

# FEMMES

Octobre 2020  
n° 217

MODE

*les jolis dessous  
se dévoilent*

DOSSIER

DESSINE-MOI  
UN SEIN

DOSSIER GREEN

LUXEMBOURG VERT :  
LA VOIX  
DE LA SAGESSE

BUSINESS

SE FORMER  
EN CONTINU,  
UN ENJEU DE TAILLE

BEAUTÉ

ANTI-ÂGE :  
QUOI DE NEUF

DOSSIER

LE GOUVERNEMENT  
ET LA RÉGULATION  
DU MARCHÉ IMMOBILIER

JACKSON WANG. WILLOW SMITH.  
MAISIE WILLIAMS. RAMI MALEK. TROYE SIVAN.  
LA COMMUNAUTÉ PASHA SUR [CARTIER.EU](http://CARTIER.EU)



# PASHA DE *Cartier*



Cartier Boutique - 13 Avenue Monterey, 2163 Luxembourg - +352 (0) 27 47 88 67

*Édito*

# OCTOBRE ROSE

La rentrée s'est effectuée sans trop d'encombres, et la vie a petit à petit, repris son cours. Le spectre du virus plane toujours au-dessus de notre tête, outre les mesures de sécurité sanitaire manifestes, Luxembourg retrouve un simulacre de normalité. Nous vivons une époque singulière, elle va sans doute engendrer des troubles du comportement au sein de la population des jeunes et des moins jeunes. L'arrêt des aides de l'état, telles que le chômage partiel et les demandes de remboursement des sommes trop perçues de l'Adem auront probablement pour issue, une accélération des faillites. Chaque année, le mois d'octobre est, dans les pays du monde entier, un mois consacré à la sensibilisation au cancer du sein, afin d'attirer une plus grande attention sur la maladie, de favoriser la prise de conscience, et d'accroître le soutien apporté au dépistage précoce et au traitement ainsi qu'aux soins palliatifs. Si le cancer du sein demeure le cancer le plus fréquent chez la femme, y compris au Luxembourg, son dépistage précoce sauve des vies. Dès lors la légitimité et l'importance de cette sensibilisation ne sont plus à prouver.

Cette année, Femmes magazine a décidé d'investir 5% de son chiffre d'affaire au profit de la communication concernant le cancer du sein. C'est l'association Europa Donna, créée en 2002, devenue un acteur majeur de la lutte contre le cancer du sein qui a été choisie pour en bénéficier.

Europa Donna va pouvoir poursuivre ses campagnes de sensibilisation au sein de notre organe de presse.

Excellente lecture

---

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

# SOMMAIRE

Octobre 2020  
n° 217



**COUVERTURE**  
Marque: Superbe  
Photographe : Laurence Revol



MODE  
P.12

©Passionata

N°217

**cim**  
2019  
CONTROLE  
2020  
EXEMPLAIRES  
CERTIFIÉ CIM

## 01. MODE

**LAST MINUTE ! / 06**

**CATWALK / 10**  
Lala Berlin

**MODE / 12**  
Les jolis  
dessous se dévoilent

**DECRYPTAGE MODE / 30**

**DRESS CODE / 32**

**NEWS MODE / 34**

**INTERVIEW MODE / 36**  
Superbe Paris

## 02. CULTURE

**INTERVIEW CULTURE / 42**

Bady Minck

**SAVE THE DATE / 44**

**NEWS CULTURE / 52**

**ONLINE / 08**



## 03. MAGAZINE

### DOSSIER / 38

Dessine-moi un sein

### DOSSIER / 54

Le gouvernement et la régulation du marché immobilier

### DOSSIER GREEN / 60

Luxembourg vert : la voix de la sagesse

### NEWS SOCIÉTÉ / 66

### FINANCE / 68

Retraite au Luxembourg : mode d'emploi

### L'INTERVIEW DU MOIS / 72

Sandrine Pingeon

### BUSINESS / 74

Se former en continu, un enjeu de taille

### SOCIÉTÉ / 78

### EXPERTS EN DROIT / 80

## 05. TRIBU

### WE ARE FAMILY / 100

Adolescence agitée : les parents en eaux troubles

### MODE ENFANT / 104

Pyjama Party

### FOR KIDS / 112



## 04. WELLNESS

### BEAUTÉ / 82

Anti-âge : quoi de neuf ?

### BEAUTY CASE / 88

### L'AVIS DE LA RÉDAC / 90

### NEWS HEALTHY / 92

### ALIMENTATION CONSCIENTE / 94

Aliments : planète, attention danger !

### SÉRÉNITÉ / 96

### BIEN-ÊTRE / 98

Le pouvoir des fleurs

## 06. ART DE VIVRE

### INTÉRIEUR / 114

Rangement : on s'y met !

### MOODBOARD / 118

### 48H à Munich / 120

### DANS LA CUISINE DE / 122

### NEWS FOOD / 124

### RECETTE / 126

### CARNET HUMANITAIRE / 128

### HOROSCOPE / 130

## OURS

### DIRECTRICE ET RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

### ASSISTANTE

Cécile Genay

### RÉGIE PUBLICITAIRE

WAT Éditions Sàrl

### DIRECTRICE COMMERCIALE

Julie Bénier

### CONSEILLERS EN COMMUNICATION

Aymeric Grosjean / Kevin Martin

Margot Palazzo

### STUDIO DE CRÉATION

WAT Éditions Sàrl

### DESIGN GRAPHIQUE

Dorothée Dillenschneider

### RÉDACTEURS

Bekai / 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

“

**LE PIRE C'EST LA CHEMISE.  
ET LE JEANS AUSSI.**

” Entendu à la rédac

## L'ENGAGEMENT

### T-SHIRT SOLIDAIRE, LES GRENADES



Toujours aussi engagé, le jeune label Les Grenades marque le coup une nouvelle fois avec ce t-shirt brodé main, créé à l'occasion d'Octobre rose. Féminisme, cancer du sein, endométriose, violences faites aux femmes, la marque affiche son engagement sur chacun de ses t-shirts dont une partie du prix de vente est reversée à une association ou une institution en lien avec cette cause. Pour cette année, trois nouvelles pièces ont vu le jour. « Libre », « Sublime » et « Magique » ornent ainsi ces t-shirts solidaires, dont les fonds seront reversés au centre de recherche de l'Institut Curie.

**Disponible en édition limitée  
à partir du 1<sup>er</sup> octobre 2020.**

## L'ART

### Exposition Sarah Peters et Celeste Rapone

Après des mois de latence, la Culture reprend enfin ses quartiers. Et elle ne pouvait pas mieux aborder la rentrée qu'avec cette exposition Sarah Peters et Celeste Rapone à la Zidoun-Bossuyt Gallery. Si « le travail de Sarah Peters repose sur son exploration des différents langages formels de la sculpture, la plupart des tableaux de Celeste Rapone puisent aussi dans le langage formel de la sculpture ». Une exposition, pensée comme un « dialogue » entre la sculptrice et la peintre.

**À découvrir jusqu'au 17 octobre 2020 à la Zidoun-Bossuyt Gallery**



## LE NATUREL

### SOINS VEGAN, & OTHER STORIES

Respectueux de la nature et de l'environnement, efficaces et abordables ? Les nouveaux soins imaginés par & Other Stories combinent tout ça. Cette nouvelle gamme corporelle se compose de neuf soins enregistrés par la Vegan Society, produits en Suède et développés avec un haut niveau d'ingrédients d'origine naturelle comme la graine de coton et l'avoine. Le plus ?

Tous les soins ont été pensés pour répondre aux besoins de chaque type de peau et ce, quelle que soit la saison. Côté produits, on retrouve des gommages, nettoyants, lotions, huile de douche ou encore une eau de toilette et une crème pour les mains. Bios et naturels, jusqu'au packaging, conçu en PCR recyclé.

**À retrouver en boutique  
et sur Stories.com**



ANNA MARIA  
**CAMMILLI**  
FIRENZE

Bijouterie  
**HOFFMANN**

1, coin Grand-rue  
L-6730 Grevenmacher  
Tél.: 75 02 36

# Online

HÉLÈNA COUPETTE

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

**Beauté**

## Nail art : 5 COMPTES INSTA INSPIRANTS

Lassée de votre sempiternel vernis rouge ? Et si vous osiez le Nail art ? Sans forcément aller jusqu'à coller des strass sur chaque doigt, le Nail art gagne en élégance. Focus sur nos cinq comptes préférés pour vous inspirer.



## QUOI DE NEUF DANS NOS ASSIETTES ?

Après les smoothies bowl, le haloumi, les avocats déclinés sous toutes leurs formes et autres super-aliments, que reste-t-il dans nos assiettes ? Insectes grillés, graines oubliées et boissons fermentées, on scrute toutes les nouvelles tendances food qui feront cet hiver 2021.

**Mode**

## ET SI ON PASSAIT AU VINTAGE ?

Plus que jamais dans l'air du temps, le vintage semble être la nouvelle tendance à adopter. Pour son côté green d'abord, puisqu'il évite la surconsommation et la surproduction, mais aussi pour son aspect résolument cool. Un peu perdue face aux montagnes de vêtements pas toujours affolants ? On vous dit comment dénicher des trouvailles et tomber sur la perle rare.

**Société**

## NOTRE FAÇON DE CONSOMMER A-T-ELLE VRAIMENT CHANGÉ ?

Si le confinement a bouleversé la société cette année, qu'en est-il réellement de nos modes de consommation ? Le DIY qui a connu son essor durant cette période particulière fait-il encore des émules maintenant que l'on peut de nouveau se fournir dans les magasins ?

**Culture**

## NOS FEEL GOOD MOVIES, SPÉCIAL AUTOMNE

On le sait, l'automne est la saison la plus propice à se lover dans un plaid, une tasse de thé fumante entre les mains, devant un film réconfortant. Parce qu'il arrive que l'on soit en panne d'inspi, nous avons sélectionné pour vous nos meilleures feel good movie, parfaits pour se relaxer pendant un dimanche pluvieux.





# DESSANGE

P A R I S

City Concorde - **BERTRANGE - 26 25 91 86**  
Gal Auchan, Kirchberg - **LUXEMBOURG VILLE - 43 84 44**  
38, rue du Curé - **LUXEMBOURG VILLE - 46 20 43**  
26, avenue de la Liberté - **LUXEMBOURG - 48 80 32**

# LALA BERLIN



© Lottermann et Fuentes

“

**JE NE RÉFLÉCHIS PAS  
AU PASSÉ, ET JE NE PERDS  
PAS LE SOMMEIL  
EN PENSANT À L'AVENIR,  
J'ESSAIE DE VIVRE DANS  
L'ICI ET LE MAINTENANT**

“ Leyla Piedayesh  
pour She's  
Mercedes-Benz

Présenté à la très branchée Fashion Week de Copenhague, le label Lala Berlin propose des créations sans compromis, comme on a pu le constater lors du dernier défilé automne/hiver 2020. Éclectiques, féminines, racées, les créations imaginées par Leyla Piedayesh n'en sont pas moins ultra contemporaines et désirables, comme cet ensemble en cuir beige ou ces lainages imprimés. À suivre absolument.

---

TEXTE : HÉLÈNA COUPETTE | PHOTOGRAPHIES DÉFILÉS JAMES COCHRANE



# LES Jolis DESSOUS SE DÉVOILENT

Définitivement inclusive et bienveillante, la lingerie ne cesse de se réinventer au fil des saisons, pour mieux sublimer nos corps. Pour toutes les morphologies et toutes les carnations, on aime ses armatures souples qui ne blessent pas et ses formes confortables, effet seconde peau. Une lingerie qui mêle sensualité et confort, que l'on affiche sans complexe.

---

HÉLÈNA COUPETTE





SUPERBE



ETAM



N.217



YSÉ

# Baobab

COLLECTION



© Valérie Lade

**High Society**  
[www.baobabcollection.com](http://www.baobabcollection.com)



MONKI



N°217

VICTORIA'S SECRET



GIRLS IN PARIS



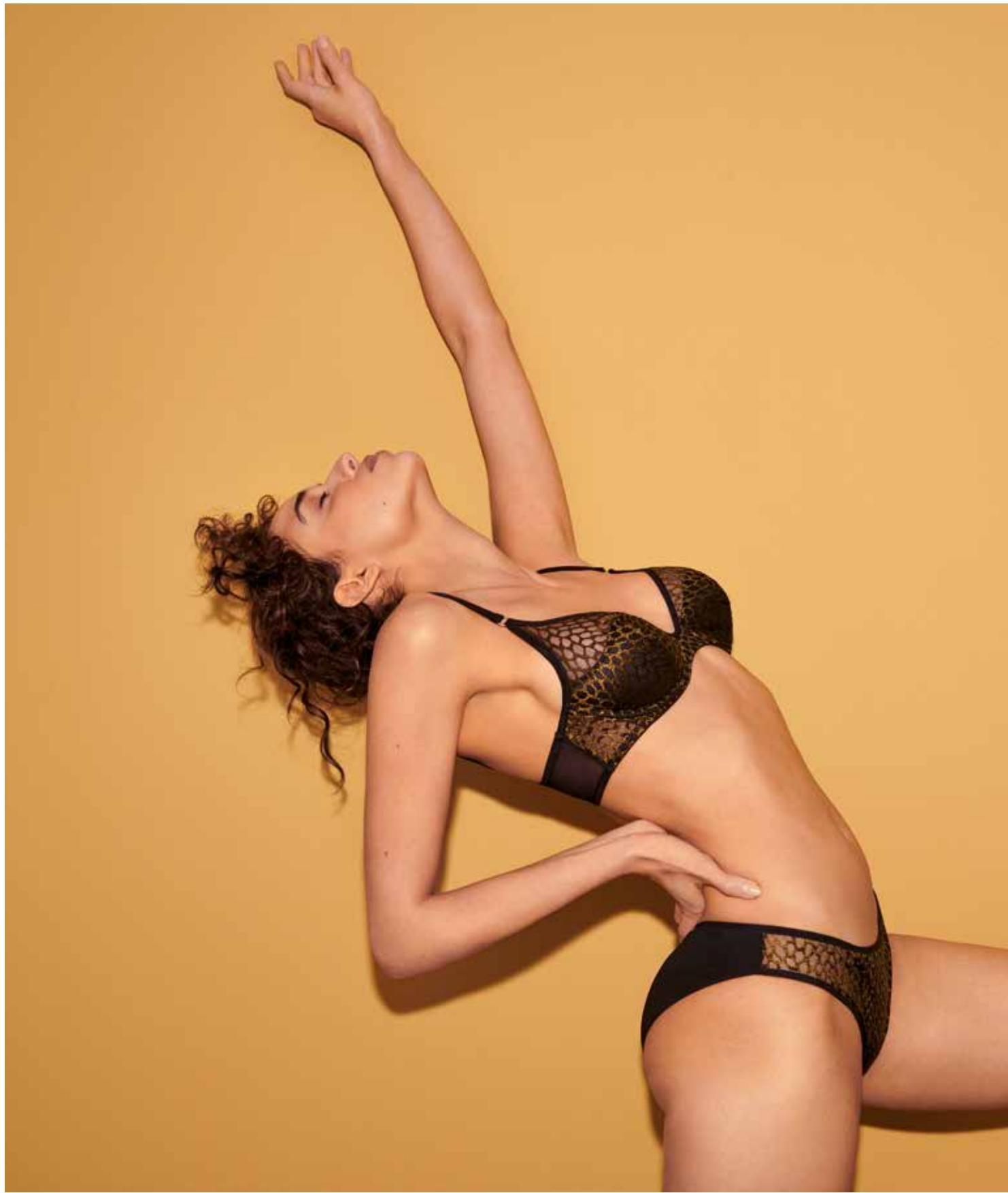
LOVE STORIES



BECKSÖNDERGAARD



HUNKEMÖLLER



MARIE JO

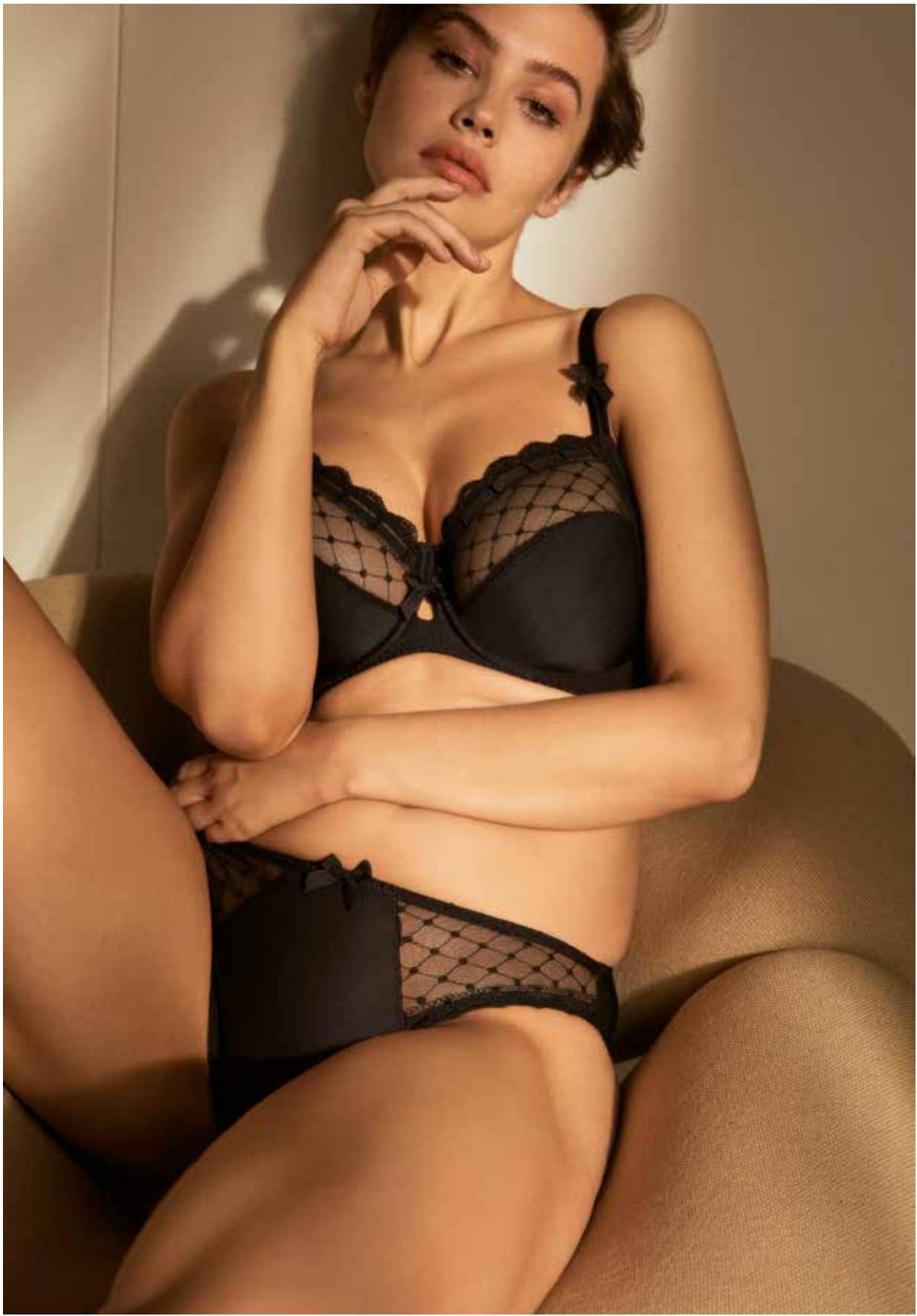


**ESPRIT**

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



PRIMADONNA



CHANTELLE



MAISON CLOSE



# C&A



#  
wear  
the  
change



Parka 69,99€



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

# ME, MY BAG AND I



N 217

CLAUDIE PIERLOT

30 | OCTOBRE 2020



Format mini, seau ou XXL, à chaînettes ou sac à dos, quoi de neuf du côté des sacs ? Seulement face à l'offre toujours plus importante et aux créations séduisantes, difficile de choisir. Pièce de créateur ou modèle plus fantaisie, passage en revue des it-bags de la rentrée.

HÉLÈNA COUPETTE

*le naturel*

DIOR



SANDRO



HERMÈS



POLÈNE



LIU JO



APC



GUCCI

**COMMENT JE LE PORTE ?**

Repéré un peu partout, le naturel et ses variations de camel semblent être les nuances de la saison. On les adopte autant dans une version « seau », infiniment élégante avec un manteau bleu nuit, qu'en cross body avec une veste en Tweed. Sobre et minimaliste ou paré de détails dorés, le naturel s'adapte à toutes les situations. Les plus audacieuses tenteront le rose Stabilo, pour doper leur look automnal et parer la déprime ambiante. Enfin, les maxi chaînes aux accents bling, s'imposent sur nos épaules. Ambiance un peu rock, un peu dark, résolument chic.

*le rose*

CHANEL



JACQUEMUS



JACQUEMUS

# Like A BOHO



Inspiration bohème pour ce look, tout droit venu des Seventies. Robe aux motifs cachemire, accessoires en daim, bottes aux accents du Far-West et autres détails dorés, il fallait au moins ça pour transiter en douceur vers l'hiver.

HÉLÈNA COUPETTE



*La base*



## Beauty Corner



Maryse Hoffmann  
BIJOUTERIE HORLOGERIE  
by S. Streff

LUXEMBOURG



Bijouterie Maryse Hoffmann By Sandy Streff

Stresa S.a.r.l. | 11a, av. de la Porte-Neuve | L-2227 Luxembourg | Tél. : 47 18 73 | [www.bijoux-streff.lu](http://www.bijoux-streff.lu)

# NEWS MODE

AURÉLIE GUYOT



Voici la collab la plus fun de cette rentrée ! Levis et LEGO célèbrent l'imagination et lancent une capsule pleine de fantaisie... Cette collection vous propose en exclusivité la toute première plaque LEGO souple, en silicone flexible, sur laquelle les fans pourront créer leurs propres designs personnalisés à l'aide de LEGO DOTS, un nouveau concept lancé en début d'année. Cousue sur le vêtement, elle permet à chacun de créer son propre motif en utilisant les fameuses petites briques colorées qui s'y emboîtent parfaitement.

## Tendance

Le foulard retrouve ses lettres de noblesse. Hermès avait ouvert un lavomatic pour ses célèbres carrés de soie et enchaîne les partenariats avec des graphistes et artistes pointus pour rajeunir sa clientèle, tandis que tutos Youtube et reels Instagram nous apprenant comment nouer cet accessoire s'accumulent sur la toile et rivalisent d'originalité : autour d'une anse de sac à main, en ceinture, noué autour de la tête ou glissé dans une tresse... le foulard pimpe n'importe quelle tenue et se décline à l'envi. On adore !

## LIVRE

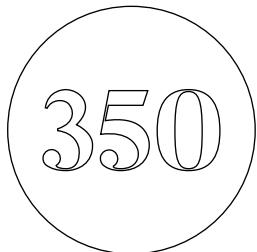


Punk, historiciste, britannique, militante... la personnalité riche et singulière de la créatrice Vivienne Westwood influence depuis près de cinquante ans toute la planète mode !

Le musée des Tissus de Lyon lui consacre enfin sa première exposition en France, grâce au prêt de la collection Lee Price. Art, mode et subversion sont bien sûr au programme, et à retrouver dans un nouvel ouvrage richement illustré et lancé pour l'occasion. De quoi faire souffler un petit air révolutionnaire dans votre bibliothèque !

**Vivienne Westwood, art, mode et subversion.**  
Plus de détails sur [www.museedestissus.fr](http://www.museedestissus.fr)

## LE CHIFFRE



C'est le nombre de pièces signées Chanel qu'a réuni le Palais Galliera pour sa première rétrospective dédiée à cette couturière hors norme qu'est Gabrielle Chanel. Marinière en jersey de 1916, petites robes noires, modèles sport des années folles jusqu'aux robes sophistiquées des années 30... Il ne manque rien ! Une salle entière est même consacrée au N°5, quintessence de l'esprit de « Coco » Chanel. Bien sûr, les accessoires ne sont pas en reste, entre escarpins bicolores et sacs matelassés... Une expo à ne surtout pas manquer !

**Gabrielle Chanel. Manifeste de Mode.**  
**Jusqu'au 14 mars 2021, sur réservation.**  
**Tous les détails**  
**sur [www.palaisgalliera.paris.fr](http://www.palaisgalliera.paris.fr)**

## SNAP

Ralph Lauren lance un vestiaire digital et personnalisable sur Snapchat ! Il est désormais possible de s'habiller comme son avatar. Les créateurs de la Maison ont imaginé 12 tenues (6 pour les hommes et 6 pour les femmes) que vous pouvez découvrir via la fonctionnalité Bitmoji "Mix and Match". Parmi les pièces de ce vestiaire, on retrouve bien sûr le mythique blazer double boutonnage, une veste de moto, le fameux polo de rugby rayé et un sweat. Ces tenues virtuelles seront également disponibles à la vente, IRL, dans les boutiques. La boucle est bouclée...



N°217

Les vacances sont déjà loin... Pour nous motiver et nous mettre un peu de baume au cœur, on investit dans un tailleur, élégant mais pas ennuyeux ! On a repéré le joli modèle proposé par H&M avec Giuliva Heritage, une entreprise familiale connue pour l'art de ses tailleurs et ses collections féminin/masculin. Son coloris crème est

à tomber... Dior revisite sa cultissime veste bar et accessoirise certains de ses looks d'une cravate aussi rock que pro. Tara Jarmon lance des vestes impeccables coupées en satin, tandis que Maje et Sandro déclinent leurs blazers pour toutes les morphologies. Voici qui devrait nous faire davantage apprécier la rentrée !

**Il était une fois**  
**la Belgique**

Profitez d'une escapade parisienne pour retrouver le meilleur de la Belgique au Bon Marché ! Au programme, de la mode bien sûr, mais aussi du lifestyle et quelques douceurs, le tout accompagné de beaucoup d'humour... comme nos chers voisins savent si bien le faire ! Au milieu de décors inspirés par les héros belges de bandes dessinées, du Marsupilami à Largo Winch en passant par les Schtroumpfs, vous sont présentées griffes ultra désirables et collections exclusives : Sea Me Happy, Imprévu et Neuville, le label anversois Essentiel Antwerp ou encore la maroquinerie de luxe Delvaux. Petits et grands y trouveront leur compte !

**Jusqu'au 28 octobre, plus de détails sur [www.24s.com](http://www.24s.com)**



Des paillettes qui scintillent, du lamé qui claque et quelques touches de lurex pour le fun, la lingerie imaginée par Mélanie Daries, créatrice du label Superbe Paris, est à son image : sans compromis et audacieuse. Longtemps calqués sur l'imaginaire masculin, nos dessous s'émancipent pour mieux nous sublimer. Un mantra très Girl Power « All Women Are Queens », un concept bienveillant – celui de s'adresser à toutes les femmes et à tous les corps – et des créations aussi excentriques qu'invariablement stylées, Mélanie Daries a bien capté l'air du temps et les envies du moment. Le résultat ? Des culottes qui donnent de furieuses envies de danser et des soutiens-gorge que l'on a envie de montrer. Puissant, engagé et impertinent.

HÉLÈNA COUPETTE | PHOTOGRAPHIE LAURENCE REVOL

N°217

**Comment l'aventure Superbe a-t-elle commencé ?**

J'avais envie de créer des sous-vêtements différents, non pas conçus pour séduire mais pour que les femmes se sentent belles. La lingerie est une arme puissante de confiance en soi, choisie avec soin chaque matin. Je voulais voir des coupes capables de mettre en valeur tous les corps, de belles matières qui fassent rêver. Que l'on puisse porter ses dessous aussi fièrement qu'une robe de soirée. Nous avons commencé par travailler les culottes comme de véritables pièces de mode à part entière. Nous avons ensuite continué avec les soutiens-gorge sans armatures, puis les maillots de bain et enfin les bodys. Superbe a trois ans aujourd'hui et c'est une belle aventure !

**Pourquoi la lingerie en particulier ?**

En tant que femme, je ne trouvais pas de sous-vêtements qui me faisaient envie. Rien ne me parlait. Beaucoup de choses étaient à faire pour montrer aux femmes qu'elles ne sont pas seulement des objets de désir. Entre des culottes en dentelle trop sexy et

des boxers en coton pas fun du tout, il n'existe aucune offre. J'avais envie de quelque chose de beau et de cool, qui reflète les envies et le style des femmes d'aujourd'hui. Ce n'est pas parce que la lingerie ne se voit pas, qu'elle doit être moins importante. Au contraire.

**Une culotte peut-elle être un moyen de se réapproprier son corps ?**

La lingerie est un vêtement intime, un cadeau que l'on se fait à soi-même. Y prêter attention est le premier geste d'amour que l'on peut s'offrir. La magie de ce vêtement est que l'on peut tout porter, sans que personne ne le sache. Choisir de porter une culotte dorée, c'est choisir de porter un dessous « Powerful ». Une culotte peut nous faire gravir des montagnes ! (rires)

**Quel regard posez-vous sur le Body positivisme ?**

Tout le monde devrait l'être ! Il reste encore beaucoup de travail à faire pour normaliser tous les corps, les vrais corps. À mon sens, il faudrait arrêter de simplement

en parler et plutôt le faire réellement. C'est-à-dire, shooter des femmes normales, des physiques réels sans avoir besoin de le faire remarquer. Ça devrait simplement être la norme.

**Diriez-vous que votre marque est féministe ?**

Tout ce qui touche à la femme m'importe. Prendre la parole sur des sujets comme la confiance en soi, le développement personnel, les inégalités et les injustices est essentiel. Je crée des pièces de caractère pour des femmes de caractère, en ce sens, Superbe est féministe. Il est important de rappeler que ce n'est pas un gros mot. Être féministe, ce n'est pas être en colère contre les hommes, mais simplement vouloir et revendiquer l'égalité entre les sexes.

Lors de nos shootings, nous aimons casser les codes traditionnels de la féminité et détourner l'image de la femme afin de provoquer des réactions. Pour la collection « Deep in Vogue », les visuels montraient une femme Superbe, fumant une cigarette

et lisant le journal *L'Équipe* (premier quotidien sportif français, ndlr.). C'est notre façon de dénoncer et d'affirmer que les femmes sont égales aux hommes.

