

FEMMES

Novembre 2020
n° 218

MODE

Top Coat !

DÉCRYPTAGE MODE

DE L'OR, ENCORE

BIEN ÊTRE

ON OSE L'HYPNOSE

DOSSIER

COMMERCE DE CENTRE-VILLE :
TOUCHÉ MAIS PAS COULÉ

INTÉRIEUR

RETOUR
EN ENFANCE



ANNA MARIA
CAMMILLI
FIRENZE

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

Édito

NOUS FAISONS TOUS PARTIE DE LA SOLUTION

Ça y est nous y sommes. La résurgence du virus et de la forte augmentation des cas de contamination, en Europe et dans le monde, est sans appel. La très prévisible seconde vague de la pandémie balaye notre pays depuis quelques semaines.

Pour l'Europe, des mesures de restrictions strictes sont pour le moment privilégiées : reconfinement partiel au Portugal et pour une partie de Madrid. En Belgique, couvre-feu nocturne et fermeture de l'horesca. De nombreux pays ont opté pour le couvre-feu nocturne, en Allemagne, au Luxembourg, dans certaines villes de France, en Espagne et en Italie, ou fermeture des bars, restaurants et écoles en République Tchèque.

La situation que nous vivons aujourd'hui, est unique. Les décisions des autorités de chaque pays relèvent d'un choix cornélien. Eviter impérativement que la situation ne dégénère et ne se retrouve hors contrôle. Prévenir l'engorgement des hôpitaux, empêcher la contamination du personnel soignant et stopper le virus. Et que dire du douloureux choix éthique du « tri » des patients... Distanciation, gel hydro alcoolique, port du masque... Protégez-vous pour protéger les autres, protégez-vous pour que la pandémie ne se transforme pas en catastrophe sanitaire.

Y a t-il un modèle vertueux ? Est-ce que la santé doit primer sur l'économie ? Le sauvetage de l'économie est-il plus important que la gestion de la pandémie ? Les deux batailles sont elles à mener de front ? À l'origine de la pandémie, la presse internationale nous exhortait à réfléchir et à « réinventer » notre système qui s'avérait obsolète...

La crise économique qui se profile va engendrer une récession d'une ampleur substantielle. Et au delà des troubles de santé liés à la pandémie, les conséquences économiques et financières de la pandémie vont engendrer une précarité hors norme de chaque côté des frontières.

Le confinement a donné lieu à des mouvements de solidarité sans précédent à différents niveaux. Il est urgent de persister, regardez autour de vous, vous trouverez toujours une entreprise qui a besoin d'aide, les restaurateurs et les bars ont besoin de vous, achetez local, vous préserverez les emplois. Feuillez notre édition de novembre, vous y trouverez des idées cadeaux à deux pas de chez vous.

Excellent lecture

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

SOMMAIRE

Novembre 2020
n° 218



COUVERTURE

HEIMSTONE
heimstone.com/fr
@heimstone sur Instagram
23 rue du Cherche-Midi
75006 PARIS

Photographe :
Antoine Blanchet
@blanche.is.blanche sur Instagram

cim
2019
EXEMPLAIRES
CERTIFIÉ CIM



MODE
P.12

© La Collection

01. MODE

LAST MINUTE ! / 06

CATWALK / 10
Ganni

MODE / 12
Top coat !

DRESS CODE / 26

NEWS MODE / 28

INTERVIEW MODE / 30
Miista

DECRYPTAGE MODE / 34

02. CULTURE

INTERVIEW CULTURE / 40

Christian Mosar

SAVE THE DATE / 42

NEWS CULTURE / 50

ONLINE / 08



DOSSIER
P.52

03. MAGAZINE

DOSSIER / 52

Commerce de centre-ville : touché mais pas coulé

FINANCE / 60

Les déductions fiscales pour alléger vos impôts

L'INTERVIEW DU MOIS / 64

Carole Muller

SOCIÉTÉ / 66

BUSINESS / 68

L'entrepreneuriat fraterno

NEWS SOCIÉTÉ / 72

EXPERTS EN DROIT / 74

DOSSIER GREEN / 76

Protéger la nature passe aussi par l'assiette

05. TRIBU

WE ARE FAMILY / 100

Famille recomposée : comment aimer les enfants de l'autre ?

FOR KIDS / 104

MODE ENFANT / 106

Les nouveaux aventuriers



04. WELLNESS

BEAUTÉ / 80

Tout savoir sur la skin détox

BEAUTY CASE / 84

L'AVIS DE LA RÉDAC / 86

ALIMENTATION

CONSCIENTE / 88

Quels sont les labels bios auxquels on peut se fier ?

BIEN-ÊTRE / 92

On ose l'hypnose

NEWS HEALTHY / 96

SÉRÉNITÉ / 98

06. ART DE VIVRE

INTÉRIEUR / 112

Retour en enfance

MOODBOARD / 116

48H à Oslo / 118

DANS LA CUISINE DE / 120

NEWS FOOD / 122

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 / Fabrice Barbian / Lisa Beys
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!**

HELÈNA COUPETTE

“

MOI JE SUIS TRÈS CULTUREL COMME MEC

” Entendu à la rédac

LA DOUCEUR

RECYCLED CACHEMERE PAR ARKET



© Arket

Des cachemires tout doux et responsables ? C'est l'initiative pensée par Arket, la petite sœur plus cérébrale de H&M, qui a imaginé une ligne de pulls et autres accessoires chauds, élégants et surtout greens. Grâce au travail de ses techniciens en laine – rien que ça – la marque est aujourd'hui capable de proposer un mélange de cachemire d'occasion, de cachemire recyclé et de laine responsable. Différentes fibres pré-utilisées et un soupçon de mérinos pour un résultat semblable à la matière d'origine, toujours aussi chaud, tout doux, la caution éthique en plus.

LA MAGIE

Il était une fois Peau d'Âne de Rosalie Varda-Demy et Emmanuel Pierrat

La mythique robe Couleur du Temps portée par une Catherine Deneuve, non moins mythique, la recette du Cake d'amour, les chevaux de couleurs et la musique de Michel Legrand, chaque détail et anecdote de ce film aussi culte qu'onirique est à retrouver au sein de ce livre écrit par Rosalie Varda-Demy, fille d'Agnès Varda, compagne du réalisateur Jacques Demy. Sorte d'hommage à cette œuvre qui continue de marquer les générations, *Il était une fois Peau d'Âne* est réédité dans une édition augmentée pour marquer le 50^{ème} anniversaire du film, adapté du conte de Perrault.



© Maison Martin Margiela

LA CHALEUR

Replica Candles
MAISON
MARTIN MARGIELA

Inspirés de la collection éponyme de vêtements et accessoires créée en 1994, les parfums Replica par Maison Margiela évoquent autant d'images qu'ils ravivent de souvenirs. Des bombes sensorielles qui se déclinent maintenant en bougies pour l'intérieur.

À l'instar des jus de la marque, ces bougies haut de gamme provoquent souvenirs, impressions et émotions. À la fois intime et universelle, chaque bougie est la parfaite réplique olfactive de la fragrance d'origine. Lazy Sunday Morning et ses notes de linge frais, Jazz Club qui rappelle le parfum d'un cocktail posé sur un piano ou encore Fireplace et ses effluves de néroli et de vanille, parfaite pour nos matins d'hiver.



COLLECTION MENOTTES DINH VAN - DINHVAN.COM

dinh van
P A R I S

Online

HÉLÈNA COUPETTE

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



Food

Toutes fang de soupes

Plat réconfortant par excellence, la soupe opère son grand retour à chaque début d'automne. Traditionnelle au potimarron ou classique légumes verts, en panne d'inspi pour upgrader vos recettes ? On se penche vers le sucré-salé, les influences thaïes et autres combinaisons étonnantes pour pimper ce repas d'hiver.

Mode



Culture

5 SÉRIES À DÉCOUVRIR CE MOIS-CI

Netflix, Amazon Prime, Apple TV ou OCS : nos meilleures amies de la saison nous offrent des petites pépites, parfaites pour chiller sur notre canap' sous un plaid, durant les week-ends pluvieux. Récap' des meilleures choses à visionner ce mois-ci.

Lifestyle

DES PRODUITS MÉNAGERS (VRAIMENT) GREEN

Outre le marketing écolo qui s'impose sur les étiquettes de nos lessives et autres produits vaisselle, il est possible de nettoyer notre intérieur en prenant soin de la planète. Comment ? En fabriquant nous-mêmes nos produits d'entretien. Certifiés bios (et efficaces).

3 QUESTIONS À ... ALIX PETIT, CRÉATRICE DE HEIMSTONE

Incarnation de la coolitude, Alix Petit imagine depuis une dizaine d'années avec sa marque Heimstone, le parfait vestiaire pop, indéniablement stylé et toujours originale. Cet hiver, elle signe une collection aux accents très Nineties. L'occasion d'en savoir un peu plus sur ses influences, ses envies et ses inspirations.

Société

UN AN APRÈS LA MARCHE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES, OÙ EN EST-ON ?



Alors que le 23 novembre 2019 voyait descendre dans les rues des capitales européennes autant de femmes et d'hommes, révoltés contre les violences sexistes et les féminicides, où est-on un an plus tard ? Au Luxembourg, les chiffres des féminicides ne sont toujours pas disponibles.

VOTRE NOUVELLE RÉSIDENCE !

- À MAMER -



Magnifique vue dégagée vers l'arrière. Excellent rapport qualité / prix.

5 APPARTEMENTS ET 1 COMMERCE DE 55.71 M² À 92.08 M²

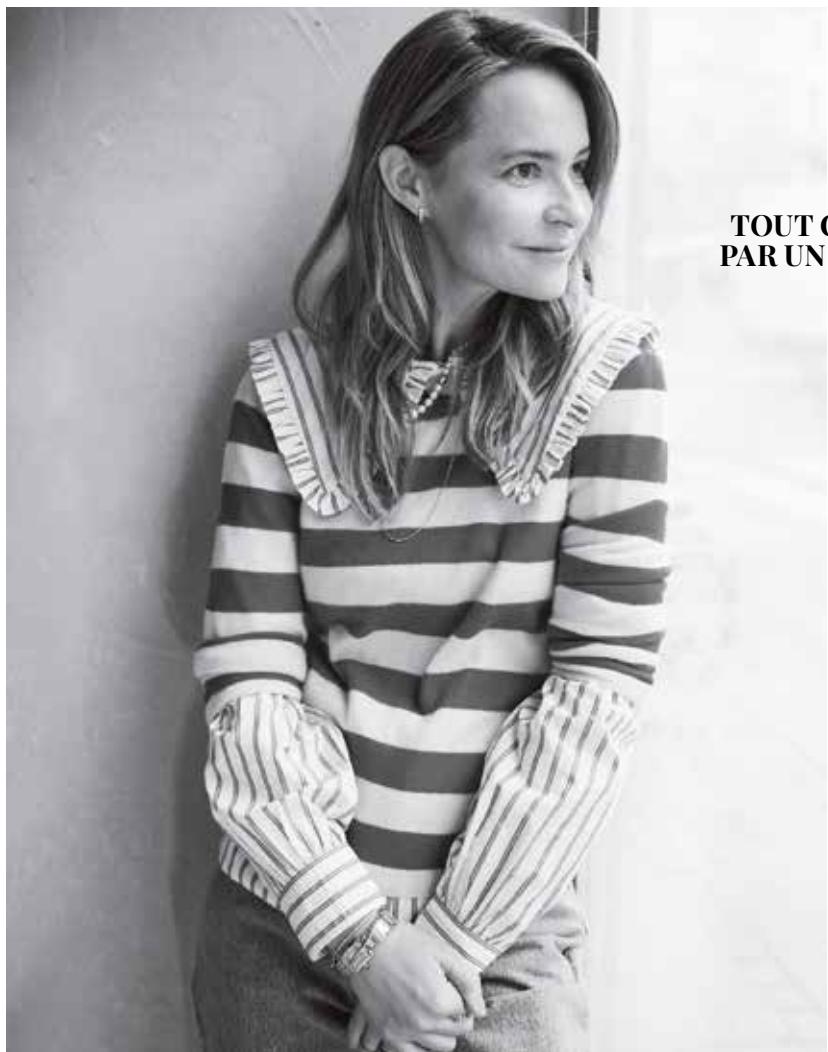
avec balcons, cave et 2 places de stationnement.

Estimations et conseils sur mesure
Aménagements, rénovations, transformations
Achat, vente et location de tous biens immobiliers
Achat / vente de terrains à bâtrir et à lotir



IMMO&CONSEIL
Promoteur et Immobilier

GANNI



“

**TOUT COMMENCE
PAR UN SENTIMENT**

”

Ditte Reffstrup
pour le site
Moda Operandi

Cheffe de fil de la hype indéniable qui entoure les labels scandinaves, Ditte Reffstrup dessine avec sa marque Ganni, les contours des silhouettes de demain et définit les codes d'une nouvelle mode, qu'elle souhaite résolument fun, plus cérébrale mais définitivement bienveillante. À l'image de ces costumes déstructurés, ces larges cols ou ces chaussettes jaunes qui claquent sur un look total cuir noir. Moins convenu, moins féminin, mais bien plus looké.

TEXTE : HÉLÈNA COUPETTE | PHOTOGRAPHIE GANNI



TOP COAT !

Pardessus un brin masculin, parka épaisse, doudoune douillette et autres manteaux investissent notre dressing et remplacent nos vestes de mi-saison. L'objet ? Tenir chaud mais surtout être stylée lorsque les températures dégringolent. Revue de style.

HÉLÈNA COUPETTE





GARÇONS INFIDÈLES



MASSIMO DUTTI



N°218

SÉZANE



H&M



H&M



LA COLLECTION



FASHION - DÉCO - JOUETS - RESTAURATION - ÉPICERIE

SANDRO





TWINSET



N.218

ZALANDO

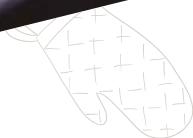


MANGO



HOME SWEET HOME

Kitchen Festival



COMMANDÉZ VOTRE CUISINE
DU 2 AU 21 NOVEMBRE

& recevez l'un de nos 4 kits « Coup de Coeur » pour une valeur de 2000 €

– Découvrez nos kits sur kichechef.lu –

Tweed AS NICE



Coco Chanel n'aurait certainement pas renié cette veste en tweed à l'allure folle. Version 2020, on la préfère portée avec un jean un peu dégaine, un simple tee-shirt blanc glissé en dessous et une paire de bottines noires : des valeurs sûres pour un look élégant et qui ne se prend pas - trop - au sérieux.

HÉLÈNA COUPETTE



La base



à porter avec



Beauty Corner





WINDESHAUSEN

JOAILLIERS

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

+352 27 44 95 91
info@windeshausen.lu

NEWS MODE

AURÉLIE GUYOT



On est complètement sous le charme de l'esthétique de la nouvelle série Netflix *Ratched*, qui retrace le parcours de l'inquiétante infirmière du film *Vol au-dessus d'un nid de coucou*, Mildred Ratched. Les tenues ont été imaginées par Lou Eyrich et Rebecca Guzzi, duo de stylistes déjà récompensé d'un Emmy Award pour son travail sur la non moins léchée série *Assassination of Gianni Versace : American Crime Story*. Au fil des 8 épisodes, on retrouve ainsi la célèbre silhouette New Look de Dior qui sied si bien à cette infirmière diabolique redoutablement élégante et glamour... So chic !

Expo

Découvrez pour la première fois l'œuvre de Man Ray sous l'angle de la mode ! Profitez de cette nouvelle exposition pour découvrir le travail du photographe réalisé pour les plus grands couturiers et les plus grands magazines. Man Ray, c'est une patte unique... car alors que la photographie de mode balbutie encore, l'artiste développe dès 1921 une esthétique nouvelle et moderne, faite d'inventivité technique, de liberté et d'humour. Ses expérimentations et ses fameux clins d'œil surréalistes brouillent les frontières entre l'art et la mode et font de lui l'un des inventeurs de la photographie de mode contemporaine.

Man Ray et la mode, jusqu'au 17 janvier 2021
au Musée du Luxembourg. Sur réservation.
Plus de détails sur www.museeduluxembourg.fr

TENDANCE



Exit escarpins vertigineux, sneakers ou ballerines!

Cette saison, on mise sur les grosses boots... À plateforme, à lacets ou à boucles, on aime les modèles à forte personnalité et à l'allure quasi militaire. À associer avec une jupe ou une robe pour casser le côté trop martial, et des matières légères et délicates. On a bien repéré une paire chez Chloé et Minelli, mais c'est la collaboration Dr Martens x Marc Jacobs qui nous fait définitivement craquer...

À shopper sur www.drmartens.com

LE CHIFFRE

10 000

10 000 ans ! C'est le pari fou de cette nouvelle encyclopédie, qui vous propose de découvrir l'histoire de la chaussure... du paléolithique au XXI^{ème} siècle. 520 pages, 700 illustrations, voici plus d'un siècle qu'un tel ouvrage n'avait

été réalisé. De la plus traditionnelle des chaussures historiques jusqu'aux conceptions et réalisations en 3D les plus récentes, tout y est ! Un ouvrage de référence et un indispensable pour les shoes-addicts que nous sommes.

**Encyclopédie de la chaussure,
à paraître le 6 novembre.
Édité chez Le Bord de L'Eau.
Plus de détails sur
www.encyclopediedelachaussure.fr**

VIDÉO

Lors de la dernière Fashion Week de Paris (avant l'arrivée des règles de distanciation sociale...) Derek Blasberg, célèbre touche-à-tout de la mode, s'est glissé dans la peau du stagiaire d'Emmanuelle Alt, rédactrice en chef de *Vogue France*. Au programme de sa folle journée: une visite des bureaux et des coulisses du magazine, des interviews et un relooking par la Fashion Director avant de terminer en beauté par le défilé Dior.

À retrouver sur *Youtube*.



©Uniqlo

Collab

Cette saison, Uniqlo a choisi de s'associer à Christophe Lemaire, fervent représentant du minimalisme. Ensemble, ils donnent naissance à Uniqlo U, une collection dessinée par un collectif de designers, sous la direction du célèbre styliste. Fidèle à l'esprit de la marque, cette capsule propose du confort et de la fonctionnalité,

autour de basiques revisitées. On apprécie l'effort accordé aux matières, qui vont de la technologie thermorégulatrice Heattech aux matériaux recyclés. On parie que certains classiques, comme le trench ou les chemisiers, vont rejoindre nos dressings...

À shopper sur www.uniqlo.com

Event

Après ces temps troublés, la Fondation Yves Saint Laurent rouvre enfin ses portes ! Pour l'occasion, elle prolonge son exposition exceptionnelle consacrée à Betty Catroux, géniale muse du créateur. Anthony Vaccarello, directeur artistique de la Maison, a sélectionné les pièces qui révèlent le mieux la personnalité singulière de cette icône de la mode, que Saint Laurent considérait comme son double. « Elle est parfaite dans mes vêtements. Juste ce que j'aime. Longue, longue, longue », aimait-il rappeler. Sahariennes, smokings, robes et autres accessoires... ce sont plus de 50 modèles qui vous seront présentés.

Betty Catroux, Yves Saint Laurent - Féminin Singulier.

Au Musée Yves Saint Laurent

(date de fin de l'exposition non communiquée).

Sur réservation. Plus de détails sur www.museeyslparis.com.

Miista

Laura Villanesin

Entre tradition et innovation, l'ancien et le moderne se rencontrent au détour d'une chaussure. Laura Villanesin dessine, avec sa marque Miista, les contours d'une mode nouvelle, infiniment contemporaine.

Des souliers tressés à l'allure vintage que l'on a pu apercevoir un peu partout sur Instagram cet été aux bottes aux bouts carrés qu'elle a créées pour l'hiver, impossible de situer ses créations tant elles ne ressemblent à aucunes autres. Un bel hommage au savoir-faire espagnol que la créatrice continue de chérir et de développer dans une version 3.0. La recette du succès ?

HÉLÈNA COUPETTE | PHOTOGRAPHIES MIISTA

N°218

Pourquoi avoir choisi ce nom ?

Miista parle d'une juxtaposition délibérée des opposés, des contraires. La marque incarne une sorte d'équilibre entre l'élégance et l'habituel grâce à un mariage éclairé entre le design, la matière et l'artisanat.

Comment l'aventure Miista a-t-elle commencé ?

J'ai fondé Miista en 2010, dans l'East End de Londres. Avec cette marque, j'avais l'intention de jouer avec les formes et les matériaux, sans pour autant, sacrifier la qualité, le confort ou le prix. Depuis, nous concevons toutes nos chaussures dans notre studio londonien.

Pourquoi avoir choisi de concevoir à Londres et de produire à Alicante ?

Le cœur de notre vision et de notre succès est justement cette part d'artisanat espagnol. La communauté de cordonniers hautement qualifiés que l'on trouve

à Alicante, est garante de cette tradition depuis le XIXI^{ème} siècle.

Quelle place occupe justement la tradition dans vos collections ?

Miista allie la nostalgie d'un héritage rural espagnol à un sentiment féminin, très moderne. Nous traduisons nos inspirations cinématographiques, surréalistes et rétrospectives en créations intemporelles, grâce à des cuirs italiens et des matériaux inattendus. C'est un pastiche de tous ces souvenirs d'enfance : une belle ferme, sur la Côte Atlantique de Galice, mêlée au décor contemporain de l'est de Londres. Miista est une ode à la tradition et aux artisans d'Alicante.

