement. En effet, elle l'a supprimé du Code pénal, mais a aussi retiré la notion de « situation de détresse » qui, auparavant, était la seule possibilité d'avoir recours à un avortement. Enfin, la deuxième consultation psychologique devenait facultative pour les femmes majeures, mais restait obligatoire pour les mineures.

Cela signifiait concrètement à l'époque que les femmes choisissant d'interrompre leur grossesse après les douze premières semaines ne seraient plus passibles d'une peine de prison oscillant entre 5 et 10 ans ! Cette loi a remplacé celle de 1978 qui, à l'époque, était l'une des plus rétrogrades d'Europe, en n'autorisant l'avortement qu'en cas de viol ou de danger pour l'enfant, et laissait l'entièvre appréciation de la « situation de détresse » au médecin. Toutefois, l'évolution de la loi va-t-elle de pair avec les mentalités ? Les détracteurs utilisent toujours le même argument pour défendre leur point de vue : celui de la vie qui doit l'emporter sur tout en affirmant qu'un embryon, c'est déjà un être humain qui a le droit de vivre. Les sites pro-vie étaient leur propos à coup de déclaration des droits de l'homme, mettent en avant des « chiffres alarmants » sur le nombre d'avortements en Europe et au Luxembourg sans plus de précisions, mais surtout, ils placent cet acte comme un échec aux conséquences physiques et psychologiques considérables pour celles qui le pratiquent*. Il faut savoir que, quelles que soient les convictions défendues autour du sujet, il reste très difficile de se prononcer réellement sur l'impact de ce geste. Des études récentes montrent qu'avorter n'augmenterait pas le risque de troubles psychologiques chez les femmes.

Au contraire, ce sont celles qui seraient contraintes de poursuivre leur grossesse qui présenteraient des signes d'angoisse et de stress.

Loin de nous l'idée d'évoquer l'avortement comme un acte anodin, car il ne sera jamais, parce qu'il engendre obligatoirement de la culpabilité qui peut être lourde à porter même des années après. Toutefois, on ne saurait faire abstraction de la situation initiale. Comment généraliser des impacts collectifs sur un acte qui reste une spécificité individuelle ? Peut-on comparer une jeune fille de 15 ans enceinte de son petit copain qui vient de la quitter avec une femme mariée de 40 ans, déjà mère de 3 enfants ?

Ce travail de cheminement peut être entrepris seule mais l'aide d'un thérapeute peut se révéler précieuse. Elle permet de responsabiliser la femme sans la culpabiliser tout en empêchant de banaliser ou de refouler l'acte. Mettre des mots permettra d'aller de l'avant une fois cette étape franchie. Au Luxembourg, il faut consulter un médecin spécialisé en gynécologie et obstétrique au moins 3 jours avant de subir une IVG. Il lui fournira les informations indispensables avec notamment les différentes méthodes, mais aussi les risques et effets secondaires. Il existe deux solutions pour stopper la grossesse : l'une médicamenteuse, l'autre chirurgicale.

Elles dépendent du choix de la femme, mais aussi du terme de la grossesse. Notons que la prise des deux médicaments ne nécessite pas d'anesthésie (on peut la pratiquer jusqu'à la fin de la 7^{ème} semaine de grossesse ou la 9^{ème} semaine d'aménorrhée). Ce type d'avortement est pratiqué dans les établissements agréés par le ministère de la Santé, comme le planning familial ou par un médecin, sous certaines conditions. L'autre méthode peut uniquement se dérouler dans un cadre hospitalier par un médecin spécialiste autorisé à exercer au Grand-Duché de Luxembourg.

L'IVG chirurgicale par aspiration est réalisée en milieu hospitalier ambulatoire. À l'issue de l'interruption de grossesse, une contraception peut être mise en place le jour même.

À l'heure où plusieurs pays d'Europe ou d'ailleurs (on pense à l'État d'Alabama aux États-Unis) voient ce droit remis en cause, il semble indispensable de le défendre plus que jamais au nom de la liberté à disposer de son corps et dans un souci de construction d'égalité entre les femmes et les hommes.

Les détracteurs utilisent toujours le même argument pour défendre leur point de vue : celui de la vie qui doit l'emporter sur tout

C'est là sans évoquer les victimes de viols dont la situation est encore plus complexe. Nous avons rencontré une femme que nous appellerons Anna qui nous raconte son avortement à l'âge de 20 ans. Âgée aujourd'hui de 35 ans et maman de deux enfants, elle ne regrette pas sa décision de l'époque même si elle avoue y penser parfois. Elle évoque un malaise et une tristesse qu'ont su comprendre et accompagner les psychologues consultés à l'époque. Avec le recul, elle éprouve un soulagement, car elle ne se voyait pas avec un enfant à ce moment de sa vie.

Au-delà d'un acte médical, c'est la réalité de chaque femme dans toute sa singularité qui doit être prise en compte. La décision doit être prise en conscience.

*Dépliant de l'association Vie naissante à Luxembourg

LE SAVIEZ-VOUS ?

Au Luxembourg, toute femme enceinte peut demander une interruption volontaire de grossesse (IVG) avant la fin de la 12^{ème} semaine de grossesse ou avant la 14^{ème} semaine d'aménorrhée. Passé ce délai, l'IVG pourra toujours être pratiquée à condition que deux médecins qualifiés attestent par écrit que la grossesse représente un danger pour la santé ou la vie de la femme enceinte ou de l'enfant à naître.

LE CHIFFRE

609

c'est le nombre d'IVG pratiquées au Luxembourg en 2018

(source : rapport annuel planning familial)

N°208

L'INFO EN +

Majeure ou mineure, au Luxembourg, chaque femme peut demander une interruption de grossesse. Une mineure non émancipée pourra avorter sans l'autorisation de ses représentants légaux à condition d'être accompagnée par une personne de confiance majeure pendant la procédure.

INTERVIEW

Trois questions à Catherine Chery, directrice du Planning familial

Pouvez-vous nous donner des chiffres concernant le nombre d'avortements au Luxembourg en 2018 (2019?)

Nous ne disposons au Luxembourg d'aucune donnée nationale sur les avortements et plus généralement encore aucune donnée sur la santé sexuelle et reproductive des femmes (IVG, contraception, etc.). Le Planning familial réclame une telle enquête depuis une quinzaine d'années. J'ajoute qu'il n'y a pas de code spécifique pour l'IVG dans la nomenclature des actes de la Sécurité sociale. Il existe une catégorie un peu « fourre-tout », faute de mieux, dans laquelle sont répertoriés les avortements médicamenteux, chirurgicaux, curetages à la suite de fausses-couches ou grossesses arrêtées. Dans ce contexte, je ne peux que vous fournir que les données partielles du Planning familial. Je joins à mon mail le rapport 2018 dans lequel vous trouverez les dernières statistiques que nous avons établies.

Existe-t-il un « portrait type » ?

Il n'existe pas de profil de femme ayant recours à l'avortement, mais des histoires de femme. Globalement, 1 femme sur 2 sera un jour confrontée à une grossesse non planifiée et 1 sur 2 l'interrompra. Et pourtant, la question de l'IVG est un sujet tabou ! On n'en parle pas. Il y a un réel besoin de libérer aujourd'hui la parole des femmes qui, pour un certain nombre d'entre elles, continuent de se sentir seules et coupables. De tous âges, il y a eu la volonté de contrôler la sexualité et le corps des femmes et ainsi contrôler leur pouvoir de reproduction. Ceci a déterminé la place et le statut des femmes dans la société. Leur donner le choix de continuer ou d'interrompre une grossesse, revient à bousculer les fondements des sociétés patriarcales. Dès lors, on comprend bien pourquoi la conquête de l'autodétermination des femmes sur leur corps a fait et fera encore couler tant d'encre, si ce n'est de sang.

Le géniteur peut-il être entendu pour donner son avis ?

L'IVG est un droit de la femme et la décision ultime lui appartient. Les hommes en tant que partenaires sont bien sûr aussi concernés. Au Planning familial, ils peuvent accompagner leur partenaire au cours des différentes étapes de l'interruption de grossesse. Il s'agit dans la plupart des cas d'une décision partagée, où l'homme se sent aussi responsable et concerné que sa partenaire.



Ces placements déductibles de vos impôts

Que vous soyez résident luxembourgeois ou travailleur frontalier, il est possible de diminuer le montant de vos impôts en déduisant certaines dépenses spécifiques de vos revenus annuels.

Zoom sur les produits de placement fiscalement intéressants au Grand-Duché.

JEANNE RENAULD

Personne n'échappe aux impôts. Chaque contribuable a néanmoins la possibilité de réduire le montant de son imposition, notamment en réalisant certains investissements. Petit tour d'horizon des principaux placements que vous pouvez effectuer afin de profiter d'avantages fiscaux.

Épargner pour son futur logement
 Si vous n'êtes pas encore en mesure, d'un point de vue financier, d'acquérir un appartement ou une maison, il peut être intéressant de souscrire une épargne-logement. À son échéance, un tel contrat vous permet en effet d'accéder plus facilement à la propriété. De plus, vous pouvez déduire les cotisations versées pour votre épargne-logement, et ce même si le bien que vous souhaitez construire ou acheter pour vos besoins personnels dans quelques années ne se situe pas au Luxembourg. Par contre, les contrats d'épargne-logement conclus en dehors du Grand-Duché ne sont pas déductibles.

Les montants déductibles sont de 1344 € de 18 à 40 ans accomplis et de 672 € au-delà. Des montants qui peuvent être majorés de la même somme pour

le partenaire imposé collectivement et les enfants du ménage. Dans le cas d'une imposition collective, c'est l'âge du plus jeune conjoint qui est pris en compte.

Devenir propriétaire

Acquérir son premier logement permet de se créer un véritable chez soi. Mais il s'agit également d'une démarche intéressante d'un point de vue fiscal. Lorsque vous contractez un emprunt immobilier pour acheter, construire ou transformer votre résidence principale, vous pouvez déduire les intérêts débiteurs. Depuis la réforme fiscale de 2017, les montants déductibles dans ce cadre ont été augmentés : 2000 € pour la première année d'occupation et les 5 suivantes, 1500 € pour les 5 années subséquentes et 1000 € ensuite. Chaque plafond peut être majoré de son propre montant pour le conjoint imposable collectivement et pour chaque enfant ayant droit à une modération d'impôt. Pendant la période où vous n'occupez pas encore votre habitation principale, si vous louez un logement et faites des travaux dans votre nouvelle maison, par exemple, vous pouvez déduire l'intégralité des intérêts en tant que frais d'obtention de votre logement.



D'autres frais liés à l'acquisition de votre habitation principale peuvent encore être déduits. C'est par exemple le cas, sous certaines conditions, des frais d'ouverture du crédit immobilier et des frais d'instruction du dossier, de la commission unique ou encore de l'acte hypothécaire.

Mettre des biens en location

Investir dans la pierre afin de louer les biens acquis constitue un excellent moyen de faire fructifier son capital. Mais aussi d'alléger le montant de ses impôts puisque vous pouvez déduire certains frais relatifs à cet investissement : les intérêts sur emprunt comme pour votre résidence principale, l'impôt foncier et les diverses taxes, les frais d'obtention ainsi que les dépenses destinées à entretenir le logement et à le maintenir dans un bon état (entretien de la chaudière, rénovation de certains équipements ou réparations éventuelles, par exemple). Vous pouvez également bénéficier de ce que l'on appelle un amortissement pour usure sur la valeur du bien. Ce montant varie en fonction de l'âge d'achèvement de l'immeuble au 1^{er} janvier de l'année fiscale, de son prix d'acquisition ou de revient ainsi que de la valeur du terrain. Une fois votre revenu net locatif déterminé, qu'il soit positif ou négatif –

dans le cas où les charges en relation avec l'immeuble sont plus importantes que les revenus provenant des loyers perçus –, celui-ci doit être déclaré dans les revenus immobiliers de votre déclaration.

66

Depuis la réforme fiscale de 2017, les montants déductibles dans le cadre de la souscription d'un prêt immobilier, une épargne-logement ou une épargne-retraite ont été augmentés

99

Préparer sa retraite

Dernier type de placement attractif : le contrat de prévoyance vieillesse ou d'épargne retraite visant à préparer votre pension. Dans ce cas, ce sont jusqu'à 3200€ par contrat et par contribuable qui peuvent être déduits, même si vous êtes imposés collectivement. Comme pour l'épargne-logement, seuls les plans signés auprès de compagnies d'assurances luxembourgeoises sont déductibles au Grand-Duché. De plus, votre contrat doit être souscrit pour 10 ans minimum.

LE CHIFFRE

2000 €

C'est le montant que vous pouvez déduire, durant les 6 premières années, si vous avez contracté un prêt immobilier pour votre résidence principale

INFOS

UNE DÉCLARATION À RENDRE AVANT LE 31 MARS

La date limite pour la remise de votre déclaration fiscale à l'Administration luxembourgeoise est toujours fixée au 31 mars de l'année suivant l'année d'imposition. Durant le mois de février, vous recevez à votre domicile un formulaire de déclaration d'impôts par voie postale ou une invitation électronique à déclarer vos revenus. Selon votre meilleure convenance, vous pouvez remplir votre déclaration fiscale sous format papier ou digital.

VERS UNE NOUVELLE RÉFORME FISCALE

La dernière réforme fiscale luxembourgeoise date du 1^{er} janvier 2017. En juillet 2019, Pierre Gramegna, le ministre des Finances, a annoncé que le gouvernement allait se pencher sur une nouvelle réforme fiscale dès l'an prochain. Il est cependant encore trop tôt pour en connaître les détails.

A close-up photograph of a young woman with long blonde hair, smiling broadly with her mouth open. She is wearing a red jacket. A large red triangle graphic is overlaid on the right side of the image. In the background, a man's face is partially visible.

Profitez de la vie aussi en 2040

Constituez-vous, dès maintenant
avec AXA, une épargne retraite
complémentaire et profitez de
déduction fiscales avantageuses.

axa.lu

AXA, votre compagnon de
vie au Luxembourg

INTERVIEW

Trois questions à Lut Laget, expert-comptable au sein de VGD Luxembourg

Outre les produits de placement, bien d'autres charges peuvent être déduites.

Lut Laget évoque plus spécifiquement les avantages dont vous profitez en tant que salarié au Grand-Duché.

N°208 | 2

Un crédit d'impôt salaire social minimum a récemment été introduit. En quoi consiste-t-il et quel est son impact pour un salarié ?

Depuis le 1^{er} janvier 2019, les salariés qui ont un revenu brut mensuel compris entre 1500 et 3000€ peuvent bénéficier d'un crédit d'impôt salaire social minimum (CISSM), calculé par l'employeur. Son montant s'élève à 70€ par mois si le salaire brut mensuel se situe entre 1500 et 2500€ et au résultat de l'opération suivante – 70€ / 500 x (3000 - montant du salaire) – si le salaire se situe entre 2500 et 3000€. Le CISSM est entré en vigueur le 26 avril dernier mais avec effet rétroactif au 1^{er} janvier 2019, une situation qui n'est pas sans poser de difficultés aux employeurs, notamment ceux dont les salariés ont entre-temps quitté l'entreprise. Les employeurs devaient régulariser le montant du crédit d'impôt de leurs collaborateurs pour fin juillet 2019. Pensez à vérifier que cela a bien été fait. Si vous n'en êtes pas certain, il est conseillé de demander un décompte annuel (à travers le formulaire 163R

si vous êtes résident ou NR si vous êtes non-résident) afin que la retenue d'impôt à la source éventuellement trop élevée soit régularisée.

On l'oublie souvent, mais un salarié a la possibilité de déduire les dépenses faites pour son travail. Quelles sont-elles ?

Ces dépenses sont normalement couvertes par le forfait de 540€ que chaque contribuable peut déduire, peu importe qu'il y ait des frais ou non. Il s'agit en effet d'une dépense admise par l'Administration sans restriction. Le salarié a également la possibilité d'établir les frais réels liés à son travail si ceux-ci sont supérieurs au montant du forfait. Il peut s'agir par exemple de frais de cours de perfectionnement en relation avec sa branche professionnelle actuelle, d'acquisition de livres professionnels, de vêtements spéciaux ou d'instruments de travail servant quasi exclusivement (au moins 90 %) à l'exercice de l'activité salariée, etc. Il faudra alors fournir les pièces justificatives de ces dépenses.

Certains revenus provenant d'une activité salariée sont-ils exonérés ? Une prime de fin d'année est-elle par exemple soumise à imposition ?

Sont exonérés les suppléments de salaire pour travail effectué de nuit, les dimanches ou jours fériés, les salaires alloués pour heures supplémentaires, les chèques repas ou encore les cadeaux reçus de son employeur à l'occasion d'un anniversaire d'entreprise (le montant exonéré dépend de la période d'occupation du travailleur dans la société).

Le salarié peut aussi profiter de bonifications d'intérêts ou d'avantages en intérêts sur prêts immobiliers (jusque 3000€) et prêts à tempérament (jusque 500€). Cela signifie qu'une prime correspondant aux montants des intérêts payés par le contribuable dans le cadre d'un prêt peut être exemptée d'impôt dans les limites de 3000€ s'il a contracté un crédit immobilier et de 500€ s'il dispose d'un prêt à tempérament ; les deux étant cumulables.

Avec BIL Pension, préparez maintenant
votre retraite pour compléter votre pension légale
et profiter d'avantages fiscaux.*

Découvrez une gamme complète de produits de prévoyance vieillesse
adaptée à vos besoins.

Infos sur www.bil.com/pension
Appelez-nous au (+352) 4590-3000.

*Les avantages fiscaux dépendent de la situation individuelle de chaque contribuable résident luxembourgeois ou assimilé. Investir dans BIL Pension peut entraîner un risque de perte en capital.

Vous avant tout

Retrouvez-nous sur



BANQUE
INTERNATIONALE
À LUXEMBOURG

Et vous, êtes-vous prêt à réduire
votre niveau de vie à la retraite ?