#### Quel est votre parcours ?

Mon Master en communication en poche, j'ai commencé à travailler dans une agence de design. J'y ai appris l'importance du détail et c'est là qu'est né mon amour des belles images. Un jour, j'ai décidé d'apprendre la couture. J'ai réalisé les culottes de mariée de mes deux meilleures amies, ça a été un déclencheur ! J'ai commencé une formation de stylisme, si passionnante que j'ai quitté mon travail afin de pouvoir m'y consacrer pleinement. Une fois diplômée, j'ai suivi des cours de modélisme aux côtés de Louise Feuillère, meilleure ouvrière de France. Elle m'a fait découvrir tout l'univers de la lingerie, ses différentes étapes, du patronage à la confection, en passant par le choix des matières. Elle m'a transmis les bases du métier. La toute première collection Superbe a vu le jour en 2017. En 2018, nous étions distribuées au Bon Marché (grand magasin parisien, ndlr.). Un beau départ !

#### Comment concevez-vous vos modèles ?

L'imagination, d'abord et l'association des couleurs, ensuite. Les nuances et les textures sont une vraie passion. Les années 80 m'inspirent énormément, je passe beaucoup de temps à fouiller des archives et des images pour me nourrir. Ensuite, je dessine. Le plan de collection vient enfin rationaliser toutes ces idées. Une fois validé, nous passons au modélisme, nous « donnons vie » aux créations couchées sur papier. Je monte ensuite un prototype, un grand moment d'émotion ! Beaucoup d'étapes se succèdent avant que la collection soit mise en ligne et disponible en magasin.

#### L'offre en matière de soutien-gorge post-mastectomie est très limitée. Est-ce une chose que vous voudriez essayer ?

J'aimerais proposer des pièces dans ce sens. Cela requiert beaucoup de recherche et de



travail pour proposer des sous-vêtements intéressants et complets, qui mêlent confort absolu et design original. L'idée est dans ma tête et chaque projet prend du temps pour être mené à bien.

#### Comptez-vous élargir votre sizing ?

Nous proposons déjà des tailles jusqu'au XXL pour les maillots de bain, depuis cet été. Plus nous grandissons, plus nous pouvons proposer de tailles. Nous avons hâte de ne plus avoir de limite.

#### Quels sont les enjeux de proposer une lingerie « green » aujourd'hui ?

Mon rêve depuis le début de l'aventure Superbe est de proposer une lingerie « full » Made in France. Un rêve pas forcément possible pour tous les modèles car nous devons pouvoir proposer des créations pour tous les porte-monnaie. Cette année, nous avons commencé à travailler des matières recyclées et nous privilégions également

au maximum l'up-cycling. Pour le reste, nous travaillons exclusivement avec des matières européennes certifiées. Nos modèles sont créés le plus possible à la commande afin d'éviter les stocks et nous avons lancé un service de précommande pour fabriquer uniquement ce qui est acheté et éviter les pertes.

#### Qui est la femme Superbe ?

Toutes les femmes et toutes celles qui se sentent femmes. Peu importe leur morphologie, leur style et leur genre.

#### Quel message souhaitez-vous transmettre à travers vos créations ?

La liberté d'être soi-même, d'oser être qui l'on veut. L'importance de porter ce que nous aimons pour avoir confiance en nous et rayonner. •

# DESSINE-MOI UN SEIN

**Toutes confrontées au cancer du sein ? Il faut croire. En France, une femme sur huit sera touchée par la maladie au cours de sa vie. Au Grand-Duché, ce sont plus de 400 cas qui sont diagnostiqués chaque année. De fait, la prévention et l'information sont plus que jamais nécessaires afin de permettre une prise en charge rapide des patientes.**  
**En 2017, 507 cancers du sein ont ainsi pu être diagnostiqués. Parmi eux, 353 ont nécessité une opération, selon le dernier audit réalisé par le ministère de la Santé. Des opérations souvent difficiles, « mutilantes » et douloureuses qui touchent forcément à l'intégrité du corps. Dans ce contexte, plusieurs solutions s'offrent aux femmes afin de les aider à mieux gérer « l'après ». C'est le cas du tatouage 3D, qui semble se développer de plus en plus. Focus sur une méthode non-médicale mais infiniment bienveillante.**

HÉLÈNA COUPETTE

« J'ai perdu mes deux seins, j'étais couverte de cicatrices. Je ne supportais plus de me regarder, ça m'a plongée dans une déprime totale. Quand je me suis faite tatouer les aréoles mammaires, ça a été une délivrance pour moi. » Catherine Foucat, relatait son expérience à nos confrères de Rue89 Strasbourg, en 2014.

Un témoignage fort qui explique les ravages que peut provoquer une mastectomie sur l'image de soi. Pratiquée dans certains cas, lorsque le sein est malade et ne peut se contenter d'une intervention, elle consiste à retirer la totalité du sein, y compris l'aréole et le mamelon, là où une chirurgie conservatrice (ou tumorectomie) n'enlèvera que la tumeur et une petite quantité des tissus, afin de conserver la plus grande partie du sein.

Souvent perçue comme une mutilation, la mastectomie altère l'image corporelle et la perception de soi. Pourtant, en France, elles ne sont que 20% à entreprendre une reconstruction à la suite d'une chirurgie non conservatrice. Au Luxembourg, une femme sur sept y a recours. Des chiffres relativement bas, mais qui peuvent s'expliquer par la peur de complications médicales, une crainte de rupture des implants mammaires ou encore un manque de confiance dans l'esthétique finale.

« Quand on demande aux femmes si elles veulent une reconstruction post-mastectomie, bien souvent elles refusent. C'est trop rapide pour elles, malgré le fait qu'on leur ait enlevé un sein. Elles me disent : "Je ne veux plus qu'on n'en parle." Chacune va réagir comme elle peut. C'est un cheminement personnel», explique Aurore, infirmière à la Clinique Bohler.

## AVANT LA RECONSTRUCTION, LE DEUIL

Souvent épuisées et éreintées par la maladie, les traitements lourds et invasifs, elles seraient moins enclines à entreprendre une nouvelle opération, si celle-ci n'a pas été directement effectuée au moment de la mastectomie. Certaines attendent même parfois une dizaine d'années avant de prendre cette décision. « Vivre toute cette chimiothérapie, cette radiothérapie avec tous les effets secondaires que l'on connaît, puis encore une fois retourner à l'hôpital pour se reconstruire... Il faut quand même pouvoir accepter toutes ces épreuves, ce n'est pas facile », explique Aurore, qui compare l'expérience à celle du deuil : « Dans le cheminement psychologique, nous vivons d'abord le refus, puis l'acceptation, on revient dessus, on est en colère. Finalement, nous avons la sublimation. » Pour ces femmes,

qui viennent de perdre un sein, il s'agirait donc d'assimiler son corps avant tout, de s'y reconnecter, d'accepter la perte de ce sein avant de pouvoir en reconstruire un nouveau.

“

**Quand on demande aux femmes si elles veulent une reconstruction post-mastectomie, bien souvent elles refusent**

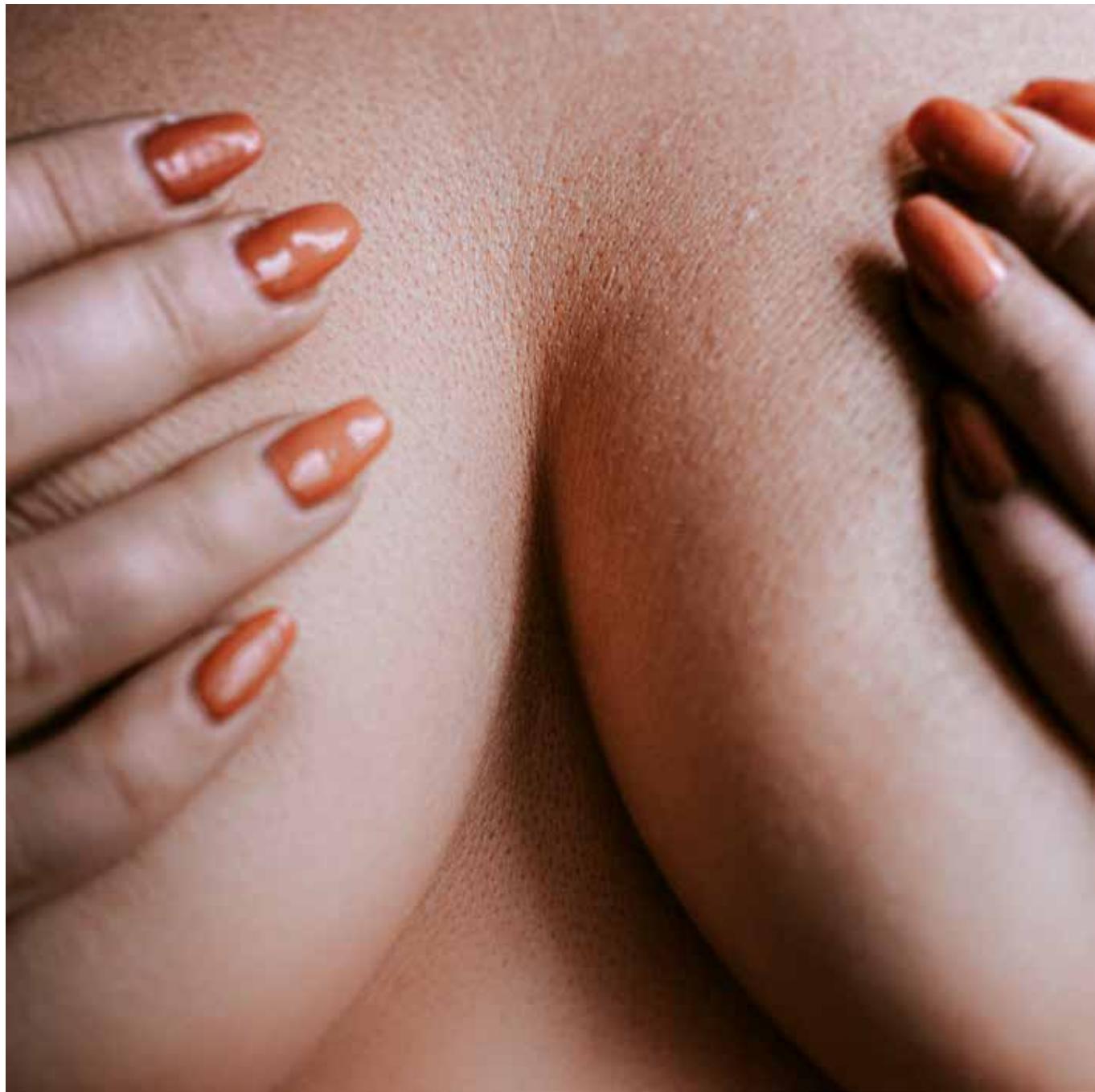
”

Accompagnées durant toute cette épreuve par l'équipe médicale, à même de les orienter vers les différentes pratiques qui s'offrent à elles, elles peuvent également être reçues par un·e psychologue. Au Luxembourg, les Breast Care Nurse assurent le rôle de « fil conducteur » tout au long du processus de soin. Une façon de guider les patientes et leurs proches, dès l'annonce de la maladie et pendant ce parcours, pour leurs permettre de faire face le mieux possible. Ainsi, si la chirurgie du cancer du sein altère l'image corporelle et la perception de soi,

“

**Manque de précision et de nuances, rendu souvent éloigné de la réalité et obligation de repasser sous les aiguilles tous les ans pour retoucher la couleur : la dermopigmentation connaît ses limites**

”



N°217

la reconstruction intervient précisément pour reconnecter la femme à son corps et à sa féminité. Le désir de combler cette perte, le souhait d'éviter une prothèse mammaire pas forcément esthétique ni confortable mais aussi l'envie de se sentir à nouveau à l'aise avec son corps sont généralement des motivations suffisantes pour pousser les femmes à sauter le pas.

Dans la pratique, deux méthodes existent : un implant mammaire peut être mis en place ou des lambeaux de peau prélevés sur différentes parties du corps peuvent être greffés pour reconstruire le sein. Qu'il s'agisse de l'une, de l'autre ou des deux méthodes, les étapes de l'opération restent sensiblement les mêmes. Dans un premier temps, le volume est reconstruit par la pose d'un implant introduit par la cicatrice de la mastectomie, de façon à ne pas réaliser d'incision supplémentaire. Une deuxième intervention vient ensuite « harmoniser » les deux seins, en corrigéant le volume. Enfin, une dernière étape consiste à « refaire » la zone de l'aréole et du mamelon. Pas forcément systématique, elle est pourtant un passage important pour celles qui souhaitent retrouver leur intégrité physique.

### LE TATOUAGE, POUR SE RÉAPPROPRIER SON IMAGE

Cette dernière étape, justement, évolue. Si la dermopigmentation, réalisée à l'hôpital par un infirmier ou un médecin, était jusqu'ici privilégiée pour redessiner l'aréole, les salons de tatouages se réapproprient cette pratique dans une perspective bienveillante.

Tatoueur·euses mettent ainsi leur talent au service de patientes, souvent désespoirées devant cette nouvelle poitrine pas tout à fait identique à celle qu'elles ont perdue. « J'ai commencé par amour des femmes », alors qu'elle esquissait plutôt des fleurs et tout autre tatouage artistique, Laurren (@sookiesalegossetattoo), installée du côté de Metz, s'est décidée à se lancer dans le tatouage 3D après s'être intéressée à la

dermopigmentation. Manque de précision et de nuances, rendu souvent éloigné de la réalité et obligation de repasser sous les aiguilles tous les ans pour retoucher la couleur : la dermopigmentation connaît ses limites. « J'ai voulu amener du confort aux femmes, améliorer ce concept. Il fallait impérativement proposer un aspect et un rendu fidèles à la réalité ».

Car s'il semble pourtant évident qu'il existe autant de mamelons et d'aréoles qu'il existe de femmes, cette singularité n'était pas forcément retranscrite lors de cette étape à l'hôpital. Un manque de connaissance dans la pratique du tatouage, effectué par le corps médical, qui explique des résultats parfois inesthétiques, même si la volonté de bien faire et le souci du confort de la patiente ne sont évidemment pas à remettre en question. « Mon chirurgien a fait un beau travail, explique Diane, dans un reportage de Radio Canada, mais ce n'est pas un tatoueur. Avec le temps, la couleur s'est effacée. Mes mamelons avaient la même couleur que ma peau ». Parce qu'il permet un résultat bien plus réaliste, le tatouage 3D est de plus en plus demandé.

Une technique non-médicale, qui doit faire l'objet d'une consultation au préalable avec son oncologue, son chirurgien et son médecin mais qui offre un effet trompe-l'œil particulièrement impressionnant. Grâce à la précision permise par l'aiguille, il est possible de retrouver l'impression de texture, de relief, de couleur mais aussi la taille et la forme pour un rendu au plus proche du téton d'origine. Sur son deuxième compte Instagram, @bringmyboobsback, uniquement dédié aux tatouages post-reconstruction mammaire, les photos postées par Laurren parlent d'elles-mêmes : des tétons si bien dessinés et des détails si précis que l'on pourrait les penser vrais.

Malheureusement, si la pratique tend à se développer, elle reste encore confidentielle. Le tatouage 3D n'est d'ailleurs pas pris en charge par les complémentaires,

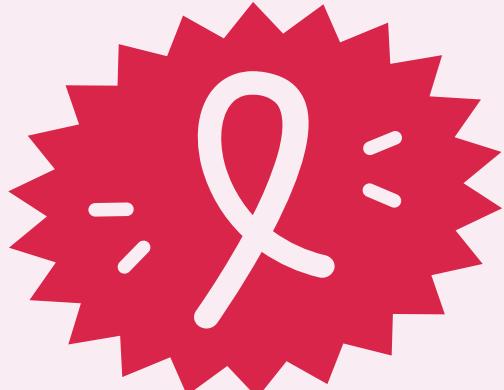


Laurren Prieur, tatoueuse  
Instagram : @bringmyboobsback

alors même que son coût varie entre 350 et 500 euros pour un sein, et peut grimper jusqu'à 800 euros pour les deux tétons. Un constat que dénonce Laurren : « Il faut rappeler que de nombreuses femmes ne connaissent pas cette solution, n'ont jamais entendu parler de cette possibilité ou sont prises en charge partiellement à l'hôpital. Elles se retrouvent avec un disque et des couleurs pour "donner l'impression de", sans aucun autre détail. D'autres sont épuisées, fatiguées et mal renseignées, » Pourtant, le tatouage 3D est indolore, rassure la tatoueuse, et réalisé dans des conditions ultra-sécurisées et délicates. « Nous amenons beaucoup de douceur et de bienveillance car la dignité et la reconnaissance passent aussi par ça. Si tous ces paramètres étaient connus, s'il existait un vrai système de complémentaire, ça serait fabuleux. Mais lorsqu'il s'agit des femmes, on ne parle bien souvent ni de confort, ni de choix ». •

# Partenaire de LONGUE

DATE *du*



# BROSCHT- KRIIBSLAF

Participez au **CHALLENGE «30.000 RUBANS ROSES»** sur [broschtkriibslaf.lu](http://broschtkriibslaf.lu)

Do, wann Dir eis braucht.

[f cmcm\\_luxembourg](#) [@cmcm\\_lu](#) [CMCM Luxembourg](#) [cmcm\\_lu](#) [App](#)

**CMCM**  
VOTRE MUTUELLE SANTÉ  
DEPUIS 1956

# BADY MINCK

## “Je fais appel aux rêves”

Étrangeté de prime abord, *Mécanomagie* sort en 1996, et livre un récit imaginaire dans un monde surréaliste, pour lequel Bady Minck s'inspire du lieu de son enfance, le nord du Luxembourg. Là où, comme elle le dit, elle est née artiste.

Se proclamant artiste dès son plus jeune âge, Minck a définitivement fait du chemin depuis *Sang dans la Trace*, un premier film intime et engagé. Pourtant ses aspirations n'ont pas tant changé, gardant l'intuition pour force. Bien des années plus tard, la voilà en train de scanner ses premiers films, préparant une rétrospective intégrale de son travail à la cinémathèque de Vienne en 2021. En attendant, sa dernière production, *Glory to the Queen*, sera projetée au CinEast Festival ce mois-ci !

GODEFROY GORDET



**Depuis vos premiers films de la fin des années 80 à aujourd'hui, vous avez construit un cinéma qui s'acharne à dépasser les limites du genre. Est-ce une direction consciente ?**

Ça se construit de soi-même, donc c'est venu tout naturellement. Dans mon cinéma, le point de départ est souvent ou presque toujours le rêve. Mon tout premier film, *Blut In Der Spur*, tourné en 16mm, est une simple mise en images d'un rêve. Dans les films d'après, j'ai assemblé plusieurs rêves. Encore après, j'ai commencé à les mélanger et à essayer de faire passer ces assemblages de nouveau par de nouveaux rêves, des rêves « en commande ». Par exemple si je ne trouvais pas une bonne fin pour un scénario, je fais appel aux rêves et normalement ça fonctionne. Mes films sont des dialogues entre le conscient et le subconscient.

**En tant que productrice, vous êtes créditez sur 63 films, et près d'une quinzaine en tant que scénariste et réalisatrice. Vos films ont voyagé sur plus de 600 festivals dans le monde, pour rafler une trentaine de prix prestigieux... Quel regard portez-vous sur votre parcours ?**

J'adore compter les villes et pays, pour voir quelles villes ou pays j'aimerais y ajouter.

Mais comme il s'agit toujours d'invitations, ce n'est pas moi qui choisis. Je dois avouer que je pense plus aux prix que je n'ai pas gagnés qu'à ceux que j'ai gagnés, c'est malade ! Par exemple mon dernier film *Mappamundi*, n'a pas gagné de prix au festival de Sundance. Ça m'a rendu un peu triste. Apparemment mes films sont insolites, décalés ou fous dans les yeux des autres, mais pour moi ils sont tout à fait logiques, en tout cas je ne me repose pas sur les prix.

**En 2013, vous coproduisez le film *Hannah Arendt* de Margarethe von Trotta, présenté en première au Festival du film de Toronto et qui compte plus de 450 000 entrées en Allemagne et plus de 300 000 entrées en France.**

**Quel a été votre rôle sur ce film ?**

Quelques années plus tôt, nous avons travaillé sur une fiction sur *Hannah Arendt* avec un tout autre réalisateur, en Autriche. Mais ce projet n'a pas trouvé de financement. Nous étions donc ravis de rencontrer un nouveau projet sur *Hannah Arendt* et en plus avec une telle réalisatrice. Plusieurs « film funds » allemands ne voulaient pas soutenir ce projet, avec l'argument que personne ne voudrait voir au cinéma une femme qui pense. La productrice allemande a dû chercher des coproducteurs dans d'autres pays. Il lui manquait un tiers du budget, donc à peu près 2 millions, ce que nous lui avons procuré, en plus de lui proposer le compositeur, le Luxembourgeois André Mergenthaler, une douzaine d'actrices et d'acteurs et beaucoup de techniciens du Luxembourg, ainsi que des lieux de tournage.

**En parallèle à ce genre de « grosses productions », en 2017, vous écrivez et dirigez l'étonnant *Mappamundi*, projeté en première mondiale au Sundance film festival.**

**Quelle a été la genèse de ce projet ?**

*Mappamundi* est une suite logique à mon film *Au commencement était le regard*, lequel essaye de capter ce qui est caché derrière les images. Comme outil pour ce film, j'avais utilisé des cartes postales. À

partir des cartes postales de l'Autriche, j'avais fait mes recherches sur des parties de l'histoire du pays, mais aussi sur des poètes autrichiens. J'ai également travaillé avec une vingtaine de chercheurs. Le film achevé a été invité au festival de Cannes, à la Quinzaine des réalisateurs, et à 117 festivals ensuite. À la suite de ce succès, le ministère des Sciences, qui a pour but d'investir dans l'art et le cinéma pour l'utiliser comme moteur de transport pour leurs contenus scientifiques, m'a proposé d'investir une nouvelle somme dans un de mes nouveaux projets. La seule condition était que le projet prenne pour thème « les paysages ». Je leur ai proposé de faire un film sur notre planète en utilisant des cartes du monde...

**Récemment vous avez produit *Glory to the Queen*, des réalisatrices Tatia Skhirtladze et Anna Khazaradze. Un documentaire sur 4 joueuses d'échecs géorgiennes devenues icônes de l'émancipation féminine dans toute l'URSS.**

**Le caractère féministe du film a-t-il guidé votre choix de production ?**

Oui, absolument. Dans certains pays de l'Europe de l'Est, la condition féminine dans les années 70-80 était complètement différente de la nôtre. En 1989, j'ai vécu en Roumanie une expérience clé, que je ne peux oublier. J'étais en visite à Bucarest et on m'a invitée à visiter un studio de film. J'y ai emmené Alexander, le cofondateur de Amour Fou – la société de production que Minck co-fonde en 1995, ndlr –. Quand la porte s'est ouverte, on a vu que tous les chefs du studio étaient des femmes. Elles m'ont traitée comme une star, m'ont félicitée, et m'ont guidée dans le studio, cela en ignorant, ou presque, Alexander. Je me sentais comme dans un rêve ou dans un film dans lequel tout est renversé. Jamais de ma vie je n'avais été traitée comme plus importante qu'un homme. Adolescente, j'étais déjà très féministe, je faisais partie du GRF, « grupp revolutionairer fraen », les femmes révolutionnaires ici au Luxembourg. Mais l'expérience à Bucarest me faisait vivre pour la première fois le sentiment d'avoir une valeur égale ou même supérieure à celle d'un homme. En Géorgie, les femmes, elles aussi, avaient une valeur supérieure à celle

des femmes ici à l'Ouest et c'est magnifique que cette situation ait donné la possibilité que des femmes puissent démontrer leurs talents et même devenir championne, sans être écrasée par la société. Je trouve très important de raconter cela, aussi pour les jeunes, comment avec la chute du communisme, la valeur de la femme a diminué dans beaucoup de pays de l'Est.

**Malgré les contraintes dues à la crise sanitaire, vous tournez en ce moment deux films, *Une histoire provisoire*, écrit par Nasim Ahmadpour & Romed Wyder, et *Himbeeren mit Senf*, écrit par Ruth Olshan & Heike Fink. Face à l'évolution de la situation, émettez-vous des doutes à voir un jour ces deux histoires sous forme de films ?**

On est presque à bout du tournage de *Une histoire provisoire*, il ne manque que six jours sur 21 déjà tournés, donc le risque est minimal. Pour le film jeune public *Himbeeren mit Senf*, le risque va nous accompagner jusqu'à début octobre.

**Comment préparez-vous l'avenir à court et moyen termes ?**

Nous avons actuellement cinq films en production : *Yalda*, qui a gagné le grand prix de Sundance en janvier et qui était censé sortir en avril dans une dizaine de pays, de Massoud Bakhshi, *Red Fields* de Keren Yedaya, *Hochwald / Why Not You* de Evi Romen et le documentaire *Glory to the Queen*, que vous connaissez.

Pour ces quatre films, trois sont réalisés par des femmes, ce qui nous est cher, environ 60 % sont fait par des réalisatrices.

Nous avons actuellement quatorze projets de films en développement, dont le prochain film de Margarethe von Trotta, qui va retracer six ans de la vie de la poétesse radicale Ingeborg Bachmann.

Le poète Max Frisch va y jouer aussi un rôle, comme les deux étaient liés pendant 4 ans. Et puis, pour le 25<sup>ème</sup> anniversaire d'*Amour Fou* qui a eu lieu en juin, le Metrookino du Filmarchiv Austria à Vienne, va présenter en novembre une rétrospective avec un choix de 25 programmes de films du catalogue *Amour Fou*. ●

# SAVE The DATE

HÉLÈNA COUPETTE

N°217

02.10  
**DANSE**  
**ARSENAL - METZ**



**RAINFOREST**

Concocté pour les 50 ans du Ballet national de Lorraine en 2018, ce programme de fête signé Petter Jacobsson et Thomas Caley débute par des performances sur mesure avec DJ set et participation du public. Puis, le duo rend ensuite hommage au croisement du Pop Art, de la musique électro de David Tudor et de la Post Modern Dance de Merce Cunningham. Le RainForest de ce dernier fait se télescopier des danseurs-oiseaux rares, vêtus de justaucorps lézardés par une végétation tropicale absente, évoluant au milieu des Silver Clouds d'Andy Warhol. Des ballons gonflés à l'hélium prompts à s'envoler à la moindre touche. Avec *This Concerns all of us*, le New-Yorkais Miguel Gutierrez relate les bouillonements intérieurs d'une communauté plurielle, un éclat de lune brillant dans un monde en quête de sens.

● [WWW.CITEMUSICALE-METZ.FR](http://WWW.CITEMUSICALE-METZ.FR)

# 08.10

CONCERT

DEN ATELIER

**HANIA RANI**

Compositrice et musicienne, partageant sa vie entre Varsovie et Berlin, Hania Rani explose les frontières du temps et de l'espace avec son premier album. Fascinée par le piano en tant qu'instrument à part entière, elle interprète toutes ses possibilités sonores et harmoniques dans leur intégralité mais toujours à sa manière. Au final, un premier album signé sur Gondwana Records, qui fait écho à l'influence des paysages islandais et des montagnes polonaises des Bieszczady. En constante évolution sur le plan musical, toujours agitée par son processus créatif, elle reste à l'affût d'un prochain projet pour la mener encore ailleurs.

OU [WWW.ATELIER.LU](http://WWW.ATELIER.LU)

# 11.10

CONCERT

**NANCY JAZZ PULSATIONS**

**JOHAN PAPACONSTANTINO**

Alors que la Covid-19 ne semble laisser aucun répit au monde de la culture, le festival Nancy Jazz Pulsation ne compte pas se laisser abattre. Une vague d'annulations pour les concerts prévus ? Qu'à cela ne tienne. Ce sera donc Johan Papaconstantino qui remplacera, avec d'autres les artistes manquant à l'appel. Et la nouvelle n'est pas pour nous déplaire puisque le musicien est l'un de nos coups de coeur de l'année passée. Mélant rythmes RnB et électro, sonorités grecques et auto-tune façon PNL, Johan Papaconstantino livre une musique semblable pourtant à aucune autre, dont on ne se lasse définitivement pas. À écouter en boucle et en live.

OU [WWW.NANCYJAZZPULSATIONS.COM](http://WWW.NANCYJAZZPULSATIONS.COM)

# OFFRE SPÉCIALE



KINEPOLIS  
**FAMILY  
CARD**

TOUTE LA FAMILLE BÉNÉFICIE  
DU TARIF ENFANT

**5 PLACES  
VALABLES 100 JOURS\***

+

**10% DE RÉDUCTION  
FOOD&DRINK**



“Films porteur du label famille”

DISPONIBLE À LA CAISSE ET SUR LE WEBSHOP

infos & conditions: [kinopolis.lu/familycard](http://kinopolis.lu/familycard)



14.10

CONFÉRENCE  
ROTONDES

N°217

## HISTOIRE DES MÉDIAS AU LUXEMBOURG : RADIO ET TÉLÉVISION AUX XX<sup>ÈME</sup> ET XXI<sup>ÈME</sup> SIÈCLES

Petit flashback dans le paysage médiatique luxembourgeois avec cette conférence à ne pas louper. S'il faut attendre 1959

pour que le premier programme radiophonique en langue luxembourgeoise - et régulier - voie le jour, l'histoire de la radio remonte aux années 20 et 30. D'abord lancée sous l'acronyme SLER (Société luxembourgeoise d'études radiophoniques) en 1929, elle mute ensuite en CLR puis CLT pour se lancer à l'assaut d'une partie de l'Europe occidentale grâce à ses programmes multilingues. Il faudra attendre la libération des ondes dans les 90' pour que RTL perde son monopole.

La suite, on la connaît. Ou pas. Dans tous les cas, cette conférence, ponctuée d'extraits audiovisuels, propose un bel aperçu de l'évolution des médias au Luxembourg.

OR [WWW.ROTONDES.LU](http://WWW.ROTONDES.LU)

Les 21 et 22.10

THÉÂTRE  
KINNEKSBOND

## ASHES TO ASHES

Déporté au camp d'Auschwitz-Birkenau, Zalmen Gradowski, Polonais de 31 ans, sera enrôlé de force dans les Sonderkommandos, chargés de participer à la « solution finale ». Devenu malgré lui, le tortionnaire de ses pairs, il est pris d'une subite et inextricable pulsion d'écriture. Il dit ainsi l'horreur du quotidien qu'il voit et subit, tour à tour bourreau et victime de sa propre humanité. Comme une façon d'empêcher l'oubli et l'impunité, il enferme ses manuscrits dans de lourdes gourdes qu'il enfouit sous les cendres. Excavé, le texte original ciselle ce spectacle puissant et bouleversant, mis en scène par Simon Wauters et Agnès Limbos.