Pourtant, vos créations s'inscrivent dans l'air du temps. Comment parvenez-vous à concilier modernité et tradition ?

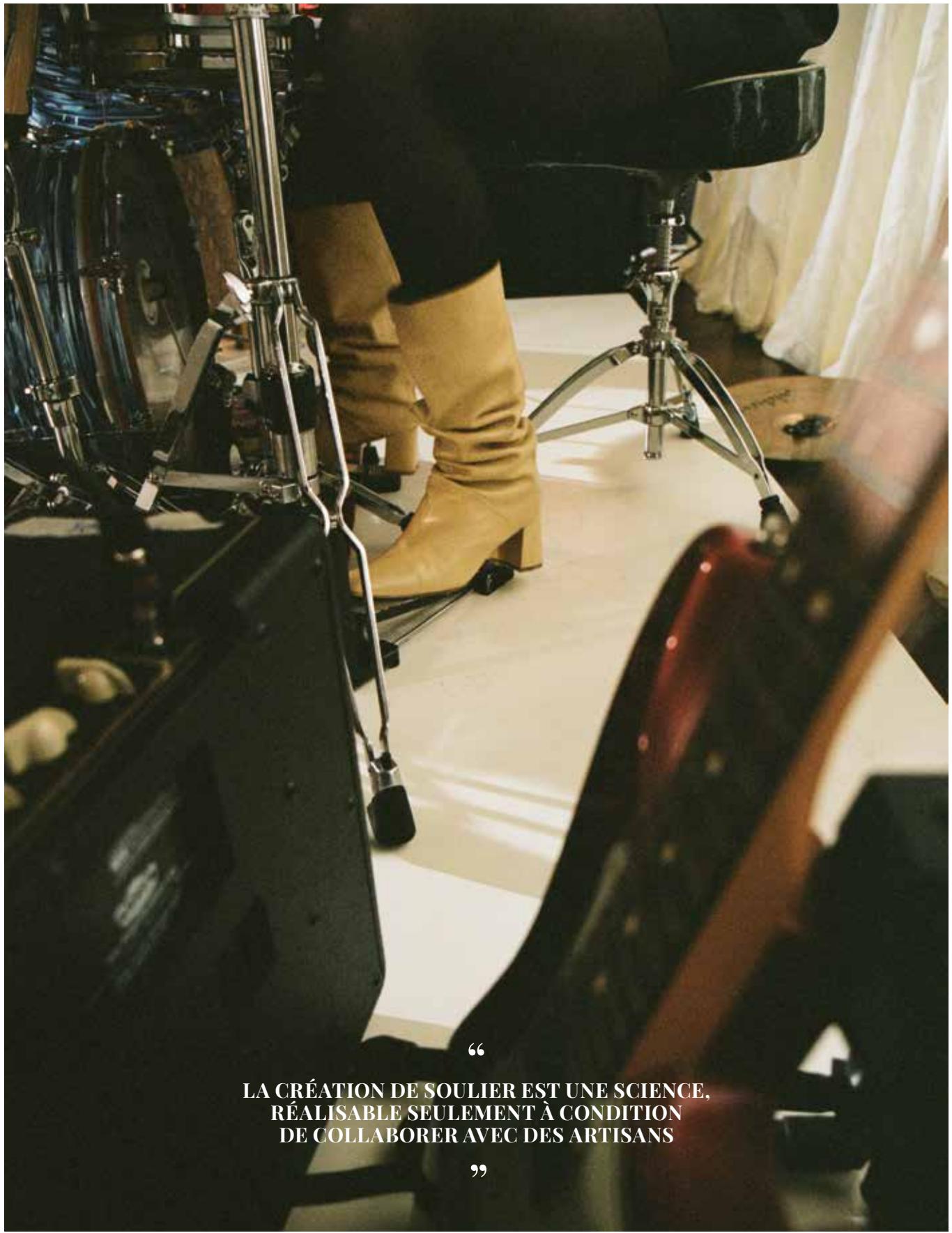
La femme Miista est une femme entière, complète. De la tête aux pieds. Nos chaussures sont à la fois faciles

à porter et élégantes, uniques et complexes. Nous aimons les intégrer à de belles silhouettes, un pantalon, un manteau, un beau tricot, le tout agrémenté d'accessoires faits main. Nous travaillons en ce moment sur une ligne de vêtements pour femmes, qui partagerait le même ADN que nos accessoires de maroquinerie : conçus à Londres et fabriqués en Espagne, toujours élégants mais repoussant les limites du design.

Vous avez créé Miista en 2010. Quel regard posez-vous sur ces dix dernières années ?

J'ai grandi en Galice, une région située dans le nord de l'Espagne. Mes yeux sont vite devenus grands (sourire). J'ai fait mes valises et j'ai déménagé à Londres, à Hackney plus précisément, pour me former et perfectionner mon art.

En 2010, je me sentais prête à me lancer et à créer mon propre label. Même si nous nous sommes beaucoup développés depuis 2010, cette croissance a été organique.



“

LA CRÉATION DE SOULIER EST UNE SCIENCE,
RÉALISABLE SEULEMENT À CONDITION
DE COLLABORER AVEC DES ARTISANS

”

Nous sommes toujours une petite équipe passionnée qui, grâce à la collaboration et à la créativité, continue d'atteindre ses objectifs sociaux et entrepreneurials.

Cela n'est-il pas compliqué de conserver cette indépendance ?

Miista est une sorte d'écosystème, qui pousse à la créativité et au partage avant tout. Nous prenons toujours nos décisions en équipe, du design au marketing.

Pourquoi vous être tournée vers la chaussure en particulier ?

La création de soulier est une science, réalisable seulement à condition de collaborer avec des artisans. La raison pour laquelle je me suis tournée vers les chaussures est justement cette communauté de cordonniers hautement qualifiés qui existe en Espagne, mon pays natal.

J'ai pour objectif de maintenir cette tradition et de l'importer ailleurs en Europe. Je crois à la durabilité et au confort des pièces que l'on porte. Cela ne peut être obtenu que par la qualité du processus de conception et de fabrication, associée à l'expertise des artisans.

Où trouvez-vous l'inspiration ?

Chaque saison, nous racontons une histoire qui incarne un juste milieu entre élégance et insolite. Pour notre collection hiver, nous nous sommes inspirés du Club 54 et nous le recréons au sein de notre campagne Club 57. Cet été, nous avons souhaité rendre hommage à Agnès Varda, comme une ode aux Sixties en donnant à la collection, le nom d'un de ses films les plus emblématiques : *Les Plages d'Agnès*. Les objets que nous créons racontent toujours une histoire forte, cela influence beaucoup notre processus de conception.

Quel est votre processus créatif ?

Nous sommes constamment en recherche de nouvelles relations avec des créateurs, des designers et même nos amis. Aucune innovation n'est possible sans les personnes qui co-créent. Nous expérimentons avec les matériaux, développons sans cesse de nouvelles techniques de fabrication. Nous transformons nos premières esquisses en designs plus sophistiqués, tout en veillant à ce que nos créations soient toujours portables. Notre objectif est de transformer l'insensible en émotion, quelque chose de familier, conçu pour vivre. Nous aspirons à créer, non seulement de belles pièces, mais également un contenu qui provoque la réflexion, qui permette l'expression de soi.

Vous avez justement réussi à créer un vrai univers visuel sur Instagram. Quels rapports entretenez-vous avec les réseaux sociaux ? Est-il important d'y développer votre présence ?

Nos clientes aiment partager leur expérience dans nos magasins, par mail ou sur Instagram. Nous en sommes très conscients et nous aimons entendre leur ressenti lorsqu'elles portent nos chaussures. Les réseaux sociaux offrent précisément ce canal de communication direct. Notre univers sur Instagram est le reflet de cette femme forte et autonome que nous souhaitons créer avec la marque. Notre compte Instagram fonctionne parce qu'il répond à l'époque actuelle et encourage notre public à s'engager à nos côtés.

Le contenu, la force d'attraction et la visibilité qu'il nous offre donne envie à nos clientes de s'investir, de renforcer cette collaboration. C'est presque comme si nous étions avec une copine : on se sent plus fortes. Comme une présence qui nous accompagne au quotidien. ●



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

DE L'OR, ENCORE



N°218

BERGMAN JEWELS

34 | NOVEMBRE 2020



L'émeraude



Valeur sûre, le doré habille nos poignets, enserre nos doigts et s'accroche à nos oreilles. À la nuance près que cette saison, nos bijoux s'encanailent. On délaisse les trésors hérités de mamie et on se penche plutôt du côté des nouveaux labels en vogue qui regorgent de pépites qui ne demandent qu'à être portées.

HÉLÈNA COUPETTE

Graphique



COMMENT JE LE PORTE ?

Jamais trop excessive lorsqu'il s'agit de doré, on ose la version monogrammée. Les initiales de nos joailleries préférées se confondent à des maillons et parent ces pièces d'exception que l'on préfèrera porter solo pour les mettre en valeur. Plus clinquant mais définitivement pas moins élégant, l'or se mêle au vert émeraude, dans un esprit très nature. Les plus discrètes d'entre nous opteront quant à elles pour des bijoux ultra-fins, aux détails délicats à porter en accumulation.



ROMANTICO ROMANTICO

STUDIOS

Des perles d'eau, des chaînettes en or et quelques touches de couleur inspirées par le bleu azur de la Méditerranée, Romantico Romantico signe des bijoux aussi audacieux qu'intemporels. Boucles d'oreilles dépareillées ou chaîne à enrouler autour de notre cou ou à attacher à nos poignets ? Des pièces infiniment délicates, poétiques et définitivement tendances.

FANNY BERVARD

romanticoromanticostudios.com
hello@romanticoromanticostudios.com

TÉL. : 621 427 054

OR MÉLANGE

Or blanc ou or jaune ? Et si, cette saison, plutôt que de choisir, on accumulait ?

Tour à tour clinquants ou discrets, l'or blanc scintille à nos poignets quand le doré brille à nos oreilles. On les porte ensemble pour un effet un rien bling-bling et surtout assurément stylé.

HÉLÈNA COUPETTE





COMMENT JE LE PORTE ?

Perle, diamant, clous, dans une version ultrafine ou plus imposante, l'or blanc supporte toutes les déclinaisons. Quant à l'or jaune, grand classique de la joaillerie, il est la caution chic de nos looks hivernaux. Le must pour cette saison ? Les associer : quelques bracelets dorés, entremêlés de touche d'or blanc, des bagues portées ensemble et des colliers qui s'accumulent. On s'autorise toutes les excentricités.



JEWELRY DESIGN

CRÉATION
TRANSFORMATION
RÉPARATION



Bijouterie Atelier LÉA
13 Rue des Bains, L-1212 Luxembourg
Tél. : 26 10 37 30
contact@bylea.com - www.bylea.com

Un nouvel écrin exceptionnel

POUR WINDESHAUSEN JOAILLIERS

Implanté de longue date au cœur du centre commercial City Concorde de Bertrange, Windeshausen joailliers y ouvre, mi-novembre, un tout nouveau concept store dédié aux marques d'horlogerie et de joaillerie les plus prestigieuses. Un lieu d'exception, à la hauteur des plus belles maisons de création, mais aussi de vos envies.

« Voir l'émotion du client ou de la cliente lorsqu'il ou elle reçoit sa création joaillière, c'est assurément notre plus grande satisfaction. » Désireux d'offrir à chacun un moment unique lors de son passage en boutique, Windeshausen joailliers est doté d'un écrin flambant neuf. Onze ans après son arrivée au sein du centre commercial City Concorde de Bertrange, l'enseigne y dévoile en effet, dans la nouvelle aile, un concept store dernier cri.

“

Voir l'émotion du client ou de la cliente lorsqu'il ou elle reçoit sa création joaillière, c'est assurément notre plus grande satisfaction

”

12 CORNERS DÉDIÉS À LA HAUTE HORLOGERIE

Dans cette boutique grandiose, plus de 500 mètres carrés sont dédiés à douze marques horlogères helvètes : Rolex, Breitling, Cartier, Chanel, Chopard, Hublot, IWC, TAG Heuer, Tudor, Zenith. « Chaque marque dispose d'un espace distinct et exclusif. Les corners sont aménagés de manière unique, avec des accessoires, des styles, des couleurs, qui reflètent l'identité de ces grandes



maisons, explique Lionel Windeshausen, Administrateur de Windeshausen joailliers. De cette manière, notre volonté est de permettre à nos clients de voyager dans l'univers de chaque marque. » Dans les nombreuses vitrines, on admire ainsi les créations de ces marques luxueuses. L'endroit rêvé pour se faire plaisir, ou pour faire plaisir... L'ambiance se veut propice à la découverte et à la détente. Lors de votre passage chez Windeshausen joailliers, dégustez au bar un savoureux verre de vin luxembourgeois ou suisse. Prenez le temps de feuilleter l'un des ouvrages consacrés aux mythiques marques d'horlogerie présents dans la bibliothèque... Les collectionneurs, tout particulièrement, apprécieront à coup sûr. À terme, et lorsque le contexte sanitaire le permettra, des événements et animations seront également organisés au sein du

magasin afin de permettre à chacun de mieux connaître la haute horlogerie.

UN SAVOIR-FAIRE UNIQUE

Le concept store n'est pas seulement un endroit où l'on peut choisir la pièce de nos rêves. Dans cette boutique, une réception est aussi dédiée au service après-vente horloger. Équipé des outils et appareils de contrôle les plus perfectionnés, l'atelier d'horlogerie se charge d'entretenir, réparer et restaurer votre garde-temps, quelle qu'elle soit, et dans les meilleurs délais. Afin de vous garantir le meilleur service, attentionné et personnalisé, Windeshausen joailliers s'appuie en effet sur une équipe de 25 personnes, composée de joailliers, d'horlogers, de bijoutiers et de sertisseurs.

“

TIC TAC, TIC TAC... PLUS QUE QUELQUES JOURS À ATTENDRE POUR DÉCOUVRIR CET UNIVERS INÉDIT AU LUXEMBOURG !

”



DES CRÉATIONS JOAILLIÈRES SUR-MESURE

INFOS EN +

La joaillerie ne sera pas non plus oubliée, avec la présentation de quelques pièces haut de gamme. « Pierres de diverses couleurs, diamants, il y en a vraiment pour tous les goûts », souligne Lionel Windeshausen. Car c'est là aussi l'un des grands atouts de la maison : un vaste choix et un grand nombre de créations disponibles de stock. Joaillier d'exception disposant de son propre atelier de création et de fabrication, Windeshausen joailliers crée également sa propre collection de bijoux, sous la marque **J'oz**. La maison est en mesure d'imaginer et concevoir des pièces singulières, en fonction de vos désirs. « Notre mission, c'est de rendre cette création aussi unique que la personne qui le portera. Voir les yeux pétillants de nos clients lorsqu'ils découvrent le bijou pensé et créé pour eux, c'est cela qui nous anime au quotidien », témoigne avec passion Lionel Windeshausen.

TOUJOURS DEUX BOUTIQUES AU CITY CONCORDE

Suite à cette ouverture, les deux emplacements actuels dont dispose Windeshausen joailliers dans le centre commercial seront quelque peu remaniés. Les marques et créations présentes dans le second magasin, qui avait ouvert ses portes en 2013 afin de proposer des modèles de montres et bijoux plus tendance, seront déplacées vers la boutique historique. Cette dernière continuera quant à elle, en plus du nouveau concept de marques horlogères, à accueillir un grand nombre de marques de joaillerie haut de gamme ainsi que la réception de joaillerie, dont l'atelier de fabrication se trouvera à l'étage. Au total, ce sont donc quelque 800 mètres carrés que Windeshausen joailliers occupe au City Concorde de Bertrange. Quel choix !

WINDESHAUSEN, UNE PASSION DE PÈRE EN FILS

C'est au début des années 1980 que Jean Windeshausen, joaillier créateur de formation, ouvre sa première boutique à Bastogne, en Belgique. Dès son plus jeune âge, Lionel, son fils, est plongé dans le métier. « Je suis né dedans, j'ai toujours été attiré par ce milieu. Dès l'âge de 7 ans, j'adorais passer derrière le comptoir et servir les clients », se souvient Lionel Windeshausen. C'est donc tout naturellement qu'il devient, à son tour, joaillier et diamantaire. Forts de leur passion commune et de leur talent, père et fils s'installent en 2009 au City Concorde, centre commercial historique et chaleureux du Luxembourg. D'abord sur la pointe des pieds, avant que les plus grandes marques de joaillerie et d'horlogerie ne leur fassent confiance et que les clients ne découvrent leurs magnifiques créations. Une success story...

WINDESHAUSEN
LUXEMBOURG

City Concorde - 80 Route de Longwy L-8060 Bertrange - Tél. : 27 44 95 91

www.windeshausen.lu

CHRISTIAN MOSAR

“Faire des expositions qui interpellent”

Historien d'art, critique, curateur et photographe, depuis plus de 30 ans Christian Mosar se consacre aux arts et à la culture. Entre son travail d'assistant auprès d'Armand Strainchamps ou Andy Bausch, 15 ans au Casino du Luxembourg forum d'art contemporain, 25 en tant que journaliste culturel, le commissariat du pavillon luxembourgeois à la Biennale de Venise en 2009 ou la tenue du programme culturel du pavillon luxembourgeois à la World Expo de Shanghai, son C.V. n'est plus à faire. Après ce long parcours, qui le fit passer ou s'arrêter dans la quasi totalités des institutions du Luxembourg, Mosar a récemment quitté la direction artistique d'Esch2022 pour prendre celles de la Konschthal et du Bridderhaus, deux nouveaux lieux d'art et de culture logés au cœur d'une ville d'Esch, qui ne cesse définitivement pas de muter.

TEXTE ET PHOTOGRAPHIE : GODEFROY GORDET

Aujourd'hui, à l'heure de la Covid, selon vous, la relation entre art et politique a-t-elle changé ?

Je pense qu'on a encore plus besoin des artistes, mais ça c'est facile à dire. Par contre, je pense que les artistes ont aujourd'hui plus de difficultés matérielles et existentielles pour réaliser ce qu'ils veulent et ce qu'ils doivent réaliser. C'est surtout ça qui m'inquiète. C'était déjà le cas avant mais maintenant c'est encore plus compliqué avec cette situation sanitaire. D'un point de vue contenu, je dirais que les artistes sont en première position pour offrir des réflexions contextuelles, par rapport à des choses comme le confinement, la transformation sociétale, le comportement des gens, etc. Je pense que l'art contemporain a cette ambivalence : il est ancré dans cette accélération des informations et des situations et en même temps, c'est un des rares lieux où une réflexion critique vraiment pertinente peut s'élaborer. Beaucoup de choses se passent en ce moment, je ne parle pas seulement de la Covid, mais aussi de ce qui se passe aux États-Unis, c'est terrifiant. L'art contemporain peut vraiment nous donner une vraie réflexion, plus qu'une simple opinion, autre chose, qui transforme le réel, entre le XVIII^e et le XIX^e on aurait dit « qui le sublime ».

Un peu comme *Das Wunder* d'Alfredo Barsugila – exposé à la Konschthal, dans le cadre du Schaufenster 1, jusqu'au 15.01.2021, ndlr –, une œuvre qui vient du réel mais qui exprime quelque chose d'autre de plus universel, qui sublime cette réalité, qui nous donne plus qu'une simple information sur le monde...

Est-ce essentiel pour un curateur d'entretenir des relations fortes, au-delà même du cadre professionnel, avec les artistes qu'il côtoie ?

Enrico Lunghi, un de mes collègues, avait cette habitude d'être très fidèle aux artistes. Effectivement, la relation entre un curateur et des artistes a tendance à être très personnelle. Le curateur doit comprendre ce que veut dire l'œuvre de l'artiste, et si parfois, il y a déjà à des affinités communes, souvent cela impose une recherche et une certaine flexibilité qui est l'un des grands avantages de ce métier. Ici, à la Konschthal, pour l'instant la chose est très ouverte. Nous allons nous concentrer sur des thèmes, comme « la transformation » par exemple, en écho à cette ville qui est en pleine transformation, et c'est assez spectaculaire en ce moment. Je vais donc d'abord voir quelles thématiques nous allons aborder et ensuite essayer de trouver les œuvres

qui y correspondent. Je n'exclus pas d'expositions monographiques même si je pense que l'exposition thématique ou de groupe est toujours quelque chose de passionnant pour les visiteurs grâce à la multiplicité des points de vue permettant souvent aux publics de rentrer immédiatement dans le vif du sujet.

En mai 2020, après de nombreux signaux, on apprend votre départ officiel d'Esch2022, pour prendre la direction artistique de la Konschthal Esch et du Bridderhaus.

Ancien magasin de meubles Espace Lavandier, la Konschthal sera une institution dédiée aux arts visuels contemporains. Quel sera l'enjeu d'un tel lieu à Esch et pour le pays ?
L'enjeu est d'abord de réussir la transformation, le passage d'un état à l'autre. Deuxièmement, on doit préparer cet espace pour 2022, l'année de la capitale culturelle européenne. Ensuite, il s'agira de trouver une identité artistique propre à l'espace qui pour l'instant est encore multiple. Et finalement, un enjeu majeur est conduit autour des publics. C'est très important de trouver plusieurs publics très différents et intéressés par ce qui peut se passer ici, par curiosité, ou par intérêt général.