Mieux collaborer entre générations



N°208 |

Quatre générations cohabitent aujourd’hui sur le marché de l’emploi, une situation qui apporte aux entreprises et aux collaborateurs son lot d’opportunités, mais aussi de difficultés.

Ann De Jonghe, directrice des Ressources Humaines de Sodexo Luxembourg,
évoque avec nous les enjeux du travail intergénérationnel.

JEANNE RENAUD | PHOTOGRAPHIE SODEXO

66

**DEPUIS 15 ANS, LA GESTION DE LA DIVERSITÉ,
NOTAMMENT EN MATIÈRE D'ÂGE, A ÉTÉ DÉFINIE
COMME UN AXE DE DÉVELOPPEMENT
STRATÉGIQUE POUR SODEXO**

99

Sodexo Luxembourg regroupe quelque 2200 collaborateurs, aux fonctions et aux âges variés. Comment appréhendez-vous, dès lors, le travail entre les différentes générations au sein de votre entreprise ?

Sodexo Luxembourg fait partie d'un groupe international présent dans 80 pays. Très tôt, c'est-à-dire depuis une quinzaine d'années, la gestion de la diversité a été définie comme un axe de développement stratégique pour Sodexo au niveau mondial. À travers cette volonté, l'ambition du groupe est de faciliter et d'encourager toutes les actions qui peuvent être menées en faveur de la diversité et de l'inclusion, que ce soit en matière de genre, de capacités physiques, de culture, de religion, de choix de vie, d'âge, d'orientation sexuelle, etc. Sodexo dispose d'une réelle sensibilité sur ces sujets.

Quels bénéfices retirez-vous d'une telle mixité ?

Nous sommes convaincus que des équipes mixtes, notamment en termes d'âges et de générations, sont en mesure de se compléter, de se faire grandir mutuellement, d'être plus créatives, de mieux fonctionner. En nous appuyant sur des employés plus performants, c'est l'entreprise dans son ensemble qui se révèle plus performante.

En outre, en tant que société de services, nos collaborateurs jouent un rôle essentiel dans la qualité des prestations que nous délivrons. En effet, nous ne proposons pas un produit à nos clients, mais un service réalisé grâce aux compétences techniques et humaines de nos salariés. Ce sont eux qui font la différence. Avec nos équipes mixtes, qui reflètent la diversité du marché luxembourgeois, nous disposons donc d'un certain avantage concurrentiel dans notre secteur.

Dans cette optique de diversité, l'âge est-il un critère qui entre en jeu dans vos choix de recrutement ?

Nous n'avons pas de critères discriminatoires à l'embauche. Lorsque nous recrutons, nous sommes en quête de compétences techniques et de qualités humaines. Nous ne recherchons pas spécifiquement à engager des personnes de tel ou tel âge. Au contraire, nous avons révisé l'ensemble de nos processus liés aux ressources humaines afin qu'ils soient inclusifs. Pour le personnel ne requérant pas de diplôme spécifique, par exemple, nous ne travaillons pas sur base de CV, mais plutôt avec des mises en situation et des simulations. Cela nous permet de ne pas avoir de « biais » inconscient – et incontrôlable – dans notre choix de personnel. La diversité des équipes se crée donc naturellement.

LE CHIFFRE



C'est le nombre de générations qui sont aujourd'hui présentes sur le marché du travail

LE SAVIEZ-VOUS ?

UNE FORMATION SUR LA COLLABORATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

P'OP, cabinet de conseil RH, a réalisé une enquête avec le Luxembourg Institute of Science and Technology (LIST) afin d'identifier les attentes et valeurs des différentes générations en entreprise. Sur cette base, P'OP propose une formation de deux heures autour du sujet : « La collaboration professionnelle intergénérationnelle est-elle un frein ou un tremplin ? ». L'objectif est de comprendre les attributs générationnels et les clés de cette diversité afin de créer un univers professionnel où collaborent harmonieusement des générations différentes.



N°208

De nombreuses études le prouvent, chaque génération développe des attentes différentes vis-à-vis de son travail et de son employeur. Le constatez-vous aussi ?

Et dans ce contexte, comment faire en sorte que toutes les générations s'y retrouvent ?

Effectivement, le rapport au temps, la relation au travail ou encore à l'autorité varient au sein de chaque génération. Répondre à ces attentes divergentes et gérer la diversité, en tant que responsable des ressources humaines ou que manager, n'est donc pas toujours évident. Cela requiert de faire preuve d'ouverture d'esprit, de compréhension, de bienveillance et, surtout, de respect mutuel.

Comment, concrètement, veillez-vous à favoriser la collaboration entre les différentes générations ?

Nos travailleurs étant répartis aux quatre coins du pays, au sein des locaux et infrastructures de nos clients, le vrai enjeu pour les managers sur sites réside dans la gestion du quotidien. Ce sont eux qui sont en contact direct avec nos collaborateurs.

Nous travaillons donc avant tout sur la culture de l'entreprise en informant, sensibilisant et formant nos managers aux valeurs de diversité qui sont chères à Sodexo, afin de faire évoluer les mentalités et briser certains stéréotypes. Les tensions entre générations sont en effet souvent liées à des préjugés ou à la méconnaissance des besoins de chacun. C'est pourquoi nous permettons par exemple à nos managers d'apprendre à reconnaître les attentes et comportements-phares des différentes classes d'âges, pour qu'ils puissent mieux les comprendre, les anticiper et savoir comment y réagir. Ces formations sont également l'occasion d'échanger sur des cas rencontrés par les managers sur le terrain, sur des expériences qu'ils ont pu vivre, et ce afin de leur donner les clés d'action adaptées pour gérer les diverses situations qui se présentent à eux. Ils sont ainsi formés aux techniques de management, à l'écoute active et à la recherche de solutions. Et puis, bien sûr, il est essentiel d'agir de manière cohérente dans l'ensemble de l'entreprise, et que les collaborateurs puissent s'appuyer sur des « rôles modèles » qui montrent l'exemple.

65

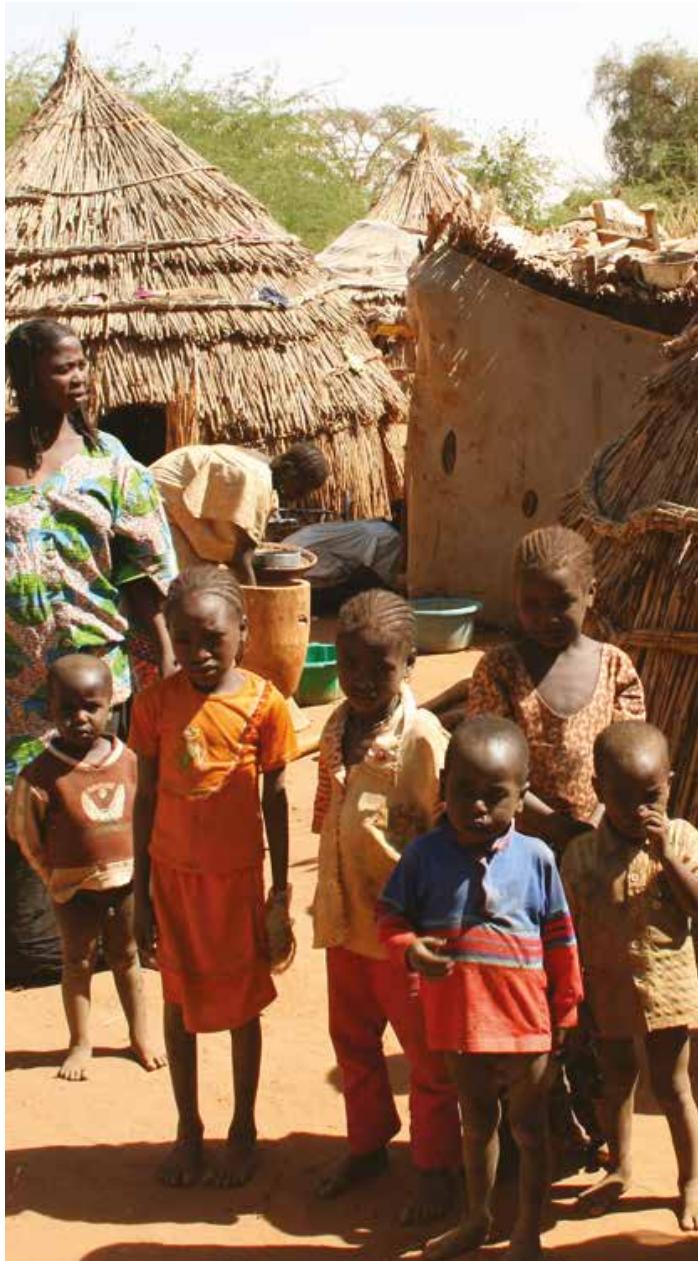
LES ÉVENTUELLES TENSIONS ENTRE GÉNÉRATIONS SONT SOUVENT LIÉES À DES PRÉJUGÉS OU À LA MÉCONNAISSANCE DES ATTENTES ET BESOINS DE CHACUN

99

INFO

D'ÂGE EN ÂGE...

Quatre générations sont aujourd'hui amenées à collaborer dans les entreprises : les baby-boomers nés entre 1946 et 1964, enfin de carrière ; la génération X, regroupant les personnes nées entre 1965 et 1979 ; la génération Y ou Millennials, collaborateurs nés entre 1980 et 1998 ; et enfin la génération Z, à savoir les jeunes nés à partir de l'an 2000.



SOS VILLAGES D'ENFANTS MONDE

Scout et Jeun Patronage de S.A.R. la Grand-Duchesse

À propos de SOS Villages d'Enfants Monde

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

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

Avec le généreux soutien de CBP QUILVEST

"Vendez au meilleur prix"

Pit Frisch



Nous offrons à nos clients des prestations de qualité ainsi que notre savoir-faire :

Toutes transactions immobilières, estimation gratuite, gestion locative, service personnalisé, conseils, photos et visites virtuelles 360° professionnelles.

M. Frisch saura vous assurer une vente rapide et juste de votre bien en le vendant au meilleur prix du marché.

HFF offre le meilleur taux de commission à 1,5%

(hors TVA pour les transactions de vente)



achat | vente | estimation | location | gestion locative
Conseil personnalisé et professionnel

36, cité Bech, L-6186 Gonderange
Tél. : 20 30 16 16 • info@hff.immo
www.hff.immo

Le potentiel foncier disponible au Luxembourg

L'Observatoire de l'Habitat du ministère du Logement, dont les travaux sont exécutés par le Luxembourg Institute of Socio-Economic Research (LISER), a publié au cours des derniers mois quatre études sur le foncier au Luxembourg. Après que l'édition de septembre de *Femmes Magazine* s'est penchée sur la concentration foncière pour expliquer plus en détails quels types d'acteurs détiennent quels terrains, nous présentons les résultats de la note 22 de l'Observatoire de l'Habitat, à savoir le potentiel foncier.

VALÉRIE FELTGEN, DÉPARTEMENT DÉVELOPPEMENT URBAIN ET MOBILITÉ AU LISER

N°208 |

Quelle superficie reste disponible pour la construction de logements à l'échelle du pays?

Pour déterminer le potentiel foncier, l'Observatoire de l'Habitat a recensé les terrains libres de construction et se prêtant à la création de logements dans l'ensemble des communes du Luxembourg. Les terrains pris en compte se localisent en zones d'habitation et en zones mixtes avisées par les plans d'aménagement général (PAG) des communes. Comme son nom l'indique, la zone mixte peut accueillir différentes fonctions, ce qui a mené à considérer uniquement 75 % des surfaces disponibles dans cette zone comme utilisables pour la construction de logements, tandis que l'ensemble des terrains libres de la zone d'habitation sont considérés. L'estimation du potentiel foncier dans l'ensemble du pays s'élève à 2 846 hectares en 2016, ce qui est plus ou moins l'équivalent de l'ensemble du territoire communal de Kehlen.

La commune avec le potentiel le plus élevé est la ville de Luxembourg avec plus de 330 hectares. À l'échelle du pays, un cinquième de la superficie de toutes

les zones destinées à l'habitat reste encore libre de construction et pourrait être utilisée pour la création de logements. Il s'agit d'un potentiel théorique, tenant compte de la réglementation, mais sans prise en considération de la volonté des propriétaires de mettre en vente ou en construction leurs terrains.

Selon quelles temporalités, les terrains pourraient être mobilisés ?

En fonction de leur localisation et du caractère règlementaire, les terrains peuvent être plus ou moins rapidement mobilisables. L'Observatoire de l'Habitat a distingué plusieurs grands types de terrains, dont les suivants : un tiers de tous les terrains disponibles sont des Baulücken, c'est-à-dire des dents creuses dans le tissu urbain, de taille restreinte, viabilisés et pouvant être mobilisés en principe rapidement via une autorisation à bâtir. 27 % des terrains sont situés dans des zones « nouveaux quartiers », ce qui veut dire qu'avant de pouvoir développer ces terrains, il faut d'abord créer un plan d'aménagement particulier (PAP) ce qui implique qu'ils peuvent être mobilisés à moyen terme.

Finalement, 14 % des terrains sont localisés en zones d'aménagement différé et constituent des réserves foncières disponibles à long terme.

Pourquoi la mobilisation des Baulücken est-elle importante ?

Même si une Baulücke n'a qu'une taille réduite en soi, pris dans leur ensemble, les Baulücken forment un tiers du potentiel foncier pour l'habitat. Leur mise en valeur permet de réduire le mitage de l'espace et de limiter l'artificialisation des sols vers l'extérieur du tissu urbain existant ce qui entraîne une préservation des espaces naturels et agricoles. Un autre avantage des Baulücken est qu'elles sont d'ores et déjà viabilisées : les communes n'ont pas besoin de créer de nouvelles routes et infrastructures, ce qui permet d'éviter des dépenses de mise en place des réseaux, mais aussi de limiter les coûts ultérieurs d'exploitation et d'entretien des différents réseaux, vu qu'ils sont mieux rentabilisés. Le défi sera de viabiliser ces Baulücken dont 75 % sont détenus par des personnes privées et uniquement 6 % sont entre les mains publiques.

« ENFIN UN AGENT QUI DIT CE QU'IL FAIT ET FAIT CE QU'IL DIT ! »

Voilà une belle recommandation client, pleine d'engagement, qui caractérise Stéphanie Gilmer.
Forte d'une longue expérience commerciale et d'une formation en immobilier, elle s'est lancée dans ce domaine voici bientôt trois ans. Franchise, honnêteté, suivi et service sont ses maîtres-mots.



© Stéphanie Le Blan

STÉPHANIE GILMER
AGENT IMMOBILIER

Stéphanie, qu'est-ce qui vous a poussée à devenir agent immobilier ?

Après un BTS Action Commerciale, j'ai travaillé pendant de nombreuses années dans le développement commercial. Animée par mes succès professionnels et mon dynamisme, passionnée par les relations humaines et le service client, mais également par l'architecture et la décoration, c'est assez naturellement que j'ai souhaité devenir agent immobilier indépendant. En effet, cette activité m'offre une certaine liberté d'action dans mon travail que j'apprécie fortement.

C'est après avoir suivi une formation dédiée aux métiers de l'immobilier auprès de la Chambre de Commerce et obtenu mes certifications que je me suis lancée en janvier 2017.

Certains vendeurs sont réticents à l'idée de travailler avec un agent. Pourquoi est-il important de faire appel à un professionnel ?

La vente d'un bien constitue une étape importante. Bien plus qu'une simple

transaction, cette démarche implique souvent un changement de vie, nécessite de prendre des décisions qui ne sont pas anodines et requiert des connaissances juridiques et administratives spécifiques.

Il est alors important de pouvoir être soutenu par un professionnel du secteur, certifié et reconnu, qui saura conseiller et épauler jusqu'au bout. Il en est de même pour l'acquisition. J'ai remarqué que les acheteurs préfèrent être accompagnés par un agent. Ils se sentent plus en confiance, osent l'interroger sur tous les points et répondent plus facilement aux questions sur leur situation, ce qui est essentiel.

Comment cet accompagnement se concrétise-t-il pour vous ?

Pour pouvoir apporter le meilleur service qui soit, il s'agit avant tout de bien comprendre le besoin de chacun et de le respecter, en faisant preuve d'empathie et de proximité. Ensuite, je veille à travailler en toute transparence et franchise. C'est primordial pour conseiller au mieux le client dans son projet. Une grande partie du métier consiste aussi à tout mettre en œuvre pour valoriser le bien à vendre.

Je n'hésite pas à donner certains conseils qui peuvent s'avérer très utiles (recommandations pour travaux ou disposition des meubles pour un meilleur visuel par exemple). Je fais toujours appel à un photographe professionnel, afin de mettre le bien en avant de façon très qualitative. Enfin, je m'engage à défendre les intérêts de mes clients et à leur assurer un suivi rigoureux. Je prends vraiment à cœur chaque projet. Il suffit de me solliciter pour le constater !

Quel regard portez-vous sur le marché immobilier résidentiel au Luxembourg ?

Les prix ne cessent de grimper car les demandes sont nombreuses et augmentent encore en raison de l'arrivée massive de travailleurs sur le marché luxembourgeois. Pour certains, il est difficile de se loger, toutes les recherches ne peuvent pas être comblées. Même si de nouvelles constructions sortent de terre, je pense qu'il serait bien de motiver davantage les propriétaires fonciers à mettre à disposition leurs terrains libres. Ainsi, de nouveaux logements pourraient encore se créer. Cela permettrait aussi un développement immobilier moins centré, notamment vers le nord du pays, avec des prix plus abordables. Par ailleurs, il faut prendre conscience qu'il existe une différence entre les prix affichés et ceux réellement actés. Il y a souvent une négociation à la baisse. Certains prix un peu trop gonflés laissent croire aux propriétaires qu'ils pourront vendre leur bien à un prix très élevé et découragent les acquéreurs potentiels. Il est donc très important d'estimer les biens au plus juste et de le faire comprendre aux propriétaires. Quel est l'intérêt à ce qu'un bien affiche un prix surélevé et ne se vend pas ?



