

# FEMMES

Septembre 2020  
n° 216

**MODE**

*Une rentrée  
stylée*

**BUSINESS**

LE LUXEMBOURG  
À LA CONQUÊTE  
DU TOURISME D'AFFAIRES

**FINANCE**

RÉSIDENCE SECONDAIRE :  
LE POINT SUR LA FISCALITÉ

**DOSSIER**

VIOLENCES  
À DOMICILE

**BEAUTÉ**

LES PRODUITS  
DE BEAUTÉ HOMEMADE,  
OUI OU NON ?

**ALIMENTATION CONSCIENTE**

ACHETER LOCAL :  
LA TENDANCE FOOD 2020

# NE MASQUEZ PAS VOTRE PROJET IMMOBILIER

HÉLÈNE GROBER VALORISE VOTRE BIEN



Vous recherchez un bien pour investissement ?

Vous rêvez d'acquérir un appartement ou une maison ?

Vous avez besoin d'une estimation ?

Vous mettez en vente ou en location un bien ?

**Nous vous accompagnons dans toutes vos démarches.**



**Hélène Grober**

Agence immobilière s.à r.l.  
[www.immo-grober.lu](http://www.immo-grober.lu) - Tél.: 40 97 90

192 Route d'Esch, L-1471 Luxembourg

Édito

## OU SONT LES BANQUES ?

Difficile de commencer un édito sans évoquer la pandémie qui plane toujours au-dessus de nos têtes. La seconde vague annoncée n'aura probablement pas lieu dans notre pays en dépit d'une recrudescence sensible des cas de Covid-19.

Gestes barrières, port du masque et désinfection des mains autant de signes qu'il convient d'appréhender au sein de sa communauté, de son pays. Se protéger c'est aussi et surtout protéger les autres et empêcher la propagation de la pandémie, on ne le dira jamais assez...

Nous allons devoir vivre avec le virus tant qu'un vaccin ne sera pas mis sur le marché et tenter de ne pas mettre le pays à l'arrêt. Personne n'envisage un second confinement tel que nous l'avons vécu et pour cause, le montant de ce qu'il a coûté au pays donne le vertige... Sans en être la seule raison, elle ne peut être négligée.

Les entrepreneurs, les commerçants et les restaurateurs du Luxembourg ont besoin de vous. Pendant le confinement leur chiffre d'affaires s'est approché du zéro sans que leurs charges ne baissent. Aujourd'hui, le télétravail, l'inquiétude face à la pandémie, la peur de l'avenir professionnel ont un effet sur notre façon de vivre et impactent lourdement leur chiffre d'affaires. Plus que jamais « acheter local, consommer local » doit avoir du sens pour tout un chacun, par solidarité, pour préserver l'économie réelle de notre pays et ses emplois.

D'aucun vous diront que les banques ont joué le jeu. Effectivement, il y a eu la mise en place de procédures accélérées pour l'accord de lignes de crédit, des reports jusqu'à six mois des remboursements de crédit pour les entreprises et les personnes privées... On est loin des cadeaux que les états ont fait aux banques en 2008.

Excellente lecture.

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

## SOMMAIRE

Septembre 2020  
n° 216

## COUVERTURE

Marque: Scotch &amp; Soda

MODE  
P.12

©Sézane

N°216

20200  
EXEMPLAIRES  
CERTIFIÉ CIM

## 01. MODE

LAST MINUTE ! / 06

CATWALK / 10  
Jacquemus

DRESS CODE / 12

MODE / 14  
Une rentrée stylée

DECRYPTAGE MODE / 30

INTERVIEW MODE / 32  
Instance

NEWS MODE / 42

## 02. CULTURE

INTERVIEW CULTURE / 44  
Claire Thill

SAVE THE DATE / 46

NEWS CULTURE / 54

ONLINE / 08

DOSSIER GREEN  
P.38



## 03. MAGAZINE

**DOSSIER GREEN / 38**  
Mode : le code a changé

**SOCIÉTÉ / 58**

**DOSSIER / 60**  
Violences à domicile

**FINANCE / 64**  
Résidence secondaire :  
Le point sur la fiscalité

**L'INTERVIEW DU MOIS / 70**  
Fabienne Bozet

**BUSINESS / 72**  
Le Luxembourg à la conquête  
du tourisme d'affaires

**NEWS SOCIÉTÉ / 76**

**EXPERTS EN DROIT / 78**

## 04. WELLNESS

**BEAUTÉ / 80**  
Les produits de beauté  
homemade, oui ou non ?

**BEAUTÉ / 86**  
Beauté et Instagram :  
la grande arnaque ?

**BEAUTY CASE / 90**

**L'AVIS DE LA RÉDAC / 92**

**ALIMENTATION  
CONSCIENTE / 94**  
Acheter local :  
la tendance food 2020

**BIEN-ÊTRE / 98**  
Le jeûne intermittent, la nouvelle  
diète

**NEWS HEALTHY / 102**

**SÉRÉNITÉ / 104**

## 05. TRIBU

**WE ARE FAMILY / 106**  
Parentalité positive :  
quand démocratisation rime  
avec désinformation

**FOR KIDS / 110**

**MODE ENFANT / 112**  
Too cool for school



## 06. ART DE VIVRE

**INTÉRIEUR / 120**  
Nouveaux départs :  
le meilleur des tendances déco  
cuisine et salle de bains

**MOODBOARD / 126**

**NEWS FOOD / 128**

**DANS LA CUISINE DE / 130**

**RECETTE / 132**

**48H à Madrid / 134**

**CARNET HUMANITAIRE / 136**

**HOROSCOPE / 138**

## OURS

**DIRECTRICE ET RÉDACTRICE EN CHEF**  
Maria Pietrangeli

**ASSISTANTE**  
Cécile Genay

**RÉGIE PUBLICITAIRE**  
WAT Éditions Sàrl

**DIRECTRICE COMMERCIALE**  
Julie Bénére

**CONSEILLERS EN COMMUNICATION**  
Aymeric Grosjean / Kevin Martin  
Margot Palazzo

**STUDIO DE CRÉATION**  
WAT Éditions Sàrl

**RESPONSABLE STUDIO**  
Dorothee Dillenschneider

**RÉDACTEURS**  
Bekaï / Lisa Beys / Sarah Braun  
Hélène Coupette / Tchien Wey Detry-Banh  
Magali Eylenbosch / Frédéric Frabetti  
Godefroy Gordet / Fabien Grasser / Aurélie Guyot  
Aurélie Hantzberg / Christine Mick  
Maria Pietrangeli / Jeanne Renaud  
Carmen Rimondini / Mathieu Rosan  
Karine Sitarz / Kévin Storme

**SOCIÉTÉ ÉDITRICE**  
WAT Éditions Sàrl  
74, rue Ermesinde L-1469 Luxembourg  
Tél.: +352 26 45 85 86  
redaction@femmesmagazine.lu

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



**ABONNEMENT**  
11 numéros / an

Coupon à envoyer à Femmes  
avec preuve de paiement  
Nom:

Prénom:

Adresse:

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

# LAST MINUTE !

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

HÉLÈNA COUPETTE

“

## À MON AVIS, ELLE EST PLUS BALANCE QUE VIERGE

” Entendu à la rédac

### LA COULEUR

## ARKET X KG NILSON



© Arket

Inspirée par l'univers coloré de l'artiste contemporain, KG Nilson, la petite sœur d'H&M, à l'ADN intello-chic dévoile une collection capsule, en édition limitée, de prêt-à-porter, d'accessoires et d'articles pour la maison. Intitulée « Colors », cette dernière met à l'honneur sept œuvres originales extraites des archives de l'artiste. Des pièces qui jouent avec les imprimés et les motifs, les symboles et les teintes. On retrouvera ainsi des couvertures en laine d'agneau, des chemises pour hommes ainsi que des ensembles pour enfants. Cette capsule avec un artiste suédois est la première d'une nouvelle série intitulée « Nordic Stories » qui verra d'autres collab' avec des créateurs indépendants et des institutions culturelles issus de Scandinavie.

Disponible sur [www.arket.com](http://www.arket.com)

### LE RITUEL

## FLOWER BY KENZO FÊTE SES 20 ANS



© Flower by Kenzo

Pour marquer ces deux décennies à accompagner les femmes dans leur sillage, Flower by Kenzo se pare de son plus beau kimono pour mettre à l'honneur ses racines japonaises. Au pays du Soleil-levant, avoir vingt-ans est synonyme de fête, de traditions et de coutumes ancestrales. Un joli clin d'œil et une façon d'entretenir le lien et la tradition.

**Flower By Kenzo, 20 years collection,  
en exclusivité chez Ici Paris XL et Paris 8.**

### L'ESSAI



## PRÉSENTES, de Lauren Bastide

Éditions Allary. Disponible dès le 3 septembre

La militante féministe et journaliste signe pour la rentrée un manifeste féministe, ultra-documenté. Un essai qui s'impose comme la prolongation d'une pensée amorcée au sein des stories de l'autrice et de ses prises de parole au sein de son podcast La Poudre. Parce que « la société interdit aux femmes et aux minorités » leur simple présence au sein de l'espace public et du débat politique, ce livre apparaît comme éminemment nécessaire et à mettre entre toutes les mains, pour une meilleure compréhension des nouvelles luttes féministes et antiracistes qui traversent la société actuelle.

O P E N   N O W

# HAWAÏ N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI PROCHE DE CHEZ VOUS !



## POKAWA LUXEMBOURG

CENTRE COMMERCIAL AUCHAN CLOCHE D'OR  
25, BOULEVARD F.W RAIFFEISEN, 2411 - LUXEMBOURG  
TEL : 02 799 3340

OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 11H À 19H

SUIVEZ NOTRE AVENTURE HAWAÏENNE SUR :

 POKAWAWORLD / [WWW.POKAWA.COM](http://WWW.POKAWA.COM)



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR



# Online

www.femmesmagazine.lu

HÉLÈNA COUPETTE

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



**Beauté**

## ALERTE ROUGE

De la bouche à nos ongles, en passant par les yeux, le rouge est partout cette saison. On le décline aussi bien en trait d'eye liner sur nos yeux pour un look arty, comme aperçu sur le défilé Missoni, que sur nos lèvres, pour un effet sensuel à la Jeanne Damas. Red dingue du rouge.

**Mode**



**Société**

## ET SI ON CHANGEAIT DE PROTECTIONS MENSTRUELLES ?

Décriés pour le manque de transparence de leur composition, leur aspect polluant ainsi que pour les risques sanitaires qu'ils représentent, tampons et autres serviettes sont en passe de se faire détrôner par de nouvelles protections. Culottes menstruelles et autres cups, on fait le point sur ces nouvelles alternatives safe.

**Lifestyle**

## 5 illustratrices engagées à découvrir

Véritable tendance made in Instagram, les illustratrices peuplent nos feed avec leurs dessins tantôt enfantins, tantôt sexy. Souvent engagées pour une meilleure représentation des corps et de la sexualité féminine, ces filles-là font rimer art et féminisme. À shopper en litho pour notre salon ou simplement à admirer virtuellement.

## QU'ALLONS-NOUS PORTER CET AUTOMNE ?

Rentrée oblige, on scrute les nouvelles tendances. On délaisse nos tenues de plage et nos bikinis et on laisse place aux blazers, robes midi et autres bottes. Un peu de silver, beaucoup de cuir, des franges, quelques froufrous et autres volants, on vous dévoile tout ce que vous allez adorer. Décryptage.



**Culture**

## LES EXPOS DE LA RENTRÉE À NE PAS MANQUER

Si la culture nous avait cruellement manqué durant le confinement, la plupart des expositions prévues jouent les prolongations. On en profite donc pour se faire un marathon culturel, et squatter les salles des musées environnants. Du Mudam au Centre Pompidou de Metz, tour d'horizon des expos à voir absolument.





**RENAULT**  
Passion for life

# Nouvelle Renault ZOE

395 km d'autonomie | 100 % électrique

À partir de

**219€/mois TVAc\***

avec dernière mensualité majorée de 8.168 €



**8.000 €** de prime gouvernementale \*\*

0 L/100KM. 0 G/KM CO<sub>2</sub> (WLTP)

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

\* Financement EASYfin Planning ECO : Exemple représentatif - **Prêt à tempérament\* avec dernière mensualité majorée.** Prix au comptant avec extension de garantie My Warranty (5 ans / 100.000km) : 34.984 € TVAc. Acompte (facultatif) : 8.967 €. Montant du prêt : 26.017 €. **TAEG (Taux Annuel Effectif Global) de 1,99 %** et taux débiteur fixe 1,97 %. Durée de 60 mois. Remboursable en **59 mensualités de 289,12 €** dont 10 € pour l'option extension de garantie. **Dernière mensualité majorée : 10.784,32 €.** Valable du 01/09/2020 au 30/09/2020. Montant total dû (hors acompte) : 27.842,44 €.

Exemple illustratif pour une Renault ZOE LIFE R110 B-BUY avec contrat d'entretien EASYcare inclus (5 ans / 50.000km) : 32.517 € TVAc, acompte 7.311,09 €, prime de recyclage conditionnelle de 2.000 € et remise supplémentaire de 3.500 €. Montant du prêt (acompte et remise déduites) : 19.705,91 €, pour une durée de 60 mois. 59 mensualités de 219 € dont 16,62 € pour l'option contrat d'entretien EASYcare, dernière mensualité majorée de 8.167,5 €, montant total dû (hors acompte) : 21.088,5 €. \* Cette offre de prêt à tempérament EASYdeal se compose d'un crédit EASYfin Planning ECO. TAEG (Taux Annuel Effectif Global) de 1.99% et taux débiteur fixe de 1.97% pour une durée maximale de 60 mois, sans acompte obligatoire et d'un contrat d'extension de garantie et est réservée aux particuliers sur la gamme Renault Electric (Z.E) et Hybride (E-TECH). Ces 2 contrats peuvent être souscrits séparément à des conditions identiques. Option My Warranty incluse (5 ans / 100.000 km). La première de ces 2 échéances atteinte mettra fin au contrat d'extension de garantie. Sous réserve d'acceptation de la demande de crédit par AlphaCredit S.A. (Prêteur), Boulevard Saint-Lazare 4-10/3, 1210 RPM Bruxelles, TVA BE 0445.781.316 - IBAN BE80 2100 0003 1677. \*\* Plus d'infos pour la procédure de remboursement de la prime sur clever-fueren.lu. Modèles illustrés: Nouvelles Renault ZOE INTENS R135 B-Buy. Prix catalogue conseillé de chaque véhicule options incluses : 34.695 € TVAc. Annonceur: Renault Belgique-Luxembourg S.A. (Importateur), Chaussée de Mons 281, 1070 RPM Bruxelles, TVA BE 0403 463 679 - IBAN BE76 0017 8828 2195. Votre revendeur Renault agit en qualité d'agent à titre accessoire.

# JACQUEMUS

“  
**C'EST L'ANNÉE OÙ J'AI FAIT  
D'UN RIDEAU EN LIN,  
UNE JUPE POUR MA MÈRE**

” Simon Porte Jacquemus



Beige, crème, craie, blanc cassé, greige... Pour saluer l'hiver, Simon Porte Jacquemus abandonne la palette de couleurs des collections précédentes pour mieux décliner les tons neutres, ponctués – quand même – de quelques touches de rose Stabilo. Et comme à son habitude, le créateur rend hommage à ses racines, sa famille et son Sud natal. Ici, une jupe cousue dans un rideau et confectionnée pour sa maman en 1997, sert de genèse à cette collection. Et qui mieux que Laetitia Casta, herself, icône absolue pour le jeune garçon, pour défiler? La boucle est bouclée.

---

PHOTOGRAPHIE FRANCK MURA





# Pretty in pink



Pour aborder la rentrée avec style, on s'inspire de cette silhouette de la marque italienne, Alysi, qui coche toutes les cases du parfait look de la Working girl qui ne se prend pas – trop – au sérieux. Blazer de rigueur, mais choisi dans un joli rose poudré que l'on réveille à coup de jupe fluide rose flashy. À nos pieds ? Nos sandales estivales, réchauffées par une jolie paire de chaussettes. Le détail qui change tout.

HÉLÈNA COUPETTE

La base



SCHOOL RAG



KOOKAI

à porter avec :



ELLESSE



LOVE STORIES

Beauty Corner

RITUALS



ROSENTAL ORGANICS







# C&A

Pull 100% cachemire 49,99 €

#  
wear  
the  
change

Disponible dans les magasins C&A sélectionnés à partir du 10 septembre 2020

# UNE RENTRÉE

## *stylée*

Sûrement l'une de nos périodes préférées durant l'année, la rentrée est l'occasion de lorgner sur les nouvelles co, d'étrenner toutes nos plus belles trouvailles et pouvoir porter – enfin – ces jupes fleuries aux coloris automnaux, ces sweatshirts à l'allure un peu vintage et même nos plus jolis pulls.

Une silhouette un peu preppy, ambiance bonne élève que l'on rehausse avec quelques accessoires bien choisis.

---

HÉLÈNA COUPETTE







# MIX *and* MATCH



Un pardessus à carreaux, une robe à fleurs et un pull à motifs :  
pourquoi choisir quand on peut tous les mélanger ?  
On n'hésite donc pas à dépareiller nos ensembles  
pour créer de nouveaux looks, bien plus fun.

SCOTCH AND SODA





N°216

MAJE

# Comme un air de *Seventies*

Robes bohèmes, patchwork, overdose de camel et de cuir caramel, les nouvelles collections opèrent un aller-retour direct pour les Seventies.

Ambiance folk et allure bohème : on ose les matières vaporeuses, les jours raccourcissent et les robes rallongent.



TOMMY HILFINGER





# BOURGEOISE

néo-

N°216



**La silhouette un brin stricte et le brushing parfait : on joue les bonnes élèves avec nos blazers impeccablement repassés. Une chemise lavallière glissée dans la jupe plissée ou une blouse en soie déboutonnée et jupe crayon un peu fendue pour dérider son tailleur.**

SANDRO







# OVERSIZE

*me*

Ultra confortable et carrément stylée, la tendance oversize a tout pour nous séduire. On fonce sur les ponchos en laine, parfaits pour affronter les premières baisses de température.

Nos sempiternels slims se voient détrônés par des pantalons bien plus comfy. Et pour upgrader ce look un peu loose, quelques accessoires bien choisis : des bottes à talons (très belles) et un sac (très beau).



# Fade to Grey

Du blanc cassé, quelques nuances de beige et du gris souris, perle ou anthracite, notre vestiaire automnal sera tout doux et cotonneux, comme ce blouson à carreaux café au lait, ce sous-pull crème ou encore ces sneakers aux détails caramel. Parfait pour affronter les premiers frimas avec élégance.



**SAMSOE SAMSOE**

Veste  
239 €



**CLOSED**

Pull  
179 €

**ESSENTIEL ANTWERP**

Sac  
165 €



**CLOSED**

chaussures  
279 €



**CLOSED**

Jupe  
599 €



**RODEBJER**

Sous-pull  
130 €



**-10%**

sur présentation de votre carte de fidélité



# Une rentrée décalée

Rentrée oblige, on troque nos bikinis et nos robes légères pour des costumes et autres jupes midi. Les jeans se raccourcissent et prennent des allures de bermuda, les bas de pantalon de costume sont évasés et les jupes à carreaux, coupées en biais. Stylé.



ZALANDO





GARÇONS INFIDÈLES



# LE MEILLEUR DE FEMMES

news  
letter

Gratuite,  
quotidienne,  
luxembourgeoise  
& exclusive



rendez-vous sur  
**femmesmagazine.lu**



CRÉONS ENSEMBLE

UN MARIAGE OÙ VOUS RESEMBLE

66

La simplicité est la sophistication suprême

99



© Morgane Baff

  
WEDDING PLANNER, DESIGNER FLORAL  
& OFFICIANTE DE CÉRÉMONIE

Wedding Planner • Scénographe • Designer Floral • Officiante de cérémonie  
Sandrine Bahuon • GSM : +352 671 060 279 • GSM : +33 622 369 495  
contact@lovelyinstants.com • www.lovelyinstants.com



# Mon petit pull zébré

Parce qu'il n'y a pas que le léopard dans la vie, l'imprimé zébré prend ses quartiers dans notre dressing hivernal. Une variation qui n'est pas pour nous déplaire au vu des différents modèles repérés chez nos marques préférées.



CLAUDIE PIERLOT



SÉZANE



*Le rouge  
et le noir*



LIU JO



ACNE STUDIOS



WOOLRICH



MAJE

# se tenir à carreaux

Plus à propos que jamais, les carreaux viennent parfaire notre attirail de parfaite salariée, parée pour la rentrée. Tous petits sur un costume ou extra-larges, ambiance No Future sur un pull en laine, unis et minimalistes ou carrément bariolés, les carreaux se dévergoncent et osent toutes les déclinaisons.

HÉLÈNA COUPETTE

## Black & white



N°216

### COMMENT JE LE PORTE ?

Aperçu aussi bien chez Dior que chez Miu Miu et Lanvin, le carreau est partout cet hiver. Rien de vraiment neuf, on en convient. À l'exception de cette version proposée par Stella Mc Cartney, qui revisite l'imprimé dans une version XXL, porté sur un ensemble pantalon-pull, bien loose et forcément ultra-cosy. Dans la pratique, on préfère traiter les carreaux de façon minimaliste et un brin revisité, pour ne pas sombrer du côté BCBG de la force. On pense plutôt scandinave que british. Pour finir la tenue ? Des baskets conceptuelles et quelques gros bijoux pour doper l'ensemble.



## Golden brown

Maud Gérard

# INSTANCE

Originnaire de Metz, expatriée à Milan où elle dessine pour Instance, sa propre marque, Maud Gérard, 25 ans, oscille entre ses deux cultures. Un mélange des genres que l'on retrouve au sein de ses créations, aussi délicates qu'élégantes. L'univers rose poudré, forcément ultra Instagrammable, n'en est pas moins engagé.

Traçabilité des tissus, production locale, respect des conditions de travail de ses collaborateurs, souci du prix juste, la styliste prouve que luxe, écoresponsabilité et désirabilité sont désormais faits pour rimer.

---

HÉLÈNA COUPETTE | PHOTOGRAPHIE INSTANCE

N°216

## Racontez-nous l'histoire derrière Instance.

Même si mes études n'étaient pas très orientées mode, ce secteur m'a toujours passionnée. J'adorais dessiner, avoir de beaux vêtements. Une fois ma licence d'économie en poche, j'ai effectué des stages, pourtant je ne me sentais pas épanouie dans cet univers. C'est à ce moment, en 2017, que l'idée de lancer ma propre entreprise est née. J'ai créé le site Internet en septembre 2018 avec cette volonté de proposer une marque qui conjugue la qualité du luxe, du savoir-faire transalpin avec un engagement éthique, des vêtements produits en petites quantités, fabriqués dans des ateliers que je puisse visiter régulièrement et qui utilisent de jolies matières.

## Où vous fournissez-vous ?

J'habite à Milan depuis quatre ans maintenant. La ville de Côme, spécialisée dans la soie, n'est pas très loin. Beaucoup de stocks non-utilisés finissent dans des entrepôts, la plupart du temps,

j'en profite donc pour aller me servir dans les invendus. Cela me permet de proposer la qualité du luxe à un prix juste. Évidemment, mes produits restent relativement chers, dans le sens où ce ne sont pas les prix de la Fast-fashion. Néanmoins, il est assez rare de trouver des vêtements qui soient à la fois de cette qualité tout en étant accessibles.

## Comment parvenez-vous à concilier luxe et écoresponsabilité ?

La mode éthique a pendant longtemps été cantonnée au cliché un peu « baba cool ». Pour moi, elle évoquait les sarouels et les tee-shirts en coton organique. Je ne trouvais rien qui collait à cette volonté d'allier engagement et désirabilité. J'ai donc commencé à imaginer des designs qui me plaisaient et j'ai ensuite regardé comment je pouvais valoriser le territoire local. Assez rapidement, j'ai pu constater que produire ici n'était pas si compliqué. Le processus s'est fait assez naturellement et rendre la marque plus éthique, n'a finalement pas été une contrainte.

Si elles le voulaient, toutes les marques pourraient s'y mettre, ou au moins améliorer leur mode de fonctionnement pour se diriger vers plus d'éthique, et ce, à tous les niveaux de la chaîne de production.

## Votre conscience éthique a-t-elle toujours été présente ?

Notre génération est bien plus sensible aux thématiques liées au réchauffement climatique et à l'écologie, que celle de nos parents. J'y suis encore plus sensible depuis que j'ai commencé ma marque.

Je donne également des conférences sur ces sujets à l'Institut Bocconi de Milan, où j'ai étudié. En menant des recherches et des projets, nous ne pouvons que constater qu'il est aujourd'hui impossible de continuer à produire 300 collections par an, à fabriquer sans cesse de nouvelles pièces, à utiliser des matières extrêmement polluantes, et surtout nous ne pouvons plus continuer à produire de telles quantités qui ne seront jamais portées et qui, au mieux finiront sur un site de revente, au pire,





dans une décharge. Je ne suis pas irréprochable, personne ne l'est, mais j'essaie de respecter ces engagements au quotidien.

**L'industrie de la mode est-elle réellement prête à s'engager sur ces problématiques ou cela ne va rester qu'un argument marketing ?**

Il me semble que, depuis la crise sanitaire, beaucoup de grandes marques commencent à constater leur impact sur le monde. Je pense par exemple à Gucci qui s'est engagé à produire moins de collections, beaucoup de labels se retirent aussi du cycle des Fashion week et arrêtent la production de nouvelles collections à un rythme effréné. Petit à petit, cet engagement va devenir plus fort. J'espère que ma génération, qui rentre aujourd'hui dans le monde du travail de manière plus active, va aussi être plus sensible à ces questions et essayer de les implanter dans les grandes entreprises. Le consommateur a un rôle important à jouer. Les marques doivent évidemment changer de comportement, mais le client a un impact fort. Plutôt que d'acheter dix blouses issues de la fast-fashion, il peut faire le choix d'en acheter une seule chez Instance, qui durera dix ans, qui ne se démodera pas, ne bougera pas et aura un impact environnemental moindre.

**Votre marque est éthique à 90%. Avez-vous un label pour certifier cet engagement ?**

Pour l'instant, non, car la démarche est très coûteuse. Cependant, l'atelier avec lequel je collabore est certifié « Made in Italie », et même sans certification, je m'y rends chaque semaine. Les conditions de travail sont excellentes. Concernant les tissus, dans la mesure où je me fournis dans des fins de séries, il est difficile de tracer l'origine du produit, mais je pars du principe qu'en me rendant dans ces entrepôts, je n'ai aucun impact environnemental supplémentaire. Mieux vaut fabriquer des vêtements

avec ces invendus, plutôt qu'ils finissent brûlés comme c'est souvent le cas. Pour les autres matières, tous mes fournisseurs sont certifiés Ecotex, un gage, par exemple, qu'aucune des teintures utilisées ne sont dangereuses pour l'environnement ou la santé des employés.

**Vous avez grandi à Metz, êtes partie étudier aux États-Unis et résidez maintenant à Milan. Comment toutes ces expériences ont-elles façonné vos créations ?**

J'estime être très chanceuse d'avoir pu vivre dans différents pays, mais l'Italie a vraiment eu un impact sur la marque.

“

**J'essaie de mêler le romantisme français et le glamour italien au sein de mes collections**

”



Ce mélange entre l'idée que l'on a de la femme française et de la femme milanaise. Les Milanaises ont ce style beaucoup plus raffiné, le brushing parfait, pas un cheveux qui dépasse, les ongles parfaitement manucurés. En France, les femmes jouent davantage avec ce côté plus romantique, plus *effortless*. J'ai essayé de mêler ces deux aspects – le romantisme français et le glamour italien – au sein de mes collections.

**Quel est votre processus créatif ?**

Je commence d'abord par me demander ce que j'aimerais porter, de façon très égocentrique (*rires*).



Maryse Hoffmann  
BIJOUTERIE HORLOGERIE  
by S. Streff

LUXEMBOURG





Je m'inspire souvent de ma propre garde-robe, ce que j'ai acheté et que j'aimerais modifier. L'univers vintage est aussi très important. Je regarde beaucoup de vieux films des années 50, dans lesquels les vêtements étaient plus travaillés. J'adore aussi les illustrations de vêtements que l'on peut trouver dans d'anciens magazines ou catalogues de vente par correspondance. Enfin, Milan est une source d'inspiration inépuisable. Il suffit de s'y balader pour croiser des femmes élégantes. Toutes ces choses se croisent et se retrouvent ensuite sur mes moodboards et pour finir en dessin.

“

**Je ne suis pas irréprochable, personne ne l'est, mais j'essaie de respecter ces engagements au quotidien**

”



**La blouse en soie est votre pièce signature. Pensez-vous élargir votre collection à d'autres modèles ? Utiliser d'autres matières ?**

Étant une petite marque, je devais me concentrer sur une catégorie de vêtement, pour construire l'image de la marque. Les blouses sont devenues l'ADN d'Instance. J'aime l'idée de porter une belle blouse avec un jean, pour avoir ce côté « habillé » sans se prendre au sérieux. Jusqu'à présent, je ne pratiquais que la vente en ligne, avec quelques pop-ups à côté. Prochainement, je vais commencer à vendre en magasin, ce qui va me permettre d'élargir ma gamme. Les prochains modèles seront plus imprimés. Je me suis associée à une entreprise située à côté de Milan, spécialisée dans les très beaux cotons, que l'on retrouvera sur certains modèles. Je dessine également des robes de mariées, de demoiselle d'honneur ou plus largement des robes de cérémonie. Développer le sur-mesure est une chose qui me plairait beaucoup.

**Vous avez été très active sur les réseaux durant le confinement. Instagram vous aide-t-il à développer votre business ?**

Dans le sens où je ne souhaitais pas « créer une communauté », je n'étais pas très active jusqu'au confinement.

Cette période a été l'occasion de me montrer un peu plus à mes clientes, dévoiler la marque. J'ai par exemple, commencé par leur demander de m'envoyer des photos des créations portées, ce qui a créé une sorte de « challenge », j'ai reçu énormément de visuels, beaucoup plus que ce à quoi je m'attendais. J'ai ensuite tourné des stories où je mettais en scène quatre styles autour d'une même pièce, pour donner des idées de looks. Finalement, créer du contenu m'amuse beaucoup et voir mes clientes porter mes vêtements est la meilleure des récompenses. •



# CLEVER SOLAR

*e Spuerbuch  
um Daach*

**DÉCOUVREZ LE POTENTIEL SOLAIRE DE VOTRE BÂTIMENT.  
DEVENEZ PRODUCTEURS D'ÉNERGIE EN COOPÉRATIVE !**

Les communes prêtes à vous accompagner dans votre projet !



myenergy  
**8002 11 90**

[www.clever-primes.lu](http://www.clever-primes.lu)

# MODE :

## le code a changé

On le sait : la mode est la deuxième industrie la plus polluante au monde... Un constat sans appel qui a non seulement poussé les plus grandes marques à totalement repenser leur manière de produire et de vendre, mais également les acheteurs à consommer différemment. Bien-être animal, production circulaire, avancées en matière de tissus recyclés, essor du seconde-main : 2020 sera l'année de la transition écologique ou ne sera pas !