Nous ne nous adressons pas uniquement à un public spécialisé, nous allons aussi travailler auprès d'un public intergénérationnel, en faisant des collaborations avec d'autres institutions comme l'université, par exemple. Dans ce sens, les réseaux sociaux sont un bonus énorme pour les gens comme moi qui n'ont pas connu ça à l'époque. Maintenant, l'information se diffuse beaucoup plus rapidement, des gens peuvent tomber sur des invitations de la Konschthal par hasard.

Enfin, j'accorde une grande importance à la qualité des expositions. J'ai l'ambition de faire des expositions intéressantes, mais aussi de « belles » expositions, non pas dans le sens de « beau », mais qui interpellent, à l'esthétique riche, et dans lesquelles on peut s'immerger, se retrouver dans un autre monde, ou avoir une relation différente avec notre monde. Ce qui est très important pour moi dans la visite physique d'une exposition, c'est d'oublier comment on est arrivé là et ce qui va se passer après...

Pouvez-vous nous donner les grandes lignes de programmation déjà établies ou supposées ?

Nous allons avoir plusieurs expositions pour l'ouverture en hiver 2021, comprenant des domaines artistiques très différents. Nous aurons plusieurs installations, une exposition thématique, une autre en relation avec des artistes luxembourgeois... En février 2022, il y aura l'exposition monographique d'un artiste, mais aussi une grande exposition d'œuvres du design. Je vise des collaborations avec des institutions étrangères pour l'été 2022 et aussi un projet mené par deux Luxembourgeois qui pourront réaliser une grande exposition de groupe pour la fin de l'année 2022... ●

Son ouverture planifiée pour 2022, le Bridderhaus sera voué à accueillir des artistes locaux et internationaux en résidence pour leur permettre un travail de création et de recherche. Y a-t-il déjà des noms évoqués pour occuper cette résidence ?

Pour l'instant nous n'avons pas évoqué de noms. Nous cherchons à créer des

relations avec d'autres structures comme la Kulturfabrik qui ont régulièrement des artistes en résidence. L'idée sera d'accueillir des artistes locaux et internationaux et d'essayer de rentrer dans un réseau international de résidence, via des appels à projet, parfois sous thématiques. Mais nous sommes vraiment encore en pleine phase de réflexion. Nous travaillons actuellement sur la situation architectonique du bâtiment. Car notre ambition est aussi d'y accueillir des publics. Il ne faut pas que ce soit un lieu fermé, au contraire. Le rez-de-chaussée, l'extérieur et le bar bistro accueilleront des publics. Ce sera un lieu ouvert, qu'on pourra visiter.

Face à un monde enlisé dans la crise sanitaire, comment préparez-vous l'avenir ?

Ce week-end d'ouverture

– Schaufenster 1 – va être un premier regard sur ce que nous allons faire part la suite. J'ai pris mes fonctions par hasard à la fin du confinement, je suis donc parti de zéro, tout ici part de zéro. Dans un sens, c'est du travail, mais dans un autre, c'est aussi un avantage. Nous avons commencé avec la Covid, nous allons donc devoir trouver comment « monter » dans cette situation. Tout va vraiment se développer dans les prochains mois. ●

En bref

2009 : il est commissaire du pavillon luxembourgeois à la Biennale de Venise autour de l'exposition Collision zone de Gast Bouschet & Nadine Hilbert.

2010 : il est responsable du programme culturel du pavillon luxembourgeois à la World Expo de Shanghai (exposition universelle) en 2010.

2018 : il prend la direction artistique d'Esch2022 capitale européenne de la Culture.

2020 : il prend la direction artistique de la Konschthal Esch et du Bridderhaus.

SAVE The DATE

HÉLÈNA COUPETTE

N°218

13.11
THÉÂTRE
KINNEKBOND



GIRLS & BOYS

Le quotidien plutôt banal d'une femme qui se raconte à travers un monologue. Ses peines, ses premiers émois amoureux, la naissance de ses enfants ou encore sa carrière professionnelle. En creux, se dessinent les peines, les blessures, la jalousie et la trahison. Une lente descente aux enfers qui fait se croiser vaudeville, thriller et fable sociale avec cette interrogation : comment bascule-t-on de l'idylle à l'horreur ?

oi WWW.KINNEKBOND.LU

du 13 au 15.11

SALON

VINS & CRÉMANTS LUXEMBOURG

FÊTES VINS ET CRÉMANTS

“

Et hop, c'est parti pour l'accueil chaleureux de 37 vignerons et pour glouglouter de superbes cuvées locales en joli comité à l'occasion des portes ouvertes,

Comme vous le savez déjà, nous adorons mettre à l'honneur tout ce qui est local. Le vin fait partie de ces produits de terroir qu'on apporte sur notre table ou qu'on commande dans un bon resto. Si l'année dernière Les vins & crémants de la Moselle nous avaient emmenés dans l'univers du cirque, sous un chapiteau, découvrez les spécificités de cette année sur *Supermiro*. Vins blancs racés ou rouges corsés, vendanges tardives, vin mousseux, de paille ou de glace... Cassez les standards, sortez des sentiers battus pour goûter aux produits du terroir. Et comme il paraît que boire un canon, c'est sauver un vigneron... Grâce au confinement, je suis fière de dire que j'ai peut-être sauvé toute la profession. Prost !

”

OU WWW.VINS-CREMENTS.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.oculars

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

N-218

14.11

EXPOSITION

CASINO LUXEMBOURG

L'HOMME GRIS

Explorant les figures du Diable dans l'art contemporain, l'exposition *L'Homme gris* interroge les frontières du visible et de l'invisible alors que son visage – ou son absence de visage – a traversé l'histoire de l'art sans faiblir. La manière dont il s'éclipse, se transforme, s'infiltre lui permet de revendiquer une position d'autant plus dangereuse, puissante et libératrice. Une image, pure et insaisissable, en constante métamorphose.

OU WWW.CASINO-LUXEMBOURG.LU



18.11

THÉÂTRE
KINNEKSBOND

14.11

CONCERT-CONFÉRENCE
ARSENAL

L'AUTOMNE AVEC BRAHMS

Dans le cadre de l'évènement *Aimez-vous Brahms* à la Cité-Musicale, Olivier Bellamy nous invite à explorer la musique occidentale et ses mystères à travers l'œuvre du compositeur. La musique « la plus parfaite » qui soit, la plus romantique aussi, trouve son origine dans les beautés de la nature, une annonce, une communion et une douloureuse passion, que Brahms puisera au plus profond de lui-même.

oir WWW.CITEMUSICALE-METZ.FR

N°218

17.11

THÉÂTRE
ESCH THEATER

MONSIEUR X

Un vieil homme vit seul, dans les hauteurs de son immeuble. Pourtant, tout autour de lui, semble vouloir le ramener dans le monde concret, alors même que ce dernier préfère s'en évader. Les meubles et les objets prennent soudain vie. Interrogeant le rapport au réel et à la solitude, cette pièce, emmenée par la musique d'Ibrahim Maalouf et portée par un Pierre Richard, décidément toujours aussi étourdi, laisse rêveur quelques instants.

oir WWW.THEATRE.ESCH.LU



PINK BOYS AND OLD LADIES

Un garçon qui aime mettre des robes. Un propos on ne peut plus actuel à une époque où la question du genre divise encore. À travers cette pièce inspirée d'un fait divers, *Pink Boys and Old Ladies* interroge à travers le microcosme familial, le besoin de la société de coller des étiquettes aux individus. Ici, Normand, un enfant au quotidien plutôt banal, si ce n'est son goût prononcé pour une garde-robe féminine. Un choix jugé par sa famille, entre non-dits et mots mal choisis.

oir WWW.KINNEKSBOND.LU

LE TRAM ARRIVE AU CŒUR DE LA VILLE



Haalt Är Aen an Oueren op!
Halten Sie Ihre Augen und Ohren offen!
Keep your eyes and ears open!



LUXTRAM



18
LE PLACE D'ARMES
LUXEMBOURG

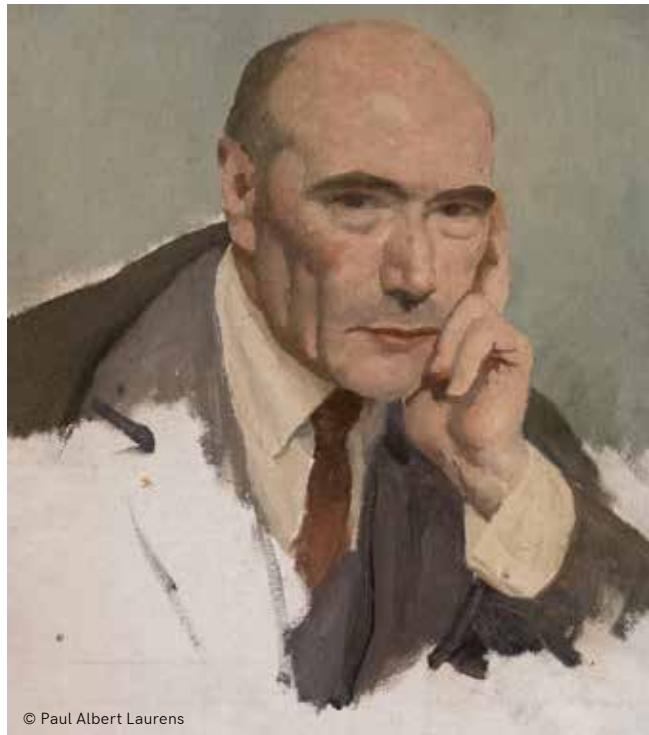
Célébrez vos fêtes de fin
d'année au Place d'Armes.



Vivez l'expérience d'un séjour luxueux
& découvrez les menus de prestige
imaginés par le Chef Fabrice Salvador.

18 Place d'Armes
L1136 Luxembourg
+352 27 47 37





© Paul Albert Laurens

N°218

19.11

CONFÉRENCE

NEIMENSTER

FAUT-IL TUER ANDRÉ GIDE ?

Si l'époque préfère la rapidité, l'instantanéité sous toutes ses formes, les tweets, brèves et autres citations ne laissant que peu de place finalement à la réflexion, les aphorismes et ceux de Gide en particulier, se trouvent fréquemment convoqués dans le discours médiatique et politique. De l'homme politique français Jean-Luc Mélenchon, dont le nom du parti qu'il a fondé est tiré d'un aphorisme de Gide, à Angela Merkel en Allemagne, en passant par le magazine *Psychologies*, l'auteur français est régulièrement cité. Une conférence pour comprendre pourquoi ce dernier est si actuel.

OR WWW.NEIMENSTER.LU

CONFÉRENCE

NEIMENSTER

21.11

CONCERT

OPDERSCHMELZ

CHASSOL

Pianiste, compositeur, arrangeur et directeur artistique pour Phoenix et Sébastien Tellier, le charismatique et talentueux Christophe Chassol investit l'Opderschmelz pour livrer son œuvre *Ultrascore*, un OVNI artistique et musical, qui fait se croiser les voix, la musique, le son et l'image au sein d'un objet audiovisuel unique.

OR WWW.ATELIER.LU

24.11

PROJECTION & RENCONTRE

ROTONDES

DIE DOHNAL

S'inscrivant dans le cycle *queer loox* qui consacre une série de films au mouvement queer, *Die Dohnal*, de la réalisatrice autrichienne Johanna Dohnal, revient sur son parcours de militante féministe à une époque où l'Autriche connaît un profond désespoir politique. Une carrière qui s'étend sur trois décennies durant lesquelles elle n'aura cessé de revendiquer un féminisme franc et sans concession, devenant la première femme ministre dans un gouvernement autrichien. Une œuvre à (re)découvrir pour mieux comprendre les enjeux de l'engagement féministe aujourd'hui.

OR WWW.ROTONDES.LU

(RE)PRENEZ GOÛT
À LA DIMENSION



Plongez dans le luxe de l'hôtel Le Royal pour un moment d'exception. Dégustez une cuisine traditionnelle dans une ambiance contemporaine et profitez du service attentionné au restaurant Amélys.
Terrasse ensoleillée, évasion, parenthèse gourmande.

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



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRUCK

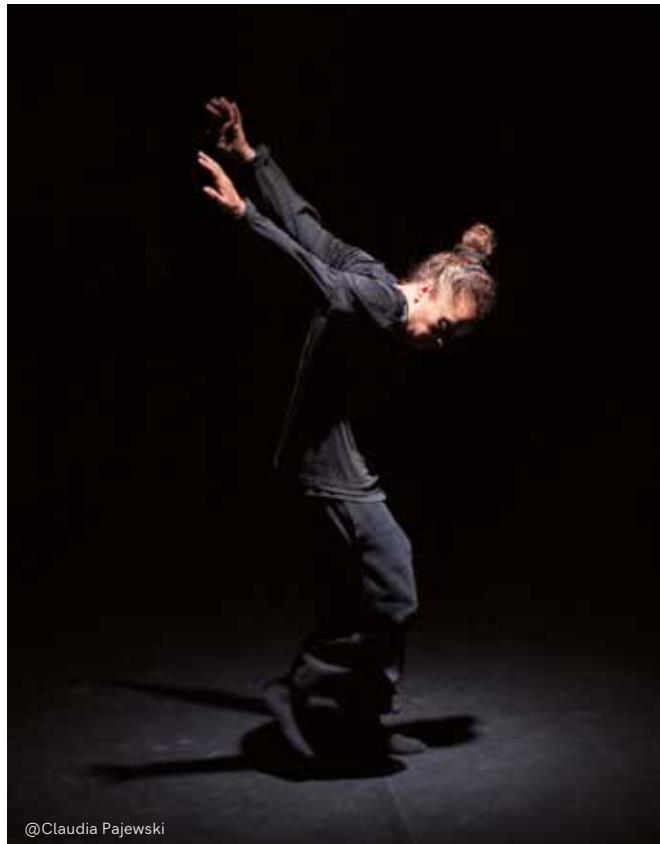


29.11

BALLET

GRAND THÉÂTRE

26.11

DANSE
L'ARSENAL

N°218

"L'ONDE" DE NACERA BELAZA

Nacera Belaza poursuit la trajectoire de sa recherche autour du rituel qui amenait les danseurs du *Cercle* (2018) à entrer dans une incroyable transe. Pour sa nouvelle pièce, elle s'est immergée en Algérie dans les archives du Centre de recherches autour de danses traditionnelles, essayant de trouver l'essence et la force intérieure qui les guident. La chorégraphe de retour sur scène au milieu de ses interprètes, entend gagner les profondeurs de l'être dans la répétition du mouvement, entre intensité des présences et épure du geste.

**LE BALLET ROYAL DE LA NUIT**

Créé en 1653, le *Ballet royal de la nuit* fut assez vite oublié. Ce n'est qu'en 2015, à l'initiative de Sébastien Daucé, que le spectacle fut recréé. Éloges, émerveillement et louanges unanimes. Organisé en quatre « veilles » (actes) et quarante-cinq tableaux, il nous fait parcourir toute une nuit en compagnie de Louis XIV, du crépuscule du soir au lever du soleil. Une fête scénique, mise en scène par Francesca Lattuada, composée à l'époque par Jean-Baptiste Boësset, Jean de Cambefort, Michel Lambert et sans doute Jean-Baptiste Lully.

© WWW.THEATRES.LU

© WWW.CITEMUSICALE-METZ.FR

Enchantez vos fêtes avec Auchan !



**Trois collections pour
un Noël qui vous ressemble !**



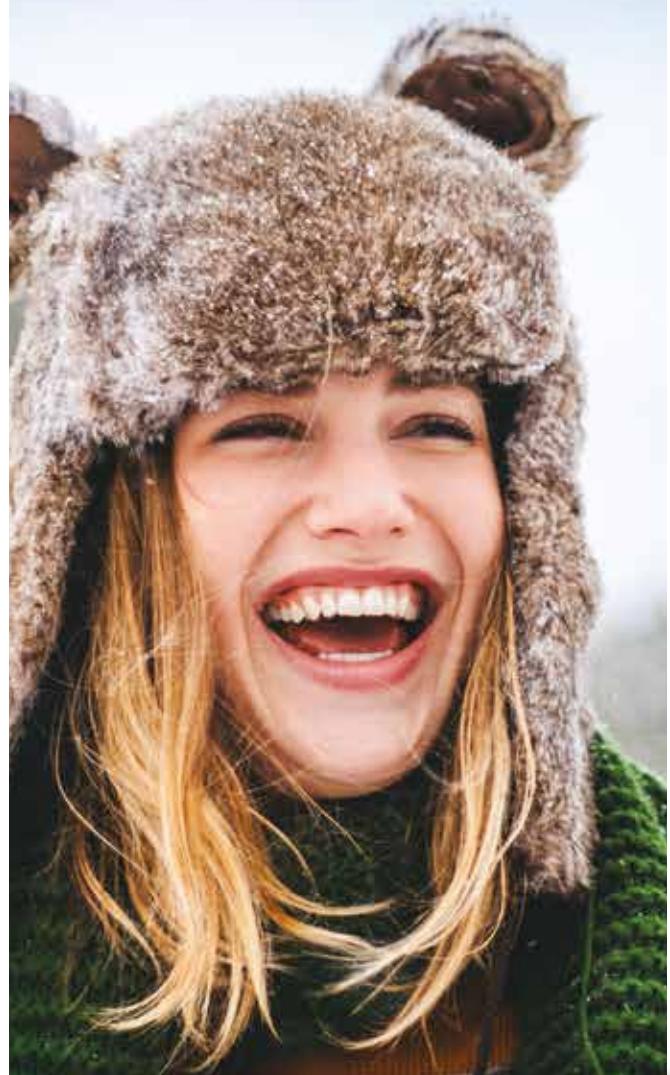
Dès à présent dans vos magasins !

Auchan

et la vie change

moving people, moving you.

Voyages en autocar, première classe !
voyages-sales-lentz.lu



Grindelwald Express

05.03.2021 - 3 jours

Evadez-vous dans un panorama de montagnes
à couper le souffle avec des montagnes qui
comptent parmi les plus célèbres du monde.

par personne à p.d.
435€

Réservations dans toutes les agences de
voyages We love to travel T. 50 10 50
ou sur voyages-sales-lentz.lu



 **Sales-Lentz**
moving people

NEWS CULTURE

GODEFROY GORDET



FILM INTERNATIONAL

FALLING

DE VIGGO MORTENSEN

AVEC VIGGO MORTENSEN, LANCE HENRIKSEN, TERRY CHEN, LAURA LINNEY...

Photographie soignée, thématique de société, propos rudes et dramatiques, tous les ingrédients sont là pour donner à la première réalisation de Viggo Mortensen l'aura d'un grand film. John, Eric et leur fille Mónica vivent en Californie. Willis, le père de John, vit toujours dans la ferme familiale. Vieux monsieur acariâtre et déclinant, John tente tant bien que mal de convaincre son père de changer son mode de vie pour lutter contre les années défilantes... Une histoire familiale oscillant de l'heureux au triste.

ALBUMS

KYLIE MINOGUE - DISCO

Et c'est le grand retour de Kylie ! Un peu oubliée, perdue dans les limbes de la musique à usage unique, la voilà de retour avec, si ce n'est pas un grand album, au moins une idée. *Disco*, rassemble les ingrédients de sa pop made in Kylie, infusée d'une tessiture disco, allant aussi du côté de la funk et de la soul, soufflant aux corps l'envie de bouger. Alors, si les 80 millions d'albums qu'elle aura vendus dans le monde dans sa carrière, précisent bien son assise dans l'industrie, on peut imaginer que ce 15^e album aura bien du mal à se hisser en haut des classements, néanmoins, Kylie est toujours là et n'a pas fini de nous faire remuer...



Où Le 6 novembre, pop

THE SMASHING PUMPKINS - CYR

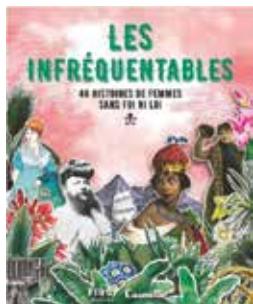
C'est pas moins de 20 titres pour ce double album, plutôt coloré, entre rock sombre, lignes gothiques et psyché, que nous sert le groupe de rock alternatif américain The Smashing Pumpkins. Soutenu par Sumerian Records, ce 12^e album est décrit par Billy Corgan, le leader du groupe, comme « *Une folie dystopique...* Une arme contre le monde, sur fond de loyautés changeantes et de temps qui va à toute vitesse. Pour moi, c'est à la fois un espoir et une vérité de ce qui est et n'est pas possible avec la foi ». Et aujourd'hui plus que jamais, il nous en faut des albums défouloir, stimulant le monde vers un changement radical, il est temps...



Où Le 27 novembre, rock

LIVRE BROCHÉ

COLLECTIF - LES INFREQUENTABLES



Sous-titré *40 histoires de femmes sans foi, ni loi*, cet ouvrage, né de l'association des éditions First et du mensuel féminin *Causette*, est une plongée dans la vie de 40 femmes, capables du meilleur comme du pire pour réussir leur vie, voulant déclasser leurs statuts et surtout reléguer aux oubliettes la loi des sexes. On y croise donc les magnifiques James Barry - qui s'habilla en homme toute sa vie pour pouvoir exercer la chirurgie -, Marion du Faouët - qui volait les riches pour donner aux pauvres -, ou encore les non moins inspirantes Nellie Bly, Aloha Wanderwell, Anna Zingha, ou encore Marie Tussaud.