Stéphanie Gilmer Immobilier
Tél. : 621 408 530
contact@stephaniegilmer.com
www.stephaniegilmer.com

LICENCIEMENT AVEC PRÉAVIS POUR FAUTES GRAVES

Les employeurs ont parfois tendance à hésiter à procéder entre licenciement avec préavis et licenciement pour fautes graves. Outre les modalités de formes, le choix dépend essentiellement dans la gravité de la faute ou des fautes commises par le salarié.

FRÉDÉRIC FRABETTI & CARMEN RIMONDINI

Que faut-il respecter lors d'un licenciement ?

Il faut bien entendu respecter les formes de contenu qui diffèrent car la lettre de licenciement pour fautes graves doit contenir immédiatement les motifs donc les fautes alors la lettre de licenciement relative à un licenciement avec préavis sera limitée à l'annonce malheureuse de la résiliation avec préavis et du délai de ce dernier avec ou non dispense à l'exécuter. Ces lettres doivent être envoyées par recommandé. En effet, dans le cadre d'un licenciement avec préavis, le salarié dispose d'un mois à compter de la réception de la lettre de licenciement pour en demander les motifs. A défaut d'effectuer cette demande, l'employeur n'a pas l'obligation de faire état des fautes qu'il invoque dans le cadre de ce licenciement après le délai d'un mois. La lettre contenant les motifs dans un licenciement avec préavis devra également être envoyée par lettre recommandée.

Quelles sont les caractéristiques des motifs pour licenciement pour faute ?

Les deux licenciements ont un point commun, à savoir, que les motifs donc les fautes invoquées doivent disposer de 3 caractéristiques soit être précis, réels, et sérieux. Ces caractéristiques doivent se retrouver dans les lettres justifiant les motifs alors que la jurisprudence exige que le salarié ainsi que le tribunal soient informés des fautes afin d'en comprendre le contenu et la portée. Dans ce sens, et dans le cadre de plaidoiries devant le tribunal du travail, les juges devront à la lecture de la lettre contenant les motifs comprendre quelles fautes sont reprochées au salarié et de ce fait, disposer de tous les éléments permettant de savoir si de telles fautes peuvent provoquer la résiliation du contrat de travail et la poursuite de la relation contractuelle. Il est donc extrêmement important de rédiger correctement la lettre contenant les motifs afin que les fautes soient indiquées avec toutes les précisions nécessaires et relatives à leur date et lieu de commission et explication de la faute commise pour ce qui est du caractère de précision. Quant au caractère réel, il s'agit de démontrer qu'il s'agit bien une faute reprochée à ce salarié et que la faute lui est imputable et ne peut pas être reproché à une autre personne.

Le salarié licencié est donc bien à l'origine de la faute. Quant au caractère sérieux, il s'agit du degré de gravité des fautes qui vont permettre de déterminer si l'employeur peut licencier avec préavis ou pour fautes graves.

Est-il vrai qu'il y a une obligation de preuve ?

A ce titre, il faut préciser qu'un licenciement pour faute grave intervient pour une faute ou des fautes dont l'importance rend immédiatement impossible le maintien de la relation de travail alors que le salarié a commis de telles fautes graves dans le précédent avant le licenciement.

Pour un licenciement avec préavis, l'employeur devra donc lister les différentes fautes commises par le salarié sans devoir respecter d'indiquer des fautes commises dans un certain délai ce qui signifie que l'employeur devrait lister les fautes commises pendant l'exécution du contrat de travail. Il faut donc comprendre que l'employeur doit expliquer la faute commise et disposer de preuve des fautes commises dans le cas des deux licenciements de sorte qu'il appartient à l'employeur d'annexer à sa lettre de licenciement indiquant les fautes toutes pièces justificatives comme des attestations de témoignage, des photos, des justificatifs démontrant la faute commise dans le but de permettre au salarié mais également au juge de comprendre que la faute commise est d'ores et déjà démontrée. Il est également possible d'indiquer dans la lettre quelles sont les personnes qui ont été témoins de ces fautes qui pourront en témoigner devant un tribunal ce qui oblige l'employeur d'indiquer les noms de ces témoins en ayant leur accord eu égard au Règlement sur la protection des données.

Quelle règle faut-il respecter dans le cas d'une procédure à l'encontre d'un employeur ?

Un point encore similaire aux deux licenciements, le salarié dispose de 3 mois pour engager une procédure devant le tribunal du travail à compter de la lettre contenant les motifs afin de demander de voir le licenciement déclaré abusif et de demander des dommages et intérêts soit un préjudice matériel et un préjudice moral. Toutefois, il est possible pour le salarié d'augmenter ce délai de 3 mois en contestant les motifs afin que ce délai soit prolongé de 1 an.

Comment se fait le choix entre licenciement pour fautes graves ou licenciement avec préavis ?

En conclusion, il faut relever que le choix entre un licenciement pour fautes graves et un licenciement avec préavis se fait en fonction de la gravité des fautes commises surtout dans le dernier mois de l'exécution du travail. Une faute grave comme le vol, l'insubordination à l'égard de l'employeur avec violence, refus d'exécuter une tâche inscrite dans le contrat de travail pourra faire l'objet d'un licenciement immédiat si l'employeur peut le démontrer alors que la confiance devant exister entre l'employeur et le salarié fera définitivement défaut pour la poursuite de la relation de travail. L'employeur doit donc être très prudent dans la rédaction de la lettre de licenciement pour faute grave ou de la lettre de motifs et prendre le temps nécessaire pour une rédaction précise et ne pas éviter d'y joindre tous justificatifs relatifs aux fautes invoquées. À ce titre, l'assistance d'un professionnel est souvent nécessaire. De même, le salarié ne doit pas oublier de demander les motifs dans le cas d'un licenciement avec préavis.

UNE ENVIE, UN POLL-FABAIRE



CRÉMANTS
POLL-FABAIRE
LUXEMBOURG



www.poll-fabaire.lu



CORINNE LOZÉ

LA FORCE DE L'INNOVATION

Française, née à Grenoble, passée par Paris et l'Afrique, Corinne Lozé a rejoint le Grand-Duché en début d'année en qualité de CEO d'Orange Luxembourg, entreprise qui compte aujourd'hui 169 employés. Cette mordue du digital, qui a multiplié les postes à responsabilités et enchaîné les challenges et pour qui «connecter les gens est une évidence» se lance aujourd'hui dans l'aventure de la 5G. Passionnément!

KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE JULIAN BENINI

Qu'est-ce qui vous a poussée à choisir la voie des télécommunications et à intégrer le groupe Orange?

La voie des télécommunications, c'est clairement l'envie d'être dans un secteur qui bouge et qui évolue. Dans notre métier, la transformation est notre quotidien. J'ai commencé en 1995 avec les premiers sites Internet, c'était déjà les prémisses de la transformation digitale ! Il y a eu le mobile, Internet, les géants comme Google... En 2000, la société dans laquelle je travaillais a été rachetée par le groupe Orange, c'est ainsi que j'y suis entrée et j'y suis restée. Les technologies ont évolué et nous parlons aujourd'hui d'intelligence artificielle. On ne s'ennuie pas dans notre secteur, c'est vraiment palpitant.

Quelles belles rencontres ont marqué ce parcours?

En fait, j'ai eu beaucoup de chance, je n'ai fait que de belles rencontres, notamment celles avec la Centrafrique et les Centrafricains. J'ai une vraie admiration pour ces gens qui se donnent corps et âme pour rebâtir le pays, y compris les équipes d'Orange Centrafrique qui ont reconstruit un réseau qui avait été complètement détruit.

En 2009, vous créez Orange Star Africa. Pouvez-vous nous dire ce que cela représentait?

C'était le démarrage du digital en Afrique. L'objectif était de produire des contenus de type articles

et vidéos pour l'ensemble du continent. Ces contenus touchent essentiellement aux thématiques du sport et de l'entrepreneuriat. Nous avons mis en avant des entrepreneurs, à travers le Prix Orange de l'entrepreneur social en Afrique, et des start-up africaines en les accompagnant.

Et en 2014, vous franchissez le pas et vous vous installez à Bangui en tant que CEO d'Orange Centrafrique...

L'Afrique est une terre d'innovation en matière de télécoms, ce qu'on ne réalise pas toujours bien en Europe. Orange a à cœur de soutenir des projets qui améliorent les conditions de vie des populations. Là, ce que vous faites a vraiment du sens. C'est extrêmement intéressant et c'est édifiant de voir toutes ces personnes qui consacrent leur vie à rebâtir un pays.

Après cinq années passées en Centrafrique, qu'est-ce qui vous a incitée à rejoindre Luxembourg?

Je ne connaissais pas le pays mais il avait tout pour m'attirer. C'est un des plus dynamiques d'Europe. Il offre une qualité de vie remarquable et j'y ai trouvé des équipes internationales et une structure à taille humaine. D'un point de vue professionnel, j'ai l'opportunité d'y travailler sur mon sujet phare avec un nouveau défi : accompagner la transformation digitale en déployant la 5G avec toute l'équipe d'Orange. Ce que nous souhaitons

faire est assez ambitieux. C'est mon actualité et c'est ce qui me motive.

Le digital vous passionne mais vous laisse-t-il du temps pour d'autres activités?

Bien sûr ! J'aime voyager, en Europe, en Afrique, en Asie... Je découvre maintenant le Luxembourg. J'ai aussi quelques hobbies, celui du moment, c'est le jeu de go. J'apprends, c'est un autre vrai challenge (rires), il me faudrait des années pour exceller ! Et puis il y a dans ma vie quelques actions de bénévolat.

“

Être engagé(e) dans la transformation digitale, c'est un beau challenge !

”

Des engagements de longue date ?

J'ai toujours eu des engagements, notamment à travers des actions humanitaires en Afrique, comme par exemple maîtresse d'école au Mali, pays qui fut ma première rencontre avec l'Afrique quand j'étais jeune et vers lequel je me suis tournée comme bénévole. Maintenant, j'ai des actions de bénévolat au Luxembourg.

Quelle est votre philosophie de vie ?
Vivre dans le moment présent.
Être optimiste et le rester.



8
N°208

QUESTIONS À LA VOLÉE

UN LIVRE DE CHEVET
«Mémoires d'Hadrien»
de Marguerite Yourcenar,
un livre incroyablement bien écrit
et que je peux lire quel que soit
mon état d'esprit.

UNE DESTINATION
l'Aubrac, où est ma maison,
l'Afrique et la Mongolie.

UN COUP DE CŒUR
Le dernier, ma petite-fille
dans la rue en train de militer
pour sauvegarder la planète.

NEWS SOCIÉTÉ

UNE NOUVELLE DIRECTRICE COMMERCIALE POUR SODEXO

Le 24 septembre, la société Sodexo a annoncé avoir nommé Hélène Marchon, 34 ans, au poste de directrice commerciale du groupe. Auparavant, Hélène Marchon était devenue administrateur délégué et coactionnaire de la société de conciergerie Majordome. Le groupe avait ensuite été racheté par le groupe international John Paul, qui avait lui-même été repris en 2016 par AccorHôtel.



UBER ARRIVE EN LORRAINE

La plateforme de service de transports vient d'annoncer son arrivée dans la Grande Région, à Nancy et Metz, à la suite d'une forme de demande. En effet, comme l'a confié la directrice de la communication du groupe à nos confrères du *Républicain lorrain*, quelque « 110 000 personnes ont téléchargé l'application et essayé de commander une course à Metz et 88 000 à Nancy », depuis le début de cette année. À l'heure où nous écrivons ces lignes, une dizaine de chauffeurs étaient disponibles sur les deux villes. Quant au Luxembourg, la société a annoncé n'avoir pour l'heure aucune velléité à s'y installer.

AMAZON DÉMÉNAGE



Alors que les bureaux européens d'Amazon étaient installés en plein cœur de Clausen depuis 2004, le géant vient de déménager intégralement au Kirchberg, les anciens locaux étant devenus trop petits pour accueillir l'ensemble de l'équipe. En effet, une partie des employés avaient déjà pris leurs quartiers sur le nouveau site l'année passée. Quelque 2200 nouveaux collaborateurs pourront ainsi grossir les rangs du géant de l'ICT. 500 nouvelles offres sont en effet à présent à pourvoir au Luxembourg.

VANKSEN ET POST SALUÉS AUX DIGITAL COMMUNICATION AWARDS

Post Luxembourg et l'agence de communication Vanksen ont en effet été saluées à Berlin, en septembre dernier, à l'occasion des Digital Communication Awards. Toutes deux ont en effet raflé l'award européen du meilleur rapport annuel, pour le « Rapport intégré 2018 » de Post Luxembourg, « un pari ambitieux pour lequel Vanksen et Post Luxembourg ont totalement repensé le format du rapport annuel en le propulsant dans l'ère du storytelling digital grâce à la data visualisation, à la réalité augmentée, au motion design ou encore au snacking content. Une vision en phase avec les nouveaux usages de consommation de l'information », a en effet expliqué l'agence Vanksen dans un communiqué.

SNOOP DOGG, INVITÉ DU PREMIER GLOBAL VENTURES SUMMIT AU LUXEMBOURG

À la suite à la rencontre entre Pierre Gramegna, ministre des Finances et Ahmed Shabana, managing partner au sein de Parkpine Capital, en début d'année, Luxembourg accueillera pour la première fois le Global Ventures Summit. L'occasion de faire se rencontrer investisseurs potentiels et start-up luxembourgeoises lors des 19, 20, 21 novembre prochains.

Et parmi les quelque 1500 invités, il en est un qui détonne un peu. Le rappeur américain Snoop Dogg sera en effet présent pour présenter Casa Verde, son fonds d'investissement dédié à l'industrie du cannabis. Lorsque l'on sait que la légalisation prochaine pourrait faire bondir la croissance sur ce marché, de 30 % par an d'ici 2030, la venue du rappeur paraît tout de suite nettement moins incongrue.

RETOUR TIMIDE POUR LA TROTTINETTE EN CENTRE-VILLE



De retour en ville sept mois après un coup d'essai éclair, les trottinettes électriques n'en finissent plus de diviser les habitants de la capitale. Gadget dangereux pour certains, formidable moyen de transiter vers une mobilité douce pour d'autres, les quelque 350 trottinettes de la compagnie américaine Bird, installées entre la Place des Glacis et le Kirchberg auront au moins eu le mérite d'ouvrir le débat.

#CHECKYOURFACTS, LA CAMPAGNE POUR LUTTER CONTRE LES FAKE NEWS

Parce que 10 % de nos voisins français, âgés de moins de 35 ans pensent que le gouvernement américain serait à l'origine des attentats du 11 septembre 2001, il était temps que les pouvoirs publics prennent la mesure de l'importance des fake news à l'ère d'Internet et des réseaux sociaux. Véritable enjeu de société, la lutte contre la désinformation se heurte bien souvent à la méfiance des citoyens vis-à-vis des médias généralistes. Pour y remédier, le Service national de la jeunesse (SNJ) et BEE SECURE s'associent sous le hashtag #checkyourfacts. Grâce à une méthode simple, des kits pédagogiques et trois questions pertinentes, chaque jeune pourra désormais aiguiser son esprit critique.

N°208

LE CHIFFRE

30 %

des entrepreneurs sont des femmes en Europe, d'après une étude réalisée par l'association Empow'Her. Un chiffre qui prouve que le secteur de l'entreprise reste encore genre.



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



Société / News

LES NOUVEAUX CODES DU LANGAGE AMOUREUX

Ghosting, Gatsbying, dating, troupe u zombieing, ces drôles de vocables ne vous disent rien ? Le langage amoureux a connu une évolution considérable ces dernières années du fait de l'explosion des réseaux sociaux, sites de rencontre et consorts.

On décrypte ces nouveaux mots et on vous explique comment en faire bon usage... ou pas.

N°208

Beauté / Soins



NOTRE GUIDE SPÉCIAL LENDEMAIN DE SOIRÉE

Dimanche matin, j'ai des frissons... mais surtout le cheveu gras, le teint blême et brouillé et les yeux vitreux ? Découvrez tous nos tips et astuces pour afficher un visage aussi frais qu'après une bonne nuit de sommeil (bonne nouvelle, ces conseils fonctionnent aussi en lendemain d'afterwork) !

Culture / Actu

COMMENT INSTAGRAM A RENDU L'ASTRO COOL ?

Si on vous dit astrologie, vous pensez plutôt aux rubriques des magazines de vos aïeules ou des essais maladroits de compatibilité astrale pour être sûre que Bibou est bien l'homme de votre vie ? Stop. Notre réseau social préféré a fait souffler un vent de cool (et de folie) sur l'astrologie et on vous dit tout.

Culture / Ciné-séries

LES SÉRIES À BINGE-WATCHER CETTE SAISON ?

La pluie, le vent, le froid et la nuit ont eu raison de votre motivation à vous trémousser sur les dancefloors de la capitale ? Tant mieux, ce mois-ci, il fera bien plus chaud sous votre plaid avec notre sélection des meilleures séries à binge-watcher de toute urgence. Préparez vos chocolats chauds, c'est parti.

Mode / Conseils Mode

COMMENT PORTER LES SANTIAGS ?

Ringardes, les 'tiags ? Mais pas du tout ! La botte américaine est devenue en quelques saisons l'apanage des filles les plus cools. Cependant, on vous l'accorde, l'exercice (de style) reste plutôt casse-gueule. On vous briefe pour l'aborder cette saison sans frissons.



UN CADEAU POUR LES HOMMES

Bien loin de n'être qu'un énième concept-store, l'univers Emporio Del Uomo propose au contraire une véritable expérience. Un lieu unique, entièrement dédié à l'homme, où se croisent bien-être, produits exclusifs et traditions.