---

SARAH BRAUN

N°216

C'est un fait : la fashion révolution est en marche. Finie l'ère de la fast fashion, de la surconsommation, du vêtement de mauvaise qualité à usage unique. Lassés des scandales humains depuis l'affaire du Rana Plaza, et sensibilisés à la cause environnementale, les consommateurs font désormais largement le choix d'une mode plus slow, plus durable et plus éthique. Et cela est d'autant plus sensible depuis la crise sanitaire. Maëva, 35 ans, le confesse : « Cela a été un choc de constater l'impact que nos modes de vie ont sur la planète et sa "santé". Il a suffi de consommer un peu moins que la planète souffle un peu. Le confinement m'a aidée à me désintoxiquer de ma passion pour le shopping : j'ai allégé mes placards en faisant le tri. Ils se portent mieux, mon porte-monnaie aussi. Mais j'ai surtout pris conscience de la quantité de vêtements que je ne portais pas. » Car oui, nos armoires regorgent de vêtements achetés, au cas où : une éventuelle fête, moins 5 kg sur la balance... pour finalement être oubliés et retrouvés quatre saisons plus tard quand ils ne sont plus « tendance ». C'est d'ailleurs prouvé : « 20% d'une garde-robe féminine n'est jamais porté », a-t-on pu lire dans l'hebdomadaire français *L'Observateur*.

“

**Avec toujours la promesse de pouvoir revêtir des pièces d'ordinaire inabordables, les sites de location de vêtements sont à la mode ce qu'Airbnb est au tourisme : une révélation !**

”

### LE SECONDE MAIN : LA NOUVELLE ÈRE

C'est donc la raison pour laquelle on voit fleurir moult nouveaux concepts pour trouver chaussure à son pied, mais pas que. L'exemple le plus flagrant ? L'essor incontestable de l'application Vinted, arrivée il y a un peu plus d'un an au Grand-Duché, qui atteste de cette toute nouvelle manière d'appréhender la mode, mais également son rapport aux vêtements. « Je n'arrive plus acheter un vêtement à son prix "normal", explique Virginie, à la recherche d'une robe pour le mariage civil de l'une de ses meilleures amies dont elle est témoin.

Il y a quelques années, j'aurais fini par craquer sur une robe hors de prix que je n'aurais portée qu'une seule fois. J'en suis incapable dorénavant. » Même les soldes de mi-saison n'ont pas réussi à la rallier à leur cause, et la trentenaire a finalement trouvé son bonheur sur Vinted. « Je suis convaincue à 100% du bien-fondé du seconde main. » Même son de cloche pour son amie Lola, 27 ans, qui avoue être accro à l'appli. « Je regarde surtout pour trouver des pièces que je ne pourrais pas m'offrir. J'aime l'idée que cette appli ait rendu le luxe accessible. » En France, les ventes de produits d'équipement (hors alimentaire) en seconde main représentent 9% des ventes en ligne totales sur un marché estimé à 22 milliards d'euros, toutes catégories confondues. Et ce n'est que le début. Mais le commerce en ligne n'est pas le seul à profiter de l'intérêt croissant des consommateurs pour le seconde main, où l'on voit fleurir de plus en plus de boutiques dédiées.

À Luxembourg-Ville, First & Second Hand Concept s'est imposé comme une valeur sûre tandis qu'à Metz, la boutique Moules Fripes, sa fondatrice Theodora et son acolyte Axelle prônent le vintage envers et contre tout et ont fédéré une





impressionnante communauté sur Instagram (10.5K followers à l'heure où nous rédigeons ces lignes, ndlr.) avec, en sous-texte, le hashtag #CoolGirlsAreConscious.

## LA LOCATION EN PLEIN ESSOR

Si le seconde main a assurément conquis son public depuis quelques saisons déjà, un autre courant est en train de se profiler : celui de la location. Avec toujours la promesse de pouvoir revêtir des pièces d'ordinaire inabordables, les sites de location de vêtements sont à la mode ce qu'Airbnb est au tourisme : une révélation ! Dans la foulée, on y perçoit les prémices d'un changement radical de son rapport à l'objet, voire à la possession en général. Une tendance largement due à l'influence des millenials sur la société, pour qui la possession importe moins que l'expérience. En clair ? C'est cool de se rendre à une soirée un Chanel au bras ; en avoir un dans son dressing ? Inutile, voire carrément *has been*. Une philosophie qui tend d'ailleurs à s'inscrire dans la durée : selon l'Institut Français de la Mode, en France, si la location de vêtements en ligne reste un marché de niche à l'heure actuelle, il devrait pourtant atteindre quelque 2 milliards de dollars d'ici 2023.

## LE SOURCING : LA NOUVELLE DONNE

Qui dit mode éthique dit certes lutter contre la surconsommation ; mais aussi et surtout de nouvelles valeurs. Si le consommateur de 2020 souhaite continuer à acheter des vêtements neufs, ce dernier ne le fait uniquement sous certaines conditions. Parmi elles, la provenance des matières premières, leur traitement, l'eau nécessaire à la fabrication des vêtements, mais aussi le bien-être animal ou les conditions dans lesquelles sont fabriqués vêtements et accessoires. Si l'on est censé se fier à l'étiquette et faire confiance au credo

“

C'est cool de se rendre à une soirée un Chanel au bras ; en avoir un dans son dressing ? Inutile, voire carrément *has been*

”



des marques, il reste toutefois difficile d'être parfaitement informé. La transparence, si elle progresse, n'est pas toujours de rigueur dans toutes les maisons. Pour s'y retrouver, là encore, les applis se sont imposées.

### SloWeAre

La plateforme SloWeAre fait office de label pour les marques qui souhaitent s'engager en faveur d'une mode plus responsable. Pour y figurer, les marques doivent remplir une sorte de cahier des charges qui comprend notamment « des conditions de travail respectueuses de l'humain et de l'environnement », « des collections majoritairement produites avec des matières écoresponsables et de manière écoresponsable », « une production raisonnée », ou encore « l'inclusion sociale ».

Détail important, il ne s'agit pas de donner le label à une marque sans vérification ultérieure, mais aussi et surtout de contrôler le maintien des engagements régulièrement. Parmi les marques labellisées : Les Jupons de Louison, Bleu Tango, ou encore Graines de Paillettes. [www.sloweare.com](http://www.sloweare.com)

### Good On You

Voilà déjà quelques années que l'application « Good On You » aide les consommateurs à mieux connaître leurs marques préférées en matière d'impact sur l'environnement, de bien-être animal, et de conditions de travail. Pas moins de 2 000 marques sont déjà répertoriées et évaluées de 1 à 5, et on trouve autant des labels grand public que



des maisons de luxe ou des griffes moins célèbres qui gagnent pourtant à être connues. De quoi répondre aux attentes de tous. Outre le système de notation, « Good On You » propose un texte explicatif pour chaque marque et s'adonne à des mises à jour régulières. À télécharger sur iOS et Google Play, et également disponible en ligne.

**[www.goodonyou.eco](http://www.goodonyou.eco)**

### **Clear Fashion**

Dernière-née du genre, l'application « Clear Fashion » analyse les engagements de près de 100 marques selon quatre catégories : environnement, animaux, humains, et santé. Plusieurs critères sont analysés afin d'aboutir à une note sur 100, parmi lesquels la gestion des invendus, la pollution de l'eau, les salaires, les substances utilisées, ou encore la limitation des souffrances animales. Le programme ne s'arrête pas là puisqu'il permet également d'avoir un aperçu de l'origine de fabrication des vêtements. À télécharger sur iOS et Google Play.

**[www.clear-fashion.com](http://www.clear-fashion.com)** •



**FAIR FASHION IN LUXEMBOURG**  
**8 RUE DE BONNEVOIE LUX GARE**  
**[www.akabo.lu](http://www.akabo.lu)**





# NEWS MODE

AURÉLIE GUYOT

..... *Éthique et Chic* .....

À Luxembourg également, la mode éthique est entrée dans les habitudes de consommation. Chez AKABO, qui souffle ces cinq bougies en 2020, vous trouverez une large sélection de marques, toutes minutieusement choisies pour leurs valeurs : ARMEDANGELS, People Tree, KnowledgeCottonApparel, Veja, etc.. Et parce que la transparence est fondamentale pour Karel Lambert, fondateur d'AKABO, tous relèveront de ces trois labels: Fair-Trade, Global Organic Textile Standard GOTS et FairWearFoundation, afin de garantir à sa clientèle des articles de la meilleure qualité et certifiés.

8, rue de Bonnevoie, L-1260 Luxembourg  
[www.akabo.lu](http://www.akabo.lu)

N°216



© Shang Xia

LUXE

Connaissez-vous Shang Xia ? Cette marque ultra luxe lancée par la maison Hermès s'est donnée pour mission de valoriser l'artisanat et le savoir-faire chinois à travers le monde.

Tissage du cuir qui s'inspire des paniers traditionnels chinois, réinterprétation de la fameuse broderie kesi, feutrage qu'utilisaient autrefois les cavaliers mongols pour réaliser tuniques et yourtes... Le tout twisté par la juste touche de modernité. Certaines pièces touchent au sublime !

À découvrir sur [www.shang-xia.com](http://www.shang-xia.com)

LIVRE



*Chapeaux Dior* ! Les éditions Rizzoli nous dévoilent plus de soixante-dix ans de passion créative dans un tout nouvel ouvrage consacré aux chapeaux imaginés par la célèbre Maison. Stephen Jones, créateur des chapeaux Dior depuis près de 25 ans, nous divulgue ses plus beaux trésors au gré d'une série de photographies exclusives. Chapeaux à voilette, capelines, borsalinos et autres panamas disputent la vedette à des créations plus contemporaines. Un magnifique ouvrage qui donne envie d'élégance et de sophistication !

## LE CHIFFRE

60

*C'est le nombre de créations de couture et de prêt-à-porter que l'on peut enfin admirer au MAD qui rouvre ses portes au public. Le musée inaugure ses galeries de la mode entièrement rénovées, et nous présente pour l'occasion une grande exposition consacrée au célèbre magazine de mode américain Harper's Bazaar. Robes d'exception et accessoires luxueux vous sont présentés en correspondance avec leur parution dans ce magazine. N'oubliez pas de réserver vos billets à l'avance !*

**Harper's Bazaar,**  
premier magazine de mode.  
Plus de détails sur [www.madparis.fr](http://www.madparis.fr).  
Jusqu'au 4 janvier.

## PODCAST

Boucheron dévoile son podcast sur les incroyables histoires de mariage, racontées par Guillaume Gallienne. Le comédien partage avec nous quelques savoureuses anecdotes, basées sur les anciens livrets de commande de la célèbre Maison de joaillerie... et en 162 ans de création, autant vous dire qu'il y a de quoi faire ! Les cinq premiers épisodes nous plongent dans les plus grandioses mariages des grands noms du siècle dernier. Envoûtant...

**Boucheron True Stories**, à découvrir sur Spotify, Apple Podcast et Soundcloud

## Tendance



© Christian Dior

N°216

L'été tire à sa fin... on se console en découvrant les jolies tendances qui nous attendent pour cet automne. On retrouve beaucoup de cuir, version noire et même matte comme chez Dior ou Fendi.

Le look néo-bourgeoise se réinvente dans un esprit encore plus luxe et plus sophistiqué, à grands renforts de volants, lavallières et de capes. Les franges s'invitent elles aussi sur les podiums, tout comme le lamé argenté ou strassé repéré chez Burberry et Balenciaga. Ça promet !

## Divine

Loewe rend hommage à Divine, drag queen iconique des années 60, 70 et 80. Aperçu dans *Hair Spray*, *Pink Flamingo* ou au théâtre, Harris Glenn Milstead est aujourd'hui devenu une icône de la pop culture.

Retrouvez une exposition en ligne rassemblant les souvenirs et les images de Divine, ainsi qu'une collection capsule Loewe x Divine inspirée de ses looks mythiques : sa fameuse robe blanche, sa pochette vanity, mais aussi des tee-shirts et un tote bag. 15% des bénéfices seront reversés à Visual AIDS. Pourquoi s'en priver ?

L'exposition est à retrouver sur [www.loewe.com](http://www.loewe.com) jusqu'au 30 septembre.

# CLAIRE THILL

“Je voulais raconter des histoires  
qui me concernent en tant que femme”



© Ori Jones Photography

Comédienne, metteuse en scène et auteure, Claire Thill virevoltait entre Londres et Paris construisant son identité d'artiste, avant de retrouver le Luxembourg il y a 3 ans. Depuis son retour au pays, la Luxembourgeoise a rapidement décidé que la pluridisciplinarité serait au centre de ses créations. Utilisant tout autant les médiums que sont le film, l'audio, l'installation ou encore la performance dans sa recherche artistique, elle mêle forme et contenu pour livrer des « expériences » absurdes et contemporaines et faire passer un message de diversité et d'ouverture.

---

GODEFROY GORDET



**Au fil du temps, vous avez tissé une ligne artistique infusée des débats internationaux et des problématiques sociétales. Est-ce la responsabilité de l'artiste que de parler de ce qui fait urgence ?**

Je pense que le rôle de l'artiste dans notre société est d'émettre un commentaire sur ce qui l'entoure, par la loupe de l'art, de l'imagination et de la métaphore, pour montrer de nouvelles perspectives du monde, toucher les gens, non seulement par la raison, mais aussi par l'émotion.

**Depuis 2015 vous vous consacrez à la création de vos propres spectacles et performances dans lesquels vous tenez des positions multiples. Comment assumez-vous ces différents « statuts » ?**

J'ai commencé ma carrière comme comédienne mais je me suis rapidement rendue compte que le choix de rôles pour une jeune femme est assez limité. Donc si je voulais raconter des histoires qui me concernent en tant que femme dans notre monde actuel, des récits d'un point de vue féminin, si je voulais participer activement à un changement de représentation plus diversifié, subtile et aussi réaliste des femmes, je devais prendre les commandes. C'est là que j'ai commencé à écrire et faire mes propres mises en scène.

**Sélectionnée en 2016 pour participer à la première édition du TalentLAB avec *Two Pigeons Perching on a Bench*, avec le recul, qu'avez-vous tiré de cette expérience ?**

Le TalentLAB a été une opportunité extraordinaire pour moi. C'est un festival unique au Luxembourg qui donne aux jeunes créateurs l'opportunité de travailler sur un projet dans le cadre d'un laboratoire sans avoir la pression de montrer une forme achevée à la fin. *Pigeons* traitait la problématique de la surveillance dans notre âge numérique, de la propagation de rumeurs et des dynamiques qui influencent comment les récits se construisent et ceci à travers

le journal d'un pigeon qui planifie une attaque « terroriste » en plein centre-ville.

**Après avoir écrit et mis en scène *Blackout*, en première au Théâtre des Capucins en 2018, vous vous êtes récemment illustrée avec votre dernière pièce *Footnotes*, que vous présentez en 2019 au Théâtre d'Esch, à Neimënster, et au TNL. Vous pouvez nous faire le pitch ?**

À l'origine, *Footnotes* est un projet que j'ai développé pendant plusieurs mois avec la comédienne et metteuse en scène américaine Jenny Beacraft. Je ne me suis jamais considérée comme particulièrement militante. Mais tout a changé lors d'une résidence artistique à Paris en 2017.

“

**Toucher les gens, non seulement par la raison, mais aussi par l'émotion**

”

J'ai participé à la première *Women's March*, le lendemain de l'investiture de Donald Trump à la présidence des États-Unis où j'ai croisé des marcheur.euse.s d'horizons différents, fédéré.e.s autour d'un objectif commun. *Footnotes* retrace ainsi le parcours initiatique à travers le temps d'un personnage, par le biais des mouvements féministes, contemporains et passés. C'est devenu un projet totalement collaboratif réalisé par mon collectif Independent Little Lies et adapté pour la scène par une équipe essentiellement féminine.

**Comment expliquez-vous qu'en 2020 nous ayons encore besoin de batailler pour l'égalité des sexes ?**

Nous vivons toujours dans une société patriarcale.

***Footnotes* est une pièce de protestation collective. Sous l'appauvrissement de notre pouvoir de décision, une pièce de théâtre peut-elle encore assurer aujourd'hui une contestation politique efficace ?**

C'est sûr qu'une pièce de théâtre ne pourra jamais complètement changer le monde. Mais on a vraiment essayé de se détacher du récit classique du héros qui marque tant de narrations dans notre culture. C'est important de raconter de nouvelles histoires, de donner la voix à des gens qui n'ont pas toujours eu l'occasion de s'exprimer.

**Le monde entier s'est retrouvé impacté d'une façon ou d'une autre par la crise liée à la pandémie de Covid-19. Quelle(s) trace(s) cette crise sanitaire a-t-elle laissé(es) sur votre travail artistique ?**

Pour moi c'était d'abord le choc total. Je me sentais complètement paralysée. Tous mes projets étaient annulés ou reportés et tout à coup je me suis retrouvée avec beaucoup de temps pour réfléchir. Souvent les sujets que j'approche sont absurdes et sombres à la fois, là, pendant le confinement, le monde entier s'est retrouvé dans une atmosphère apocalyptique. La fiction est devenue réalité. Cette nouvelle réalité m'a fait éprouver un grand vide et j'avoue que je suis toujours à la recherche d'une redéfinition de mon travail et de la voix que j'aimerais avoir en tant qu'artiste.

**Des projets pour cette nouvelle saison qui s'ouvre ?**

Je commence la saison avec un projet participatif initié par le Grand Théâtre et le TalentLAB et un projet de cirque, *Suspense*, qui réunit un groupe de musiciens et d'acrobates et que nous allons présenter lors de la Nuit de la Culture à Esch en septembre. Je suis également en train de développer une trilogie pluridisciplinaire sur l'idée de l'île déserte comme symbole d'un paradis enchanteur dans lequel nous trouvons la félicité. Plus tard dans la saison, je partirai en résidence en Islande pour lancer ce projet. ●

# SAVE The DATE

N°216

**du 18.07  
au 01.02.2021**

**EXPOSITION**

**CENTRE POMPIDOU - METZ**



## **LE CIEL COMME ATELIER. YVES KLEIN ET SES CONTEMPORAINS**

Figure majeure de la scène artistique française et européenne d'après-guerre, Yves Klein signe son bleu éponyme et s'entoure d'artistes divers, avec lesquels il développera des affinités esthétiques, de Gutai au Japon aux spatialistes en Italie, de ZERO en Allemagne au groupe Nul aux Pays-Bas. Cette exposition « Le ciel comme atelier » revient sur cette nouvelle odyssée. Le ciel, l'air, le vide et le cosmos figurent alors l'atelier immatériel, propice à réinventer l'art et le rapport de l'homme au monde, dans un contexte post-guerre.

**OI CENTREPOMPIDOU-METZ.FR**

**13.09**

**EXPOSITION**

**MUSÉE NATIONAL D'HISTOIRE ET D'ART**



**ENTRE CRANACH ET REMBRANDT,  
LE REGARD SUBTIL  
DE CARLA VAN DE PUTTELAAR**

Le regard de la photographe néerlandaise nous invite à un voyage dans le temps pour revisiter Cranach, peintre et graveur de la Renaissance allemande et sa Vénus ou Rembrandt, ce maître de la lumière et des ombres dont les modèles ne répondaient pas toujours aux canons de la beauté parfaite.

Dans ce dialogue entre deux époques si distantes, l'artiste traduit une recherche esthétique tout en subtilité.

**OI MNHA.LU**

**Du 12.09 au 13.09**

**FESTIVAL**

**ARSENAL- METZ**

**VÉLO FEST**

Premier festival articulé autour du vélo pour la capitale mosellane. Deux jours gratuits pour célébrer la bicyclette, toute sa culture et sous-culture. Au programme : cinéma, concerts, échanges, ateliers, initiations et cambouis. Pour rassembler un peloton hétéroclite de coursiers, voyageurs, maillots jaunes, adeptes du pignon fixe, de BMX et de petites roulettes. Porté par les acteurs de la scène culturelle de Moselle, asso, collectifs et autres artisans et artistes, Vélo Fest prend place à l'Arsenal tout au long d'un week-end.

**OI CITEMUSICALE-METZ.FR**

**18.09**

**DANSE**

**KULTURFABRIK**

**PHILOMÈNE MOVE ART**

Philomène est une jeune artiste circassienne multidisciplinaire. Son univers onirique et poétique vous embarquera dans différents mondes et thématiques. Elle aborde des sujets tels que la beauté, le divin, la vie et la mort, la nature... l'homme dans sa quête. Sur ses mains, sur sa tête, dans les airs perchés sur ses cannes, cette artiste vous fera voyager le temps d'une belle soirée en trois petits actes.

**OI KULTURFABRIK.LU**



18.09

CINÉMA

CINÉMATHEQUE

PRIX MIRADAS/BLECKER

Le concours de courts-métrages Miradas/Blécker, organisé par le Círculo Cultural Antonio Machado, revient pour sa 11e édition avec sept productions originales dont *Happy Friday* de José A. Campos ou *Una mujer completa* de Ceres Machado. Miradas/Blécker contribue à la diffusion de courts-métrages réalisés en Espagne en privilégiant toujours des œuvres qui mettent en avant une analyse ou une critique sociale du pays. Une façon d'offrir une passerelle entre les cultures de l'Espagne et des différentes communautés de Luxembourg. La projection des films finalistes sera suivie de la remise du prix au court-métrage gagnant et d'un colloque avec les représentants de ce dernier.

[CINEMATHEQUE.LU](http://CINEMATHEQUE.LU)

N°216

Du 20.09 au 26.09

DANSE, THÉÂTRE

NEIMENSTER

MUSASHI,  
QUÊTE D'UN SAMOURAÏ

Au tournant du XVIème siècle, le Japon a connu un de ses plus grands Samourai, Miyamoto Musashi. À la fois escrimeur, sculpteur, peintre, philosophe et écrivain, c'est à travers son parcours initiatique et pluridisciplinaire qu'il s'est révélé. La création « Musashi » livre son portrait en mêlant musique, danse et théâtre. En se basant sur le roman de Yoshikawa et sur la pensée de Musashi, ce spectacle invite à une réflexion entre ce Japon et nos sociétés actuelles en utilisant les arts, l'artisanat et la beauté comme vecteurs.

[NEIMENSTER.LU](http://NEIMENSTER.LU)

25.09

DANSE

MUDAM - LUXEMBOURG



CHASING A GHOST, PERFORMANCE  
DE ALEXANDRA BACHZETSIS

Travaillant à l'intersection de la danse, de la performance, des arts visuels et du théâtre, Alexandra Bachzetsis questionne les stéréotypes de genre à partir d'un large cadre de références incluant la littérature, l'art, l'histoire, la mode et la culture populaire. Sa chorégraphie énergique et éblouissante est basée sur des gestes et des attitudes dans lesquels les identités sont inversées et déstabilisées.

[WWW.MUDAM.COM](http://WWW.MUDAM.COM)

# (RE)PRENEZ GOÛT À LA DIMENSION



Bienvenue à l'Hôtel Le Royal pour faire de votre événement un moment privilégié. Choisissez une des neuf salles de réception spacieuses et élégantes. Dégustez parmi les meilleurs vins du sommelier et réveillez vos papilles avec une cuisine gastronomique. Vous préférez rester au bureau? Le Royal vient à vous! Prêt pour une expérience \*\*\*\*\*?

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

  
**Le ROYAL**  
HOTELS & RESORTS - LUXEMBOURG

 **LEADING  
HOTELS**

## PÉITRY RESTAUBERGE

RESTAURANT - AUBERGE - TRAITEUR

Dans un cadre cosy et très élégant, le restaurant Péitry vous invite à déguster une cuisine du terroir élaborée à partir de produits de qualité, frais et de saison. Profitez, pendant tout l'été, de notre belle terrasse ensoleillée et de notre auberge qui vous accueille dans ses studios meublés et entièrement équipés.



Séjournes dans notre auberge le temps  
d'une pause gastronomique.

Découvrez notre offre sur [www.peitry.lu/auberge](http://www.peitry.lu/auberge)

### MENU PÉITRY

3 services

Uniquement le soir

### MENU LUNCH

entrée + plat + dessert

Uniquement le midi en semaine

27€



### HORAIRES D'OUVERTURE

mar. - ven. 12h - 22h / sam. 19h - 22h / dim. 12h - 14h30  
18, Route de Luxembourg, L-6910 Roodt-sur-Syre  
(à seulement 20 min. de Luxembourg-ville)

### LIVRAISON ET PLATS À EMPORTER

T. 26 78 75 98

[www.peitry.lu](http://www.peitry.lu)

24.09

SPECTACLE MUSICAL

TRINITAIRES - METZ

CHASSOL – LUDI  
PRIEUR DE LA MARNE – L'ENFER  
D'APRÈS HENRI GEORGES CLOUZOT

Compositeur et pianiste français, Christophe Chassol présente son œuvre, un film musical, intitulé Ludi, inspiré par Le Jeu des perles de verres d'Hermann Hesse et tissé en complicité avec le toujours impeccable label Tricatel, mené par Bertrand Burgalat. Le film présente différentes situations de jeu et donne naissance à des morceaux inclassables aux sonorités jazz et pop. Quant à Prieur de la Marne, le DJ rémois s'est attelé à une digression sonore sur des essais de L'Enfer de Henri Georges Clouzot. En ressort un nouveau scénario en forme de boucle, sur lequel est posé une bande-son surprenante, mêlant Erik Satie, Cypress Hill, Superpitcher et les Doors. Rien que ça.

CITEMUSICALE-METZ.FR

26.09

CONCERT

DEN ATELIER

ZED YUN PAVAROTTI

Influencé inconsciemment par sa ville de Saint Etienne et son passé minier, Zed Yun Pavarotti construit sa musique comme un western désertique. Convoquant aussi bien Johnny Cash que Famous Dex ou encore A\$AP Rocky, le jeune artiste élabore une mélancolie technique, comme un puzzle de pensées automatique, définissant son identité par bribes. Parfois désabusé, souvent sardonique, il erre dans son univers peuplé de corps bousillés, de prolo mode anglaise et de freaks un peu gothiques. Ses comptines surréalistes transpirent la recherche du succès, de l'argent, de l'ascension sociale comme une porte de sortie autot(h)unée.

ATELIER.LU

27.09

MUSIQUE CLASSIQUE

PHILHARMONIE

JEAN-FRANÇOIS ZYDEL  
« LA FABULEUSE HISTOIRE  
DE MICHEL STROGOFF »

Le célèbre roman d'aventure de Jules Verne se retrouve raconté et mis en musique par Jean-François Zygel. Inspiré par le roman de l'écrivain français, le musicien nous invite à un voyage, quelque part entre Moscou et la Sibérie, sur les pas du célèbre aventurier, Michel Strogoff. Depuis le piano, il se fait conteur de cette fascinante épopée. Epaulé par les sonorités du bugle, du cristal Baschet ou des ondes Martenot.

PHILHARMONIE.LU

27.09

CONCERT

ROCKHAL

VIDÉO CLUB

Résolument pop, ces jeunes gens modernes dynamisent la pop française à coups de synthé et de rythmes entêtants. Un peu emprunté à un film de Truffaut, pas mal inspiré d'Ellie & Jacno, quelques sonorités qui ne seraient pas sans évoquer Etienne Daho, parfois presque cash comme pouvait l'être Fauve, Video Club c'est tout ça et surtout un titre devenu tube : Roi, qui compte quelques millions de vues sur Youtube, rien que ça. Mais Video Club, c'est aussi Adele Castillon et Matthieu Reynaud, deux adolescents qui se sont rencontrés au lycée, avant de tomber amoureux et de raconter leur histoire en musique. Parce que parfois, les choses les plus simples sont – vraiment – les meilleures.

ROCKHAL.LU





Orchestre  
Philharmonique  
Luxembourg



PHILHARMONIE

Au début du concert...

«Tout à coup,  
la lumière  
jaillit  
et la pièce  
s'illumine»

V. T. – Spectateur

Concerts live dès le 17.09.

Tickets à partir du 01.09.  
[www.philharmonie.lu](http://www.philharmonie.lu)

Partenaire automobile exclusif:



Mercedes-Benz



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

# FADO NIGHT

17.11.20  
20h



Mariana Maitoni



Christine Eckhardt

**CARMINHO**

Maria

**MARLY MARQUES**

**ECHTERNACH**  
TRIFOLION



[trifolion.lu](http://trifolion.lu)  
+352 26 72 39 1

Ville  
**ECHTERNACH**  
[www.echternach.lu](http://www.echternach.lu)



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



# Du 18.09 au 20.09

**SALON**

**LUXEXPO THE BOX**



© David Law

**ART3F**

Art3f revient à Luxembourg, après huit années d'organisation de salons internationaux d'art contemporain dans différentes villes majeures. Art3f bouge les lignes des traditionnels salons marchands d'art contemporain, grâce à des événements culturels humains et chaleureux. En proposant un bar, de la restauration de qualité, une jolie sélection de vins, une ambiance jazz, des performances live et une zone happening réservée à la créativité des enfants, Art3f réinvente la forme des salons et se singularise des foires d'art habituelles.

**ART3F.FR**

## La sélection d'Elfy

**DE SUPERMIRO**

Concert incontournable ou exposition à ne pas louper, chaque mois, Elfy sélectionne le meilleur des événements juste autour de vous.



*Elfy Pins*

FONDATRICE DE SUPERMIRO

“

« L'art est à la portée de tous, dès lors qu'on le montre » - Victor Vasarely

Voilà l'entrée en matière de ce petit nouveau sur le marché luxembourgeois, qui a déjà fait ses preuves dans d'autres grandes villes européennes. D'abord prévu en avril, un warrior du Covid qui a su résister et s'adapter pour le plaisir de nos sens et du sens artistique. À découvrir avec une chance évidemment de s'y croiser derrière une œuvre, un verre, avec un petit air jazzy dans les oreilles.

”



**supermiro**.app

Tous les bons plans et sorties faits pour toi, sont sur **SUPERMIRO**.  
100% local. 100% good mood

# GREEN

## naturgas

### Le gaz naturel 100 % climatiquement neutre

Parce que nous croyons en l'avenir, nous fournissons à tous nos clients un gaz naturel climatiquement neutre. Engagez-vous pour l'environnement en optant pour **naturgas** d'Enovos et soutenez ainsi des projets de protection du climat tout en bénéficiant du confort du gaz naturel pour votre chez-vous.

**Plus d'informations sur [naturgas.lu](https://www.naturgas.lu)**

Energy for today. Caring for tomorrow.





# NEWS CULTURE

GODEFROY GORDET



FILM INTERNATIONAL

## ROCKS

DE SARAH GAVRON

AVEC BUKKY BAKRAY, KOSAR ALI, D'ANGELOU OSEI KISSIEDU

Annoncé comme du Ken Loach au féminin – ce qui nous a bien fait rire –, *Rocks* distille un certain niveau d'impatience. La jeune Olushola, 15 ans, surnommée « Rocks » par ses amies, vit dans le Londres populaire. Quand sa mère disparaît, elle va devoir user de ruse pour éviter les problèmes et assumer la charge de son petit frère. Prévu pour la deuxième semaine de septembre, avec son histoire puissante de vérité et ses personnages archi attachants, *Rocks* sent le coup de cœur.