OR [WWW.KINNEKSBOND.LU](http://WWW.KINNEKSBOND.LU)

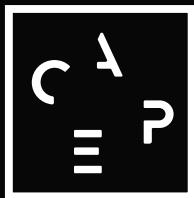
24.10

CONCERT  
PHILHARMONIE

## SOL DE PASCAL SCHUMACHER

Solaire et lumineuse, comme ce nom emprunté à la langue portugaise, la performance de Pascal Schumacher l'est incontestablement. S'il est déjà familier avec la scène du Grand Auditorium puisqu'on a pu le voir aux côtés de Kenny Barron, Jeff Herr ou l'Orchestre Philharmonique du Luxembourg, c'est seul qu'il s'y présente pour la première fois. Entouré de ses instruments ainsi que d'un dispositif électronique et lumineux, il invitera son public à pénétrer dans son intimité musicale, tout en douceur et en contemplation.

OR [WWW.PHILHARMONIE.LU](http://WWW.PHILHARMONIE.LU)



CENTRE  
DES ARTS  
PLURIELS  
ETTELBRUCK

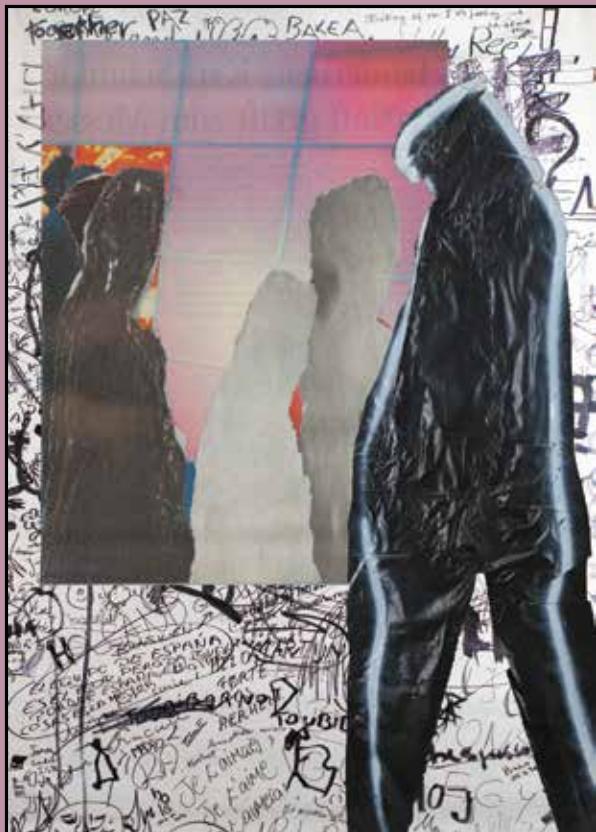


casino  
luxembourg

exposition

Jusqu'au 29.11.2020

Germaine Hoffmann



Die Zeit ist ein  
gieriger Hund

# Les 24 et 25.10

**SALON**  
**LUXEXPO THE BOX**

**SALON DU VINTAGE**

“

C'est LE rendez-vous des passionnés de vintage. Paraît-il qu'on ne dirait plus vieux mais vintage. Pour la 3ème fois, le Salon de Vintage investit les 3000m carrés du site LuxExpo The Box, avec 'en exclu', une exposition en hommage à Karl Lagerfeld, disparu il y a déjà un an. L'évènement regroupera une sélection des 150 meilleurs exposants nationaux et internationaux. Du mobilier design, de belles pièces signées, de la mode luxe femme et homme, des accessoires vintage, sacs et lunettes de grandes marques. Tout ça ? Et bien plus encore ! De nombreuses animations seront présentes pour te rétro-gamer, te barber-shoper, te faire tatouer, danser et street-fooder. En bref, un week-end comme chez Mamie et Papy : du glamour, de l'élégance, du chic, le tout dans une ambiance rétro-cool. À vos agendas !

”

oir [WWW.THEBOX.LU](http://WWW.THEBOX.LU)



## 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 Puns*

FONDATRICE DE SUPERMIRO



**supermiro.** 

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

# 28.10

THÉÂTRE

**THÉÂTRE DES CAPUCINS**

**BY HEART**

« Un acte de résistance artistique et politique », et surtout une belle manière de faire vivre l'art et la littérature au-delà du spectacle. Lorsque sa grand-mère apprend qu'elle va bientôt perdre la vue, elle demande à son petit-fils, Tiago Rodrigues, auteur de cette expérience à la fois simple et complexe, un livre qu'elle apprendra par cœur. De là née l'idée de réunir chaque soir dix spectateurs qui, à leur tour, devront apprendre un passage des sonnets de Shakespeare. Entre fiction et réalité, ce spectacle se révèle être une expérience singulière, intime et troublante.

oir [WWW.THEATRES.LU](http://WWW.THEATRES.LU)



## THE FINEST CLASSIC CARS IN LUXEMBOURG



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



# 1928

LUXEMBOURG DRY GIN

Le 1928 Grey Gin est un savant mélange d'épices et de plantes décocté, infusé et macéré pour donner un alcoolat de gin à 96%. On y ajoute dix espèces de feuilles, fleurs, racines, écorces et graines qui assemblées vont se distiller dans l'alambic pour donner un GIN à base florale 100% luxembourgeois de qualité supérieure.

Sur les bouteilles.... Diddelenger Waassertuerm  
Parce que nous voulons être représentatif du Luxembourg,  
Tour d'eau de Dudelange s'invite sur votre bouteille  
de collection 1928...



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

**Vous souhaitez commander en ligne :**  
chaque commande est livrée à votre porte d'entrée.

**29.10**

**THÉÂTRE**  
**KINNEKSBOND**

**29.10**  
**SPECTACLE**  
**NEIMENSTER**



**NACH**

Après avoir croisé le Krump dans le documentaire culte de David Lachapelle, *Rize*, consacré à cette danse urbaine née à Los Angeles dans les années 2000 à la suite des émeutes raciales, la danseuse casse les codes des genres et repousse les limites de l'enfermement dans son solo, *Cellule*. Elle s'y replie et se déploie, jusqu'à ce que les jeux de lumière fassent apparaître sa musculature. La jeune rappeuse luxembourgeoise Nicool, sera l'invitée de cette soirée, placée sous le signe des femmes, qui brisent les codes d'une société encore patriarcale.

**WWW.NEIMENSTER.LU**



**LATERNA MAGICA**

Si les souffrances intimes d'Ingmar Bergman ont donné naissance à quelques chefs-d'œuvre du 7<sup>ème</sup> art, Dorian Rossel et Delphine Lanza se les réapproprient pour mieux les partager. Alors que le « grand maître suédois » transformait les placards sombres de ses punitions, en chambre noire pour projeter les films de son imagination, comme il le raconte dans sa fausse autobiographie, *Laterna Magica*, l'anecdote sert de point de départ à cette étonnante pièce de théâtre. Dorian Rossel et Delphine Lanza livrent un portrait en clair-obscur, où se mêlent les tourments, les rires, les joies et les fulgurances.

**WWW.KINNEKSBOND.LU**



17.10 SA  
11:00 - 24:00

#### Performances

Arts du cirque /  
Musique / Danse

#### Résidences

Portes ouvertes /  
Ateliers créatifs

#### Musique

Concerts Jazz  
des cycles Pause  
et Forward

#### DJ's

DJ talks /  
DJ sets

#### Expositions

Bande Dessinée /  
Photographie

#### Visites guidées

Les coulisses  
de neimënster  
en DE, EN, FR  
ou LU

#### Expositions

Spectacles de  
marionnettes /  
Cartoons  
(CinEast)

**Food  
& Drinks**  
En continu

#### Jeune public

Saison 20/21

© Patrick Gallabat



# En coulisses 2020



neimënster respecte les mesures  
sanitaires en vigueur. Entrée libre.  
Nombre de places limité.

**neimenster.lu**

28, rue Münster +352 / 26 20 52 1



Une envie  
folle de  
spectacles ?

[theatre.esch.lu](http://theatre.esch.lu)

ESCHER  
THEATER

# NEWS CULTURE

GODEFROY GORDET



N°217

FILM INTERNATIONAL

## MORT SUR LE NIL

DE KENNETH BRANAGH

AVEC KENNETH BRANAGH, GAL GADOT, ARMIE HAMMER, ANNETTE BENING...

Après avoir adapté *Le Crime de l'Orient-Express*, Branagh s'attaque à l'adaptation cinématographique d'un autre monument de l'auteure Agatha Christie : *Mort sur le Nil*. La version de 78, réalisée par John Guillermin avec Peter Ustinov dans le rôle d'Hercule Poirot, était déjà un bijou. Ici, si l'histoire est la même, on trouve une belle réinterprétation, nettement plus sensuelle, du triangle amoureux que tiennent Armie Hammer, Gal Gadot et Emma Mackey, dans la mondanité des années 30. Renfilant le costume de l'un des plus célèbres limiers de la littérature policière, on sent que Branagh fait d'abord du cinéma pour se faire plaisir.

ALBUMS

### KATIE MELUA - ALBUM NO. 8

Immense artiste britannique, Katie Melua c'est 11 millions d'albums vendus dans le monde pour 56 récompenses de platine... C'est dire l'envergure de la chanteuse à la voix unique, aussi puissante que fascinante. Elle signe ce 8<sup>e</sup> album dans une redécouverte complète de sa musique, alliant l'émotion artistique à l'exception musicale. Si *A Love Like That*, le premier single paru, rappelle le tendre mélange entre tessitures orchestrales et arrangements à la guitare folk, auquel Melua nous a habitués, les titres suivants que sont *Airtime* et *Leaving the Mountain* offrent des explorations différentes respectivement proche du blues et dans la douceur d'une ballade pour le second. On a hâte.

Où Le 16 octobre (blues/folk)



### AOLE BLACC - ALL LOVE EVERYTHING

Le chanteur américain retourne à ses fourneaux pour en sortir ce charmant *All Love Everything*. Un album positif, engageant à remuer et à l'image de l'artiste, qui, depuis ses succès *Need a Dollar*, *The Man* ou *Wake Me Up* en collaboration avec Avicii, n'a de cesse que de composer sur sa vie, ses expériences vécues. C'est cette fois autour de l'amour, notamment celui qu'un père porte à son fils, qu'il mène ce projet, infusé par l'écoute des producteurs Jonas Jeberg, Jugglerz, Jon Levine et Matt Prime. Ainsi, dans la force des thématiques employées, Aloe Blacc propose un disque riche de musicalité, mêlant pop, folk et soul.



Où Le 2 octobre (pop)

## LIVRE BROCHÉ

## MARCO GODINHO - WRITTEN BY WATER

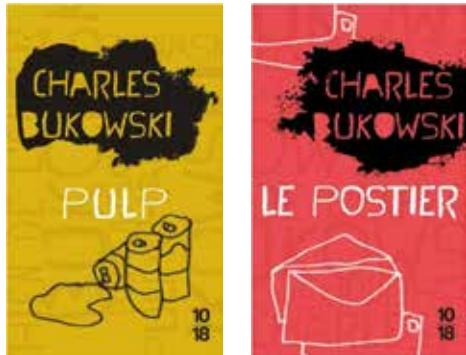


Fruit d'un travail intense, cette publication monographique montre le travail précieux qu'opère le Casino avec ses artistes depuis de nombreuses années. Publié à l'occasion de la participation nationale de Marco Godinho à la 58<sup>e</sup> Exposition Internationale d'Art - La Biennale di Venezia (11.05 - 24.11.2019), *Written by Water* passe en revue 15 années du travail de l'artiste luxembourgeois. Artiste prolifique, intéressé par le monde « ses marges et ses seuils », il couvre ici les relations que l'homme entretient avec la mer, déclinant de fait un livre qui se veut : « odyssée à rebours des migrations récentes, du Nord au Sud ».

OI Ed. Casino Luxembourg - Forum d'art contemporain et Hatje Cantz

## LIVRE POCHE

**FACTOTUM,  
LE POSTIER ET PULP  
DE CHARLES BUKOWSKI**



Monstre sacré de la littérature américaine, Bukowski s'est illustré dans la poésie, l'essai, la nouvelle et bien sûr dans le roman, pour publier six ouvrages majeurs entre 71 et 94. Ed 10/18 en sort trois de ceux-là en poche : *Le Postier* – Drôle, excessif, fantastique, féroce : son premier roman –, *Factotum* – les péripéties rocambolesques d'Hank, son alter ego –, et *Pulp* – son ultime pied de nez à la vie –. Une belle manière de découvrir ou redécouvrir ce géant de l'art de l'écriture.

OI Ed. 10/18 - Le 8 octobre

## FILM LUXEMBOURGEOIS

**SKIN WALKER DE CHRISTIAN NEUMAN**

AVEC AMBER ANDERSON, UDO KIER,  
JEFFERSON HALL, LUC SCHILTZ, SOPHIE MOUSEL...



Le 14 octobre sort en salle cette production luxo-luxembourgeoise, tenue par Tarantula Distribution et réalisée par Christian Neuman comme premier long métrage. Un thriller horrifique traduisant l'affection du cinéaste luxembourgeois pour les films sombres à la photographie impeccable. L'histoire met en scène Régine essayant de se construire une vie heureuse emprise aux traumatismes d'une enfance tragique. L'assassinat brutal de sa grand-mère viendra tarir ses aspirations et faire rejaillir les horreurs du passé. Intrigant...

## ACTU LOCALE

**CINEAST FESTIVAL 13<sup>E</sup> ÉDITION**

Le Festival du film d'Europe centrale et orientale au Luxembourg remet le couvert et revient malgré un contexte clairement difficile. Sous la thématique centrale « *Planting the Future. Our planet and societies at a crossroads* », c'est donc une édition hybride que nous proposons le CinEast cette année, associant plus de 80 séances dans les cinémas à une partie online. Ce sont ainsi 45 longs métrages et 30 courts métrages de 21 pays de l'Europe centrale et orientale, qui seront accessibles au public au cinéma ou à la maison. Et comme chaque année, de nombreux invités, une exposition majeure et des concerts... Faites votre programme sur cineast.lu.

OI Du 8 au 25 octobre



# LE GOUVERNEMENT

## et la régulation du marché immobilier

**Avec des prix qui ne cessent de grimper d'année en année, l'accès au logement représente un véritable défi pour l'État luxembourgeois. La récente crise sanitaire a accéléré la prise de dispositions exceptionnelles pour les locataires mais au-delà de ces mesures, le gouvernement poursuit sa politique d'investissement dans le logement public. L'enjeu ne consiste pas à stopper l'augmentation des prix qui résulte d'une dynamique positive mais à réguler le marché. Regard sur la politique en matière de logement et focus sur les actions en matière de régulation.**

CHRIS MICK

Le constat reste inchangé à chaque publication des prix de l'immobilier au Luxembourg : les prix continuent d'augmenter et cela est directement lié à l'offre insuffisante de logements et la rareté des terrains disponibles. AtHome, le principal site de petites annonces annonçait en avril dernier qu'un résident dépensait environ 1616 euros pour un appartement et 2963 euros pour une maison (sans tenir compte de la surface habitable). Cela représente une progression de 6% entre mars 2019 et mars 2020 en ce qui concerne les appartements et 2% pour les maisons. Les appartements avec 2 chambres proches situés dans la capitale ou à proximité immédiate atteignent les 1761 euros par mois, soit 8,9 % de plus que la moyenne nationale. Précisons que la capitale compte près de 67% des biens à louer du pays. Si la loi de l'offre et de la demande gouverne le marché, on pourrait se demander si la récente crise sanitaire modifiera la donne, si certains prédisent une croissance plus faible, d'autres restent persuadés qu'ils retrouveront leur niveau précédent au bout d'une année, comme ce fut le cas lors de la crise de 2008-2009.

“  
**Ce nouveau texte vise aussi à exploiter le potentiel foncier existant et à mobiliser plus de terrains tout en misant sur des critères de durabilité. Le projet pilote « Elmen » illustre parfaitement cette ambition**  
 ”

Mais au plus fort de la crise, le gouvernement a adopté plusieurs mesures pour limiter son impact auprès des locataires en se dotant d'un nouvel instrument financier : le fond spécial de soutien au développement du logement.

Cette mesure exceptionnelle s'inscrit dans la continuité de la politique d'investissement dans le logement public. Il a parfaitement conscience des enjeux du pays en matière de croissance démographique, économique mais aussi

de multiculturalisme, de mobilité et de toutes leurs conséquences sur le logement et ses prix. Ainsi, le pacte logement 2.0 fera l'objet d'un débat d'orientation à la Chambre avec l'objectif d'un vote d'une loi avant la fin de cette année qui marque la date d'échéance du pacte. En quoi consiste-t-il ? Initié par le ministre du Logement, Henri Kox, il comprend deux objectifs majeurs : créer des logements « abordables » mais aussi mobiliser des terrains en jachère et des logements vacants. Un consultant mis à disposition par le ministère assistera les Communes qui accepteront de construire des logements et bénéficieront de subventions au travers de la signature du pacte.

Une stratégie comprenant un « programme d'action local logement » devra être élaborée pour recevoir l'aide étatique. Ce nouveau texte vise aussi à exploiter le potentiel foncier existant et à mobiliser plus de terrains tout en misant sur des critères de durabilité. Le projet pilote « Elmen » illustre parfaitement cette ambition. Situé sur le territoire de la commune de Kelhen (localité de Olm), se composera à terme de 800 logements



N°217

pouvant accueillir 2200 personnes. Sa réalisation est très importante elle marque l'empreinte de l'État en matière de logement social. D'autres projets comme le futur éco-quartier Neischmelz à Duderange ou Wunne mat des Wooltz à Wiltz gérés par le fond du logement se transforment en centres urbains. Aujourd'hui, c'est le foncier qui pèse le plus lourd dans le prix d'un logement.

Il est donc nécessaire de mobiliser des terrains pour réguler l'offre et la demande. Tout doit être mis en œuvre pour le rendre plus accessible. Ainsi, la formule du bail emphytéotique avec la mise à disposition de terrains publics offre la possibilité de développer des projets. Le monde politique doit agir sur le marché pour faire baisser la demande, la construction de logements sociaux est en marche mais les délais d'achèvement sont longs. Ne faudrait-il pas chercher à rendre le marché moins intéressant pour certains investisseurs ? •

Le projet de loi 5696 relatif au "Pacte logement" a été adopté le 11 juin 2008 en première lecture à la Chambre des députés. L'État et les communes ont une responsabilité partagée dans la réalisation du droit à un logement convenable des citoyens. L'État et les communes doivent donc unir leurs efforts pour augmenter l'offre de logements.

En février 2019, le Liser et l'Observatoire de l'Habitat ont présenté plusieurs études sur le foncier au Luxembourg. La note n°23 relative au « degré de concentration de la détention du potentiel foncier destiné à l'habitat en 2016 » avait particulièrement retenu l'attention puisqu'elle montrait que « 15 907 individus détenaient 65,2% de la valeur totale des terrains disponibles pour l'habitat et 746 sociétés privées en détenaient 18,6% ». **L'intégralité de l'article est consultable sur [www.liser.lu](http://www.liser.lu)**

---

### LE CHIFFRE

1/3

*1/3 des dépenses mensuelles des ménages luxembourgeois sont consacrées au logement. C'est le taux le plus élevé d'Europe. (Eurostat)*





## ENVOLEZ-VOUS VERS VOTRE NOUVEAU LIEU DE VIE

ESTIMATIONS ET CONSEILS SUR MESURE  
AMÉNAGEMENTS, RÉNOVATIONS, TRANSFORMATIONS  
ACHAT, VENTE ET LOCATION DE TOUS BIENS IMMOBILIERS  
ACHAT / VENTE DE TERRAINS À BÂTIR ET À LOTIR



**IMMO&CONSEIL**  
Promoteur et Immobilier

19, Steewee L-3317 Bergem [www.immo-conseil.lu](http://www.immo-conseil.lu) Tél. : 26 51 22 90

**DES PRIX  
QUI VOUS FERONT VOIR  
LA RENTRÉE D'UN BON ŒIL**



**M**  
OPTIQUE MILBERT

3 Rue Enz, L-5532 Remich  
**Tél. : 26 66 04 20**

**PLUS MINUS**  
BY OPTIQUE MILBERT

18-22 Rue du Brill, L-3898 Fœtzen  
**Tél. : 26 37 87 70**

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

## 3 QUESTIONS À JEAN-PAUL SCHEUREN, Président de la Chambre immobilière

### Rendre le marché immobilier moins attractif pour certains investisseurs serait une solution pour réguler le marché. Qu'en pensez-vous?

Le marché de l'immobilier est régulé par le principe de l'offre et de la demande. Contrairement à une croyance très répandue, nous ne voyons aujourd'hui que très peu de grands investisseurs internationaux qui achètent de l'immobilier résidentiel au Luxembourg. La demande vient donc essentiellement de la population luxembourgeoise et des primo arrivants qui souhaitent venir s'installer au pays. C'est elle qui fait grimper les prix et le seul moyen de prévenir ce type d'augmentation serait d'accroître en même temps l'offre de logements disponibles. Il y a lieu de noter que des mesures concrètes pour défavoriser les investisseurs ont d'ores et déjà été prises : l'augmentation de la TVA sur les logements locatifs de 3% à 17% en 2015 en est un exemple. Il s'en est suivi une augmentation des loyers comme nous l'avions annoncé d'ailleurs.

### Comment endiguer le poids du foncier dans le prix d'un logement ?

Il s'agit en réalité d'un faux problème. La réalité est que le coût du logement est élevé du fait d'un marché sous tension, voire sous haute tension, ce qui tire les prix du logement vers le haut. Le prix du foncier n'est ensuite qu'une résultante d'un calcul de rentabilité, le prix de construction étant plus ou moins connu. Endiguer le prix du foncier nécessite d'endiguer le prix du logement. Si vous prenez un appartement existant – comment est-il évalué ? Pas en fonction du prix du foncier, mais en fonction de l'annonce par l'Observatoire de l'Habitat des prix par mètre carré et par commune. Est-ce réellement important de savoir si le prix du foncier impacte le prix du logement ou l'inverse ? Ce qui compte pour le propriétaire ou le locataire, c'est le coût final de son logement. La bonne question serait plutôt de savoir si l'État luxembourgeois (et son ministre

du Logement) peut encore se permettre de vendre un logement dans notre situation actuelle de pénurie totale de logements locatifs à coût modéré ou s'il ne devrait pas plutôt concentrer son action exclusivement à cet usage. En effet, on constate une disparité des revenus qui coïncide avec une disparité d'accès au logement. Le moyen de lutter contre cette disparité dans l'accès au logement – attention cela ne signifie pas obligatoirement être propriétaire d'un logement – c'est de développer à un rythme soutenu le segment de la location à coût modéré, ce que l'État a manqué de faire. Le Pacte logement 2.0 n'y changera rien dans sa mouture actuelle.

### Pourquoi le secteur privé n'est pas sollicité pour répondre à la demande de logements à loyer modéré ?

Il s'agit ici clairement d'une décision politique – il faut dès lors poser cette question au ministre du Logement. Le secteur privé, et notamment la Chambre immobilière, propose depuis les années 90 du dernier siècle de participer à la construction des logements à coût modéré et elle a même été la première organisation à mettre sur table en 2011 un projet concret et à définir la notion de logement locatif à coût modéré, seule la notion de logement social était connue à l'époque.

Pourtant, aucun gouvernement n'a voulu impliquer le secteur privé pour attaquer concrètement les problèmes du logement du Luxembourg. Le savoir-faire, l'effectif et les compétences qui permettraient de répondre à la demande actuelle du marché résident du côté des promoteurs privés, il ne faut pas oublier qu'ils continuent à produire aujourd'hui plus de 95% de l'offre neuve. Même la Tripartite Logement que le ministre Marc Hansen voulait mettre sur place et pour laquelle une convention avait été préparée n'a pas vu le jour. Nous ne pouvons que proposer au ministre du Logement de disposer. Nous restons évidemment ouverts à toute proposition du ministère du Logement pour définir une nouvelle voie d'actions concrètes. •



CLEVER  
WUNNEN  
Sie  
spueren

+50%

## LA RÉNOVATION, C'EST MAINTENANT ! PROFITEZ DU BONUS ÉNERGÉTIQUE

Augmentation de **50 % des aides financières**  
pour le conseil en énergie et la rénovation énergétique durable

Simulez votre aide financière à l'aide  
de l'application  myrenovation

Plus d'informations et conditions :

[www.clever-primes.lu](http://www.clever-primes.lu)  myenergy  
8002 11 90



myenergy  
Luxembourg



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

# LUXEMBOURG VERT :

## *la voie de la sagesse*

Autrefois paradis de la finance à la froide réputation de machine carnassière, le Luxembourg s'est racheté une crédibilité green et responsable depuis quelques années. Parce qu'il s'est redécouvert une conscience ? Peut-être, mais aussi - et sûrement - parce que le gouvernement a compris que l'or pouvait aussi être vert, et que l'heure du renouveau avait sonné. Qui plus est quand les finances pouvaient s'accoupler à la protection de l'environnement. Et c'est tant mieux, car depuis, le pays n'a eu de cesse de multiplier les actions, à tous les niveaux, pour se racheter une crédibilité écolo, au point de s'imposer comme leader de la finance green, emportant les Luxembourgeois dans cette gigantesque vague verte. État des lieux.

SARAH BRAUN

N°217

Quoi qu'en pense, le Luxembourg n'a jamais été à la traîne en matière de réflexion sur l'environnement.

« La base de notre ancien Fonds remontait au Protocole de Kyoto, en 1997. L'idée principale portait alors sur la réduction des gaz à effet de serre et les échanges de quotas de CO<sub>2</sub>. L'Union européenne avait opté pour un mécanisme d'échange et le Luxembourg avait suivi », a récemment confié la ministre de l'Environnement, Carole Dieschbourg (Déi Gréng), au *Wort*.

Si son but, à l'époque, était de surveiller une vingtaine de gros industriels luxembourgeois, l'idée n'a germé qu'en 2015, date à laquelle l'accord de la COP21 de Paris a été ratifié. Celui-ci, en effet, prévoyait de maintenir le réchauffement climatique au-dessous de deux degrés. Prévision aisée sur le papier, qui demandait cependant de mobiliser des moyens financiers conséquents pour la mettre en pratique : pas moins de 100 milliards de dollars par an jusqu'en 2020 et un total de 1.000 milliards de dollars à l'horizon de 2030.

Dans le cadre de l'accord de coalition 2018-2023, le gouvernement s'est résolu à « ...mettre tout en œuvre pour respecter cet accord [de Paris] et tenir compte

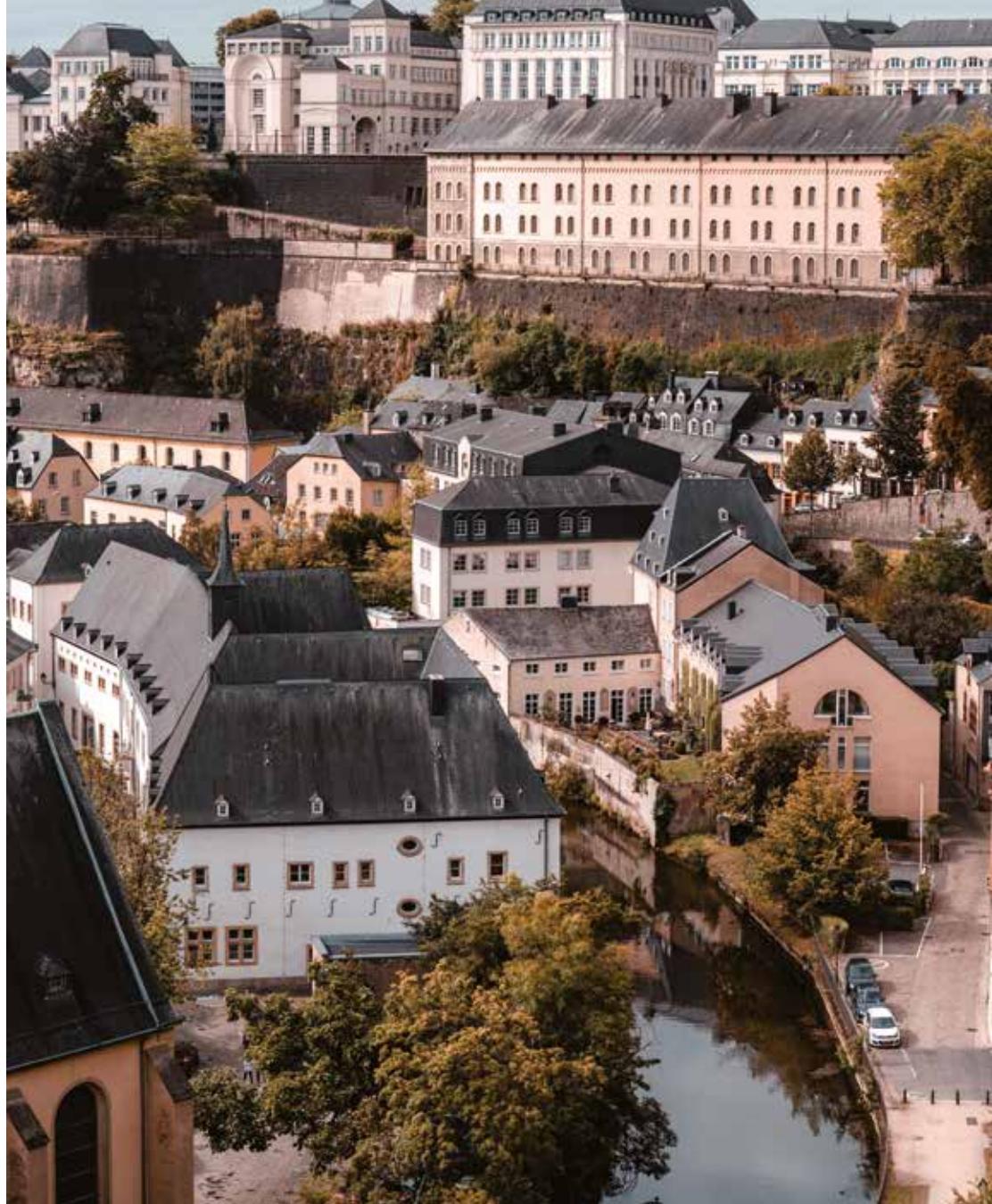
des conclusions du rapport spécial 1.5°C du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) ».

### **La Place Financière premier acteur du changement**

Certes, si les résidents ont été exhortés à repenser leurs habitudes de consommation de façon à ce que celles-ci soient plus écoresponsables, force est de constater que les hautes instances se sont, elles aussi, mises au vert. À commencer par la Place Financière : la Bourse de Luxembourg, pionnière en matière d'innovations, a ainsi donné naissance en 2016 au Luxembourg Green Exchange (LGX) – toute première bourse verte à l'échelle mondiale - où sont répertoriées, mais aussi et surtout cotées la moitié des obligations vertes de la planète, pour la bagatelle de 100 milliards d'euros.