C'est en constatant qu'il n'existe pas d'endroit au Luxembourg où l'homme puisse à la fois se détendre, prendre soin de lui et trouver le parfait noeud pap', que Mike Travessa et son père, déjà à la tête du groupe T-Hair, ont imaginé un concept inédit. Niché en plein cœur du quartier d'affaire du Kirchberg, Emporio Del Uomo réunit en un même lieu les techniques traditionnelles du rasage, le luxe d'une bouteille de whisky exclusive et la relaxation d'un massage aux pierres chaudes. Ici, « l'homme peut se faire une pédicure pendant qu'il se fait couper les cheveux ou tailler la barbe, avant d'aller se faire masser ». Une petite escale bien-être dans le quotidien des hommes d'affaires qui peuplent la Commission européenne et qui se pressent au sein de ce lieu exclusivement consacré au bien-être de ces messieurs. Séparés en trois espaces distincts, Uomo Store, Il Barbiere et Uomo Spa, la boutique couvre tous les désirs et les attentes de ses clients

qui « peuvent passer une après-midi dans le concept-store ». Au sein de Uomo Store d'abord, où les cravates et les noeuds pap' côtoient les accessoires de maroquinerie, les stylos et les livres, mais également une très belle sélection de vins et d'alcool de qualité : « Nous essayons de toujours être exclusifs en prenant soin d'offrir des choses différentes, que l'on ne retrouve pas ailleurs. » Exclusivité, luxe et priviléges définissent bien cet endroit si précieux où les hommes viennent se ressourcer.

Avec ses techniques traditionnelles et autres rituels de rasage, l'espace Il Barbiere se distingue d'un barber shop classique et offre à ses clients un service de qualité : « Nos clients viennent pour la qualité de nos soins, mais également pour tout ce que nous proposons autour ». Aussi, il n'est pas rare qu'un client vienne rafraîchir sa coupe tout en sirotant un rhum. Enfin, entre les marques haut

de gamme telles que Décléor, Aqua di Parma et Pronails et le large éventail de soins proposés au sein de l'espace Uomo Spa, allant des pédicures et manucures aux nombreux massages, en passage par l'épilation, les clients peuvent déconnecter le temps d'une pause déjeuner ou d'une journée entière et rendre ce moment unique.

MERRY CHRISTMAS GENTLEMEN !

Et parce qu'ils ont pensé à tout, l'équipe d'Emporio del Uomo propose également toute une gamme de coffrets et package spécialement pensée pour les fêtes, à destination des particuliers bien sûr, mais également des entreprises. Stylos, tee-shirts, massages et autres soins. Noël n'aura jamais été aussi élégant.



Baume après-rasage, Lotion après-rasage,
Barber Barber





T'AS DE BEAUX YEUX, TU SAIS

Poches, cernes, ridules, paupières qui s'affaissent.

La zone du contour de l'œil est indéniablement la plus fragile et celle qui trahit le plus, le temps qui défile et la fatigue qui s'accumule. Aussi, en prendre soin au quotidien et le plus tôt possible est fondamental pour préserver son capital jeunesse et garder un regard frais et lisse. Découvrez notre rétro planning pour afficher dix ans de moins au compteur.

SARAH BRAUN



À CHAQUE ÂGE SA ROUTINE DE SOIN ADAPTÉE

À partir de 20 ans : on lutte contre les poches et les ridules

Parce qu'elle est trois fois plus fine que sur le reste du visage, la zone du contour de l'œil est ultra fragile et vieillit donc prématurément. En effet, dépourvue d'hypoderme, elle ne profite pas des nutriments distribués aux autres zones du visage et du corps. Ajoutez à cela le fait qu'elle soit sursollicitée au quotidien, étant donné que l'on cligne plus de 10 000 fois chaque jour, rien d'étonnant à ce que dès le cap de la vingtaine atteint, on voit apparaître de fines ridules au coin externe de l'œil ou sous la paupière inférieure.

Pour y remédier, une solution : hydrater intensément et apporter à cette zone les nutriments dont elle est privée. On choisit donc un soin hydratant riche en agents humectant — surtout pas gras — que l'on applique en massage en effectuant de petits mouvements circulaires. Une routine qui prend deux secondes, à adopter sans plus tarder, tous les jours, matin et soir.

Entre 30 et 40 ans : on prévient et on lutte contre l'apparition des rides

Même si on sait que l'on ne pourra y échapper, on aimerait que les rides apparaissent le plus tard possible. Si la génétique n'est pas étrangère à leur venue, adopter une bonne hygiène de vie est déjà un premier pas dans la lutte contre leur apparition précoce et un geste salvateur. D'autant que nos modes de vie actuels n'aident pas à préserver la zone du contour de l'œil : utilisation abusive des écrans,

stress qui nous fait froncer les yeux, cigarettes... sont autant de facteurs aggravants, qui petit à petit creusent de fins, mais certains sillons autour des yeux. Pour y remédier, on adopte, dès 30 ans, des soins qui protègent ou restaurent les fibres de la peau. Matin et soir, on applique donc l'équivalent d'un grain de riz de notre soin (pas plus), en effleurant très légèrement, en effectuant une torsion du pyramidal (situé en haut du nez, entre les deux yeux) avec l'index, puis on dessine un 8 sur le contour des yeux jusqu'aux tempes.

En cas de cernes prononcés, on booste la microcirculation pour éviter que le sang ne stagne et s'oxyde (siroter des infusions de vigne rouge est une bonne idée). En cas de cernes très colorés, on peut choisir un soin contour des yeux correcteur, fluide, afin d'éviter que celui-ci ne se fixe dans les ridules.

55

Parce qu'elle est trois fois plus fine que sur le reste du visage, la zone du contour de l'œil est ultra fragile et vieillit donc prématurément

66

À partir de 50 ans : on combat les poches de graisse et les sourcils tombants

Une fois passée la cinquantaine, c'est toute la structure osseuse du visage qui s'affine. Cela se traduit par une perte de volume au niveau des pommettes, les tempes qui se creusent ou l'arcade sourcilière qui s'aplatit et qui provoque l'affaissement de la paupière supérieure.

66

La zone du contour de l'œil accuse tout de suite des excès de la veille, et ce, que l'on ait 20 ou 50 ans

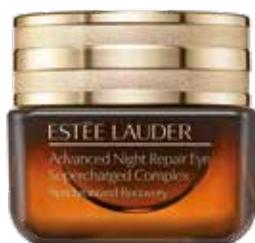
99

Qui plus est, avec la ménopause, les hormones s'en mêlent, provoquant une fragilisation des tissus. On ne tarde donc pas à investir dans un contour des yeux anti-âge global, qui aura à charge de régénérer les cellules sous-cutanées, de booster l'oxygénéation et de redensifier la peau. Ces soins étant très riches en actifs, inutile d'en appliquer beaucoup, là encore, l'équivalent d'un grain de riz suffit. On investit également dans un accessoire de massage, si celui-là n'est pas fourni avec le soin : matin et soir, on l'utilise pour effectuer de légers tapotements sur les paupières supérieures inférieures afin de réactiver la microcirculation. Puis, d'un geste tonique on lisse l'espace entre les sourcils, le haut de la paupière vers la patte d'oie pour raffermir le contour de l'œil. Enfin, on étire légèrement la paupière inférieure au niveau des cernes, de l'intérieur vers l'extérieur, pour favoriser le drainage et diminuer les signes de fatigue.

N°208



LES CINQ MEILLEURS SOINS ANTI-ÂGE



.....

Advanced Night Repair Eyes, Estee Lauder

Un soin global qui contrebalance l'impact des agressions extérieures comme le manque de sommeil, les rayons UV, la pollution et la surexposition à la lumière bleue la nuit. Un hydratant triple action qui répare la peau et réduit visiblement tous les signes clé du vieillissement du contour de l'œil : rides, poches et sécheresse. Il atténue l'apparence des cernes en seulement trois semaines et contribue à prévenir les dommages liés aux radicaux libres grâce à huit heures de protection antioxydante.

Contour des yeux Three Part Harmony, Origins

Un astucieux produit 2 en 1 qui offre une hydratation adaptée, grâce à une combinaison d'actifs qui stimulent la production naturelle de collagène et d'élastine pour réparer visiblement la structure de la peau et les signes visibles du temps. De jour, un gel léger non gras qui aide à réparer les multiples signes de vieillissement pour un teint lumineux et un regard visiblement lifté et plus jeune, tandis que la nuit, c'est une crème à la texture riche et luxueuse qui nourrit intensément votre peau et répare les signes du temps au cours du sommeil.



.....

Nouveau!

**Le MicroSerum de Rose Yeux,
Dior Prestige**



En quatre semaines seulement, ce gel aussi frais que léger, lisse, décongestionne, défatigue, apaise et illumine le regard, grâce à la Rose de Granville et ses 22 micronutriments, meilleurs alliés des regards fatigués, tandis que l'applicateur serti de 10 microperles en céramique rotatives offre une fraîcheur saisissante. Instantanément, les poches et les cernes s'estompent. Le regard est défatigué et éclatant de lumière.

**Hyalu B5 Yeux,
La Roche Posay**

Rides, contour de l'œil affiné et/ou fatigué, quel que soit l'âge, le regard peut perdre en fraîcheur. Grâce à deux acides hyaluroniques et la vitamine B5, ce soin à la texture crémeuse et confortable repulpe et répare la barrière cutanée du contour de l'œil. Les rides et ridules semblent réduites ; le contour de l'œil est frais, le regard éclairé.



Bubblewrap, Glossier



Formulé à partir de neuf complexes d'actifs, dont l'acide hyaluronique ou encore l'huile d'avocat, ce soin apporte la parfaite dose d'hydratation aux zones ultras fragiles du contour des yeux et des lèvres. Résultat ? La peau est visiblement plus rebondie et hydratée. Le contour des yeux est lissé et revitalisé, et les lèvres sont repulpées, plus ourlées.

BROWLIFT

STRUCTUREZ VOS SOURCILS GRÂCE À LA TENDANCE ACTUELLE

DES SOURCILS PLUS ÉPAIS ET BIEN DÉFINIS

SANS DOULEUR

EFFET LONGUE DURÉE DE 6 À 8 SEMAINES

Osez des looks différents avec les combinaisons : teintures et henné sourcils



AUTOUR DU REGARD
BEAUTÉ DES YEUX

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

LE GESTE QUI SAUVE

Nuit trop courte, dîner trop copieux et/ou trop arrosé : la zone du contour de l'œil accuse tout de suite des excès de la veille, et ce, que l'on ait 20 ou 50 ans. C'est normal, car au cours de la nuit, la circulation lymphatique se ralentit et entraîne une accumulation de liquide dans les tissus des paupières. Aussi, pour dégonfler la zone du contour de l'œil, il est impératif d'utiliser des soins contenant des actifs drainants et astringents, à combiner avec une gestuelle ad hoc. Commencez par prélever une goutte de produit que vous déposerez en effectuant des pressions douces, sous l'œil au niveau des poches (mais sans lisser) du coin interne au coin externe. L'idéal est, là encore, d'utiliser un petit accessoire de massage dont l'extrémité est en métal. Et pour plus d'efficacité encore, il est possible de laisser quelques instants produits et outil au réfrigérateur pour une décongestion plus rapide.

N°208

COMMENT OUBLIER DÉFINITIVEMENT SES CERNES ?

Utiliser des soins adaptés est certes un geste indispensable pour protéger la zone du contour de l'œil du vieillissement prématûr, mais plus encore, l'hygiène de vie sera déterminante.

Si le patrimoine génétique n'est pas innocent dans une prédisposition — ou non — à avoir des cernes chroniques, ceux-ci peuvent également être provoqués par une accumulation de fatigue, le stress voire un abus de soleil. Quelles qu'en soient les causes, il en résulte ces vilaines marques bleues ou jaunes. Pour les atténuer, on peut adopter quelques nouvelles habitudes :

- Adopter un régime alimentaire anti-inflammatoire à base d'une grande quantité de fruits frais, de légumes, de céréales complètes, de protéines maigres et de bonnes graisses. À table, on zappe le verre de vin rouge et la caféine.



- Dormir mieux et plus. Une fois passée 20h, on s'éloigne des écrans afin de réduire l'exposition à la lumière bleue, qui perturbe notre cycle naturel de sommeil. À la place, on priviliege le duo livre et tisane relaxante pour favoriser un sommeil de qualité.
- Appliquer un SPF sur la zone du contour de l'œil. On n'y pense pas toujours, mais s'exposer trop au soleil — ou pire aux rayons des cabines UV — provoque des cernes. Donc si son soin contour ne contient pas de filtres, on choisit un correcteur anticernes qui, lui, en contient.
- S'oxygénier. Adopter une activité physique régulière est un excellent moyen de s'oxygener, tout comme celui de ne pas fumer.
- Choisir des soins avec des actifs adaptés. La vitamine C et l'acide hyaluronique sont les deux ingrédients les plus indiqués en cas de cernes prononcés.

En effet, la vitamine C stimule la production de collagène, ce qui permet d'éloigner la veine de la peau, tandis que l'acide hyaluronique repulpe la peau afin de la rendre moins transparente.

LE CHIFFRE

10 000

*soit le nombre de fois
que l'on cligne des yeux chaque jour*

L'ATELIER DU SOURCIL

PARIS

CRÉATEUR DE REGARDS



JOYEUSES FÊTES

DES REGARDS SPECTACULAIRES
À DÉCOUVRIR DANS NOS ATELIERS

25A BOULEVARD ROYAL, L-2449 LUXEMBOURG
TEL : 27.99.75.46

rendez-vous sur www.atelierdusourcil.com

Photographie retouchée

Posez.lu
Kirchberg
by Carine Delvaux

ANTI-ÂGE
BEAUTÉ
MINCEUR
BIEN-ÊTRE
LASERS
THÉRAPEUTES



WEEK-END FILORGA

SAMEDI 23 ET DIMANCHE 24 NOVEMBRE 2019

DIAGNOSTIC DE PEAU PAR SCANNER BY FILORGA

REMISE EXCEPTIONNELLE DE 20%
SUR LES PRODUITS FILORGA

LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

Pensez à réserver votre diagnostic par téléphone ou par mail:
carine.delvaux@osez.lu

103 rue des Maraîchers L-2124 Luxembourg
Tél. : 27 51 46 14 / GSM : 661 375 945
ouvert le dimanche

MUST-HAVE

01

REVITALISANT



Avec sa formule contenant 99 % d'ingrédients d'origine naturelle, ce nouveau masque pour le visage procure un effet régénérant et anti-âge tout en offrant une expérience sensorielle. Grâce au pouvoir de l'extrait de Revisentalis, une plante aux propriétés miraculeuses, ce masque revitalise, protège et purifie la peau. Revisentalis active les propriétés antioxydantes des cellules de la peau, et stimule leur processus de détoxication et de résilience.
Crema nera masque volcanique revitalisant.
Giorgio Armani.



FLORAL



Une édition collector festive parée de paillettes éclatantes. Personnalisez votre flacon préféré avec des patchs exclusifs signés par l'artiste Ana Strumpf. Laissez-vous tenter par la fraîcheur pétillante de cette eau de toilette. Osez une pomme d'amour, un parfum floral fruité gourmand. Le citron de Calabre et le citron vert Caïpirinha s'entremêlent. Le gardénia onctueux s'enrobe d'un voile délicieux de pomme d'amour. Puis c'est le bois de cèdre qui enveloppe les muscs blancs caressants. Sensualité délicate et radiante. *Nina Eau de toilette.* Nina Ricci.

ÉTINCELANT

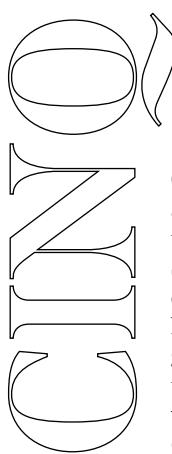
Allié idéal des festivités élégantes, cet highlighter est une création exclusive de la collection. Sa texture fluide fond sur la peau, qui semble rayonner de l'intérieur. Portant le sceau d'un bouton Chanel « vintage », son éclat nacré étincelant rehausse les contours du visage pour un effet délicatement sculpté et resplendissant.
Éclat magnétique. Chanel.

04

SENSORIALITÉ



La technologie BlackImmune, complexe signature de cette ligne de soin qui offre une approche novatrice du soin anti-âge. Il cible l'immunité cellulaire en agissant sur 95 % des cellules impliquées dans les mécanismes d'autodéfense de la peau. À cette formule, s'ajoutent des actifs ciblant les besoins spécifiques du contour des yeux et des lèvres pour un résultat visible dès le premier mois d'application du soin.
Orchidée impériale black yeux et lèvres. Guerlain.



ÉCLAT

Ce soin se compose des plus habiles générateurs d'éclat associés aux meilleurs actifs redensifiants pour une mise en lumière et en beauté instantanée du visage. Sa touche irrésistible : la touche « shocking pink » de la texture. 3 dimensions d'éclat : un grain de peau lissé grâce à une exfoliation douce, un teint lumineux généré par des nacres illuminatrices et enfin une carnation homogène due à la texture à effet teintant et un dérivé de la vitamine C.
Crème rose lumière. Clarins.

Une nouvelle salle de sport pour allier forme et bien-être

Plus qu'un simple institut de beauté, la chef d'entreprise, Djedjiga Rigitano-Mahfouf, élargit son centre de remise en forme, axé autour de notre bien-être avec un nouvel espace dédié au sport.

Exercices ludiques et résultats immédiats, faire du sport n'aura jamais été aussi efficace.



Après avoir conquis ses clientes avec son salon d'esthétique, Djedjiga Rigitano-Mahfouf continue de prendre soin de nos corps avec l'ouverture d'une toute nouvelle salle de sport. Si l'objectif est bien sûr de se maintenir en forme, tout a été pensé pour que notre séance de sport quotidienne devienne un moment agréable. Ouverte tous les jours, de 8h à 21h, la salle de sport propose différents programmes pour soulager les douleurs dorsales, remodeler le corps, mincir ou encore corriger son positionnement.