### ALBUMS

#### LANA DEL REY – CHEMTRAILS OVER THE COUNTRY CLUB

Annoncé sur Instagram par un post brûlant et accusateur le 21 mai dernier, ce nouvel album de Lana Del Rey fait déjà du bruit.

Un an après l'étonnant *Norman Fucking Rockwell !*, ce nouveau disque arrive comme une réponse aux détracteurs de la chanteuse américaine, l'accusant de racisme ou de « glamouriser » l'industrie musicale... *Chemtrails Over The Country Club*, de son nom, porte déjà les apparats d'un disque tempête – « chemtrails » désignant l'une des fameuses théories du complot – et sera associé à la sortie d'un projet spokenwords produit par Jack Antonoff, plus tendre, baptisé *Behind the Iron Gates - Insights from an Institution*, chauffer le fer pour le refroidir en poésie.

OI Le 5 septembre, pop



#### YELLE – L'ÈRE DU VERSEAU

Le 28 avril dernier sort *Je t'aime encore* psalmodé, hommage à la France, sa musique et son public. Ce joli son montre ce que le groupe Yelle sait faire de mieux, s'infiltrer en plein confinement sur nos écrans : une douce chanson, peaufinée au piano, annonçant par la même des dates en France et un nouvel album titré *L'Ère du Verseau*. Car la France, Yelle n'y foule pas souvent les pattes connaissant un succès immense outre Atlantique. Pourtant, le revoilà, 6 ans après *Complètement fou*, désireux de reconquérir son pays natal toujours à la force d'une électro-pop sucrée, et parfois romantique.

OI Le 4 septembre, électro-pop



Des programmes plein d'aventure...



Les Packs TV + Internet + Téléphone Fixe



**POUR MIEUX S'ÉVADER**

Découvrez nos promos sur  
**BAMBOO**.lu



## LIVRE BROCHÉ

## FASHION DESIGNERS A-Z



Le célèbre ouvrage de mode de chez Taschen, tenu par Valerie Steele, Colleen Hill, Suzy Menkes, Robert Nippoldt se refait une beauté. Le livre rassemble plusieurs « leçons de mode », compilées et agencées autour des créations phares des XX<sup>e</sup> et XXI<sup>e</sup> siècles. Un siècle de mode célébré sous l'œil de créateurs comme Azzedine Alaïa, Coco Chanel, Alexander McQueen ou Yves Saint Laurent. Ainsi, cette édition 2020, ajoute 15 nouvelles griffes et 500 vêtements iconiques à son best-seller.

Oï Ed. Taschen, Disponible

## LIVRE POCHE

## AVOUE QUE T'EN MEURS D'ENVIE

DE KRISTEN ROUPENIAN



Découverte par le grand public en 2017 après la publication de sa nouvelle *Cat Person* dans *The New Yorker*, Kristen Roupenian offre avec *Avoûe que t'en meurs d'envie* un recueil de nouvelles entre érotisme, horreur et fantastique.

Roupenian livre douze histoires d'humains aussi cinglantes que sincères pour un livre captivant que certains qualifient de « phénomène littéraire ».

Oï Ed. 10/18 Disponible

## KULTURKANAL FIR LËTZEBUERG



Né pendant le confinement, au cœur de la crise sanitaire, "KUK" est une scène virtuelle, l'évolution logique du projet "Live aus der Stuff" motivé par la Cie MASKÉNADA. Soutenu par l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte, KUK se veut par et pour les artistes dans l'idée d'expérimentations, de rencontres improbables et de performances « pop-up ». Une plateforme qui engage la curiosité du public à travers ces créations accessibles gratuitement partout et par tous.

## ACTU LOCALE

## TALENTLAB GOES TO FËSCHMAART

En lien avec les cinq ans du TalentLAB, TalentLAB goes to fëschmaart est un projet participatif, proposant à plusieurs artistes des éditions précédentes d'investir l'espace public. Une pandémie passant par là, le projet a été revu et adapté aux débats actuels... De témoignages d'habitants des quartiers Gare, Pfaffenthal et du Kirchberg, mis en relation avec l'histoire de la place du Marché-aux-Poissons, c'est donc un spectacle collaboratif et pluridisciplinaire, pour les gens, avec les gens et proche des gens, qui se pose en ville.

Oï Fin septembre / début octobre



# Le bon moment pour vendre ?

Faites votre estimation immobilière en ligne



Découvrez la valeur de votre bien  
sur [www.athome.lu/estimer](http://www.athome.lu/estimer)



# LES VISITES MUSÉALES au Luxembourg

Cet automne 2020, le Luxembourg Institute of Socio-Economic Research (LISER) réalise une grande enquête web sur les pratiques muséales à la demande du ministère de la Culture. Cette étude s'inscrit dans la continuité du projet sur les pratiques culturelles initié en 1999 et permettra de mesurer l'évolution des pratiques muséales depuis 2009, date de la dernière enquête disponible. C'est l'occasion de revenir sur la fréquentation des musées et ses déterminants.

MONIQUE BORSENBERGER, CHERCHEUSE AU DÉPARTEMENT CONDITIONS DE VIE, LUXEMBOURG INSTITUTE OF SOCIO-ECONOMIC RESEARCH (LISER)

## LES PRATIQUES MUSÉALES SE DÉMOCRATISENT

En 2009, un résident sur deux a visité un musée pour moins d'un sur quatre dix ans auparavant. De manière générale, les plus diplômés restent les plus nombreux à visiter les équipements culturels, et les musées ne font pas exception. Ainsi, 77% des personnes qui ont un niveau d'études post-secondaire ont visité un musée en 2009 pour seulement 30% des personnes dont le niveau d'étude ne dépasse pas le primaire. Dix ans plus tôt, ces proportions étaient de 66% et 18%. Comme le montrent ces différences de participation en fonction du niveau de formation scolaire, l'écart entre catégories sociales s'est réduit mais demeure important. Il sera essentiel de mesurer si les changements sociétaux qu'a connu le pays au cours de la dernière décennie ont permis de réduire un peu plus ces écarts.

## LES MUSÉES DE LUXEMBOURG-VILLE PLÉBISCITÉS

Les musées nationaux, tout comme les musées étrangers, ont profité de cette augmentation du public. Au niveau national, les musées de Luxembourg-ville représentent un fort pôle d'attraction, tandis que les autres musées du pays sont nettement moins souvent fréquentés. Près des deux tiers des visiteurs de musées se sont rendus dans l'un des musées de la ville mais seulement 20% ont visité un musée ailleurs dans le pays.

## FAMILIARISER LES ENFANTS D'AUJOURD'HUI PRÉPARE LE PUBLIC ADULTE DE DEMAIN

Si seulement un résident sur deux s'est rendu dans un musée en 2009, il reste donc un large public potentiel et la question qui se pose est comment attirer l'autre moitié de la population vers les musées et réduire les écarts encore observés entre catégories sociales ? Relever ces défis nécessite de se tourner vers les pratiques adoptées dans l'enfance et l'adolescence. Développer l'intérêt des jeunes générations pour les musées par l'intermédiaire de l'école et des activités extra-scolaires est aussi un des moyens de réduire les clivages sociaux dans le domaine culturel.

## LE MUSÉE, AU SERVICE DE LA SOCIÉTÉ

La hausse exponentielle des visites virtuelles muséales durant la période de confinement du printemps dernier a rappelé la fonction essentielle du musée. Le musée est une institution au service de la société et de son développement qui a pour mission de transmettre un patrimoine matériel et immatériel de l'humanité, comme le définit l'UNESCO. Les œuvres et objets qui y sont exposés reflètent des valeurs, des traditions et des savoirs ainsi que leur évolution. Visiter un musée c'est ainsi développer son rapport à l'histoire, aux arts et à la connaissance. C'est entretenir son humanité et élargir ses perspectives.

C'est apprendre à critiquer et à aimer. C'est comprendre le monde qui nous entoure. Les visites virtuelles qui se sont largement développées ces dernières années remplissent au moins partiellement ces objectifs, même en l'absence de rencontre réelle avec l'œuvre. Cependant le plaisir de visiter un musée tout comme celui d'aller voir un spectacle, c'est aussi le plaisir de partager cette expérience en famille ou avec ses amis. D'ailleurs, une large partie du public associe cette dimension conviviale à la visite muséale. On peut donc supposer que visite virtuelle et visite réelle resteront complémentaires. ●

### Pour aller plus loin :

Borsenberger M. (2014) *La Participation culturelle. Musées et spectacles en 2009. Esch-sur-Alzette : CEPS/ISNTEAD*  
<https://www.liser.lu/publications/participation-culturelle>

Bardes J. & Borsenberger M. (2011) *Les Pratiques culturelles et médiatiques au Luxembourg. Éléments de synthèse de l'enquête Culture 2009. Esch-sur-Alzette : CEPS/ISNTEAD*  
<https://www.liser.lu/publications/pratiques-culturelles-mediatiques>

Et pour visiter les musées :  
<https://museumsmile.lu/event/luxembourg-museum-days>

# La solidarité européenne à l'œuvre

En ces temps de crise, les pays, les régions et les villes de l'Union européenne tendent une main secourable à leurs concitoyens de l'UE et apportent une aide à ceux qui en ont le plus besoin en donnant des équipements de protection tels que des masques, en dépêchant des équipes médicales, en offrant des traitements transfrontaliers aux malades et en rapatriant des citoyens de l'Union bloqués à l'étranger. La Commission européenne ne finance pas seulement une partie des coûts initiaux supportés par les producteurs de vaccins, mais s'emploie aussi à faire en sorte que toute personne ayant besoin d'un vaccin puisse l'obtenir, partout dans le monde et pas seulement chez nous : la solidarité européenne à l'œuvre.

De nombreuses entreprises à travers l'Europe ont adapté leurs outils de production pour répondre à la demande d'équipements de protection individuelle, de désinfectants et de dispositifs médicaux. Des distilleries aux entreprises textiles, toute l'industrie a mis son savoir-faire au service des citoyens pour produire, par exemple, des masques, des blouses de protection, du désinfectant pour les mains et des respirateurs.

Sur demande, la Commission européenne coordonne l'aide dans la lutte contre la pandémie de la COVID-19, telle que la fourniture d'équipements de protection individuelle et de vols de rapatriement depuis des pays extérieurs à l'UE, et cofinance la fourniture de l'aide et le transport d'équipes médicales d'un pays à l'autre. Pour cela, la Commission européenne a créé une réserve stratégique européenne commune de matériel médical d'urgence, rescEU. La réserve, financée à 100% par la Commission et hébergée par plusieurs États membres de l'UE, permet de réagir plus rapidement aux crises sanitaires. Avec son Centre de coordination de la réaction d'urgence, la Commission se tient prête, 24h/24 et 7j/7, à aider tout pays, à l'intérieur ou à l'extérieur de l'UE, à la demande des autorités nationales ou d'un organe des Nations Unies. Des protocoles d'accord ont été conclus avec huit partenaires de l'élargissement et du voisinage sur des programmes d'assistance



macrofinancière (AMF) pour les aider à limiter les répercussions économiques de la pandémie de la COVID-19. Le plus grand effort de solidarité a cependant été entrepris en juillet par les Chefs d'État et de gouvernement de l'Union en se mettant d'accord sur un programme de relance historique, basé sur les propositions de la Commission européenne. Pour la première fois dans l'histoire de l'UE, la Commission pourra lever des fonds sur les marchés financiers et les acheminer par l'intermédiaire de Next Generation EU vers des programmes nationaux destinés à réparer les dommages économiques et sociaux dus aux mesures prises pour lutter contre la pandémie et à préparer un avenir meilleur dans les États membres.

Au cœur de ce plan de relance : le pacte vert pour l'Europe, qui sera la stratégie de croissance pour un avenir durable,

un marché unique approfondi et plus numérique, une relance juste et inclusive avec l'instrument SURE, une stratégie en matière de compétences et la lutte contre la fraude fiscale, ainsi qu'une Union plus résiliente avec notamment une nouvelle stratégie pharmaceutique. Sans oublier les nouvelles ressources propres, qui devraient permettre à l'Union de mieux affronter les défis à venir. Next Generation EU est un investissement européen dans notre Union européenne. 750 milliards d'euros, la majeure partie sous forme de subventions, est un signal fort de solidarité et de volonté de réforme. La Commission veillera à assurer une transparence totale. Fondé sur la méthode communautaire, Next Generation EU sera le chemin pour sortir de la crise et jeter les bases d'une Europe moderne et plus durable.

**#StrongerTogether**

## Représentation de la Commission européenne au Luxembourg

7, rue du Marché-aux-Herbes L-2920 Luxembourg

tél. : 4301 34925 • <https://ec.europa.eu/luxembourg>

Facebook @UEauLuxembourg • Twitter @UE\_Luxembourg • Instagram ue\_luxembourg



# VIOLENCES À DOMICILE

**Au Luxembourg, les signalements de violences conjugales ont diminué pendant le confinement. De nombreuses femmes n'ont pas alerté la police ou les structures spécialisées car leur partenaire était présent au domicile familial. Les signalements ont repris au moment du déconfinement, soulignant la persistance d'un phénomène qui appelle des réponses sociales, judiciaires et un changement profond du rapport entre femmes et hommes.**

FABIEN GRASSER

N°216

« Le confinement mis en place par le gouvernement pour lutter contre la propagation du virus Covid-19 peut engendrer une réelle augmentation du nombre de femmes exposées aux violences conjugales » : le 23 mars, Femmes en détresse asbl lançait cette mise en garde.

L'association indiquait aussi qu'elle était pleinement mobilisée, car « entre l'angoisse d'une dangereuse promiscuité, la peur de se signaler et les doutes sur la capacité des forces de l'ordre à intervenir rapidement, l'inquiétude plane sur les victimes : le foyer familial n'est pas pour tout le monde un endroit sûr. » À l'image d'autres organisations prenant en charge des victimes de violences domestiques au Luxembourg, Femmes en détresse avait prévu un dispositif particulier afin de permettre aux femmes de l'alerter via une adresse mail et avait participé au fonctionnement d'une « helpline » nationale. Près de quatre mois après la fin du confinement, il est encore difficile de dresser un bilan précis du confinement, les professionnels ayant néanmoins tendance à noter une baisse du nombre de signalements durant cette période. Les conjoints violents n'ont pour autant pas retenu les coups et ne sont pas devenus plus conciliants. « Les maris étaient à la maison, donc les victimes n'appelaient pas forcément, ne faisaient pas de mail »,

estime Marie Sadler, assistante sociale chez VISAVI, l'un des multiples services proposés par Femmes en détresse aux victimes de violences conjugales.

« Ça a nettement augmenté au moment du déconfinement, quand les conjoints sont retournés au travail et qu'elles ont retrouvé une certaine liberté », constate-t-elle.

“

**Il y a toujours l'espoir que les choses vont s'arranger, que la victime va retrouver l'homme dont elle est tombée amoureuse**

”

Le Comité de coopération entre les professionnels dans le domaine de la lutte contre la violence, communément appelé « Comité violence », établit des indicateurs mesurant l'ampleur du phénomène au fil des ans.

Le nombre d'interventions policières a ainsi grimpé de 589 en 2010 à 849 en 2019, soit une hausse de 44% en dix ans. En 2019, 265 hommes ont été expulsés de leur domicile à la suite de ces interventions, chiffre également en hausse.

Derrière la froideur des statistiques, des témoignages anonymes recueillis pour une étude du Luxembourg Institute of Health en 2015 soulignent la dimension tragique des violences, les souffrances et l'isolement qu'elles engendrent. « Comme toutes les femmes victimes de violence conjugale, il n'y avait plus rien d'autre si ce n'est la maison, le travail et les enfants... Je me suis rendue compte qu'il y avait un grand manque, c'était le volet social... il n'y avait plus rien, il y avait le vide autour de moi auquel j'avais participé et que les circonstances avaient provoqué aussi », rapportait une femme de 51 ans. Les femmes attendent parfois des années avant de porter plainte ou se tourner vers une structure d'accueil. « Il y a toujours l'espoir que les choses vont s'arranger, que la victime va retrouver l'homme dont elle est tombée amoureuse », rapporte Marie Sadler du service VISAVI. Des hommes passent maîtres dans l'art de culpabiliser celles qu'ils maltraitent. « Parfois je m'en souviens même plus... c'est pas quelqu'un qui venait tous les jours pour taper, c'est pas tous les jours... ça justifie pas mais bon. Il était énervé au travail, peut-être quelqu'un dans le trafic qui l'a énervé, moi je faisais quelque chose qui l'a énervé », racontait une femme de 32 ans dans l'étude de 2015. La honte ressentie est un autre frein puissant qui empêche d'alerter la police ou simplement de se confier à son entourage.



## **LES SERVICES DE CONSULTATION ET D'HÉBERGEMENT**

Le phénomène touche toutes les tranches d'âge, les femmes de 30 à 50 ans étant les plus exposées. Il n'épargne aucun milieu social et aucun profil type se dégage réellement chez les auteurs de violences.

Le « Comité Violence » documente une hausse continue des violences domestiques au fil des ans. Quant à la courbe des condamnations pour viols, elle est tout aussi édifiante : en 10 ans, ils ont triplé, passant de 32 à 96 par an. Mais ces chiffres sont peut-être aussi annonciateurs d'une prise de conscience, espère Marie Sadler : « Il y a une plus grande prise en compte des violences. On en parle beaucoup plus. De plus en plus de femmes témoignent. On peut constater cela à l'occasion de rendez-vous comme l'Orange week organisé en octobre. Mais c'est très délicat pour une femme de s'exprimer sur ce sujet. »

Ces dernières années, le mouvement « Me Too », parti des États-Unis a secoué le monde et contribué à libérer la parole des femmes. Le législateur luxembourgeois a mieux pris en considération les violences conjugales à partir de 2003,

quand il a adopté une loi renforçant les sanctions contre les auteurs et quand il a conventionné des organisations déjà existantes d'aide aux femmes.

Le dispositif est cependant loin d'être parfait, par manque de moyens et peut-être parfois de volonté. Le nombre de places en centre d'hébergement demeure insuffisant, obligeant les associations à dresser des listes d'attente. Des femmes se plaignent aussi de l'absence de sanctions quand le conjoint expulsé continue de les harceler. Député Déi Lénk, Marc Baum avait soulevé ce problème en fin d'année dernière et interpellé à ce sujet la ministre de la Justice et celle de l'Égalité entre les Femmes et les Hommes. Dans leur réponse au parlementaire, Sam Tanson et Taina Bofferding rappellent que les violences conjugales constituent une circonstance aggravante devant les tribunaux. Elles évoquent aussi le difficile équilibre à établir entre condamnation judiciaire et besoin de protéger les femmes sur le long terme : « La répression des violences domestiques

Depuis l'adoption de la loi de 2003 sur les violences domestiques, plusieurs organisations sont conventionnées par l'État pour remplir une mission de service public en matière de consultation, de conseil et d'hébergement.

Elles gèrent toutes des centres d'hébergement et de consultation dédiés et répartis sur le territoire :

### **♀ Femmes en détresse ASBL**

fed.lu - organisation@fed.lu  
Tél. : 40 73 35 (siège de l'association)

### **♀ Fondation Maison de la porte ouverte**

fmpo.lu - Tél. : 40 60 01-003  
Helpline : 060 106

### **♀ Fondation Pro Familia**

profamilia.lu - info@profamilia.lu  
Tél. : 51 72 72 (siège)

### **♀ Conseil national des femmes du Luxembourg**

cnfl.lu - login@foyersud.lu  
Tél. : 54 57 57

est un domaine un peu particulier du droit pénal, alors qu'il intervient souvent dans un contexte familial avec des auteurs et des victimes qui vont encore entretenir des relations longtemps après les faits, de sorte qu'une action répressive, n'apporte pas nécessairement une solution durable au problème. »

“

**Malgré les campagnes de sensibilisation, la prise de conscience dans la population ne semble pas encore avoir abouti à une réduction du phénomène**

”

Au-delà de ses aspects juridiques et sociaux, la lutte contre les violences domestiques appelle la société à un changement profond de la vision du rapport entre hommes et femmes. « L'expérience de mes services indique malheureusement que, malgré les campagnes de sensibilisation relatives à la violence domestique et à la violence en général, la prise de conscience dans la population par rapport à un problème sociétal inacceptable ne semble pas encore avoir abouti à une réduction du phénomène », écrit la présidente de Femmes en détresse, Karin Manderscheid, dans le rapport d'activités 2019 de l'association.

Pour sa part, dans son rapport remis au gouvernement au printemps, le « Comité violence » insiste sur « la nécessité d'investir davantage de moyens politiques, professionnels et financiers dans la prévention de la violence domestique, et ceci dans toutes cultures et milieux socio-économiques confondus ». ●

## **VIOLENCES PHYSIQUES ET VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES**

La première image qui vient lorsqu'on parle de violences conjugales est souvent celle d'un partenaire cogneur usant de son ascendant physique pour distribuer les coups. Les violences faites aux femmes dans un couple sont cependant souvent d'ordre uniquement psychologique, ce qui n'enlève rien à leur gravité. « Si on ne voit pas une femme qui est frappée, qui saigne, alors on ne voit pas de violence. Je pense que la violence psychologique ça prend plus de temps à accepter pour la victime de violence et pour s'en sortir c'est plus difficile », témoignait ainsi une femme

de 41 ans dans une étude publiée en 2015 par le Luxembourg Institute of Health. La violence psychologique, cela peut être des menaces, des insultes, du chantage. « Tous les couples se disputent, tous les couples ont des conflits, mais ce n'est pas cela la violence psychologique, précise Marie Sadler, assistance sociale à VISAVI, un service de Femmes en détresse. « Il y a violence psychologique quand la victime est rabaissée, qu'il y a un rapport de domination, de manipulation. Quand la femme n'a pas la possibilité de s'exprimer, que sa parole n'est pas prise en compte par son partenaire. »

## **RESPONSABILISER LES AUTEURS**

Parallèlement à la prise en charge des femmes victimes de violences domestiques, la loi oblige les auteurs expulsés de leur foyer par la police à consulter Riicht Eraus, un service de la Croix-Rouge luxembourgeoise. Sur 265 expulsions ordonnées en 2019, Riicht Eraus a pu contacter 192 auteurs de violences dont un peu plus de 140 se sont présentés à leur premier rendez-vous. En moyenne, le premier rendez-vous a lieu 10 jours après l'expulsion. Outre les auteurs expulsés de leur domicile, Riicht Eraus assure également les consultations de personnes qui y sont contraintes par des décisions judiciaires. D'autres consultent le service de leur plein gré quand ils « constatent une montée du risque de violence, ou ont déjà commis des violences », sans pour autant avoir été expulsés ou condamnés, indique Riicht Eraus.



L'objectif de ce service, présenté comme « un point d'accueil pour les auteurs de violences domestiques », est la protection immédiate des victimes et, à plus long terme, la réduction de la violence. Les auteurs sont pris en charge par un conseiller dont le but est d'abord de leur faire accepter la responsabilité de leurs actes et leur gravité. Au fil des consultations, il s'efforce de leur transmettre les moyens de faire face de manière pacifique à des situations à risque. Fondamentalement, il s'agit d'amener l'auteur à changer durablement de comportement.



# LA MAMMOGRAPHIE DE DÉPISTAGE

DANS LE CADRE DU DÉPISTAGE ORGANISÉ



## LA PLUPART DES CANCERS DU SEIN NE SONT PAS PALPABLES

alors qu'ils peuvent être détectés avec une mammographie



il est recommandé de faire  
une mammographie  
de dépistage tous les

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

**50** ans

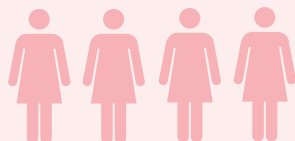


LE DÉPISTAGE EST  
D'AUTANT PLUS EFFICACE  
QU'IL EST RÉPÉTÉ  
RÉGULIÈREMENT

**2**  
ans

**18 400**

femmes ont pratiqué une mammographie  
de dépistage au Luxembourg en 2019



**92%**

des  
mammographies  
sont  
normales

Même si votre mammographie est normale,  
pensez à examiner vos seins par autopalpation tous les mois

Il est important de connaître  
et d'observer vos seins



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



LA DURÉE MOYENNE  
d'une mammographie est de

**20 min.**

**100% GRATUIT**

Prise en charge par la CNS

## GARANTIE DE QUALITÉ

2 lectures  
indépendantes  
des clichés

Du matériel contrôlé  
et surveillé  
dans des centres de dépistage agréés

Des professionnels  
formés et agréés  
à votre écoute

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

“

**Acquérir un bien immobilier à l'étranger en tant que résident luxembourgeois n'est pas neutre d'un point de vue fiscal. Un tel projet nécessite d'être conscient de son impact pour mieux l'anticiper**

”



# Résidence secondaire : LE POINT SUR LA FISCALITÉ

**Vous rêvez d'acquérir une maison ou un appartement à l'étranger pour y passer vos vacances ou y couler des jours heureux une fois arrivé à l'âge de la retraite ? Avant de vous lancer tête baissée dans ce projet, il est important de prendre en compte plusieurs éléments. Nous faisons le point sur les enjeux et l'impact d'une telle acquisition en matière de fiscalité.**

JEANNE RENAULD

Acquérir une résidence secondaire à l'étranger est pour certains la concrétisation d'un rêve. Un tel projet nécessite néanmoins d'être bien préparé, notamment au point de vue fiscal. « Avant toute chose, il est essentiel de déterminer l'intention qui se trouve derrière l'acquisition de la résidence secondaire, souligne Hélié de Cornois, Head of Estate Planning Luxembourg & International Patrimonial Services au sein de la Banque Degroof Petercam Luxembourg. Est-ce que l'on souhaite détenir un bien pour son usage personnel, pour y passer ses vacances ou sa retraite par exemple, ou bien est-ce que l'on cherche à investir et à avoir du rendement, en achetant un bien avec un but principalement locatif ? »

Selon l'objectif visé, la structuration de l'acquisition ne sera pas la même. En effet, dans le premier cas, on cherchera à limiter l'impact de cet achat en matière d'impôt sur la fortune et de droits de succession. Dans le second cas, il s'agira de réduire l'impact en matière d'impôt sur le revenu. Dans les deux situations néanmoins, il est essentiel d'analyser quelles sont les dispositions qui s'appliqueront sur la plus-value le jour où vous souhaitez vendre ce bien. En fonction de ces éléments, vous pourrez alors évaluer s'il est plus intéressant de détenir le bien en direct ou par l'intermédiaire d'une société.

## DES CONVENTIONS DIFFÉRENTES SELON LE PAYS

Une fois ces éléments déterminés, un second paramètre doit être pris en considération dans votre réflexion. Sans doute souhaitez-vous acquérir une résidence secondaire dans un pays bien précis, un lieu qui vous est cher pour l'une ou l'autre raison. La localisation du bien immobilier n'est toutefois pas un élément sans importance.

« Il existe des conventions fiscales entre le Luxembourg et les autres pays qui peuvent conduire à des situations bien différentes, explique Hélié de Cornois. Par exemple, si vous détenez un bien en direct en Belgique, la vente de l'immeuble sera considérée comme une plus-value taxable en Belgique.

En revanche, si vous le détenez par l'intermédiaire d'une société, et que vous vendez les actions de cette société plutôt que l'immeuble, la plus-value qui découlera de cette vente sera imposable à Luxembourg. » Parallèlement, la France et le Luxembourg se sont mis d'accord pour introduire une notion de prépondérance immobilière pour les sociétés qui retirent plus de 50% de leurs revenus de l'immobilier. Ainsi, lorsque vous vendrez les parts de la société qui détient votre résidence secondaire située sur le territoire hexagonal, la plus-value réalisée sera taxée en France et non au Luxembourg.



Dans le cas où vous avez investi dans une résidence à l'étranger dans une optique de rendement, la plupart des conventions qui régissent la fiscalité entre le Luxembourg et les autres pays indiquent que les revenus locatifs générés sont rattachés au lieu de situation du bien. Dans ce cas, il est donc conseillé de vous rapprocher d'un expert local afin de connaître la fiscalité en vigueur à cet égard dans ce pays et les aspects déclaratifs qui y sont liés. « En Espagne, si le bien est loué, un grand nombre de dépenses relatives à ce bien pourront être déduites. Les dépenses déductibles incluent notamment un amortissement de 3%, comme au Luxembourg. En revanche, les revenus locatifs doivent être déclarés tous les trimestres. En outre, même si le bien immobilier n'est pas loué, le contribuable devra déclarer un revenu fictif qui correspond à un pourcentage de la valeur cadastrale du bien immobilier.

Cet avantage est imposable au taux forfaitaire de 19% et dans ce cas, la déclaration est à remettre une fois par an », illustre Hélié de Cornois. Il peut aussi être intéressant de vérifier si les crédits bancaires affectés au bien immobilier sont déductibles.

“

**On n'acquiert pas de la même manière un bien à l'étranger qu'au Luxembourg**

”

#### AU CAS PAR CAS

Les conditions d'acquisition d'une résidence à l'étranger, elles aussi, varient sensiblement selon les pays et, parfois même, les régions. « En Espagne par exemple, il existe un impôt sur les transmissions patrimoniales qui est



dû par l'acquéreur et qui peut varier de 6 à 10% selon la communauté autonome dans laquelle se situe le bien. Idem en Belgique : les droits d'enregistrement dus lors de l'acquisition sont de 12,5% en région wallonne et à Bruxelles-Capitale, et de 10% en région flamande », souligne l'expert de Degroof Petercam.

On n'acquiert pas non plus de la même manière un bien à l'étranger qu'au Luxembourg. « Le rôle du notaire en Espagne est beaucoup moins étendu qu'au Grand-Duché. Il ne fait aucune analyse juridique sur le bien vendu.

Pour disposer d'une information complète sur votre potentielle résidence secondaire, il est donc vivement conseillé de se faire accompagner par un avocat local. Si vous désirez acheter une maison ou un appartement au Portugal, il est très

important de s'assurer de la situation du bien sur le plan juridique avant de l'acquérir, en s'adressant au Bureau du registre foncier, qui permet de s'assurer de l'identité du propriétaire et ainsi d'éviter des surprises. Le Bureau vous remettra une attestation de propriété qui révélera l'existence ou non d'hypothèque sur le bien que vous souhaitez acquérir. » Ensuite, en tant qu'acheteur, vous signerez une promesse d'achat avec le vendeur, et verserez un acompte de 10 à 20% du prix d'acquisition. Si le vendeur ne respecte pas ses obligations, l'acheteur aura droit au double des montants versés comme acompte. Enfin, l'acquisition sera réalisée par la signature d'un acte d'achat notarié ou d'un contrat authentifié par un avocat. On le voit donc, il n'existe pas de situation standard, mais de nombreuses divergences en fonction du pays dans lequel se trouve la résidence secondaire.



LUXEMBOURG LIFELONG  
LEARNING CENTRE  
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS

50  
ans  
FORMATION CONTINUE

AUTOMNE  
2020

# REPRISE DES COURS DU SOIR

Evening courses / Abendkurse

Formations en présentiel, blended-learning et à distance.

## 7 domaines de formations

Informatique et Bureautique  
Comptabilité et Contrôle de gestion  
Droit  
Marketing et Communication  
Compétences sociales  
Économie et Gestion  
Logistique et Achat

Début | Start | Beginn

14.09 - 12.10.20

Durée | Duration | Dauer

+/- 10 semaines | weeks | Wochen  
(2-3 h / sem.)