Ol Ed. First + *Causette*

Livre poche

COMME UNE VERSION ARTY DE LA RÉUNION DE COUTURE DE COOKIE MUELLER

FILM LUXEMBOURGEOIS



Actrice fétiche – parmi d'autres – du réalisateur déjanté John Waters, Cookie Mueller est l'un des grands noms de la contre-culture new-yorkaise des 80's. Décédée du sida en 1989, Cookie a eu plusieurs vies, voyageant d'actrice, à écrivaine, en passant par des jobs de gogo danseuse ou de critique d'art. Cet opus, que sort 10/18 en poche, après *Traversée en eau claire dans une piscine peinte en noir*, relate d'autres histoires de sa vie. Gardant cette écriture "rentre dedans" et trash qu'on lui connaît, Cookie y parle de ses souvenirs construits à base de drogue, d'alcool, de mélange des cultures punk et hippie, et d'un entourage bariolé, fréquentant Basquiat, Warhol et Divine... Un livre prenant et intense.

Ol Ed. 10/18. Le 12 novembre

ACTU LOCALE

LEAP20

The Luxembourg Encouragement for Artists Prize brave la Covid, pour montrer le travail des sélectionnés de cette année, les artistes Suzan Noesen, Hisae Ikenaga, Nina Tomàs et du duo Bruno Baltzer & Leonora Bisagno. Plateforme indispensable au Grand Duché,

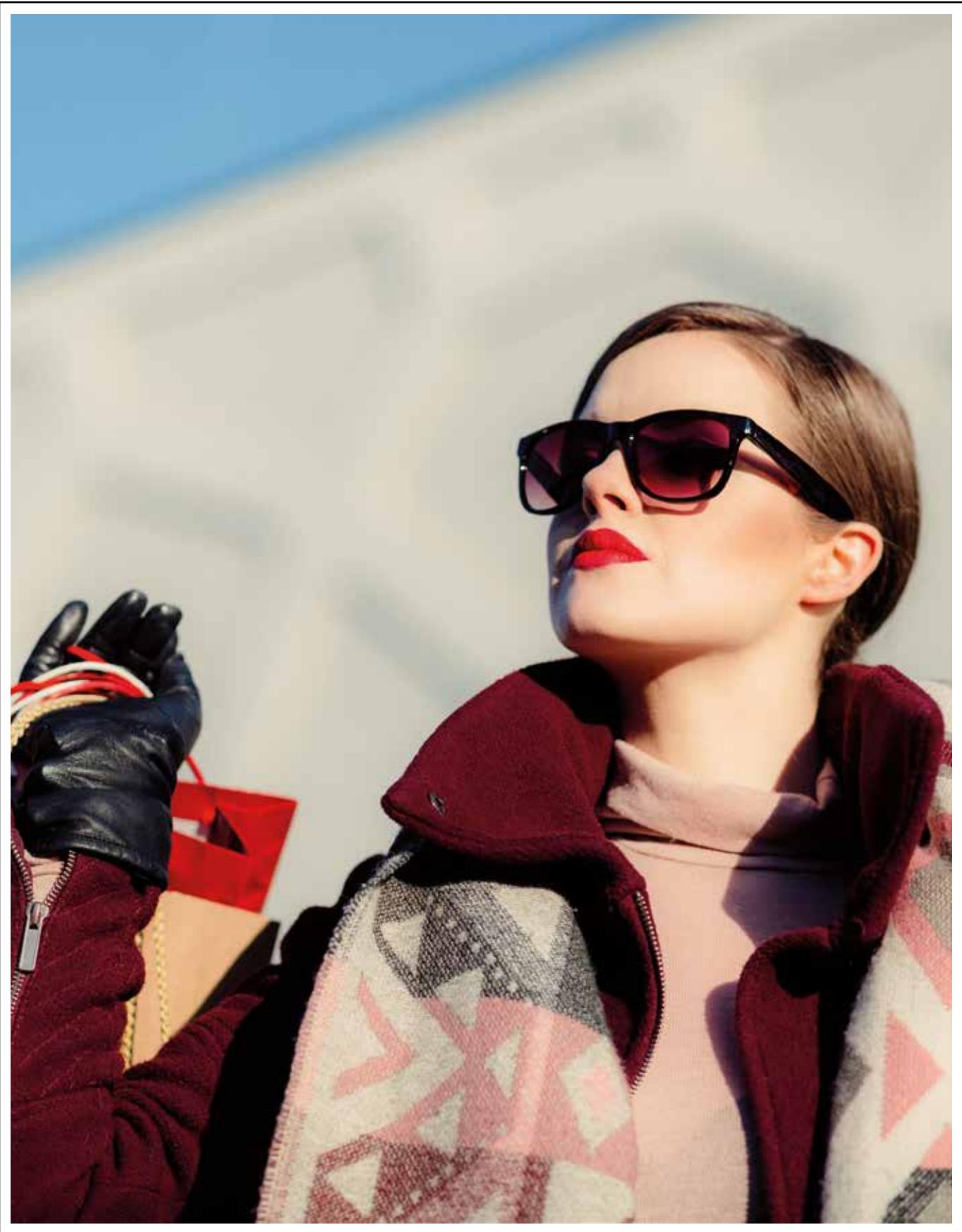
le LEAP permet un véritable tremplin pour ces artistes proposant des démarches novatrices et contemporaines, visant une émancipation professionnelle totale. Reportée en raison de la crise sanitaire, l'exposition associée aura donc bien lieu dans la Galerie des Rotondes après un vernissage – le 14/11 – durant lequel le ou la lauréat·e sera annoncé·e.

Ol Du 15 au 29 novembre, Rotondes

TULIPE
DE TED KAYUMBA,
SUR LA MUSIQUE DE RYVAGE,
AVEC JILL CROVISIER

N°218

Diffusé sur YouTube le 3 octobre dernier à l'occasion du Schaufenster 1, la préouverture en grande pompe de la Konschthal Esch, *Tulipe* est une jolie collaboration entre le musicien électronique Samuel Reinard (Ryvage), le vidéaste Ted Kayumba et la danseuse et chorégraphe Jill Crovisier. Partis de ce titre basé sur le phénomène de la tulipomanie – crise spéculative sur le cours des tulipes dans le nord des Pays-Bas –, le trio donne image et corps à la musique de *Tulipe* pour, par l'audiovisuel et la danse, en faire ressortir l'essence la plus brute.



COMMERCE DE CENTRE-VILLE : TOUCHÉ MAIS PAS COULÉ

Confronté à la multiplication des centres commerciaux et à la vente en ligne, le commerce de centre-ville essuie désormais les plâtres de la crise sanitaire. Le confinement a constraint nombre de magasins à tirer le rideau pendant de longues semaines et la reprise s'avère timide. Le télétravail, des changements dans les habitudes de consommation et un avenir économique incertain sont autant de défis que les commerçants veulent relever en s'adaptant notamment à la donne numérique. La relation personnelle avec les clients demeure cependant une pièce maîtresse du métier.

FABIEN GRASSER

À considérer certains chiffres, le commerce affiche une forme resplendissante à Luxembourg. Plus de 100.000 m² de surfaces nouvelles ont vu le jour ces deux dernières années dans la capitale. Certains commerces se sont étendus mais la part congrue de cette croissance revient aux galeries marchandes : Royal Hamilius au centre-ville, Infinity au Kirchberg et, bien sûr, le gigantesque centre commercial de la Cloche d'Or, inauguré en mai 2019 dans un quartier d'affaires au développement exponentiel. Autant d'offres nouvelles pour les consommateurs mais aussi de concurrents potentiels pour les commerces existants, avec la crainte de voir le centre-ville déserté à la faveur de ces galeries qui fleurissent dans l'ensemble du pays.

« Nous sommes attentifs aux équilibres », argue Anne Darin, directrice de l'Union commerciale de la ville de Luxembourg (UCVL), dont les quelques 500 membres comptent aussi bien des petits magasins que des enseignes de la grande distribution. L'UCVL avait ainsi accueilli avec circonspection le projet de la Cloche d'Or et ses 130 boutiques : « L'union commerciale juge démesurés ces 75.000 m² et préconisait plutôt une

surface de 35.000 m² », rappelle-t-elle. Appréciation aujourd'hui partagée par nombre de locataires de la galerie marchande à laquelle ses promoteurs promettaient 11 millions de visiteurs par an. « On est loin du compte », déplorent nombre d'entre eux.

Ces structures ne sont pas nécessairement une menace pour les magasins du centre-ville. Le Royal Hamilius et ses 16.000 m² de commerces implantés au cœur de la capitale depuis l'an dernier renforce son attractivité avec des enseignes comme Galeries Lafayette ou Fnac. Le projet a aussi transformé le quartier « avec une extension du piétonnier et la naissance d'une vraie place devant la Poste », observe la directrice de l'UCVL. « On ne va pas au centre-ville uniquement pour les commerces. C'est une expérience plus large : on va prendre un café, on se promène, on profite des offres culturelles, des animations. »

Des animations faisant aujourd'hui cruellement défaut à Luxembourg comme à la majorité des villes, la crise sanitaire du coronavirus ayant sérieusement rebattu les cartes. « L'événementiel nous manque », reconnaît la directrice de l'UCVL.

Ce secteur, comme celui des voyages, est le plus frappé par les restrictions dictées par les autorités pour prévenir la propagation du virus. À l'exception des indispensables commerces alimentaires, épargnés par la fermeture pendant le confinement, l'ensemble du secteur a souffert de cette période où le chiffre d'affaires est souvent tombé à zéro. Quelque 40% des membres de l'UCVL appartiennent au secteur « mode et accessoires », contraint dans son ensemble à baisser ses rideaux. Les mesures accordées par le gouvernement à l'image du chômage partiel, des reports de charge ou d'impôts « ont été rapides et efficaces », juge-t-elle. La majorité des propriétaires a plutôt bien joué le jeu en accordant des rabais conséquents sur les loyers ou en les annulant purement et simplement. « Les propriétaires ont compris qu'il valait mieux aider s'ils voulaient garder leurs locataires », déduit Anne Darin, notant que cela est cependant plus difficile avec les fonds d'investissement, bien moins ouverts au dialogue sur ce sujet.

Professionnels et autorités conviennent qu'il est encore difficile d'établir un bilan précis de cette situation inédite.



N°218

Les conséquences deviendront plus visibles en début d'année quand il faudra s'acquitter des reports de paiements et rembourser les prêts (voir encadré). Les fermetures de magasins intervenues ces dernières semaines étaient pour la plupart prévues, souvent en raison de cessation d'activité programmée dans des commerces familiaux.

Si le mois de mai a été florissant à la sortie du confinement, la reprise s'avère depuis timide. Le bilan de septembre, un temps fort de l'année commerciale en raison de la rentrée, sera à ce titre significatif. Mais tout un chacun constate une fréquentation et des affaires à la baisse. La peur d'une seconde vague éloigne des clients du centre-ville. La perspective martelée d'une crise économique majeure incite les familles à thésauriser.

« Il y a aussi un changement des habitudes d'achat », constate d'ores et déjà la directrice de l'UCVL : « Avec le télétravail, beaucoup de clients reportent leur consommation vers l'aménagement intérieur, ce dont profite le secteur maison et décoration. »

“

Avec le télétravail, beaucoup de clients reportent leur consommation vers l'aménagement intérieur, ce dont profite le secteur maison et décoration

”

Face à la conjoncture, les commerçants espèrent encore des gestes du gouvernement, notamment l'extension de la possibilité du chômage partiel.

LE TÉLÉTRAVAIL MENACE LE COMMERCE DE CENTRE-VILLE

Le télétravail constitue la principale menace pesant aujourd'hui sur le commerce de centre-ville. Pendant le confinement, il a touché près de 70% des salariés du Luxembourg qui n'étaient pas en chômage partiel et,

à l'avenir, une partie d'entre eux ne retrouvera pas ou que partiellement le chemin des bureaux, particulièrement dans la capitale dont l'activité économique est majoritairement vouée aux activités de service. Tout comme pour la restauration, ce sont des milliers de clients potentiels qui font défaut aux commerces à l'heure de la pause de midi. À ce jeu, c'est le commerce en ligne qui tirera le plus sûrement les marrons du feu. Déjà confronté à la concurrence d'internet, dont le géant américain Amazon est l'étendard, le commerce de centre-ville devra s'adapter. « C'est un changement de business model qui est déjà en cours car cela est désormais bien compris par tout le monde », abonde Anne Darin, citant en exemple le succès de LetzShop, plateforme sur laquelle les commerçants peuvent vendre leurs articles en ligne. D'autres stratégies ont été adoptées et renforcées par le confinement comme le « click and collect ». Les commerces en franchise disposent d'un atout non négligeable car ils peuvent s'adosser à des plateformes solides.



**NAGER DANS LES EAUX PARFOIS TROUBLES
DE L'IMMOBILIER... C'EST NOTRE MÉTIER**

PROPERTY ADMINISTRATION AND MANAGEMENT
SYNDIC ET ADMINISTRATION DE BIENS

Stéphane Vauclare • Tél. : 691 800 092 • contact@cm-immo.lu



N°218

La vente sur internet ne constitue pas le seul horizon numérique. « Il est très important d'être présent sur les réseaux sociaux. Cela exige des connaissances, des formations et nous incitons nos membres à aller dans cette direction car les réseaux sociaux se développent rapidement et une plateforme chasse l'autre », à l'exemple d'Instagram qui a relégué l'historique Facebook. Cette stratégie ne vise pas exclusivement à encourager les ventes en ligne mais aussi à informer les clients des opportunités et opérations qu'offrent les magasins du centre-ville afin de les y attirer physiquement. Le commerce reste affaire de lien direct entre le commerçant et ses clients.

« LE COMMERCE EST UN MÉTIER DE PASSION ET UN HÉRITAGE À PERPÉTUER »

Et ce n'est pas Carlo Keller qui dira le contraire. Cela fait cinquante ans qu'il officie dans la maroquinerie familiale du même nom. Située Grand Rue, elle a été fondée en 1898, il y a donc 122 ans.

Cette crise n'est évidemment pas la première qu'il essaie, mais il reconnaît que « là c'est du jamais vu ». La multiplication des boutiques de luxe ces dernières années était bienvenue pour lui. « Les touristes japonais, chinois et américains m'achetaient des valises pour transporter les achats qu'ils y faisaient, c'était une aubaine. Avec cette crise, ils ont disparu. » En cinq décennies, il a assisté à la transformation du centre-ville : « Les relations construites avec les clients parfois sur plusieurs générations disparaissent car maintenant la plupart des commerçants sont des franchisés. Dès que le chiffre d'affaires baisse un peu, ils ferment et sont remplacés par d'autres. Avant, quand j'allais faire le tour de la rue, je les connaissais tous, on discutait. Maintenant je ne les connais plus. »

La longévité fidélise les clients et établit des relations de confiance qu'il convient d'entretenir, dit-il. Aussi, n'hésite-t-il pas à livrer une valise

à domicile ou d'attendre au-delà de l'heure d'ouverture un client qui l'aura préalablement prévenu de son passage. Pour Carlo Keller, le client doit être roi... « dans certaines limites », plaisante-t-il. « Des familles venaient chez nous de génération en génération, mais cela aussi change. Les jeunes préfèrent acheter avec leur téléphone. » « Bien sûr, poursuit-il, il faut s'adapter. Pour nous, cela s'est d'abord traduit dans les horaires : quand j'ai commencé, on ouvrait de 8h à midi et de 14h à 18h. Maintenant, nous restons ouverts entre l'heure de midi car c'est le moment où les gens font leurs courses. » Le commerce « est un métier de passion et un héritage à perpétuer », affirme Carlo Keller en passant en revue les photos qui tapissent un coin de mur racontant la saga familiale de ce magasin, fournisseur officiel de la Cour. Et c'est avec fierté qu'il actionne sa caisse enregistreuse datant de 1945 : « C'était une des premières caisses électriques. Elle fascine les clients et ça permet d'engager la discussion. C'est devenu un réel atout. » Plutôt bien vu à l'heure du tout numérique. •

**Veronica a obtenu
le meilleur prêt
pour son appart**

**Elle est ravie
et nous aussi !**



atHome.lu



atHome Finance



Luxauto.lu



LES PROCHAINS ÉVÉNEMENTS COMMERCIAUX

○ Black Friday le vendredi 27 novembre.

Un événement commercial devenu incontournable pour les passionnés du shopping qui y trouvent l'opportunité de faire de nombreuses bonnes affaires.

○ Winterlights du vendredi 20 novembre au dimanche 3 janvier :

Cet événement désigne l'ensemble des illuminations, décorations, marchés de Noël, concerts, expositions, spectacles et animations programmées à Luxembourg en fin d'année. Les commerces sont ouverts le dimanche.

« LE MOMENT DE VÉRITÉ, CE SERA JANVIER »

N°218

Après deux mois de lockdown décrété en raison de la pandémie, l'ensemble des commerces luxembourgeois a rouvert ses portes le 11 mai.

Les consommateurs ont-ils pour autant été au rendez-vous de cette réouverture ?

« Pas tout à fait, car il y a sans doute encore un peu de peur du virus chez certaines personnes », estimait le 9 septembre sur les ondes de RTL Luxembourg Nicolas Henckes, directeur de la Confédération luxembourgeoise du commerce (CLC). Constatant que « les politiques ont fait beaucoup peur aux gens pour qu'ils restent à la maison », il juge aussi que l'on en a peut-être fait un peu trop.

Quoiqu'il en soit, il est encore difficile de tirer un bilan précis de l'impact de la crise sanitaire sur le commerce. Seule certitude, fin août et par rapport à l'an passé, le chiffre d'affaires des commerces avait chuté de 30%. Les résultats varient selon les secteurs, « la mode ayant enregistré une baisse de 50% », relatait Nicolas Henckes

le 9 septembre.

Ces pertes pourront-elles être rattrapées ? « Pour le commerce, il y a des périodes importantes dans l'année. La rentrée est l'un d'eux. Le moment le plus fort est évidemment le mois de décembre. Il faudra voir dans les prochaines semaines si les commerces ont généré assez de cash pour survivre », expliquait le directeur de la CLC à nos confrères de RTL.

Pour Nicolas Henckes, le vrai moment de vérité pour les commerçants « sera probablement janvier quand ils devront rembourser les avances, payer les impôts, les charges sociales ». « Certaines entreprises n'auront peut-être pas les moyens de le supporter », craint-il tout en saluant l'esprit combatif des commerçants pour éviter faillite et liquidation.

Le directeur de la CLC plaide pour des aides ciblées aux secteurs les plus touchés comme l'événementiel et les agences de tourisme dont l'activité a été quasiment réduite à néant par

les mesures sanitaires. S'inspirant de l'exemple autrichien, il revendique une prise en charge partielle par l'État des coûts fixes des entreprises les plus vulnérables. « Cela pourrait par exemple être une subvention directe à hauteur de 30 à 40% du montant du loyer pour les commerces dont le chiffre d'affaires a chuté de plus de 30% au courant de l'année ».

L'optimisme pour le moins mesuré de Nicolas Henckes sur l'avenir se reflète dans les enquêtes de conjoncture menées par le Statec auprès des commerces. Parmi les indicateurs étudiés par l'institut statistique national, les perspectives de ventes et d'emploi pour les trois prochains mois, tels que les évaluent les commerçants, atteignent des plus bas historiques depuis plus de 10 ans.

Un Pacte vert pour l'Europe : l'ambitieuse réponse de l'UE au changement climatique

Face à la situation climatique plus que préoccupante, la Commission européenne a présenté en décembre 2019 un Pacte vert qui doit permettre à l'Europe de devenir le premier continent climatiquement neutre en 2050. Un objectif ambitieux, mais plus que nécessaire. Le plan d'action est désormais prêt à être mis en œuvre.



STEPHAN KOPPELBERG

Les défis climatiques et environnementaux sont colossaux et les perspectives pour les générations futures, si rien ne change, alarmantes. Les périodes de sécheresse et les inondations devraient être plus fréquentes et intenses, le risque d'incendies devrait croître et la montée du niveau des mers s'accélérer, menaçant les écosystèmes, les populations et l'économie.

UN ENGAGEMENT FORT DE L'EUROPE

Sans adaptation de nos politiques, de nos modes de production et de consommation, notre planète court à la catastrophe. Face à cette situation, l'Union européenne est loin de rester les bras ballants. Elle a ainsi développé un Pacte vert qui définit des initiatives visant à aider l'UE à atteindre son objectif de neutralité climatique à l'horizon 2050. L'UE s'est en effet engagée à « montrer la voie, en entamant une transformation profonde pour parvenir à une société neutre pour le climat, juste et prospère, dotée d'une économie moderne,

compétitive et efficace dans l'utilisation des ressources ». Cette stratégie doit également jouer un rôle moteur dans le plan de relance post-crise Covid-19.