Des machines derniers cri et des résultats immédiats

Parce que l'on sait combien les machines habituelles peuvent être compliquées à utiliser, elle a tenu à offrir à ses clientes la Rolls du tapis de course, en s'équipant des machines Matrix. Les appareils ciblent chaque partie du corps pour un résultat ultra rapide. Fesses, cuisses, abdos, les muscles travaillent en douceur: « Souvent, les femmes se blessent sur des machines qui ne sont pas adaptées à leur musculature. Ici, impossible : les appareils sont conçus

pour soutenir le poids du corps. », note la directrice du centre, qui anime en personne les entraînements. Pendant une heure, elle effectue le circuit avec ses clientes et les guide dans leurs mouvements.

« Au bout d'une séance, elles savent exactement comment bien se positionner ». Très facile d'utilisation, chaque machine s'intègre dans le programme, s'utilise seule pour une action ciblée ou en complément d'autres exercices. Séquencé par série de quinze répétitions, le circuit mêle cardio et training pour des résultats immédiats et une action concrète : « Les mouvements sont faciles et les enchaînements, ludiques. Nous n'avons pas l'impression de faire d'effort, mais le lendemain, mes clientes me maudissent! (rires) »

Combiner sport et programme minceur pour une double efficacité
Toujours axé autour du bien-être, Djedjiga Rigitano-Mahfouf propose de combiner sa cure minceur à un programme sportif hyper personnalisable, afin d'offrir une formule complète à ses clientes et leur permettre de remodeler leur corps rapidement.

Au cours des 30 séances minceur prévues et à raison de 4 séances par semaine, elles peuvent ainsi additionner Shapersonic, Cryolipolyse, LPG, Lipolaser et Cryothérapie à des séances de sport et de coaching pour des résultats probants au bout de deux mois seulement.

Le petit plus qui fait toute la différence ? Grâce à sa formation en naturopathie, Djedjiga propose à ses clientes un diagnostic précis pour combler leurs carences et des compléments alimentaires afin de booster leur organisme. Finalement, rien de magique, juste la bonne formule et les bons outils.

VERA, 41 ANS, NOUVELLE ADEpte DU PROGRAMME

Comment se passe votre cure minceur ?

J'ai commencé en juillet par deux séances par semaine, avec les machines. J'ai immédiatement pu constater les résultats au bout d'un mois. Je suis donc passée à une séance par semaine, en pratiquant une activité sportive en complément. Je fais un peu attention à mon alimentation, mais je ne me prive de rien. Si je veux manger, je mange.

Quelles sont les avantages de ce programme ?

Tout! (rires) Les machines, la coach, l'ambiance et bien sûr les résultats.

Combien avez-vous perdu depuis le début de cette cure ?

J'étais à 95kg, je suis aujourd'hui à 87kg. Les résultats ont été immédiats : je l'ai remarqué dès le premier jour. En une semaine, j'avais perdu 2kg. Au début, je n'y croyais pas, je pensais que ce n'était qu'un appel commercial, mais j'ai continué et aujourd'hui je suis trop contente du résultat.

Escale Essentielle
CENTRE DE REMISE EN FORME & D'ESTHÉTIQUE

Soins - Détente - Résultats - Performance

132, Avenue de Luxembourg,
L-4950 Bascharage
Tél. : 26 65 05 65
www.escale-essentielle.lu





J'PEUX PAS J'AI SPA

f | N°208

De plus en plus, la beauté s'envisage de façon globale et être belle de l'extérieur implique de l'être de l'intérieur. De là provient l'essor des instituts de beauté et SPA qui proposent, plus qu'un éventail de prestations, de véritables cures et rituels initiatiques pour prendre soin de votre beauté et de votre santé. Des protocoles de cures minceur aux retraites, en passant par des journées entre filles pour un enterrement de vie de jeune fille ou pour célébrer un anniversaire, l'offre SPA a pris du galon, et ce n'est pas pour nous déplaire. Petit tour d'horizon de nos sélections au Grand-Duché et ailleurs.

SARAH BRAUN

AU LUXEMBOURG**Domaine thermal de Mondorf-les-Bains**

Dirección le Sud avec le superbe et totalement rénové domaine thermal de Mondorf-les-Bains. Nombreux sont d'ailleurs les résidents à prendre l'initiative de venir y passer deux jours pour profiter d'une véritable parenthèse zen à deux pas de la capitale. À raison, que ce soit en été ou en hiver, les lieux offrent un bel éventail de ce qui se fait de mieux en matière : bassins d'eau thermale à 36°C, 12 saunas, trois hammams et jacuzzis, le tout dans un superbe écrin de verdure. En outre, le domaine thermal propose également de combiner détente et sport avec 1800m² dédiés à l'effort et au développement musculaire avec, et surtout, la possibilité de se faire encadrer par l'un des coaches présents. Un repaire pour les sport addicts !

Domaine thermal de Mondorf-les-Bains, Mondorf-les-Bains, Luxembourg

**EN DEHORS DU LUXEMBOURG****À côté : le Domaine de la Klauss, à Montenach**

Depuis son ouverture, en 2016, le Domaine de la Klauss, situé à 40 minutes à peine de Luxembourg-Ville, n'a eu de cesse de développer son SPA. Dernière innovation en date, l'ouverture d'une piscine en extérieur, fort agréable lorsque les beaux jours sont là. Mais sa valeur ajoutée réside à n'en pas douter dans le choix de travailler avec la marque pionnière en matière de cosmétique minéral, *Gemology*, fondée par Christelle Lannoy. L'ensemble des soins proposés sont réalisés avec cette marque qui allie bienfaits des pierres précieuses et semi-précieuses à des actifs haute qualité.

Situé en plein milieu d'un havre de verdure, le SPA du Domaine de la Klauss est aussi bien accessible à l'occasion d'un week-end dans les lieux que pour une après-midi beauté. Pour les gourmets qui aiment se prélasser. *Hôtel-Spa Domaine de la Klauss, Montenach, France*

À deux pas : La Clairière Bio & Spahôtel, à la Petite Pierre

Voilà un SPA à visiter en plein cœur de l'hiver, tant le village qui l'abrite semble être tout droit sorti d'un conte de Noël. En outre, les lieux séduiront à n'en pas douter les yogis en herbe ou confirmés. En effet, voilà plusieurs années que La Clairière organise régulièrement des retraites yoga et méditation, et ce bien avant que cela ne soit tendance. Invitation à un retour à la nature, La Clairière propose de nombreuses activités extérieures au cœur de la forêt, comme de la sylvothérapie ou de la randonnée, en plus de son très beau SPA avec vue sur la forêt environnante. Pour prolonger l'expérience bien-être, le restaurant propose également une carte detox, pour se faire du bien de l'intérieur. Une expérience globale pour les mordus de nature.

La Clairière - bio & spahotel, La Petite Pierre, France

Un peu plus loin : August, à Anvers

Un hôtel-spa niché dans un ancien couvent ? Et pourquoi pas ! C'est l'expérience résolument déroutante

et exaltante proposée par August, le tout nouvel hôtel anversois que l'on doit à l'architecte belge Vincent Van Duysen. Parfait pour s'offrir une retraite très chic, ce nouvel établissement, résolument hype, abrite un spa comme vous n'en verrez nulle part ailleurs. Ultra minimaliste, voire carrément brut, agrémenté d'une piscine extérieure entourée de verdure, les lieux conservent le charme monacal de son fier passé. Une expérience idyllique pour les esthètes. *August, Anvers, Belgique*

À DOMICILE**Et si on veut un spa à la maison ?**

Parce que, parfois, on a envie de prendre soin de soi sans avoir à prendre la voiture, de plus en plus de personnes font le choix d'installer un petit havre de paix et de détente en plein cœur de leur maison. Un spa en plein milieu du salon ou sur la terrasse, cabine de sauna qui jouxte la salle de bain, voire carrément petite piscine intérieure pour en profiter tout au long de l'année malgré les très longs hivers luxembourgeois, opter pour un spa at home est une idée ingénieuse si l'on dispose de la place suffisante et du budget.



LE CENTRE DE DÉTENTE DE LA COQUE

sauna • hammam • sanarium • bassins d'eau chaude et froide à l'intérieur et à l'extérieur
whirlpool à 35°C cabine à neige • salle de fitness
aromathérapie • massages



Infusions

Venez découvrir le nouveau programme des Infusions

Massages

11 massages au choix

Faites-vous chouchouter par un massage entre les mains de professionnels avec des produits naturels

Réservations:
Tél.: 43 60 60 888
www.coque.lu



Centre de Détente
www.coque.lu

 Coque

PIDAL

Votre refuge à proximité
Tout pour profiter de l'été



Préparez-vous pour la plage

- Salle Fitness climatisée
- Cours collectifs fitness et aquatiques
 - Piscine
 - Personal training
 - Solarium
 - Soins beauty
- Manucure et pédicure



Détente

- Sauna
- Massages et soins corporels
- Suites wellness privatives
 - Bassin eau de mer
- Restaurant gastronomique



www.pidal.lu



**DOROTHÉE
DILLENSCHNEIDER**

GAMME DE SOIN

YVES ROCHER ÉLIXIR JEUNESSE

N°208



Pour sauver notre peau de la pollution et des agressions extérieures, Yves Rocher vient de lancer Élixir de jeunesse, une routine soin à la compo prometteuse. Enrichie en aphloïa, une plante originaire de Madagascar réputée pour ses capacités autorégénératives, cette nouvelle gamme se compose - entre autres - d'un sérum, d'une crème de jour et d'un roll-on pour illuminer le contour de l'œil. Alors, verdict ?

HÉLÉNA COUPETTE



CÉCILE GENAY

+ Avec une vie à 100 à l'heure et la pollution ... il est clair que ma peau est maltraitée. L'application du roller et du concentré laisse immédiatement une sensation de fraîcheur. Après une semaine d'utilisation, mes yeux paraissent moins gonflés. Ma peau paraît plus lisse et plus hydratée. L'application de la crème de jour chaque matin est un vrai plaisir et laisse une sensation de confort. Sa texture est légère, son parfum est doux. Ma peau est vraiment moins terne et elle respire à nouveau. Ces 3 produits ont vraiment leur place dans mon rituel quotidien.

- L'utilisation du dosage du roll-on n'est pas évidente.



HÉLÉNA COUPETTE

+ Un teint plus lumineux et net, dès la première semaine. Le sérum prépare idéalement la peau, et combiné à la crème de jour, les traits sont lissés, les rougeurs estompées. Une routine idéale pour ma peau mate souvent terne.

- Le roll-on, plus ludique que véritablement utile dans mon cas.

+ La crème de jour comble parfaitement le manque d'hydratation que l'hiver amène. En ce qui concerne le serum, il donne une meilleure allure au teint et laisse une bonne sensation de fraîcheur. Le roll-on quant à lui, me donne les traits moins fatigués. De plus, toute la gamme est sans huile minérale, sans parabène et sans colorant !

- Je n'aime pas trop l'odeur du serum et l'application du roll-on. Je préfère appliquer le produit au doigt.



JULIE BÉNIÈRE

+ Des 3 produits de la gamme, mon préféré est le roll-on défatigant. Les cernes et les poches s'estompent rapidement après quelques jours d'essai. Le regard est plus lumineux, la texture gel rend l'application très agréable. Le point fort de la gamme est sans aucun doute l'extrait sur-concentré d'Aphloïa, naturellement assimilable par la peau. C'est bluffant !

- Le sérum a une texture gélifiée qui laisse un aspect hyper lisse à la peau. À utiliser impérativement avec la crème !

Vos meilleurs alliés pour l'hiver

La nature regorge de petites pépites qui peuvent nous aider à passer l'hiver sans encombre.
Zoom sur quatre principes actifs qui boosteront votre immunité à l'approche de la saison froide.

« La fatigue, le changement d'heure, la baisse de luminosité peuvent affecter notre organisme. Pour affronter l'hiver avec plus de sérénité, il est donc essentiel d'y préparer au mieux notre système immunitaire, en le renforçant », explique Audrey, passionnée de naturopathie chez Nature Elements. À cet effet, certaines substances naturelles, prises sur une courte période, peuvent nous apporter un réel coup de pouce.

L'échinacéa

Petite plante originaire d'Amérique du Nord, l'échinacéa protège, réveille et stimule le système immunitaire. Prise en amont, lors d'une cure préventive, elle permet de prévenir les éventuels petits soucis de santé que l'on peut rencontrer en automne ou en hiver. Elle peut se boire infusée, en tisane chaude ou, pour une meilleure assimilation par le corps, diluée dans la boisson de votre choix.

L'extrait de pépins de pamplemousse

Les extraits de pépins de pamplemousse agissent directement sur la fatigue, mais aussi sur les différentes allergies qui peuvent entraîner une diminution de notre immunité. Disposant de propriétés antivirales et antibactériennes, cet extrait peut être utilisé de manière préventive, lors des changements de saison, ou curative, dès que l'on se sent plus fatigué. Ce complément est adapté à toute la famille.

L'argent colloïdal

À la fois antibactérien, antiviral et antifongique, l'argent colloïdal présente de nombreuses vertus. Il est ainsi capable d'aider notre corps à combattre les virus et bactéries auquel nous sommes confrontés.



Les produits de la ruche

Les abeilles nous offrent de véritables merveilles. Antibiotique naturel de ces petits insectes, la propolis aide à renforcer nos défenses immunitaires. De par son côté adoucissant, elle permet de lutter contre certaines affections courantes : maux de gorge ou d'oreilles, toux, extinctions de voix, etc. Il est davantage conseillé de la prendre sous forme de teinture. Combinée au miel d'acacia et au pollen, la gelée royale – fraîche, déshydratée ou sous forme d'ampoules – nous aide aussi à mieux affronter l'hiver et à réduire la fatigue, qu'elle soit physique ou émotionnelle.

Nature Elements, vivez naturellement

Concept store implanté à Howald, Nature Elements dispose d'une large gamme de compléments alimentaires, vitamines et huiles essentielles qui vous

permettront de renforcer votre organisme à l'approche de l'hiver. Dans les rayons, on retrouve ainsi les marques *Superdiet*, *Rabenhorst*, *Catalyons*, *Naturland*, *Bergland*, *Schoenenberger* et bien d'autres encore ! Dans un seul but, répondre au mieux aux besoins de chacun.

Chez Nature Elements, vous trouverez aussi et surtout des conseils personnalisés. « Si ces produits peuvent convenir au plus grand nombre, un accompagnement individualisé reste essentiel, confie Audrey. C'est pourquoi nos équipes, formées en continu, prendront le temps de vous écouter et de vous proposer les compléments et les formules les mieux adaptés. » Alimentation, boissons, produits en vrac, cosmétiques, produits de soin, d'hygiène ou encore d'entretien, sur 500 m², Nature Elements vous propose plus de 10.000 références naturelles, biologiques ou écologiques.

NEWS HEALTHY

LISA BEYS

J'ADAPTE MA ROUTINE DE SOINS



N°208

Peau plus sèche, tiraillée... en hiver, on prend soin de notre peau en ne négligeant pas les soins. On réalise un gommage doux toutes les deux semaines et on applique après la douche un lait hydratant bio, tout en se massant.

LES CHIFFRES



**Le blues de l'hiver n'est pas un mythe :
61 % des Français, dont 70 % de femmes,
se sentent ainsi plus fatigués en hiver et 58 %
déclarent être de moins bonne humeur.
(Étude de l'Ifop pour Kiria et Philips).**

LUTTER CONTRE LE BLUES HIVERNAL

En hiver, la baisse de luminosité diminue la production de sérotonine, hormone régulant l'humeur. La luminothérapie peut être utile : on s'expose une demi-heure par jour, au réveil, à une lampe de 10 000 lux reproduisant la lumière naturelle du soleil. Disponibles à *Nature & Découvertes* en format nomade.

LA PETITE BAIE QUI MONTE, QUI MONTE

Un coup de pompe ? Cuisinez vos propres barres énergisantes aux baies de goji, qui stimulent le système immunitaire ! Préchauffez votre four à 150°C, mélangez 150g de flocons d'avoine, 100g de noix ou noisettes concassées avec une pincée de sel et un peu de cannelle, ajoutez 2 cuillères à soupe de miel, un peu d'huile, une poignée de baies de goji. Mélangez le tout, répartissez la préparation sur une plaque de cuisson et cuisez pendant 40 minutes.

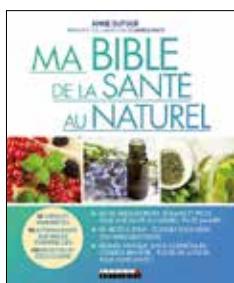
Plus de recettes en suivant le hasthag
#gojiberries sur Instagram !

L'AROMATHÉRAPIE: NOTRE ALLIÉE POUR MIEUX TRAVERSER L'HIVER !

Pour le rhume de l'adulte : mélangez 3ml d'huile essentielle de tea tree, 2ml d'eucalyptus radié et 5 ml de ravinstara. Appliquez un peu du mélange sur le thorax, la nuque et le cou, en changeant à chaque fois le lieu d'application. Fatigue, maux de tête, toux ? On privilégie l'huile essentielle de menthe poivrée : versez 3 à 4 gouttes dans de l'eau très chaude en inhalant les effluves.

POUR EN SAVOIR PLUS :

Où *Ma bible de la santé au naturel* d'Anne Dufour
Leduc.s Editions, 2017.



VOTRE NOUVELLE HUILE D'OLIVE PREMIUM BIO

Meparea est une huile d'olive bio et artisanale produite en Grèce avec une exigence de qualité attestée par de régulières analyses afin de garantir sa haute teneur en polyphénols: l'or contenu en quantité dans les très bonnes huiles d'olive.

Notre huile est utilisée dans de nombreuses préparations des différents restaurants du groupe **Espaces Saveurs**.



EN IDÉE CADEAU

ou pour sublimer vos repas de fin d'année,
pensez à notre huile d'olive !

Vente en ligne sur: www.meparea.eu

FOR KIDS

LUXEMBOURG

DÉMOGRAPHIE À LA LUXEMBOURGEOISE : QUELLES CONSÉQUENCES POUR NOTRE CADRE DE VIE ?