Lieux | Locations | Orte

Luxembourg | Esch/Alzette | Junglinster  
Remich | Mamer | Ettelbrück | Wiltz

255  
modules en  
cours du soir

Le LLC  
vous accompagne  
dans votre projet  
« formation » !

Téléchargez votre  
brochure sur :



[www.LLCC.lu](http://www.LLCC.lu)

Rubrique :  
Cours du soir

2-4 rue Pierre Hentges | L-1726 Luxembourg  
T. (+352) 27 494 600 | [formation@LLCC.lu](mailto:formation@LLCC.lu)



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG

Find us on



## IMMOBILIER DE LOISIR

## CHAMBRE D'HOTEL



## INVESTIR EN IMMOBILIER



## ACHETEZ UNE CHAMBRE D'HOTEL AU LUXEMBOURG!

LAMY Property développe un complexe hôtelier au Nord du Luxembourg, carrefour économique entre la Belgique, la France, l'Allemagne.

Fort de ses 40 ans d'expérience dans l'immobilier de loisir, LAMY Property vous propose d'acquérir une chambre d'hôtel dans ce complexe alliant tourisme familial et tourisme d'affaire.

## VOS AVANTAGES?

RÉCUPÉRATION  
DE LA TVA

REVENUS  
LOCATIFS

OPTIMISATION  
FISCALE

**LAMY**  
PROPERTY

[WWW.LAMYPROPERTY.LU](http://WWW.LAMYPROPERTY.LU)  
691.22.25.28



## TRANSMETTRE CE BIEN QUI VOUS EST CHER

Bien souvent, on entretient un lien émotionnel fort avec cette résidence que l'on acquiert à l'étranger, et l'on souhaite que les générations futures puissent elles aussi en profiter. D'un point de vue fiscal, une attention particulière doit ainsi être portée à la transmission de sa résidence secondaire. « Beaucoup de personnes ont tendance à reproduire des schémas de transmission qui fonctionnent bien dans un contexte domestique. À l'échelle internationale, de telles approches peuvent créer des problématiques additionnelles, constate Hélié de Cornois. L'organisation de la succession est elle aussi rattachée à la fiscalité successorale du lieu de situation du bien. Mais de manière générale, il est recommandé de rester simple dans sa structuration et de faire attention à l'effet des vases communicants. »

Prenons un exemple pour représenter cette idée. Au Portugal, comme au Luxembourg, aucun droit de succession ne s'applique en ligne directe. Si vous souhaitez acquérir un bien sur le territoire lusitanien et le transmettre ensuite à vos enfants, vous n'avez donc pas besoin de vous structurer.

Si vous voulez en revanche léguer votre résidence à votre nièce, vous devrez vous acquitter d'un droit de timbre de 10% au Portugal. Pour éviter de payer ces frais, vous pourriez donc être tenté de détenir le bien par une société civile luxembourgeoise. Cependant, les parts de cette SC tomberont dans le champ des droits de succession luxembourgeois. Vous vous retrouveriez alors face à des droits de succession qui peuvent varier entre 9,9 et 28,8%. Dans ce cas précis, il serait donc préférable de ne pas se structurer pour éviter les droits de succession luxembourgeois.

## UN ACHAT PLAISIR PLUS QU'UN INVESTISSEMENT

L'acquisition d'une résidence secondaire ne peut s'apparenter à un véritable investissement immobilier, mais davantage à une dépense. « Je suis assez dubitatif quant au fait de parvenir à une rentabilité financière avec une résidence secondaire, confie Hélié de Cornois. La location saisonnière peut permettre de faire face aux coûts d'entretien du bien mais certainement pas d'amortir son prix d'acquisition. C'est d'ailleurs ce qui explique que la plupart des résidences secondaires ne sont pas présentes sur le marché de la location saisonnière. Dans le meilleur des cas, l'achat d'un bien immobilier à l'étranger peut permettre, à long terme, de réaliser une plus-value. »

L'évolution des modes de travail, tels que le télétravail, devrait toutefois modifier l'usage des résidences secondaires dans les années à venir. « Aujourd'hui, elles attirent principalement des préretraités ou de jeunes pensionnés, commente Hélié de Cornois. On peut néanmoins s'attendre à ce que dans quelques années, de plus en plus de personnes issues de la population active, parce qu'elles ne seront plus obligées d'habiter à proximité de leur lieu de travail, se tournent elles aussi vers l'achat d'une deuxième résidence à l'étranger. » ●



## CES PAYS QUI ATTIRENT LES LUXEMBOURGEOIS

Les pays les plus plébiscités par les résidents luxembourgeois pour acquérir une résidence secondaire sont la France – principalement le sud-est du pays –, la Belgique – Bruxelles et les stations balnéaires situées au bord de la mer du Nord en tête – ainsi que la Suisse et ses principales stations de montagne. On observe également depuis quelques années un intérêt croissant pour l'Espagne et le Portugal.

## UNE VALEUR LOCATIVE DÉSORMAIS NULLE

Auparavant, la valeur locative d'une résidence secondaire qui n'était pas louée devait être reportée dans la déclaration fiscale luxembourgeoise comme un revenu de location exonéré.

Depuis l'année d'imposition 2017, cette valeur locative annuelle d'une résidence secondaire (au Luxembourg ou à l'étranger) est de zéro pourcent et n'influence donc plus le revenu imposable d'un contribuable luxembourgeois.



# CHEZ SOI. DANS SON LOGEMENT. DANS SA BANQUE.



**NOUS SOMMES UNE BANQUE  
COOPÉRATIVE. POUR NOUS, VOUS ÊTES  
BIEN PLUS QU'UN CLIENT.**

Conseils personnalisés. Financement sur mesure.

Ensemble, faisons avancer votre projet.

Pour plus d'informations, rendez vous sur [raiffeisen.lu](http://raiffeisen.lu)

**LA BANQUE QUI APPARTIENT À SES MEMBRES**



## **Raiffeisen**

FABIENNE BOZET

# UN CŒUR DE BATTANTE

Originaire de Bastogne, Fabienne Bozet n'a pas hésité, après ses études à Liège, à traverser la frontière pour rejoindre Wiltz et Circuit Foil. Trente ans plus tard, elle reste très attachée à cette entreprise, notamment pour l'aventure humaine qu'elle représente. Tout en revenant sur son parcours et sur la crise du Covid-19, la CEO évoque son besoin de nature et sa joie de se retrouver auprès des siens. En toute simplicité.

TEXTE : KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE : SOPHIE MARGUE

## Y a-t-il un souvenir de votre enfance en Belgique qui vous accompagne ?

J'adorais sauter à pieds joints dans les flaques d'eau. C'est mon côté fonceur et frondeur. Plus sérieusement, j'ai été élevée dans l'idée que « qui veut, peut ! ». Et quand je répondais « oui mais », on me disait « on n'est pas le 8 mai » (*rires*) ! Autrement dit, il faut faire le nécessaire pour réaliser ce à quoi on aspire et mettre en œuvre des stratégies.

## Après vos études d'ingénieur de gestion, vous intégrez Circuit Foil, entreprise spécialisée dans la feuille de cuivre. N'est-ce pas un choix surprenant pour une jeune femme ?

J'avais deux options, soit l'industrie, soit les Big Four. J'ai choisi l'industrie car je voulais participer à quelque chose de concret. La feuille de cuivre, c'est un beau produit, qui sert notamment à la fabrication des respirateurs artificiels. C'est un produit en constante évolution grâce à la Recherche & Développement qui est au cœur de notre entreprise. Ce qui m'attirait aussi, c'est l'ambiance entrepreneuriale : j'ai toujours pu proposer mes idées.

## 30 ans plus tard, qu'est-ce qui continue à vous séduire ?

Les hommes et les femmes, car une entreprise c'est avant tout une histoire de personnes. Et puis il y a le challenge : faire grandir et progresser une entreprise industrielle au Luxembourg. C'est un travail d'équipe, orienté vers un but commun. À Wiltz, il y a 325 collaborateurs (sur un total de 375 pour l'ensemble du groupe CF), et autant de ménages qui en vivent, d'où cette envie d'aller de l'avant. Il faut rester compétitif, toujours se former,

chercher de nouveaux processus, de nouveaux produits, de nouveaux débouchés. Si on ne le fait pas, la concurrence le fera. Tout cela me passionne.

## À travers Circuit Foil, vous avez découvert la Corée du Sud. Avez-vous un lien privilégié avec ce pays ?

J'y vais trois ou quatre fois par an pour rencontrer les actionnaires et des clients. Des liens se sont créés. Certains collègues sont devenus des amis. J'y ai passé aussi quelques belles journées de vacances. J'admire ce pays, ses entreprises et son audace pour aller toujours plus loin et innover.

## Vous avez souvent dit qu'être une femme ne vous a jamais empêchée d'avancer. Est-ce que votre parcours a toujours été un long fleuve tranquille ?

Non, ça n'a pas toujours été facile mais ce n'est pas lié au fait d'être une femme. Dans la carrière d'un CEO, il y a toujours des difficultés à surmonter, des opportunités à saisir. Mais en tant que femme, j'ai toujours pu exposer mes idées et les défendre, parfois elles ont été critiquées, parfois elles ont été adoptées. C'est ça l'expérience.

## Quel a été pour vous le plus grand défi de la crise du Covid-19 ?

Être capable d'expliquer aux collaborateurs qu'ils pouvaient venir travailler tout en prenant soin d'eux et en protégeant leur famille. Au plus fort de la crise, la production ne s'est jamais arrêtée mais la protection de la santé était le plus important. Tous les jours, le comité de sécurité se réunissait, discutait avec la délégation du personnel et le personnel, écoutait les craintes de

chacun et entreprenait des actions pour améliorer la sécurité. Nous avons cherché du tissu, demandé à des couturières de coudre des masques et ainsi avons pu donner dès le 12 mars, 7 masques à chaque salarié et quelques jours plus tard 10 pour sa famille. Nous avons aussi produit du gel hydro-alcoolique pour nos propres besoins, ceux des familles de notre personnel mais également pour des maisons de retraite, des médecins... Nous avons beaucoup travaillé unis autour du seul objectif prioritaire : la santé du personnel et des familles.

## Comment appréhendez-vous la rentrée ?

Elle est préoccupante et pleine de challenges. Il y a les problèmes de l'industrie automobile, même si l'expansion de la 5G garnit bien notre carnet de commandes. Malgré la conjoncture, nous avons foi en l'avenir et allons augmenter notre capacité de production de 30% à Wiltz, agrandir nos bâtiments, afin de répondre aux besoins de la 5G. Le groupe est par ailleurs en vente, mais nous ne changeons pas de cap. Il faut en même temps continuer à être prudent pour la santé de tous car le Covid-19 est toujours là.

## Comment vous ressourcez-vous ?

À côté du travail, on a besoin d'autre chose. Personnellement, je fais du jogging, je monte à cheval, une passion de longue date, et je jardine. Il est vital pour moi de passer du temps dans la nature et d'être avec ma famille, mes enfants et mon mari. Chacun doit trouver un équilibre.

## Quelles valeurs vous tiennent à cœur ?

La droiture, la gentillesse et la volonté. ●



“  
L'entreprise est un monde  
où rien n'est jamais acquis,  
elle nécessite une perpétuelle  
remise en question  
”

## QUESTIONS À LA VOLÉE

### UN FILM FÉTICHE

« Top Gun » de Tony Scott car  
j'aime la vitesse et qu'il me rappelle  
mes 15 ans quand je voulais devenir  
pilote d'avion.

### UNE FEMME INSPIRANTE

Simone Veil pour son courage,  
sa grande résilience, son combat féministe  
pour le droit à l'avortement,  
sa carrière politique...

### UNE PASSION DE TOUJOURS

La lecture, les romans légers  
de Marc Levy, les récits d'aventure en  
Afrique d'Alexandre Poussin ou l'aventure  
Solar Impulse de Bertrand Piccard.



# *Le Luxembourg* À LA CONQUÊTE DU TOURISME D'AFFAIRES

Le Luxembourg s'est fixé comme objectif de devenir l'une des 50 meilleures destinations pour le tourisme d'affaires. Dans cette optique, il s'est notamment doté, fin 2018, d'une structure dédiée : le « Luxembourg Convention Bureau ». Celui-ci agit en tant que moteur de ce développement et comme interlocuteur privilégié des organisateurs d'événements internationaux. François Lafont, son CEO, nous explique.

---

JEANNE RENAULD





FRANÇOIS LAFONT

**Le programme gouvernemental 2018-2023 retient l'ambition de faire du Luxembourg l'une des 50 meilleures destinations du tourisme MICE (meetings, incentives, conferences, exhibitions). En quoi le tourisme d'affaires et l'accueil d'événements professionnels internationaux sur son territoire est-il important pour le développement du pays ?**

Au plus un pays accueille d'événements business, au plus de personnes provenant de différents secteurs se rencontrent, au plus des échanges, se créent entre des entreprises, des start-up, des centres de recherche. Le tourisme d'affaires permet de favoriser l'ensemble de l'écosystème d'un pays. Parallèlement, il est important d'acquérir une renommée dans le secteur MICE, plus particulièrement dans certains secteurs. En parvenant à attirer des manifestations qui se rapportent à certaines thématiques – la logistique, la finance, l'ICT par exemple – on peut renforcer le positionnement du pays sur ce sujet. Ainsi, en permettant de le faire rayonner sur la carte mondiale, le tourisme d'affaires agit comme outil de support essentiel à la croissance d'un pays.

**La volonté de développer le tourisme d'affaires s'était déjà concrétisée voici plusieurs années, notamment avec le Cluster MICE Luxembourg et le Luxembourg City Tourist Office. Pourquoi avoir créé une nouvelle structure, le Luxembourg Convention Bureau ?**

La volonté était de pouvoir s'appuyer sur une structure étatique. Le LCTO faisait déjà un gros travail pour promouvoir le secteur MICE. Mais en tant que représentant de la Ville du Luxembourg, et non de l'État luxembourgeois, il ne pouvait être représenté au sein des alliances européennes et mondiales du secteur. Avec le LCB, qui est une émanation de la Ville et de l'État, on dispose désormais d'un outil qui permet de représenter le pays dans sa globalité.

**Quelles sont les missions du LCB ? Comment ce bureau doit-il permettre d'atteindre l'ambition du gouvernement ?**

Tout d'abord, nous avons pour mission de développer les relations avec l'ensemble des partenaires luxembourgeois du secteur MICE : les lieux d'organisation d'événements, les hôtels, les transporteurs,

les agences événementielles, les prestataires de services, etc. L'objectif est de faire en sorte que l'offre en matière d'organisation d'événements business soit la plus complète possible. Ensuite, notre rôle est d'attirer des événements au Luxembourg.

Nous disposons d'une antenne dédiée aux événements associatifs, à savoir des congrès, réunions, assemblées générales, etc. organisés par le secteur de la connaissance. Un autre pilier s'occupe du secteur corporate, des événements, réunions et séminaires d'entreprises. Enfin, nous sommes chargés de promouvoir le Luxembourg en tant que destination MICE, de faire en sorte que la destination soit davantage connue par les acteurs concernés dans le monde. Pour parvenir à cela, le LCB s'appuie sur une équipe de 7 personnes et peut compter sur un budget de 1,9 million d'euros cette année.

“

**En permettant de faire rayonner le pays sur la carte mondiale, le tourisme d'affaires agit comme un outil de support essentiel à la croissance du Luxembourg**

”

**Quelles sont les actions que vous avez mises en place depuis la création du bureau il y a bientôt deux ans ?**

Nous avons développé deux outils de structuration interne. D'une part, un site web pour présenter la destination Luxembourg, pour offrir à nos interlocuteurs une information sur l'offre proposée par le pays en matière MICE. D'autre part, un outil de CRM (ndlr : gestion de la relation client) qui va permettre à l'ensemble des prestataires du secteur de s'appuyer sur le même support commercial.

Parallèlement, nous avons conçu divers plans d'action. Nous avons déjà visité des associations dans nos pays voisins, mis en place des événements, mais le développement de ces différents projets s'est pris les pieds dans le tapis du Covid-19.

### **Quelles seront les répercussions de la crise du coronavirus pour les ambitions du Luxembourg ?**

Partout dans le monde, l'industrie du MICE a été stoppée net par la pandémie. Il est, pour l'instant, très difficile de savoir quel sera son impact à moyen et long terme sur le secteur et les ambitions du Luxembourg. Ce qui est néanmoins certain, c'est que le pays peut s'appuyer sur des entreprises solides, avec un véritable savoir-faire, qui savent innover et seront capables, j'en suis sûr, d'offrir des solutions nouvelles pour rebondir.

### **Quels sont, selon vous, les atouts du Luxembourg pour devenir une destination de référence pour les événements, congrès et conférences internationaux ?**

Malgré sa petite taille, le pays regorge de talents, de personnes très engagées et dotées d'une grande capacité à se réinventer, à ouvrir de nouvelles perspectives. C'est étonnant de voir tout ce qui se réalise ici. Dans un autre registre, le Luxembourg peut compter sur sa grande diversité, qui est aujourd'hui encore relativement méconnue. À l'étranger, beaucoup imaginent encore que Luxembourg n'est qu'une ville, une place financière. Le Grand-Duché a beaucoup plus à offrir, et c'est un véritable point fort. ●

“

**Désormais, avec le LCB, le Luxembourg dispose d'un outil qui permet de représenter le pays dans sa globalité**

”



#### **LE CHIFFRE**

**144**

*Si la crise du Covid-19 a durement touché le secteur MICE, elle a néanmoins permis au LCB de développer de nouveaux partenariats avec les acteurs locaux, aujourd'hui au nombre de 144.*

### **UNE QUINZAINES DE PLACES À GRAPPILLER**

Plusieurs organismes publient chaque année un classement des meilleures destinations MICE dans le monde. Selon le rapport publié par l'ICCA – International Congress and Convention Association –, qui tient compte du nombre d'événements organisés, le Luxembourg pointait en 2019 à la 64<sup>e</sup> place, quand il n'était encore qu'en 72<sup>e</sup> et 74<sup>e</sup> position, respectivement en 2018 et 2017. L'an dernier, ce sont les États-Unis, l'Allemagne et la France qui occupaient les premières marches du podium.



# SG IMMOBILIER FAIT LA DIFFÉRENCE

Trouver l'endroit idéal où poser ses valises n'est pas une mince affaire. Qu'il s'agisse du projet d'une vie ou d'un endroit prévu pour quelques années seulement, choisir un bien, qu'il soit à louer ou à acheter, est un véritable casse-tête à Luxembourg.

Les caractéristiques du pays ajoutent des contraintes supplémentaires avec un grand nombre de demandes pour peu de biens et des prix qui, de mois en mois, ne cessent d'augmenter. Et comme si cela ne suffisait pas, pour compliquer la donne, elle se majore d'un nombre impressionnant d'agences immobilières... Comment choisir ?



ne comprend pas toutes les caractéristiques recherchées par l'un ou l'autre de ses clients inscrits dans son agence. Si ce n'est pas le cas, une annonce est postée et les visites peuvent commencer.

Tout au long du confinement, Stéphanie a mis en place des visites virtuelles qui peuvent le cas échéant être à nouveau utilisées. Un rapport est édité sur chaque candidature à l'adresse du propriétaire, qui prend la décision finale. Qu'il s'agisse d'un bien à louer ou à vendre, Stéphanie rappelle systématiquement toutes les personnes qui ont visité le bien en question et qui n'ont pas été retenues ou dont l'offre de prix, n'a pas satisfait les vendeurs. Un projet immobilier est important, que l'on soit vendeur ou acheteur. Se faire accompagner par un professionnel rendra ce moment moins difficile et plus heureux !

## L'HUMAIN AU CŒUR DE CHAQUE PROJET

Vous disposez d'un bien à vendre et vous ne savez pas comment vous y prendre ? Stéphanie Gilmer, indépendante dans le domaine de l'immobilier à Luxembourg depuis plusieurs années, place l'humain au cœur de chaque projet, et pour cause, le métier qu'elle a choisi, réunit à la fois sa passion pour l'immobilier et son altruisme. Et c'est ce qui fait la différence. Elle prend le temps de rencontrer les vendeurs d'un bien et d'effectuer une évaluation précise. Composé d'une quinzaine de pages, le rapport de l'évaluation du bien, permet aux vendeurs de vérifier

la fiabilité de l'estimation du prix fixé. Il est chiffré en fonction du bien et du marché, de ce fait, la vente interviendra dans un délai de temps raisonnable. Une véritable relation de confiance réciproque s'établit avec les vendeurs que Stéphanie accompagne jusqu'au bout.

## UNE MÉTHODE QUI A FAIT SES PREUVES

Professionnelle, authentique, impliquée et à l'écoute, au moment où le mandat d'un bien à vendre ou à louer est signé, avant même la rédaction de l'annonce, elle entre toutes les données du patrimoine en question dans son logiciel pour vérifier si cette propriété



**STEPHANIE GILMER**  
Agent immobilier indépendant



# NEWS SOCIÉTÉ

MARIA PIETRANGELI



## yuMmmh, un nouveau service gratuit à destination des restaurateurs

Au départ : la solidarité vis-à-vis des restaurateurs durement touchés par la pandémie. À l'origine de yuMmmh l'équipe d'Aion solutions, agence de développement de services numériques, un peu de temps libre résultat de la baisse d'activité, l'envie de se rendre utile. Et de donner du sens à un métier, il n'en faut pas plus. Après 2 mois de confinement et un développement express, ce service innovant est déjà disponible pour la plus grande satisfaction des restaurateurs et des clients. YuMmmh propose à ces établissements un service simple et pratique permettant le respect des mesures barrière :

- la possibilité de créer gratuitement des menus personnalisés accessibles à partir d'un QR-Code.

Le QR-code est consultable à l'aide d'un smartphone. Les restaurateurs, les cafés, les bars peuvent créer autant de menus qu'ils le souhaitent.

Mais la solution yuMmmh est amenée à évoluer.

Une V2 est en cours de développement actuellement, avec des nouvelles fonctionnalités et des améliorations ergonomiques par exemple.

Une belle leçon d'humilité de partage.

## COMMISSION EUROPÉENNE ET COVID-19

La Commission européenne a conclu des discussions préliminaires avec CureVac en vue de l'achat d'un vaccin potentiel contre la Covid-19. Le contrat envisagé avec CureVac permettrait à tous les États membres de l'UE d'acheter le vaccin et également de faire des dons à des pays à revenu faible ou moyen ou de le retransférer vers des pays européens. La Commission devrait donc disposer d'un cadre contractuel pour l'achat initial de 225 millions de doses pour le compte de tous les États membres de l'UE, à fournir une fois que l'innocuité et l'efficacité d'un vaccin contre la Covid-19 auront été démontrées. La Commission poursuit des discussions approfondies avec d'autres fabricants de vaccins.

La conclusion, des discussions préliminaires avec CureVac est une étape importante vers la conclusion d'un contrat d'achat anticipé et, par conséquent, vers la mise en œuvre de la stratégie de l'Union européenne concernant les vaccins, adoptée par la Commission le 17 juin 2020. Cette stratégie vise à garantir des vaccins de qualité, sûrs, efficaces et abordables à tous les citoyens européens dans un délai de 12 à 18 mois. Pour ce faire, et conjointement avec les États membres, la Commission passe des contrats d'achat anticipés avec des producteurs de vaccins qui réservent ou donnent aux États membres le droit d'acheter un certain nombre de doses de vaccin à un prix fixé, au fur et à mesure qu'un vaccin est disponible.



## Les arnaques sur les sites de rencontre



D'après la Commission Fédérale du Commerce (FTC), les arnaques sur les sites de rencontre en ligne sont à la hausse. En 2019, les victimes ont perdu 201 millions de dollars via les arnaques en rapport avec la romance, ce qui représente une hausse de 40% depuis 2018. La plupart des arnaques à travers les sites de rencontre commencent via les réseaux sociaux ou un email. Les statistiques montrent que les arnaques sur les sites de rencontre en ligne sont très efficaces et extrêmement profitables pour les cyber criminels. C'est pourquoi ils investissent de nombreux efforts pour déguiser leurs véritables intentions. Cependant, il y a plusieurs indices qui peuvent vous mener à penser que votre prétendant/e pourrait être un arnaqueur :

- ⊗ Des images implacables. S'il ou elle ressemble à un modèle sur chaque photo ou n'a que des photos professionnelles sur son profil, cela pourrait être un signe que le profil est un faux. Effectuez une recherche d'image inversée.
- ⊗ Le match parfait. Il ou elle a exactement les mêmes intérêts que vous.
- ⊗ Pas d'empreinte numérique.
- ⊗ Une histoire dramatique. Les arnaqueurs utilisent souvent des histoires de vie dramatiques.
- ⊗ Ils évitent la webcam.
- ⊗ Ils demandent de l'argent.

Les experts en sécurité nous informent que toute personne souhaitant rester à l'abri devraient suivre quelques règles simples : faites attention à ce que vous postez en ligne, ne partagez jamais d'informations personnelles, faites aussi en sorte de protéger vos comptes avec des mots de passe, méfiez-vous si la personne commence à vous réclamer des photos inappropriées. Configurer votre compte sur privé vous donnera plus de contrôle sur les gens qui peuvent vous suivre et voir vos informations personnelles.



Agence événementielle, spécialisée en conseil et organisation d'événements professionnels et privés

*Donnez à vos événements  
la dimension qu'ils méritent*



De la recherche du lieu parfait pour une soirée de fin d'année à la conception de Team Building, Womanity Events s'occupe de tout et organise votre événement de A à Z.

- Soirée de fin d'année
- Noël des enfants
- Inauguration de locaux
- Jubilé d'entreprise
- Team building



Rosa FERNANDES, Fondatrice • Womanity Events  
Tél : 661 81 00 11 • womanity-events.com



# LES DROITS DES PASSAGERS

## en cas d'annulation d'un vol par la compagnie aérienne

Ces derniers temps nous avons assisté à un important accroissement des annulations de vols et voyages par les compagnies aériennes en raison de la crise sanitaire liée au nouveau coronavirus. Il est donc intéressant de se pencher sur les droits des voyageurs en de tels cas, d'autant qu'il n'est malheureusement pas impossible que la situation se reproduise à nouveau en cas de reprise de la pandémie dans certains pays.

FRÉDÉRIC FRABETTI & CARMEN RIMONDINI

N°216

### Quel est le texte légal applicable en cas d'annulation d'un vol ?

Pour les vols au départ ou à destination d'un pays de l'Union européenne, comme c'est le cas au Luxembourg, s'applique le règlement (CE) n°261/2004 du Parlement Européen et du Conseil du 11 février 2004 établissant des règles communes en matière d'indemnisation et d'assistance des passagers en cas de refus d'embarquement et d'annulation ou de retard important d'un vol.

### Quels droits sont accordés aux passagers en cas d'annulation d'un vol ?

Les passagers ont bien entendu droit au remboursement du ticket selon le droit national, mais également, en principe, à une indemnisation supplémentaire de 250 euros pour tous les vols de 1 500 kilomètres ou moins, de 400 euros pour tous les vols intracommunautaires de plus de 1 500 kilomètres et pour tous les autres vols de 1 500 à 3 500 kilomètres et enfin 600 euros pour tous les autres vols.

### L'indemnisation est-elle due en cas d'annulation d'un vol en raison du Covid-19 ?

Le règlement n°261/2004 précité prévoit malheureusement que le transporteur aérien effectif n'est pas tenu de verser l'indemnisation s'il est en mesure

de prouver que l'annulation est due à des circonstances extraordinaires qui n'auraient pas pu être évitées même si toutes les mesures raisonnables avaient été prises. Ainsi, le Covid-19 constituant une circonstance exceptionnelle selon la Commission européenne elle-même, cette indemnité n'est pas due si le vol est annulé pour cette raison. C'est évidemment sans doute une décision d'opportunité afin d'éviter des conséquences économiques désastreuses pour les compagnies aériennes vu les circonstances.

### Est-ce qu'il existe d'autres possibilités d'indemnisation ?

Oui. Il y a toujours possibilité de demander des dommages-intérêts si un préjudice est subi. En effet, le règlement s'applique sans préjudice du droit d'un passager à une indemnisation complémentaire. Dans ce cas, l'indemnisation perçue au titre de ce règlement peut être déduite de l'indemnisation supplémentaire.

### Qu'en est-il si le vol est annulé par le passager ?

La législation n'oblige en aucun cas la compagnie à rembourser dans ce cas de figure. Autrement dit aucun remboursement n'est dû si le passager refuse de partir pour une raison ou une autre. Seule une éventuelle assurance

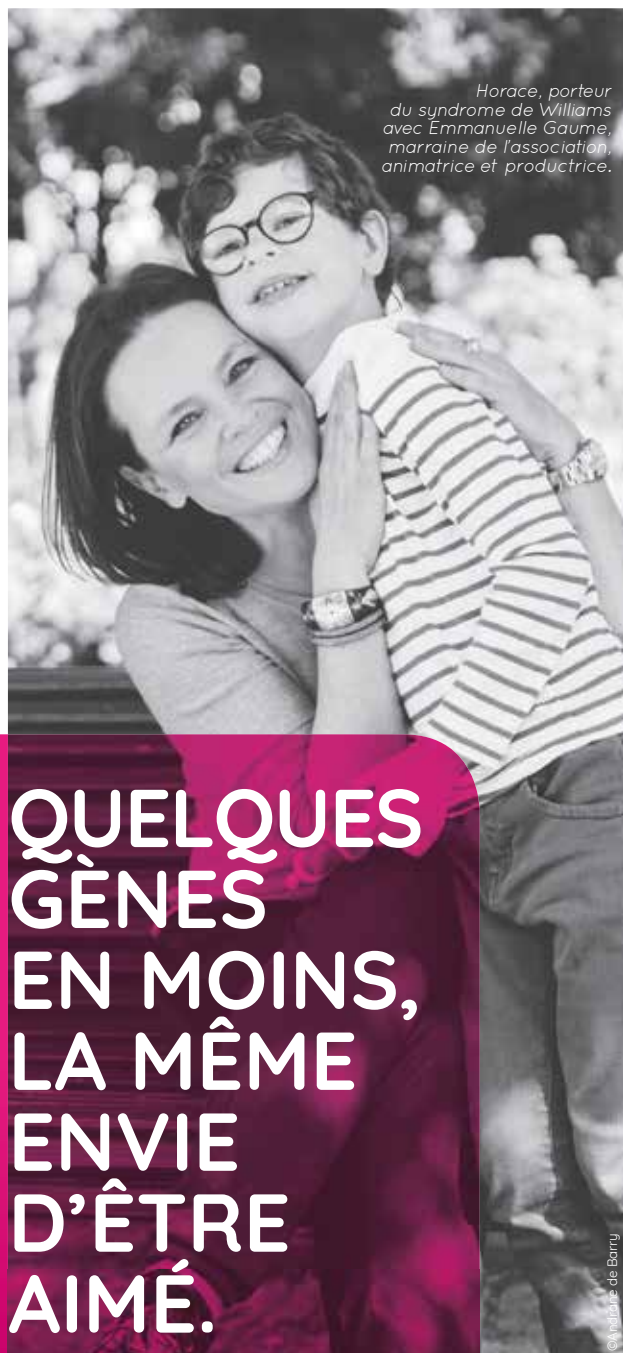
annulation souscrite antérieurement peut permettre d'obtenir un remboursement.