1,07 BILLION POUR LE CHANGEMENT

Si l'intention est louable, comment y parvenir ? L'ambitieux budget de 1,07 billion d'euros prévu pour la période 2021-2027 contribuera à l'objectif d'absorber autant de CO₂ que l'Europe n'en émet. « Dans le contexte actuel de crise, ce ne sera toutefois pas suffisant, confie Stephan Koppelberg, Représentant f.f. de la Commission européenne au Luxembourg. La Commission a proposé de déployer encore plus de moyens à l'aide de dettes communes d'un montant de 750 milliards d'euros, dont 30 % seront levés au moyen d'obligations vertes. »

RÉNOVER LES BÂTIMENTS, UN ENJEU DE TAILLE

Dans ce contexte, plusieurs mesures sont prévues. Le 14 octobre 2020, la Commission européenne a publié sa stratégie pour une vague de rénovations. « Les bâtiments sont responsables d'environ 40% de la consommation d'énergie de l'UE et de 36% des émissions de gaz à effet de serre. Entre 85 et 95% des bâtiments de l'UE ont plus de 20 ans et devraient encore être debout en 2050. Or, chaque année, seul 1% du parc immobilier est rénové en intégrant l'efficacité énergétique », explique Stephan Koppelberg. L'initiative prévoit de doubler le taux de rénovation au cours de la prochaine décennie, en améliorant la consommation énergétique et l'utilisation des ressources. D'ici 2030, 35 millions de bâtiments pourraient être rénovés. « Cela permettra d'apporter une réponse à la crise climatique

mais aussi de créer jusqu'à 160 000 emplois verts dans la construction, de répondre à la précarité énergétique et d'améliorer la qualité de vie des résidents et usagers de ces bâtisses. » La rénovation des bâtiments est l'un des secteurs qui connaît le plus grand déficit d'investissement dans l'UE. Le cadre de la facilité pour la reprise et la résilience au titre de NextGenerationEU, ainsi que ses initiatives phares « Rénover » et « Monter en puissance », serviront à assurer un financement accessible et bien ciblé, soutenu par des investissements privés et les différents Fonds européens.

DÉCOUPLER CROISSANCE ET GAZ À EFFET DE SERRE

La Commission travaille également sur le développement d'un parc automobile moins énergivore, en encourageant le recours à l'hydrogène et aux batteries électriques durables, produites en Europe ainsi qu'une production d'acier propre sans énergies fossiles. Au 1^{er} janvier 2021, une taxe sur les emballages en plastique non recyclés entrera en vigueur. Et le 3 juillet, une dizaine de catégories de produits en plastique à usage unique – ceux que l'on retrouve le plus dans les déchets marins, comme les couverts jetables – seront interdits. Il ne s'agit là que de quelques exemples. L'ensemble des mesures a pour objectif, à terme, de découpler la croissance économique de la production de gaz à effet de serre. « C'est possible, commente Stephan Koppelberg. Nous l'avons déjà prouvé : depuis 1990, l'UE a réduit de 25% ses émissions, tout en affichant une progression de son PIB de 60%. Nous sommes dans une situation d'urgence climatique et environnementale. Le Pacte vert pour l'Europe est notre réponse. »

LES DÉDUCTION FISCALES pour alléger vos impôts

Alors que la fin de l'année approche, il est tout doucement temps de penser à la déclaration fiscale de vos revenus. Saviez-vous qu'un certain nombre de déductions vous permettent de payer moins d'impôts ?

JEANNE RENAULD



Les contribuables luxembourgeois peuvent s'appuyer sur un nombre important d'outils afin de faire diminuer leur base imposable. Plusieurs dépenses peuvent en effet être déduites fiscalement. Petit tour d'horizon – non exhaustif – des principaux éléments qui vous permettront de réduire le montant de vos impôts.

LES PRIMES D'ASSURANCES, LE PLUS COURANT

Les déductions fiscales les plus connues sont sans doute celles liées aux diverses assurances. Peuvent ainsi être déduites les primes et cotisations versées dans le cadre d'une assurance-vie, d'une assurance en responsabilité civile (véhicule, habitation, vie privée) mais également dans le cadre d'une affiliation à une mutuelle. Pour ce type d'assurances, vous pouvez ainsi déduire jusqu'à 672 euros chaque année. Ce montant est majoré du même montant pour le conjoint et pour chaque enfant faisant partie de votre ménage.

Afin d'encourager les contribuables à préparer leur retraite, les contrats de prévoyance-vieillesse sont également très avantageux fiscalement. Ici, le montant maximal déductible atteint en effet 3.200 euros par contrat et par contribuable. Si vous êtes indépendant

ou que vous exercez une profession libérale, vous pouvez désormais aussi déduire ce type de produit, ce qui n'était pas le cas il y a encore quelques années. Attention toutefois : seuls les contrats d'épargne-retraite souscrits auprès de compagnies agréées au Luxembourg ou agréées et contrôlées par les autorités compétentes d'un autre État membre de l'Union européenne et habilitées à exercer leurs activités au Luxembourg sont déductibles au Grand-Duché.

L'IMMOBILIER, UN INVESTISSEMENT AVANTAGEUX

Investir dans l'immobilier permet également de déduire un certain nombre de dépenses. Si vous n'êtes pas encore propriétaire mais que vous contractez une épargne-logement, vous pourrez déduire 672 euros si vous avez plus de 40 ans et 1.344 euros si vous avez entre 18 et 40 ans. Ces montants peuvent être majorés pour les conjoints ou partenaires imposables collectivement ainsi que pour chaque enfant pour lequel le contribuable obtient une modération d'impôt pour enfants. Le contrat d'épargne-logement doit néanmoins être souscrit auprès de l'une des caisses agréées par le Luxembourg. Les intérêts d'emprunt liés à l'acquisition de votre résidence principale peuvent aussi être déduits. Le plafond du montant déductible varie toutefois en fonction de la date de première occupation officielle de votre résidence. Ainsi, pour les six premières années d'occupation de votre logement, vous pouvez déduire jusqu'à 2.000 euros ; pour les cinq années suivantes, 1.500 euros et, à partir de la onzième année d'occupation, 1.000 euros. Dans ce cas aussi, le plafond est majoré de son propre montant pour le conjoint et pour chaque enfant faisant partie du ménage. De la même manière, les intérêts sur les prêts personnels, les prêts à la consommation, les prêts mobiliers, mais aussi les intérêts sur compte courant ou carte de crédit peuvent être déduits.



“

Devenir propriétaire permet de déduire un certain nombre de dépenses dans sa déclaration

”

Beaucoup l'ignorent mais si vous achetez ou construisez votre habitation principale, il est possible de déduire tous les frais d'obtention du bien immobilier, pour autant qu'ils soient payés avant l'occupation du bâtiment. Il s'agit, par exemple, des frais d'ouverture du crédit immobilier, des frais de dossier, des frais d'enregistrement notarié, de l'impôt foncier, etc. Cette déduction est possible pour les résidents, mais également pour les non-résidents qui rentrent une déclaration fiscale au Luxembourg, et ce quel que soit le lieu où est situé le bien.

LA MOBILITÉ DURABLE ET LES DONS ENCOURAGÉS

À travers les déductions fiscales, le gouvernement luxembourgeois souhaite

également favoriser la mobilité durable. Si vous achetez un véhicule neuf électrique ou à l'hydrogène ne rejetant pas d'émission de CO₂, vous bénéficiez d'un abattement fiscal de 5.000 euros.

Si vous choisissez un véhicule neuf hybride rechargeable, dont les émissions de CO₂ ne dépassent pas 50 g au kilomètre, le montant est de 2.500 euros. Enfin, si vous acquérez un vélo classique ou un vélo avec assistance électrique, l'abattement est de 300 euros. À noter que ces différents avantages ne peuvent être accordés que tous les cinq ans.

Pour peu qu'ils atteignent un montant de 120 euros minimum par an, les dons octroyés à des organismes agréés sont également déductibles en tant que dépenses spéciales. Ils ne doivent toutefois pas dépasser 20 % du total des revenus imposables du contribuable ou un million d'euros.

On le voit, la boîte à outils fiscale luxembourgeoise est vaste. Si vous êtes un peu perdu face à toutes ces déductions fiscales, n'hésitez pas à vous faire accompagner par un professionnel dans la réalisation de votre déclaration pour être certain de ne rien oublier ! •

3 QUESTIONS À PIERRE GRACES,

directeur et conseiller fiscal au sein d'AssCoFisc, société spécialisée dans la fiscalité des salariés au Luxembourg et éditrice du « Guide des impôts ».

Les contribuables mariés ont la possibilité d'être imposés collectivement ou individuellement et ainsi, selon les cas, de payer moins d'impôts.

Comment faire ce choix ?

L'élément principal à prendre en compte concerne l'origine des revenus du ménage. Si vous n'avez que des revenus luxembourgeois, il est très rare que l'imposition individuelle soit plus intéressante que la collective. Par contre, s'il y a des revenus étrangers, si vous ou votre conjoint travaillez en France, en Belgique ou en Allemagne par exemple, ou bien si vous avez des revenus locatifs à l'étranger, la question mérite d'être étudiée. Lorsque les revenus étrangers prennent le dessus par rapport aux revenus luxembourgeois, la déclaration individuelle peut en effet être plus avantageuse que la collective. Si les revenus imposables luxembourgeois et étrangers de votre ménage sont équivalents, alors, bien souvent, c'est la déclaration collective qui se révèle plus pertinente.

Toutefois, parce qu'un cas n'est pas l'autre, il est recommandé de réaliser une simulation fiscale. Une fois cette simulation effectuée et la décision prise, si la situation du ménage ne change pas fondamentalement au fil du temps, ce choix n'est pas à remettre en question d'une année à l'autre.

Comment peut-on modifier son statut fiscal pour bénéficier de l'imposition collective ou, à l'inverse, individuelle ?

Seuls les contribuables mariés peuvent faire ce choix pour être moins imposés à la source. Le changement de statut fiscal d'une imposition collective vers une imposition individuelle, ou inversement, peut se faire en cours d'année, voire jusqu'au 31 mars de l'année fiscale suivante. Si vous le faites en cours d'année, c'est-à-dire jusqu'au 31 décembre, vous devez rentrer le document 166 F par lequel vous demandez votre changement d'imposition. Passé ce délai, la demande de changement se fait via la déclaration. Pour les revenus de l'année 2020, par

exemple, vous avez encore la possibilité de modifier votre système d'imposition, à condition de rentrer votre demande via la déclaration fiscale annuelle, et ce avant le 31 mars 2021. Si vous êtes pacsé, votre imposition et votre statut à la source ne changent pas : vous êtes placé en classe 1, ou en classe 1a si vous avez un ou des enfants à charge. En revanche, pour peu que le pacs ait existé du 1er janvier au 31 décembre de l'année fiscale concernée, vous pouvez choisir d'être imposé en tant que célibataire ou de manière collective. Mais dans ce cas, la démarche se fait uniquement via la déclaration d'impôt.

Certains changements de situation peuvent-ils permettre de bénéficier d'avantages fiscaux supplémentaires ?

L'arrivée d'un enfant permet en effet de diminuer le montant de l'impôt. L'enfant agrandissant la taille du ménage, les plafonds de certaines déductions fiscales, comme celles liées à un assurance-vie ou à un plan d'épargne-logement par exemple, seront plus élevés. •

EN PRATIQUE

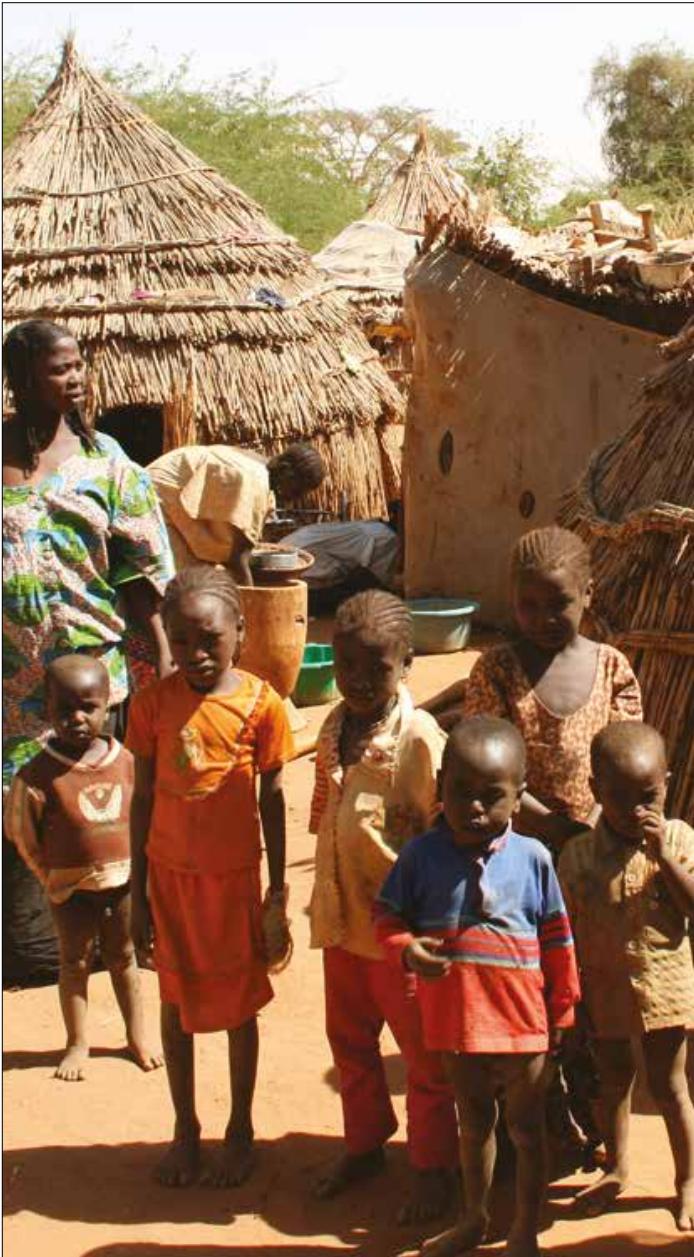
La déclaration fiscale luxembourgeoise de vos revenus est à remettre de préférence avant le 31 mars de l'année suivant l'année d'imposition.

Pour vos revenus de 2020, la date butoir à garder en tête est donc le 31 mars 2021. La déclaration peut être remplie sous format papier, à renvoyer par voie postale au bureau d'imposition compétent, ou bien sous format électronique, directement sur le site www.guichet.lu.

LE CHIFFRE

3.200 €

C'est le montant maximal que vous pouvez déduire si vous avez souscrit une épargne-pension.



**SOS
VILLAGES D'ENFANTS
MONDE**

Seul le cœur peut éteindre la grande bûche.

À propos de SOS Villages d'Enfants Monde

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

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

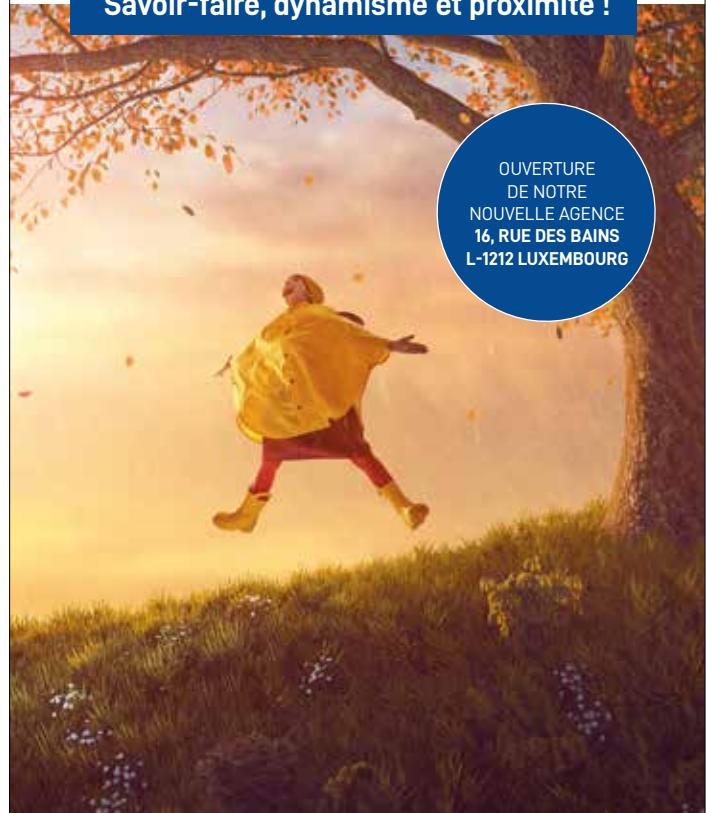
Avec le généreux soutien de **CBP QUILVEST**



MARTINE GINEPRI

Agence Principale d'Assurances
Prévoyance - Vieillesse - Placements - Santé
- Professionnel -
Bilan d'optimisation - Conseils - Assistance

Savoir-faire, dynamisme et proximité !



OUVERTURE
DE NOTRE
NOUVELLE AGENCE
16, RUE DES BAINS
L-1212 LUXEMBOURG

NOS POINTS FORTS

- ✓ Conseils personnalisés sur mesure
- ✓ Compétence et qualité de nos services
- ✓ Engagement et assistance
- ✓ En cas de sinistres, votre dossier est suivi du début à la fin dans toutes vos démarches

RENDEZ-VOUS

Nous vous accueillons à l'agence ou à votre domicile

BILANS GRATUITS

pour clients et prospects
particuliers et non-particuliers

MARTINE GINEPRI

Agence Principale d'Assurances
16, rue des Bains, L-1212 Luxembourg
Tél. : 437 43 76 70 • GSM : 621 300 762
ginepri@agencefoyer.lu

CAROLE MULLER

METTRE LA MAIN À LA PÂTE

Voilà 10 ans que Carole Muller a pris les rênes de Fischer, l'entreprise familiale. Mi-septembre, nous avons rencontré la dynamique entrepreneuse qui nous a parlé en toute décontraction. Au tournant de la quarantaine, elle revient sur ses expériences et ses convictions. Renouveler, innover, digitaliser sont par ailleurs des mots pleins de sens pour celle qui, au sein de la CLC, veut booster les échanges entre générations.

TEXTE : KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE : JULIAN BENINI

Après des études en économie et un désir de diplomatie, pourquoi avoir rejoint l'entreprise familiale ?

Après mes études au Collège d'Europe à Natolin, mon papa m'a proposé de travailler six mois dans l'entreprise. Je m'y suis occupée du contrôle de gestion puis des filiales mais j'ai aussi été à la vente. J'ai ainsi eu la chance d'apprendre le métier, d'en comprendre les challenges et les joies du contact avec les clients. J'y suis restée deux ans avant de faire une parenthèse en rejoignant une masterclass chez Lenôtre.

Que retenez-vous de votre aventure parisienne ?

Elle a vraiment été gratifiante et profitable car je n'étais pas la meilleure en cuisine (*rires*). J'ai pu travailler avec mes mains, faire du pain, des viennoiseries, des gâteaux et me rendre compte de la complexité des choses. J'avais des professeurs passionnés, certains meilleurs ouvriers de France, qui ont su me transmettre la passion du métier, le soin du détail et l'exigence. Puis, même si l'idée d'un retour dans l'entreprise familiale était là, j'ai saisi l'opportunité de rejoindre PWC en tant que conseillère.

Étonnant, ce grand écart...

C'était une super opportunité, d'autant que je voulais travailler dans une grande structure. J'ai fait cela pendant un an avant que mes cousins ne m'incitent à revenir dans l'entreprise familiale pour m'occuper des points de vente Fischer. Aujourd'hui, je peux dire que c'est ce métier, humain et diversifié, qui me convient. Le pain est un des produits les plus plaisants à vendre. Ça sent bon, c'est bon et il y en a pour tous les

goûts ! Il existe depuis des millénaires et, pourtant, nous pouvons encore proposer de nouvelles recettes, c'est incroyable !

Travailler aux côtés des siens, est-ce une chance ?

Oui et j'ai la chance de très bien m'entendre avec mes deux cousins (ndlr : Patrick Muller et Manou Emringer à la tête de Panelux) et mon frère (ndlr : Jean Muller, CEO des Moulins de Kleinbettingen). Ensemble, nous avons une vision sur le long terme. Nos compétences sont différentes mais complémentaires et l'envie est là. Si un jour elle disparaît, je ne resterais pas !

Femme à la tête d'une société de 350 personnes dont une majorité d'employées, est-ce un atout ?

Il n'y a pas de « job » pour femmes ou pour hommes, il faut aimer ce que l'on fait et avoir de l'empathie. Homme ou femme, il s'agit avant tout d'être un leader à l'écoute de ses équipes. Par exemple, lorsque le confinement a démarré et que les écoles ont fermé, en tant que parent, j'ai été très compréhensive. Chez Fischer, j'ai été attentive à ce que les équipes puissent s'organiser et protéger leur famille. Du coup, faute de personnel, on a fermé dix magasins.

Vous parlez de la crise du Covid-19, comment l'avez-vous vécue ?

Le secteur de l'alimentaire a été, avec la santé, celui qui a eu le moins de mal à comprendre les règles parce qu'il y en avait déjà, très strictes. Le port du masque et l'intensification de la désinfection sont venus s'y rajouter. La période a été compliquée et elle l'est encore.

Avec le télétravail, les clients font défaut et je crains que cela ne dure. Mais le confinement nous a incités à être réactifs et, grâce à la digitalisation, tout va plus vite. On a diversifié notre offre de livraison pour nos clients, mais on était déjà foodtruck en 1913, avec les chevaux dans les villages (*rires*).

Le terroir, le frais et le local sont des incontournables aujourd'hui.

Quel est l'avenir du pain ?