N°208

Le 17 septembre 2019, Corinne Cahen, ministre de la Famille et de l'Intégration et ministre à la Grande Région, a participé à la table ronde

"Démographie à la luxembourgeoise : quelles conséquences pour notre cadre de vie ?" qui a été organisée par l'OAI, en collaboration avec la Fondation IDEA. La table ronde avait comme but de poser le regard sur l'évolution démographique au Luxembourg avec les répercussions possibles pour l'habitat et les infrastructures, mais aussi les défis que cela pose en termes de cohésion sociale.

Parmi les participants figuraient, aux côtés de Corinne Cahen, Jos Dell, architecte et président de l'OAI ; Marc Feider, ingénieur-conseil et vice-président de l'OAI ; Christine Muller, architecte-urbaniste et Patrick Bousch, coordinateur de la politique nationale à l'institut de

recherche public luxembourgeois LISER. Dans ses interventions, Corinne Cahen a souligné le rôle important que joue le bénévolat dans le renforcement de la cohésion sociale : "Le vivre ensemble se fait surtout à l'école, au travail et dans le bénévolat. Il ne faut pas oublier le bénévolat qui est très important parce que c'est là qu'on se côtoie." Elle a également rappelé les investissements dans les infrastructures de transport ainsi que les projets menés au niveau transfrontalier et a insisté sur le fait qu'il faut continuer à diversifier les lieux de travail, à travailler sur le covoiturage et le transport public afin de garantir une bonne work-life-balance à chacun et chacune. En ce qui concerne les défis du logement, la ministre a souligné l'importance de trouver des solutions en collaboration avec les communes.

LE CHIFFRE

82 %

des mamans se comparent aux autres mamans via les réseaux sociaux, selon une étude réalisée sur 500 mamans canadiennes. Pire, 69 % d'entre elles éprouvent même un sentiment d'insécurité au sujet de la maternité à cause des réseaux sociaux. Il est temps de se faire confiance et de décomplexer !

SANTÉ

GROSSESSE : SE PRÉMUNIR DE LA TOXOPLASMOSE ET DE LA LISTÉRIOSE

Parce que la toxoplasmose et la listériose sont deux infections qui peuvent avoir de lourdes conséquences lorsque l'on est enceinte et notamment sur la santé du fœtus, il est nécessaire de connaître les bons gestes à adopter pour s'en prémunir. C'est pourquoi le ministère de la Santé a développé une brochure dédiée à ces deux infections trop courantes afin d'expliquer aux futurs parents les risques encourus lorsque la future maman contracte l'un d'eux et, surtout, pour prévenir leur développement. Au programme notamment des conseils alimentaires.

Ω Cette brochure est disponible en français, allemand, anglais et portugais sur le site du ministère de la Santé.

RENCORE

UN MOMENT DÉDIÉ AUX PARENTS

Depuis début octobre, la ville d'Esch-sur-Alzette accueille un tout nouveau concept : celui des Cafés pour parents. Tous les jeudis, de 9h30 à 11h, des parents en difficulté ou isolés se rencontreront pour échanger, puis des éducateurs viendront à leur secours afin de les aider à surmonter leurs difficultés et à aborder plus sereinement leur nouveau rôle.

OI Informations sur elterschoul-esch-kannerschlass.lu



ÉTUDE

LES PÈRES MOINS STRESSÉS QUE LES MÈRES

De nombreuses études ont démontré que lorsqu'il s'agit de s'occuper de bébé, les mères sont généralement plus stressées et plus fatiguées que les pères. Des chercheurs de l'université de Pennsylvanie ont cherché à comprendre pourquoi. Ainsi, d'après cette étude, les mamans se chargerait davantage des tâches plus stressantes et contraignantes comme préparer le repas, donner le bain, jouer, faire du sport, aider aux devoirs, rencontrer les enseignants ou encore planifier les visites médicales ; tandis que les pères sont plus enclins aux activités extérieures avec leurs enfants. Publiée dans le Journal of Family Issue, l'étude montre que les pères s'adonnent plus volontiers aux activités récréatives avec leurs enfants en fin de semaine, tandis que les mères sont davantage impliquées dans les tâches qui touchent à l'éducation, aux soins et aux transports. Rien d'étonnant donc, notent les chercheurs, à ce que les mères emmagasinent un niveau de stress et de fatigue plus important que celui de leur partenaire.

DONNEZ
À VOS ÉVÉNEMENTS
LA DIMENSION
QU'ILS MÉRITENT



AGENCE ÉVÉNEMENTIELLE AU LUXEMBOURG

Nous sommes spécialisés en conseil et organisation d'événements professionnels et privés. Womanity Events se démarque par son sens du service client, sa réactivité et sa disponibilité. Qu'il s'agisse de concevoir votre événement ou de rechercher des prestataires, nous nous adaptons à vos envies et à votre budget pour vous proposer un événement sur mesure et lui donner la dimension qu'il mérite.



Mon enfant fête son anniversaire, quelles sont les tendances ?

On ne va pas se mentir. Que l'on ait 3, 10 ou 36 ans, on attend tous avec impatience notre anniversaire. Assiettes en carton, confettis, bonbons et cadeaux à gogo font de cette fête rituelle un de nos moments préférés de l'année. Même si célébrer son anniversaire devant un quatre-quarts et coincés à huit sur la banquette de la cuisine avait son charme (*si, si*), les temps ont changé. Plutôt qu'endosser une fois de plus le rôle de Grands Manitou, les parents préfèrent désormais déléguer. Invitations, animations, gâteaux... pour ne pas en perdre une miette et profiter pleinement du moment, ils sont de plus en plus nombreux à faire appel à des prestataires de services spécialisés dans l'animation pour enfants. Et le choix est vaste !

AURÉLIE HANTZBERG

Quels que soient l'âge et les goûts de votre enfant, vous trouverez forcément chaussure à votre pied au Grand-Duché. Alors, avant de vous lancer dans la lecture des formules proposées, essayez de définir avec votre enfant quel thème il souhaiterait choisir pour son anniversaire : nature, sport, spectacle, atelier.... cela vous fera gagner du temps dans vos recherches.

Dame nature : n°1 des tendances !

Lorsque l'on demande à un enfant ce qu'il souhaiterait faire pour son anniversaire, la réponse est souvent la même : « Jouer dehors avec mes copains »...et ça nous rassure ! Dans notre société hyper-connectée, les enfants nous font parfois redescendre sur notre bonne vieille Terre en nous rappelant ce plaisir simple et immuable de l'enfance. Profitons donc de cette occasion pour reconnecter nos petits (et nous-même) à la nature, et leur faire ranger au placard les tablettes et consoles de jeux encore trop souvent sollicitées. Le lieu idéal pour ce bol d'air entre copains ? Le Jardin des 5 Sens au Park Sennesträich à Lullange. Selon la formule choisie (moyennant 14€ à 18€ par participant) les enfants,

de 4 à 12 ans, pourront accéder aux différentes activités du parc et manger une part de gâteau. Ils réaliseront des expériences centrées sur la perception sensorielle et découvriront les étonnantes facultés du corps humain. Un atelier sur les propriétés de l'eau et de l'électricité, sur « Le chant des arbres », ou encore le « Jardin des Saveurs » pour les plus gourmands, sont également disponibles.

Pour les amoureux des animaux, on retiendra l'adresse de la ferme des Alpagas à Hovelange. Les propriétaires, soucieux de sensibiliser les enfants au respect et au bien-être animal, organisent des activités avec leurs locataires à 4 pattes : des vaches Galloway, 6 alpagas et 3 boucs composent cette joyeuse ferme. Au programme, découverte de la ferme, tour en tracteur, chasse au trésor et bataille de foin. Enfin, pour éveiller les plus jeunes à la protection de l'environnement, on pourra compter sur APICOOL, l'association spécialisée sur la thématique des abeilles. Le concept est simple : aller s'amuser dehors près de chez soi. Si la base des interventions repose toujours sur une alternance de jeux, d'ateliers divers et de rencontres,

les activités ne sont jamais réellement les mêmes. Elles seront adaptées à chaque fois au lieu, à la météo, aux enfants et à leur humeur. À partir de 10 ans, on peut même organiser son anniversaire au crépuscule pour observer la nature s'agiter et se préparer à l'arrivée de la nuit.

À vos marques, prêts, fêtez !

Faire la fête avec ses copains, c'est aussi l'occasion de bouger au maximum et de donner aux enfants la possibilité de se défouler ! Les anniversaires sportifs ont la cote. Pour les plus dynamiques, quelques structures offrent la possibilité de faire du sport tous ensemble et de manière ludique. C'est le cas des formules « Born to move » de chez Happy Fitness. Votre enfant et ses copains pourront bouger en suivant les consignes d'un coach. Chaque tranche d'âge (de 4 à 12 ans) bénéficie de son propre programme. Les mouvements sont ainsi adaptés au développement moteur et tout le monde pourra suivre la chorégraphie et s'abandonner aux démons de la danse. Pour les artistes en herbe, l'école de cirque de Luxembourg, le Zaltimbang'Zirkus, propose deux heures d'initiation aux différentes techniques.

“

**FAIRE LA FÊTE AVEC SES COPAINS, C'EST AUSSI L'OCCASION
DE BOUGER AU MAXIMUM ET DE DONNER AUX ENFANTS
LA POSSIBILITÉ DE SE DÉFOULER !**

”



N°208 |

Jonglerie, acrobatie et exercices d'équilibre seront mis en pratique par les animateurs pour tous les enfants de 6 à 12 ans. Pour les parents (téméraires) qui souhaiteraient organiser eux-mêmes l'anniversaire de leur chérubin, n'oubliez pas de consulter les annuaires **web kidsagenda.lu** ou **Petitweb.lu** ! Vous y trouverez le calendrier mensuel de toutes les activités organisées au Luxembourg. Pourquoi ne pas y réserver quelques places pour votre enfant et ses invités ? En novembre : Origamania, Festival de sciences au Mudam, projection de films au Centre National d'Audiovisuel à Dudelange... et même fabrication de potion magique au casino d'art contemporain ! La programmation est riche et variée.

Home sweet home

Pour ceux qui préfèrent rester à la maison mais sans pour autant renoncer à inviter la moitié de leur classe, il existe aussi des solutions pour vivre un anniversaire de rêve sans quitter son salon. Pourquoi ne pas faire appel à un magicien pour épater les copains ?

Ou bien à une maquilleuse pour grimer vos invités ? **Happyfaces.lu** se fera un plaisir de venir réaliser des tatouages éphémères sur tous ces jolis minois.

À la maison ou à l'extérieur, vous n'aurez que l'embarras du choix pour concocter un anniversaire sur mesure en offrant à votre enfant et à ses amis le plus fou des anniversaires... jusqu'à l'année suivante.

Bricks 4 kidz : Marco et ses Légo

Les briques Légo traversent les époques sans prendre une ride ! Alors pour réunir petits et grands, Marco anime des sessions de construction adaptées à l'âge et au nombre d'invités (avec des ateliers robotiques pour les plus grands !) Ninjago, Starwars, Angry Birds, Frozen... une large variété de thèmes vous attend.

Contact : mesibille@bricks4kidz.com



DES CADEAUX POUR PETITS & GRANDS

Toys, gifts and more / 4 floors



domino
LE SPECIALISTE DU CADEAU

6 rue de Louvigny, L-1946 Luxembourg
Tél. : 46 68 81 • info@domino.lu
www.domino.lu

L'anniversaire de votre enfant
100 % personnalisé !

Offrez à votre enfant une journée **unique**
et **inoubliable** en compagnie de ses ami(e)s

Salle, décoration, activités ludiques, gâteau fait
maison et photo souvenir... nous vous proposons
un incroyable anniversaire sur le thème de votre choix
pour le plus grand plaisir de votre enfant !



Auchan
Cloche d'Or

- À partir de 188 € pour 10 enfants -
Atelier des enfants Auchan Cloche d'Or
25, boulevard F. W Raiffeisen, L-2411 Luxembourg
atelierdesenfants@ auchan.lu

GENDEUR NEUTRAL

N°208 | ♀

ZALANDO



Exit le rose et les fleurs pour les petites filles, le bleu et les super-héros pour les garçons.
Cette saison, on brouille les pistes et on mélange les codes pour un vestiaire
aux allures unisexes, forcément deux fois plus cool.

HELENA COUPETTE



CKS

8 | N°208



ZARA



SCOTCH & SODA

8
N°208

N°208 | 8



ARKET



N°208

PRIMARK

LIBÉRER LA PAROLE POUR LUTTER CONTRE LE HARCÈLEMENT SCOLAIRE

Femmes Magazine a rencontré la Française Nora Fraisse, lors de son passage à Luxembourg. À n'en pas douter, ce nom ne vous est pas inconnu. Nora est maman de deux enfants. Il y a encore six ans, ils étaient trois. Sa fille aînée, Marion, s'est pendue avec un foulard, aux côtés de son téléphone portable – lui aussi suspendu à un fil – le 13 février 2013, victime de harcèlement scolaire.

SARAH BRAUN

Cette douleur, elle en a fait son combat, sa raison de vivre. Et parce que le harcèlement scolaire ne s'arrête pas à la frontière, Nora Fraisse était présente au Luxembourg, dans le cadre d'un partenariat avec l'ECG Luxembourg et le lycée technique de Lallange, tous deux engagés aux côtés de l'association Marion, La Main Tendue.

L'émotion est palpable. Les élèves sont silencieux et écoutent avec attention Nora Fraisse, grande sœur venue leur tenir la main. Car parmi ces jeunes, certains savent la douleur qu'est celle d'être harcelé. Mais ils n'ont pas peur, ils évoquent, chacun leur tour, leur histoire, racontent leurs bourreaux. Le silence opaque, l'enfermement, la sensation d'étouffer et de ne jamais avoir de recours. Car il est bien là, le vice du harcèlement scolaire. Ce n'est pas une bagarre à l'heure de la récréation, ou un échange d'insulte qui fuse dans les rangs lorsque sonne la cloche. Le harcèlement scolaire (ou « mobbing », au Luxembourg) est insidieux.

Il débute dans le silence des couloirs et des intercours, dans la sonnerie innocente d'un SMS avant de dîner, dans un groupe de conversation bien au chaud à l'abri des réseaux sociaux. Et, aussi silencieux et inoffensif qu'il paraisse, il tue. Ses victimes ? Pas de profil type, le harcèlement sévit à tout âge, dans toutes les castes sociales, dans toutes les classes et les établissements. L'un des élèves présents témoigne

« on me disait que j'étais un intello » ; une autre évoque son physique « les cours de gym étaient une angoisse. Dès que l'on se rendait au vestiaire pour se changer, les moqueries débutaient. On me traitait de grosse, on me disait que j'étais ‘dégueulasse’, que jamais personne ne m'aimerait. » Nora écoute chacun, les exhorte à parler, à se libérer du carcan du mutisme. « Le silence est l'un des fléaux du harcèlement. Marion nous avait parlé, au début. Nous savions qu'elle subissait des moqueries de ses camarades ; elle pleurait souvent. Et puis, il y a eu le silence. Jusqu'au jour où celui-ci devient immuable. » Depuis, Nora Fraisse a refusé de baisser les bras. Alors que rien ne permettait à la justice de sanctionner l'école et les bourreaux de sa fille, elle a œuvré pour que le suicide de Marion fasse jurisprudence. C'est ainsi que le 26 janvier 2017, le tribunal de Versailles a finalement estimé que l'État était partiellement responsable du suicide de Marion. Une petite victoire pour celle qui avoue qu'elle ne guérira jamais, même si elle refuse de se poser en victime.

De son effroyable expérience, elle a décidé de faire un combat : elle se bat non seulement pour que le harcèlement scolaire soit sanctionné par la loi, « pour les autres victimes à défaut d'avoir pu punir les bourreaux de Marion », mais surtout elle crée l'association Marion, La Main Tendue, en 2014. Dans la foulée, elle donne naissance à une campagne

nationale #NAH (Non Au Harcèlement, ndlr.), une journée nationale dédiée à la lutte contre le harcèlement, et à un numéro d'urgence, le 3020. Elle intervient dans les écoles, les collèges, les lycées, informe, sensibilise et éduque. « Il faut que l'on en parle, que les victimes n'aient plus peur de dénoncer les harceleurs. Notre mission est également d'inculquer aux autres élèves des notions de courage civil et de sens des responsabilités afin de mettre le doigt sur des problèmes de harcèlement. Les professeurs, les personnels qui travaillent au sein des établissements également doivent être sensibilisés et formés.

“

Le harcèlement scolaire débute dans le silence des couloirs et des intercours, dans la sonnerie innocente d'un SMS avant de dîner

”

Une personne du service de l'entretien peut être témoin d'une scène de harcèlement. Lorsqu'on se tait, on grossit les rangs des harceleurs, certes à son insu, mais le problème demeure » nous confie Nora à l'issue de la rencontre, les bras chargés de présents par les élèves, reconnaissants de son implication contre ce fléau qui entache leur quotidien.



« Nous vivons une période privilégiée, nous avons de la chance de pouvoir apprendre des choses ; nous ne devrions pas vivre dans la peur d'être 'l'autre des autres' », déplore l'une des élèves.

Tous concernés

Fédérer. C'est sous ce verbe que s'organise désormais la guerre de Nora Fraisse. Grâce à son association La Main Tendue, elle entend former des médiateurs qui aideront à mettre au grand jour les cas de harcèlement et à aider les victimes à dénoncer leur calvaire.

C'est dans ce cadre que Nora Fraisse était ainsi présente au Grand-Duché, à l'aube des derniers congés d'été, à l'ECG de Luxembourg. Après avoir lu, *Marion, 13 ans pour toujours*, et avoir visionné le film adapté du livre, les élèves avaient en effet réalisé un clip destiné à sensibiliser leurs camarades à la question du harcèlement scolaire.

Et parmi eux, nombreux sont ceux à souhaiter vivement s'engager pour devenir médiateurs et à contribuer à enrayer ce fléau. Une petite victoire pour Nora Fraisse qui sait que le chemin est encore long.