### Qu'en est-il en cas de forfait comprenant l'avion et l'hébergement ou un circuit ?

En principe le tour-opérateur doit rembourser intégralement. Mais en raison du coronavirus, le règlement grand-ducal du 27 mars 2020 dispose que «le remboursement en cas de résiliation du contrat de voyage à forfait, soit à l'initiative du voyageur, soit à l'initiative de l'organisateur, est suspendu». Dans ce cas de figure, il est probable qu'on propose un remboursement par bon d'achat à faire valoir plus tard, ce qu'au Luxembourg vous n'êtes pas obligé d'accepter pour le moment.

### Qu'est-il conseillé de faire en cas d'annulation d'un vol ?

Aux termes du règlement (CE) n°261/2004, la compagnie aérienne est normalement obligée de vous informer de vos droits et de vous accompagner. Si, cela ne se fait pas en pratique, il y a possibilité de prendre contact avec une association des consommateurs sinon avec le Centre européen des consommateurs du Luxembourg. Si le préjudice est plus élevé que la simple annulation du vol, le recours à un avocat s'avérera alors nécessaire. ●



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

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

### Le syndrome de Williams

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



**Autour des Williams**

Association du syndrome de Williams & Beuren

Pour soutenir la recherche [autourdeswilliams.org](http://autourdeswilliams.org)

# moving people, moving you.

À vos côtés pour des soirées réussies  
et en toute sécurité!

[nightrider.lu](http://nightrider.lu)

**night rider**★  
pick me up



**Sales-Lentz**  
moving people

# LES PRODUITS DE BEAUTÉ HOMEMADE

## oui ou non ?



L'époque que nous vivons prône un retour aux basiques. L'essentiel l'emporte sur le superflu et le naturel revient au galop après avoir été chassé pendant des années. La fabrication de ses produits de beauté n'échappe pas à la tendance surtout quand la composition de leurs ennemis (les industriels) est décriée. Masque visage ou gommage maison présentent de vrais avantages, mais leur confection est à manier avec précaution. Et si on faisait la lumière sans omettre les zones d'ombre des cosmétiques maison ?

---

CHRIS MICK





## POURQUOI FABRIQUER SES PRODUITS MAISON : LA DÉMARCHE

Depuis plusieurs années, nous sommes nombreuses à jouer les petits chimistes pour créer nos propres soins de beauté. En cause ? La vague du DIY (Do it yourself), mais aussi la philosophie du « slow life » qui invite à prendre le temps de vivre en profitant de chaque moment tout en s'appuyant sur les valeurs fondamentales comme l'authenticité, le partage, la communion avec la nature. Cette vague déferle aussi dans le monde des cosmétiques avec une autre tendance forte du moment, celle du skin care diet qui consiste à n'utiliser que le minimum de soins, mais réellement utiles pour sa peau. Réaliser ses produits s'inscrit aussi dans une démarche plus globale : celle de respecter l'environnement en générant moins de déchets et de modes de transformation polluants.

Là où les laboratoires investissent des sommes énormes dans la recherche, le développement et le test des produits (malheureusement sur les animaux parfois), vous n'aurez besoin que de quelques ingrédients de base et un peu de matériel. Tentant ? Oui et non ! Car vous n'aurez jamais les gros moyens des grands labos pour tester le produit et surtout son efficacité. Si préparer une base hydratante avec de l'huile d'argan reste à la portée de toutes, la confection d'un antirides ou d'un sérum s'avère tout de suite plus compliquée.

“

**Réaliser ses produits s'inscrit aussi dans  
une démarche plus globale : celle de respecter  
l'environnement en générant moins de déchets  
et de modes de transformation polluants**

”

Cela dit, fabriquer ses propres produits reste un moyen de garder un œil sur les composants et permet aussi de réaliser des soins sur mesure à un prix défiant toute concurrence.

Pour finir, on ne peut qu'apprécier le côté ludique de l'exercice. En effet, laquelle d'entre nous n'a jamais rêvé de manipuler des parfums, des actifs ou de découvrir de nouveaux ingrédients ? Et parfois, cela devient un loisir à part entière voire un projet professionnel. Nous pensons au blog de Fanny (les petites choses de Fanny) dans lequel cetteoureuse de la nature partage des conseils en soins de beauté naturelle,

## Soins du corps et du visage, spa, manucure et pédicure ou encore épilation et extension de cils,

l'institut Nails & Estetica est dédié à la beauté et au wellness, pour un moment de détente assuré. Les professionnelles de l'esthétique vous offriront les meilleurs soins au sein de cet espace bien-être.

### Visage & Corps

SOINS DU VISAGE  
SOINS DU CORPS  
MICRONEEDLING  
BB GLOW



### Mains & Pieds

ONGLES EN GEL  
MANUCURE  
VERNIS PERMANENT  
PÉDICURE MÉDICALE  
BEAUTÉ DES PIEDS



### Sourcils et Cils

EXTENSION DES CILS  
REHAUSSEMENT DES CILS  
TEINTURE DES CILS  
TEINTURE DES SOURCILS  
MICROBLADING



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

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



[www.t-hair.com](http://www.t-hair.com)  
[www.t-hair.store](http://www.t-hair.store)

mais édite aussi des ouvrages et assure des formations. Si Fanny bénéficie aujourd'hui d'une vraie légitimité dans son domaine, ce n'est malheureusement pas le cas pour certaines autres apprenties chimistes ! Sur Youtube, on puisera les recettes de Naturellement Lyla, une passionnée de cosmétiques qui s'est rapidement tournée vers les produits naturels et nous partage son univers au travers de ses vidéos. Elle explique très bien dans ses tutos comment créer son masque pour cheveux mais on apprécie aussi ses expertises en beauté bio et naturelle. Aujourd'hui, elle fait partie des influenceuses beauté les plus connues et elle a récemment écrit un livre dédié aux DIY des masques de beauté. Ces exemples montrent que certaines filles maîtrisent leur sujet, on le constate à la qualité de leur contenu très détaillé et argumenté. Mais ceci est loin d'être le cas pour toute la blogosphère !

### LES DÉRIVES D'INTERNET

Certaines filles s'imposent comme des déesses du DIY en matière de beauté après 3 recettes testées avec leurs copines. Cela représente un réel danger pour la santé publique. On se souvient de cette jeune youtubeuse aux plus de 3 millions de followers sur ce réseau qui a voilà quelques années partagé son secret d'un masque de beauté à la cannelle. Elle a recommandé à ses fans via un tuto d'utiliser deux cuillères à soupe de cannelle mélangées avec du miel pour obtenir un masque « régénérant et purifiant ». Le problème ? Appliquée sur la peau, l'épice peut provoquer des réactions susceptibles de provoquer de graves brûlures. Les commentaires de ses fans ne sont pas faits attendre sur les réseaux sociaux de la jeune fille puisque certaines d'entre elles n'ont pas manqué l'occasion de lui rappeler

les dangers des produits maison :

« Tu aurais dû te renseigner un peu plus sur l'utilisation de la cannelle, elle est dermocaustique et entraîne de graves brûlures ». Celles qui ont suivi la recette ont relaté le résultat sur leur visage : « J'ai la peau douce, mais les joues en feu et sèches comme de la paille ». La jeune femme s'est défendue en invoquant l'argument selon lequel elle appliquait ce masque sur sa peau depuis longtemps sans jamais avoir subi de réaction allergique ou de brûlure. D'où la nécessité absolue pour chacune de s'informer sur les ingrédients entrant dans la fabrication d'un produit maison et d'intégrer que les risques ne sont pas toujours anodins. C'est le cas par exemple des huiles essentielles, nous y reviendrons. Pour finir, il faut savoir que la commercialisation des soins de beauté maison est strictement interdite, créer ses produits, pourquoi pas, mais à condition de les garder pour soi ! Si vous souhaitez tout de même vous lancer, voici les conseils et astuces pour débuter en cosmétique maison.

### LE MATÉRIEL ET LES INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES POUR DÉMARRER

Commencez par trouver des flacons et des pots de tailles variées pour contenir les produits, des bols en verre pour réaliser les mélanges et un kit de protection indispensable lors de la fabrication (masque, lunettes, gants de protection). Une balance électronique pour peser les ingrédients, un fouet, une spatule, des étiquettes adhésives (pour noter la date limite d'utilisation) et un batteur complètent la panoplie.

Une fois équipée, il convient de s'intéresser aux ingrédients. Est-ce utile de préciser qu'il est préférable d'orienter son choix vers des produits bios ou au moins d'origine naturelle ? Privilégiez aussi des composants multifonctions avec lesquels vous



pourrez réaliser plusieurs préparations.

Citons les eaux florales, les huiles végétales et essentielles, les argiles et les beurres végétaux. Avant de démarrer, suivez attentivement nos recommandations en matière d'hygiène.

### LES RÈGLES D'HYGIÈNE À OBSERVER (RELIGIEUSEMENT)

On commence par désinfecter le matériel et surtout le plan de travail, car l'environnement n'est pas stérile. Les gants et le port d'un masque sont recommandés pour se protéger. Les ingrédients de base se conservent à l'abri de la chaleur. Ils doivent aussi être connus, on entend par là : n'utilisez jamais un composant que vous ne connaissez pas ! Dans ce cas, suivez scrupuleusement la notice de la fiche technique. Une fois prêt, on place une étiquette sur le produit en indiquant la date de fabrication. Avant de l'utiliser, on le teste sur une partie de sa peau (pli du coude) pour vérifier l'apparition d'une éventuelle réaction. Si rien ne se passe au bout de 48h, c'est tout bon !



### ALORS LA COSMÉTO MAISON, C'EST OUI OU NON ?

Hors de question de la honnir, car elle rime avec plaisir. Mais aussi avec bon sens et prudence. Certaines recettes simples auront peu de chances de causer des dommages irréversibles ! Un masque au miel ou un gommage au sucre + une huile végétale ne provoquera pas de lésions irréversibles. Mais on ne plaisante pas avec certaines préparations qui pourraient mal tourner. Tout s'apprend et exige des compétences et des connaissances. Si fabriquer ses produits de beauté soi-même est une alternative économique, écologique et ludique à l'utilisation de cosmétiques conventionnels, il faut savoir qu'ils échappent à tout contrôle ou réglementation. Notre verdict se résume ainsi « Oui, mais ... ». On retient leur côté DIY et la satisfaction qu'il procure. On prend soin de soi et on se fait plaisir. C'est ce qui compte, non ? ●

## MICRO NEEDLING ABRASION MICRODERMIQUE AU DIAMANT

cNc  
SKINCARE



### TRAITEMENT ULTRA-PERFORMANT ANTI-RIDES

Institut de beauté doté de la dernière technologie

BEAUTY *by Ana* LOUNGE



### MAQUILLAGE PERMANENT

Découvrez notre nouvelle  
technique effet ombrage yeux - lèvres



### BELLE POUR TOUJOURS



**Ettelbruck**

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

**Wiltz**

27, rue des Tondeurs  
Tél: 95 91 71



## LES INGRÉDIENTS INDISPENSABLES POUR DÉMARRER EN COSMÉTIQUE MAISON

### Les actifs

Un produit comporte plusieurs éléments détaillés en phases : aqueuse, huileuse, émulsifiant, actifs, additifs. En cosmétique maison, on utilise des actifs permettant de rendre chaque produit unique. L'aloe vera, l'acide hyaluronique et la cire d'abeille sont les plus connus. On les trouve dans les magasins bios. Mais on peut aussi puiser dans ses placards ! Le bicarbonate de soude alimentaire s'utilise dans les préparations capillaires ou les dentifrices, le sucre et le sel mélangés à une huile neutre pour un super gommage, le marc de café lutte contre la cellulite.

### Les huiles végétales

Elles s'obtiennent à la suite de la pression à froid des fruits, des graines ou des noix issus des plantes oléagineuses. Elles s'adaptent à tous les types de peaux et leur richesse en lipides, acides gras et vitamines possède de nombreuses vertus. On les utilise seules ou avec des huiles essentielles pour fabriquer des crèmes, des gommages ou des soins pour les cheveux. Privilégiez des huiles en fonction de votre type de peau. L'abricot ou le jojoba sont parfaits pour les peaux sèches, l'huile d'argan, de rose musquée et d'ongre conviennent aux peaux mûres.



### Les huiles essentielles et les eaux florales

La plus grande prudence est de mise quand on les incorpore à des produits maison. Leur concentration ne doit jamais excéder 2% de la préparation finale pour les soins visage et 5% pour le corps. Enfin, elles ne s'utilisent jamais seules en cosmétique maison, on les ajoute à des beurres ou des huiles végétaux. Rappelons aussi qu'elles sont déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes, mais aussi aux enfants en dessous d'un certain âge selon les huiles. Les eaux florales sont moins concentrées et entrent aussi dans de nombreuses recettes de produits maison. Moins concentrées que les huiles essentielles, elles sont appréciées pour leur odeur et leurs propriétés : la lavande soigne les coups de soleil, le bleuet décongestionne, la rose tonifie et rafraîchit.

### Les beurres végétaux

Très utiles pour la confection des crèmes ou des masques, ils possèdent les mêmes propriétés que les huiles, mais se présentent sous forme solide. Le plus connu ? Le beurre de karité que l'on utilise facilement dans les recettes.

### L'argile

En poudre, en pâte prête à l'emploi, elle revient souvent dans la confection des masques pour le visage ou les cheveux. Réputée purifiante et clarifiante, l'argile verte absorbera les excès de sébum des peaux grasses, l'argile blanche nettoie les peaux fragiles en douceur. Connaissez-vous l'argile rose ? Ses vertus adoucissantes et apaisantes s'adaptent à tous les types de peaux. Enfin, la rouge redonne de l'éclat.



### Les conservateurs

Sans eux, votre préparation ne tiendra pas plus de 3 jours au réfrigérateur. Mais ajouter un conservateur, c'est aussi protéger son soin (et donc sa peau) des bactéries, levures, champignons et autres agents nocifs. On trouve facilement de l'huile de germe de blé ou de la vitamine E (action anti oxydante) ou de l'extrait de pépins de pamplemousse pour conserver ses produits.

# SISLEYA

## L'Intégral Anti-Âge

LE TEMPS DE L'EXCELLENCE



Puissant soin à l'action anti-âge complète : rides réduites, fermeté, densité et éclat retrouvés. La peau rayonne, visiblement plus belle.

**sisley**  
PARIS

# BEAUTÉ ET INSTAGRAM :

## *la grande arnaque ?*

Paradis pour Millenials en quête d'un glow toujours plus parfait, Instagram est devenu, en quelques années, le repère des labels branchés. Oubliées les grandes marques mainstream qui peuplaient les étagères de la salle de bain de maman ? Peut-être pas si vite. Sous couvert de cool, dotées d'une communication parfaitement rodée et d'un packaging rose poudré, que valent réellement ces marques qui n'existent qu'à travers l'écran de nos Smartphone ?

---

HÉLÈNA COUPETTE



Véritable rampe de lancement pour bloggeuses déchues et influenceuses en reconversion, la plateforme a pris, en quelques temps seulement, des allures de Sephora virtuel. Publicités vaguement déguisées, post sponsorisés et autres « Swatch » (comprendre : tester le produit sur son avant-bras), impossible de manquer les dernières nouveautés siglées Hello Body, Banana Beauty ou Coco & Eve à posséder absolument. Là où la publicité des marques plus « classiques » se limitait aux pages glacées des magazines féminins et autres spots télévisés, elle est désormais omniprésente dans la vie des Digital natives. Story pour annoncer le lancement d'un produit, que l'on retrouvera sur des dizaines de comptes, annonces intercalées entre deux photos dans le feed et autres codes promo sont désormais bien plus efficaces lorsqu'il s'agit de beauté. Dès lors rien d'étonnant à ce que ces nouveaux labels au marketing affûté et à la communication maîtrisée séduisent de plus en plus.

### **Une stratégie payante**

Car au-delà des moyens mis à disposition pour toucher leur audience, l'accent est également mis sur le discours et l'identité visuelle. Si les grands noms de la cosmétique usaient de termes scientifiques et autres molécules miracles



# PARIS 8

HAUTE PARFUMERIE



## BOBBI BROWN



## LES ESSENTIELS POUR UN TEINT FRAIS ET ÉCLATANT

La crème Vitamin Enriched Face Base et le fond de teint Skin Long-Wear Weightless Foundation SPF 15, le duo incontournable pour avoir une peau 100% hydratée et un teint naturel unifié avec un fini parfait.

À DÉCOUVRIR EXCLUSIVEMENT DANS LES BOUTIQUES PARIS 8 :

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

pour vendre leurs crèmes antirides, ces nouvelles marques préfèrent surfer sur la vague « slow beauty » : healthy, écologique et définitivement dans l'air du temps. Des compo faisant la part belle aux ingrédients d'origine naturelle, des packaging soignés mais surtout, recyclés et recyclables. Si le label peut en plus se targuer d'être certifié végane et/ou cruelty free, alors le combo est gagnant.

Des arguments de vente qui justifieraient des prix souvent élevés. Parce que, presque plus que les produits en eux-mêmes, il s'agirait avant tout de vendre un univers. Lorsque l'on sait que 92% des consommateurs.trices ont davantage confiance en un contenu publié par une personne, plutôt que par une marque, acheter ces produits, c'est espérer obtenir une petite part du lifestyle des influenceuses. Un monde où un simple gommage au sucre à la couleur rosée est capable de révéler une peau douce et exempte de capitons.

« Il est très commun de voir de nouvelles marques sorties de nulle part, être propulsées par des influenceuses. Elles ont cette communauté à part, très fidèle, prête à acheter leur produit comme un moyen de toucher du doigt leur univers, bien souvent luxueux, auxquelles ces abonné.es sont exposé.es », explique Gabrielle Jovanovic, photographe et experte en marketing beauté. Sur sa chaîne YouTube, @LaPetiteGaby, suivie par 257 000 abonné.es, elle détaille les pratiques et les stratégies de chaque label cosmétique au sein de ses « Focus marketing ». Une façon de démanteler tout l'argumentaire marketing et les ressorts utilisés pour mieux séduire les utilisateurs. « Ces nouvelles marques, originaires d'Allemagne, ont toutes le même discours. Ce sont bien souvent des personnes issues d'école de commerce, qui souhaitent mettre en place une marque assez

lucrative, en surfant sur les tendances du moment », explique-t-elle encore.

### Toutes des « moutons de Panurge » ?

De fait, la pratique est rodée et fonctionne à coup sûr : à force d'inonder nos feed Instagram de leurs nouveautés, l'envie s'immisce doucement dans notre esprit. Quelques jours plus tard, le panier est validé, la commande est passée et le colis, réceptionné. Le résultat ? Bien souvent décevant, à en croire les différents articles non-sponsorisés, trouvés sur Internet. « Le gloss et le lipstick Banana Beauty ont finalement deux principaux points faibles : le prix et la composition.

“

**Ce qui est ou paraît beau sur Instagram est perçu comme étant de qualité supérieure**

”

Le prix aurait pu être contrebalancé par la qualité, malheureusement, ce n'est pas le cas. », note Emilie sur son blog Fit & Feminine. Même son de cloche pour Clémence, qui commente : « Côté rapport qualité/prix, ces rouges à lèvres coûtent quand même presque 25 euros l'unité, ce qui reste dans la fourchette haute pour ce type de produit ! Après avoir tant entendu parlé de Banana Beauty, je peux dire que je suis ni satisfaite, ni insatisfaite ».

C'est précisément là que le bât blesse. Pour la plupart de ces marques dites « Instagram », les compositions ne sont pas mauvaises, mais elles ne justifient en rien les prix pratiqués. Face à l'essor de nouveautés, une question se pose

forcément : sont-elles si efficaces ? La multitude de revues positives,

sans jamais un seul avis négatif, laisse supposer un manque de crédibilité et d'efficacité. « Tout ce système sent l'arnaque pour Millenials, argue Jules, 26 ans, commercial au Luxembourg et fan de cosmétique. Ils martèlent tous leur communication sur le 'naturel', alors qu'en regardant bien la composition, on retrouve vaguement de l'huile de coco de mauvaise qualité, quelque part en bas de la liste. » Ajouté à cela un packaging sophistiqué ou coloré, forcément attractif, un budget colossal dédié au digital et un créateur quasi inexistant : il n'en fallait pas plus pour donner l'impression que quelque chose sonne faux. « Ce qui est ou paraît beau sur Instagram est perçu comme étant de qualité supérieure, détaille encore Gabrielle Jovanovic. Voir un produit utilisé en permanence va créer un effet 'mouton de panurge' : si tout le monde l'utilise, c'est un bon produit. C'est omettre que beaucoup d'influenceuses sont payées pour ce genre de promotion. »

Ou qu'elles reçoivent les produits. C'est le cas d'Emilie Higle, influenceuse luxembourgeoise qui collabore régulièrement avec la marque Gisou, lancée en 2015 par une autre influenceuse, Negin Mirsalehi. Si le storytelling autour de la marque est aussi séduisant que les flacons dorés de ses produits, qu'en est-il de leur efficacité ? « Je travaille avec la marque depuis le lancement de leur huile pour cheveux. Je reçois depuis chaque nouveauté, que je suis libre d'intégrer à mon contenu si le produit me plaît. » Finalement tout ne serait qu'une question d'honnêteté et de confiance ? « Nous devons être conscients de l'importance du choix des marques avec lesquelles nous travaillons afin de rester authentique, crédible et continuer d'apporter une valeur ajoutée à notre contenu ». ●



ÉPILATION – MASSAGES – SOINS CORPS ET VISAGE

OFFREZ-VOUS  
UN MOMENT DE BIEN-ÊTRE  
*pour le corps et l'esprit*



Détente, efficacité, calme sont les points de forts de l'**Institut Aquene**. Dans cet espace dédié au bien-être, vous pourrez bénéficier d'un voyage pour mettre en éveil tous vos sens... tout en vous offrant la possibilité de prolonger les bienfaits à la maison avec les produits **Thalgo** et **Ella Baché**.

*Le plus*

Bénéficiez des infrastructures de l'hôtel :  
piscine, sauna, parking gratuit...

**RENDEZ-VOUS AU PARC HOTEL ALVISSE\*\*\*\***  
120 route d'Echternach L-1453 Luxembourg  
Tél. : 27 04 85 51  
[www.institut-aquene.lu](http://www.institut-aquene.lu)



## Vous êtes une experte de la beauté ?

Notre magasin professionnel\* facilitera vos achats, et nos esthéticiennes spécialisées vous renseigneront sur tous nos produits et protocoles pour réaliser des prestations de qualité.



Nous y trouverez une large gamme de produits pour :  
Extensions de cils,  
Rehaussement de Cils, Microblading,  
Dermopigmentation,  
Sucre épilatoire,  
Microneedling, BB  
Glow... et d'autres nouveautés à découvrir !

**NOS HORAIRES**  
lundi - vendredi  
8h à 17h non stop

\*Réservé aux professionnels.

**AUTOUR DU  
REGARD**  
BEAUTÉ DES YEUX

 [www.autour-du-regard.com](http://www.autour-du-regard.com)  
+ 352 26 31 04 86  
Autour du Regard®  
 17b rue du Chemin de Fer  
L-8057 Bertrange  
LUXEMBOURG



## MUST-HAVE

01

## VITALITÉ



Un programme anti-âge en 4 semaines inspiré d'une découverte majeure qui relance un à un, les mécanismes vitaux de la peau. Les mitochondries sont des composants au cœur des cellules cutanées. Cette cure est un concentré exclusif composé d'une association d'extraits de plantes puissantes, ciblées pour agir en complémentarité sur les 3 mécanismes clés du cycle énergétique : protection de la mitochondrie, reconnection du réseau mitochondrial et élimination des mitochondries endommagées. Les résultats sont visibles, la peau retrouve sa densité, l'élasticité et l'éclat d'une peau plus jeune. *Sisleija L'intégrale anti-âge la cure. Sisley*



02

## GLAMOUR

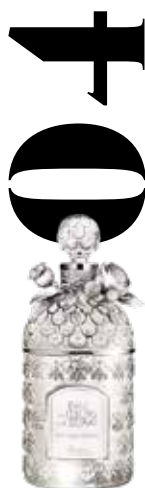


Une jolie innovation tant au niveau des coloris qu'au niveau de la texture. Un gel-crème sensoriel qui glisse sur la peau, une formule raffinée, soyeuse, douce, lumineuse dotée d'une tenue de 8 heures. Les teintes captent l'éclat lumineux sur toutes les variations de peau. Selon l'effet voulu, il convient de lisser les couleurs ou de les superposer. Les teintes légères se déclinent dans un packaging transparent. *Glow Play Blush. Mac*

## VEGAN

À l'approche de la quarantaine, la production de collagène et d'acide hyaluronique diminue fortement. Une nouvelle formule brevetée exclusive comprenant un booster de collagène vegan (pour raffermir en agissant sur toutes les couches de la peau), un acide hyaluronique naturel (pour repulper) et le resveratrol de vigne (pour stimuler l'activité des protéines de la peau). Les résultats sont significatifs : 5 fois plus de production de collagène et 2 fois plus de production d'acide hyaluronique pour une peau raffermie et visiblement plus jeune. *Resveratrol-Lift. Caudalie*

## ÉDITION D'EXCEPTION



Ode à la richesse de la Méditerranée, cette Eau de Cologne en magnifie les effluves dans sa composition. La dorure au palladium a été choisie pour enchanter le Flacon aux Abeilles. Une nouvelle rencontre autour d'un métier d'art singulier : la dorure sur végétaux. L'artisan Anne Brun a composé un étincelant bouquet d'essences typiques de la Riviera. Une façon précieuse de réinterpréter le patrimoine iconique de Guerlain et faire redécouvrir les Eaux de Cologne, véritable tradition au sein de la Maison. Édition 100<sup>ème</sup> anniversaire limitée à 29 exemplaires. *Eau de Fleurs de Cédral. Guerlain*

## ÉCLAT

05



Au cœur des soins de la gamme, le Blossom Glow Complex joue le rôle d'activateur d'énergie cellulaire et de révélateur d'éclat. Ce masque S.O.S. efface les signes de fatigue et illumine le teint en 5 minutes. Son incroyable texture gel composée de nacrés roses offre un éclat immédiat au visage avant de diffuser les bienfaits de la formule pour recharger, repulper et embellir la peau. Idéal pour effacer les signes d'une courte nuit ou booster l'éclat de la peau avant de sortir le soir. *L'intemporel Blossom. Masque Booster d'Éclat. Givenchy*

# Un moment rien que pour soi

**Vous rêvez de vous offrir une parenthèse de sérénité ? Un moment de bien-être, rien que pour vous ? Pensé comme un véritable havre de paix, où se mêlent professionnalisme et douceur, Grain de Beauté est l'endroit qu'il vous faut.**



Rien d'étonnant à ce que l'on retrouve la marque Esthederm sur les différentes étagères qui composent cet espace épuré et harmonieux. Sans parfum, ultra doux et adaptés à toutes les peaux, les produits allient savoir-faire unique et promesse de beauté et de résultats. Un label qui se rapproche d'ailleurs de la dermatologie et du respect de la peau, deux qualités indispensables pour Anne et Nathalie.

Une belle énergie que l'on retrouve tant dans les soins proposés que dans la relation privilégiée qui les unit à leurs clientes. Qu'elles recherchent un soin spécifique ou qu'elles se laissent porter, l'objectif est avant tout qu'elles se sentent bien, qu'elles savourent ce moment précieux pour retrouver la luminosité qui sommeille en elles. Bien-être, simplicité et plaisir : les maîtres-mots d'un moment privilégié.

Situé en plein centre de la capitale, l'institut Grain de beauté est né de l'envie d'Anne et Nathalie, les deux créatrices, de renouer avec leur premier amour : l'esthétique. C'est donc tout naturellement qu'elles se sont lancées dans cette belle aventure, après 25 ans d'expérience et d'amitié. Ensemble, elles ont pensé et créé ce lieu épuré, entièrement dédié à l'esthétique et au bien-être, devenu en l'espace de trois ans, une véritable référence en matière de soins et d'esthétisme.

Car, bien loin des autres enseignes qui peuplent la ville, nos deux expertes mettent un point d'honneur à être au plus proche de leurs clientes. Aux machines, pourtant privilégiées depuis plusieurs années par le secteur du Wellness,

elles préfèrent le contact direct avec la peau, comme un véritable retour au naturel. Des protocoles de soins spécifiques, qu'elles mettent elles-mêmes en place, au massage, manucure, maquillage et autre épilation, rien ne manque à cet espace de soin chaleureux et unique en son genre. Une infirmière se déplace même une fois par mois pour effectuer les épilations au laser. Une approche particulière qui mêle une parfaite maîtrise de la technique et un contact privilégié avec la cliente, pour une prise en charge complète. Le temps s'arrête, ici ne règnent que le plaisir, la détente et la relaxation.

Parce que l'humain est au cœur même de ce concept, le bien-être de la cliente passe avant tout.



*Institut Grain de Beauté  
By Anne & Nathalie*

## ON A TESTÉ POUR VOUS

CLARINS,  
TOTAL EYE LIFT

Efficace en seulement 60 secondes chrono, le dernier contour des yeux Clarins promet d'illuminer notre regard. Grâce à une combinaison d'actifs innovants (extraits d'harungan bio et de cire de cassis, caféine végétale et guarana bio), cette petite bombe lifte le regard, lisse les rides et redensifie la peau. Effet coup de fouet garanti.

HÉLÈNA COUPETTE

**HÉLÈNA COUPETTE***Les plus*

Très agréable à utiliser, ce soin miracle apaise les rougeurs et illumine le regard. Sur mes yeux souvent gonflés au réveil, le résultat a été quasi immédiat : mes cernes sont considérablement réduits, mon regard est comme « lissé ». Le flacon pompe, qui délivre la bonne dose de produit.

*Les moins*

Résultats sans doute plus probant sur une peau mature.

**MARIA PIETRANGELI***Les plus*

Même s'il est conseillé de chauffer quelques secondes la texture entre les doigts, un vent de fraîcheur s'insère sur les paupières inférieures et supérieures. J'aime la rapidité avec laquelle ce soin pénètre dans la peau, j'aime l'idée que 94% des ingrédients qui composent ce produit sont d'origine naturelle. Les effets sont visibles au bout de 60 secondes seulement, le contour de l'œil est immédiatement lissé, éliminant presque par magie, les signes de fatigue. Au fil des semaines, la peau est plus dense et semble liftée. Je l'utilise le soir comme le matin.

*Les moins*

Rien à dire sur ce produit qui devient un must have dans ma salle de bain.

**CÉCILE GENAY***Les plus*

La texture est fluide et légèrement parfumée. J'ai apprécié la sensation de fraîcheur dès l'application et son doux parfum. Je l'applique chaque matin, l'effet est quasi immédiat : un effet de bonne mine est vite constaté ; les cernes et les petites ridules sont moins marquées. Le contour des yeux est plus lisse. Ma peau est plus ferme et paraît plus lumineuse.

*Les moins*

Son prix.