À l'heure actuelle, la jeune bourse verte du Luxembourg Stock Exchange est le leader mondial sur le marché avec presque la moitié des obligations cotées, quelque 133 obligations vertes, soit une valeur cumulée de 63 milliards d'euros. De plus, parce que l'avenir de la finance sera vert ou ne sera pas, le gouvernement

a mis en place un think tank, regroupant acteurs publics et privés au Luxembourg, afin de soutenir le plan d'action mondial en vue de la mise en œuvre de l'accord de Paris : le Climate Finance Task Force. En moins d'une décennie, le Luxembourg s'est ainsi imposé comme une plate-forme internationale de premier plan en matière de finance durable, allant des fonds responsables au financement conjoint en passant par la cotation d'obligations vertes et de la labellisation des fonds. Car, pour inviter à investir, la labellisation est désormais plus que requise. Échaudés par les krachs financiers, les investisseurs ont désormais besoin de garanties pour placer leurs deniers. « Depuis la crise financière, les investisseurs veulent savoir où va l'argent, dans quoi il est investi et quel impact concret sur l'environnement ou d'un point de vue social il va avoir », avait en effet confié Julie Becker, actuelle CEO adjointe de la Bourse de Luxembourg, aux *Français des Échos*. C'est dans cette optique qu'a donc été créé LuxFLAG - l'agence luxembourgeoise de labellisation - qui garantit aux investisseurs un produit investi dans le secteur concerné de manière durable et transparente : Climate Finance Label (2016), et Green Bond Label (2017) sont donc destinés à améliorer la transparence



N°217

**39%**

première part de marché  
des fonds d'investissement responsables  
en Europe (European Responsible  
Investing Fund Market, 2016)

**61%**

*des actifs mondiaux  
sous gestion en microfinance  
(CGAP, 2015)*

**45%**

*des actifs sous gestion dans  
des fonds européens de stratégie  
environnementale (European Responsible  
Investing Fund Market, 2016)*

des investissements climatiques et verts ainsi qu'à assurer la confiance des investisseurs dans ce marché. Un premier pas vers une transition écologique à taille humaine ? À n'en pas douter. Comme elle l'a confié récemment à nos confrères de Paperjam, Julie Becker insiste sur le rôle d'éducation et de transparence à jouer par les hautes instances afin d'inciter tout un chacun à leur emboîter le pas : «La transparence et l'éducation me tiennent à cœur. La finance durable ne doit pas être l'apanage d'une élite. Il faut au contraire la rendre accessible à tous et, avant tout, adopter un langage clair et simple. (...) Il est nécessaire d'adopter des définitions communes et des standards harmonisés pour sensibiliser et éduquer. Il faut aussi assurer la transparence et l'accès à l'information, à travers des données structurées, compréhensibles et comparables; et c'est aussi le rôle d'une bourse, dans sa mission de protection des investisseurs. »

## Le nouveau PNEC

Si la Place Financière a viré au vert, le gouvernement n'est pas en reste en ce qui concerne la transition écologique du pays. En témoigne le nouveau PNEC (Plan national en matière d'énergie et de climat), qui s'accompagne d'une loi dont le but est de mettre au clair le financement de cette évolution. Adopté en sa séance du 20 mai 2020, le nouveau PNEC est également une initiative citoyenne puisque 328 citoyennes et citoyens ont été consultés et ont pu donner leur avis sur ses modalités. Aussi, le PNEC est un nouvel instrument de planification et de suivi pour l'UE et ses États membres. Il est destiné à améliorer la coordination de la politique européenne en matière de climat et d'énergie et constitue l'instrument principal en vue de la mise en œuvre des objectifs à l'horizon 2030 de l'UE en termes d'action climatique, d'énergies renouvelables et d'efficacité énergétique. Le nouveau PNEC offre donc de nouvelles

opportunités permettant de renforcer le lien entre la politique énergétique et l'action pour le climat, d'une part, et le développement économique du Luxembourg, d'autre part. En effet, conformément aux conclusions de l'étude de stratégies relative à la « Troisième Révolution Industrielle » (qui a débuté en 2015 et qui résulte de l'efficacité énergétique des nouveaux bâtiments, du développement massif des énergies renouvelables et de leur intégration dans le réseau énergétique, du développement du stockage d'énergie décentralisé, de la digitalisation des réseaux énergétiques et de l'utilisation de moyens de transport plus durables), il s'agira d'assurer le développement intelligent et durable du pays, particulièrement dans les domaines des écotechnologies, de la mobilité, de l'action pour le climat et de la numérisation. Sur cette toile de fond, il y aura également

des énergies renouvelables, ainsi que du financement climatique international. Plus concrètement, de nombreuses mesures ont ainsi été érigées ou prolongées afin de rendre les Luxembourgeois acteurs de cette transition verte.

Ainsi, dans le cadre du Plan national intégré en matière d'énergie et de climat, le gouvernement a décidé d'augmenter et/ou de renforcer le régime de primes pour véhicules à zéro ou à faibles émissions, valables du 11 mai 2020 jusqu'au 31 mars 2021. Ainsi, différentes primes peuvent être demandées par un conducteur éco-responsable auprès de l'Administration de l'environnement :

Ω 8000 euros pour un véhicule neuf 100 % électrique ou à pile à combustible à hydrogène suivant: voiture et camionnette ;

Ω 2500 euros pour un véhicule neuf du type plug-in hybride ( $\leq 50 \text{ g CO}_2/\text{km}$ ) suivant : voiture et camionnette ;

Ω Jusqu'à 1000 euros pour un véhicule neuf 100 % électrique suivant : quadricycle, motocycle, motocycle léger ( $125 \text{ cm}^3$ ) et cyclomoteur (scooter et pedelec45) ;

Ω Jusqu'à 600 euros pour un cycle neuf suivant : vélo et pedelec25.

**De nombreuses mesures ont ainsi été érigées ou prolongées afin de rendre les Luxembourgeois acteurs de cette transition verte**

”

lieu d'intensifier les efforts de recherche et de développement dans lesdits domaines, afin de préserver et de faire évoluer une activité industrielle moderne au Luxembourg. Le plan national intégré en matière d'énergie et de climat aura donc également le potentiel de faire du Luxembourg un « hub » pour les start-up et les entreprises respectueuses du climat. En outre, le plan, qui comprendra de nouveaux instruments, contribuera également à créer la crédibilité nécessaire pour faire du Luxembourg un leader mondial des fonds d'investissement dans les domaines de l'efficacité énergétique et

En ce qui concerne les énergies, La prime « Coup de pouce économies d'énergie » permet de payer des dépenses pour faire des économies d'énergie (par exemple, isoler ses combles, travaux de toiture). Celle-ci – qui peut aller jusqu'à 4000 euros - permet également de financer le remplacement d'une chaudière au charbon, au fioul ou au gaz autres qu'à condensation par un équipement utilisant des énergies renouvelables. Elle est versée par les signataires des chartes « Coup de pouce chauffage » et/ou « Coup de pouce isolation », c'est-à-dire principalement les vendeurs d'énergie. •



We give you the energy  
You write the future

## Ensemble vers la transition énergétique

### Nous avons tous un rôle à jouer.

Générations actuelles, générations futures, nous sommes tous concernés par la transition énergétique. Chez Enovos, nous soutenons vos efforts du quotidien en vous fournissant l'énergie la plus verte possible. Ensemble, construisons un avenir durable.

Energy for today. Caring for tomorrow.



## 3 QUESTIONS À GILBERT THÉATO, Directeur de myenergy, sur l'écoresponsabilité



GILBERT THÉATO

### Comment myenergy s'implique-t-elle pour nous inciter à l'écoresponsabilité ?

L'écoresponsabilité est au cœur des préoccupations actuelles. myenergy soutient dans cette optique la politique nationale en matière de transition énergétique durable, de consommation énergétique raisonnable et d'habitat durable. Il est important d'intéresser les résidents aux problématiques énergétiques et environnementales. Chaque propriétaire doit comprendre que ses activités ont un réel impact sur son milieu environnant. Nous travaillons à sensibiliser l'ensemble des acteurs de la société aux changements qui doivent être faits pour assurer la réussite de cette transition énergétique. Les grands axes sur lesquels nous travaillons actuellement sont la communication des nouvelles mesures du programme de relance étatique Neistart Lëtzebuerg et l'accompagnement des particuliers dans leur projet de rénovation ou de mobilité durable.

Cette augmentation des primes vient renforcer considérablement les aides précédemment disponibles, tant dans le domaine de la rénovation énergétique durable que de l'investissement dans les énergies renouvelables et la transition vers la mobilité électrique. Notre hotline est prise d'assaut !

Pour accompagner en particulier les mesures liées au développement du photovoltaïque, nous avons développé un cadastre solaire national consultable sur le géoportail de l'Administration du cadastre. Il s'agit d'un outil de planification de projets photovoltaïques et d'évaluation du potentiel solaire de chaque bâtiment. Plus qu'une échelle de couleurs, il fournit également une première estimation de la puissance de l'installation qui pourrait être aménagée sur une toiture ».

### Le Luxembourg est-il en avance ou en retard concernant ces questions ?

On peut dire en tout cas que le Luxembourg s'inscrit dans une démarche très dynamique et entend mobiliser l'ensemble de la société dans cette transition vers un mode de vie plus durable. L'implication de l'ensemble des acteurs, que ce soit des acteurs publics, les communes, les entreprises ou les particuliers, est définitivement la clef de la réussite de notre transition énergétique. Je ne veux pas dire que nous devrions nous reposer sur nos lauriers, mais comparés à la situation européenne, nous sommes très souvent enviés pour nos aides étatiques beaucoup plus généreuses que dans d'autres pays, mais également respectés en ce qui concerne les normes très avant-gardistes dans le domaine de la nouvelle construction. En ce qui concerne les stations de charge pour véhicules électriques, le Luxembourg est parmi les pays européens ayant la plus haute densité, et en matière de puissance photovoltaïque installée par habitant, nous occupons la 7<sup>ème</sup> place à l'échelle européenne. Finalement, en ce qui concerne l'implication des communes dans la matière, nous sommes très fiers que toutes les communes, oui toutes, participent au Pacte Climat, le programme national en matière de politique énergétique et climatique communale.

### Les habitudes des consommateurs ont-elles évolué à la suite du confinement ?

Je crois que c'est définitivement le cas. La situation actuelle nous a tous fait réagir et prendre conscience de problématiques importantes ; l'ensemble des mesures proposées par le gouvernement pour aller dans ce sens semble répondre aux attentes de chacun. L'augmentation des demandes de conseil myenergy a été considérable dès le lancement du programme Neistart Lëtzebuerg. Nos appels sur la hotline ont triplé et nos activités de conseil à domicile ont plus que doublé ces derniers mois. Nos conseillers redoublent d'efforts pour répondre à toutes ces demandes, qui émanent principalement des citoyens et des acteurs concernés. •

# INVESTIR DE MANIÈRE DURABLE, C'EST BIEN INVESTIR.



DÉCOUVREZ L'OFFRE DE PLACEMENTS  
DURABLES LA PLUS COMPLÈTE.

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



LA BANQUE QUI APPARTIENT À SES MEMBRES

**Raiffeisen**

# NEWS SOCIÉTÉ

MARIA PIETRANGELI

## DU STREET ART POUR CÉLÉBRER LE LANCEMENT LUXEMBOURGEOIS DE DISNEY +

Pour célébrer le lancement de Disney+ à Luxembourg (le 15.09.2020), l'artiste David Soner a été sollicité en aval pour concevoir une fresque illustrant la série *The Mandalorian*. La fresque *The Mandalorian and the Child* est visible au cœur de Leudelange. La série dont l'action se déroule après la chute de l'Empire et avant l'émergence du Premier Ordre - raconte des aventures aux confins de la galaxie, loin des territoires contrôlés par la Nouvelle République. Disney+ offre aux fans de tous âges une nouvelle façon de découvrir le contenu inégalé des marques de divertissement emblématiques de la société, ainsi qu'une programmation originale et exclusive comprenant des longs métrages, des séries, des documentaires et des courts métrages conçus exclusivement pour le service.

N°217

Dès le lancement du service, les abonnés pourront profiter de l'expérience Disney+ sur la plupart des téléphones portables et écrans connectés y compris les consoles de jeux, lecteurs multimédia en streaming et les téléviseurs connectés. Disney+ propose l'intégralité de ses contenus en haute définition et sans publicité, avec la possibilité de disposer de 4 flux en simultané, de téléchargements illimités sur 10 appareils, de recommandations personnalisées et la possibilité de configurer jusqu'à 7 profils différents. En outre, les parents ont la possibilité de définir des profils « Enfants » avec une interface conviviale et facile d'utilisation pour accéder à tous les programmes adaptés à leur âge.

[www.disneyplus.com](http://www.disneyplus.com)



140  
milliards  
d'euros

Écart de TVA: les pays de l'UE ont perdu 140 milliards d'euros de recettes de TVA en 2018, chiffre qui risque d'augmenter en 2020 en raison de la Covid-19



## Une voiture électrique en leasing, c'est possible !

ALD Electric lance une solution de leasing de véhicules électriques avec service de gestion des recharges modulable pour les entreprises et salariés du Grand-Duché, en partenariat avec Enovos services Luxembourg. L'évolution des besoins et des motorisations, les incitants fiscaux du gouvernement luxembourgeois en faveur de la mobilité électrique sont autant de raisons pour lesquelles ALD Automotive a mis en place une solution de leasing pour véhicules électriques à la fois complète, sur mesure et Made in Luxembourg. Le premier obstacle identifié est le prix. Bien que le véhicule électrique soit plus cher que son équivalent thermique, le leasing de véhicules électriques permet de diminuer l'impact de ce surcoût grâce :

- Ω au positionnement ambitieux d'ALD sur le niveau de valeur résiduelle, avec un impact favorable sur le loyer ;
- Ω à la TVA qui n'est supportée que sur les loyers et non sur la totalité de l'investissement ;
- Ω à une déduction des primes en amont du contrat de leasing ;

Se rajoute à ces avantages, le fait qu'ALD supporte le risque à la revente de ces véhicules et donc les éventuelles pertes de valeur liées à l'évolution technologique et à des changements de prix des constructeurs. Autre frein au recours à l'électrique : le problème de l'autonomie. Grâce à son partenariat avec Enovos, les utilisateurs de la solution ALD Electric sont en mesure de recharger chez eux, sur leur lieu du travail, sur le réseau public au Luxembourg et partout en Europe. Toutes les transactions sont centralisées et couvertes par un seul budget de recharge intégré au leasing.

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

## ON SE BOUGE POUR LUTTER CONTRE LE CANCER DU SEIN

Pour soutenir la lutte contre le cancer du sein, l'association Europa Donna nous invite à nous bouger. Enfants, adultes, familles, séniors, tout seul ou à plusieurs : chacun peut participer au Broschtkriibslaf.

Une fois inscrit·e sur le site, il suffit de chauffer ses plus belles sneakers et de réaliser une activité physique. Yoga, course à pieds, jardinage et même escaliers, pas besoin d'être un·e sportif·ve émérite pour se lancer puisque chaque activité pourra être enregistrée en ligne afin d'atteindre l'objectif de 30 000 rubans roses virtuels. Pour rappel, un ruban = un euro.

Et si vraiment, le sport vous tente moyennement, vous pouvez faire un don dès maintenant à l'association en vous rendant sur le site [www.europadonna.lu](http://www.europadonna.lu)

**Jusqu'au 15 octobre**  
[www.broschtkriibslaf.lu](http://www.broschtkriibslaf.lu)





# Retraite au Luxembourg : MODE D'EMPLOI

**Âge de départ à la retraite, conditions d'accès, montant octroyé...  
Vous vous posez certaines questions à propos de votre retraite ?  
Découvrez le fonctionnement des pensions au Luxembourg.**

JEANNE RENAULD

Que vous soyez proche de l'âge de la retraite ou que cette période de votre vie soit encore lointaine, il est important, pour préparer au mieux votre sortie de la vie active, de bien comprendre le système des pensions.

La retraite au Luxembourg est organisée selon trois piliers : la pension légale, la pension complémentaire éventuellement octroyée par l'employeur, et la pension que chacun se constitue personnellement, dans le cadre d'un contrat d'assurance-vie, par exemple. C'est le premier pilier qui nous intéresse plus particulièrement dans ce contexte. Il concerne en effet la pension légale versée aux personnes retraitées par la Caisse Nationale d'Assurance (CNAP). Ce volet est financé, en grande partie, grâce aux charges sociales qui sont prélevées sur les salaires des personnes actives. Si vous travaillez au Luxembourg, vous cotisez ainsi à hauteur de 8 % pour le fonds national de la pension vieillesse.

## 65 ANS ET CERTAINES CONDITIONS

L'âge légal de la retraite au Luxembourg est aujourd'hui fixé à 65 ans. Cela signifie qu'à partir de cet âge-là, vous pouvez prétendre à une pension versée par la CNAP. Pour ce faire, vous devez justifier de ce que l'on appelle une « période de stage » de 120 mois minimum.

Cela signifie que vous devez avoir cotisé aux assurances vieillesse, au moins durant cette période. Plusieurs types de période peuvent être prises en compte dans le calcul du stage : les périodes d'assurance obligatoire, les périodes d'assurance continuée, les périodes d'assurance facultative, les périodes d'assurance d'un achat rétroactif et les périodes complémentaires.

Contrairement aux idées souvent véhiculées, ce stage de 120 mois minimum ne doit pas avoir été entièrement réalisé au Luxembourg pour pouvoir bénéficier d'une pension grand-ducale. Vous pouvez ainsi avoir travaillé dans un autre pays de l'Union européenne, en Suisse, en Islande, en Norvège, au Liechtenstein ou encore dans les États ayant conclu une convention bilatérale en matière de sécurité sociale avec le Luxembourg, mais vous devez cumuler au moins 12 mois de cotisation au Grand-Duché afin que soit ouvert le droit à la pension luxembourgeoise. Si vous avez par exemple travaillé 30 ans en Belgique et un an au Luxembourg, vous pouvez prétendre à une pension luxembourgeoise, dont le montant sera, bien sûr, calculé au prorata du temps que vous avez travaillé au Grand-Duché.

À noter que sous certaines conditions, il est aussi possible d'être retraité de manière anticipée,





N°217

dès l'âge de 57 ans. Pour ce faire, vous devez justifier d'un stage de 40 ans (480 mois) de périodes d'assurance obligatoire.

#### **MONTANT DE LA PENSION : UN CALCUL COMPLEXE**

Le montant d'une pension luxembourgeoise dépend de deux éléments. Il se compose, d'une part, d'un montant proportionnel aux revenus que vous avez perçus au cours de votre carrière professionnelle. C'est ce que l'on appelle les majorations proportionnelles. D'autre part, il comprend un montant identique pour tout le monde, lié aux nombres d'années durant lesquelles chacun a cotisé (dans la limite maximale de 40 ans).

Il s'agit des majorations forfaitaires. Le montant de la pension au Luxembourg est néanmoins encadré. En 2020, il est plafonné à 8.762,81 euros par mois, quels que soient la longévité de votre carrière et les revenus que vous avez perçus durant celle-ci. Parallèlement, le montant versé pour votre pension ne peut être inférieur à 1.892,77 euros par mois si vous

présentez une carrière complète. Une fois retraité, le montant de votre pension sera régulièrement ajusté, en fonction du coût de la vie au Luxembourg.

**“  
Environ 8 % de votre  
rémunération sont prélevés  
durant votre vie active pour  
financer le fonds national  
de la pension vieillesse  
”**

Si vous avez travaillé uniquement au Luxembourg tout au long de votre carrière, votre pension vous sera intégralement versée par le Grand-Duché. Il arrive néanmoins, notamment à de nombreux travailleurs frontaliers, de cumuler des années de travail à la fois au Luxembourg, dans leur pays de résidence, ou encore dans un autre État.

Dans ce cas, chaque pays au sein duquel vous avez cotisé vous versera la part de la retraite qui vous revient, au prorata du temps que vous y avez travaillé, et en fonction de la législation relative à la pension en vigueur dans cet État.

#### **S'Y PRENDRE À TEMPS**

En tant que travailleur au Luxembourg, votre demande de pension est à remettre à la CNAP, à travers un formulaire qui peut être facilement téléchargé en ligne sur le site de l'organisme. Veillez néanmoins à introduire votre demande plusieurs mois avant votre départ à la retraite afin que votre dossier puisse être analysé dans les temps.

Une particularité toutefois si vous êtes travailleur frontalier : dans ce cas, vous devez prendre contact avec l'organisme compétent dans votre pays de résidence. Ce dernier s'occupera de faire le lien avec les différents pays au sein desquels vous avez travaillé, dont le Luxembourg. Alors, prêt pour la retraite ? •

## 3 QUESTIONS À PIERRE DUBRU,

**Directeur – Développement Vie au sein de Bâloise Assurances Luxembourg**

**Depuis bientôt un an, Bâloise Assurances a développé iPension. En quoi consiste cet outil et quel est son objectif ?**

L'outil fournit une estimation réaliste de la perte de revenus subie par un retraité, en comparant son dernier salaire avec la pension légale à laquelle il peut prétendre. À travers iPension, notre objectif principal est de sensibiliser les travailleurs sur la nécessité de financer leur retraite dès leur entrée dans la vie active. Bien que confortable, la pension de retraite légale ne constitue en effet pas une garantie pour les travailleurs. En outre, le système de calcul sera certainement réévalué dans les années futures. L'outil propose ensuite aux salariés de profiter des avantages fiscaux en souscrivant une épargne-pension déductible dans le cadre de l'article 111bis LIR.

**Quels sont les documents à préserver soigneusement en vue du calcul de sa pension ?**

Nous calculons volontairement la pension légale sur base de paramètres connus de l'affilié afin de lui communiquer, en trois clics, une estimation rapide et réaliste du montant de sa retraite. La date d'entrée à la sécurité sociale, le salaire initial et le salaire actuel sont suffisants pour effectuer cette simulation. Pour un calcul exact, vous avez uniquement besoin du relevé de votre carrière d'assurance que vous recevez annuellement de la part du Centre commun de la sécurité sociale (CCSS). Celui-ci reprend l'ensemble de vos revenus et de vos mois d'affiliation enregistrés depuis votre entrée à la sécurité sociale jusqu'au 31 décembre de l'année précédente.

**En quoi est-il important de se tourner vers un professionnel pour calculer le montant de sa retraite ?**

Il n'est pas nécessaire d'être un expert en assurance pour estimer sa pension légale. Le site de la CNAP est très bien fait et donne des exemples précis de calculs. Comprendre le mécanisme à des fins d'automatisation nécessite toutefois un réel intérêt car le calcul est assez complexe. Pour faire simple, la pension de vieillesse se compose de majorations forfaitaires accordées en fonction de la durée d'assurance et de majorations proportionnelles accordées en fonction des revenus cotisables. Ces montants sont régulièrement actualisés en tenant compte de l'indice du coût de la vie et d'un facteur de revalorisation. •

### EN MOYENNE, **3.862,75 € BRUTS DE PENSION**

Selon les derniers chiffres communiqués, un peu plus de 98.000 personnes touchent une pension de la CNAP. Environ 35% d'entre eux possèdent une carrière d'assurance complète. En moyenne, leur pension brute est de 3.862,75 euros par mois. Les retraités qui ne peuvent justifier de 40 ans de cotisation au Luxembourg touchent, eux, une pension bien moins élevée : 1.266,10 euros par mois en moyenne. On note également une différence de montant entre les hommes et les femmes, ces dernières ayant plus souvent interrompu leur carrière ou ayant eu davantage recours au travail à temps partiel.

### LE CHIFFRE

**1,3%**

*Le ministre de la Sécurité Sociale, Romain Schneider, a confirmé fin août que les retraites augmenteront de 1,3 % au 1<sup>er</sup> janvier 2021.*

**SANDRINE PINGEON**

# GARDER LES PIEDS SUR TERRE

Sandrine Pingeon fait partie de la poignée de femmes agricultrices-maraîchères du pays. Depuis 2012, elle confectionne les fameux Paniers de Sandrine au gré de ses coups de cœur et de quelques coups de gueule. Son histoire est une success story mais tout n'a pas coulé de source et ruptures et deuils l'ont marquée. Aujourd'hui, Sandrine est apaisée. Rencontre le 13 juillet à la ferme de Münsbach avec une femme passionnée.

TEXTE : KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE : JULIAN BENINI

**Originaire des Vosges, jardinière paysagiste diplômée, qu'est-ce qui vous a amenée à devenir maraîchère au Luxembourg ?**

Après avoir passé mon enfance dans un environnement agricole, j'ai toujours pensé que j'allais faire autre chose. C'est la rencontre avec le père de mes enfants qui m'a amenée au Luxembourg vers 1996-97 et qui m'a en quelque sorte replongée dans ce milieu. Après plusieurs années passées chez Colabor, j'ai décidé de me lancer mais il m'a fallu cinq ans de réflexion avant de démarrer mon projet. Cela n'a pas été facile car peu y croyait et je n'avais alors pas d'aide du ministère. Le projet a commencé sous le registre de commerce mais avec déjà de la production. C'est quelques années plus tard, en 2016, que j'ai pris la décision de m'installer comme agricultrice. Malgré un projet qui tenait déjà bien la route, j'ai dû, comme tout jeune qui se lance, suivre des cours pour avoir le statut d'agricultrice !

**Comment l'aventure a-t-elle commencé sur le terrain ?**

J'ai démarré avec les patates et le potiron mais je me suis vite passionnée pour les tomates, j'ai commencé avec 13 variétés dont la divine cornue ! Aujourd'hui, nous en avons 52 et, à côté, une belle palette de carottes oranges et blanches, je ne veux pas me limiter, la diversité doit primer ! Chacun apporte une petite graine à l'édification du jardin, c'est hyper convivial. Regardez, là devant nous, nous avons les premiers 100 kg de tomates de la saison ! Chaque année, on en produit environ 7 tonnes, de toutes sortes dont des variétés anciennes

comme la tomate ananas. Sur quelque 3 hectares et demi, nous avons plus de 400 variétés de fruits et légumes, de fleurs pour les abeilles, de fleurs comestibles, d'herbes...

**Manger local, manger responsable, manger bio c'est un choix ou une nécessité ?**

Bio ou pas bio, là n'est pas la question, le plus important est de produire local. Il faut des plantes adaptées à nos régions. En 2016, j'avais le label mais j'ai arrêté le bio un an plus tard car je n'étais plus en phase avec cette certification. Pour moi, produire bio veut avant tout dire perpétuer la biodiversité. Je suis complètement en règle avec la nature, nous n'utilisons aucun produit chimique et privilégions les variétés anciennes. Et pour la viande, les œufs, le lait, le fromage, la bufala que nous proposons à la ferme, je travaille exclusivement avec des petits producteurs locaux.

**Comment évoluent les Paniers de Sandrine ?**

Dans la continuité. L'équipe s'est consolidée, elle est très forte en maraîchage. Nous sommes aujourd'hui huit, moi compris, et certains employés sont là depuis le début. Je n'ai jamais cherché à avoir une demande astronomique, je privilégie et veux continuer à privilégier le contact humain. D'ailleurs, aujourd'hui encore, la vente fonctionne par le bouche-à-oreille. Il y a des produits d'appel et une fois sur place chacun doit pouvoir trouver « légumes à son pied ». On reçoit quelque 300 clients par semaine à la ferme (ndlr : ouverte le mardi et le vendredi et le troisième samedi

du mois). Notre clientèle est fidèle et variée, il n'y a pas que les végans et les végétariens. Quant aux restaurateurs - j'ai la chance de travailler avec les meilleurs établissements du pays ! - ils n'en représentent qu'une petite partie, environ 5%.

**Après la crise du Covid-19, comment s'annonce l'automne ?**

Depuis le confinement, nous n'avons pas encore repris nos 200 paniers mais pendant toute cette période, nous avons énormément bossé, le client était au rendez-vous et l'équipe était au complet et contente de pouvoir travailler. Ceci dit, la période a été difficile à gérer, avec pas mal de pression en raison des mesures sanitaires à respecter et du comportement de chacun. Il a fallu notamment agrandir le shop et revoir le système d'accueil des clients. Cela nous a demandé beaucoup d'énergie sans compter les dégâts récurrents causés par les sangliers. De juillet à novembre, tout le personnel sera au jardin ! Et l'automne aura son lot de nouveaux projets, notamment en termes d'équipement.

**Quel est votre état d'esprit aujourd'hui ?**

Depuis un an, je peux prendre du temps pour moi et pour mes deux filles. J'ai une totale confiance en mon équipe et je peux m'absenter l'esprit tranquille. J'ai aussi réussi à me détacher du passé et aujourd'hui, en dépit de certaines épreuves personnelles, je me sens libre. Je dirais que la quarantaine me va bien. Je prends chaque jour comme il vient, j'essaye de voir le positif en toute chose et d'avancer. En tout cas, je garde les pieds sur terre. •



“

**L'idée n'est pas de devenir riche,  
mais de réussir sans sacrifier les rapports humains**

”

## QUESTIONS À LA VOLÉE

### UN CHEF QUI VOUS INSPIRE

*Cyril Molard pour sa rigueur,  
Cyril Lignac pour son dynamisme,  
deux Cyril et deux passionnés.*

### UN LÉGUME D'AUTOMNE

*La racine de persil,  
un légume au goût subtil  
qui évoque la carotte poivrée.*

### UN PÊCHÉ MIGNON

*Toute gourmandise salée.*

# Se former en continu, UN ENJEU DE TAILLE

L'heure de la rentrée a sonné. Pour les adultes aussi, il est possible de continuer à apprendre.

Chaque année, quelques 10.000 personnes suivent ainsi les cours proposés par le centre de formation de la Chambre des salariés. Rencontre avec Carlo Frising, son directeur adjoint.

JEANNE RENAULD



CARLO FRISING

**M. Frising, quel est, dans les grandes lignes, le rôle de la Chambre des salariés ?**

La Chambre des salariés (CSL) est l'une des cinq chambres professionnelles du Luxembourg. Gouvernée par une assemblée plénière, elle représente 395.000 salariés du secteur privé, 130.000 retraités et 5.000 apprentis, qu'ils soient résidents ou frontaliers. Tous les cinq ans, ces personnes élisent leurs représentants à la CSL.

Leur mission, principalement, est de donner leur avis sur des projets de loi qui concernent, directement ou indirectement, les salariés, les retraités et les apprentis.

En tant qu'institution de réflexion socio-économique, la CSL participe aux débats nationaux et européens sur diverses thématiques, telles que la sécurité sociale, la problématique du logement, le télétravail, etc.