Entreprise luxembourgeoise, on travaille avec des producteurs du pays et de la Grande Région. Le local me tient à cœur parce qu'il est devant notre porte. On privilégie les chemins courts, les produits du terroir. Même si sa consommation a diminué, le bon pain sera toujours sur la table familiale et son avenir c'est le local, comme nous l'a rappelé la période qu'on vient de vivre. En boulangerie, nous travaillons uniquement avec de la farine issue du terroir et l'utilisation de la pâte crue non congelée garantit une grande fraîcheur à nos produits. C'est une de nos forces.

Vice-présidente de la CLC, quel vent nouveau comptez-vous y apporter ?

J'ai décidé de m'engager dans la Confédération Luxembourgeoise du Commerce parce que j'ai des points de vente dans tout le pays et que nous, commerçants, avons des défis à porter auprès des autorités. Mais c'est à nous de nous réinventer, d'aller vers plus de digitalisation et d'innovation, de voir comment les différents secteurs peuvent se rapprocher. J'ai envie de mettre la main à la pâte pour que ça devienne plus « commerce friendly ». •



“

Notre réflexion est sur le long terme pour les générations futures

”

QUESTIONS À LA VOLÉE

**UNE PASSION*
DE LONGUE DATE :**
la pâtisserie, quelque chose
qu'on partage en famille et
que j'aime faire avec mes enfants.

**UNE FEMME
QUI VOUS INSPIRE :**
Michelle Obama pour ses convictions
personnelles, son engagement pour
le bien-être des enfants, son combat
contre la malnutrition.

UNE PHILOSOPHIE DE VIE :
Être orientée solution,
être toujours à la recherche,
ne pas abandonner,
ne pas lâcher.

L'ÉCONOMIE COMMUNAUTAIRE

d'Esch-sur-Alzette

Dr Gerald Aiken, chercheur au Luxembourg Institute of Socio-Economic Research (LISER)
a coécrit un article⁽¹⁾ portant sur l'économie communautaire de la ville d'Esch-sur-Alzette « seconde ville » du pays, melting-pot postindustriel et multilingue.

DR GERALD AIKEN, CHERCHEUR AU LUXEMBOURG INSTITUTE OF SOCIO-ECONOMIC RESEARCH (LISER)

Des groupes d'action environnementale aux initiatives à faible émission de carbone, en passant par les organisations caritatives, le rôle des initiatives communautaires, qu'elles soient politiques ou sociales, est bien établi. Au point que le Luxembourg s'inscrit comme un cas d'étude pour la recherche sur l'économie communautaire. Un fait qui peut sembler surprenant étant donné son secteur financier international, qui témoigne pourtant de la richesse matérielle relative de larges pans de la population et de la croissance démographique et économique continue du pays.

Marqué par l'industrie lourde depuis environ un siècle, le Sud luxembourgeois et ses gisements de minerai de fer (Minette), exploités le long de l'escarpement du Dogger, ont été à la base d'une production sidérurgique florissante, principale pilier économique du Luxembourg, dominé par la société ARBED, aujourd'hui ArcelorMittal, jusqu'aux années 1970/80. Avec le déclin de cette industrie, la région méridionale, relativement densément peuplée et rapidement urbanisée, a fait l'objet d'une profonde restructuration.

Véritable patchwork, les sites de production d'acier encore existants parcellent la région de la Minette de friches industrielles abandonnées avec des projets de développements en cours, de sites revitalisés comme Belval, qui accueille la première université du pays, d'un environnement bâti composé d'anciennes colonies de travailleurs et d'un nombre croissant de nouveaux développements résidentiels pour accueillir les nouveaux arrivants attirés par de nouvelles activités de services.

Parallèlement, compte tenu d'un taux de chômage plus élevé et d'une proportion plus importante d'habitants n'ayant qu'une éducation de base (Observatoire de PRO-SUD, 2017), la structure sociale de la région reste particulière, (environ 9 % contre 7 % au niveau national). Deuxième ville du pays avec ses 35 000 habitants et centre urbain du sud du pays, Esch-sur-Alzette dispose d'une structure sociale particulière. Son gouvernement local, traditionnellement centré sur la gauche, se caractérise par une présence particulièrement élevée d'initiatives à orientation sociale.

Cette forte concentration d'initiatives a récemment été complétée par une série qui cherche explicitement des alternatives à la croissance économique.

L'article se concentre sur deux initiatives particulièrement importantes, que nous considérons comme de bons indicateurs de l'économie communautaire actuelle d'Esch-sur-Alzette : Transition Minett et BENU Village. Deux cas convaincants en raison de leur actualité et de leur visibilité dans les débats publics, qui se distinguent par leurs trajectoires et projet d'architecture respectifs. Tous deux s'allient consciemment au mouvement de « décroissance », ce qui est un beau compliment pour les économies communautaires.

Cet article présente les preuves de l'existence d'un secteur d'économie communautaire florissant à Esch-sur-Alzette. Il montre comment une lecture de la différence axée sur les relations sociales et interpersonnelles éclaire la manière dont la différence économique peut être produite par cette focalisation sur le social, et peut ensuite être rendue politique. ●

(1) Aiken, G., Schulz, C., & Schmid, B. (2020). The community economies of Esch-sur-Alzette: rereading the economy of Luxembourg. Voluntary Sector

LE POP-UP ESCH :

vous ne verrez plus le centre-ville de la même façon

C'est en plein centre-ville de Esch que le Pop-up a posé ses valises. 325 mètres carrés dédiés aux commerçants locaux, jeunes créateurs et autres institutions du paysage luxembourgeois. Une façon de dynamiser la ville du Sud, qui s'inscrit dans le projet CLAIRE (pour Concept Local d'Activation pour la Revitalisation commerciale d'Esch), qui vise plus globalement à stimuler le commerce urbain. Un lieu hybride et modulable, où se croisent le shopping, la food, le lifestyle et l'art et qui promeut autant l'innovation que l'écoresponsabilité. De quoi nous donner envie de faire des infidélités à la capitale.

Pouvez-vous expliquer en quelques mots le projet du Pop-Up Esch?

Le Pop-Up Esch est un nouveau magasin dynamique qui peut accueillir entre quatre et sept commerçants issus des secteurs shop, food (sans préparation sur place), service et expo, au sein d'une surface compartimentée de 325 m². Les surfaces individuelles disposent de 15 à 30m² et sont équipées d'un mobilier modulable et prêt à l'emploi. Nous accueillons de jeunes commerçants et créateurs ainsi que des commerces plus établis qui souhaitent tester un nouveau produit ou le marché eschois.

Dans ce contexte, le critère de la plus-value et de la complémentarité par rapport à l'offre est le plus important. Par ailleurs, nous veillons également à la qualité du concept et au potentiel du marché. L'innovation, la créativité et la durabilité constituent un atout pour avoir accès au Pop-Up Esch. Enfin, nous veillons à maintenir une certaine mixité de l'offre au sein de ce magasin.

Quels sont les enjeux de cette initiative ?

Quels challenges avez-vous rencontrés ?

Le Pop-Up Esch a un double objectif : d'une part, il vise à dynamiser le centre-ville et à diversifier son offre commerciale. De l'autre, le projet a pour objectif d'offrir une plateforme très flexible et accessible aux entreprises ciblées. Bien sûr, comme principaux défis, il est inévitable de citer la Covid-19. Nous avions prévu d'ouvrir le pop-up au printemps 2020 et nous n'avons finalement pu ouvrir que le 2 octobre. Ce qui peut parfois poser problème, ce sont les ressources en personnel : les entreprises, jeunes ou bien établies, n'ont pas toujours une personne à



détacher au sein d'un pop-up store.

Le Pop-Up Esch a aussi été créé pour une durée indéterminée et propose des périodes de location entre une et douze semaines. Cette flexibilité demande des efforts constants pour promouvoir le pop-up auprès des entreprises ainsi qu'au sein des clients.

Comment fonctionne le Pop-Up Esch ?

Les commerçants peuvent louer une surface pendant une à douze semaines au prix de 75€/semaine, charges comprises. Le magasin est ouvert du mardi au samedi de 11h00 à 18h00, durant ces horaires, une permanence est demandée aux commerçants. Le projet est géré par une équipe de trois personnes de la Ville d'Esch-sur-Alzette : deux responsables et une assistante de projet.

La structure s'adapte aux besoins des commerçants grâce à une surface modulable, en termes d'organisation, qu'est-ce que cela implique ?

Cela implique une présence sur place lors du montage/démontage ainsi qu'un

accompagnement individualisé pour répondre aux besoins tout aussi individuels. Nous proposons aussi à chaque porteur de projet intéressé de visiter les lieux en amont pour qu'il/elle puisse mieux comprendre le concept et mieux planifier sa présence. Enfin, cela demande aussi un entretien permanent du local par la Ville, en coopération avec des entreprises partenaires.

Comment la collaboration se met-elle en place ?

La collaboration se met en place de deux façons. Nous faisons des recherches et approchons de manière proactive des commerces dont nous pensons qu'ils pourraient être intéressés et pertinents. Les porteurs de projet peuvent aussi nous contacter de leur côté et introduire un dossier de candidature en ligne via notre site : <https://pop-up.esch.lu/candidature/>. Vu les durées de location flexibles, nous avons déjà eu un peu de rotation. D'autres contrats sont signés ou en cours de signature pour les semaines et mois à venir.



L'ENTREPRENEURIAT *fraternel*

Elles sont sœurs et, ensemble, elles ont décidé de se lancer dans l'entrepreneuriat en créant Blossom, une boutique proposant une sélection de marques de mode européennes choisies avec le plus grand soin. Kim et Lynn Hansen nous livrent leur regard sur cette aventure familiale.

TEXTE : JEANNE RENAUD | PHOTOGRAPHIE : JULIAN BENINI



KIM ET LYNN HANSEN



Créer une entreprise ensemble, c'était un projet de longue date ?

Lynn : Nous avons en effet toujours parlé de cette possibilité, un jour, de créer notre entreprise ensemble. Après nos études, nous avons toutefois chacune travaillé dans des secteurs différents. L'idée d'une entreprise était toujours dans un coin de notre tête mais rien n'était vraiment concret.

Comment avez-vous sauté le pas ?

Kim : C'est arrivé assez naturellement. À une époque, nous n'étions pas pleinement satisfaites de notre situation professionnelle, toutes les deux. On en a parlé et on s'est dit que c'était le moment de se lancer !

L'idée de développer un magasin de mode était une évidence ?

Lynn : Nous avons toujours eu un intérêt certain pour la mode, c'est un domaine que nous apprécions toutes les deux et qui nous rassemble. Notre grand-père, déjà, était tailleur dans la rue Beaumont, dans le centre-ville. Nous avons toutefois pris le temps de réfléchir à un concept qui puisse nous différencier de ce qui existe déjà à Luxembourg et qui réponde à nos valeurs et à nos convictions.

Kim : Ce concept s'est affiné au fil de l'avancement de notre projet et c'est ainsi que nous avons créé Blossom, une boutique qui rassemble des vêtements et accessoires de mode fabriqués en Europe.

Lynn : Il s'agit de marques qui, jusqu'à présent, n'étaient pas présentes au Luxembourg. Pour nous, il était important que notre projet corresponde à notre philosophie de vie et présente une certaine dimension éthique.

Vous auriez pu créer votre entreprise seule, avec votre conjoint, avec un ami ou une amie, ou encore avec une connaissance. Pourquoi avoir choisi de vous lancer entre sœurs ?

Lynn : Ma sœur est la seule personne qui me comprend aussi bien. Je pense que c'est un atout non négligeable pour mener à bien un projet entrepreneurial.

Kim : Oui, nous connaissons les qualités et les défauts de l'autre. Nous avons aussi les mêmes idées, les mêmes valeurs.

Être indépendant, ce n'est pas toujours évident. Au début, surtout, on doit faire face à une grande incertitude. C'est rassurant de savoir que l'on n'est pas seule, et mieux, que l'on est accompagnée par une personne qui nous connaît sur le bout des doigts.

Quels sont, pour vous, les avantages de travailler en famille, entre sœurs ?

Kim : On peut se dire les choses honnêtement, sans que l'autre ne soit vexée. Cela permet d'avancer beaucoup plus rapidement, d'ouvrir plus facilement la porte à la discussion. Développer une relation aussi franche et aussi proche avec quelqu'un d'autre aurait été beaucoup plus difficile.

Lynn : Et puis, on se complète très bien. Kim est plus créative, tandis que je m'épanouis davantage dans les fonctions administratives. Cela nous a permis de nous diviser les différentes tâches à réaliser tout de suite, très naturellement. Et on se fait pleinement confiance car on sait que l'autre est meilleure dans ce domaine. Ensemble, nous avons trouvé le bon équilibre.

“

On se complète très bien. À nous deux, nous avons trouvé le bon équilibre

” - Lynn

A contrario, quelles sont les difficultés auxquelles vous êtes confrontées ? N'avez-vous pas peur des conflits ?

Lynn : Pour l'instant, nous ne rencontrons pas de difficultés liées au fait que nous sommes sœurs. Tout se passe très bien, et c'est tant mieux ! Je ne voudrais pas que des tensions apparaissent entre nous à cause de notre entreprise.

Kim : Par contre, le fait de travailler ensemble, de passer énormément d'heures à deux, dans le cadre professionnel mais aussi dans la vie privée, ne permet pas de vraiment décrocher du travail ni d'avoir beaucoup de temps pour soi.

**Entreprendre ensemble
vous a-t-il permis de découvrir
d'autres facettes de l'autre ?**

Lynn : Je savais que Kim était très impliquée dans son travail. Mais j'ai été surprise de voir à quel point elle ne compte pas ses heures, elle se donne à fond.

C'est une vraie bosseuse. Elle m'épate !

Kim : Cette aventure a encore renforcé ma confiance envers Lynn. Aujourd'hui, plus que jamais, je sais que je n'aurais pas pu partager une telle expérience avec une autre personne qu'elle.

**Quels conseils donneriez-vous
à ceux qui voudraient créer
une entreprise en famille ?**

Lynn : De bien répartir les rôles de chacun, avec précision, en fonction de ses forces. C'est essentiel pour que chaque personne trouve sa place dans le projet.

Kim : Entreprendre à plusieurs nécessite aussi de faire quelquefois des compromis. Je pense que, pour garder une bonne entente, il faut toujours rester ouvert aux idées de l'autre.

Quels sont vos projets pour le futur ?

Kim : Nous aimerions, à l'avenir, créer notre propre marque. À plus court terme, nous souhaiterions renouveler l'expérience du pop-up, à l'image de celui que nous avons ouvert au mois d'octobre à Esch-sur-Alzette.

Lynn : Pour l'instant, et à la suite de la crise sanitaire du Covid-19, nous avons abandonné notre boutique en centre-ville et nous proposons uniquement nos articles via notre site en ligne.

Ce site e-commerce, c'est un projet que nous avions en tête depuis la fin de l'année dernière et la crise a accéléré son développement. Nous aimerions toutefois trouver un nouvel emplacement pour notre boutique, car nous voulons offrir la possibilité à nos clients de voir les pièces de visu avant de les acheter, garder ce contact avec eux et rester accessibles. •

“

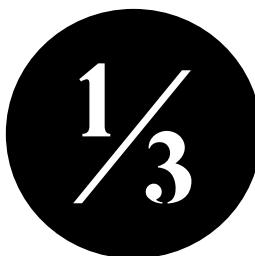
**Je sais que je n'aurais pas pu partager
une telle expérience avec une autre personne
que Lynn**

” - Kim

LES PROCHES EN SOUTIEN

Selon le dernier Global Entrepreneurship Monitor (GEM), rapport qui publie chaque année des données concernant l'entrepreneuriat au niveau mondial, les entrepreneurs luxembourgeois s'appuient fortement sur les membres de leur famille pour créer leur entreprise. Un nouvel entrepreneur sur trois implique en effet les membres de sa famille dans sa société. La famille proche et les amis apportent également la majorité du financement nécessaire au lancement de l'entreprise.

LE CHIFFRE



*1 entrepreneur
sur 3 implique un ou des membres
de sa famille dans sa société.*

VOUS SOUHAITEZ ENTREPRENDRE AU LUXEMBOURG ?

La House of Entrepreneurship est votre partenaire. Cette structure offre des services de conseil, de soutien et d'accompagnement à tout entrepreneur.

www.houseofentrepreneurship.lu

MAINTENIR L'ENTREPRISE AUX MAINS DE LA FAMILLE

Selon l'enquête « Global family business » menée par Deloitte en 2019 dans 58 pays du monde, 68 % des dirigeants souhaitent maintenir l'entreprise au sein de la famille.

Un peu plus du tiers des répondants seraient toutefois prêts à échanger le contrôle familial sur l'entreprise contre une réussite financière plus importante à long terme.

VOUS GUIDER



DANS TOUTES
LES ÉTAPES
DE LA VIE
DE VOTRE
ENTREPRISE

Pour toute information ou prise de rendez-vous :
T. : (+352) 42 39 39 330 - info@houseofentrepreneurship.lu - 14, rue Erasme - L-1468 Luxembourg

Une initiative de



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Économie

En partenariat avec

1535°, ADEM, Administration de l'Environnement, Chambre des Métiers, Digital Lëtzebuerg, guichet.lu, ITM, IPIL, LBAN, LBR, Luxinnovation, MC, nyuko, Paul Wurth InCub, SNCI, Technoport, Ministère des Affaires étrangères et européennes, Ministère de la Santé, Ministère de la Digitalisation - CFUE - Betriben & Emwelt - LIST.

Et avec le soutien de nombreux acteurs

NEWS SOCIÉTÉ

HÉLÈNA COUPETTE

LE CODE, OU LA NOVLANGUE DU MILLÉNAIRE ?



Il faut croire, selon le ministre de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse, Claude Meisch, qui a profité de la Semaine européenne du code, le 12 octobre dernier, pour présenter le projet « Einfach kodéiren » (coder, tout simplement). Une façon d'introduire de manière progressive, le coding dans l'enseignement de l'école luxembourgeoise.

Si des compétences en coding sont développées dès le cycle 4 depuis la rentrée, elles seront testées lors des épreuves communes organisées. Un apprentissage qui s'appuie par ailleurs sur cinq piliers : formations, instituteurs spécialisés, matériel dédié, des ateliers en collaboration avec des partenaires extérieurs et des après-midi pour les familles, afin de découvrir comment les enfants apprennent à coder. De quoi éveiller bien des vocations vers des métiers d'avenir.

98%

De la communauté LGBTQI+ estime que Luxembourg-Ville est un bon endroit où vivre selon une étude sur la qualité de vie des villes européennes, publiée par la Commission européenne.

Comment l'Europe s'engage-t-elle pour plus d'écoresponsabilité ?

Un système alimentaire plus sain et plus durable est une pierre angulaire du Pacte vert pour l'Europe. La Commission européenne s'engage pour promouvoir l'écoresponsabilité avec des mesures tels que l'Ecolabel, les restrictions de commercialisation de produits en plastique à usage unique, la lutte contre le gaspillage alimentaire ou encore la stratégie « De la ferme à la table » qui vise à ramener la nature dans nos vies et à mettre en place un système alimentaire juste, sain et respectueux de l'environnement. Autant d'initiatives qui s'inscrivent dans le Pacte vert pour l'Europe en faveur de la biodiversité et de l'écoresponsabilité avec en discussion, une taxe sur les produits en plastique dans le cadre des négociations sur le budget pluriannuel 2021-2027.

Lidl passe au Fairtrade



Cinq mois après avoir célébré World Fair Trade Day 2020 qui s'est tenu le samedi 9 mai, partout dans le monde, Lidl Luxembourg annonce une augmentation de la vente des produits labellisés Fairtrade et renforce, d'année en année, son engagement envers le commerce équitable. La chaîne ambitionne ainsi de commercialiser plus de 2,3 millions de produits labellisés Fairtrade en 2020 et vise une progression de 155 % par rapport à 2018. Avec le label Fairtrade, Lidl propose deux types de produits issus du commerce équitable : les produits Fairtrade qui se composent d'un seul ingrédient (comme les bananes et le café) et les produits comprenant de multiples ingrédients issus eux-aussi du commerce équitable et labellisé Fairtrade.

VOLVO CARS S'ENGAGE POUR PLUS DE SÉCURITÉ AU VOLANT

Alors que l'on dénombrait 4% d'accidents corporels en plus en 2019 au Grand-Duché et que 17 personnes ont déjà perdu la vie sur les routes luxembourgeoises entre janvier et juillet 2020, la sécurité routière est plus que jamais un enjeu majeur, notamment lorsqu'il s'agit des enfants. Ainsi, Volvo Cars invitait de nombreux experts à débattre ensemble lors d'un Webinaire.

Une discussion interculturelle et intersectorielle, qui regroupait les studios Volvo de Stockholm, Milan, Varsovie, New-York et Tokyo.

Les intervenants ont notamment pu aborder les avantages des sièges auto installés dos à la route. Une pratique encore (trop) peu installée au Luxembourg, par rapport à d'autres pays européens ou la Scandinavie. En effet, tout comme la ceinture de sécurité a pu avoir l'air absurde lors de son lancement (certains voyaient en elle une atteinte à la liberté !), les sièges auto dos à la route peuvent eux aussi dérouter.

Pourtant l'efficacité de ceux-ci pour réduire les blessures en cas d'accident n'est plus à prouver.