**JULIE BÉNIÈRE***Les plus*

La texture fine et légère facilite l'application et pénètre rapidement. J'ai aimé la sensation de fraîcheur, un soin que j'ai utilisé sans modération tout l'été. Le flacon pompe est ultra pratique, il distribue la juste dose. Je vous conseille d'utiliser le soin matin et soir pour des effets visibles.

*Les moins*

Le prix peut-être...



# T.HAIR

## CONCILIER BEAUTÉ ET ENVIRONNEMENT



### DES COLORATIONS BIOLOGIQUES.

C'est possible ! Grâce aux colorations Kemön sans ammoniaque, enrichies en extrait de yaourt et en plantes officinales bio, respectueuses de la planète.

### DES SOINS NATURELS.

Retrouvez également dans tous les salons T.Hair leur gamme de soins professionnels composés d'ingrédients d'origine naturelle et bio jusqu'à leurs emballages recyclés et recyclables.



“ Pour votre santé et votre sécurité, ainsi que celle de nos collaborateurs, tous nos salons sont équipés du matériel nécessaire pour vous accueillir dans les meilleures conditions.  
Toni Travessa, fondateur ”

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

[www.t-hair.store](http://www.t-hair.store)



## ACHETER LOCAL: *la tendance food 2020*

Parce que la food s'est érigée en valeur refuge depuis la crise sanitaire que nous connaissons depuis le début de l'année 2020, mieux manger est devenu une préoccupation quotidienne pour bon nombre de Luxembourgeois et de résidents. Mieux manger, c'est certes veiller à l'équilibre nutritionnel de son assiette, mais bien plus, et d'une façon plus globale, consommer en pleine conscience. Comprenez : acheter des produits sains, qui font du bien à sa santé comme à la planète, mais également à l'économie locale.

---

SARAH BRAUN



Fallait-il une crise sanitaire pour faire changer durablement les habitudes d'achats alimentaires de nos chers compatriotes ? Sans aucun doute, même si, force est de constater qu'une fois la routine reprise, chacun s'est remis à courir après le temps... et les bons plans. « Si nous avons bien fonctionné tout au long du confinement, grâce à une fréquentation de notre shop beaucoup plus importante, depuis la fin du confinement, nous sommes actuellement revenus à la normale », explique Sandrine Pigeon, fondatrice des Paniers de Sandrine, qui a d'ailleurs malheureusement dû stopper les paniers pour protéger son équipe et pour des raisons pratiques. « C'est très dur de casser les routines », avait confié le sociologue Jean-Pierre Poulain, spécialiste des pratiques et cultures alimentaires, à la chaîne de télévision française France 3.

Un constat qui ne s'est pas arrêté à la frontière si l'on observe les centres commerciaux se remplir à nouveau. À tort ? Pas forcément. Car désormais, consommer local n'est plus un graal à dénicher, mais tout simplement être bien informé. Épicerie de quartier, chaînes de magasin, grandes surfaces et producteurs locaux qui ouvrent leurs portes aux consommateurs : le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il n'y a que l'embarras du choix. Petit tour d'horizon du bien manger local au Grand-Duché.

## Retour aux sources

Bien évidemment, lorsque l'on souhaite consommer local, le premier pas est d'attraper son panier en osier pour se rendre au marché. Et contrairement aux idées reçues, on y croise des consommateurs de 7 à 77 ans, tous avides de découvertes et de produits de saison. Moment convivial par excellence, le marché permet en outre de faire connaissance avec les producteurs, et plus si affinités. Si on rencontre surtout des habitués aux marchés hebdomadaires

des quatre coins du pays, le bien connu Glacismaart, qui ne se tient qu'à la belle saison (d'avril à octobre, ndlr.) sur la place du Glacis à Luxembourg-Ville attire résidents et touristes pour ses produits frais issus du terroir, mais également pour sa brocante ! Et finalement, pourquoi ne pas pousser un peu plus loin et aller à la rencontre des producteurs locaux. Qui plus est, Luxembourg présente l'avantage d'être un petit pays aux terres très variées et fort pourvu en producteurs de tous horizons.

---

“  
**Fallait-il une crise sanitaire  
pour faire changer  
durablement les habitudes  
d'achats alimentaires  
de nos chers compatriotes?**  
”

---

La région du Müllerthal, notamment, offre une belle vitrine pour qui aime manger local. De la viande – et notamment l'illustre Angus du Müllerthal – au miel, en passant par les liqueurs et les tisanes, on y trouve tout ou presque. Et, pour mieux faire valoir leur terroir, les producteurs se sont d'ailleurs associés en une coopérative « Mëllerdaller Produzenten », qui aide à les faire connaître. Si l'on peut se rendre à domicile pour faire ses emplettes, les produits de l'association « Mëllerdaller Produzenten » sont également vendus sur les marchés et dans des grandes surfaces partenaires.

## Les grandes enseignes dans la course

Car en effet, les grandes surfaces n'ont pas raté le coche. Bien conscientes que leur avenir sera local ou ne sera pas, celles-ci n'ont pas hésité à nouer des partenariats

avec les acteurs locaux, afin d'offrir la possibilité à leurs consommateurs d'acheter local. Une aubaine car le gain de temps est dès lors assuré : plus besoin de courir d'une boutique à l'autre pour bien manger. Ainsi, Auchan Luxembourg s'est engagé à rendre les circuits de production et de distribution 100% transparents et responsables pour que leurs clients puissent faire leurs courses en pleine conscience. L'enseigne Cora Luxembourg surfe sur le même souci de transparence en mentionnant sur son site la liste exhaustive des producteurs locaux (luxembourgeois et belges pour la majeure partie) à collaborer avec elle. Cactus, enseigne luxembourgeoise, joue elle aussi la carte du local, avec le label « Eis Uebst a Geméis » porté par les fruits et légumes issus de producteurs de la région Luxembourg / Trèves. Enfin, l'enseigne française Monoprix – et son petit frère bio Naturalia – ont eux aussi fait le choix de travailler avec des producteurs locaux.

## Plus près de la terre

Si, comme nous l'a expliqué Sandrine Pigeon, depuis la fin du confinement, nombreux sont les consommateurs à disposer de moins de temps pour réfléchir à leur consommation, certains Luxembourgeois mettent ainsi un point d'honneur à ne pas lâcher les bonnes habitudes prises entre mars et mai.

Bien sûr, on les croisera volontiers à Münsbach, chez Sandrine en train d'acheter leurs fruits et légumes, mais également, pour les plus acharnés, rue Eicherfeld, à Luxembourg-Ville, chez Terra Coop, une AMAP (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne), qui permet aux personnes n'ayant pas de jardin ou pas de temps pour cultiver leur propres fruits et légumes de consommer frais et local. Pour les adeptes des paniers, plusieurs enseignes proposent également des formules variées, notamment chez Grosbusch mais aussi Le Chat Biotté. ●



## INTERVIEW

## 3 questions

**PHILIPPE HUGER,**  
**Directeur Monoprix Luxembourg**
**Peut-on acheter local  
en grande surface ?**

Tout à fait, si l'on se tourne vers les produits emblématiques ou n'ayant pas d'équivalent. Chez Monoprix Luxembourg, nous travaillons avec - entre autres - Cobolux, Sushi and More, Lux Lait, la Moutarderie Luxembourgeoise, Rosport, Diekirch, etc.

**Quelle part représente le local dans  
votre offre et pourquoi ce choix ?**

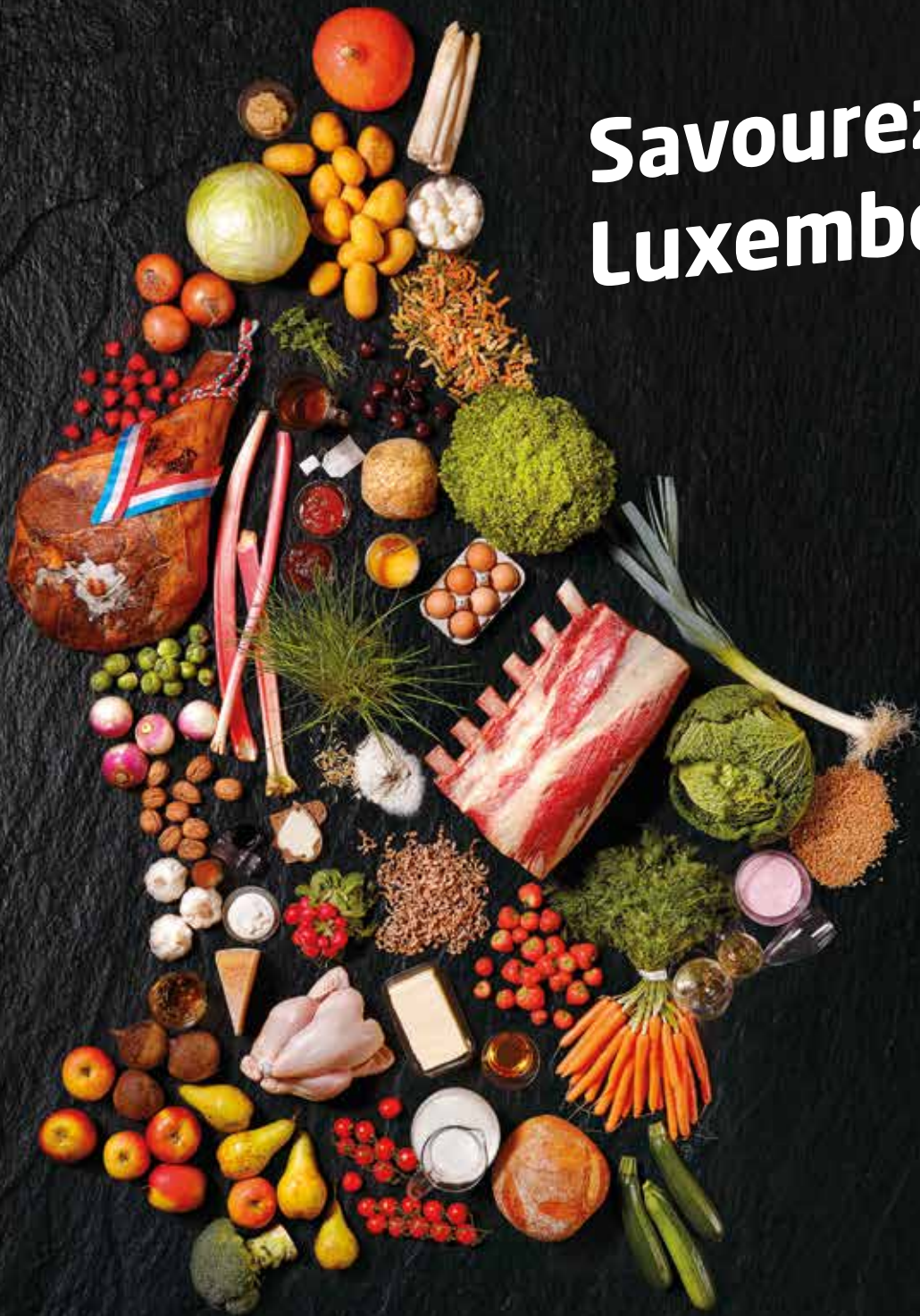
Le local représente environ 10% de nos références. En effet, il nous paraît important d'ancrer notre activité dans la région dans laquelle nous sommes implantés. Nous arrêtons notre choix de producteurs locaux en fonction de la qualité de leurs produits, de l'attachement des consommateurs à leur marque et de l'originalité des références proposées.

**Les habitudes des consommateurs  
ont-elles changées depuis  
le confinement ?**

À l'annonce du confinement, il y a eu un mouvement de panique où les gens ont stocké massivement. Depuis les choses sont rentrées dans l'ordre et nous ne constatons pas de modifications tangibles. Il faut cependant noter que la fréquentation est en baisse liée au télétravail, ce qui nous prive d'une bonne partie des frontaliers. ●



# Savourez le Luxembourg



**Le Luxembourg débarque dans votre assiette !**

Les produits du terroir se démarquent par leur qualité,  
leur traçabilité et le respect de l'environnement.

Des adresses et plus d'infos sur [www.sou-schmaacht-letzebuerg.lu](http://www.sou-schmaacht-letzebuerg.lu)

Sou schmaacht  
**Lëtzebuerg**

Savourez le Luxembourg





# LE JEÛNE INTERMITTENT, LA NOUVELLE DIÈTE

Intermittent fasting, diète, détox, régime 5.2... Mettre sur pause son système digestif semble être devenu le nouveau comportement à adopter en vue de doper son corps, perdre ses kilos superflus ou simplement créer un effet « reboot » après quelques excès. Seulement, au-delà de ses nombreux bienfaits supposés, le jeûne interroge. Inutile et risqué pour certain.es, miraculeux au point d'être un véritable Way of life pour d'autres, il divise les expert.es et les médecins. On fait le point sur cette pratique, qui n'a finalement rien d'une tendance.

---

HÉLÈNA COUPETTE



## **UNE PETITE HISTOIRE DU JEÛNE**

Si le jeûne constitue une partie intégrante de certaines religions, du christianisme à l'islam, en passant par le judaïsme et l'hindouïsme, il s'est depuis, extrait de la seule pratique religieuse pour devenir un comportement alimentaire à part entière, dès le XIX<sup>ème</sup> siècle. Aux États-Unis, le docteur Henry S. Tanner le démocratisa, après avoir jeûné pendant quarante jours et défrayé la chronique, par la même occasion. Quelques années plus tard, les premières études concernant cette nouvelle habitude alimentaire étaient entamées, malgré la réticence du corps médical pour qui, le jeûne restait associé aux rituels religieux, et n'avait donc rien à voir avec la science.

L'intérêt prononcé pour le corps humain et la santé de façon générale, qui se développent au cours du XX<sup>ème</sup> siècle, ont continué d'assoir le jeûne comme une pratique courante, notamment en Europe de l'Ouest et en Allemagne, où la tendance est au crudivore. Après des études empiriques que les Soviétiques menèrent durant une quarantaine d'années sur des milliers de patients, c'est le docteur Otto Buchinger qui popularisera le sujet en 1917, arguant : « Le jeûne stimule les forces curatives de l'organisme ». La mode est lancée est l'Union soviétique ira même jusqu'à l'intégrer dans sa politique de santé publique. Aujourd'hui encore, l'Allemagne propose le remboursement des cures de jeûne. En France et plus largement en Occident, il faudra attendre les recherches de l'hygiéniste américain, Herber M. Shelton pour que la pratique se généralise et entre vraiment dans les mœurs. Considéré comme l'un des pionniers en la matière, il ouvrira différentes écoles afin de permettre un encadrement du jeûne comme moyen thérapeutique, naturel et efficace.



## **LE JEÛNE INTERMITTENT, NOUVEAU PRÉCEPT EN VOGUE**

Malgré tout, le jeûne s'est réellement popularisé seulement ces dernières années. Les raisons de ce soudain regain d'intérêt ? L'envie d'adopter un mode de vie plus clean, un retour à tout ce qui touche à la nature et un certain besoin de se « détoxifier ». Dans la même idée que la pratique religieuse finalement, le jeûne nous permettrait de nous laver de tous nos péchés. Oubliés l'alcool, la fatigue et la junk food à outrance, nos écarts sont compensés grâce à des jus verts, des tisanes bios et des séances de méditation. Une façon de se reconnecter à notre corps et à notre esprit, pile dans l'air du temps, comme l'expliquait Eric Roux, porte-parole de l'Observatoire des cuisines populaires à nos confrères de Marie-Claire France : « Il y a aujourd'hui une re-ritualisation de l'assiette, qui, certes, peut prendre des formes très modeuses, mais qui répond à un effet de balancier qu'on a toujours observé dans l'histoire ».

Sur le long terme, des études ont prouvé son efficacité au niveau de la perte de poids et une réduction du stress, de la fatigue ainsi qu'une amélioration de la régénération cellulaire, avec une nette préférence pour le jeûne intermittent qui présente de nombreux avantages. Interrogés sur cette méthode, les nutritionnistes considèrent le « fasting », plus comme une cure détox à suivre pour mettre le système digestif au repos et éliminer les toxines, que comme un « régime » à part entière.

En plus de ne pas présenter de risque particulier pour la santé, le laps de temps sans manger étant trop court pour voir apparaître des carences, le jeûne intermittent serait même conseillé pour accompagner des traitements lourds comme la chimiothérapie. Le fait de réduire la quantité de nourriture consommée, ralentit la croissance et la propagation du cancer, selon une étude américaine menée en 2012.

## UNE MÉTHODE MIRACULEUSE ?

Dans la pratique, il consiste à ne pas manger pendant au moins 16 heures. On oublie donc tout ce que nous avons appris sur l'importance de ne jamais louper un repas. Ici, l'idée est d'alterner une phase de jeûne avec une phase d'alimentation normale de 8 heures. On saute par exemple son petit-déjeuner et on ne prend qu'un repas à midi et un repas le soir. D'autres nutritionnistes conseillent en revanche de privilégier le petit-déjeuner, pour consommer plus d'énergie. Dans tous les cas, peu importe le créneau horaire que vous préférez, tant que les 16 heures de diète sont respectées. Pour Jean-Baptiste Rives, auteur de l'ouvrage *Le Fasting*, cette méthode permet de « reposer son foie et son système digestif, tout en améliorant son profil hormonal vers un métabolisme brûleur de graisse », avec à la clé la promesse de perdre entre 3 et 5 kilos par mois. Car ce comportement alimentaire aurait pour effet d'entraîner une baisse d'insuline, l'hormone en jeu dans le stockage des graisses. Celle-ci, restant basse toute la journée, l'état de « cassage de graisse » durerait plus longtemps. D'après Jean-Baptiste Rives, cette méthode serait même « miraculeuse », en plus de ne pas occasionner de fonte musculaire ni de carences. Les crises d'hypoglycémie disparaîtraient et l'énergie, la vitalité atteindraient des niveaux plus élevés, malgré le fait d'avoir sauté son petit-déj, repas réputé pour son apport glucidique.

L'auteur, qui a perdu jusqu'à 20 kilos grâce au jeûne intermittent, conseille par ailleurs de pratiquer du sport à jeun, afin de taper dans la masse graisseuse

et de se muscler : « La marche va brûler presque uniquement du gras, les exercices de résistance musculaire et même un peu de course à pied. De l'eau et du café si besoin », précise-t-il.

Pour autant, sans être forcément dans une stratégie de perte de poids, le jeûne offre bien d'autres avantages en termes de santé physique et mentale. Mis au repos, l'organisme peut se concentrer sur l'élimination des toxines, entraînant la régénération des cellules : « La réparation cellulaire et moléculaire, l'amélioration de la circulation sanguine et de la microcirculation, ainsi que l'harmonisation de l'humeur entraînent l'augmentation de la qualité de vie et une vitalité accrue », explique le Dr Françoise Wilhelmi de Toledo, nutritionniste, dans son livre *L'art de jeûner*. En plus de reposer le corps, le jeûne permettrait donc de faire la paix avec son esprit. Plusieurs études ont ainsi démontré une hausse du cortisol, de la dopamine et de la sérotonine lors des périodes de détox, qui entraînerait un sentiment de bien-être intérieur.

## ON PREND SES PRÉCAUTIONS

Meilleure forme, santé mentale apaisée et kilos superflus envolés : a priori, pas de raisons de ne pas s'essayer au jeûne. S'il paraît extrêmement tentant, on prend soin de ne pas se lancer sans avoir au préalable consulté un spécialiste, afin de « préparer le terrain ». De fait, il ne s'agit pas de stopper du jour au lendemain les petits-déj, mais au contraire d'y aller progressivement afin de ne pas bousculer notre corps. On remplace par exemple nos tartines beurre confiture par un jus de fruits frais. Le reste de la journée,

on veille à consommer des aliments intéressants d'un point de vue nutritif. On reste également vigilantes à ne pas se ruer sur la nourriture lors des 8 heures où nous pouvons manger, afin de ne pas ruiner tous nos efforts et rentrer dans une dynamique toxique d'effet yoyo. Il est d'ailleurs déconseillé aux personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire de tenter le jeûne intermittent, ce dernier étant susceptible d'accentuer les TCA (Troubles des conduites alimentaires). ●

“

**Meilleure forme,  
santé mentale apaisée et kilos  
superflus envolés :  
a priori, pas de raisons  
de ne pas s'essayer au jeûne**

”

## LE CHIFFRE

**16:8**

Soit une période de 16 heures de jeûne,  
suivi de 8 heures où l'on peut manger.  
C'est l'équilibre le plus répandu  
lorsqu'il s'agit de jeûne intermittent.

# STUDIO FIT CONCEPT

Votre espace fitness & santé à Esch Belval



**OFFRE  
SPÉCIALE  
RENTÉE  
PREMIER  
MOIS  
OFFERT**

Le studio Fitness & Santé Fit Concept vous accueille pour un suivi complet, personnalisé et adapté à chaque besoin !

Nos coachs qualifiés vous accompagnent dans le traitement de la douleur dorsale, la préparation physique généralisée et l'amaigrissement.

- Personal training
- Électrostimulation avec Miha bodytec
- Cours en visioconférence
- Cours en entreprise

## STUDIO FIT CONCEPT

Du lundi au vendredi  
6h00 - 21h00  
Samedi et dimanche  
8h00 - 13h00  
Parking privé

10 Avenue du Swing  
Immeuble Kampoo  
L-4367 Belvaux (Belval)  
Luxembourg  
Tel : +352 661 262 225



contact@fit-concept.lu  
www.fit-concept.lu

*Prenez soin de votre âme*



Dorénavant «Change Me» vous propose de découvrir la  
**THÉRAPIE PAR LE SON**



La sonothérapie est un excellent moyen de soulager le stress.

Nos cellules vibrent à différentes fréquences sonores.

Le son et les vibrations nous connectent avec ces cellules et organes pour favoriser la relaxation et la guérison.

Accordez-vous un moment de pause et une expérience intense de pleine conscience en profitant de notre offre «découverte»

de -50% sur votre première séance  
du 1<sup>er</sup> septembre au 31 octobre 2020.

Contactez-nous pour votre rv: info@change-me.lu

[www.change-me.lu](http://www.change-me.lu)

Voyages et Méditations Sonores | Fleurs de Bach | Hypnose Humaniste



Change Me  
55, rue des Prés • L-5316 Contern

GSM +352 661 71 96 77





# COMMENT AVOIR UN CERVEAU au top ?

LISA BEYS

## MA ROUTINE HEALTHY



Pour stimuler vos fonctions cognitives, mais aussi agir de manière préventive, vous pouvez boire chaque matin 1 jus de citron, toute l'année ou en cure de 20 jours renouvelables. Trop acide pour votre estomac ? Sucrez-le avec du miel et consommez-le au cours des repas, plutôt qu'à jeun. À partir de 50 ans, les cures de ginkgo biloba, réputées pour améliorer l'oxygénation du cerveau, sont recommandées.

**Pour en savoir plus : *Un cerveau au top*, par Bernard DOUTRES, Éditions Thierry Souccar**

## LE CHIFFRE

**84**  
milliards

C'est le nombre de neurones présents dans notre cerveau. Chaque neurone est relié en moyenne à 10 000 autres : notre cerveau a une capacité théorique de stockage qui serait de 2,1 pétaoctet, soit l'équivalent de l'Internet mondial (Source : Planestoscope).

## LE YOGA ET LA MÉDITATION TRIPLIMENT LES CAPACITÉS DE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU

Une étude, publiée *dans* Frontiers in Human Neuroscience, a démontré que la pratique intensive du yoga et de la méditation triplait l'aptitude du cerveau (mémoire, apprentissage), la plasticité neuronale et le développement de nouvelles synapses. Diminution de l'anxiété, du stress, apaisement mental et physique...

**on se lance dès maintenant,  
grâce aux vidéos d'Ariane  
sur la chaîne Youtube YogaCoaching.**



### ***Plus hydratée = plus intelligente ?***

C'est la stupéfiante découverte des chercheurs de Penn State University (États-Unis). Ils démontrent, dans leur étude parue récemment dans l'European Journal of Nutrition, que femmes et hommes sont inégaux face à la déshydratation. En effet, les participantes sous-hydratées obtiennent systématiquement de moins bons résultats aux divers tests de mémoire, de rapidité d'exécution intellectuelle et de maîtrise verbale. Hydratation et fonctions cognitives seraient donc étroitement liées !

**L'appli gratuite « Water Reminder » nous aide à surveiller notre consommation d'eau en nous envoyant des notifications régulières.**



### **INDISPENSABLES** *huiles essentielles !*

Aigüisez votre attention en diffusant de l'huile essentielle de menthe poivrée et de citron dans votre espace de travail, ou votre chambre si vous y préparez vos examens. Elles favoriseront votre apaisement mental et votre concentration.

N°216

### **MIND : MIEUX NOURRIR SON CERVEAU**

Le régime Mind est le meilleur au monde pour la mémoire et le cerveau, selon le classement US News. Conçu à l'origine pour prévenir la maladie d'Alzheimer, il apporte à tout âge un maximum de micro-nutriments.

En pratique, on privilégie les aliments protecteurs pour le cerveau : légumes verts à feuilles (salade, chou kale), autres légumes (haricots, carottes, courgettes), huile d'olive, oléagineux (noisettes, amandes, noix), poissons, baies, légumes secs, volailles et céréales complètes.

### **SONNETTE D'ALARME**

Attention à l'alcool, aux excitants en trop grande quantité (café, sodas) ainsi qu'aux additifs, comme le glutamate (E621), qui sont loin d'être cerveau-friendly !

Limitez également la viande rouge, le beurre, le fromage, les fritures et les aliments transformés. C'est la nuit que notre cerveau travaille et trie

les informations à conserver et celles à oublier : un sommeil trop court ou de mauvaise qualité est néfaste pour notre mémoire.

# DÉCONFINEMENT: LE SYNDROME DE LA CABANE

Enfin. Après plusieurs mois d'enfermement, nous avons enfin le droit de sortir... Pourtant, certains d'entre nous préfèrent rester chez eux. Alors que d'autres se précipitent dehors pour redécouvrir les joies d'une vie sociale redevenue presque normale, quelques-uns restent nostalgiques du cocooning. Parce qu'à l'extérieur, il y a le virus, les autres, les gestes barrière, parce que c'est presque comme avant mais pourtant plus tout à fait. Parce qu'à l'intérieur, c'est chez nous, préservé des agressions extérieures, parce que c'est comme on veut, ou presque.

---

TCHIEU WEY DETRY-BANH, SOPHROLOGUE

N°216

Cet état d'esprit a un nom : le syndrome de la cabane. Né à l'époque de la ruée vers l'or, il décrit ce qu'ont vécu les chercheurs de pépites, confinés pendant des mois dans de petites cabanes aux USA. Après ce long isolement, leur retour à la civilisation a été difficile. Les gardiens de phare semblent également ressentir cette inadaptation au monde lorsqu'ils descendent de leur refuge. Et il en va de même peut-être pour vous, qui avez vécu sans interruption pendant des semaines dans quelques mètres carrés au Luxembourg.

Ce syndrome de la cabane se manifeste la plupart du temps par de l'anxiété, une fatigue généralisée, une certaine tristesse, une plus grande irritabilité, de la frustration ou un pic de stress lorsqu'il s'agit d'aller dehors... Au lieu d'être heureux de pouvoir sortir librement à nouveau, on se retrouve complètement déphasé avec nos amis hystériques de l'apéritif !

Plusieurs peurs sont ainsi cristallisées : la peur d'être contaminé, d'être malade, du regard des autres, de retrouver un quotidien stressant... Avec le déconfinement, l'extérieur que nous nous représentons comme dangereux (et qui est toujours considéré comme tel - pensons aux masques et aux gestes barrière-) doit redevenir la norme sociale.

Et s'y confronter et s'y réadapter n'est pas anodin et peut être mal vécu par certains d'entre nous. Pas de panique, c'est un état d'esprit temporaire et... totalement justifié. En effet, pour faire face à l'épreuve psychologique de l'enfermement, nous avons créé des mécanismes de protection, une sorte d'abri mental incarné par notre doux appartement (ou maison pour les plus chanceux !) dont nous avons maintenant beaucoup de mal à nous dégager. Or, inévitablement, il va falloir un jour retrouver le monde extérieur...

## **Voici donc quelques astuces pour refaire surface, en douceur :**

☞ Faisons le point. Qu'avons-nous appris sur nous-mêmes ? Quelles sont les choses importantes que nous pouvons maintenant apporter à notre vie ? Allons-y, ouvrons le champ des possibles !

☞ Avons-nous créé de bonnes habitudes pendant ces mois de confinement ? Gardons-les autant que possible ! Nous ne devons pas nécessairement oublier ce que nous avons appris et qui nous a rendu heureux (quelques minutes de méditation le matin, un gâteau maison en famille de temps à autre,...)

☞ Identifions nos émotions et nommons-les.

Les reconnaître, c'est reconnaître ce que nous éprouvons, de manière positive ou négative.

☞ Choyons-nous. Ne nous jetons pas violemment dehors. Peur de sortir ? Commençons par faire quelques pas dehors quelques jours avant de nous lancer dans une promenade en ville. Aversion du contact humain ? Rien ne nous oblige à accepter le dîner à 8, vraiment. Mais pourquoi pas un verre chez cette amie qui a été très respectueuse des règles de distanciation sociale ? Ne nous sentons pas coupables d'avoir peur, c'est tout à fait légitime dans ce contexte !

☞ Enfin, soyons conscients de nous-mêmes, de notre corps et de nos sensations, et lâchons prise. Accepter les choses telles qu'elles sont, avec lucidité et bienveillance, c'est aller de l'avant. C'est vrai, le monde est chamboulé, et nous aussi, par la même occasion. Mais respirons lentement, profondément, comme cela est bon pour nous, et ouvrons les yeux : un nouveau chapitre commence. La sophrologie est une méthode efficace pour faire face au syndrome de la cabane. En quelques séances, elle peut vous aider à appréhender le monde extérieur sereinement, faire face aux situations anxiogènes auxquelles vous pouvez être confronté, sortir de votre "cocon protecteur" et aller vers les autres. ●



# Ralentir, voire stopper la chute des cheveux

Les cheveux se renouvellent en continu, et leur chute est un phénomène naturel, tant que la quantité perdue ne dépasse pas la centaine par jour. Au-delà, il y a lieu de s'inquiéter. Si cela touche en grande majorité les hommes, certaines femmes n'en sont pas épargnées.



des cheveux et ce d'autant plus si elle est associée à de la vitamine B6 et du zinc.

## QUELLE EST LA SOLUTION ?

Un complément alimentaire de Biorga Dermatologie permet d'apporter de la cystine au follicule pileux et son efficacité sera d'autant plus importante si la concentration en cystine est élevée. Avec 2000 mg/jour\*, le complément alimentaire Cystiphane Biorga donne la plus importante disponibilité de cystine après digestion gastro-intestinale. Pour que la chute de cheveux ne soit plus qu'un mauvais souvenir...