Par ailleurs, la CSL investit dans le développement de la sécurité et du bien-être au travail. Chaque année, nous établissons, notamment, le « Quality of work Index », un baromètre qui permet de suivre l'évolution de la qualité de vie au travail.

**La Chambre des salariés est également fortement active dans la formation des travailleurs...**

Tout à fait. D'une part, nous nous investissons, avec le ministère de l'Éducation nationale et la Chambre professionnelle correspondant au métier formé, dans la formation initiale menant à différents diplômes : le certificat de capacité professionnelle (CCP), le diplôme d'aptitude professionnelle

(DAP) ou encore le diplôme de technicien (DT). D'autre part, à travers notre Luxembourg Lifelong Learning Center (LLLC), nous proposons une série de formations continues aux adultes.

“

**Aujourd'hui, ce sont les formations en comptabilité et en droit qui sont les plus prisées**

”

**Quelle est la volonté poursuivie à travers ce Luxembourg Lifelong Learning Center ?**

La première pierre du LLLC a été posée en 1971, avec l'apparition de cours du soir en informatique. Au fil des ans, l'offre s'est étoffée, mais ce n'est qu'en 2003 que la CSL a décidé de donner une meilleure visibilité à ses activités de formation, en les regroupant sous une unique enseigne : le LLLC. Avec cette structure, nous souhaitons apporter des solutions aux nombreux défis rencontrés par les travailleurs et les

employeurs, liés à l'évolution constante de l'environnement socio-économique et du marché de l'emploi, de plus en plus exigeant. Grâce à cette offre, l'objectif est de mieux répondre aux besoins en qualifications des individus, d'optimiser leurs chances d'évolution en entreprise, de leur donner les moyens de consolider leur emploi ou de se reconvertis.

#### **Quelle est l'offre proposée au sein du LLLC ? À qui s'adresse-t-elle ?**

L'offre est désormais très vaste, tant en matière de thématiques abordées que de formules. Toutes ces formations s'adressent prioritairement aux salariés mais sont ouvertes à tous.

Avec 6.500 personnes inscrites chaque année, les cours du soir, sous forme modulaire, constituent notre produit-phare. Lorsque tous les modules ont été suivis, ces formations sont validées par un examen et ouvrent le droit à une certification co-signée par le ministère de l'Éducation nationale.

De nombreux domaines sont couverts : économie, informatique, marketing, droit, compétences sociales, etc.

Ces formations sont essentiellement suivies par des salariés à titre individuel. Ils souhaitent ainsi progresser dans leur carrière ou sécuriser leur parcours professionnel. Certains modules peuvent aussi être suivis en journée.

Nous organisons également des séminaires dans divers domaines : finance, gestion des ressources humaines, développement personnel et professionnel, gestion des risques et conformité, etc. Dans ce cas, il s'agit de formations de plus courte durée, sur un ou quelques jours. Très souvent, ce sont les entreprises qui inscrivent leurs collaborateurs à ces séminaires afin de leur permettre d'approfondir leurs connaissances sur un sujet ou de développer de nouvelles compétences. Ces dernières années, la tendance est aux séminaires intra-entreprises.



Conçues sur mesure à la demande des entreprises, ils s'adressent uniquement aux salariés de ces sociétés.

Depuis deux ans, nous avons développé des formations à destination des seniors, qui permettent, en deux ou trois heures, de se former à des sujets précis : nouvelles technologies, bien-être, nutrition, etc. Enfin, il est possible de suivre des formations spécialisées et de passer certaines certifications.

#### **Est-il possible d'obtenir un diplôme en se formant avec le LLLC ?**

Nous organisons en effet plusieurs formations universitaires en partenariat avec l'Université du Luxembourg et d'autres établissements français. Ces diplômes sont délocalisés au Grand-Duché et dispensés en formation continue. À la fin du cursus, si celui-ci est réussi, la personne reçoit un diplôme égal à

celui octroyé aux étudiants qui ont suivi les cours dans l'université concernée. En collaboration avec l'Université de Lorraine, nous proposons également aux personnes qui n'ont pas terminé leurs études secondaires un diplôme leur permettant d'accéder à des études universitaires. Tous les ans, une cinquantaine de personnes peuvent ainsi poursuivre leur cursus.

#### **Quelles sont les formations les plus demandées ? Certaines entreprises favorisent-elles davantage la formation de leur personnel ?**

Durant de nombreuses années, ce sont les formations aux outils informatiques et bureautiques qui étaient les plus sollicitées. Aujourd'hui, cette tendance diminue, au profit d'autres domaines, comme la comptabilité et le droit, des matières qui constituent des enjeux importants pour tout type d'entreprise.

On ne peut pas vraiment dire que certains secteurs forment leurs salariés davantage que d'autres. Cependant, on constate que les sociétés actives dans la finance et l'assurance doivent régulièrement mettre à jour les compétences de leurs travailleurs, en raison de l'évolution constante des réglementations et des outils utilisés dans ces métiers.

“

**Grâce à notre offre en formations, nous souhaitons répondre aux besoins en qualifications des individus, optimiser leurs chances d'évolution en entreprise, leur donner les moyens de consolider leur emploi ou de se reconversion**

”

#### **La crise sanitaire doit affecter les activités du LLLC. Comment faites-vous face à cette situation ?**

Nous avons en effet dû annuler tous les cours en présentiel. Nous nous sommes adaptés, en développant les formations à distance. Il ne s'agit pas d'e-learning mais de formations par visioconférence, durant lesquelles les apprentis ont la possibilité d'interagir avec le formateur. Grâce à cette solution, nous avons pu organiser deux tiers de nos cours entre mars et mai. Forts de cette expérience réussie, nous allons continuer à proposer, parallèlement aux cours en présentiel, des cours à distance, en temps réel, ainsi que des formules de blended learning, mêlant les deux approches. •

Vous souhaitez vous former dans un domaine particulier ? Découvrez la formule qui répond à vos besoins sur [www.lllc.lu](http://www.lllc.lu)



## **L'ÉTAT ENCOURAGE LA FORMATION DES SALARIÉS**

Afin de les accompagner dans la formation continue de leurs travailleurs, les entreprises du secteur privé établies au Luxembourg peuvent bénéficier d'une aide au financement de leurs plans de formation. Les formations proposées par la Chambre des salariés y sont éligibles.

L'aide s'élève à 15 % du coût annuel de l'investissement réalisé par la société et la demande doit être transmise à l'Institut National pour le développement de la Formation Professionnelle Continue (INFPC).

#### **LE CHIFFRE**

**500**

*Au total, le LLLC propose plus de 500 formations : 250 modules de cours du soir, 200 séminaires, 9 masters, 3 baccalauréats, 2 diplômes universitaires, 50 formations pour les seniors et 6 formations spécialisées.*

## **UN CONGÉ POUR SE FORMER**

Savez-vous que vous pouvez bénéficier, en tant que salarié, travailleur indépendant ou personne exerçant une profession libérale au Luxembourg, d'un congé de 80 jours au cours de votre carrière professionnelle afin de vous former ?

La formation suivie ne doit pas forcément avoir un lien avec votre activité professionnelle. Pour chaque jour de congé, le salarié perçoit une indemnité compensatoire avancée par l'employeur, égale à son salaire journalier moyen. Les travailleurs indépendants ou exerçant une profession libérale reçoivent, quant à eux, une indemnité compensatoire payée directement par l'État.



binsteidl

**POUR ME FORMER,  
JE M'INFORME  
EN UN CLIN D'ŒIL !**

**LIFELONG-LEARNING.LU**



Mettez la formation au service de vos ambitions personnelles et professionnelles. Avec ses 9 500 formations et ses informations utiles, **lifelong-learning.lu** vous accompagne vers le succès de votre projet.



INFPC



[lifelong-learning.lu](http://lifelong-learning.lu)

**Gagnez en  
compétences avec  
nos formations !**



## **Formations présentielle et à distance**

Vous êtes employé ou employeur et souhaitez faire évoluer vos connaissances et compétences ou celles de vos collaborateurs?

Retrouvez notre vaste éventail de formations dans 20 domaines d'activité différents!

Informations et inscriptions sur  
[www.houseoftraining.lu](http://www.houseoftraining.lu)



**HOUSE OF  
TRAINING**

Votre partenaire de référence en matière de formation professionnelle continue.

Une initiative de   
**CHAMBER OF COMMERCE LUXEMBOURG**



# LES COMPÉTENCES RECHERCHÉES

## dans les secteurs d'activité féminins

Le Luxembourg Institute of Socio-Economic Research (LISER) a investi dans une nouvelle base de données permettant d'analyser les compétences demandées dans les offres d'emploi en ligne pour l'Allemagne, la Belgique, la France et le Luxembourg. Cette base de données, riche et inédite, sert de socle au développement de recherches et de collaborations afin de contribuer au débat public et d'aider les décideurs politiques. Cet article fait partie d'une série de publications<sup>(1)</sup> sur les compétences recherchées sur le marché du travail luxembourgeois.

PAULINE BOURGEON, LAETITIA HAURET, DAVID MARGUERIT ET LUDIVINE MARTIN, DÉPARTEMENT MARCHÉ DU TRAVAIL

### Offres d'emploi en ligne et compétences recherchées sur le marché du travail

Le marché du travail est en proie à de nombreuses mutations qui devraient s'accélérer dans les années à venir liées, notamment, au développement de la transformation digitale (algorithmes, intelligence artificielle, etc.). Face à ces mutations, les travailleurs doivent faire évoluer leurs compétences afin de répondre aux nouveaux besoins des entreprises. Dans ce contexte, l'identification des compétences recherchées par les employeurs est primordiale, mais peu d'informations existent sur ce sujet.

La nouvelle base de données dont dispose le LISER fournit des éléments de réponse en identifiant les compétences recherchées sur le marché du travail luxembourgeois dans plus de 81 000 offres d'emploi parues sur 102 portails internet (Monster, Addeco, Jobs.lu,...) entre septembre 2018 et septembre 2019. Au total, 1,7 million de compétences sont mentionnées dans ces offres. Ces compétences sont classables en 16 catégories, dont 9 font référence à des hard skills (compétences de base et techniques qui s'acquièrent par la formation ou par l'apprentissage), et 7 autres à des soft skills (compétences liées aux traits de personnalité ou aux comportements).

### Les secteurs d'activité féminins et masculins demandent autant de compétences

En moyenne, 7 catégories de compétences sont recherchées par offre d'emploi dans les secteurs d'activité où le taux de féminisation est élevé<sup>(2)</sup> (santé humaine et action sociale, activités des ménages en tant qu'employeurs, autres activités de services<sup>(3)</sup>). Le même nombre de catégories de compétences est demandé dans les secteurs masculins (construction, industrie manufacturière, information et communication,...), alors qu'il est légèrement plus élevé pour les secteurs mixtes (commerce, activités spécialisées, scientifiques et techniques, activités financières, ...). Dans ces derniers secteurs, 8 catégories de compétences sont demandées par offre d'emploi en moyenne ; cette plus grande exigence traduit le niveau de qualification globalement plus élevé dans ces secteurs. En revanche, quel que soit le taux de féminisation du secteur, les compétences en soft skills sont toujours plus recherchées que celles en hard skills.

### Adaptabilité et flexibilité, la catégorie de compétences la plus demandée

Dans les secteurs féminins, la catégorie de compétences la plus demandée dans les offres d'emploi en ligne est la capacité à s'adapter et à être flexible,

cité dans 82% des offres d'emploi.

Le podium est complété par deux hard skills, qui sont la maîtrise des compétences de base en numérité, en littératie et en informatique (71% des offres), et celle des compétences en économie, gestion et marketing (63% des offres). Ce trio de tête est identique à celui des secteurs mixtes, mais diffère quelque peu des secteurs masculins où les compétences numériques (programmation informatique, développement de logiciels, maintenance des serveurs, ...) arrivent en 3<sup>e</sup> position. À noter que si les compétences numériques sont demandées dans la majorité des offres d'emploi des secteurs masculins et des secteurs mixtes (respectivement 57% et 60%), elles sont demandées uniquement dans 46% de celles des secteurs féminins.

Les secteurs féminins se distinguent des secteurs masculins par une plus forte demande en compétences en économie, gestion et marketing, en professionnalisme (organisation dans le travail, sens des responsabilités...), en communication et relation, et en sciences sociales et humaines.

À l'inverse, les secteurs féminins demandent moins souvent de compétences en langues étrangères, numériques et en gestion de projet que les secteurs masculins. ●

(1) Bourgeon, Hauret, Marguerit et Martin, 2020, Les types de compétences recherchées dans la Grande Région, in Les cahiers de la Grande Région : Marché du travail transfrontalier quelles équations à résoudre (Eds. Belkacem et Pigeron-Piroth).

(2) Les données de l'Inspection Générale de la Sécurité Sociale (tableau interactif) ont été utilisées pour identifier les secteurs féminins, masculins et mixtes en fonction de la part de femmes travaillant dans le secteur.

(3) Les autres activités de services regroupent les activités des organisations associatives, la réparation d'ordinateurs et de biens personnels domestiques, la blanchisserie, la teinturerie, la coiffure et les soins de beauté,...



- magazine lifestyle . urbain . luxembourgeois

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

# LA RÉGLEMENTATION DU COVID-19

## sur le lieu de travail

**Le droit du travail a toujours mis à charge de l'employeur une obligation d'assurer la santé et la sécurité de ses salariés durant l'exercice de leurs fonctions. La récente crise sanitaire liée au Covid-19 ne fait pas exception à la règle alors que les entreprises sont obligées de prendre les mesures adéquates mises en place par le gouvernement afin de limiter les risques de contagion au sein du personnel.**

FRÉDÉRIC FRABETTI & CARMEN RIMONDINI

### Existe-t-il un texte légal préconisant les mesures à prendre concernant le Covid-19 sur le lieu de travail ?

Oui, absolument. Il s'agit du Règlement grand-ducal du 17 avril 2020 portant introduction d'une série de mesures en matière de sécurité et santé au travail dans le cadre de la lutte contre le Covid-19. Il oblige l'employeur à prendre les mesures appropriées pour la protection de la sécurité et de la santé des salariés et de veiller à l'adaptation de ces mesures relativement à la pandémie du Covid-19. Le gouvernement a également adopté des dispositions législatives en fonction de l'évolution de l'épidémie comme notamment la loi du 24 juin 2020 portant introduction d'une série de mesures concernant les personnes physiques dans le cadre de la lutte contre la pandémie Covid-19.

### Quelles sont les mesures que doit obligatoirement prendre l'employeur ?

L'employeur doit éviter les risques et évaluer régulièrement tout risque pour la sécurité et la santé des salariés qui ne peut pas être évité, limiter le nombre de salariés exposés aux risques, ainsi qu'informer et former les salariés sur les risques éventuels et les précautions à prendre. Il doit également afficher des panneaux signalant les risques et les mesures

de prévention prises, aménager les postes de travail, mettre en place des équipements de protection collective ou fournir aux salariés des équipements de protection individuelle, mettre à la disposition des salariés l'accès à un point d'eau, du savon et des serviettes de papier jetables ou leur fournir des produits désinfectants et veiller à ce que les salariés respectent une distanciation physique appropriée et, à défaut, que les salariés portent un masque ou tout autre dispositif permettant de recouvrir le nez et la bouche d'une personne physique et, si besoin, d'autres équipements de protection individuelle. Les locaux, sols et surfaces de travail doivent également être régulièrement nettoyés et désinfectés.

Il faut préciser que ces mesures sont entièrement à la charge de l'employeur et que rien ne peut être facturé ou déduit du salaire des employés.

### Est-ce qu'il y a des mesures qui s'imposent aux salariés également ?

Oui. Les salariés ont l'obligation d'utiliser correctement les équipements de protection et les vêtements de protection mis à leur disposition dans le cadre des circonstances exceptionnelles liées à l'épidémie du Covid-19 et appliquer

les mesures d'hygiène requises. Ils doivent encore signaler immédiatement à l'employeur, toute situation de travail qui présenterait un danger grave par rapport à l'épidémie du Covid-19.

Toujours dans le contexte de la pandémie, il est expressément précisé qu'un salarié qui, en cas de danger grave, immédiat et qui ne peut être évité, s'éloigne de son poste de travail ou d'une zone dangereuse, ne peut en subir aucun préjudice. Ainsi, l'employeur ne peut pas utiliser ces raisons pour justifier un licenciement.

### Quelles sont les sanctions en cas de non-respect de ces mesures ?

Pour les employeurs, ces infractions aux règles précitées sont punies par des peines prévues à l'article L. 314-4 du Code du travail. C'est-à-dire, en principe, d'un emprisonnement de huit jours à six mois et d'une amende de 251 à 25.000 euros. Un salarié dont l'employeur ne respecte pas ces mesures pourrait, en fonction des circonstances, également être fondé à résilier son contrat pour faute grave de l'employeur et obtenir des dommages-intérêts. ●

# PLUS QUE JAMAIS VEILLER À L'ÉGALITÉ HOMMES-FEMMES

Dépendant du syndicat éponyme, le LCGB-Femmes défend nos intérêts en tant que femmes dans le monde du travail. Dans le contexte actuel et si particulier lié à la crise du COVID-19, la fédération attire une nouvelle fois l'attention sur le respect de l'égalité de traitement entre hommes et femmes. Explications.

La crise sanitaire que nous connaissons a mis en lumière le rôle important des femmes dans notre société. Domaine médical, commerces, services aux personnes, nettoyage de bâtiments... Dans de nombreux secteurs jugés essentiels durant la pandémie du coronavirus, des femmes ont poursuivi leur activité professionnelle afin de soigner et servir leurs concitoyens.

Dans ce cadre, le syndicat LCGB, à travers sa structure dédiée aux intérêts des femmes, revendique, plus que jamais, le respect des droits à l'égalité entre les sexes. « Nous appelons le gouvernement et les employeurs à garantir une stricte égalité de traitement entre les femmes et les hommes, à assurer une application rigoureuse du principe de l'égalité salariale et à accorder les mêmes conditions de travail à tout collaborateur, afin de garantir la santé et la sécurité de chacun », précise Vanessa Correia, Secrétaire syndicale en charge du LCGB-Femmes.

Par ailleurs, alors que le télétravail s'est généralisé pour beaucoup ces dernières semaines, le domicile est devenu, également, un lieu de travail. De nombreuses femmes doivent, plus encore qu'à l'accoutumée, parvenir à jongler entre les tâches du quotidien et leur fonction. « Ainsi, le LCGB-Femmes plaide pour une meilleure conciliation



entre vie familiale et vie professionnelle ainsi que pour le droit à la déconnexion professionnelle », souligne Vanessa Correia.

## DES MESURES AU CŒUR DE LA DÉMARCHE DU LCGB-FEMMES

Ces revendications de la part du LCGB-Femmes ne sont pas nouvelles. Elles constituent en effet le cœur du programme d'actions du nouveau comité de la fédération défini en décembre dernier et qui doit encadrer ses activités jusqu'en 2024. Face à la crise que nous traversons actuellement, ces considérations trouvent néanmoins un écho grandissant. « Le LCGB-Femmes s'attache à défendre les droits et les intérêts des femmes, tant d'un point de vue économique que social, explique Vanessa Correia.

Afin de protéger et renforcer la position des femmes sur le marché du travail, nous luttons particulièrement contre la sous-évaluation du travail des femmes, les stéréotypes de genre au travail et les discriminations existantes. »

## INFOS CORONAVIRUS

Retrouvez toutes les actualités concernant les mesures mises en place pour les salariés et salariées dans le cadre de la crise du COVID-19 :

sur le site web du LCGB via l'adresse [www.lcgb.lu/coronavirus-news/](http://www.lcgb.lu/coronavirus-news/) ou sur la page Facebook du syndicat [www.facebook.com/lcgb.lu](http://www.facebook.com/lcgb.lu).

# ANTI-ÂGE : QUOI DE NEUF ?



© L'Oréal

Gabrielle Chanel est claire sur le sujet : personne n'est jeune après 40 ans, mais on peut être irrésistible à tout âge. Focus sur les nouveautés anti-âge qui feront dire à notre miroir le matin que nous sommes vraiment la plus belle ! Médecine esthétique, compléments alimentaires et boom des antirides naturels, crèmes et soins dernière génération : rien n'est trop beau pour votre peau.

---

CHRIS MICK

## LA MÉDECINE ESTHÉTIQUE : LES TENDANCES

Le marché mondial de l'esthétique médicale devrait atteindre 17,7 milliards en 2023 contre 10,3 en 2018, ce qui représente une croissance de 9,2%. Dans le même temps, on observe une baisse de 14,5% sur les traitements invasifs sur l'année 2019. Ces chiffres ont été révélés lors du salon international de la dermatologie esthétique et de la chirurgie plastique (IMACS), rendez-vous annuel des nouveautés qui s'est déroulé à Paris en février dernier pour son édition 2020. Que faut-il retenir ? Nous avons toutes recours sans le savoir à l'intelligence artificielle dans notre quotidien (les publicités ciblées, les réponses suggérées de nos boîtes mails, les conversations avec nos assistants vocaux ...) et aujourd'hui, elle débarque dans le monde des cosmétiques.

Des médecins l'utilisent déjà pour créer des programmes de traitement très personnalisés après un questionnaire dermatologique approfondi. Cela reste encore confidentiel, au même titre que l'utilisation de la robotique couplée à l'intelligence artificielle dans les programmes d'injections. Toutefois, si la technologie occupe de plus en plus de place dans les domaines de la médecine esthétique, elle ne se substituera jamais au professionnel. Il faut la voir comme un outil supplémentaire pour la sécurité du patient et la réussite de l'acte effectué. Une autre tendance forte qui tend à s'installer dans les pratiques consiste à proposer des actes moins invasifs. L'idée de « rester belle, mais au naturel » séduit ceux et celles qui veulent intervenir sur les signes du temps, mais ... en toute discrétion. Le succès des fils crantés se confirme en 2020 puisqu'ils autorisent un repositionnement d'une zone relâchée (visage ou corps) et le mésolifting énergétique permet de retrouver un visage plus jeune en 30 minutes.

Cette technique se pratique avec la mésothérapie (injections superficielles) ou des acides de fruits pour un mini-peeling. Le HIFU est un autre traitement anti-âge qui rencontre un succès grandissant. Il utilise les ultra-sons focalisés (HIFU) et se présente comme une méthode très sûre faisant l'objet de nombreuses publications scientifiques et bénéficiant de l'agrément de la FDA (Food and Drug administration).

Nous voulons toutes un visage éclatant, c'est possible grâce à la technique des microaiguilles. Il s'agit de créer des microperforations sur la peau avec un roller contenant des aiguilles très fines. L'objectif ? Obliger la peau à se réparer toute seule en créant du nouveau collagène. Soyons franches, il paraît que c'est assez douloureux, que les rougeurs persistent quelques jours après l'intervention, mais que les résultats sur des peaux manquant d'élasticité et de densité sont probants après 3 séances. À réserver aux moins douillettes d'entre nous !

### LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ANTI-ÂGE : COMMENT LES CHOISIR ?

L'hydratation de la peau diminue avec l'âge, entraînant avec elle une perte de sa souplesse et du collagène avec à la clé l'apparition de rides et de ridules. Leur prise peut commencer dès 30 ans, mais sachez qu'après 40 ans, ils constituent vraiment de bons alliés pour l'entretien du capital jeunesse de votre peau. Elle sera renforcée de l'intérieur et conservera sa fermeté. De nombreuses études cliniques prouvent leur efficacité sur la diminution des rides et des effets du photovieillissement si on les utilise en complément d'une crème anti-âge. Pour bien choisir son complément anti-âge, privilégiez les formules de qualité, adaptées à vos besoins et intégrant un nombre d'ingrédients raisonnables.

Inutile en effet de cumuler les actifs au risque de limiter leur efficacité ! Favorisez les apports d'oméga 3, oméga 6 et oméga 9 avec des formules naturelles ou issues de l'agriculture biologique de préférence. Optez pour des compositions à base de ginseng, de gelée royale, de bourrache, d'onagre ou d'acérola pour une peau ferme. Toutefois, comme leur nom l'indique, ce sont des « compléments alimentaires », ce qui signifie qu'ils agissent comme des suppléments pour notre corps et sont utiles quand il manque des micronutriments essentiels comme les vitamines ou les minéraux.

En vieillissant, nos dépenses énergétiques diminuent et nous avons besoin de moins d'aliments d'où les éventuelles carences que ces compléments compensent. Mais attention, point de miracle ! Une vie saine dans laquelle la malbouffe n'a pas sa place est indispensable !

## LE BOOM DES ANTIRIDES NATURELS

La tendance explose pour cette année avec des ventes de crèmes anti-âge à base d'ingrédients naturels. Le « green » rassure et le bio séduit de plus en plus de femmes lassées des compositions chimiques et pourvues d'une conscience écologique. Ce qu'elles apprécient, c'est tout d'abord le naturel ce qui n'inclut pas forcément le label bio, à savoir l'utilisation d'un ingrédient naturel majoritaire au sein de la formule. La rose appartient à ces plantes stars qui entrent souvent dans les formulations des crèmes antirides chez de nombreuses marques. Pour elles, c'est aussi le moyen de s'impliquer dans la culture, mais aussi la sauvegarde des espèces qu'elles emploient pour leurs formules. D'autres choisissent le tout naturel, mais attention à l'utilisation du mot, car si les ingrédients le sont ... la façon de les obtenir ne l'est pas toujours. À nous de bien distinguer les formules « issues du naturel » de celles mentionnant « formules naturelles ».



© L'Oréal

N°217

Si le bio incarne le meilleur du naturel par ses composants issus d'une agriculture sans pesticides et des procédés de fabrication soucieux de l'environnement, cela ne signifie pas que la peau le tolère bien. Un exemple ? Celui des huiles essentielles qui sont très allergisantes. Quels sont les actifs qui marchent pour lutter contre les rides ? Nous citerons la glycérine végétale issue de l'huile de colza pour son action de lissage instantané, l'extrait de mûrier connu pour ses propriétés antitâches ou le résvératrol, un puissant antioxydant.

#### FOCUS SUR LES SOINS DERNIÈRE GÉNÉRATION

Lutter contre le vieillissement passe tout d'abord par une hygiène de vie, ainsi il faut s'hydrater, nettoyer sa peau et se protéger du soleil. Les dermatologues sont unanimes

sur la question : Une crème hydratante et une bonne protection solaire sont tout simplement indispensables. De la même manière, un nettoyage approfondi le soir activera la régénération de la peau durant la nuit. Du côté des actifs anti-âge, ne cédon pas trop aux sirènes du marketing qui nous promettent une peau neuve en quelques jours avec des produits qui n'ont pas toujours fait l'objet d'études contrôlées. Ce n'est pas le cas des polyphénols, ces actifs nouvellement arrivés sur le marché des anti-âge. Ils agissent comme des protecteurs vasculaires et stimulent la synthèse épidermique et exercent une action anti-glycation (une réaction normale entre le sucre et les protéines, mais qui entraîne un vieillissement cutané). Comment les identifier dans les compositions ? Vous les trouverez sous les noms d'extraits de pépins de raisins, de résvératrol ou isoflavones.

Ils sont très adaptés aux peaux sèches et sensibles, car ils ne provoquent pas d'irritation. Utilisés de préférence le matin pour ériger une barrière de protection cutanée contre les agressions extérieures (pollution, stress, soleil). Retenons qu'il faut entre 4 et 6 semaines pour apprécier les résultats sur la peau, car c'est le temps nécessaire pour qu'elle se régénère. C'est exactement ce que Sisley propose avec sa nouvelle cure anti-âge qui promet de relancer un à un les mécanismes vitaux de la peau avec une véritable montée en puissance des résultats obtenus. « Sisleya l'intégral anti-âge La cure » est un puissant concentré d'énergie qui se présente en 4 flacons, ils se déverrouillent semaine après semaine pour libérer leurs actifs pour permettre à la peau de retrouver la quintessence de son capital jeunesse. Issue de l'expertise unique en phytocosmétologie de la marque, le concentré se compose d'une association

# T.HAIR

de plantes puissantes ciblées pour agir à la source et en complémentarité du cycle énergétique. Elle s'applique idéalement lors des changements de saison, mais peut aussi s'utiliser si la peau présente des signes de fatigue ou de stress.

Parmi les autres chouchous antirides, on retrouve toujours la vitamine C, connue pour son action antioxydante et ses effets booster de collagène, à utiliser pour dégriser le teint et raviver son éclat. Mais les spécialistes vous le diront tous, il faut penser à rajeunir de façon globale ! La peau reste le reflet de notre état de santé général. La beauté et la jeunesse s'intègrent dans un tout, avec le corps, certains diront l'âme ! •

## POURQUOI PENSE-T-ON QU'UNE CRÈME NE PEUT PAS RAJEUNIR LA PEAU ?

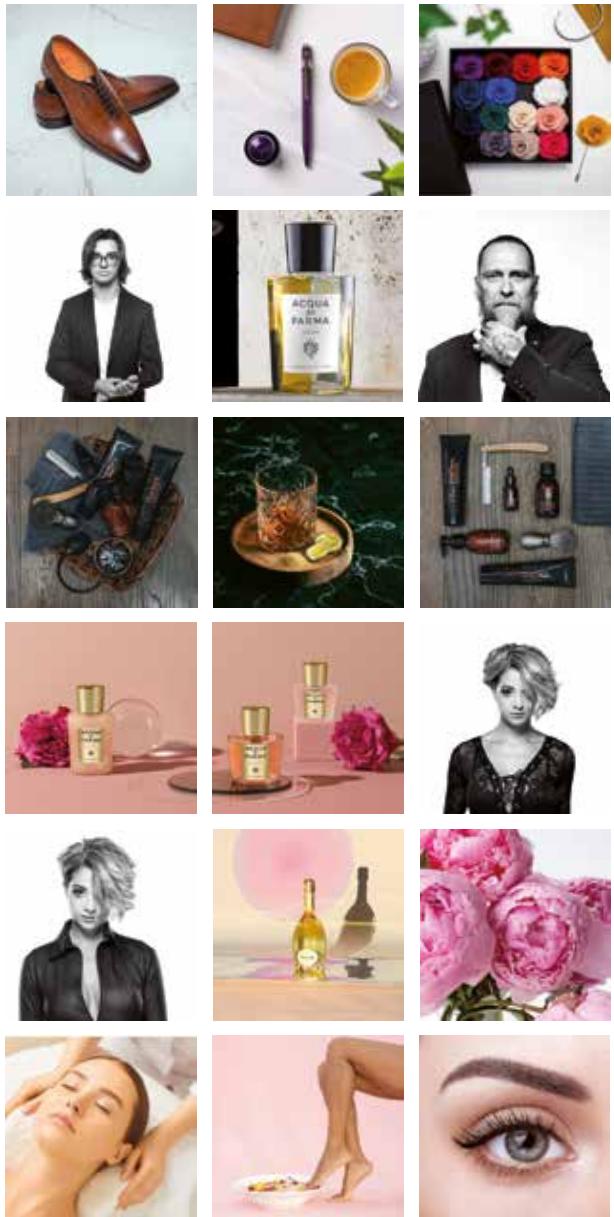


© Sisley

« Si la crème miracle existait, ça se saurait ». Laquelle d'entre nous n'a jamais prononcé cette phrase ? Et pourtant ! Bien utilisées, elles ont le pouvoir d'agir sur les signes les plus courants du vieillissement cutané. Quels sont-ils ? Les taches brunes liées à l'exposition solaire, les rougeurs, une hydratation naturelle qui diminue, un grain de peau moins régulier, des rides et un relâchement. Les cosmétiques anti-âge doivent en premier lieu être adaptés à la nature de la peau (fine, épaisse, grasse, très sèche ...) et cibler un problème spécifique.