LE KRANK KANNER DOHEEM REPREND DU SERVICE

Créé en 1988 par le CFFM, service de l'ASBL Femmes en Détresse, afin de soutenir les familles monoparentales d'enfants malades, le Krank Kanner Doheem permet à la fois aux parents de poursuivre leur activité professionnelle et aux enfants de se rétablir dans les meilleures conditions au sein de la sphère familiale, grâce à une garde individuelle à domicile.

Une façon de ne pas dépayser l'enfant, de limiter le transport, de respecter ses habitudes et son rythme de vie, en plus de lui apporter sécurité et réconfort.

Face au contexte actuel lié au Covid-19, Krank Kanner Doheem s'adapte et reprend son fonctionnement avec un nouveau concept hygiénique, spécialement élaboré pour le service.

LA PROTECTION DES ANIMAUX

Alors que la question du bien-être animal est plus que jamais d'actualité, à une époque où le terme « Cruelty-free » se popularise et où le véganisme n'est plus une mode mais un véritable engagement envers la cause animale, quelles sont précisément les lois encadrant la protection des animaux et comment définir ce bien-être en termes juridiques ? Explications.

FRÉDÉRIC FRABETTI, MATTHIEU BOUDRIGA DE CIANCIO & CARMEN RIMONDINI

Quel est le statut légal des animaux au Grand-Duché ?

Les animaux domestiques ou d'élevage ont un statut protégé depuis une loi du 27 juin 2018 sur la protection des animaux. Elle prévoit en effet un certain nombre de mesures concernant le milieu agricole, le secteur du commerce animalier et les animaux domestiqués. L'animal est depuis considéré comme un « être vivant non humain doté de sensibilité en ce qu'il est muni d'un système nerveux le rendant apte à ressentir la douleur ». De fait, il n'est plus considéré comme un objet.

Quelles sont les principales règles édictées par cette loi ?

La loi impose à tous propriétaires d'animaux qui en ont la garde, l'obligation de les protéger en leur donnant des soins adéquats, en interdisant les maltraitances et en assurant leur bien-être. Il est donc obligatoire de les nourrir suffisamment, de les garder dans des conditions de vie (température, éclairage, espace) correctes selon l'espèce. La loi interdit également d'élever des animaux vertébrés par sélection artificielle si celle-ci constitue un risque pour la santé ou le bien-être des animaux ou les êtres humains.

Cela ne s'applique pas aux animaux élevés à des fins scientifiques. La loi encadre également le transport des animaux pour garantir le respect de leur bien-être et leur sécurité. Il s'agit ici de restrictions permettant de transporter des animaux sans leur porter atteinte et les agriculteurs doivent donc assurer un traitement digne de leurs bêtes.

Quelle est la définition légale du bien-être animal ?

Il est défini comme un état de confort et d'équilibre physiologique et psychologique d'un animal, se caractérisant par un bon état de santé, un confort suffisant, un bon état nutritionnel, la possibilité d'expression du comportement naturel, un état de sécurité, ainsi que l'absence de souffrances telles que douleur, peur et détresse.

Quelles sont les pratiques strictement interdites ?

La loi interdit de donner des animaux comme prix ou récompense, de les pousser à accomplir des performances dangereuses, de les abandonner, de les gaver. Elle interdit également la chasse à la cour, d'élever un animal uniquement pour sa fourrure ou sa peau, de tuer ou de faire tuer un animal sans raison, ou plus simplement de leur faire du mal ou de leur causer des angoisses. Il est également réprimé de ne pas porter secours à un animal en difficulté.

La loi réglemente-t-elle la mise à mort des animaux ?

Tout à fait. La mise à mort d'un animal ne peut être effectuée qu'après étourdissement. Cette disposition ne s'applique pas en matière de chasse, de pêche récréative et de lutte contre les organismes nuisibles. Lors de la mise à mort d'un animal, toute douleur, détresse ou souffrance inutile doit être évitée. Les mises à mort et les maltraitances pour raisons purement économiques sont donc interdites. L'élevage d'animaux dans l'unique but de les tuer pour récupérer leurs fourrures, leurs plumes ou leurs peaux est donc désormais proscrit !

De la même façon, tous les poussins mâles tués dès la naissance, pour des raisons de rentabilité, seront épargnés.

Qu'en est-il des expériences scientifiques sur les animaux ?

Les expériences sur animaux doivent être limitées au strict nécessaire. Elles ne peuvent être effectuées que si les objectifs poursuivis ne peuvent être atteints par d'autres méthodes. Les expériences qui peuvent causer aux animaux des douleurs, des maux ou des dommages, les mettre dans un état d'anxiété ou perturber notamment leur état général et doivent donc être limitées à l'indispensable. Tout éleveur, fournisseur ou utilisateur d'animaux utilisés à des fins scientifiques doit en demander l'agrément auprès du ministre qui peut être accordé pour une durée limitée.

Quelles sont les sanctions prévues pour ceux qui ne respectent pas le bien-être des animaux ?

Les infractions à la loi sur la protection des animaux sont définies de façon claire et précise afin de pouvoir poursuivre leur auteur. Ainsi, les peines sont plus dures qu'auparavant puisque les amendes peuvent atteindre 200 000 euros et les peines d'emprisonnement aller jusqu'à 3 ans. Il existe également une catégorie complémentaire de sanctions administratives qui prévoient notamment la possibilité de pouvoir fermer sans délai un établissement en cas de non-respect des dispositions. Nos animaux doivent être protégés et il est une question de dignité de faire respecter cette loi alors que trop d'infractions sont constatées notamment avant les départs en vacances. •

LE MEILLEUR DE FEMMES

news
letter

Gratuite,
luxembourgeoise,
& exclusive

le mardi et le jeudi



rendez-vous sur
femmesmagazine.lu



THE PURPLE DOG

Toilettage de chiens
Accessoires - Produits de soin



LE SALON DE BEAUTÉ DE NOS TOUTOUS



The Purple Dog SARL, à Luxembourg, s'est imposé depuis 2004 comme le salon de toilettage de référence au Grand-Duché.

- Spécialisé en hand-stripping
- Coupe aux ciseaux
- Cours privés de toilettage dédiés aux professionnels et aux particuliers
- Vente d'accessoires et de produits de soin de qualité

Catalin & Ana
292 route de Thionville - L-5884 Howald
catalin@purpledog.lu - Tél.: 26 48 26 49
www.purpledog.lu

PROTÉGER LA NATURE

passe aussi par l'assiette

Prendre soin de la planète n'est plus une option, c'est une nécessité. Chacun de nous doit agir et cela commence par la façon dont nous nous alimentons car nos choix alimentaires ont un fort impact sur la nature. Repenser ses habitudes de consommation ainsi que le contenu de son assiette n'est pas si compliqué. Et c'est d'autant plus pertinent que cette prise en compte de l'environnement est également une source de bienfaits pour sa propre santé.

FABRICE BARBIAN

Notre alimentation a un impact important sur l'environnement. On pense spontanément aux conséquences que peuvent avoir la production des aliments compte tenu des engrains, du recours aux pesticides ou bien encore des besoins en eau. L'élevage intensif est également impactant car il génère d'importants rejets de gaz à effet de serre. Et ce n'est pas tout. Il faut encore ajouter à cela la transformation des aliments et le transport, notamment par avion, qui alimentent la pollution. Sans oublier ensuite le stockage et la réfrigération des produits alimentaires qui fait grimper la note en énergie. Il suffit de pousser les portes d'un supermarché pour se rendre compte qu'elle est colossale. L'impact global est également allé crescendo durant des décennies compte tenu de l'évolution des modes de consommation, ne serait-ce qu'à cause de la progression des achats de produits transformés ou surgelés, gros consommateurs d'énergie mais aussi générateurs de déchets.

Il est possible d'agir

Au Luxembourg, l'administration de l'Environnement, en collaboration avec le bureau d'études Eco-Conseil,

l'a récemment souligné : 70.800 tonnes de déchets alimentaires sont produites chaque année dans la gastronomie, le commerce, la restauration collective et les ménages. Il ne fait aucun doute que nos choix alimentaires sont lourds de conséquences pour la nature et l'environnement. La bonne nouvelle en la matière, c'est qu'il est possible de changer les choses en faisant évoluer nos habitudes. « En moyenne, chaque citoyen jette 118 kg de nourriture par an, dont environ 48 kg seraient évitables », précise l'administration de l'Environnement. Il y a une myriade de choses à faire pour qui veut réduire l'impact environnemental de son alimentation. Et cela ne s'accompagne pas forcément de contraintes incommensurables, bien au contraire.

Limiter ses déchets et le gaspillage

Agir, c'est commencer par veiller à acheter ses aliments en bonne quantité. Simple à dire, pas toujours facile à faire compte tenu des packagings, si ce n'est qu'aujourd'hui, nombreuses sont les enseignes à proposer d'acheter ses produits en vrac. Les marchés locaux sont également à privilégier. L'imagination peut aussi être mise à

profit pour accommoder les restes. Autre geste simple et qui s'accompagne d'économies, consommer de l'eau du robinet plutôt que d'acheter des bouteilles d'eau en plastique. Ces simples gestes ne sont pas anodins quand on sait que les experts estiment qu'un tiers environ de la production agricole est perdu avant consommation, à cause de mauvaises conditions de stockage ou de transport mais aussi à cause du gaspillage des ménages.

Or ces aliments qui ne sont pas consommés ce sont des montagnes de déchets, des tonnes d'engrais déversés, des millions de litres d'eau consommés inutilement. Sans oublier, bien entendu, que toute cette nourriture gâchée pourrait permettre de nourrir des millions de personnes, alors qu'augmente la population.

Acheter et consommer « responsable »

Consommer des produits frais (non transformés), de saison et de proximité, participe grandement à réduire les gaz à effets de serre en limitant le recours à des serres chauffées à l'aide d'énergies fossiles ainsi que les transports. Cela dit, il importe de ne pas associer



les yeux fermés « local » et « durable » car ce n'est absolument pas la réalité. Un petit producteur qui fait la navette entre son exploitation et les marchés à bord d'une estafette qui a 25 ans d'âge pour transporter 3 cageots de courgettes n'affiche certainement pas un bon bilan écologique. D'où l'intérêt avant d'acheter, de s'intéresser à la qualité du produit mais également aux conditions dans lesquelles il est cultivé, mais aussi transporté et conservé. Les produits bios sont à privilégier, bien entendu. De nombreux labels (Bio-Lëtzebuerg, Eurofeuille, AB...) permettent de les identifier facilement. Mais là encore, tous n'ont pas les mêmes exigences au regard de l'environnement ou du bien-être animal. Tous les labels ont des chartes accessibles en ligne qu'il importe de consulter pour privilégier les labels les plus responsables.

La curiosité est un bon « défaut ».



Réduire sa consommation de viande

Réduire son impact sur l'environnement, passe aussi par le contenu de son assiette. La priorité en la matière est d'augmenter sa consommation de fruits et de légumes et de réduire sa consommation de viande et de produits laitiers. Quelques données sont à conserver en tête (sources FAO - Food and Agriculture Organization). Environ 40 % des céréales produites et récoltées dans le monde servent, aujourd'hui, à nourrir le bétail. En élevage industriel, la production d'un kilo de bœuf absorbe, par exemple, 13.500 litres d'eau. Un kilogramme de viande bovine équivaut à une émission de 27 kg de gaz à effet de serre (GES, en équivalent CO₂). À l'opposé, les aliments d'origine végétale sont de dix à cinquante fois moins pourvoyeurs en GES que les aliments produits à partir des animaux. Le simple fait de consommer moins de viande (il ne s'agit pas de la bannir) permettrait de réduire significativement notre impact environnemental, de 20 à 40 %, selon les experts. Toujours en ce qui concerne le choix des produits, les légumineuses,

70.800 tonnes de déchets alimentaires sont produites chaque année dans la gastronomie, le commerce, la restauration collective et les ménages

”

comme les fèves, les lentilles ou les pois chiches sont également à privilégier. Au-delà de leur intérêt sur le plan nutritionnel (source de glucides, de protéines, d'acides aminés essentiels...) les légumineuses ont pour atout de ne pas dégrader l'environnement. Au contraire. Elles sont notamment qualifiées « d'engrais vert » et fertilisent naturellement les sols.

Bon pour la planète mais aussi pour sa santé

Modifier son régime alimentaire et changer ses habitudes en matière de consommation pour mieux protéger l'environnement n'est finalement pas très contraignant. Et puis, il est un autre paramètre non négligeable qui invite à passer à l'action sans tarder.

Ces nouveaux gestes responsables ont également pour intérêt d'être bons pour soi et sa santé. Toutes les études scientifiques le mettent en lumière : notre alimentation est trop riche en viande et en lait. Et selon les nutritionnistes, cet excès est nuisible à notre santé et accessoirement à nos... « silhouettes ». Consommer davantage de légumes et de fruits frais participe aussi au bon fonctionnement de notre organisme et de nos défenses immunitaires, ce n'est pas un scoop. Enfin, consommer plus responsable, c'est supporter les exploitations locales qui, au Luxembourg et dans les pays voisins, sont de plus en plus nombreuses à adopter des modes de fonctionnement toujours plus respectueux de l'environnement. Alors, vous commencez quand ? •

BE THE CHANGE

**SOYEZ ACTEUR DE VOTRE AVENIR,
SOYEZ LE CHANGEMENT!**



Depuis plus de 25 ans, grâce à votre engagement et à nos actions, ensemble, nous rendons possible la préservation de notre environnement.

valorlux.lu

VALORLUX BE
THE
CHANGE

Tout savoir SUR LA SKIN DÉTOX



N°218

Après la cure détox, le thé détox, le sport détox voici la skin détox. L'idée reste la même : se faire du bien et repartir du bon pied avec un mode de vie et une routine beauté qui laissent la peau respirer. À faire tout au long de l'année pour une peau en pleine santé. Mode d'emploi de la Skin Détox 2020.

CHRIS MICK

INSTITUT

LA MAISON DE LA BEAUTÉ

UN ÉPIDERME AU TOP !

Stress, fatigue et pollution : ce trio infernal a raison de notre peau une bonne partie de l'année. Mais si nous y ajoutons leurs compagnons le froid et son cortège de rougeurs, les excès de raclette et de tartiflette si réconfortantes en cette période, c'est la catastrophe assurée pour notre épiderme. À quelques semaines des réjouissances de fin d'année, ce serait dommage. Et si nous lui imposions un régime afin de le débarrasser des toxines accumulées ? C'est le principe de la Skin détox qui nous promet des effets bénéfiques sur le teint. Il s'agit de se séparer de l'ensemble des polluants stockés dans l'organisme et dont les conséquences visibles s'affichent sur notre visage. Oui, mais en pratique, que faut-il faire ? La réponse est simple : rien.

Choisissez une journée durant laquelle vous allez mettre votre peau au repos. La plupart d'entre nous opteront pour le dimanche, jour traditionnellement réservé au cocooning version hygge avec au menu un bon thé chaud, un plaid et le dernier Goncourt pour une journée idéale de novembre. Commencez par prendre une bonne douche ou un bain relaxant et suivez le principe d'une vie sans artifices en poursuivant par une séance de « no soins ». Vous avez bien lu ! On laisse sa peau se débrouiller. Elle ne va pas comprendre, mais c'est pour son bien ! Le visage est en fait libre de respirer, un peu comme quand on sort prendre l'air au milieu d'une journée pluvieuse. Cette technique peut tout à fait s'appliquer la nuit après un nettoyage complet du visage. Autre alternative en vogue dans la beautysphère, le 5.2 Skin Diet. La peau est maquillée pendant 5 jours de la semaine, mais mise au repos durant 2 jours, avec seulement une crème hydratante.

Les dermatologues sont formels : la plupart des cosmétiques contiennent des parfums, des produits chimiques et des conservateurs qui se révèlent nocifs pour la peau, elle est stimulée par les principes actifs et les pores sont étouffés par le maquillage. Une pause régulière permet de lui laisser le temps de récupérer et favorise le renouvellement cellulaire. La cure détox est assez radicale et tient ses promesses en deux semaines environ.

Moins de points noirs, d'imperfections, de tâches brunes et de boutons, la routine offre un retour à un éclat naturel avec un grain de peau lissé et des pores resserrés.

DES PRODUITS ADAPTÉS

Une fois cette étape terminée, vous pouvez reprendre votre routine habituelle en prenant soin de toujours bien vous démaquiller le soir. La Skin détox, c'est un peu le mode wellness adapté au visage, et cela passe par l'utilisation de soins adaptés dans le cadre d'une routine quotidienne.

APPRENEZ À PRENDRE SOIN DE VOUS !

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



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

Amincissement

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

Soins des ongles

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

Acupuncture

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

Pédicure médicale diplômée

Épilation définitive

Massages relaxants

OFFRES SPÉCIALES MOIS DE NOVEMBRE*

Soin minceur intégrative Thalgo (avec LPG Alliance Cellu M6)
7 séances + 3 gratuites

Massage corps relaxant
2 massages au choix + 1 gratuit au choix

Soin Guinot, Hydradermie Lift :
Le Soin lifting immédiat par stimulation musculaire
6 séances + 2 gratuites

Micro-needling
Prix découverte : 40% de remise sur la première séance

14, Bld. Robert Schuman, L-8340 Olm / Capellen
Tél. : 30 8139
www.maisondelabeaute.lu

Le zéro défaut démarre par un épiderme parfaitement nettoyé, c'est la base de la Skin détox. Certaines opteront pour une huile démaquillante, d'autres pour une eau micellaire quand d'autres ne jurent plus que par les douces éponges lavables et réutilisables. Mais, gardons à l'esprit que régime de la peau signifie élimination de toute trace de pollution et de maquillage afin de la laisser respirer au maximum.

Apportez une attention toute particulière à vos yeux, rien ne sert de les brutaliser avec des allers-retours de cotons imbibés de démaquillant pour ôter les couches de mascara. La cure détox, c'est prendre son temps et les masser délicatement avec un mouvement de bas vers le haut en privilégiant un nettoyant doux pour vos cils fragiles. Après le démaquillage, on hydrate sa peau et on file au dodo ! Ajoutez un sérum et une bonne crème hydratante avant de filer dans les bras de Morphée. Le sommeil est en effet un composant essentiel d'une peau en pleine santé et il fait partie intégrante de la cure. Le crâne idéal pour un repos de la peau se situe entre 23h et 2h du matin. C'est à ce moment qu'elle se répare et que sa production de collagène et d'élastine augmente. La micro circulation redémarre et les toxines s'éliminent plus facilement.

Après quelques semaines, vous constaterez les résultats sur votre visage : des traits reposés et un teint frais au réveil. Exit les poches, les cernes et la mine décomposée. Le froid favorise l'accumulation de cellules sèches et empêche la dégradation des cellules mortes sur le visage. Pour les retirer, misez sur un exfoliant doux aux grains fins, car ne l'oubliez pas, Skin Détox ne veut pas dire « décapage », mais « chouchoutage ». Le bonus ? Appliquer un masque hydratant pour un confort absolu.

Côté maquillage, en période détox, la peau a besoin de s'oxygénier. Si le zéro make-up vous semble impossible à tenir, misez sur des textures légères, fluides et aériennes intégrant un actif hydratant.

Profitez de ce moment pour masser votre peau, un vrai plus pour l'embellir et la stimuler. Ces petits gestes effectués au quotidien vont activer la microcirculation cutanée et défatiguer les traits du visage. De plus, ils favoriseront la pénétration des principes actifs contenus dans les soins comme les sérum. Effectuez de petits mouvements circulaires du bout des doigts voire de très légers pinces du nez vers les oreilles. Passez ensuite au menton en longeant les maxillaires pour finir au milieu des sourcils vers l'extérieur du visage.

toxines accumulées pendant la nuit et d'accompagner le foie dans son travail durant la journée, mais aussi d'hydrater la peau en profondeur. La journée, on opte pour des tisanes détoxifiantes, nous vous laissons le choix des arômes, il en existe plusieurs sortes sur le marché. On en boit jusqu'à 1,5 litre par jour. Question alimentation, même si les bons plats d'hiver vous tendent les bras... ne vous ruez pas sur les charcuteries, les sucreries et autres doudous réconfortants pour l'esprit, mais au pouvoir nutritionnel nul voire néfaste ! Bye bye les frites même si le froid nous y invite, ne perdons pas notre objectif de vue, à savoir : éliminer les toxines. Nos amis pour la vie se nomment fruits, légumes et céréales. Favorisez les légumes de saison comme les choux, les patates douces ou les agrumes.

Une peau sèche ou en manque de souplesse appréciera les avocats, les concombres, mais aussi les poissons gras comme le saumon, le maquereau ou les harengs. Même si nous sommes loin d'être égales devant les signes du temps (la façon dont nous vieillissons dépendrait à 60% de notre capital génétique), il faut savoir que plus la peau est sèche, plus elle se ride. Des fruits et légumes riches en antioxydants contribueront à lutter contre les signes de l'âge. Vive la mâche, les brocolis, les blettes, les framboises et les myrtilles !