## CYSTIPHANE BIORGA COMPRIMÉS LA RÉFÉRENCE ANTI-CHUTE

- **Cystine d'origine végétale** : 2000 mg\*
- **Vitamine B6** : Permet l'incorporation de la cystine dans le cheveu
- **Zinc** : Inhibe la 5  $\alpha$ -réductase
- **Arginine** : améliore l'irrigation des racines

**MODE D'UTILISATION**  
2 x 2 / jour pendant 3 mois

## QUELLES EN SONT LES CAUSES ?

La perte de cheveux et les affections du cuir chevelu engendrent une perte d'estime de soi et peuvent être la manifestation d'un mal plus profond. La chute des cheveux peut être provoquée par plusieurs facteurs. La cause la plus fréquente est appelée alopecie androgénétique, dont la source est à la fois hormonale et génétique. Un traitement de type Minoxidil sera alors préconisé. Mais elle peut également être provoquée entre autres par le stress, le tabac, l'exposition au soleil, la fatigue, la malnutrition ou faire suite

à un accouchement. Un complément à base de cystine sera alors recommandé.

## QU'EST-CE QUE LA CYSTINE ?

La tige d'un cheveu est composée d'une protéine fibreuse appelée kératine alpha. La force et la stabilité de la kératine dans le cheveu sont assurées par un acide aminé, la cystine. Il a été déterminé que la vitesse de croissance du follicule pileux, la synthèse des protéines et le diamètre de la fibre capillaire dépendaient de la quantité de cystine. L'importance de la cystine est dès lors, capitale pour le traitement de la chute

\*pour 4 comprimés/jour



N°216

# PARENTALITÉ POSITIVE :

## quand démocratisation rime avec désinformation

**Vous avez dit fessée ? Bon nombre de parents s'insurgent aujourd'hui contre les méthodes d'éducation dites « traditionnelles ». Bien qu'elles soient encore fréquentes, le rapport de force entre parent et enfant semble lui bel et bien révolu. Le désir parental de « mieux faire que ses propres parents » ou bien de « faire différemment » est réel et s'ancre dans une société nouvelle qui n'hésite pas à tout remettre en question : alimentation, mode de consommation, éducation... Les familles ont évolué, les méthodes d'éducation aussi ! De nombreux parents se sont jetés corps et âmes dans ces méthodes novatrices en espérant y trouver la recette miracle pour éviter les crises quotidiennes du petit dernier, mais cela ne suffit pas toujours. Victimes de leur sur-médiatisation, ces méthodes d'éducation sont souvent adoptées sans être réellement comprises.**

AURÉLIE HANTZBERG

N°216

### REDÉFINIR LA PARENTALITÉ

On ne pourra pas reprocher aux parents de vouloir changer leur façon d'élever leurs enfants ou de s'interroger sur leurs pratiques, certes. On pourrait même s'en féliciter : face aux changements, les espèces qui survivent sont celles qui s'adaptent. Il en est de même face aux enfants. « Mes deux garçons ont 10 ans d'écart. Ils n'ont pas été élevés de la même façon car nous n'étions plus les mêmes au moment de la naissance du deuxième. » Nathalia et Johann, reconnaissent volontiers s'être perdus (et épuisés) en s'efforçant de reproduire avec leur fils aîné l'éducation qu'ils avaient eux-mêmes reçue lorsqu'ils étaient enfants. Refusant ce rapport de force qu'ils avaient connus avec leurs parents respectifs, dépourvus de toute complicité et bridant leurs émotions, ils optent pour l'éducation bienveillante après en avoir vaguement lu les grandes lignes, mettent en place tous les outils décrits sur les blogs, suppriment les punitions....

Et se retrouvent vite submergés par deux garçons qui interprètent le changement de comportement de leurs parents comme un laxisme évident. « On s'est vraiment sentis mauvais. Même l'éducation positive, ça ne fonctionnait pas chez nous ! », se rappelle Nathalia. Lors d'une invitation à un goûter d'anniversaire, Nathalia et Johann observent avec stupéfaction comment un papa d'élève se comporte avec ses trois filles. « Là où nous mettions une heure à récupérer notre fils pour qu'il sorte des jeux ou daigne nous écouter, lui arrivait à gérer sa petite troupe dans un calme olympien. Je me suis demandé ce qui clochait chez nous », se souvient Johann, amusé. Ni une ni deux, ce jeune couple a alors le bon réflexe : en parler. « À force de croiser cette famille, nous avons commencé à échanger. Ils nous ont été d'une aide précieuse. » Nathalia et Johann se rendront compte qu'ils se sont fait avoir en fonçant tête baissée dans ses nouveaux principes et outils éducatifs au marketing bien huilé, sans prendre le temps de comprendre l'essence même

de l'éducation positive. « Il nous a d'abord fallu redéfinir notre rôle de parents : c'est quoi être parent ? Qu'attend-t-on réellement de nos enfants ? Nos exigences sont-elles toutes pertinentes ? Quels parents voulons-nous être ? » Ils se rendront compte d'une chose primordiale : être parent ce n'est pas se faire obéir. Le parent n'est pas le dominant, ni l'enfant le dominé. « Les changements n'ont pas été simples, et les progrès ne se sont pas faits du jour au lendemain, mais on s'est accrochés et aujourd'hui nous sommes fiers de nous. Je ne voulais plus crier. Tout n'est pas parfait, mais nous avons décidé de répondre aux besoins de nos enfants plutôt que de passer notre temps à poser des limites ».

### VICTIME DE SON SUCCÈS

La parentalité « bienveillante » ou « positive » tant reprise par les professionnels de l'enfance et les rapports des neuropsychologues, semble pourtant laisser quelques parents sur le carreau... en les faisant culpabiliser.



“

**Les outils de la parentalité positive ne peuvent être mis durablement en place sans réflexion préalable, sans comprendre l'essence même de ce type de méthode, à savoir : le respect de l'enfant, ses besoins, les limites que l'on choisit de lui fixer en fonction de ses capacités mais aussi de nos compétences parentales**

”



N°216

Face à la multitude d'outils proposés pour mettre en place ces méthodes dans leur foyer, les parents ont parfois l'impression d'avoir une fois de plus échoué. Et pourtant ! Ils ne doivent pas baisser les bras. Les outils de la parentalité positive ne peuvent être mis durablement en place sans réflexion préalable, sans comprendre l'essence même de ce type de méthode, à savoir : le respect de l'enfant, ses besoins, les limites que l'on choisit de lui fixer en fonction de ses capacités mais aussi de nos compétences parentales.

La première chose à faire pour se remettre sur les rails serait peut-être de prendre du recul par rapport à ses actions précédentes et nourrir sa réflexion (en échangeant autour de vous, en consultant

des spécialistes, ou tout simplement en lisant quelques ouvrages de référence). « On essaie désormais d'avoir des actions ou des réactions réfléchies et non plus automatiques comme avant. Parfois quand on sentait la bêtise arriver, on savait déjà qu'elle allait être notre réaction. L'observation fine de qui sont nos enfants nous aide beaucoup. On répond mieux à leur besoin, tout le monde est plus calme. On a choisi de passer plus de temps à s'occuper d'eux plutôt que poser sans cesse des limites sous forme d'interdits et je crois que nous avons trouvé un certain équilibre, pourvu que ça dure ! », concluent Nathalia et Johann. Par leur comportement que les adultes s'empressent souvent de juger inadaptés ou non, les enfants invitent

leurs parents, se questionner sur la cohérence entre leurs attentes, leurs aptitudes et ce qu'ils sont « capables » de leur offrir : temps, disponibilité affective, sentiment de sécurité... Devenir acteur de la parentalité positive ne semble possible qu'en réalisant un travail sur soi, aussi long et déstabilisant soit-il.

Il n'est pas toujours facile pour les parents de se libérer du carcan traditionnel voire patriarcal qui façonne leur rapport à l'enfance. La parentalité positive est exigeante, elle demande du temps, des connaissances, de l'investissement, et beaucoup de tolérance. Elle implique bien plus que le simple rejet d'un modèle parental traditionnel et désuet. ●

**COUCHES** SOINS BÉBÉ  
**COUCHES-CULOTTE**  
 À PARTIR DE 49€/BOX  
**SANS ENGAGEMENT**



**15€ OFFERTS SUR VOTRE PREMIÈRE  
 COMMANDE AVEC LE CODE : FEMME15€\***

  
**LITTLE BIG  
 CHANGE**

LES	<b>COUCHES</b>	QUI
ONT	DES	<b>CHOSSES</b>
À	<b>DIRE</b>	.

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

Crèche  
**Les Explorateurs  
 Du Bonheur**



## **La nature au cœur de notre pédagogie**

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

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

# for kids

## SANTÉ

### DES PUBS MOINS GRASSES, SALEES, SUCREES



D'après une étude de la Santé publique France, plus de la moitié des publicités alimentaires visionnées par les enfants et adolescents à la télévision, concernent des produits gras, salés et sucrés. Alors que le triptyque « manger moins gras, salé, sucré » est désormais adopté dans différents pays européens, ainsi que le Nutri-Score, dans un but de lutter contre le surpoids, les publicités vues par les enfants mettent principalement en avant ces produits.

En cause ? Des programmes qui ne sont plus adaptés aux horaires des adolescents et des plus jeunes. La moitié des publicités pour ces produits sont ainsi vues entre 19h et 22h, une plage horaire où plus de 20% des enfants et ados

sont devant leur télévision. Or, la publicité n'est pas encadrée de la même façon à cet horaire que lors de la diffusion de programmes jeunesse. Un encadrement semble donc « tout nécessaire », note l'agence de santé publique, notamment lorsque l'on sait que 17% des enfants de 6 à 17 ans sont en surpoids.

Par ailleurs, le confinement n'est pas resté sans conséquence pour le corps et la santé de nos enfants. D'après les premières études réalisées sur le confinement, cette période a aggravé la sédentarité des petits, avec notamment une forte progression du temps passé devant les écrans. Une tendance qui pourrait s'accroître et qui inquiète les chercheurs.

## MODE

### ON CRAQUE POUR LA NOUVELLE COLLECTION AUTOMNE-HIVER NATALYS

Parce que l'on aime rien de mieux que refaire sa garde-robe dès le retour de vacances, on craque pour la nouvelle collection imaginée par Natalys, la marque conscious pour enfants. Inspirée par la nature, cette nouvelle collection met en avant lainages, flanelles et autres velours et cachemire. Parfaite pour affronter les premières journées automnales ou, au contraire, pour profiter encore quelque temps des derniers rayons de soleil en cas d'été indien, la nouvelle collection Natalys mêle broderies, imprimés Liberty, notes de vert profond et touches de beige, rouille et or. Des vêtements jolis et éthiques, produits en Europe et en France. Une façon pour la marque de s'imposer comme une référence responsable et durable, dans l'univers de la mode enfant. À shopper dès le retour de vacances, pour une rentrée sur son 31.

## INSOLITE

### DES POKÉMONS POUR SENSIBILISER AU BROSSAGE DES DENTS

C'est la bonne idée développée par l'application mobile Pokemon Smile. Le concept ? S'appuyer sur la réalité augmentée pour promouvoir de meilleures habitudes et une bonne hygiène bucco-dentaire chez les plus jeunes.

Grâce au capteur photo du Smartphone des parents, les enfants peuvent regarder en vidéo-live leur propre brossage. En bas de l'écran, une bouche animée et pleine de bactéries violettes apparaît. Pour les éliminer, l'enfant doit brosser et sauver le Pokémon, il enrichira par la même occasion sa collection de créatures virtuelles. Ludique, l'appli propose aussi de personnaliser son Pokémon, grâce à la réalité augmentée.

À tester gratuitement sur Android et iOS.



# International Creche & Preschool

INSCRIPTION DÈS MAINTENANT

## GREEN

### UN CONCEPT-STORE POUR BÉBÉ, ÉTHIQUE ET RESPONSABLE

Ouvert en plein cœur de la capitale depuis le 14 août, Smart baby shop mêle un espace cosy et une offre de produits écoresponsables, pour les mamans et leurs bébés. Soucieuse de l'environnement et des conditions de travail, la créatrice a tenu à respecter une ligne directrice stricte : opter pour des pièces fabriquées à partir de matière respectueuse de l'environnement, de préférence locale ou européenne. Mode, déco, accessoires bios et cosmétiques, tout ce qu'il faut pour accompagner une naissance et soulager le quotidien des jeunes parents se trouve ici. Une façon de faire du bien à la planète et à bébé.

9A, Côte d'Eich, L-1630 Luxembourg  
[www.smart-babyshop.com](http://www.smart-babyshop.com)

## PÉDAGOGIE

### LEGO DEVIENT PLUS INCLUSIF

Le géant du jouet danois passe au braille et lance dans sept pays des briques adaptées aux enfants malvoyants. "Les briques sont moulées de manière à ce que les petits plots d'emboîtement reflètent les lettres et les chiffres individuels de l'alphabet braille tout en restant totalement compatibles avec le système Lego", explique le groupe dans un communiqué. L'objectif est d'encourager les enfants malvoyants à explorer de nouvelles voies pour l'apprentissage de la lecture et de l'écriture. Ces nouvelles briques, dans la même gamme de couleurs que les briques classiques afin de pouvoir également être utilisées par les voyants, comportent des lettres, des chiffres et des symboles imprimés sur leur socle.

Brésil, Danemark, France, Allemagne, Norvège, Royaume-Uni et États-Unis sont les sept premiers pays concernés par le lancement des nouveaux kits qui devrait ensuite être étendu à 11 langues et 20 pays d'ici début 2021. En 2019, 25% des bénéfices du groupe, qui rappelle régulièrement que l'inclusion est l'une de ses valeurs fondamentales, ont été alloués à la fondation Lego, qui œuvre notamment en faveur des enfants en difficulté.



OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 7H À 19H

CYK International Daycare & Preschool Luxembourg  
5, rue des carrefours L-8015 Strassen  
8, rue de Hamm L-1713 Luxembourg  
Tél.: 621 688 978 / 691 403 460

[WWW.CAREYOURKIDS.LU](http://WWW.CAREYOURKIDS.LU)

# TOO COOL

*for school*



Parce qu'après ces vacances pour le moins particulières, nos bambins n'auront qu'une hâte : retrouver les chemins de l'école et surtout leur bande de copains. On opte donc pour des vêtements dans lesquels ils pourront bouger dans tous les sens et courir à toute allure. Sans oublier le style évidemment. L'idée ? Adopter un look tout terrain, des bancs de la salle de classe à la cour de récré. Jeans, velours, imprimés et autres vestes molletonnées, la rentrée n'aura jamais été aussi stylée.

HÉLÈNA COUPETTE











TWINSET GIRL



# UNE BOUTIQUE ÉTHIQUE pour maman et bébé

C'est une boutique au concept fort et audacieux qui vient d'ouvrir ses portes au cœur de la capitale.

Dans un endroit atypique, à l'ambiance cosy, Smart Babyshop propose une jolie sélection d'articles pour bébés, jeunes enfants et mamans, choisis avec le plus grand soin pour leur engagement écologique et social. Une première à Luxembourg !

Smart Babyshop, c'est un concept store et un e-shop dédiés aux bébés et aux jeunes parents. Maman d'un petit Noah, Amandine a créé cette boutique afin de proposer une réelle alternative sur le marché de la petite enfance.

« De nombreuses personnes cherchent aujourd'hui à consommer de manière plus réfléchie. Toutefois, l'offre en la matière, pour les produits destinés aux bébés, reste peu courante à Luxembourg. À travers Smart Babyshop, mon souhait est de contribuer à soutenir une consommation plus responsable et durable, grâce à des produits qui préservent la santé de nos enfants et de la maman, qui offrent des conditions de travail justes et décentes à ceux qui les réalisent, tout en respectant notre environnement », explique-t-elle.

## Une approche responsable

En magasin et sur l'e-shop, on retrouve ainsi une offre de mode et accessoires, bio et éthique. Smart Babyshop propose également des articles de puériculture pour accompagner bébé dans son quotidien, des peluches, livres, mobiles et autres jouets. Certains objets sont faits main, par des artisans locaux.

Des articles de décoration et des meubles au design tendance vous permettront aussi d'aménager la chambre de bébé et de lui créer un cocon rempli de douceur. Toujours à l'affût de nouveautés auprès des créateurs et des marques plus reconnues du secteur, Amandine sélectionne, avec une grande attention, chaque pièce pour sa qualité et son engagement correspondant à la philosophie de la boutique.



« Mon ambition est de parvenir à proposer des produits qui allient le beau, le bien pensé et le bien conçu », souligne-t-elle.

## (Se) faire plaisir et faire du bien

Au-delà de l'engagement social et environnemental lié au processus de création et de fabrication des articles, en faisant confiance à Smart Babyshop, vous contribuez également à soutenir des actions locales en faveur des enfants. La boutique s'engage en effet très concrètement pour des projets caritatifs qui lui tiennent à cœur, en reversant un pourcentage de ses ventes au profit d'associations actives dans le domaine de la famille et de l'enfance au Luxembourg. Cette année, par exemple, un projet est envisagé avec le Centre OASIS de Wiltz (Caritas Luxembourg). Une façon de consommer de manière toujours plus responsable.



## VOTRE LISTE DE NAISSANCE

Pour préparer au mieux l'arrivée de bébé, Smart Babyshop vous accompagne dans l'établissement de votre liste de naissance. De son œil avisé, Amandine vous conseillera dans vos choix et sur les articles de première nécessité à privilégier.

## UN PROGRAMME DÉDIÉ AUX EMPLOYEURS

En tant qu'entreprise, vous pouvez aussi soutenir un autre mode de consommation. Smart Babyshop a développé un programme spécifique pour les employeurs désirant célébrer leurs salariés à l'arrivée d'un enfant. Le programme, gratuit, vous offre de nombreux avantages pour vos cadeaux, mais constitue également un avantage salarial pour vos collaborateurs. Vous souhaitez en savoir plus ? N'hésitez pas à prendre contact avec Smart Babyshop.



N°216

LIU JO JUNIOR



# ESPRIT

Women | Men | Shoes | Accessories | Sport | Bodywear | Kids | Maternity

ESPRIT FAMILY STORE

Walfer Shopping Center • 2, Rue des Romains L-7264 Walferdange  
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 18h • Tél. : 27 03 38 02



# NOUVEAUX DÉPARTS :

## *le meilleur des tendances déco cuisine et salle de bains*

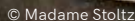
La rentrée est autant d'occasions de prendre de bonnes résolutions pour nos maisons. Sauf que cette année, on décide de les tenir ! On commence par repenser nos cuisines et nos salles de bains, devenues les pièces maîtresses de nos intérieurs, lieu de vie et de partage pour la première, espace cocon invitant au bien-être et au lâcher prise pour la seconde. Voici nos coups de cœur pour un relooking sans fausse note !

---

AURÉLIE GUYOT



”



Au-delà des accessoires, n'hésitez pas à investir dans de jolies pièces de mobilier : plan de travail en chêne ou en hêtre, étagères en bois massif, tables ou chaises... Le bois se décline à l'infini ! Dans ce même esprit, les objets en cannage ou en osier ont le vent en poupe. Complètement dans la tendance de cette saison, ces matières apportent le petit brin de personnalité et de modernité qui fait la différence.



Un parfum d'ailleurs  
dans votre intérieur



NOUVEAUTÉS  
Compagnie de Provence, Estéban, Ichendorf

Shopping Center  **la Belle Étoile** / T. 22 73 27  
SHOPPING CENTER

Nouveau store en ligne sur :  
**<https://tapishertz.store>**



## TOUCHES DE COULEUR

Cette saison, les couleurs se veulent intemporelles et classiques. Finies les couleurs pop et vives qu'on se plaisait à travailler il y a encore quelques saisons ! Pantone a donné le ton, en désignant son magnifique Classic Blue comme la couleur de l'année. Une teinte reposante, qui apporte du réconfort et un sentiment de paix intérieure, à appliquer en base murale. Dulux Valentine nous propose une teinte toute en nuance et élégance, à la frontière entre le vert, le bleu et le gris. Baptisée douceur de l'aube, elle est censée rappeler « l'éphémère beauté d'un ciel matinal » selon la marque. Sacré programme ! Les plus audacieuses préféreront opter pour la terracotta, couleur chaude au caractère bien trempé. On aime l'assumer à fond et l'appliquer en total look sur un mur... un vrai parti pris déco qui casse les codes.

“

*Classic Blue, Douceur de l'Aube ou Terracotta... on dit oui aux couleurs !*

”



## MINÉRAL

On se recentre sur l'essentiel. On épure, on trie (merci Marie Kondo) et on calme le jeu. Les atmosphères se font presque masculines, à base de béton ciré ou de corian pour des surfaces parfaitement lisses. Le gris est le nouveau noir : pastel, anthracite ou carrément graphite, cette palette permet d'innombrables variations. Le métal trouve logiquement sa place dans ce décor radical : casiers de rangement en fil de fer, étagères murales en fin quadrillage... même la robinetterie se met au diapason ! Si tant de rigueur vous refroidit, optez plutôt pour le laiton doré, qui réchauffera la pièce et habillera joliment votre mobilier de teintes dorées. Notre petit truc en plus ? Un grand miroir, qui agrandit l'espace et qui renforce l'identité minérale de votre déco avec sa surface lisse et argentée.

## DOUX TEXTILES

Ne négligez pas la petite touche douceur, la cerise sur le gâteau qui viendra compléter vos ambiances. On craque bien sûr sur le lin lavé, parfait pour vos rideaux ou vos nappes et serviettes de table. Son aspect brut et naturel plaît beaucoup et se marie parfaitement aux atmosphères épurées qu'on cherche tant à créer cette saison. Le velours n'a toujours pas dit son dernier mot, et recouvre délicatement des tabourets de bar ou des fauteuils esprit boudoir qui trouveront leur place dans une salle de bains cocoon et cosy. Bien sûr, le linge de bain fait partie intégrante du décor : éponge ou nid d'abeille, voire fouta de plage pour prolonger l'été, on le coordonne avec le tapis pour renforcer l'aspect moelleux de la pièce.







**kichechef**  
HOME SWEET HOME

Photo: Kichechef Studio ©

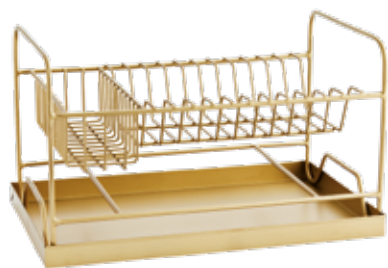
Tous les articles repris sur cette photo sont disponibles  
dans votre magasin Kichechef !



## HIGH TECH

On dit oui à la technologie qui aide et qui facilite le quotidien. La domotique nous fait gagner du temps, de l'énergie et même de l'argent en nous apportant des solutions techniques pour répondre à nos besoins de confort (en optimisant nos consommations d'eau dans nos salles de bains par exemple) et de sécurité (via un contrôle centralisé des appareils ménagers dans nos cuisines). Frigos connectés, comme chez Samsung qui a intégré 3 caméras à son Family Hub afin de faciliter nos courses, ou miroirs intelligents qui affichent la météo, notre agenda, les infos du jour ou même des tutos Youtube pour parfaire notre coiffure... Pourquoi ne pas céder à la tentation du moindre effort pour une fois ?

*Faites vos jeux ! Colorées, belles au naturel, toutes en douceur ou technologiques, nos salles de bains et nos cuisines se font de plus en plus confortables, sans rien céder au design. À l'image de nos modes de vie et de nos nouvelles préoccupations, ces lieux de vie ne demandent qu'à être réimaginés et réinterprétés. Et si on se tenait à ces bonnes résolutions ? ●*



MADAM STOLTZ



PEUGEOT SAVEURS



H2O AT HOME



OSTARIA

## ACTU

Lorsque les conditions le permettent, les musées rouvrent peu à peu leurs portes. Pour notre plus grand plaisir ! C'est le cas de l'ADAM de Bruxelles, qui inaugure à la fin du mois une exposition consacrée à l'histoire du design belge. Pièces d'époques, matériaux, portraits de designers... de quoi balayer plusieurs décennies de création et d'en apprendre davantage sur le design du plat pays. Des objets de la collection de design « plastique » - la collection permanente du musée - dialoguent avec des pièces de design moderne et contemporain de la Fondation Roi Baudouin... On a hâte de découvrir cette scénographie plus que prometteuse !

**Belgisch Design Belge. À partir du 30 septembre (date de fin pas encore communiquée). Plus de détails sur [www.adamuseum.be](http://www.adamuseum.be).**

# ILLUMINEZ VOTRE CHEZ VOUS

Les luminaires et le mobilier sont le point d'orgue de l'aménagement et de la décoration d'une habitation.

Choisis avec soin, ils apporteront tout le style que vous souhaitez donner à votre nid douillet.

Avec Lighting Omega, vous êtes certain de trouver la pièce qui fera toute la différence !

Désirant offrir la possibilité à chacun de décorer sa maison ou son appartement grâce à des luminaires et du mobilier haut de gamme, mais à prix attractif, Axel Rivière a créé en début d'année Lighting Omega. Fort d'une formation en structure du bâtiment et d'une expérience professionnelle dans la vente de luminaires en magasin, le jeune homme a développé une boutique en ligne où il propose tous ses coups de cœur.

## DES LUMINAIRES ET MEUBLES EXCLUSIFS

On y découvre tous types de luminaires tendance pour l'intérieur et l'extérieur : appliques, plafonniers, suspensions, lampes de bureau, de salon ou encore de table. Fonctionnels, ces éclairages apporteront de la lumière là où elle est nécessaire. Décoratifs, ils participeront à créer une atmosphère singulière dans votre habitation ou votre jardin. Le site présente également toute une gamme de produits et accessoires pour maison connectée.



Côté meubles, Lighting Omega propose chaises, poufs, fauteuils et sofas, tabourets et bancs, tables en tout genre, tapis et coussins, étagères et consoles, des pièces adaptées à votre quotidien et qui égayeront votre intérieur. « Je travaille aussi actuellement avec des artistes locaux, afin qu'ils puissent proposer leurs créations pour Lighting Omega, de sorte que chacun puisse avoir une décoration unique chez lui », explique Axel.

Les modèles proposés par Lighting Omega sont sélectionnés avec soin, pour leur fiabilité, leur design et leur bon rapport qualité-prix. Certains produits sont fabriqués avec une grande minutie, à la main. On retrouve ainsi par exemple les marques spécialisées dans l'éclairage ACB et Trio, ou encore Light & Living pour le mobilier.

## UN SERVICE AUX PETITS SOINS

Si la boutique est développée en ligne, Axel peut répondre à toutes vos questions par téléphone ou par e-mail, mais aussi se déplacer à votre domicile pour vous conseiller sur le type de luminaire ou de mobilier le mieux adapté à vos besoins. « Le contact humain et l'accompagnement de chaque client, s'il le souhaite, restent pour moi essentiels », assure-t-il. Particulièrement sensible à l'architecture, il peut également réaliser des recherches sur mesure pour trouver le produit qu'il vous faut.

Vous n'avez pas envie ou ne pouvez pas placer vous-même vos luminaires ? Vous pouvez bénéficier d'un service de pose au Grand-Duché ainsi que dans les régions frontalières du pays.



## Bon à savoir

La livraison des luminaires et du mobilier est possible au Luxembourg, mais également en France et en Belgique.

Au-delà de la garantie fabricant, Lighting Omega vous offre une garantie de deux ans sur tous les produits commandés. Ces derniers peuvent être retournés sous 14 jours s'ils ne correspondent pas à vos attentes.

Découvrez le luminaire ou le meuble idéal sur [www.lighting-omega.com](http://www.lighting-omega.com).



Tél. : 661 919 690  
66, rue de Koerich, L- 8437 Steinfort



# Vintage LOVER



TATIE LOU

Petite nostalgie et grosse envie de retrouver une déco un rien opulente, après des saisons à faire la part belle au minimalisme et autres intérieurs zen. L'inspiration pour cette rentrée ? Le salon de notre grand-mère, croisé avec un catalogue Made.com. On oublie donc la naphtaline, mais on lorgne au contraire sur le rotin, la dentelle et le velours. Des pièces récupérées mêlées à des objets plus contemporains, pour un intérieur plus personnel et design que jamais.

---

HÉLÈNA COUPETTE



BOTTEGA DEL RAME



CULT FURNITURE



MINT & MAY



ELLA JAMES



LUJO



SWEETPEA & WILLOW



AUDENZA

N°216



SWEETPEA & WILLOW



KOKET



# NEWS FOOD

HÉLÈNA COUPETTE

## On s'envole POUR HAWAÏ AVEC POKAWA



Si le poke bowl s'est fait une place de choix dans nos cœurs de foodista, on ne doute pas que cette nouvelle adresse entièrement dédiée à ce plat hawaïen devrait vous séduire autant que nous. La recette reste toujours la même :

du poisson frais mariné, une base de riz vinaigré, des légumes crus et des fruits frais, le tout parsemé de quelques toppings et arrosé de sauce. à l'exception près que Pokawa, nouvelle enseigne installée dans la galerie Cloche d'Or, mise sur des compo originales, des produits toujours ultra-frais et de qualité pour un résultat forcément gourmand.

La particularité du lieu ? La possibilité de composer soi-même son bowl. Saumon frais, thon, poulet Terriyaki ou options veggies : falafels, tofu mariné, mangue, ananas, grenade, carottes, chou rouge, concombre, édamame, les possibilités sont infinies et le résultat, ultra personnalisé. Les moins inspirés pourront opter pour la recette exclusive, qui change chaque mois. Un aller-retour Hawaï-Luxembourg, le temps de notre pause déj'.

**25, Boulevard F.W Raiffeisen,  
L-2411 Luxembourg  
[www.pokawa.com](http://www.pokawa.com)**

## POURQUOI ON VA ADORER LE « SMASHED BURGER » ?



Nouvelle obsession food du moment, aperçu un peu partout sur les feed Instagram des foodistas, le « Smashed burger » pourrait incarner à lui seul la tendance « Foodporn ». Pourquoi ? Grâce à sa viande de bœuf aplatie sur une plancha, aussi croustillante que fondante, coincée entre une bonne dose de cheddar fondu et deux buns moelleux. Si, dit comme ça, l'idée n'a rien de révolutionnaire, le résultat est lui beaucoup plus appétissant. On fait les présentations ?

Les premiers à avoir démocratisé cette nouvelle version du burger lambda sont les jeunes entrepreneurs à la tête de Dumbo, un fastfood parisien qui n'a définitivement rien à envier à son

équivalent anglo-saxon, Shake Shack. Véritable institution aux États-Unis et en Angleterre, l'enseigne n'a – malheureusement – pas encore installé d'antenne en Europe. On se console donc avec cette variante parisienne, immanquable.

Et pour qu'un burger soit plus qu'un simple sandwich, la viande doit impérativement être hachée ultra fine. Elle est ensuite écrasée sur une plaque brûlante, à l'aide d'une spatule. C'est là que réside toute la magie de ce plat aussi indécent que délicieux. Ainsi aplati, une croûte se forme à l'extérieur, tandis que l'intérieur reste juteux. Qui aurait cru que cette simple astuce allait upgrader nos meilleurs cheat meal ?





## LE CIDRE SE MET AU VERT

Et il est made in Luxembourg. Signé par l'entreprise Ramborn Cider Co. et certifié du label B Corporation, ce nouveau breuvage va sans nul doute remplacer nos pintes à l'heure de l'apéro.

Carlo Hein – fondateur et président de Ramborn – a lancé la société en 2016 avec l'idée de produire du cidre et du poiré pour contribuer à faire revivre les prés-vergers traditionnels de la région, dont il constatait la dégradation progressive.