Nous voudrions toutes un résultat instantané sur le visage après une seule application de la crème. C'est tout simplement impossible, car il faut 4 semaines à la peau pour se renouveler intégralement comme expliqué dans l'article.

Salon de coiffure pour dames, barbershop, institut de beauté et tout nouvel espace shopping : les boutiques T-Hair évoluent pour vous proposer les meilleurs soins et toutes les idées cadeaux qui plairont aux gentlemen et ladies.



C.C. CITY CONCORDE  
TÉL. : 26 44 04 37



C.C. LA BELLE ETOILE  
TÉL. : 26 31 01 70



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

**Pour ce lancement majeur, Sisleya l'intégral anti-âge la cure,  
Femmes Magazine est allé à la rencontre de José Ginestar,  
le directeur Scientifique Sisley**

**Yoshinori Ohsumi a reçu son prix Nobel de médecine en 2016 pour ses travaux sur l'autophagie, il s'agit d'une découverte majeure dans notre compréhension de la manière dont la cellule recycle son contenu. Pouvez-vous nous expliquer en quelques mots pour quelle (s) raison (s) il s'agit là d'une avancée considérable ?**

Les découvertes sur l'autophagie en général sont véritablement une avancée dans la recherche notamment pour des maladies telles qu'Alzheimer. Les laboratoires Sisley n'utilisent qu'une partie de ces découvertes : la mitophagie. Les mitochondries situées dans la cellule fonctionnent en « réseau ». Lorsque l'une d'elles est trop endommagée, le mécanisme qui l'évacue est appelé mitophagie. Cette découverte va permettre aux chercheurs de travailler sur la protection de la mitochondrie, sa reconnexion aux autres et enfin sur la mitophagie.

**Comment avez-vous pris connaissance de cette découverte ? Comment avez-vous eu l'idée de l'appliquer dans une formule de soin ? Combien de temps vous a-t-il fallu pour mettre au point votre formulation ?**

100 personnes font partie des laboratoires Sisley. Nous avons mis au point une veille technologique, nos chercheurs assistent à des séminaires et des congrès et nous travaillons en réseau. C'est ce qui nous permet d'être au fait de toutes les découvertes. Il nous a fallu 5 ans pour mettre au point la formule. Nous avons une stratégie de recherche, nous ne travaillons pas au renouvellement d'une gamme, nous étudions des idées et de là découlent les produits.



**GILBERT THÉATO**

**Pour quelle raison cette découverte majeure n'a-t-elle pas engendré plus d'engouement dans les laboratoires cosmétiques ?**

Je ne peux pas vous répondre, chaque laboratoire a sa façon de travailler.

**Vous avez parlé d'« une texture qui évolue à l'application », pouvez-vous nous expliquer ?**

Le soin est fluide, léger, mais une fois massé, il devient plus nourrissant.

**La formulation de Sisleya l'intégral anti-âge la cure va cibler les 3 mécanismes du cycle énergétique générés par un des composants de la cellule : les mitochondries. Est-ce que cela signifie que ce soin parvient à stopper le processus de vieillissement ?**

Non, il n'existe pas de soin qui puisse stopper le processus de vieillissement, en revanche la cure va le ralentir et

améliorer considérablement les signes extérieurs du vieillissement.

**Un bon nombre de femmes ont été conquises par Sisleya l'intégral anti-âge et ont adopté ce soin. Quel avantage va leur apporter la cure ?**

Les femmes qui utilisent les produits Sisley sont très fidèles à la marque. Avec le lancement de Sisleya l'intégral anti-âge, elles se sont très vite rendu compte de l'avancée majeure de ce soin anti-âge. Les signes extérieurs du vieillissement sont visiblement améliorés, la peau est plus souple et plus éclatante.

Sisleya l'intégral anti-âge la cure fait un focus sur l'énergie, la vitalité.

Pour les femmes qui utilisent Sisleya l'intégral anti-âge, la cure est un véritable coup de fouet qu'elles renouveleront deux fois par an. •

## **Bien appliquer sa crème anti-âge**

L'application d'un soin nécessite quelques gestes précis pour une efficacité optimale. On dépose le produit en petites quantités sur les zones principales du visage avant de masser vers l'extérieur (jamais vers le bas ni vers l'intérieur !). L'objectif, c'est de défroisser et de lisser. Après l'application, il faut tapoter tout en douceur pour raffermir et tonifier. Le cou fait partie de la routine car il marque très vite, il faut aussi y appliquer son soin.

CHUTE DE CHEVEUX?

DANS LE CHEVEU,  
L'ESSENTIEL  
C'EST LA CYSTINE



ET LE RÉFLEXE CYSTINE,  
C'EST CYSTIPHANE

Shampooing  
anti-chute  
**GRATIS\***



POUR LUTTER EFFICACEMENT  
CONTRE LA CHUTE DE CHEVEUX

\* À l'achat de 2 boîtes de 120 comprimés Cystiphane Biorga



SHANA  
coiffure



## NOUVEAUX SERVICES

MANUCURE, VERNIS PERMANENT  
OU ÉPILATION DU VISAGE,  
EN PLUS DE SUBLIMER VOS CHEVEUX,  
retrouvez toutes les nouveautés et indispensables  
de la cosmétique chez Shana coiffure.

C.C LA BELLE ÉTOILE  
TÉL.: 31 88 06



# MUST-HAVE

## 01

### PURIFIANT INTENSE



Infusé de billes de jojoba, ce gel-crème frais et onctueux, déloge les impuretés dans les pores et élimine les cellules mortes. La peau est visiblement lissée, douce et uniforme. Pour booster l'éclat de la peau et la revitaliser intensément, un duo d'actifs, connus pour leurs propriétés oxygénantes et reminéralisantes, encouragent les cellules à parfaitement fonctionner. Une micro-algue violette stimule la respiration cellulaire et renforce les défenses de la peau, tandis qu'une eau de source marine infuse minéraux et oligoéléments au sein de l'épiderme. *Le gommage Gel exfoliant anti-pollution Chanel.*

## 02



### ANTI-FATIGUE INSTANTANÉ

Le pouvoir du Blossom Glow Complex réside dans la synergie de trois actifs qui redonnent aux cellules l'énergie nécessaire à leur bon fonctionnement et à leur renouvellement pour révéler une peau éclatante de jeunesse. Délivrée par une canule haute précision, sa texture légère du soin fond au contact de la peau et pénètre rapidement, laissant un délicat reflet rosé irisé en surface pour un éclat im médiat. L'effet est global : les signes visibles de fatigue sont comme neutralisés, la fraîcheur et la luminosité de la peau sont préservées, le regard apparaît reposé. *Sérum Illuminisateur Yeux. L'intemporel Blossom. Givenchy.*

### ACTIVATEUR DE BEAUTÉ

Une solution beauté 360° sur mesure, qui cible tous les signes du temps et active la beauté de toutes les femmes dans la cinquantaine. Grâce à ses actifs infiniment nourrissants et redensifiants, cette crème de texture riche et confortable est parfaite pour les femmes matures ayant la peau sèche. Elle révèle une peau visiblement plus jeune grâce à des techniques de massage 100 % manuelles et spécifiquement adaptées. Elle le redensifie votre peau en seulement 75 minutes. Plus souple et lissée, bien nourrie, la peau resplendit de beauté. *Activ'age 761. Maria Galland.*

## 04

### ESPRIT LIBRE



Serpent Bohème incarne un esprit libre, l'indépendance, et l'élégance bien sûr, sans conventions ni diktats. Il célèbre la vie au jour le jour, guidé par le beau et le rêve. La perpétuelle renaissance du serpent qui fait sa mue, comme une promesse de bonheur sans cesse renouvelée. Une liberté de mouvement, de pensée, et un goût de vivre qu'Anne Flippo a traduite par une composition facettée, à la fois florale, musquée et chyprière. Un résultat lumineux né d'un assemblage minutieux, comme un exercice d'équilibrisme, un jeu de patience semblable à celui de l'orfèvre avec l'or, qui donnent corps et fluidité à l'ensemble. *Serpent Bohème. Boucheron.*



### GREEN

Green Me est une gamme complète de produits, allant du maquillage aux soins de la peau en passant par les accessoires, proposant des formules jusqu'à 100 % composées d'ingrédients dérivés de matières premières naturelles et conçus pour mettre en valeur la beauté avec le meilleur de ce que la nature a offrir. Des ingrédients d'origine naturelle, sans aucun compromis sur les résultats et le style. Des textures veloutées, légères et haute couvrance qui se fondent agréablement sur la peau. Des teintes allant de nude à intense pour réaliser tous les maquillages que vous souhaitez. Emballages écologiques. *Green me de Kiko Milano.*



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)

**L'ATELIER DU SOURCIL**

PARIS



**SOIGNEZ ET SUBLIMEZ  
VOTRE REGARD**

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

Photographie retouchée

## ON A TESTÉ POUR VOUS

**GIVENCHY,  
ROUGE DEEP VELVET**  
Teinte Grenat fumé



Certainement la « plus petite création couture » de la maison française, ce rouge à lèvres imaginé par Nicolas Degennes, directeur artistique Maquillage et Couleurs de Givenchy, habille nos lèvres d'une matière mate, ultra-pigmentée et texturée. Trois nouvelles déclinaisons inspirées de la Haute Couture viennent s'ajouter aux teintes déjà existantes, dont ce grenat infiniment élégant.

HÉLÈNA COUPETTE



**HÉLÈNA COUPETTE**

*Les plus*

Classique de chez Givenchy, cette version mate du Rouge affiche une tenue infaillible, sans transfert de couleur, pratique lorsque je mets mon masque.

J'aime particulièrement sa texture et le packaging en velours, très luxe.

*Les moins*

La teinte un peu trop foncée pour cette période de l'année, mais qui sera sûrement idéale en hiver.



**MARIA PIETRANELI**

*Les plus*

Très facile à appliquer, le Rouge Deep Velvet Ultra glisse sur les lèvres avec une infinie douceur. Un seul passage suffit, et les lèvres arborent un maquillage impeccable. J'aime la matité de ce rouge à lèvres ultra confortable, elle apporte une touche d'élégance. La tenue est exceptionnelle, la couleur est présente plusieurs heures. Le rouge à lèvres semble avoir laissé un film velouté sur les lèvres qui paraissent hydratées.

*Les moins*

Le fourreau de velours rouge qui revêt le rouge à lèvres, un clin d'œil à la maison de couture, est pour moi too much.



**CÉCILE GENAY**

*Les plus*

L'écrin de velours rouge est tout simplement sublime. Une fois appliquée l'aspect velouté donne un effet très chic, sa couleur est mate et lumineuse.

Il n'assèche pas les lèvres et les rend très sensuelles. Il n'y a pas eu besoin de faire des retouches, sa tenue est très bonne.

*Les moins*

Je n'aurais pas forcément choisi cette teinte.



**JULIE BÉNIÈRE**

*Les plus*

On remarque immédiatement la pigmentation intense du rouge à lèvres, la couleur est profonde et puissante. Sa force : sa texture, un effet velouté qui glisse sur les lèvres pour une précision parfaite à la pose. Le petit truc en plus : son écrin en velours qui est juste sublime.

*Les moins*

Attention la couleur Grenat Fumé ne conviendra pas à toutes les carnations de peau.

# STUDIO FIT CONCEPT

Votre espace fitness & santé à Esch Belval

ELIMINER LES POILS

pour toujours !

OFFRE SPÉCIALE RENTRÉE

LE 1ER MOIS A -50%\*  
+ FRAIS D'INSCRIPTION OFFERTS

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'amincissement.

- 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 Kampoops

L-4367 Belvaux (Belval)

Luxembourg

Tel : +352 661 262 225



[contact@fit-concept.lu](mailto:contact@fit-concept.lu)  
[www.fit-concept.lu](http://www.fit-concept.lu)

\*Offre valable jusqu'au 31 décembre 2020 pour toute souscription d'un abonnement 3, 6 ou 12 mois.

# LIGHT Sheer LASER EPILATION



le traitement le plus perfectionné au monde



Institut de beauté doté de la dernière technologie

# BEAUTY *by Ana* LOUNGE

MAQUILLAGE PERMANENT

belle pour toujours !



## Wiltz

27, rue des Tondeurs  
Tél: 95 91 71

## Ettelbruck

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

# Ôh ! À LA DÉTOX DIGITALE !

LISA BEYS

## TOUS ACCROS ?



Pour aller plus loin : *Détox digitale, Décrochez de vos écrans !* Thibaud DUMAS, Editions Mango, 2019.

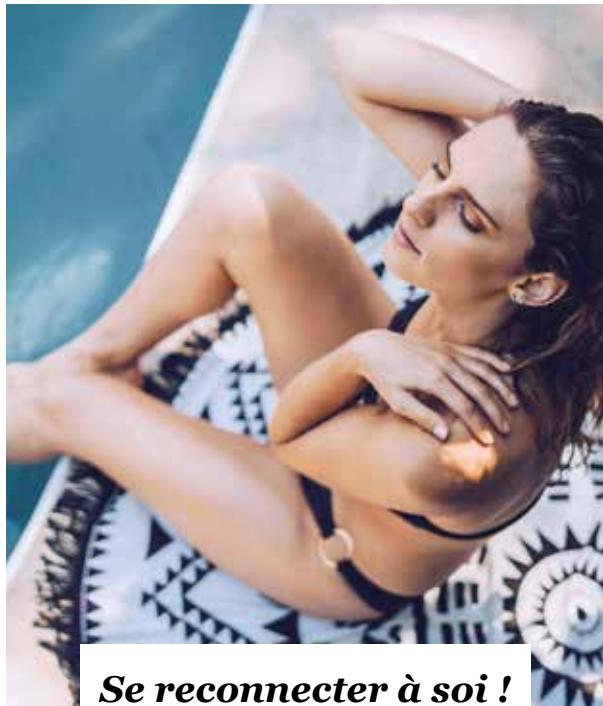
## LE CHIFFRE

2176

C'est le nombre de fois que l'on consulte son smartphone par jour, en moyenne. Soit deux fois par minute. (Source : Etude Deloitte Global Mobile Consumer Survey 2018 portant sur plus de 50 000 participants, réalisée dans 35 pays sur 6 continents).

## LE SYNDROME FOMO

La dopamine secrétée par notre cerveau, constamment attiré par la nouveauté (notifications, scrolling), provoque une véritable addiction. Un syndrome qui porte un nom : FoMO, pour « fear of missing out » : une anxiété sociale caractérisée par la peur constante de manquer une actualité importante ou un événement, et renforcée par une utilisation massive des réseaux sociaux (Twitter, Instagram, Tiktok, Snapchat, Facebook), sur lesquels l'utilisateur se compare continuellement aux autres via les likes. Il a été démontré que l'utilisation des écrans a des effets sur le contexte frontal, notamment chez les enfants, et renforce les comportements addictifs, le stress, et l'anxiété, et réduit la créativité.



## Se reconnecter à soi !

Le temps passé sur les écrans ? Du temps perdu, et une source considérable d'anxiété selon les professionnels. Alors on désactive ses applis chronophages, on s'octroie tous les jours une pause lecture, méditation, yoga, dessin, et surtout on coupe son téléphone la nuit.

Et comme la détox reste un business, de nombreux voyagistes proposent des séjours dédiés, incluant randonnées, yoga, souvent dans des endroits isolés.

L'hôtel et spa de luxe Vichy Célestins cible une clientèle stressée et hyperconnectée, en proposant une diète numérique : au programme, chambre sans télé mais musique d'ambiance zen, et, à l'arrivée, tous les éléments connectés (téléphone, tablette, ordinateur, montre) sont enfermés au coffre ! Pour 3 jours, comptez environ 2200€.

Et pour les photos souvenirs, quoi de mieux que de revenir à l'argentique ?

## *Un geste* POUR LA PLANÈTE

Le numérique est responsable aujourd'hui de 4 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre et cette empreinte carbone aura doublé d'ici 2025, selon l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie). Une pollution invisible, mais pourtant bien présente. Stockez uniquement le nécessaire sur le Cloud, et limitez les consommations d'énergie en éteignant vos appareils plutôt qu'en les laissant en veille : une box internet consomme autant qu'un réfrigérateur !

N°217



## LA DÉCONNEXION, UN DROIT ?

La crise sanitaire a contraint de nombreux travailleurs au télétravail, dans un contexte plus ou moins bien anticipé par les entreprises, et parfois, voire souvent, au détriment des conditions de travail. Travailler depuis chez soi abolit plus facilement les frontières entre vie professionnelle et vie privée. Selon une étude publiée en 2019 par la Chambre des salariés du Luxembourg (CSL), 43% des sondés affirment ne plus pouvoir équilibrer ces deux parts de leur existence. Et le chiffre ne fait que croître : en 2014, seulement 30% des employés pointaient cette difficulté. En 2017, la France a inscrit le droit à la déconnexion des salariés dans la loi : une première en Europe.

# ALIMENTS :

## planète, attention danger !

Si on a pleine conscience de l'impact des aliments sur notre santé, notre beauté ou notre vitalité, on reste souvent dans le déni dès lors qu'il est question des conséquences de nos habitudes alimentaires sur la planète. Hélas !

Les produits les plus consommés sont également ceux qui sont le plus nocifs pour la planète. Petit guide des dix produits à blacklister (ou tout du moins à consommer de manière consciente) pour mettre son assiette et la planète au vert !

SARAH BRAUN

Agriculture intensive ou culture de certains aliments riment bien trop souvent avec des émissions de gaz à effet de serre, pesticides et engrains chimiques ultra polluants, destruction de l'écosystème provoqué par la déforestation, irrigation intensive qui use et dégrade les sols... et j'en passe ! C'est un fait, notre alimentation a bel et bien une empreinte carbone non négligeable sur la planète.

### Le sucre

Selon l'ONG WWF, la production sucrière est la plantation qui détruit le plus la biodiversité, nécessitant une utilisation intensive d'eau et de pesticides, provoquant une érosion qui fait perdre 6 millions d'hectares de terres cultivables sur la planète, menaçant les réserves d'eau douce et appauvrissant les sols avec une perte de carbone organique qui se retrouve dans l'air et contribue au réchauffement climatique.

**Comment agir ?** En réduisant sa consommation de sucre et des produits industriels bourrés de sucres cachés ! Préférez-lui des alternatives naturelles : miel, fruits, compotes, etc.

### L'huile de palme

Elle est la matière grasse la plus utilisée



dans l'industrie agroalimentaire et celle qui a l'impact le plus négatif sur la planète : déforestation à grande échelle, destruction de l'habitat naturel de plusieurs espèces menacées (comme les orang-outans), érosion et appauvrissement des sols, émission de gaz à effet de serre, etc.

**Comment agir ?** Évitez les produits industriels au profit de plats maison : allez jeter un œil sur le compte Instagram Louise – My Better Self – qui propose régulièrement des ersatz maison de ce que la junk food fait de mieux !

### Le soja

Encore un autre aliment à l'origine de la déforestation massive de la planète. Selon WWF, la production mondiale de graines de soja a été multipliée par deux : 85% de la culture est destiné à l'alimentation du bétail et se retrouve donc dans la viande. Sa production nécessite en outre l'utilisation de produits lourds, et de solvants comme l'hexane qui engendre émission de gaz à effet de serre et pollution des sols.

**Comment agir ?** En limitant sa consommation de viande,

“

## Selon l'ONG WWF, la production sucrière est la plantation qui détruit le plus la biodiversité

”

mais également celle de produits contenus du soja. Associez céréales et légumineuses pour avoir votre dose de protéines journalière.

### La viande

Sa production est celle qui pèse le plus sur la planète, à plus forte raison pour la viande industrielle nourrie à base de grains et de soja. La production de viande contribue notamment à la déforestation, et à la production de gaz à effet de serre (notamment le méthane). Le bœuf et l'agneau seraient les viandes les plus polluantes.

**Comment agir ?** On boycotte la viande industrielle. On choisit plutôt de la viande issue de petites exploitations, locales, où les animaux sont bien traités et on limite sa consommation à une ou deux fois par semaine.

### Le saumon

Il est l'une des espèces de poisson les plus nocives pour l'environnement. Il faudrait en effet quelque trois kg de poissons sauvages ou de protéines animales pour produire un seul kg de saumon d'élevage. À éviter aussi, le thon rouge, le flétan, le cabillaud, la sole, la dorade rose ou encore le mérou, tous en voie de disparition à cause de la surpêche.

**Comment agir ?** Finis les sushis à tire-larigot ! En courses, on choisit des poissons certifiés MSC (label de pêche durable) comme les marques Phare d'Eckmühl ou Food4Good, qui garantissent des produits de la mer durables. Autre solution : opter pour des petits poissons au milieu de la chaîne alimentaire comme la sardine, l'anchois, le lieu ou le merlan et les poissons de rivières.



### Le café

Le café sollicite l'utilisation de pesticides et de grande quantité d'eau et est donc responsable de la déforestation de zones très riches en biodiversité.

**Comment agir ?** En privilégiant un café cultivé sous couvert forestier, dans un programme certifié de protection de la forêt.

### Le chocolat

La fabrication du chocolat sollicite beaucoup d'eau et de ressources naturelles : les fèves de cacao nécessitent la forte chaleur et l'humidité d'un climat équatorial et subissent régulièrement les effets d'une sécheresse, conséquence du dérèglement climatique. En plus de nécessiter d'énormes quantités d'eau, les cultures de cacao détruisent les forêts équatoriales.

**Comment agir ?** En choisissant des chocolats issus du commerce équitable qui garantit une culture respectueuse de l'environnement et des petits producteurs.

### Le riz

Sa production est aussi très nocive pour l'environnement. Elle nécessite 3400 litres d'eau pour faire pousser un kg de riz. De plus, les rizières rejettent du méthane : 100 millions de tonnes de méthane par an sont liées à la production du riz.

**Comment agir ?** Préférez les céréales bios issus du commerce équitable dont les fabricants bannissent le recours aux produits chimiques de synthèse, pré servent les sols et privilégi ent une agriculture familiale.

### Les bouteilles d'eau en plastique

Ce n'est pas tant l'eau qui pose problème que son contenant. On estime que l'on brûle chaque année 17 millions de barils de pétrole pour produire les 50 milliards de bouteilles d'eau vendues chaque année dans le monde.

**Comment agir ?** En buvant l'eau du robinet. Investissez dans une carafe filtrante ou un adoucisseur d'eau.

### Certains fruits et légumes

Certains fruits et légumes, à l'instar des myrtilles, bananes, mangues, pêches, fraises, tomates, salade, chou, etc. sont de mauvaises élèves car leur culture est très gourmande en eau et nécessite d'énormes quantités d'engrais et de pesticides.

**Comment agir ?** En mangeant local et de saison, on consomme des légumes et fruits qui ont poussé dans un environnement favorable et adapté à leur croissance. •

# LA SOPHROLOGIE

## POUR LA PRÉPARATION MENTALE

**Nous le savons : aucun événement important ne va sans référence à la préparation mentale :**  
 «le mental a fait toute la différence», « elle a un mental d'acier» ou encore « il n'a pas tenu le coup mentalement »...

TCHIEN WEY DETRY-BANH, SOPHROLOGUE

### Situations courantes

Sportif amateur ou athlète de haut niveau, en route vers un entretien d'embauche, votre examen du permis de conduire voire même... votre mariage, parmi tous ces cas de figure, vous avez sans doute déjà expérimenté :

Ω Les jambes coupées par la panique le jour J, alors que l'entraînement ou les répétitions étaient impeccables.  
 Ω La pression psychologique de vos proches : « Es-tu certain-e de le faire ? » ou son pendant plus vicieux : « mais bien sûr, tu vas évidemment y arriver ! ».  
 Ω L'augmentation immédiate de votre niveau d'angoisse à l'approche du moment fatidique.  
 Ω L'auto-sabordage par vos ruminations presque constantes : “j'aurais dû me préparer d'une autre manière”, “ils vont penser que je suis incompétent-e”, “je suis tellement moins bien que les autres”,...

### Comment la sophrologie peut aider ?

Heureusement, la sophrologie permet d'améliorer cette préparation mentale pour nous sortir de cette situation.

On vous explique comment.

Méthode psycho-corporelle, la sophrologie nous relie à nos ressources intérieures, mentales et physiques. En exploitant le meilleur de nos capacités, elle permet de dépasser certains blocages et de considérablement améliorer nos performances.

Techniques de respiration, relâchement musculaire ou visualisations positives, il s'agit de se constituer sa propre boîte à outils mentale, adaptée à notre propre réalité, à nos sensations et à nos objectifs de façon à pouvoir l'utiliser en totale indépendance et viser une complète autonomie.

Les techniques utilisées sont relativement simples mais indéniablement efficaces, à reproduire quand on le souhaite et lorsque l'on en ressent le besoin, en préparation ou lors de l'événement.

### Quels sont les axes sur lesquels travailler pour se préparer à un événement important?

Ω Gérer les ruminations. Si le plus souvent, les pensées parasites sont mises de côté au moment de l'action. C'est justement dans les temps morts ou de latence que nos pensées se font de plus en plus envahissante.

Dans ce cas, les techniques de sophrologie permettent de se reconnecter au temps présent : « être ici et maintenant ».

Ω Admettre que la pression est inévitable. Enjeu financier, remise en cause d'un titre, pression familiale, amis ou concurrents, elle peut être aussi bien liée à des facteurs externes ou être intrinsèque. La pression que nous nous infligeons et qui provoque un état émotionnel négatif, angoisse et anxiété. En acceptant qu'elle sera toujours présente, et qu'il ne s'agit non pas de tenter

de d'éliminer la pression – en vain – mais davantage d'apprendre à la contrôler, une bonne partie du poids qui reposent sur nos épaules pourrait bien s'envoler. Ω Accepter les incertitudes. Au niveau de la sécurité, comme dans le cas où nous présentons un examen auquel nous n'avions encore jamais été confronté et face à des conditions forcément inconnues. Il existe également des incertitudes face à la réussite immédiate : ce souvenir d'échec cuisant dont nous aimerions tellement pouvoir nous débarrasser. C'est précisément là que la sophrologie va nous permettre de nous préparer à accepter l'imprévu sans nous laisser déstabiliser.

Ω Trouver le juste niveau d'estime et de confiance en afin d'atteindre la réussite de son objectif. Ni trop ni pas assez, il s'agit de se forger une image de soi, la plus objective possible. En pratiquant la sophrologie, nous allons apprendre à mieux nous connaître, physiquement et mentalement. Nous allons apprivoiser notre potentiel, en toute sérénité, afin de ne plus être déstabilisé par la pression et la défaite, le jugement de l'autre ou encore le classement.

Ω Retrouver une confiance basée sur les événements à venir, plutôt que d'entretenir des souvenirs qui font partie de notre passé.

**Travaillons ensemble tout ceci... et vous verrez : vous la réussirez haut la main, votre épreuve!! •**

NOUVEAU



**LE MOULIN**  
DEPUIS 1704



LA TRADITION  
DU SAVOIR-FAIRE

[LEMOULIN1704.LU](http://LEMOULIN1704.LU)



## LE POUVOIR DES FLEURS

N°217

Parce qu'en plus de décorer notre salon, les fleurs investissent également notre salle de bains. De plus en plus tournée vers les matières premières naturelles et autres actifs bios, la cosmétologie fait désormais la part belle aux végétaux pour nourrir notre peau, sublimer notre teint et même sauver notre épiderme parfois malmené par le stress et la vie quotidienne.

Acérola, rose, curcuma, camélia ou encore chanvre et calendula, la nature offre une multitude d'ingrédients miracles, bien plus respectueux de notre peau et de la planète que leurs homologues synthétiques. Utilisés aussi bien en hydrolats ou en macérats, sous la forme d'infusions ou en huiles essentielles, focus sur ces plantes qui nous veulent du bien.

HÉLÈNA COUPETTE

### **LES PLANTES POUR LUTTER CONTRE LE STRESS**

Depuis le début de la pandémie de Covid-19, 52% des femmes européennes ont constaté des changements sur leur peau, selon un sondage Ipsos réalisé en avril 2020. En cause ? Le stress notamment, qui favorise l'apparition de ridules et une peau plus sensible et fragilisée. Un confinement, un rythme de vie chamboulé, entre vie de famille et travail, ajouté à cela un déconfinement encore perturbant, rien d'étonnant à ce que notre peau en pâtit. « La peau est la cible constante des facteurs de stress environnementaux, qui prennent diverses formes et peuvent être internes

ou externes, mais pas nécessairement visibles. Ce stress peut se traduire par une peau terne et une modification passagère de sa texture. L'exposition constante au stress est un facteur externe important du vieillissement cutané, qui mérite notre attention au même titre que les dommages dus aux UV », détaille la doctoresse Nancy Ilaya, directrice scientifique de Khiel's. Pour y remédier, la marque a tout misé sur les actifs naturels et les plantes pour composer son nouveau sérum Vital Skin. Et elle n'est pas la seule. Depuis quelques années, les marques ont bien saisi l'importance de développer des produits à la composition clean, à la fois dans un souci éthique et environnemental, mais également en raison de leur haut potentiel d'efficacité.