“

**En attendant de légiférer,
le gouvernement
luxembourgeois travaille
donc sur un projet
de lutte anti-harcèlement
dans les écoles**

”

Au Luxembourg aussi

Si l'on en parle peu et qu'en raison du silence, aucun chiffre ne permet d'estimer l'étendue du problème, le Grand-Duché n'est en effet pas épargné par ces questions. À ce sujet, nombreux sont d'ailleurs les élèves à mentionner l'un des établissements du pays, où il est « malheureusement difficile de se faire une entrée », confesse Valérie Théveniaut, coach scolaire et pédagogique, qui assure le lien entre l'association française et le Luxembourg, formant les équipes pédagogiques à la lutte contre le harcèlement, avant de poursuivre. « Je ne souhaite qu'aucun enfant n'ait à vivre de relations toxiques à l'instar du harcèlement scolaire,

et ce qu'il soit victime, témoin, acteur...

La société de demain en dépend, l'évolution de la pensée également. Quels adultes deviendront-ils au sein de leur foyer, de leur entreprise si nous fermons les yeux aujourd'hui ? » Un discours qui, fort heureusement, résonne également aux oreilles des hautes instances qui ont pris le problème au sérieux, quand bien même aucune loi n'existe encore à l'heure actuelle.

En attendant de légiférer, le gouvernement luxembourgeois travaille donc sur un projet de lutte anti-harcèlement dans les écoles, qui s'accompagne notamment d'un projet pédagogique, baptisé TAM pour « Together Against Mobbing », élaboré en partenariat avec le lycée Aline Mayrish. Son objectif ? « Informer pour mieux anticiper ». La parole comme seule arme.

Et, parce que la parole ne suffit pas, un nouveau projet vient de voir le jour : la Maison de Marion, un lieu unique à Paris et à Luxembourg, disposant de cinq pôles d'action autour de la problématique du harcèlement, et de la prise en charge, en amont comme en aval.

Une chambre à coucher cosy pour l'hiver

AURÉLIE GUYOT

Qu'il fait bon se lover au fond de son lit, au milieu de ses plaids et de ses coussins douillets, alors qu'il pleut et vente au dehors ! Les grasses matinées se prolongent, tandis qu'on se surprend à regagner sa chambre à coucher dès la nuit tombée afin d'y dévorer ses romans préférés. Envie de prolonger ces petits plaisirs du quotidien ? On vous livre ce mois-ci, nos astuces déco douceur et cocooning pour vous concocter une chambre à coucher cosy... que vous ne voudrez plus quitter !

N°208



COULEURS PASTEL, DE PLUS EN PLUS BELLES

S'il est une pièce qui se prête aux tonalités douces et apaisantes, c'est bien la chambre à coucher. On en profite pour jouer à fond la carte pastel, en misant sur des roses poudrés, des verts d'eau, des jaunes pâles et des bleus givrés. On adore décliner notre linge de lit en camaïeu de crèmes et de beiges pour un effet chic et cosy. Rideaux et tapis se mettent au diapason, pour encore plus de calme et de tranquillité. Afin de réveiller l'ensemble et d'apporter une touche de personnalité à la pièce, n'hésitez pas à appliquer une généreuse couche d'anthracite, de bleu marine ou de vert fougère sur un mur entier ou une tête de lit. Une astuce déco qui apporte du contraste, sans rompre l'harmonie et la quiétude du lieu.

“

On imagine des ambiances douces et calmes à la simplicité retrouvée

”

PLUS DOUILLET, PLUS CONFORTABLE

Misez sur des textiles généreux et réconfortants : fausse fourrure, lin, soie... Tout est permis ! Au sol, rien de plus agréable qu'une jolie moquette épaisse et chaude, qu'on prend plaisir à arpenter pieds nus. Disposez un grand tapis berbère pour la note graphique et trendy. Les parures de lit en lin ont le vent en poupe, et sont parfaites pour rhabiller un lit basique et triste. Superposez des gros coussins et accumulez les tailles et les formes, pour un effet hôtel de luxe. Associez plaids ou dessus de lit, et investissez dans du petit mobilier style pouf ou bergère en velours, pour encore plus de confort. Les murs ne sont pas en reste, et attrape-rêves et autres suspensions en feutrine ou crochet apportent ce fameux 'petit truc en plus'. Il peut bien faire froid dehors, nous sommes équipées !



©Yves Delorme

J'AI DEMANDÉ À LA LUNE

L'astronomie est à la mode ! Après les robes Dior brodées des signes du zodiaque et autres constellations, force est des constater que les étoiles et imprimés galactiques gagnent les rayons de nos enseignes déco préférées. Ça tombe bien, c'est ravissant ! La lune se dispute la vedette aux anneaux de saturne, dans des tons dorés et bleu nuit ou rose et noir dans un esprit voie lactée. L'onirisme est de mise ! On aime contempler des affiches reprenant certaines illustrations de tarots ou de jeux des oracles et tenter de déchiffrer les sens cachés. Enfin, on n'hésite pas à s'intéresser à la lithothérapie... ou le pouvoir des pierres. Améthyste rose, pierre de lune, œil de tigre, tourmaline ou jade auraient des vertus bénéfiques sur notre bien-être. Disposez quelques cristaux et laissez la magie opérer...

“

**Réapprenons à goûter
la beauté des éléments naturels,
bruts... et imparfaits**

”

STYLE ET AUTHENTICITÉ

Comme dans toute la maison, le bois est très largement plébiscité... et on comprend pourquoi ! Son aspect chaleureux et naturel se prête à toutes les ambiances et se marie à nos envies déco les plus folles. On choisit une tête de lit en rotin pour son côté trendy, à accorder aux tables de chevet. Le cannage revient en force et séduit par son aspect léger et ses jeux d'ombres et de lumières tout en subtilité. N'hésitez pas à disposer quelques touches de laitons doré, brossé et mat, de-ci de-là : pieds de lampe, appliques murales ou petits objets déco suffisent à illuminer l'ensemble. Pour terminer en beauté, on vous recommande d'investir dans quelques éléments en marbre blanc. Étagères, tablettes ou plateau de coiffeuse feront toute la différence et renforceront le côté cossu et cocon de votre pièce.



©Blanc des Vosges

MISE AU VERT

On adore quand nos préoccupations écologiques rencontrent nos soucis d'esthétique ! Le vert est partout, au sens propre comme au figuré. On aime retrouver cette couleur version total look en linge de lit ou appliquée sur un mur, ou par touches comme sur des coussins et des revêtements de fauteuil en velours. Certains imprimés de tapisserie transforment même nos chambres en jardins ou forêts enchantées. Bien sûr, on prend garde à consommer de manière plus responsable, en prêtant une attention toute particulière à la provenance de notre mobilier et en investissant dans des matériaux durables et recyclables. Enfin, on accessoirise son nouveau décor par quelques jolies plantes en pot qu'on prendra plaisir à voir grandir !



© Mdf Italia



© Calvin Klein Home

LE ZEN VENU D'AILLEURS

Slow Life, Hygge, Lagom ou wabi-sabi... appelez ça comme vous voudrez ! Ces tendances plus ou moins exotiques prônent toutes à leur manière un art de l'épure et de la simplicité retrouvée. Finies les accumulations et autres achats compulsifs ! On se recentre sur ce qui nous fait du bien, on fait le tri et le vide, à la Marie Kondo. Apprenez à goûter la beauté des éléments naturels et simples, retournez au côté brut et imparfait des choses. Une philosophie qui invite au lâcher-prise et qui fait du bien dans une époque où la pression se fait toujours plus forte. Moins, mais mieux.

Douceur, poésie, onirisme et épure sont au programme de notre hiver.

**Notre moral apprécie, et on se prendrait presque à espérer
des week-ends pluvieux... pour mieux en profiter depuis notre lit !**

EXPOSITION

La Fondation Louis Vuitton inaugure une grande exposition consacrée à Charlotte Perriand, femme libre et pionnière de la modernité mondialement reconnue, mais aussi une des personnalités phares du monde du design du XX^e siècle. Un très bel hommage à cette créatrice visionnaire qui a contribué à définir un nouvel art de vivre. L'exposition retrace le travail de l'architecte dont l'œuvre anticipe les débats contemporains autour de la femme et de la place de la nature dans notre société... enjeux aujourd'hui devenus cruciaux.

Découvrez son travail à travers ses meubles, ses objets et constructions, dans le très bel écrin imaginé par Frank Gehry.

**Où Le Monde nouveau de Charlotte Perriand, jusqu'au 24 février.
Plus de détails sur www.fondationlouisvuitton.fr**

Arto

La diversité parfaitement mise en scène.



*Une exclusivité
dans nos showrooms.*

GASPERICH

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

BERTRANGE

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

ESCH-SUR-ALZETTE

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



DANS LA CUISINE DE ...

Mathieu Morvan

Depuis son ouverture, il y a seulement quelques mois, l'Opéra fait partie des lieux avec lesquels il faut compter à Luxembourg. Un lieu mythique où Mathieu Morvan nous invite à déguster sa cuisine qui mêle subtilement tradition et originalité.

MAGALI EYLENBOSCH | PHOTOGRAPHIES JULIAN BENINI

Ça fait bientôt six ans que Mathieu Morvan a posé ses valises à Luxembourg. Depuis le printemps dernier, il s'est lancé dans une nouvelle aventure avec son associé, Etienne-Jean Labarrère-Claverie. Ses armes, il les a faites dans quelques-unes des plus belles Maisons françaises, notamment Ledoyen, Le Ritz et le Crillon. Des hauts lieux de la gastronomie où on ne laisse pas la place à l'improvisation. Il passera aussi quatre années aux côtés d'Alain Sanderens.

À quel âge êtes-vous entré en cuisine ?

J'ai fait mes premières expériences vers 13 ans au Lucas Carton qui avait trois étoiles. Lorsque j'ai dit que je voulais faire ce métier, mon père a voulu me faire prendre conscience de ses exigences, notamment au niveau des horaires. Ça ne m'a pas fait peur et je suis rentré à l'école hôtelière à 14 ans. On a toujours bien aimé manger à la maison et pour moi c'était une évidence.



N°208

Qu'est-ce qui fait votre différence ?

Grâce aux belles Maisons par lesquelles je suis passé, j'ai acquis les bases classiques : comment faire un pot-au-feu, un bœuf bourguignon, etc. Mais j'ai aussi côtoyé des Chefs qui ont su développer ma créativité en apportant, par exemple, des petites touches asiatiques pour rafraîchir la cuisine française traditionnelle.

Quel est votre plus grand défaut ?

Peut-être la gourmandise ! Mais il paraît que ce n'est pas vraiment un défaut lorsqu'on fait ce métier.

Avez-vous un plat signature ?

Le Riz de Veau Braisé au Curry et Homard. C'est un plat que j'aime faire. C'est aussi le premier que j'ai mis ici à la carte et il a plu immédiatement aux clients.

Si j'étais votre stagiaire, quelle est la première recette que l'on partagerait ?

Nous commencerions par les bases avec une macédoine de légumes. Comme je l'ai dit, on n'évolue pas en cuisine sans savoir comment faire un jus, tailler des légumes ou réussir une cuisson.

Vous êtes un bec sucré ou salé ?

Quand je vais manger au restaurant, je suis plutôt salé parce que je suis souvent déçu du sucré. Avec un bon plateau de fromage, je ne me trompe pas. Ces dernières années, j'ai souvent constaté que trop de pâtissiers veulent d'abord faire du beau avant de faire du bon. J'aimerais qu'on revienne aux vrais desserts comme un bel éclair ou un beau millefeuille monté minute.

Vous arrivez chez un copain qui vous demande de préparer quelque chose...

Sur quoi vous rabatteriez-vous ? Des pâtes! J'adore ça et il y a mille et une façons de les accomoder.

Quel est votre plus beau souvenir ?

Mon voyage à New-York où j'ai participé à l'ouverture d'un restaurant végétalien grâce à mon ancien patron, Alain Senderens.

Avec quel grand Chef aimerez-vous partager une omelette ?

Pierre Gagnaire. J'aime sa façon d'aborder la cuisine. Il fait une cuisine à l'instinct et choisit ses produits avec une extrême attention.

C'est aussi quelqu'un de bienveillant.

Quel est le plat classique que vous aimerez avoir inventé ?

Le bœuf bourguignon accompagné de tagliatelles. C'est tellement bon quand c'est bien réalisé! Le vin rouge, les petits oignons glacés, les petits lardons fumés... c'est parfait.

Lorsque je le cuisine, j'utilise de la joue de bœuf pour que ce soit très moelleux. Et puis, ce sont des souvenirs d'enfance. On en mangeait souvent le dimanche. On lance tout à la cocotte minute et ça mijote longtemps.

Avez-vous un mentor ?

Jérôme Banctel, Chef à La Réserve, à Paris.

Avez-vous un objectif ?

Être heureux et épanoui dans mon restaurant avec mon associé. Ce n'est pas une course aux étoiles ou aux bonnes notes, juste l'envie de faire plaisir aux clients. Si on a la chance que ça tourne, c'est qu'on aura bien fait notre boulot.

NEWS FOOD

SARAH BRAUN

ARRÊT GOURMAND AU QUAI STEFFEN



Le restaurant Le Quai Steffen a enfin ouvert ses portes, quelques mois après l'ouverture du take-away. À la croisée d'un espace détente très agréable et contemporain au niveau du design et d'un renouveau gastronomique, Le Quai Steffen offrira aux passagers en transit et habitués des lieux non seulement une carte élaborée à partir de produits de qualité, mais également l'opportunité de profiter d'une vraie pause détente et gourmande en plein cœur de la gare de Luxembourg. Au menu, une offre variée alliant des mets du terroir, une gamme végétarienne, des produits avant-gardistes et d'autres en hommage à la culture européenne. Le Quai Steffen met un point d'honneur à ce qu'il y ait une alliance équilibrée entre l'esthétique de ses produits, leur qualité irréprochable et un service excellent. « L'un ne peut pas fonctionner sans l'autre. Notre fil rouge a toujours été d'offrir des produits d'exception à notre clientèle, mais aussi de garantir aux parents, que leurs enfants puissent manger nos produits en toute sécurité, parce qu'ils sont sains et naturels. Nous nous inscrivons d'ailleurs dans le développement durable, avec la volonté de transparence au niveau de l'hygiène et de la qualité. Nous avons en interne une équipe d'ingénieurs dédiée à cette exigence », a rappelé Frank Steffen.

N°208

LES COCOTTES MIGRENT VERS LE SUD

Après avoir conquis le cœur de la ville et de sa proche banlieue, les Cocottes, le concept fondé par Stéphanie Jauquet, s'est envolé pour les Terres Rouges dès les premiers frimas. Fin septembre, les Cocottes ont donc fait leur nid à deux pas des hauts fourneaux, dans une nouvelle boutique-restaurant, dont le patrimoine sidérurgique et industriel a inspiré les architectes en charge de la réalisation. Dans l'assiette, les Cocottes apporteront une fois de plus ce qu'elles savent faire de mieux, soit une cuisine saine, gourmande et généreuse, fabriquée à partir de produits frais,

de saison et locaux autant que faire se peut : sandwiches, rouleaux de printemps, wraps soupes et bocaux, avec quelques nouveautés à l'instar des pains triangles. Bien entendu, tout le monde y trouvera son bonheur, quelles que soient ses convictions ou intolérances alimentaires avec des plats gluten free, dairy free, végétariens... L'offre sera étayée de jus frais et pâtisseries maison, à consommer aussi bien au petit-déjeuner qu'au goûter, en sirotant un café ou un thé bio.

Cocottes Belval, 6 avenue des Hauts Fourneaux, Belval.

« A TASTE OF LUXEMBOURG » GAULT & MILLAU CÉLÈBRE LE GRAND-DUCHÉ

Alors que nous entamons tout prochainement une nouvelle décennie, l'éditeur de guides gastronomiques marque le coup et place ces nouvelles « roaring twenties » sous le signe de l'excellence en célébrant le chef Cyril Molard, du restaurant « Ma Langue Sourit », du titre de Chef de l'Année 2020. Agrémenté de petites surprises et autres nouveautés, ce nouvel opus 100 % luxembourgeois – une première – célèbre ainsi les meilleurs restaurants, brasseries et adresses pop du pays et fait également honneur aux nombreux bars et chocolatiers. 34 nouvelles adresses figurent dans cette première édition que l'on s'empresse de se procurer.

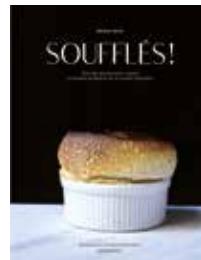
RÉSEAUX SOCIAUX

PLUS QUE QUELQUES JOURS AVANT L'OUVERTURE DE CÉDRIC GROLET OPÉRA !



Voilà quelques mois, déjà, que l'on suit de près le compte Instagram @cedricgroletopera afin de suivre le chantier de la future boulangerie-pâtisserie du pâtissier star des réseaux sociaux. En effet, Cédric Grolet, qui officie actuellement dans les cuisines du Meurice, aspire à la simplicité et rêve de mitonner baguettes et pains au chocolat. À défaut de pouvoir vous les faire goûter dès à présent, on peut déjà vous dire que son fidèle acolyte, Yohann Caron, avec qui il travaille étroitement à l'hôtel le Meurice ainsi qu'à la pâtisserie attenante (la pâtisserie du Meurice par Cédric Grolet), sera de la partie. Annoncé pour la mi-novembre, il ne nous reste que quelques cases à cocher sur le calendrier avant le jour tant attendu de l'ouverture !

LE LIVRE DU MOIS



Quel cuisinier ou pâtissier ne s'est jamais cassé les dents sur la confection d'un soufflé ? Le chef du Récamier à Paris ose cet automne sortir les grands moyens pour que les amateurs réussissent eux aussi à ne pas faire retomber ce classique de la cuisine française.