En obtenant la certification B Corp, Ramborn rejoint ainsi un mouvement mondial avec des acteurs comme Ben & Jerry's, Innocent Drinks ou encore Patagonia. En 2020, on compte plus de 3.300 B Corps dans 150 industries et 71 pays du monde entier. Depuis le lancement de ses activités, Ramborn a protégé et fait renaître 954.679 m² d'habitat présentant une riche biodiversité et accueillant plus de 5.000 espèces. De quoi rendre nos apéros plus green.

## Des fruits et des légumes POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE DIABÈTE SUCRÉ ?

C'est ce que démontre la revue *The BMJ* dans une étude publiée cet été. Des chercheurs européens ont enquêté pour démontrer un possible lien entre un régime riche en fruits et légumes et un recul du risque de développer un diabète de type 2.

Pour ce faire, les participants ont subi des tests sérologiques afin de mesurer leurs taux de vitamine C et de caroténoïdes (ces pigments présents dans les fruits et légumes colorés). Après avoir pris en compte d'autres facteurs de risques possibles du diabète, les scientifiques ont finalement trouvé que des taux plus élevés de vitamine C et de caroténoïdes dans le sang étaient associés à un risque abaissé de développer un diabète sucré.

Les chercheurs ont aussi calculé que pour 66 grammes supplémentaires de fruits et légumes consommés quotidiennement, le risque de développer un diabète de type 2 reculait de 25%.

Pour mieux comprendre ce chiffre, il faut savoir qu'une banane de taille moyenne pèse environ 120 grammes et qu'une pomme oscille entre 70 et 100 grammes. Les chercheurs précisent que leurs résultats montrent qu'en augmentant même faiblement sa consommation de fruits et légumes contribuerait à se prémunir de cette maladie en pleine expansion.



## Emma's, le nouveau temple de la food

Idéalement située à Steinfert, sur l'axe principal Arlon-Luxembourg et développée par Pall Center Groupe, emma's est notre nouvelle adresse fétiche. Une surface de 1350 m² où se croisent produits de qualité, circuit court et producteurs locaux. Forcément, bon goût, savoir-faire et surtout service ultra-qualitatif sont les maîtres-mots de ce nouveau haut lieu de la food. « Le choix du nom emma's témoigne de cette intention : nous avons pris la décision d'utiliser un prénom courant et sympathique, afin d'illustrer ce concept de confiance que l'on désire voir s'instaurer entre l'enseigne et sa clientèle », explique Mathieu Rigot, gérant du emma's Steinfert. Le plus ? Il est possible de s'y installer pour prendre un café le matin ou pour une pause déj grâce à l'espace lunch composé de 60 places assises.



DANS LA CUISINE DE JOËL SCHAEFFER

## Du plaisir dans l'assiette

Nous avons fait une pause gourmande dans le cadre élégant et cosy du restaurant de Joël Schaeffer, à Mertert. Sa cuisine savoureuse, colorée, joyeuse met de bonne humeur tout en ravissant les papilles des plus gourmands.

MAGALI EYLENBOSCH

**En goûtant les plats préparés par sa mère, l'envie de passer derrière les fourneaux a grandi peu à peu, jusqu'à devenir une évidence. Et c'est tant mieux, parce que le Chef a vraiment du talent. Ici, les produits du terroir chantent souvent le Sud. Ce n'est pas un hasard, Joël Schaeffer a notamment fait ses classes en Provence chez Alain Ducasse. Un brin de tradition, quelques accents venus d'ailleurs et beaucoup de modernité ont fait de sa table un passage obligé pour les gourmets.**

### À quel âge êtes-vous entré en cuisine ?

J'avais 16 ans. J'ai fait l'école hôtelière à Diekirch. Un parcours assez classique. Après je suis passé par plusieurs grandes Maisons, à Paris, en Provence, en Champagne,...

### Qu'est-ce qui fait votre différence ?

J'aime bien faire une cuisine du Sud, mais je l'adapte aux produits régionaux. Comme j'ai participé au Bocuse d'Or, on pense souvent que ma cuisine est ultra-gastronomique, avec de petites portions. Ce n'est pas du tout ça !

J'ai reçu le Bib Gourmand du Guide Michelin et je décline vraiment une cuisine plaisir avec, par exemple, une belle entrecôte accompagnée de frites et d'une béarnaise maison. Il faut garder l'ADN d'un produit. Je propose un menu à 37 € et je veux que le client resorte heureux d'avoir bien mangé pour un budget raisonnable.

### Quelle est votre plus grande qualité ?

J'adore le dressage. Je gère assez bien le côté artistique du métier. J'ai beaucoup de patience.

**Quel est votre plus grand défaut ?**

De toujours vouloir plaire à tout le monde. Je suis très perfectionniste et ça me perturbe quand quelque chose ne va pas. Il m'est arrivé d'envoyer un plat pour un banquet de 400 personnes et je m'arrête sur les quatre filets de bœuf qui n'étaient pas cuits comme les clients le souhaitaient. J'en oublie les 396 autres personnes qui étaient ravies.

**Avez-vous un plat signature ?**

Le foie gras en croûte de Baamkuch. La garniture varie au fil des saisons, mais l'essentiel ne bouge pas et c'est devenu un classique qui plaît énormément. Et puis, il y a la joue de bœuf ou de veau. J'ai des clients qui viennent de loin pour en manger.

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

Le risotto. C'est un plat facile à réaliser et lorsqu'on a une bonne base, on peut réaliser des assiettes variées, même végétariennes. Ça peut plaire à toutes les générations, y compris les enfants.

**Êtes-vous un bec sucré ou salé ?**

Je préfère travailler le salé, bien que j'ai fait des stages en pâtisserie, mais je n'imaginerai pas sortir de table sans dessert. Le riz au lait, c'est une merveille.

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

Un risotto justement ! En général tout le monde a du riz ou de la polenta. Il y a toujours un morceau de fromage qui traîne. Avec de l'huile d'olive ou du beurre, le tour est joué. Et puis c'est un plat que l'on partage et c'est très important dans notre métier. D'ailleurs j'adore aussi les tapas.

**Quel est votre plus beau souvenir ?**

D'avoir fait un service avec Alain Ducasse alors que j'étais stagiaire. Pour moi, en cuisine, il peut être comparé à un Georges Clooney au cinéma. C'était très impressionnant de travailler aux côtés de ce grand monsieur.

**Quel est votre pire souvenir ?**

Une panne de courant le jour de Noël. On n'a plus rien pour avancer et il y a 120 personnes qui attendent. Heureusement, ça s'est bien terminé!

**Avec quel grand Chef aimeriez-vous partager une omelette ?**

Avec Anthony Jéhanno. Il a un restaurant étoilé à Auray, en Bretagne. C'est un ami et ça me donnerait l'occasion de le revoir.

**Quel est le plat classique que vous aimeriez avoir inventé ?**

La béarnaise. Si vous avez une belle pièce de viande, elle apporte juste l'acidité qu'il faut pour faire toute la différence. Il faut bien sûr la travailler correctement avec de belles herbes.

**Avez-vous un mentor ?**

Oui, Gilles Blandin, il est meilleur ouvrier de France et c'est lui qui m'a fait connaître le travail dans les restaurants étoilés. Il m'a beaucoup apporté.

**Avez-vous un objectif ?**

Peut-être avoir l'une de mes deux filles avec moi en cuisine. La plus jeune est atteinte de trisomie. Je suis en train de travailler sur un projet de restaurant qui doit s'ouvrir l'an prochain à Belval avec des personnes trisomiques. C'est quelque chose qui permet de montrer que ce sont des personnes qui peuvent procurer du plaisir aux autres, tout en travaillant. J'aurai peut-être un jour la première fille trisomique et Chef d'un restaurant ! ●



# BROWNIE

## AU CHOCOLAT BLANC

## ET AUX FRAMBOISES

**PRÉPARATION 15 MIN**

**CUISON 30 MIN**

**POUR 12 CARRÉS**

### INGRÉDIENTS:

- 200 g de chocolat blanc à pâtisser
- 100 g de beurre
- 3 œufs
- 60 g de sucre
- 60 g de farine
- 50 g de pistaches émondées
- 30 g framboises

### Préparation

01. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
02. Faire fondre le beurre et le chocolat au bain-marie.
03. Battre les œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
04. Ajouter la farine, les pistaches et le mélange chocolat/beurre.
05. Placer dans un moule à manqué carré, enfoncer régulièrement les framboises et enfourner pour 30 minutes.
06. Quand le brownie a tiédi, le couper en carrés.



---

 À boire avec
 

---

## MANUFAKTUR JÖRG GEIGER - PRISECCO - CUVÉE NR. 23 RHABARBER | APFEL | BLÜTEN

*La Manufaktur Jörg Geiger, star en Allemagne, est représentée dans de nombreux restaurants étoilés du pays. Et pour cause, on nous y présente une très large gamme de Prisecco sans alcool, cidre et autres nectars mousseux à base de fruits, de thé ou plantes diverses. Dans cette cuvée Nr. 23 l'acidité de la rhubarbe est renforcée par des oxalis, la fleur de pommier, qui affine et complexifie les arômes. Le fruité et la fraîcheur de la pomme viendront booster le chocolat blanc du brownie, alors que les notes acidulées de la rhubarbe dynamiseront le tout pour soutenir la framboise. Un délice sans alcool, plein de fraîcheur pour faire pétiller ce brownie.*



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°216

---

**PLUS DE RECETTES?**


---

## LA BIBLE DES PETITS GÂTEAUX, DE GUILLAUME MARINETTE



Parce que la rentrée ne nous évoque pas seulement les nouvelles collections, mais nous rappelle également avec nostalgie nos jeunes années, celles où l'on rentrait à 16 heures tapantes pour se délecter avec gourmandise de sablés et autres biscuits en tout genre. Croquants, moelleux, aériens ou croustillants, avec cette bible, Guillaume Marinette revisite ses classiques et compose la boîte à goûter idéale. Après *Le grand livre des gros apéros* et *Le grand livre des grands dîners*, le chef qui officie notamment sur la chaîne **ChefClub.tv** s'occupe de notre 4 heures.

OI©Valéry Guédes  
Éditions Marabout





48H À MADRID

# La reine de la nuit

Madrid n'est pas la plus belle ville d'Espagne, mais c'est la plus festive et la plus culturelle. C'est la nuit que son pouls bat le plus fort, même si son patrimoine historique vaut aussi le déplacement.

KÉVIN STORME

## ON Y VA

Nombreux allers-retours quotidiens depuis Luxembourg avec Ryanair et Luxair.  
À partir de 50 euros.

### VENDREDI, 21H : EL TIGRE

À quelques encablures de la Gran via, El Tigre vous fera rugir de plaisir. Comme dans toutes les sidreria, on déguste des tapas à petit prix, avec d'énormes pintes de bière dans un immense brouhaha. Au comptoir, c'est l'occasion de nouer connaissance très facilement.  
*Justicia*

### VENDREDI, 23H : HOTEL DE LAS LETRAS

Dans un bâtiment historique, sur la Gran via, les Champs-Élysées espagnols, l'hôtel offre un parfait mélange des genres entre un univers design, et du marbre et des azulejos d'origine.  
*Calle Gran via, 11*



**SAMEDI, 10H : PLAZA MAYOR**

Le cœur historique de la ville se présente sous la forme d'un vaste quadrilatère en briques rouges. Construite en 1619, la place accueillait des cérémonies publiques (mariages, couronnements, corridas, autodafés...) où se retrouvait le tout Madrid. Aujourd'hui, la place est une gigantesque scène à ciel ouvert où se retrouvent les saltimbanques de la ville, tous plus ingénieux les uns que les autres pour émerveiller les touristes. Y prendre son petit déjeuner sur l'une des nombreuses terrasses en contemplant l'animation est un petit bonheur.

**SAMEDI, 13H :  
MERCADO SAN MIGUEL**

Après avoir déambulé dans la vieille ville, une pause bien méritée dans ce joli marché avec ses structures en fer du début du siècle dernier. Les occasions d'y casser la croûte ne manquent pas : charcuteries suspendues, tapas diverses et variées... Le tout accompagné de la traditionnelle bière Estrella.

*Plaza de San Miguel*

**SAMEDI, 15H :  
LE PRADO OU REINE SOFIA**

Difficile, sur un week-end, de programmer deux des plus importants musées d'Europe. D'un côté, le Prado, un des plus riches musées au monde, avec des œuvres de Bosch, Botticelli, Raphaël, et bien sûr, Goya. De l'autre, le Centro de arte Reina Sofia, un ancien hôpital général reconverti en centre d'art contemporain, qui abrite notamment le *Guernica* de Picasso et plein d'autres chef-d'œuvres.

*Reine Sofia : Calle de San Isabel, 52*  
*Prado : Paseo del Prado*

**SAMEDI, 21H : CAFÉ DE CHINITAS**

Que serait un week-end madrilène sans un spectacle de flamenco ? Dans un palais du XVII<sup>ème</sup> siècle, le café offre le meilleur rapport qualité-prix. La grâce des danseurs se marie parfaitement au contenu savoureux de l'assiette.

*Calle de Torija, 7*



Parque del Retiro

**SAMEDI, MINUIT : MALASAÑA**

Lieu de naissance de la movida espagnole, dans les années 70, après des décennies de franquisme, le quartier est un véritable bouillon de culture underground. C'est en écumant ses nombreux troquets que l'on hume l'âme follement créative de la cité. Manu Chao, qui en a fait son QG à Madrid, le dit tout de go, Malasaña, ça lui plaît dans une chanson : « Me gusta Malasaña, me gustas tu ». Et pour une ambiance gay friendly, ne pas hésiter à arpenter le quartier voisin de Chueca.

**SAMEDI, 5H :  
CHOCOLATERIA SAN GINES**

« Un chocolate con churros por favor. » À n'importe quelle heure du jour et de la nuit, ces paroles résonnent aux oreilles des serveurs de la churreria la plus célèbre de Madrid. Décorée comme un bar du XIX<sup>ème</sup> siècle, avec des tables de marbre blanc et un comptoir pavé de faïences, la chocolaterie est célèbre pour ses churros. Une bonne manière d'éponger les excès d'une nuit agitée.

*Pasadizo de San Gines, 5*

**DIMANCHE, 11H :  
PARQUE DEL RETIRO**

Fondé en 1635, le parc du Retiro est à la fois une balade historique, architecturale et botanique. Il est le lieu de convergence de tous les Madrilènes, idéal pour échapper à l'agitation d'une ville qui ne dort jamais. Impossible de conseiller un coin plus qu'un autre puisque chaque parcelle du parc a son charme. On y célébrait jadis les plus belles fêtes de toute l'Espagne. Aujourd'hui, les mimes et les musiciens lui confèrent toujours ce côté festif.

**DIMANCHE, 15H : PALACIO REAL**

Majestueuse résidence des monarques espagnols, le palais néoclassique, construit par Philippe V, domine la ville. Si vous en avez marre des visites historiques, prenez le téléphérique de Casa de Campo qui offre une vue imprenable sur le palais, noyé dans la verdure.

*Calle de Ballen •*

# Là où s'abandonnent les illusions

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

BEKAI

Partir ou rester, tel était le dilemme auquel ont dû faire face les quelque 385 000 travailleuses domestiques d'origine indonésienne et philippine que compte Hong Kong. À leur corps défendant, toutes ont pris la déchirante décision de quitter enfants et mari, amis et patrie, pour mieux gagner leur vie et soutenir financièrement leur famille restée au pays.

Au-delà des mers, il y a ce pays chimérique, territoire de tous les possibles pour ces femmes aux rêves plein la tête. Amasser beaucoup d'argent pour vite retrouver les siens tout en bénéficiant des mêmes droits que tous les autres citoyens, tel était le plan. Mais les plans ne se passent jamais comme on les a imaginés. Direction l'ancienne colonie britannique, à la rencontre de ces femmes déracinées, marginalisées, brimées, victimes aux deux tiers de violences physiques et psychologiques et dont les rêves sont toujours présents mais évanescents.

## La désillusion

Tout juste arrivées, les voilà déjà lourdement endettées par des agences de placement peu scrupuleuses à qui elles doivent reverser des sommes faramineuses, équivalentes à plusieurs mois de salaire. Leur précarité est accentuée par une législation favorable aux employeurs, permettant aux foyers de toute classe de s'adjoindre les services d'une bonne. La loi impose ainsi un salaire minimum de 550 US\$ (4 fois moins que le salaire moyen) et oblige les travailleuses à

résider au domicile de leur employeur, les rendant taillables et corvéables à merci, même pendant leur seul jour de congé hebdomadaire, le dimanche. Aussi, malgré le fait qu'elle représente 10% de la population active, cette main-d'œuvre bon marché est privée du droit de naturalisation, pourtant délivré à n'importe quel autre travailleur, après 7 années sur le sol hongkongais. Cette injustice, mêlée à l'obligation de quitter le territoire sous 2 semaines en cas de perte d'emploi, renforce davantage leur sentiment d'exclusion et leur vulnérabilité...

## Assignées à résidence

Toutes n'auront pas les mêmes chances lors de leur placement. Les plus vernies tomberont sur des employeurs bienveillants et auront la charge unique d'une demeure agréable à entretenir. Elles pourront même avoir leur propre chambre qu'elles décoreront de photos de famille et de ces petits riens qui les feront se sentir chez elles.

Les bien moins loties seront, quant à elles, à la botte d'employeurs peu scrupuleux pour qui elles devront travailler jusqu'à 16h par jour, parfois privées de jour de repos, et devront s'occuper, en plus des tâches ménagères, d'enfants turbulents, de parents dépendants et d'animaux envahissants. Cette crainte d'être expulsées en cas de perte d'emploi, certains employeurs n'hésiteront pas à en jouer, en agitant, à tout va, le spectre du licenciement. Assignées à résidence 6 jours sur 7 et asservies,

s'instaurera alors un huis clos psychologique dont elles ne pourront s'extraire. Dépossédées de leurs papiers d'identité qui leur seront confisqués, une pression permanente pèsera sur leurs frêles épaules, les obligeant à taire les mauvais traitements et violences de toutes sortes qu'elles subiront : domestiques, psychologiques, sexuelles... Autant de brimades qui les feront se sentir bonnes... à rien...

## En attendant ce jour

Il est à peine 8 heures du matin, la frénésie s'empare d'un Hong Kong qui sort de sa torpeur, aux premières lueurs de l'aube. Cette belle journée qui s'annonce, c'est la leur. Le seul jour de congé auquel ont droit ces bonnes à absolument tout faire et elles comptent bien en profiter !

Au pied des 1 300 gratte-ciels que compte la ville, un étrange spectacle. Communauté invisible en semaine, c'est après avoir rendu leur tablier pour quelques heures que la diaspora philippine et indonésienne, n'ayant nulle part où aller, converge par dizaines de milliers au cœur de la mégapole pour investir ses poumons verts, parcs, parkings, stations de métro, ponts ou tout autre lieu propice à la réunion. Là, elles s'installent sur des morceaux de carton jonchés au sol, pour, toute la journée durant, se complaire dans l'oisiveté la plus totale. En l'espace de quelques heures, les rues se bondent, si bien qu'il devient presque impossible

de circuler. Les bureaux de transfert d'argent, chargés d'envoyer au pays jusqu'à 60% de leur misérable salaire, sont pris d'assaut. Les festivités commencent. Toutes sont lasses, lessivées de leur harassante semaine mais heureuses de se retrouver pour manger, chanter, bavarder, prendre soin d'elles, elles qui se sont tant oubliées, ou tout simplement dormir du sommeil du juste, sans que l'agitation et les va-et-vient incessants des passants interloqués ne les perturbent...

### La maison en carton

En se frayant un chemin dans ce parterre de servantes, il n'est pas rare de tomber sur de petits groupes d'amies qui dressent tout autour d'elles des remparts, à l'aide de cartons mis bout à bout, comme pour s'ériger une forteresse et s'offrir, l'espace de quelques heures, un semblant d'intimité dont elles sont privées au quotidien. N'ayant pas la chance d'avoir une pièce à elles, pas même un misérable petit réduit, beaucoup d'entre elles souffrent de la promiscuité au domicile de leur employeur. Il n'aura fallu que quelques sourires échangés pour se faire inviter à partager le déjeuner d'un groupe de cinq amies, toutes mamans. Il faut prendre soin de retirer ses chaussures avant de pénétrer dans l'éphémère demeure.

Dans cette maison ouverte aux quatre vents, sans porte, ni toit, ni fenêtre et qui sera détruite à la tombée de la nuit, on s'amuse, on rit, mais on pleure aussi...

### Le sacrifice d'une mère

Ces réunions entre filles, c'est aussi et surtout l'occasion de se soutenir lors des moments difficiles, vécus au travail ou, comme à cet instant, lorsqu'elles se hasardent à dépoussiérer de lointains et douloureux souvenirs. L'atmosphère se charge d'émotions, les yeux rougissent et les larmes ne tardent pas à couler en évoquant, trémolos dans la voix, ces enfants laissés derrière et sur lesquels elles veillent de si loin.



Comme si l'éloignement ne suffisait pas à leur peine, elles culpabilisent de les priver de cet amour qu'elles donnent aux enfants dont elles ont, ici, la charge. Avant de plier bagages, ces migrantes économiques ont bien considéré les conséquences de leur départ. Ne pas voir grandir leurs enfants, souvent en bas âge, et devenir à leurs yeux, au mieux, une inconnue, au pire, la mère indigne qui les a lâchement abandonnés.

Elles se persuadent alors que cet exil n'est que temporaire, le temps d'amasser un peu d'argent pour financer des études ou construire une maison. Mais comment envisager un retour qui privera le foyer d'une source de revenu devenue indispensable ? Voilà le second dilemme auquel elles devront, tôt ou tard, faire face. Pour l'heure, elles ne préfèrent pas y penser tant elles sont meurtries dans leur chair de les savoir grandir sans maman et de ne pas être présentes aux moments importants de leur vie. Rongées par les remords et pétrées de regrets, toutes aimeraient se vider de cette colère larvée comme on vide une poubelle qui déborde et effacer ce cruel chagrin aussi facilement qu'on efface une tache tenace, d'un coup d'éponge...

### Un rêve brisé mais entier

La nuit tombe sur la magnifique baie de Hong Kong. La foule se dissipe et les maisons en carton, une à une, disparaissent à mesure que s'illuminent les imposants gratte-ciels. Le moral regonflé à bloc par la bienveillance des siens, le temps est venu pour ces aide-ménagères de regagner leurs pénates ou plutôt ceux de leur employeur, pour être prêtes à reprendre leur service, au petit matin. Il est temps de quitter ces mères bouleversantes de courage et de sincérité, non sans quelques pensées émues et non sans remettre, à chacune, les généreuses contributions collectées avant le départ, qui seront, sans nul doute, envoyées au pays. Surprises et touchées, elles promettent de continuer de croire en leurs rêves même s'ils relèvent du vœu pieux pour certaines. Mais le propre d'un rêve n'est-il pas de devenir un jour réalité ? ●

*Découvrir d'autres carnets  
sur Instagram et Facebook :  
**heartsquadr***



# Horoscope

## SIGNE DU MOIS

### VIERGE

(23.08 au 22.09)

**Amour :** L'idée de vous pencher sérieusement sur vos enfants vous fait prendre du recul sur votre organisation de couple.

**Travail :** Lilith est en Bélier, vous chercherez à vous affranchir de certaines limites ou règles imposées par votre entreprise.

**Vitalité :** Un état d'esprit très positif.

### BALANCE (23.09 au 22.10)

**Amour :** Sous le contrôle de Mercure, vous avez besoin de vous sentir en confiance dans votre relation. **Travail :** Graduellement, vous y voyez de plus en plus clair, portée par cette force intérieure qui est vitale.

**Vitalité :** Le stress généré par vos préoccupations peut altérer votre sérénité.

### SCORPION (23.10 au 21.11)

**Amour :** L'idée de ne pas renoncer est renouvelée, vous poursuivez un idéal affectif élevé. **Travail :** Avec Uranus en conflit, vous avez besoin de savoir où vous allez avec des perspectives à long terme.

**Vitalité :** Vous pouvez ressentir des coups de fatigue influençant votre humeur.

### SAGITTAIRE (22.11 au 21.12)

**Amour :** Vénus tout à vous, vous ferez preuve de souplesse pour contenter votre conjoint et vos enfants. **Travail :** Mercure bénéfique vous permet de poursuivre vos affaires d'un pas soutenu, vous reprenez confiance. **Vitalité :** Vous avez peut-être besoin d'un autre mode de vie.

### CAPRICORNE

(22.12 au 20.01)

**Amour :** Mars en conflit risque de vous surprendre, cristallisant une peur de parler avec votre conjoint. **Travail :** Une période intense, rythme effréné, vous enchaînez les projets avec quelques mouvements de panique. **Vitalité :** Avec le Soleil bénéfique, vous reprenez des forces.

### VERSEAU (21.01 au 19.02)

**Amour :** Vénus et Mercure bénéfiques, vous partagez beaucoup, vous vous sentez aimée, entourée et considérée. **Travail :** Vous faites des efforts importants pour rester dans la course et maintenir votre statut.

**Vitalité :** Mars bénéfique, en pleine forme mais restez dans vos limites.

### POISSON (20.02 au 21.03)

**Amour :** Le Soleil opposé, vous aimeriez sans doute parler de ce qui vous préoccupe en amour, mais les mots ne viennent pas.

**Travail :** Jupiter en soutien, une chance de retrouver votre place, vous chercherez à progresser. **Vitalité :** Mars en conflit, le sensoriel se doit d'être affectueux.

### BÉLIER (21.03 au 20.04)

**Amour :** Vénus en Lion bénéfique vous met en lumière, vous serez prête à tout pour séduire et vous engager entièrement.

**Travail :** Plus posée et réfléchie, vous poserez des actes concrets en toute connaissance de cause. **Vitalité :** Mars vous accorde toute sa puissance mais pas trop vite.

### TAUREAU (21.04 au 20.05)

**Amour :** Le temps n'est pas une pelote de fil qui se déroule comme vous le voudriez, l'amour c'est pareil, c'est une roue qui tourne.

**Travail :** Vous vous illustrez par une bonne éloquence qui vous pousse à développer vos connaissances. **Vitalité :** Un état d'esprit plus serein changerait tout.

### GÉMEAUX (21.05 au 20.06)

**Amour :** Stimulée par Mars en Bélier, vous serez attentive à ne pas vous enliser dans un quotidien qui vous ennuie.

**Travail :** Sous l'effet de Mars, c'est une rentrée bouleversante, vos chances de réaliser vos objectifs seront démultipliées.

**Vitalité :** L'écriture peut vous mener à la sérénité.

### CANCER (21.06 au 22.07)

**Amour :** Mars vous force à avancer, s'il y a libération, c'est une promesse d'abondance, apprêtez-vous à changer de rythme. **Travail :** Une envie grandissante de vous affirmer, de vous accomplir au travers de votre carrière. **Vitalité :** Mars vous aide à retrouver votre combativité.

### LION (23.07 au 22.08)

**Amour :** Vénus se retrouve dans votre signe, votre bienveillance prédomine dans votre cadre affectif et relationnel. **Travail :** Bonne influence de Mercure, vous aurez de sérieux contacts pour progresser.

**Vitalité :** Vous déciderez de vous astreindre à équilibrer davantage votre alimentation.



# ARTO

En  
exclusivité  
dans nos  
showrooms



## **GASPERICH**

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

## **BERTRANGE**

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

## **ESCH-SUR-ALZETTE**

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

# AUJOURD'HUI

DU 2 SEPTEMBRE AU 11 OCTOBRE 2020

# ET DEMAIN

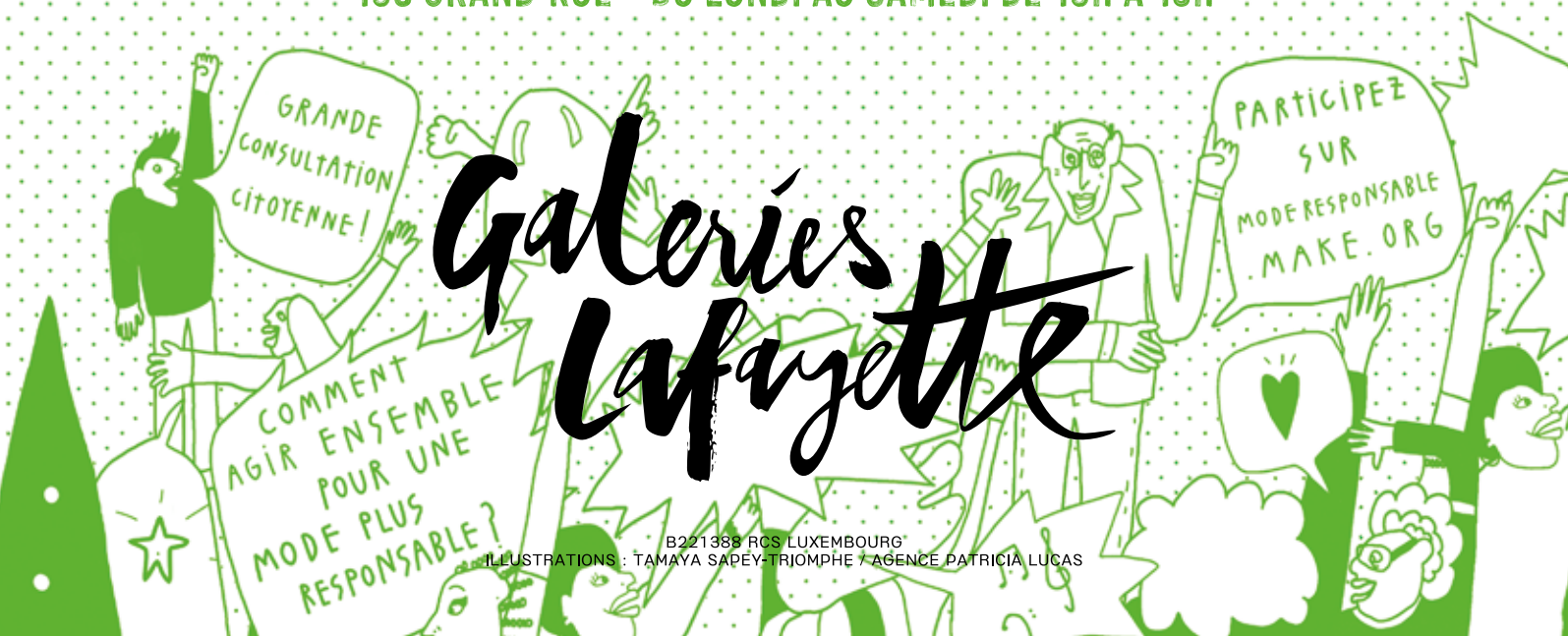
DANS NOS MAGASINS ET SUR [GALERIESLAFAYETTE.COM](https://www.galeriesslafayette.com)

# CHANGEONS DE MODE

GALERIES LAFAYETTE LUXEMBOURG

103 GRAND-RUE - DU LUNDI AU SAMEDI DE 10H À 19H

*Galeriès  
Lafayette*



B221388 RCS LUXEMBOURG

ILLUSTRATIONS : TAMAYA SAPEY-TRIOMPHE / AGENCE PATRICIA LUCAS