### **TOUT MISER SUR LES PLANTES ADAPTOGÈNES ?**

Pour son dernier sérum, Khiel's s'est ainsi inspirée des fonctionnalités et des vertus uniques des plantes adaptogènes. Et si, on attribue ce concept au toxicologue russe, Nicolaï Lazarev, la médecine chinoise y a recours depuis des milliers d'années sous l'appellation « toniques extérieurs ». Rien d'étonnant à ce que la cosmétologie s'empare du sujet et recourt à l'utilisation de plantes adaptogènes. Leurs capacités à s'adapter aux différentes formes de stress pour mieux traiter les affections cutanées en font des alliées de choix. Notamment une fois l'été achevé et que l'automne pointe le bout de son nez. « Je les préconise particulièrement

à cette saison. Elles renforcent le système nerveux, à l'opposé des plantes relaxantes » explique Rocco, herboriste à Bruxelles. Chaque jour sur son compte Instagram (@roccovousfaidubien), il enseigne dans des petites vidéos hyper pédagogiques tous les bienfaits de telle ou telle plante et fleur, en plus de prodiguer autant de conseils de réflexologie. « Si vous êtes trop speed, les plantes adaptogènes vous calmeront et au contraire, elles vous boosteront si vous êtes trop calme. Idéales à la mi-saison ». Le meilleur combo selon lui ? « Ginseng, eleutherococcus et ashwagandha pour éviter le coup de blues de l'automne ». Une alternative bienveillante, nécessaire et accessible pour se faire du bien. Car en plus d'être plus écologiques, de moins polluer, ces dernières sont redoutablement efficaces.

### L'ASSEMBLAGE BOTANIQUE, UN BOUQUET D'EFFICACITÉ

Basilic sacré, romarin, hibiscus, lavande, camélia ou calendula, notre salle de bain prend des allures de boutique de fleuriste ou d'herboristerie. Si chacune est conseillée pour un problème bien particulier, on les retrouve également en bouquet au sein de compositions qui n'ont, elles, rien de décoratives.

« Directement extraites de plantes, nos huiles végétales sont 100% pures, naturelles et pour la plupart, issues de l'agriculture biologique ». Connue pour son engagement environnemental et ses valeurs éthiques, la jeune marque Typology a bien compris tout l'enjeu de proposer des produits à la composition clean et naturelle. Pas étonnant donc de retrouver une gamme entière dédiée aux plantes. Des « assemblages », composés « d'extraits botaniques » qui agissent en synergie et offrent des actions complémentaires sur la peau. Lutte contre les signes de l'âge, hydratation et réduction de la production de sébum, chaque compo cible un problème grâce aux cellules natives végétales.

Riches en acides aminés essentiels, en vitamines et minéraux, ces dernières possèdent une grande richesse moléculaire qui leur offre une complémentarité d'action face aux autres extraits végétaux, telles que les huiles essentielles et végétales. Si le procédé d'extraction peut nous évoquer nos cours de sciences nat', dans la pratique, les cellules natives végétales sont des cellules entières, prélevées de manière localisée sur la plante avant d'être stimulée pour en synthétiser les principes actifs. Elles sont ensuite démultipliées selon un processus biotechnologique, respectueux de l'environnement et de la biodiversité. On retrouve ainsi un assemblage d'huiles essentielles d'arbre à thé pour assainir, de géranium rosat pour calmer les rougeurs et de romarin pour ses vertus purifiantes, idéales pour limiter la surproduction de sébum et matifier la peau.

### TOUTES ACCRO AU CHANVRE OU ARGUMENT MARKETING ?

L'autre petite plante qui grimpe en cosméto est le chanvre, ce dérivé de cannabis. Face au stress quotidien et à la fatigue chronique, l'huile de graine de chanvre fait des miracles. Enrichie en vitamine E et principalement composée d'acides gras, dont des omega-6 et omega-3, qui stimulent et fortifient l'épiderme, ainsi que la fibre capillaire, le chanvre nourrit notre peau et nos cheveux en profondeur. Si sa production a été interdite dans les années 40 à cause de son effet psychotrope, la culture du chanvre est aujourd'hui très répandue. Au point que de nombreuses marques en font l'ingrédient phare de leurs produits. Ainsi, Garnier vient de sortir une ligne entière consacrée à ces petites graines. Pour la première fois, la marque associe un ingrédient bio à un actif de soin de la peau, en vue « d'offrir une peau réparée, revitalisée et une barrière protectrice renforcée ». Une « nouvelle routine réparatrice », au packaging vert bouteille, siglé de la mention « 100% d'origine naturelle » et certifiée bio par Ecocert-Greenlife.

Face à ce soudain engouement pour cette plante dont les propriétés se rapprochent finalement de l'huile de noix – bien moins bankable en termes de marketing – on peut se demander si l'utilisation massive de végétaux ne relève pas du green washing ? Pour Rocco, il s'agit avant tout de s'informer.

« En cas de doute, retournez l'étiquette. Nous devons être conscients, ne pas acheter n'importe quoi sous prétexte que c'est le dernier ingrédient tendance. Dans les années 80, l'amianté était 'bonne pour la santé'. Un parfum d'interdit qui émane de cette plante, longtemps prohibée, et dont l'industrie profiterait allègrement : « Les produits de beauté au cannabis, c'est du marketing. Cela plaît parce que les consommateurs se disent 'Il était interdit parce que trop puissant'. C'est juste une belle histoire », commente à l'AFP, Romain Lemeunier, responsable Amérique du Nord pour le géant suisse des arômes, fragrances et actifs cosmétiques Givaudan.

De façon plus générale, l'utilisation de plantes et de fleurs en cosmétique requiert une certaine attention. Si la tendance et la demande sont à davantage de transparence, de bio et d'éthiques, Jean-Christophe Choulot, Directeur Recherche & Développement chez Caudalie prévient : « Depuis de nombreuses années, la tendance au tout naturel se développe, de même que le bio. Il faut cependant rester vigilant car un ingrédient naturel et bio ne signifie pas qu'il est de qualité et sans danger.

Le bio n'est pas synonyme de respect pour l'environnement ». Ainsi, la marque, connue pour son engagement en faveur d'une beauté éthique et pour ses vignes, privilégie les ingrédients en provenance d'une filière locale et de qualité plutôt qu'un ingrédient bio en provenance d'un pays lointain et exotique, sans aucune traçabilité possible. Finalement, bien qu'efficaces et naturelles, les plantes sont comme tout ingrédient lorsqu'il s'agit de cosmétique, à prendre avec des pincettes. •



# ADOLESCENCE AGITÉE : les parents en eaux troubles

Il veille tard, claque les portes à la moindre contrariété et ne sort de sa chambre que pour s'alimenter. En l'espionnant à l'autre bout de la table, vous évaluez l'évolution de ses traits (et de sa pilosité) et peinez à reconnaître votre petit garçon qui, il y encore quelques années croyait au père Noël. Pas de doute, la traversée houleuse vers l'âge adulte a bel et bien commencé.

AURÉLIE HANTZBERG

## CONTROL FREAK

« Quand je pense qu'il fallait que je remonte plusieurs fois l'embrasser avant qu'il daigne s'endormir ! Aujourd'hui il ne m'embrasse même plus pour me dire bonjour et ne supporte aucun contact physique avec moi, ça me fait un peu de peine mais je respecte sa pudeur, je ne veux pas le braquer », avoue Edita 48 ans, maman de Corentin 17 ans. La question est simple : comment de petits êtres dont nous connaissons absolument tout peuvent-ils devenir aussi rapidement des êtres libres et revendicatifs ? L'enfant grandit... puis s'enfuit. La fusion des premières années est de courte durée.

En grandissant, l'enfant s'affranchit peu à peu en devenant un être de plus en plus autonome. L'adolescence, dernier tremplin avant la vie d'adulte, est parfois perçue par les parents comme une perte de contrôle irréversible et violente. Et pourtant ! Tout nous prépare à ce « décrochage » parental. La première fois qu'il refuse de nous embrasser devant les grilles de l'école, la première sortie avec les copains, sont autant de signes avant-coureurs qui nous préparent à cet affranchissement tant redouté. « Je l'ai déjà géolocalisé grâce à

son portable » révèle Edita.

« Je n'en suis pas très fière mais je n'ai pas pu m'en empêcher. Aujourd'hui j'accepte qu'il puisse avoir une vie que j'ignore et déjà une quasi-liberté d'adulte. Il est devenu très secret. Il ne me laisse que très peu de place dans sa vie, alors tout ce qu'il me propose, je l'accepte, même si ce n'est pas de tout repos », précise-t-elle. Le déposer chez ses amis, accepter que leur petite fête ait lieu à la maison, aller le chercher quelle que soit l'heure du jour et de la nuit... c'est en se rendant hyper disponible qu'Edita a pu maintenir de bonnes relations avec son fils et atténuer les conflits. Rester présent pour son enfant, et entretenir la communication coûte que coûte.

C'est aussi le parti pris de Murielle pour veiller sur ses jumelles Marie et Clémence, âgées de 16 ans, et lutter contre leur mutisme quotidien. « Mes filles sont hyper connectées alors j'ai tourné cela à mon avantage : grâce aux réseaux sociaux, j'ai toujours un œil sur elles, même à distance. On s'écrit plusieurs fois par jour, même si je dois vraiment prendre sur moi pour ne pas corriger leur orthographe et leur vocabulaire ! Finalement nous avons trouvé notre façon de communiquer avec l'écriture de messages. Bizarrement,



nos conversations sont beaucoup plus fluides ainsi », conclut-elle. Elle avoue timidement apprécier la nouvelle autonomie de ses filles et ne boude pas son plaisir face à cette liberté retrouvée. « Avec leur père nous vivons très bien leur adolescence... On a l'impression de retrouver notre liberté de jeune couple. La petite enfance des filles a été une période pénible pour nous, elles nous accaparaient tellement. À l'époque, je n'avais qu'une hâte c'était qu'elles grandissent et qu'elles deviennent autonomes. J'en ai longtemps eu honte », reconnaît-elle.

#### NON COUPABLE

Ce n'est pas moi, c'est mes hormones ! Argument facile... mais recevable. Au-delà des changements physiques pas toujours faciles à accepter (Mon dieu des seins !) les transformations émotionnelles et psychologiques sont invisibles mais tout aussi importantes. Le jeune adulte peut avoir du mal à composer avec toutes ces nouveautés, d'autant plus que la génération actuelle est très exposée socialement.

Les publications systématiques sur les réseaux sociaux les soumettent à un jugement permanent et à une pression sociale très forte, inconnue des générations précédentes, et dont les sociologues connaissent encore peu les conséquences sur la vie d'adulte. Les questionnements sur leur identité sont nombreux et l'adolescent oscille très souvent entre comportement d'enfant et d'adulte, en proie à de nombreux questionnements.

Ce grand chamboule-tout peut être à l'origine de comportements dangereux et néfastes pour la santé. La puberté leur fait prendre conscience de leur sexualité

“

**Les publications systématiques sur les réseaux sociaux les soumettent à un jugement permanent et à une pression sociale très forte, inconnue des générations précédentes, et dont les sociologues connaissent encore peu les conséquences sur la vie d'adulte**

”

et les premières relations amoureuses ont souvent lieu pendant cette période. « J'étais terrorisé à l'idée de parler de sexe avec mes filles. En parler c'était comme leur donner l'autorisation, et je n'étais pas du tout à l'aise avec ça mais c'était l'unique façon de les protéger. Je crois que nous, parents, avons avant tout un rôle de garde-fou », confie Fabien, mari de Murielle. À l'adolescence, les émotions prennent le pas sur la raison. Il est donc inutile de tenter de les raisonner à tout prix à coup de discours moralisateurs dont ils ne tireront aucune leçon. Le mot d'ordre semble être l'accompagnement. Gardons en tête que cette période, aussi trouble soit-elle, est nécessaire à la construction du futur adulte.

Bien que le terme de parentalité positive soit largement diffusée en termes d'éducation, on préfèrera celui de parentalité « respectueuse » pour les adolescents, tant les notions d'estime et de considération sont importantes. Il ne s'agit pas de tout accepter, ni de légitimer des comportements dangereux sous prétexte d'une adolescence agitée et de la fameuse « crise d'adolescence » mais le parent veillera à ne pas se transformer en juge moral au moindre agissement de son enfant. « Arrête de fumer, couche-toi plus tôt,

nettoie cette porcherie. » Les échanges ne doivent pas se transformer en jugements systématiques au risque de rompre la communication et de fragiliser durablement les relations familiales. « À l'adolescence, on se rend compte que nos enfants ne nous appartiennent pas.

On les accompagne, on les aime et on leur répète même si nos filles ne sont pas toujours disposées à l'entendre. L'important est qu'elles comprennent que même si nous ne validons pas tous leurs choix nous serons toujours là », concluent les parents des jumelles. •

#### 4 CONSEILS CLÉS :

- Ω Ne jugez pas trop vite, écoutez-le !
- Ω Donnez-lui des options plutôt que des ordres.
- Ω Faites-lui confiance et montrez-le-lui.
- Ω En cas de comportements inquiétants partagez vos inquiétudes avec lui et votre entourage.

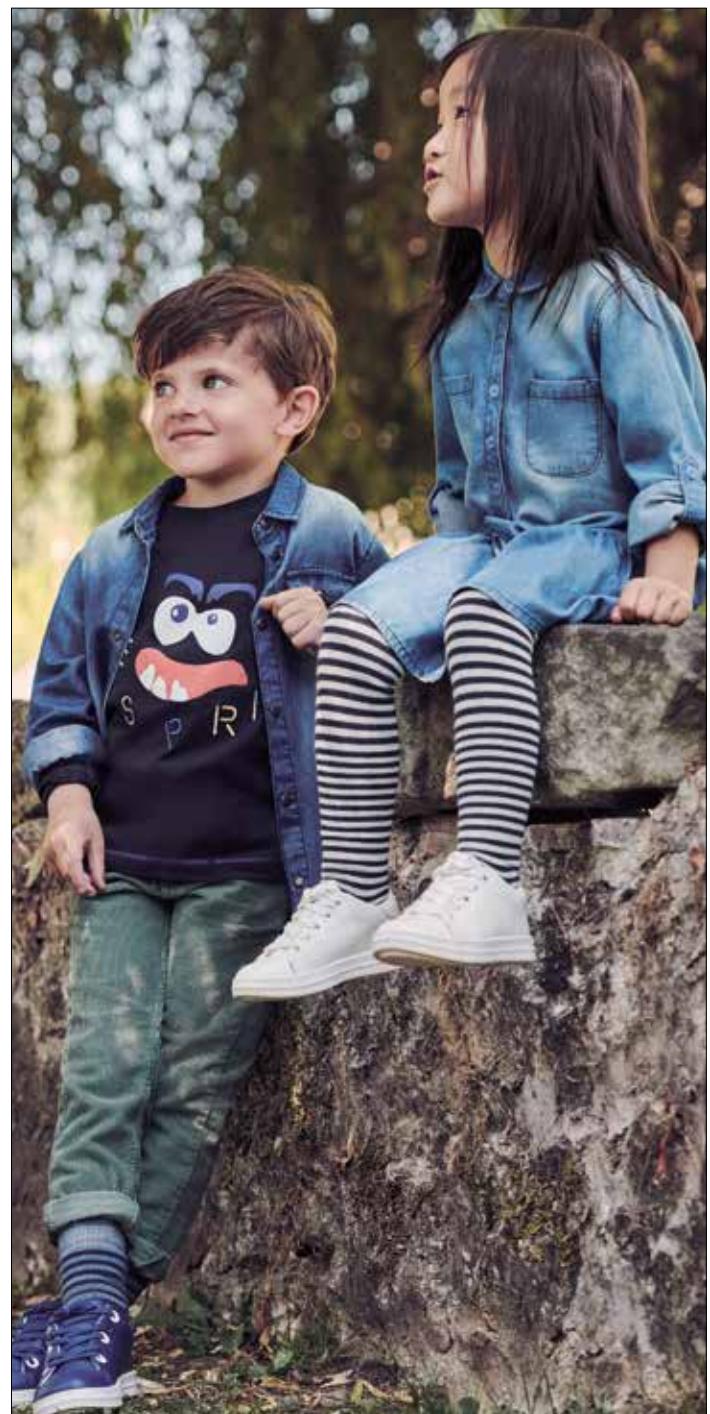
Crèche  
**Les Explorateurs  
Du Bonheur**



  
**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



**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

# PYJAMA

# PARTY



TOMMY HILFIGER

L'automne s'installe, et avec lui, cette furieuse envie de vêtements confortables dans lesquels se lover les jours de pluie.

On troque donc les jeans de nos bambins pour des jogging molletonnés et on n'hésite pas à glisser un sweatshirt bien mou sous leur manteau d'hiver. Une silhouette toute douce, réconfortante et définitivement comfy.

---

HÉLÈNA COUPETTE



N°217



N°217

ARKET



N°217



PHILPHAE







N°217

# for kids

HÉLÈNA COUPETTE

## SANTÉ

## LE GEL HYDROALCOOLIQUE, DANGEREUX POUR LES YEUX DES ENFANTS ?



N°217

C'est le constat dressé par plusieurs médecins et parents en France, à la suite de projections ayant entraîné des troubles oculaires. Pour la plupart des cas recensés (une soixantaine), les distributeurs se trouvant dans les magasins ou centres commerciaux, sont mis en cause, notamment en raison de leur hauteur, « souvent au niveau des yeux des jeunes enfants », mais également parce qu'ils peuvent être perçus comme « un jeu » lorsqu'ils sont actionnables à l'aide d'une pédale ou de façon automatique. Parmi les enfants touchés, 20% ont été pris en charge aux urgences, avec le plus souvent une rougeur, une douleur ou une inflammation de l'œil ou de la paupière. Certains

d'entre eux ont malgré tout dû subir une opération sous anesthésie générale en raison de lésions oculaires sévères avec difficultés de cicatrisation. Les ophtalmologues préconisent ainsi de ne pas laisser les jeunes enfants utiliser ou jouer avec les distributeurs de gel hydroalcoolique, mais plutôt de leur verser le produit directement dans les mains. En cas de projection dans l'œil, le plus important est de rincer immédiatement pendant une quinzaine de minutes sous un filet d'eau et être particulièrement vigilant car « la solution peut avoir un effet anesthésiant et estomper la douleur alors même que des lésions oculaires importantes peuvent se former ».

## DÉCO

## LEGO X IKEA, LA COLLAB' POUR RANGER (ENFIN) SA CHAMBRE

Le géant suédois s'est associé à LEGO pour concevoir des boîtes qui allient rangement et création. Plus aucune excuse pour s'y mettre. Une nouvelle collection au nom forcément imprononçable « Byggelek », mais particulièrement pédagogique. « Là où les adultes voient souvent du désordre, les enfants voient un environnement stimulant et créatif. Byggelek aidera à combler ce fossé entre ces deux points de vue », explique Andreas Fredriksson, designer d'IKEA, dans un communiqué. Quatre formats seront ainsi disponibles, et toutes les boîtes seront adaptées aux briquettes LEGO. IKEA s'est d'ailleurs associé à des pédopsychologues pour imaginer ces solutions de rangement créatives. Lorsque l'on sait que la plupart des parents reconnaissent l'importance de laisser leurs enfants jouer dans le désordre pour stimuler leur créativité, mais qu'un parent sur deux a du mal à supporter une chambre mal rangée, cette nouvelle collab' devrait mettre tout le monde d'accord.

**Disponible à partir du 1<sup>er</sup> octobre dans les boutiques IKEA.**

## LIFESTYLE

## LITTLE BIG CHANGE PREND SOIN DE LA PEAU DE NOS BÉBÉS

Après des couches aux inscriptions drôles et bien pensées, Little Big Change continue d'innover avec une nouvelle gamme de soins, aussi respectueuse de la planète que de la peau de notre bébé. Composée de quatre « superhéros » de la toilette des plus petits, cette nouvelle ligne a été conçue pour faciliter la vie des parents tout en prenant soin de leur progéniture. À l'instar de leurs couches aux messages rigolos « canaille » ; « oups » ; « sage » ; « câlin » ; « rockstar », les différents produits ont également hérité de noms sympathiques. Le gel lavant 2 en 1 se nomme ainsi « Rebel », la crème de change « Révolution » et le liniment oléo-calcaire « Miracle ». De quoi rendre l'heure du bain un peu plus fun.



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

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



**Autour des Williams**

Association du syndrome de Williams & Beuren

# RANGEMENT : ON S'Y MET !

Boards Pinterest, comptes Instagram, tuto YouTube et autres blogs d'organisation personnelle rencontrent un succès fou.

Encouragé par les semaines de confinement, ce besoin de faire le vide et de se reconcentrer sur l'essentiel ne fait que s'amplifier : on trie, on priorise, on met en boîte, on empaquette. Si l'intention est louable, force est de constater qu'on peut vite se laisser submerger par tous ces objets accumulés et baisser les bras... Par où commencer ? Quelles sont les bonnes astuces ? Quels sont les achats malins qui peuvent nous aider à remettre notre intérieur au carré ?

On vous livre nos meilleures conseils...

---

AURÉLIE GUYOT

N°217



## LA MAGIE DU RANGEMENT

Impossible de parler rangement sans penser à Marie Kondo. Son ouvrage, devenu une véritable bible pour certains, s'est vendu à plus de 6 millions d'exemplaires, et une minisérie Netflix lancée l'année dernière a définitivement consacré la jeune Japonaise «papesse du rangement». Son credo? « La vie commence après avoir fait du tri ». En appliquant quelques règles de bon sens et quelques principes Feng Shui, elle nous assure que ranger notre maison changera notre vie ! Retrouvez vos manches et suivez les 3 étapes détaillées par Marie :

Ω Décidez : ne prenez pas à la légère cette résolution! Motivation, engagement et courage seront nécessaires, car revoir l'organisation de sa maison ne se fait malheureusement pas en claquant des doigts. Marie Kondo préconise même 7 jours de réflexion afin d'élaborer votre plan de bataille. Pas moins ! Si vous vous sentez vraiment prête, on enchaîne avec la seconde étape...

Ω Triez : vous n'allez pas simplement faire du vide, mais alléger votre maison et purifier votre esprit. Rien que ça! Contrairement à notre premier réflexe, il faut éviter de procéder pièce par pièce, mais plutôt par catégorie. Marie Kondo en détaille 5 : les vêtements, les livres, les papiers, les objets divers et les souvenirs. Traitez donc ces catégories les unes après les autres,

“

**Marie Kondo détaille 5 catégories :  
les vêtements, les livres, les papiers,  
les objets divers et les souvenirs**

”



**KANN DESIGN**

en regroupant tous les éléments de la catégorie éparsillés un peu partout. Si vos papiers sont à la fois dans votre salon et votre bureau, regroupez le tout puis faites le tri. Pour vous aider, Marie parle de «l'étincelle de joie». Regardez et touchez vos objets. Si vous ressentez un sentiment positif comme de l'attachement ou du bien-être, conservez-le. Sinon, recyclage ou don !

Ω Rangez : là aussi, prenez votre temps. Avant de passer à l'action, il est impératif de visionner. Où et comment disposer ces objets? Serait-il judicieux de déplacer certains meubles ou de les remplacer? Car pour un esprit totalement apaisé, Marie Kondo prône l'intransigeance... on arrête d'empiler et d'accumuler! Ça veut dire une seule rangée de livres dans votre bibliothèque ou sur vos étagères, pas de tiroirs qui débordent, pas de piles d'assiettes les unes devant les autres dans vos placards de cuisine etc...

Pour vos vêtements, le pliage et l'agencement doivent faire l'objet d'une attention toute particulière. Exit les piles de tops pliés à plat, ils doivent être disposés à la verticale et triés par couleurs. Les chemises sont à pendre sur cintres, tandis que chaque pièce, de votre slim à vos paires de chaussettes, a droit à son propre pliage. Rendez-vous sur YouTube et la chaîne officielle de Marie Kondo pour les tutos détaillés. Enfin, n'oubliez pas que le rangement nécessite de la rigueur et s'entretient sur le long terme. Alors on s'en tient à nos bonnes résolutions et on ne retombe pas dans nos vieux travers... Triez et classez régulièrement, votre maison n'en sera que plus belle et votre esprit plus serein.

**LES BONS ACHATS**

Inutile de commander des dizaines de caisses, casiers et paniers... voire d'investir dans des placards sur mesure. Les grandes enseignes de déco nous proposent des solutions pratiques et petits prix pour nous aider dans notre quête de l'intérieur zen et épuré tant souhaitée. Pour éviter les fameux tiroirs fourre-tout qui débordent, disposez des séparateurs. Un compartiment pour les stylos, un autre pour les clés (on ne les perdra plus, enfin !)... Classez votre paperasserie dans des pochettes dédiées et cachez ce que vous ne voulez pas voir, comme les câbles et les chargeurs, dans des boîtes. Chaque chose à sa place ! Idem pour votre dressing: disposez vos petites robes d'été dans des housses en tissu en attendant les futurs beaux jours,

“

**On trie, on priorise,  
on met en boîte, on empaquette !**

”



N°217

**OSTARIA****SEMA DESIGN****MUSKHANE****MADAME STOLTZ**

rangez toutes vos paires de chaussures dans des casiers prévus à cet effet, où elles seront protégées de la poussière. Boîtes de rangement pour vos bijoux, vos ceintures, vos lunettes... une solution existe pour chaque accessoire. Chaque chose a sa place... et une place pour chaque chose ! Pour les jouets de vos enfants, pas de solution miracle... une maison reste surtout un lieu de vie ! Mais choisissez quelques jolis paniers en osier, pour y stocker tout ce qui traîne à la fin de la journée. Ni vu ni connu. Cette astuce fonctionne d'ailleurs pour à peu près tout : serviettes de toilette dans la salle de bain, plaids et coussins aux pieds du canapé, revues et magazines à portée de main pour bouquiner au lit... C'est esthétiquement très satisfaisant et tout simple à mettre en place... Pourquoi s'en priver ?

Alors, motivée ? Comme pour le sport, le plus dur, c'est de s'y mettre. On vous promet que le jeu en vaut la chandelle... votre maison et votre tranquillité d'esprit vous remercieront !

**ACTU**

Après avoir bingewatché *L'Art du rangement* sur Netflix, on vous propose d'enchaîner avec la nouvelle saison de *Tiny House Nation*.

Cette tendance de la micro-maison est née au début des années 2000 et prône une architecture efficace et pragmatique, où la surface de l'habitat est réduite à son strict nécessaire. Dans cette série, les designer et architecte John Weisbarth et Zack Giffin parcourrent les États-Unis pour aider des familles à adopter un nouveau style de vie, plus économique et proche de leurs valeurs, dans ces maisons miniatures sur mesure.

# LE MEILLEUR DE FEMMES

wens  
letter

Gratuite,  
luxembourgeoise,  
& exclusive

le mardi et le jeudi



rendez-vous sur  
[femmesmagazine.lu](http://femmesmagazine.lu)



Un parfum d'ailleurs  
dans votre intérieur



NOUVEAUTÉS AUTOMNE-HIVER 2020

Shopping Center  / T. 22 73 27

Nouveau store en ligne sur :  
<https://tapihertz.store>

# Ultra VIOLET

N°217



ACE



EBEE

Aperçus un peu partout dans les lookbooks de nos marques favorites et sur les comptes Instagram des influenceuses, le violet et ses déclinaisons, parme, mauve, lila et pourpre investissent notre intérieur. Des nuances forcément tendances donc, mais également très faciles à marier avec le bois, le doré et nos plantes vertes. À adopter.

---

HÉLÈNA COUPETTE



MINT MAY

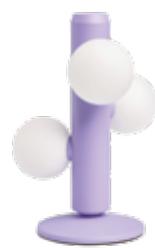
EXCELSA



NEDGIS



VICE VERSA



KAKTEE



PLINIO IL GIOVANE



AMIRIOR



GYROFISH



CHAPLINS FURNITURE



48H À MUNICH

# La Bavière sans la bière

Schleissheim, Munich, Germany

Munich sans sa fête de la bière, c'est comme Chamonix sans neige. Mais ce n'est pas parce que l'édition 2020 de l'Oktoberfest a été annulée qu'il faut attendre octobre 2021 pour y planifier un week-end. La capitale de la Bavière a d'autres atouts à faire valoir que le houblon.

KÉVIN STORME

On y va

Vols Luxembourg-Munich directs disponibles à partir de 70 euros aller-retour avec Lufthansa et 130 euros avec Luxair. Possibilité de partir du vendredi soir au dimanche soir.

## VENDREDI, 19H : MARIENPLATZ.

L'annulation de la fête de la bière n'empêche pas de profiter des plaisirs houblonnés que propose la capitale bavaroise. Et si la bière allemande n'est certes pas la meilleure du monde, la vue sur l'une des plus belles places d'Allemagne mérite incontestablement qu'on trinque à sa santé. Même si un café suffit également pour profiter du charme de l'une des quelques

terrasses qui animent la place. La place est aussi le meilleur point de départ pour flâner dans les nombreuses ruelles du centre historique.

## VENDREDI, 21H : DALLMAYR.

Munich n'est pas seulement la capitale de la Bavière et de la bière, elle est aussi celle de la gastronomie allemande. Plusieurs restaurants étoilés parsèment la ville du sud de l'Allemagne.

Parmi eux, Dallmayr est l'émanation d'une épicerie fine datant de plus de 300 ans. Avec deux étoiles au Michelin, l'adresse propose une cuisine classique moderne. Un café bistro offre également une nourriture moins sophistiquée mais tout aussi gastronomique.

*Dienerstraße 14-15*

#### **VENDREDI, 23H : ROYAL BAVARIAN.**

Dans un style baroque industriel, cet hôtel branché est l'un des plus originaux de la ville, en face de la gare et à quinze minutes à pied du centre historique.

*Bahnhofstraße 1*

#### **SAMEDI, 10H : CHÂTEAU DE NYMPHENBURG.**

Le château des nymphes était la résidence d'été des princes-électeurs et rois de Bavière, où est notamment né Louis II de Bavière. Ses allées, son canal et son immense parc lui donnent un petit air de château de contes de fées.

*Schloß Nymphenburg 1*

#### **SAMEDI, 13H : VIKTUALIENMARKT.**

Avec 140 stands, c'est le plus grand marché alimentaire de Munich. On y trouve une large palette de produits haut de gamme et plein de stands de restauration où il est possible de manger de la street food de qualité, sur le pouce.

*Viktualienmarkt 3*

#### **SAMEDI, 15H : ÉGLISE DES THÉATINS.**

La plus surprenante église de la ville, construite au XVII<sup>e</sup> siècle, est célèbre pour sa coupole, haute de 71 mètres. Dans la crypte sont inhumés des princes de la famille de Wittelsbach.

#### **SAMEDI, 17H : KAUFINGERSTRASSE.**

Avec près de 13 000 passants à l'heure, cette artère historique du centre de Munich est l'une des plus fréquentées d'Allemagne. Fringues, chaussures, accessoires... C'est le meilleur endroit où faire ses emplettes dans la capitale bavaroise.

#### **SAMEDI, 19H : SCHWABING.**

Peuplé dès le VIII<sup>e</sup> siècle, Schwabing a d'abord été un village, qui ne sera rattaché à la capitale bavaroise qu'en 1890. Aujourd'hui, c'est le quartier bohème de la ville. Celui des bars et de la vie nocturne, où la bière coule à flot. Côté architecture, c'est le symbole de l'art nouveau munichois, avec des maisons dotées de stries au rez-de-chaussée et des façades et des trompe-l'œil colorés.