Au fromage, à la viande, au poisson ou grand marnier, cet ancien collaborateur du Plaza Athénée ou du Pavillon Ledoyen livre toutes les astuces de fabrication de ce délice d'enfance.

Soufflés !
de Gérard Idoux, aux Éditions Marabout

N°208

GUIDE MICHELIN ET LES CHEFS: LA GRANDE GUERRE

Récompenses ou boulets, les étoiles n'ont pas fait que des heureux dans le monde de la gastronomie. Déclassé pour son restaurant *La Maison des Bois* en septembre dernier, le chef savoyard Marc Veyrat a porté plainte contre le *Guide Michelin* pour connaître "les raisons exactes" de ce déclassement, selon son avocat. Une - troisième - étoile en moins et pas mal de scandale : le chef au chapeau est allé jusqu'à dénoncer des méthodes opaques et également accusé les inspecteurs du guide rouge de n'être tout simplement pas venus dîner à sa table. Désenparé, Marc Feyrat a confié à l'émission Française *Complément d'Enquête* qu'il s'agissait là de "la plus grande offense de (sa) vie". Le célèbre guide n'en est pas à son premier scandale. L'illustre chef Paul Bocuse ne se serait lui-même jamais remis de la perte de son étoile.

BUTTERNUT FAÇON BOULANGÈRE

POUR 4 PERSONNES

1 butternut de 1,6 kg environ
 4 gros oignons
 4 gousses d'ail
 100 g de beurre

4 brindilles de thym
 2 feuilles de laurier
 80 cl de bouillon de volaille
 Sel, poivre du moulin



- 01.** Couper le butternut avec la peau en quatre morceaux identiques dans le sens de la largeur et enlever les pépins.
 Éplucher les oignons et les gousses d'ail.
 Tailler finement les oignons.
- 02.** Mettre une cocotte sur le feu, faire fondre le beurre et ajouter les oignons avec l'ail.
 Cuire doucement environ 15 minutes,

puis déposer les morceaux de butternut, les brindilles de thym, le laurier, le bouillon de volaille, le sel et le poivre du moulin.

- 03.** Porter à ébullition et mettre dans un four à 180 °C à découvert environ 30 à 40 minutes, en arrosant régulièrement le butternut.
 Une fois le butternut bien fondant, le retirer du four et le servir aussitôt.

À BOIRE AVEC

Incontournable domaine en Alsace, Josmeyer est un des précurseurs des vins bios et biodynamiques dans sa région. Parmi les cuvées originalement emblématiques, on trouve ce Pinot Gris Grand Cru Brand. C'est un Pinot Gris riche, puissant avec des arômes de fruits jaunes intenses, concentré mais aussi avec beaucoup de fraîcheur et de tension. Un vin qui, grâce à un léger sucre résiduel, s'accordera avec gourmandise au côté rôti et concentré du butternut dans cette recette.



**PINOT GRIS GRAND CRU
BRAND 2014,
DOMAINE JOSMEYER**

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

WWW.VINOTECA.LU

N°208

PLUS DE RECETTES?

**CUISINER LA TERRE,
DE GAËL ORIEUX**

Respectueuse de la nature, la cuisine de Gaël Orieux met à l'honneur des légumes injustement oubliés, fruits de saison et aromates au sein de recettes à la fois simples et raffinées. Après être passé dans les cuisines de Paul Bocuse, Alain Senderens, Philippe Legendre et Yannick Alléno, le chef étoilé a rapidement imposé son style: un savant mélange de traditions et de modernisme, qu'il continue d'explorer au sein de son établissement Auguste, niché au sein du très chic 7^e arrondissement parisien.

Pour ce nouveau livre, Gaël Orieux fait honneur aux produits de la terre à travers les 80 recettes, pensées au fil des saisons. Artichauts poivrades, chou de Pontoise, navet thé matcha, de bons produits rassemblés au sein de recettes équilibrées, qui font la part belle aux végétaux. Que les carnivores se rassurent, la viande n'est pas non plus exclue, mais traitée avec parcimonie. Une jolie façon de reconnecter notre assiette à la nature.

Ol Éditions de la Martinière Ol Parution le 17 octobre

LE POT AUX ROSES



H&M HOME

La chambre se laisse subjuguer par le charme discret et désuet du vieux rose qui décline ses nuances pastel et invite au repos et à la détente.

SARAH BRAUN



BOMBAY DUCK



ZARA HOME



WINDSOR BROWNE



I LOVE LINEN

N°208



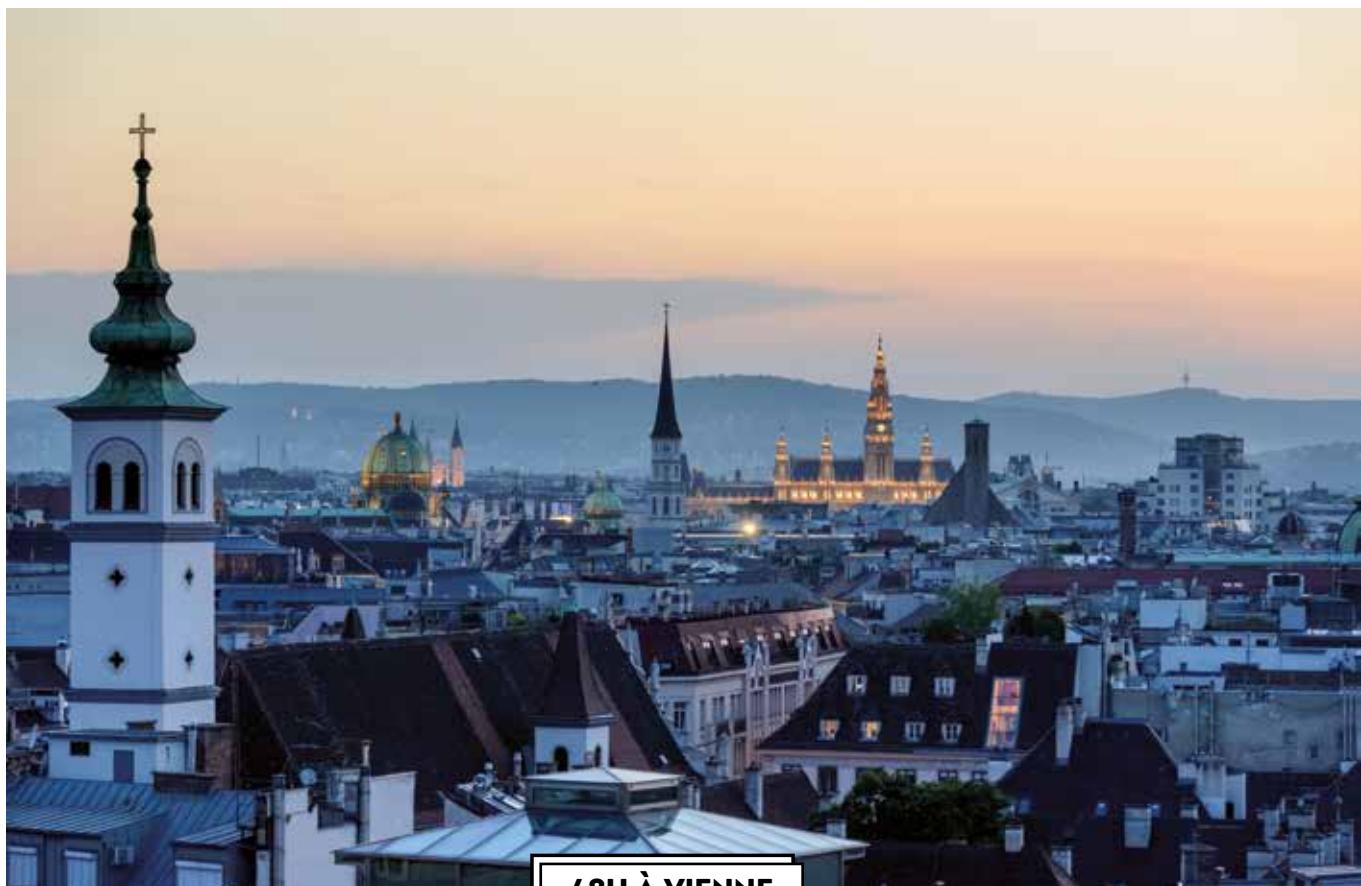
SWEAT PEA & WILLOW



LA REDOUTE INTÉRIEURS



CULT FURNITURE



48H À VIENNE

N°208 | 8

Les valses reviennent

Vienne, ses opéras, ses ballets, ses valses... Dans la capitale autrichienne, tout est danse et partitions. Le prétexte à un week-end où le baroque se décline en musique et sur des monuments sortis tout droit du monde de Sissi l'impératrice.

KÉVIN STORME



Opéra national de Vienne

VENDREDI, 19H : FIGLMÜLLER

« The home of schnitzel ». Quoi de mieux pour commencer un week-end viennois, que de se mettre en jambe avec la traditionnelle « wiener schnitzel », l'escalope à la viennoise ? Au cœur du centre historique, l'établissement centenaire est le meilleur endroit pour déguster la spécialité de la capitale autrichienne. *Wollzeile, 5, Stephansplatz*

VENDREDI, 21H : JAZZLAND

Âgé de près de 50 ans, le Jazzland est situé dans une cave voûtée datant du Moyen-Âge. Le plus vieux club de jazz de la ville propose des concerts donnés par des musiciens autrichiens et internationaux.

Si la capitale autrichienne est surtout célèbre pour la musique classique, sa scène jazz est l'une des plus dynamiques d'Europe. *Franz-Josefs-Kai 29*

VENDREDI, MINUIT : HÔTEL DANIEL

Un hébergement insolite à proximité de la gare centrale. Reconnaissable à sa façade de verre et d'aluminium, il abrite un mobilier vintage et une déco déjantée, qui tranchent avec l'aspect baroque du palais du Belvédère voisin. On y trouve des ruches et des pommiers sur les toits et une chambre a même été aménagée dans une caravane.

Sur le toit, une œuvre de l'artiste autrichien Erwin Wurm représente un voilier plié qui trône au-dessus du vide, comme la figure de proue d'un navire.
Landstraße Gürtel 5

SAMEDI, 10H : STEPHANSDOM

Sur la place principale de Vienne, la cathédrale de Vienne est l'une des plus belles d'Autriche, mais c'est surtout ses catacombes qui méritent de débourser les 18 euros de droits d'entrée. On y trouve les tombeaux de l'empereur Frédéric III et du prince Eugène de Savoie, mais également des dizaines de squelettes qui vous feront voyager dans un épisode des contes de la crypte. Plus consensuels, le trésor et la vue du clocher valent également le coup. Tout autour s'étend le centre historique où il faut prendre plusieurs heures pour flâner. *Stephansplatz*

SAMEDI, 16H : QUARTIER DE L'OPÉRA

Le secteur est le lieu de prédilection du shopping de luxe, où se déclinent les marques internationales les plus connues, mais aussi des enseignes locales.

SAMEDI, 20H : STAATSOPER

En s'y prenant bien à l'avance, il est possible d'assister à un spectacle à l'Opéra national, le plus célèbre opéra du monde. C'est ici que se tiennent, certains jeudis, les fameux bals de l'opéra, ouverts uniquement à la haute société. Des événements parfois critiqués pour leurs relents réactionnaires. Reste que le bâtiment en lui-même vaut le coup d'œil et que les spectacles sont au top. Au printemps, les opéras et ballets sont retransmis gratuitement sur la place Karajan, sur un mur d'images. *Opernring 2*



Église Saint François d'Assise

DIMANCHE, 10H : MOZARTHAUS

Un voyage dans la ville de la musique sans visiter la maison du Musicien avec un M majuscule serait un crime de lèse-majesté. La maison a été habitée pendant trois ans par le plus grand compositeur de l'histoire. Un musée lui est aujourd'hui consacré, avec des visites, en musique grâce à un audio-guide. *Domgasse, 5*

DIMANCHE, 14H : CHÂTEAU DE SCHÖNBRUNN

Classé au patrimoine de l'Unesco, le château est surnommé le « Versailles autrichien ». Résidence d'été des Habsbourg, il plonge le visiteur dans l'univers de Sissi. Il est aussi possible d'assister parfois à des concerts de musique classique dans la salle de l'Orangerie. *Schönbrunner Schloßstraße 47*

DIMANCHE, 18H : LE PRATER

Le plus grand parc public de Vienne est connu pour sa grande roue, la Riesenrad. Haute de 65 mètres, c'est l'une des plus vieilles encore en activité (elle date de 1896). Outre le fait d'offrir une vue panoramique sur la capitale autrichienne, elle détonne par son côté rétro et ses quinze cabines en bois reconstruites en 1953 après un bombardement en 1944.

ON Y VA

Vol direct avec Luxair
du vendredi soir
au dimanche soir
à partir de 150 euros.

HÉLÈNE MACK

Horoscope

Signe du Mois

SAGITTAIRE

(22.11 au 21.12)

Amour : Un profond désir de concorde vous animera, vous serez prête à faire le tour de la terre pour démontrer votre affection.

Travail : Voici le bon moment pour sortir de l'ombre ou du doute, pleins feux sur vous.

Vitalité : L'effet Jupitérien vous donne confiance et courage.

BÉLIER (21.03 au 20.04)

Amour : Mars opposé, une période pavée de questions existentielles et d'insatisfactions poussant aux remises en question.

Travail : Jupiter bénéfique améliore votre travail, soyez active, engagez-vous. **Vitalité :** Pour soigner l'esprit, mettez votre corps en mouvement.

TAUREAU

(21.04 au 20.05)

Amour : Les petites incompréhensions qui généralement vous opposent, fondent comme neige au soleil. **Travail :** L'opposition de Mercure vous rend plus audacieuse et votre résistance vous permettra de surmonter les obstacles. **Vitalité :** Une volonté d'assurer sur tous les terrains.

GÉMEAUX

(21.05 au 21.06)

Amour : Mars bénéfique, une bonne période, vos relations sentimentales s'équilibreront et s'enracinent un peu plus. **Travail :** Mars et Pluton tonitruants vous mettent la pression, ce qui peut vous obliger à revoir vos bases de travail. **Vitalité :** Un temps de répit à exploiter.

CANCER (22.06 au 22.07)

Amour : Avec Saturne et Pluton opposés, prenez le temps de la réflexion dans vos engagements ou désengagements. **Travail :** Mercure vous incite à mettre de l'ordre dans vos affaires pour vous consacrer pleinement aux opportunités d'avenir. **Vitalité :** Vous êtes motivée mais pas invulnérable.

LION (23.07 au 22.08)

Amour : Beaucoup d'effervescence avec la présence de Jupiter et la sensation de renouer avec la vie. **Travail :** En gagnant sur votre confiance, vous êtes prête à vous mobiliser corps et âme pour repousser vos limites. **Vitalité :** Jupiter vous permet de reprendre votre souffle.

VIERGE (23.08 au 22.09)

Amour : Mercure et Vénus opèrent de concert pour optimiser cette période. **Travail :** Mercure vous donne le courage de négocier un virage professionnel, évitez les défaitistes qui essaieront de vous décourager. **Vitalité :** Votre nature hypocondriaque sème la panique à la moindre migraine.

BALANCE

(23.09 au 22.10)

Amour : La rencontre de Mars et de Mercure réveille vos valeurs essentielles. **Travail :** Mercure en recul, vous risquez d'être tenaillée par des velléités de changement, mais vous hésitez, par sécurité, à passer à l'acte.

Vitalité : Avec Mars dans votre signe, préférez une activité sportive douce.

SCORPION (23.10 au 21.11)

Amour : Vénus et Mercure chez vous, un changement d'attitude bénéfique pour être en paix avec vous-même. **Travail :** Avec Mercure en recul dans votre signe, écoutez votre instinct et faites ce qui vous paraît juste. **Vitalité :** Vous gardez votre calme en toutes circonstances.

SAGITTAIRE

(22.11 au 21.12)

Amour : Un profond désir de concorde vous animera, vous serez prête à faire le tour de la terre pour démontrer votre affection. **Travail :** Voici le bon moment pour sortir de l'ombre ou du doute, pleins feux sur vous.

Vitalité : L'effet Jupitérien vous donne confiance et courage.

CAPRICORNE

(22.12 au 20.01)

Amour : Vous n'aimerez pas qu'une mission déclarée impossible vous oblige à progresser dans le sens qui vous déplaît. **Travail :** Ce n'est pas le moment de douter de vos compétences, ni de vous accrocher à vos habitudes. **Vitalité :** Moins de pessimisme et plus de confiance.

VERSEAU (21.01 au 19.02)

Amour : Mercure en conflit vous réserve un esprit de contradiction et vous pourrez passer pour une empêcheuse de tourner en rond. **Travail :** Vous acceptez plus aisément les conseils d'autrui du point de vue commercial. **Vitalité :** Le soutien de Mars porteur d'optimisme et de courage.

POISSON (20.02 au 21.03)

Amour : Avec lilith, le passé refait surface et vous donne l'opportunité de régler un litige.

Travail : Mercure et Vénus conjoints, vous focalisez toutes vos énergies dans la réorganisation de vos activités professionnelles.

Vitalité : Vos émotions seront au cœur de cette période.



MYRENOVATION

Toutes les
aides financières
pour votre
rénovation énergétique
en quelques clics



DISPONIBLE SUR
 Google Play

Télécharger dans
l'App Store

e
myenergy
Luxembourg

Co-funded by
the European Union

myrenovation.lu



Les Package Deals de KLM

Réservez votre vol, votre hôtel et/ou une voiture à un prix avantageux et profitez pleinement de vos vacances. Que vous choisissez un séjour plage à Bali, une escapade en Europe ou l'aventure en parcourant le Pérou, vous pouvez réserver votre forfait très facilement en une seule transaction. Rendez-vous sur klm.lu/package deals pour y découvrir tous les Package Deals de KLM.

Les Package Deals de KLM (powered by Airtrade)

 Fly Responsibly

Royal Dutch Airlines


KLM
100