#### **DIMANCHE, 10H : JARDIN BOTANIQUE.**

Reputé pour être l'un des plus riches jardins d'Europe, avec son esplanade fleurie, il offre une belle escapade nature au milieu d'un city trip. Mentions spéciales pour son jardin de printemps, sa roseraie, son jardin alpin et ses magnifiques serres.

*Menzinger Straße 65*

#### **DIMANCHE, 13H : NUERNBERGER BRATWURST GLOECKL AM DOM.**

L'Allemagne, sa bière, sa langue chantante et... ses saucisses. En la matière, Munich est plutôt bien placée avec cet établissement qui fait figure de référence dans la préparation de la bratwurst. Possible aussi de déguster leur excellente sauerkraut (choucroute). À déguster sans modération et arrosée d'une bière. Natürlich...  
*Frauenplatz 9*

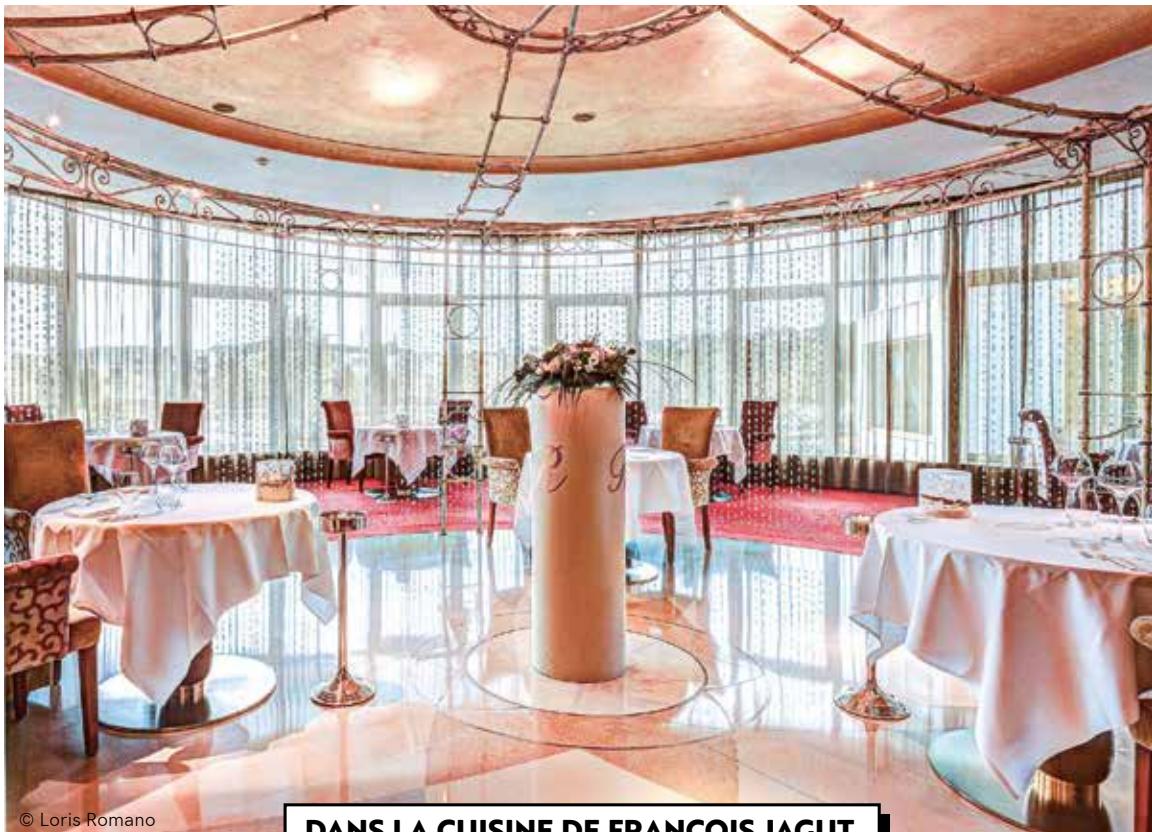
#### **DIMANCHE, 15H : KUNSTAREAL.**

C'est le triangle d'or des musées à Munich. Les collections de peinture de l'État de Bavière donnent un aperçu de l'ensemble de la peinture européenne du Moyen Âge au XVIII<sup>e</sup> siècle à l'Alte pinakothek, du XIX<sup>e</sup> à la Neue pinakothek et de l'art contemporain à la Pinakothek der moderne.

*Gabelsbergerstraße 39 •*

Marienplatz, Munich, Germany





## DANS LA CUISINE DE FRANÇOIS JAGUT

N°217

# Curieux de nature

Prenons la direction de Mondorf-les-Bains pour une pause gourmande au restaurant « Les Roses ».

Depuis peu, François Jagut a repris les rênes des fourneaux. Il propose une cuisine à la fois gourmande et inventive en parfaite adéquation avec l'élégance du décor.

MAGALI EYLENBOSCH

**Après quinze ans au poste de second du Chef Alain Pierron, il semblait naturel que François Jagut lui succède. La cuisine du restaurant « Les Roses » est désormais son domaine, mais il ne change pas une formule qui enchantera la clientèle. Ici, on découvre toujours quelque chose de nouveau et de savoureux à la carte.**

### Quel a été votre parcours ?

J'ai suivi les cours d'une école hôtelière en Bretagne. Plus exactement à Saint-Nazaire.

Après j'ai fait mes armes dans plusieurs grandes maisons étoilées, notamment chez Marc Veyrat, à Megève, et au Château de Locguénolé, près de Lorient.

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

À 21 ans. C'était un choix personnel. J'ai toujours été attiré par la cuisine. Plus jeune, je regardais souvent ce que faisait ma grand-mère.

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

Je suis toujours à la recherche de nouvelles techniques.

Avec Monsieur Pierron, qui dirigeait la cuisine des Roses avant moi, on n'a jamais fait la même chose et on a toujours eu à cœur de proposer des nouveautés. Je continue sur la même voie.

### Quelle est votre plus grande qualité ?

Je suis toujours à l'écoute de la clientèle et je suis extrêmement curieux. J'ai des convictions en matière de cuisine et donc je ne veux pas suivre les dernières tendances aveuglément, mais je m'en inspire. J'essaie de garder l'esprit ouvert.



© Kachen

N°217

### Quel est votre plus grand défaut ?

Je suis parfois excessivement perfectionniste. Il faut parfois savoir lâcher prise. J'aime le côté un peu militaire de la cuisine et je dois parfois me faire violence pour ne pas être trop rigide. Nous changeons de menu chaque semaine et ça demande beaucoup de réflexion en amont. Du coup j'ai du mal avec l'imprévu.

### Avez-vous un plat signature ?

J'adore travailler les produits de la mer. Ce sont mes origines qui parlent sans doute !

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

Une recette de poisson. Ou peut-être une pâtisserie ou des galettes de blé noir parce que ça paraît simple, mais ça exige un minimum de savoir-faire.

### Êtes-vous un bec sucré ou salé ?

Je suis probablement un bec plutôt salé, mais j'adore la pâtisserie. Chez nous, c'est un travail d'équipe et je propose plutôt de la pâtisserie de cuisinier. Le goût l'emporte sur les techniques extraordinaires utilisées par les pâtissiers.

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

J'adore faire des tartines. Une belle tranche d'un bon pain et vous pouvez faire plein de choses différentes. On peut à peu près tout mettre dans une tartine ! Il suffit de la toaster légèrement et vous rajoutez

de la charcuterie ou du poisson, un œuf, une petite touche sucrée, des cornichons, du pesto, un peu d'huile d'olive... C'est purement intuitif et c'est délicieux !

### Quel est votre plus beau souvenir ?

Partager la cuisine de Marc Veyrat. C'est le seul restaurant trois étoiles où j'ai travaillé. C'est un monde d'exception et c'est lui qui m'a donné l'envie de ne jamais m'endormir mais d'être toujours à la recherche de quelque chose de nouveau, de mieux. C'est un métier assez dur, mais il est tellement valorisant.

### Le pire souvenir ?

Probablement aussi d'avoir travaillé dans la cuisine de Marc Veyrat. Justement parce que ça exige tellement de rigueur et il y a tellement de contraintes que, parfois, c'est très difficile. C'est le paradoxe ! Pour atteindre la vision de la perfection des très grands Chefs, il faut accepter le fait qu'il ne faut jamais rien lâcher.

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

Avec Monsieur Roellinger à Cancale. C'est un autodidacte, comme Monsieur Veyrat. Il n'a pas fait d'études de cuisine et il a une vision différente de la cuisine. Il sort des sentiers battus et s'autorise une certaine liberté.

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

La tarte tatin ! C'est simple et très classique, mais c'est génial. Nous ne faisons finalement que réinterpréter des recettes imaginées il y a très longtemps.

### Avez-vous un mentor ?

J'ai passé quinze ans aux côtés du Chef Pierron et nous n'avons jamais fait deux fois la même chose. Il m'a beaucoup appris.

### Avez-vous un objectif ?

Préserver la notoriété du restaurant « Les Roses » en répondant aux attentes de nos clients. Je ne m'interdis pas la course aux étoiles, mais ce n'est pas une priorité. •

# NEWS FOOD

HÉLÈNA COUPETTE



## You are THE GIN TO MY TONIC

Indispensable de nos happy hour et autres soirées réussies, le Gin To prend ses quartiers au Grand-Duché. Des nuances de fleurs et de plantes, quelques notes herbacées et un fond fruité doux qui nous évoque le pamplemousse ? C'est le parfait équilibre du 1928 Dry Gin de The Groom. L'entreprise, créée en 2019, a déjà remporté l'Awards du meilleur producteur de gin du pays. Et pour cause : une production 100% Made in Luxembourg, réalisée grâce à un savant mélange d'épices, racines, écorces et graines. Le résultat ? Un gin sec ultra parfumé, sans armertume, à marier avec un tonic de qualité, parfait pour upgrader nos apéros. On fait donc confiance, les yeux fermés, à Groom qui lancera d'ici la fin de l'année un nouveau rhum 100% luxembourgeois lui aussi.

**1928 Dry Gin The Groom**  
À shopper sur [www.thegroom.lu](http://www.thegroom.lu)



## LE PÉROU S'INVITE AU LUXEMBOURG

Nouveau haut lieu de la gastronomie dans la capitale ? Sans nul doute. Niché au sein du Casino Luxembourg – Forum d'art contemporain, le Kay vient tout juste d'ouvrir ses portes et on s'y presse déjà pour les saveurs uniques de sa cuisine.

« Toute notre carte reflète notre passion pour la cuisine créative. Nous nous en donnons à cœur joie lors de la préparation des plats pour nos hôtes, animés par le désir de leur communiquer ce même bonheur », explique Silvana Calmet, gérante

du lieu. Et pour cause, mêlant influences péruviennes et plats parfaitement exécutés, le Kay fait des merveilles en termes d'art culinaire. Goûts, couleurs, textures et arômes, nos sens en prennent plein la vue et le palais. Des saveurs et sensations épicées, umamis, citronnées, amères, sucrées, aigres, salées, croquantes, juteuses, veloutées, fumées, fermentées, marinées, piquantes, parfumées, explosives... Au-delà du simple restaurant, le Kay propose une expérience à part, quelque part entre Lima et Luxembourg.

Nous vous accompagnons  
dans vos moments de fête !

Aurélie Schenck allie pâtisserie, créativité, goût et design. Des gâteaux gourmands et des créations élégantes qui raviront tous vos événements, mariage, communion, baptême ...



## LE FESTIVAL #EATIT REVIENT POUR UNE DIXIÈME ÉDITION !

« La vie avant les food trucks, c'est comme la vie avant Internet : on a du mal à se souvenir de comment c'était », et pour cause ! Désormais indispensables dans nos cœurs – et nos estomacs – de foodistas, la finger food et autres snacks originaux et inventifs investissent le Parvis des Rotondes pour une dixième édition du festival Eat It. L'occasion de découvrir les petits nouveaux et de retrouver tous nos plats favoris. On dit adieu aux frites molasses et autres burgers sans goûts, ici il est surtout question de bons produits et de recettes inventives. Carnivore, flexitarian, veggie ou vegan, l'évènement met tout le monde d'accord.

**Rotondes, Eat it #10 ,du 10/10/2020 au 11/10/2020**  
[www.rotondes.lu](http://www.rotondes.lu)

## LA DISTILLERIE ÉLU « MEILLEUR RESTAURANT DE LÉGUMES AU MONDE »

Le Guide Vert We're Smart, référence dans le monde de la cuisine végétale, a annoncé le 21 septembre dernier sa liste des meilleurs restaurants. Située au château de Bourglinster, La Distillerie du chef René Mathieu a ainsi été élue « Meilleur restaurant de légumes au monde ». Des centaines d'établissements dans le monde ont reçu la visite du jury l'an dernier. Tous ont été jugés sur la proportion de fruits et légumes dans les menus, mais aussi sur la créativité culinaire, l'empreinte écologique et l'originalité en matière de combinaisons de goûts.

Pour Frank Fol, fondateur de We're Smart : « René Mathieu est un pionnier de la cuisine naturelle. Il évoque avec goût les ingrédients des champs et des forêts qui entourent le château Bourglinster. Avec autant de passion et de talent en une seule personne, c'est à juste titre le nouveau place to be mondial pour la cuisine créative à base de plantes ». Le généreux chef s'est ainsi illustré par son savoir-faire et une passion pour les végétaux, transmise par sa grand-mère, qu'il a tenu à partager au sein d'un recueil de recette, sobrement baptisé Végétal.

### Le détail très gourmant

| LE GÂTEAU DE LA SEMAINE |

À découvrir sur le site internet  
[www.josephine.lu](http://www.josephine.lu)

Aurélie Schenck, Cheffe pâtissière  
TÉL. : 27 84 99 22



# ONE POT tomato spaghetti

**PRÉPA / CUISSON : 10 MIN / 12 MIN**

**SANS OLÉAGINEUX**

**POUR 4 PERSONNES**

## INGRÉDIENTS:

- 400 g de spaghetti
- 600 g de tomates cerises multicolores, concassées
- 4 gousses d'ail émincées
- 1 piment rouge émincé
- 150 ml d'huile d'olive vierge extra
- le zeste râpé et le jus de 1 citron
- 1 poignée de feuilles de basilic
- 1 litre de bouillon de légumes chaud
- sel et poivre parmesan râpé pour servir

N°217

## Astuce

Ajoutez à cette recette les légumes à cuisson rapide de votre choix – asperges, légumes-feuilles, petits pois... Utilisez une huile d'olive vierge extra de très bonne qualité pour un meilleur résultat.

## Recette

01. Dans une grande sauteuse munie d'un couvercle, déposez les pâtes, les tomates, l'ail, le piment, l'huile d'olive, le zeste et le jus de citron, 2 cuillerées à café bombées de sel, la moitié du basilic et le bouillon chaud. Portez à ébullition sur feu vif, couvrez.
02. Laissez cuire 9 minutes en remuant régulièrement à l'aide d'une pince : les spaghetti doivent être al dente et le liquide presque entièrement réduit.
03. Assaisonnez, puis répartissez les spaghetti dans 4 bols. Parsemez avec le reste de feuilles de basilic et saupoudrez de parmesan râpé.





À boire avec

## DOMAINE JOSMEYER FLEUR DE LOTUS ALSACE

Céline et Isabelle Meyer sont à la tête de ce domaine familial qui est cultivé en biodynamie depuis plus de 15 ans. Fleur de Lotus : un assemblage des différents cépages que l'on trouve en Alsace, avec une réelle touche de Muscat et de Gewurztraminer, sans aucune touche de sucre par contre. Un vin à la fois exubérant, riche, mais tenu par la minéralité que les sœurs cherchent à faire ressortir dans chacune de leurs cuvées. Le vin de par son exubérance sera le compagnon idéal de tous types de légumes, du plus craquant au plus épice !



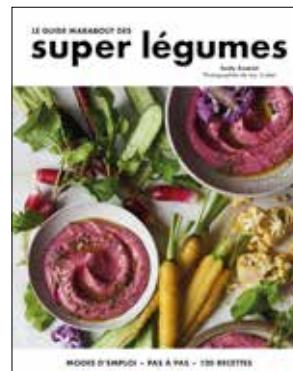
Arnaud Vaingre, sommelier chez Vinoteca, vous conseille pour un accord mets & vins. Retrouvez sa sélection à la boutique 12, côte d'Eich à Luxembourg-Ville.

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

N°217

### PLUS DE RECETTES ?

## LE GUIDE MARABOUT DES SUPER LÉGUMES, DE EMILY EZEKIEL



Ol ©Izzi Crocker  
Éditions Marabout

Pas toujours estimés à leur juste valeur, les légumes sont pourtant un élément essentiel de notre alimentation. Heureusement, ce livre bien pensé leur rend un bel hommage. Recettes faciles, astuces cuisine, récap' de tous les nutriments et apports nutritifs nécessaires au bon fonctionnement du corps, toutes les informations dont nous avons besoin se retrouvent au sein de ce livre aux visuels colorés. Houmous de betteraves, muffins de patate douce et feta, curry du Sri Lanka aux carottes et lait de coco, chaque légume est décliné au sein de recettes réconfortantes, originales et gourmandes. De quoi nous faire oublier à coup sûr les expériences traumatisantes de la cantine.

# La disgrâce des veuves au sari blanc

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

BEKAÏ

Dans les ruelles sales et poussiéreuses de Varanasi, ville sainte sur les rives du Gange, en Inde, des centaines d'âmes en peine errent tout de blanc vêtues. Ces fantômes, visibles de tous mais que personne ne souhaite voir, sont des veuves, contraintes de porter le deuil de leur mari jusqu'à leur dernier soupir.

En perdant leur partenaire de vie, elles ont également perdu, aux yeux de la société, toute valeur sociale. Rendues responsables du décès de leur conjoint dont elles n'ont pas su retenir l'âme, on frappe ces femmes de funeste augure du sceau de l'infamie, en les contrignant à porter, le reste de leur vie, le sari blanc. Un linceul immaculé dont on les enveloppe comme pour leur signifier leur mort aux yeux du monde.

Rejetées et sans-le-sou, beaucoup n'ont d'autres choix que de converger vers la sainte cité, pour y mourir et, selon la croyance, obtenir le salut et en finir avec le cycle des réincarnations.

Direction la ville mouroir aux 38 000 veuves, à la rencontre de ces vieilles femmes endeuillées à perpétuité, ostracisées et condamnées à vivre mortes parmi les vivants.

## Les veuves blanches

Survivre à son mari est presque une fatalité pour ces jeunes filles à l'éducation sacrifiée, promises dès l'enfance et mariée

à l'adolescence, souvent à des hommes beaucoup plus âgés. Analphabètes, dépendantes et abandonnées de tous, y compris de leur famille pour qui, elles représentent un lourd fardeau, elles sont privées de droits dont elles ne soupçonnent même pas l'existence : pension aux démarches administratives complexes et dissuasives ou héritage dont elles sont dépossédées par la belle-famille. Ici, dans l'ancienne Bénarès, nombreuses sont celles qui ont trouvé refuge dans des ashrams, lieux de spiritualité dans lesquels elles chantent plusieurs heures par jour en échange d'un maigre repas et quelque fois d'un toit. Beaucoup d'autres sont livrées à elles-mêmes, vivant de mendicité et, pour les plus jeunes, de prostitution...

## Condamnées au bûcher

En se baladant sur les rives du Gange, le long des ghats, ces marches qui plongent et se noient dans l'eau trouble du fleuve sacré, on hume l'odeur de l'encens qui se mêle à l'odeur de pis, on croise des hommes qui se baignent pour purifier leur âme, des lavandières qui font leur lessive, des enfants qui charrient les mouettes avec leurs cerfs-volants et des vaches sacrées, aussi têtues que des bourricots, qui jonchent le sol d'indélicates bouses malodorantes. La vie suit son cours dans la cité millénaire où les vivants tutoient les morts au quotidien. À quelques centaines de mètres de ces scènes de vie, sur les ghats dédiés aux crémations, se consume sur un bûcher

ardent, à la vue de tous, la dépouille d'un homme. Sans vaciller, les flammes, attisées par l'air recraché du soufflet, s'affolent et sont prises d'un insatiable appétit. Elles dévorent tout, ne laissant que quelques bijoux et dents en or qu'elles ne peuvent digérer, faisant la fortune des doms, les préposés aux bûchers. L'odeur de mort plane, s'échappant de l'épaisse fumée blanche qui flotte au-dessus du brasier. Les effluves de cadavres réduits en cendres se mélangent à l'odeur boisée du santal, combustible privilégié pour les incinérations, qui atténue l'odeur âcre de la chair brûlée. Sur ces ghats qui ont vu se consumer des cadavres par millions depuis des temps immémoriaux, combien étaient des femmes sacrifiées au nom du Sati, coutume ancestrale condamnant les veuves à se jeter vivantes sur le bûcher pour accompagner leur mari dans la mort...

## Lassée d'attendre le trépas

Sur les berges du courant vénéré, des sâdhus aux barbes rebelles et aux poils blancs indisciplinés s'exposent aux rayons brûlants de l'astre solaire, des pèlerins en quête de félicité procèdent à leurs ablutions rituelles, des adolescentes dessinent au sol et avec minutie, d'éphémères rangolis, des femmes pleines de vie, aux saris chatoyants et au front marqué du bindi, point rouge symbole de leur statut de mariée, font sécher leurs saris aux mille couleurs. La joie de vivre de ces dernières contraste avec l'affliction affichée

de cette vieillarde apathique, la quatre vingtaine, au sari aussi blême que son teint et à la déficience visuelle évidente. Assise là, sur les ghats, à quémander, la frêle dame, désespérée, semble attendre patiemment que la mort, qui se fait décidément attendre, vienne s'emparer d'elle...

### Le petit bol en cuivre ciselé

À quoi pense-t-elle en épantant ainsi, les yeux plissés et l'air agacé, ces femmes aux bijoux clinquants qui irradient de bonheur, en tenant difficilement de ses petites mains aux doigts déformés par l'arthrose, le seul objet auquel elle doit son salut, un joli petit bol en cuivre, orné de fines ciselures. C'est avec ce petit récipient qu'elle arpente les ruelles hostiles de la ville en demandant l'aumône auprès d'habitants qui la fuient comme la peste. Croiser la route de ces femmes drapées du sinistre habit blanc porte malheur, dit-on, notamment lors de célébrations et autres processions.

Les plus hardis d'entre eux, ceux que la superstition n'effraie pas, la gratifient tantôt de quelques roupies, insuffisantes pour vivre dignement, tantôt d'un peu de nourriture pour couper sa faim dévorante ou d'un peu d'eau pour étancher sa soif. Perdue dans ses pensées, difficile de savoir d'où viennent ces larmes qui font briller ses yeux et qu'elle éponge aussitôt avec son sari. Est-ce la tristesse de repenser à la perte de son défunt mari ou la poussière des ghats portée à ses yeux par le vent...

### Et si...

La vie poursuit son cours dans la ville des mendiant. La carcasse d'une vache sacrée flotte aux abords des berges, les crémateurs dispersent cendres et résidus d'os dans les eaux souillées, un cortège funèbre converge à son tour vers la rivière, un brahmane donne les derniers sacrements, un fils se rase rituellement le crâne avant d'allumer le bûcher qui réduira en poussière, celui qui lui a donné vie. Un passant jette dans le bol de la vieille



femme, une pièce dont elle sait, sans même regarder, la valeur. Elle a appris à reconnaître le tintement des espèces sonnantes et trébuchantes touchant le fond de sa coupe. Assise et le dos cassé, elle peine à redresser la tête pour remercier celui qui vient de lui faire offrande. Elle pose alors son précieux un court instant, pour joindre les deux mains qu'elle porte au sommet d'une tête qu'elle ne peut redresser davantage, pour exprimer sa gratitude. Un bien triste quotidien pour cette dévote qui se nourrit de mendicité et de spiritualité, cette piété qui l'aide à accepter son sort avec résilience. Et si s'être réincarnée en cette femme, traitée en paria, était sa pénitence pour expier les péchés de sa vie antérieure...

### Renaître de ses cendres

Le vent se lève, déterminé à battre violement la vieille cité. Après ce moment de tristesse partagé, il est temps de partir, non sans aider à s'abriter du vent,

celle qui a du mal à se mouvoir et qui passera la nuit dehors. Grâce aux généreuses contributions collectées avant le départ, de précieux paquets contenant nourriture, produits d'hygiène et quelques milliers de roupies ont été remis à cette veuve éploquée, ainsi qu'à une dizaine d'autres, parmi les plus précaires. Quel déchirement de savoir que cette vieille dame mutique, à la terrifiante toge blanche qui parle en son nom, s'éteindra seule, probablement sur ces mêmes ghats, dans l'indifférence générale. Quelques pas puis un dernier regard en arrière, comme pour capturer l'image de ce fantôme qui attend patiemment de mourir pour enfin renaître de ses cendres. ●

Découvrir d'autres carnets  
sur Instagram et Facebook :  
**heartsquad1**

# Horoscope

HÉLÈNE MACK

*Signe du mois*

## BALANCE (23.09 au 22.10)

**Amour :** Vos relations s'apaisent, Vénus met l'accent sur la complicité et le partage, de belles surprises vous attendent.  
**Travail :** Uranus vous propose des solutions créatives et novatrices pour redresser votre côté de popularité.  
**Vitalité :** Vous êtes décidément dure avec votre corps.

### BÉLIER (21.03 au 20.04)

**Amour :** Mars en recul vous permet de faire une trêve, optimisez cette pause bienvenue pour prendre vos décisions.  
**Travail :** Malgré une situation tendue, votre stratégie est gagnante, faites preuve encore d'un peu de patience.  
**Vitalité :** Testez une retraite en solo.

### TAUREAU (21.04 au 20.05)

**Amour :** Les querelles d'ego sont terminées, les couples intègrent en douceur les changements en construisant une nouvelle histoire. **Travail :** Vous entrez dans la phase des négociations, vous présentez vos objectifs dans de bonnes conditions. **Vitalité :** En mode rétro et rumination.

### GÉMEAUX (21.05 au 20.06)

**Amour :** Vénus se chargeant du style et Mercure de la communication, vos amours sont entre de bonnes mains. **Travail :** Votre travail vous inquiète, patine un peu, au ralenti jusqu'au 22 étudiez toutes les options de faisabilité. **Vitalité :** Les insomnies perturbent votre quotidien.

### CANCER (21.06 au 22.07)

**Amour :** Vous subissez l'effet de Mars en recul qui libère des tensions ça et là mais vous avez la situation en main. **Travail :** Vous allez pouvoir digérer les changements en cours, reprendre des forces pour faire valoir une revalorisation.

**Vitalité :** Vous êtes réconcilié avec votre physique.

### LION (23.07 au 22.08)

**Amour :** Vénus chez vous, tout n'est que transformation et évolution, vos blessures du passé sont guéries et vos écheecs digérés. **Travail :** Vénus et Mars bénéfiques, prenez le train du changement en marche sans renier votre personnalité. **Vitalité :** Excellente énergie et prise de conscience.

### VIERGE (23. au 22.09)

**Amour :** Une révolution intérieure menée par Uranus réveille vos désirs, prête à démentir votre réputation du signe le plus sage. **Travail :** Votre position est sûre et confortable mais il est temps de sortir de votre zone de confort. **Vitalité :** Écoutez les signaux de votre corps, ne résistez pas.

### SCORPION (23.10 au 21.11)

**Amour :** Mercure chez vous demande de jouer la carte du charme pour séduire votre partenaire. **Travail :** Avec Mars, inutile de rivaliser et de vous battre contre des moulins à vent, profitez de ce temps mort pour réfléchir. **Vitalité :** Ménagez vos forces, vous n'êtes pas une sprinteuse.

### SAGITTAIRE (22.11 au 21.12)

**Amour :** Vénus vous protège, vous pouvez réécrire votre histoire d'amour sans chercher à revenir sur vos déclarations.

**Travail :** Mars en recul stoppe votre élan, préparez-vous psychologiquement à ce coup d'arrêt salutaire. **Vitalité :** Au top de votre forme, optimiste et courageuse.

### CAPRICORNE (22.12 au 20.01)

**Amour :** Un processus de renaissance qui s'achève de belle manière, pivotez à 180° dans vos amours pour tout recommencer ou pour tenter l'impossible. **Travail :** Entamez le dialogue pour éviter l'enlisement et trouver des solutions. **Vitalité :** Excellente forme pour un travail de fond.

### VERSEAU (21.01 au 19.02)

**Amour :** S'investir dans votre relation vous fait moins peur, même si des angoisses refont surface. **Travail :** Une refonte des champs de compétence suscite une vive opposition, vous devez répondre franche et directe. **Vitalité :** Petits bobos de douleurs diverses, reposez-vous.

### POISSON (20.02 au 21.03)

**Amour :** Mercure en accord, renouvez votre confiance, parlez-lui, ne doutez pas des sentiments de votre conjoint. **Travail :** Vos supérieurs vous confient une mission de confiance, ne reculez pas devant vos responsabilités, tout ira bien. **Vitalité :** Fatiguée, un appel à la méditation.

# VOTRE NOUVEAU REVÊTEMENT TENDANCE ...



LE BÉTON CIRÉ,  
NOTRE  
SAVOIR-FAIRE

Depuis 2005, Tremalux gère autant la diversité et la multiplicité des chantiers qui lui sont confiés que les obligations techniques, esthétiques et économiques des projets à réaliser, avec toujours, une qualité de service garantie par le professionnalisme de ses intervenants.  
Nos maîtrises : bétons cirés, sols en résine et enduits décoratifs

5 Rue de Limpach,  
L-3932 Mondercange  
Tél. : 26 57 94 1  
[www.tremalux.lu](http://www.tremalux.lu)

**TREMALUX**  
TRADING ENGINEERING MATERIALS

# ENSEMBLE RÉSIDENTIEL RENAISSANCE

132 appartements de 42 m<sup>2</sup> à 186 m<sup>2</sup>  
EN VENTE



BUREAU DE VENTE

**CH**  
CREAHAUS  
OLMEDO

[WWW.RENAISSANCE.LU](http://WWW.RENAISSANCE.LU)  
[INFO@RENAISSANCE.LU](mailto:INFO@RENAISSANCE.LU)

31 61 350  
[WWW.CREAHAUS.LU](http://WWW.CREAHAUS.LU)  
[INFO@CREAHAUS.LU](mailto:INFO@CREAHAUS.LU)  
224, ROUTE D'ARLON  
L-8010 STRASSEN

**71**  
RENAISSANCE  
YOUR NEW HOME