Voici notre menu idéal pour la Skin détox : une délicieuse salade de crudités qui combine à elle seule tous les aliments qui favorisent une peau éclatante. Mettez-y des carottes, de la mâche, un œuf, de l'avocat et des épices. Accompagnée d'un bon thé vert, vous réunissez les vitamines, les protéines, les fibres et acides gras essentiels. En un mot... le combo gagnant pour une belle peau. Mettre sa peau à la diète, c'est la promesse d'un teint lumineux. Plutôt simple à instaurer, nous vous conseillons ce programme avant et après les fêtes, mais aussi à chaque changement de saison. •

“
La crème la plus performante du marché ou le dernier soin à la mode n'auront aucun effet sur une peau si vous ne soignez pas votre alimentation
”

LA DÉTOX DE LA PEAU PASSE AUSSI PAR L'ASSIETTE

La crème la plus performante du marché ou le dernier soin à la mode n'auront aucun effet sur une peau si vous ne soignez pas votre alimentation. En effet, toute Skin détox digne de ce nom commence par une nourriture saine. L'explication est simple : le foie et les reins sont en charge de l'élimination des déchets de notre corps, en un mot toutes les substances inutiles, voire toxiques. Le foie les neutralise tandis que les reins les filtrent via le sang et les évacuent par les urines. Si ces deux organes sont saturés, les déchets sont transportés vers d'autres organes, dont la peau. Le résultat ? Un teint terne. Pour un joli épiderme, on démarre sa journée par un grand verre d'eau tiède dans laquelle on verse un jus de citron bio de préférence. Cela permet de drainer toutes les



LES MEILLEURS AMIS DE MA PEAU

○ **L'avocat** : il contient le meilleur des antioxydants : le glutathion. Très riche en potassium et pauvre en sodium, il favorise l'élimination rénale.

○ **La carotte** : l'amie du teint par excellence grâce au bêta-carotène.

○ **La betterave** : la bétanine qu'elle contient contribue à la dégradation plus rapide des acides gras dans le foie. Ainsi, il est moins sollicité et peut combattre plus efficacement les toxines plus agressives.

○ **L'orange** : très riche en vitamine C, elle est purifiante et antioxydante.

○ **La pomme** : riche en vitamine C, en pectine, en potassium et en fibres. Profitez-en c'est la saison !

○ **Le kiwi** : diurétique, source de potassium, et très riche en vitamine C, c'est le chéri de notre peau.

○ **Le citron** : riche en vitamine C, et en sels minéraux. Il favorise la détoxication par la peau et les poumons.

○ **La myrtille** : riche en potassium, vitamine C et fibres, permettant ainsi une bonne régulation du système de détox naturel. Attention ! Pas sur une tarte avec de la chantilly !



ET LE RÉFLEXE CYSTINE,
C'EST CYSTIPHANE

Shampooing anti-chute GRATIS*

Cystiphane BIORGA

CHÉVEUX ET ONGLES

GARDE DE CHEVEUX ET ONGLES

SHAMPOOING ANTI-CHUTE

Cystiphane BIORGA

POUR LUTTER EFFICACEMENT
CONTRE LA CHUTE DE CHEVEUX

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

Biorga
Dermatologie

MUST-HAVE

01

ULTRA DOUX



Concentré en miels, ce baume riche prend soin des mains les plus fragilisées et leur offre un véritable bain de jeunesse. Comme un onguent, la texture baume riche et fondante enveloppe la peau d'un profond réconfort. Sa texture onctueuse est rapidement absorbée. Quelques instants après l'application, le baume se fait oublier. Il ne colle pas, ne peluche pas et ne fait pas glisser les mains. Instantanément, la peau est nourrie, apaisée. Même les mains très sèches sont ressourcées.

Baume réparateur jeunesse des mains Abeille Royale. Guerlain.

02



FRAÎCHEUR

ÉVEIL EN DOUCEUR



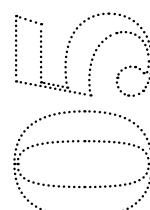
Cette crème de nuit intensément hydratante cible les signes visibles du manque de sommeil. Le soin conjugue la nouvelle technologie Tencha R.E.M qui renforce la capacité d'auto-régénération de la peau durant la nuit, le Complexe Kombu Bounce qui aide à lisser les rides visibles et la Technologie ReNeura+ qui accélère et optimise les résultats. Sa délicate fragrance florale verte exhale des notes fraîches, tandis que son écrin raffiné se pare d'un coloris plus sombre évoquant son action de nuit. *Benefiance Soin Nuit Intensif Anti-Ride. Shiseido.*

QUATRE

SOURIRE AUX MILLE PAILLETTES



Objet de désir, avec son raisin enrobé de paillettes et gravé de flocons, la gamme s'enrichit de 4 nuances pures, habillées de nacres en ton sur ton dont un bois de rose profond Glittery Rose. Résultat : des lèvres pailletées à la première application puis largement nacrées au fur et à mesure des passages. *Golden night. Diorific.*



ORIENTAL



Ce jus s'épanouit dans les extrêmes, puise la richesse de son sillage oriental gourmand dans l'audace de sa créatrice et réinterprète un haut lieu vénitien d'addiction et de luxure... Un parti pris fidèle à sa marque ombrelle, qui toujours plus loin pousse les frontières de l'opulence, du juste excès. Son caractère hypnotique engendre l'addiction, aussi féminine que singulièrement masculine. Sur son monumental flacon doré s'invite un masque de verre soufflé... Relevé d'une feuille d'or posée sur le verre en fusion, 24 carats de luxe exacerbé... Créé à la main par les artistes de Murano. *Mica d'Oro I. La maison. Valmont.*

DU CACHEMIRE POUR LA PEAU

Cinq fois plus de production naturelle de collagène et deux fois plus de production d'acide hyaluronique pour une peau visiblement repulpée ?

C'est la promesse de la nouvelle gamme Resveratrol-Lift de Caudalie, disponible chez iU.

Toujours à l'affût de nouvelles solutions efficaces et les plus naturelles possibles, Mathilde Thomas s'est associée à la prestigieuse Harvard Medical School et au Dr David Sinclair pour sa ligne Resveratrol-Lift. Le « Gourou de la longévité », comme surnommé Outre-Atlantique et la créatrice de Caudalie ont ainsi imaginé ensemble un soin Vegan, pour combattre les premiers signes de l'âge.

LE TOUT PREMIER BREVET RESVERATROL-LIFT

Naturellement présents dans la peau, l'acide hyaluronique et le collagène diminuent pourtant avec l'âge. À l'approche de la quarantaine, leurs productions baissent et entraînent une perte de fermeté de -40%. Les premières rides apparaissent, la peau est moins dense.



En collaboration avec le Harvard Medical School, Caudalie a imaginé la ligne Resveratrol-Lift, la première gamme qui allie le brevet Resveratrol, l'acide hyaluronique et un booster de collagène Vegan, pour un résultat cinq fois plus efficace sur la production naturelle de collagène et d'acide hyaluronique. Le résultat ? Une peau rafferme, repulpée et visiblement plus jeune.

UN BOOSTER DE COLLAGÈNE VEGAN

Toujours dans une volonté de respect de la peau et de l'environnement, Caudalie a préféré opter pour un collagène booster Vegan, issu d'écorces d'acajou, récoltées durablement au Burkina Fasso, plutôt que de se tourner vers un produit d'origine animal.

Un engagement que l'on retrouve au sein de la composition complète de la gamme Resveratrol-Lift. Acide hyaluronique obtenu via la biotechnologie, à partir de glucose de maïs et resvératrol de vigne, issu des sarments de vigne, récoltés en France, chaque actif d'origine naturel agit efficacement contre les signes de l'âge.

DU CACHEMIRE POUR LA PEAU

Ultra-confortable grâce à sa texture effet « seconde-peau », la Crème Cachemire Redensifiante affiche une utilisation toujours aussi sensorielle. Un parfum qui évoque à la fois le basilic et la citronnelle ou encore les notes subtiles de camomille, thym et fleur d'oranger. Un toucher non-gras qui laisse la peau douce : un basique aussi indispensable qu'un joli cachemire.



ON A TESTÉ POUR VOUS

LAURA MERCIER
POUDRE LIBRE FIXANTE
TRANSPARENTE
(Teinte translucent honey)



Cette nouvelle création, signée Laura Mercier a tout pour nous plaire : une poudre libre matifiante et transparente, qui garantit 12 heures de tenue pour un teint zéro défaut. Sans pigments, cette formule antireflet floute nos imperfections et estompe les ridules, en plus de fixer notre make-up. À découvrir en exclu chez Paris 8 !

HÉLÈNA COUPETTE



CÉCILE GENAY

les plus

J'ai apprécié cette poudre matifiante. Sans teinte, non grasse, elle donne un fini naturel et tient toute la journée. En plus de fixer le maquillage, elle camoufle les imperfections, laisse ma peau lisse et ne brille pas. Le petit compartiment pour la distribution de la poudre est très pratique et bien adapté pour éviter d'utiliser une trop grosse quantité de produit.

les moins

Je n'ai rien trouvé de négatif sur l'utilisation de cette poudre.



MARIA PIETRANGELI

les plus

Cette poudre libre, Laura Mercier est une très belle découverte. Une houppette ultra moelleuse qui dépose la poudre libre uniformément et sans surplus. Légère et douce, une fragrance discrète, la poudre transparente sait se faire oublier. Son application tout en douceur matifie immédiatement la peau et lui donne un coup d'éclat. Des atouts importants pour un soin qui dure tout la journée.

les moins

Un peu compliqué à transporter.



HÉLÈNA COUPETTE

les plus

Ultra légère, la poudre dévoile un très léger voile sur la peau, juste assez pour matifier la zone T et corriger les imperfections. J'aime particulièrement le fait qu'elle soit efficace sans effet plâtre.

les moins

Le packaging trop imposant pour le glisser dans son sac à main, en cas de retouche.



JULIE BÉNIÈRE

les plus

Impressionnée par la légèreté de la poudre, elle s'applique facilement sans dénaturer le maquillage. Au fil de la journée, mon make-up reste sans imperfection et mon teint toujours aussi mat. Incroyable pour une peau mixte comme la mienne. Produit adopté !

les moins

Même si une jolie houppette Velour Puff est fournie avec la poudre, je préfère l'appliquer avec mon pinceau habituel.



Le meilleur des cadeaux
CHEZ EMPORIO DEL UOMO

Gin d'exception, parfums raffinés signés Acqua Di Parma, boutons de manchette et autres soins exclusifs...
Bien plus qu'un simple concept-store, Emporio del Uomo est définitivement l'adresse où dénicher le meilleur pour Monsieur.
Une sélection de produits unique et exhaustive pour trouver la perle rare pour les fêtes !



Stylos Caran d'Ache
39 €



Ensemble bouteille + verres
Coffret Silent Pool
75 €



Coffret Darroze :
grand assemblage coffret
62,60 €



Gel contour à barbe 150 ML
16 €



Coffret Cadeaux Acqua di Parma
Arancia di Capri
88 €



Pommade Matte 100ML
22 €



Blaireux Emporio Del Uomo
29 €



Boutons de manchette
Emporio del Uomo
45 €



Auchan Kirchberg, 5 rue Alphonse Weicker L-2721 Luxembourg
Tél. : 24 52 74 31
www.emporiodeluomo.com



EMPORIO DEL UOMO®

Quels sont les labels bios AUXQUELS ON PEUT SE FIER ?



N°218

La question se pose car le marché du bio est en grande forme. Alors forcément, cela s'accompagne d'une floraison de labels et de certifications destinés à rassurer les consommateurs mais également à les séduire, quitte, parfois, à jouer avec les mots. Voici une petite liste de labels bios réputés pour leur fiabilité. Mais aussi des conseils pour choisir celui qui répond à vos attentes car tous les labels n'ont pas le même degré d'exigence.

FABRICE BARBIAN

- SINCE 1894 -



Le marché alimentaire mondial du bio a été plus que multiplié par 6 en 18 ans, dépassant les 100 milliards d'euros en 2018, annonce l'Agence française pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique. « Le marché bio luxembourgeois a été estimé à 122 millions d'euros en 2017. Il a triplé en onze ans », précise également l'Agence. Une forte croissance qui n'a pas échappé à certains producteurs et marques qui n'hésitent pas à jouer avec les mots pour prendre leur part du « gâteau ».

Si c'est bio, c'est précisé

La première chose à savoir pour qui veut consommer bio, c'est d'avoir à l'esprit qu'un produit « équitable », « naturel », « sans résidu », « proche de la nature » ou bien encore issu de « l'agriculture raisonnée », n'est pas forcément bio. Pas plus que ne le sont ceux arborant la certification « HVE » (Haute valeur environnementale) attribuée à des exploitations engagées dans des démarches respectueuses de l'environnement. Les produits décrits comme « bios » doivent au minima répondre aux critères du règlement européen sur les produits biologiques.

Ils fixent à un minimum de 95 % la teneur en ingrédients issus de l'agriculture bio. Depuis 2010, tous les aliments préemballés produits de manière écologique dans un État membre de l'UE et respectant les critères de la réglementation européenne, affichent le label bio européen baptisé « Eurofeuille » (il a la forme d'une feuille). Ce label peut s'accompagner d'autres labels bios nationaux comme le français AB (Agriculture Biologique), par exemple. S'y ajoutent, encore, les labels privés de marques et d'associations. Confus ? Alors voici quelques-uns des labels les plus populaires et réputés pour leur fiabilité.

AB

La certification AB, comme le logo bio européen, identifie des produits 100% bios ou contenant au moins 95% de produits agricoles bios dans le cas des produits transformés. www.agencebio.org

Bio Cohérence

Bio Cohérence qui est une garantie privée, ne labellise que des produits (alimentaires) déjà estampillés AB, mais avec des critères complémentaires aux exigences européennes. La marque interdit, par exemple, la mixité des productions bios et non bios. Ce label impose aussi aux éleveurs de nourrir les animaux herbivores avec une alimentation produite à 80 % sur l'exploitation. www.biocoherence.fr

Le premier lait 0% lactose 100% Luxembourgeois





Bio-Lëtzebuerg

Les produits agricoles portant le label Bio-Lëtzebuerg, label reconnu à l'échelle nationale, sont issus de l'agriculture biologique du Luxembourg.

Les producteurs de cette marque collective sont membres de l'association Bio-Lëtzebuerg et travaillent conformément au règlement européen sur les produits biologiques.

Ils s'engagent aussi à respecter des critères complémentaires.
www.sou-schmaacht-letzebuerg.lu

Bio partenaire

Les produits « Bio partenaire » sont certifiés bios et issus du commerce équitable. Le logo s'appose sur des produits du commerce équitable « Nord-Sud » mais aussi sur des produits du commerce solidaire en France. Le contrôle des filières et des produits est confié à l'organisme de certification français ECOCERT. www.biopartenaire.com

Demeter

Demeter qui existe depuis 1924, est une garantie privée pour les produits issus d'exploitations certifiées AB et utilisant les principes de l'agriculture biodynamique. La certification va plus loin que le label AB. Elle interdit la mixité et les traces

d'OGM. Les produits transformés doivent comporter au moins 90 % d'ingrédients certifiés Demeter. www.demeter.fr

Eurofeuille

C'est le label européen qui caractérise les produits respectant le cahier des charges de l'agriculture biologique. Ce logo communautaire est obligatoire pour les produits bios. Il doit être accompagné d'une mention précisant l'origine des matières premières ainsi que du numéro de l'organisme certificateur qui est composé du code international du pays de production du produit + BIO + numéro d'ordre. Pour un produit fabriqué au Luxembourg : LU-BIO-09.

Se plonger dans les chartes

Cette liste est incomplète. Et quand bien même elle serait exhaustive, elle ne permettrait pas de dresser une carte précise du bio. Certains producteurs font du bio sans être labellisés. Une association comme Nature & Progrès (www.natureetprogres.org) qui accorde une mention garantissant des produits alimentaires respectueux de l'environnement, des hommes et des animaux, impose à ses adhérents une charte qui va bien au-delà des exigences de celle d'AB, sans être, officiellement, bio.

Les labels sont des repères mais il importe de se plonger dans leurs chartes pour savoir où se situe leur « curseur bio ». Le logo « Eurofeuille » de l'Union européenne, par exemple, est fiable mais les normes bios européennes ne sont pas réputées pour être très exigeantes. Bon nombre de labels « privés » le sont bien davantage.

Luxembourg : vers une reconnaissance officielle des labels

Pour aider les consommateurs à faire le tri dans cette forêt de labels et de certifications (bios et autres), le Luxembourg travaille à la création d'un logo officiel. Romain Schneider, ministre de l'Agriculture, de la Viticulture et du Développement rural, a déposé un projet de loi en ce sens. Apposé sur les emballages des produits labellisés, ce logo a pour vocation d'attester de l'agrément par l'État luxembourgeois. La création d'un site internet est également évoqué afin « de faciliter le choix des labels agréés répondant au mieux aux attentes, aussi bien du consommateur individuel que de la restauration collective ». Un peu de transparence fera du bien... •

« LE MOULIN », LA PREMIÈRE ET SEULE MARQUE DE PÂTES 100 % LUXEMBOURGEOISE

Une nouvelle gamme de pâtes vient de faire son entrée dans les supermarchés du pays. La marque « Le Moulin », créée par les Moulins de Kleinbettingen, propose 10 sortes de pâtes élaborées au départ d'une matière première locale : du blé dur luxembourgeois. De quoi se régaler, tout en soutenant l'agriculture et l'économie du pays.



La période inédite que nous traversons a mis en exergue l'importance de certains produits dans notre vie. Les pâtes, dont les rayons ont été dévalisés durant le confinement, font notamment partie de ces aliments indispensables à notre quotidien. La crise sanitaire a également renforcé l'intérêt de nombreux consommateurs pour les produits locaux,

témoignant de leur volonté de soutenir les producteurs du pays, mais également de se nourrir d'aliments de meilleure qualité.

UNE PREMIÈRE AU LUXEMBOURG

Celles qui sont attentives à l'origine des produits qu'elles glissent dans leur caddie seront ravis d'apprendre qu'il existe désormais des pâtes locales. Les Moulins de Kleinbettingen viennent en effet de lancer une nouvelle marque, baptisée « Le Moulin ». Celle-ci propose les premières pâtes conçues à 100 % à partir de blé dur luxembourgeois. « Cette gamme est le fruit d'un travail entamé depuis plusieurs années déjà, avec le souhait de proposer aux consommateurs une alternative locale et de mieux valoriser encore le blé cultivé au Luxembourg », explique Julie Wattiaux, Head of Marketing des Moulins de Kleinbettingen.

Il existe deux grandes sortes de blé : le blé tendre, qui sert à la fabrication de la farine, et le blé dur, à partir duquel on peut élaborer des pâtes. Auparavant, les conditions climatiques ne permettaient pas de cultiver du blé dur sur le sol

luxembourgeois. « Depuis 2015, toutefois, de telles cultures, de très bonne qualité, se sont développées. C'est ainsi que nous avons désormais la possibilité de produire des pâtes composées de blé dur récolté au Grand-Duché », poursuit Julie Wattiaux.

LINGUINE, TAGLIATELLE, SPAGHETTI... FAITES VOTRE CHOIX !

La marque « Le Moulin » est dès à présent disponible dans tous les supermarchés du pays. Afin de vous permettre de préparer une multitude de plats savoureux, 10 sortes de pâtes sont proposées : fusilli, linguine, macaroni, penne, penne rigatelle, spaghetti, spaghettini, spätzle, spirale et tagliatelle. Outre les pâtes, la gamme « Le Moulin » comprend de nouvelles farines, elles aussi élaborées à partir de blé tendre luxembourgeois, cultivé de manière responsable. On retrouve ainsi 9 références, dont des farines bio, d'épeautre ou pour pizza, sans additif ni conservateur. On a déjà l'eau à la bouche !



Pâtes - Tagliatelle
Elles accompagnent les plats avec des sauces épaisses, comme la célèbre carbonara et font le bonheur des petits et des grands.



Pâtes - Spaghettini
Le diamètre est réduit, pour une finesse exemplaire. Ils accompagnent des plats fins avec des sauces à base d'huile.



Farine - Gastronomie
Elle s'incorpore parfaitement à vos sauces les plus savoureuses ou encore à vos préparations liquides.



Farine - Pizza
De type 00, idéale pour préparer des pizzas croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur.

DES PACKAGINGS RECYCLABLES ET BIEN PENSÉS

Toujours dans une approche de durabilité, pâtes et farines sont conservées dans des packagings entièrement recyclables. Chacun indique, de manière pédagogique, les bonnes pratiques de cuisson des pâtes - temps, quantité d'eau, etc. - et l'usage que vous pouvez faire de chaque farine - pâtisserie, crêpes, sauces, pain, etc. Pratique, non ?







ON OSE L'HYPNOSE

Un pendule se balance de gauche à droite, nos paupières se font lourdes et notre esprit sombre dans une forme d'inconscient... L'hypnose revêt bien des fantasmes et des mystères. Pourtant, avec 42 779 praticiens français formés en 2018, selon l'*Institut français de l'hypnose*, la pratique semble être en voie de démocratisation. Des blocs opératoires aux centres spécialisés, l'hypnothérapie prouve qu'elle n'a rien de mystique et s'inscrit au contraire de plus en plus dans le domaine thérapeutique.

HÉLÈNA COUPETTE

L'Hypnotiseur, *Dracula*, *Trance* et plus récemment *Get Out*, Hollywood n'aura eu de cesse de peupler ses films de séances d'hypnose plus ou moins réalistes et surtout, relativement inquiétantes. La littérature n'est pas non plus en reste : *Tintin et les sept boules de cristal*, *Le Horla* de Maupassant et Edgar Allan Poe ont également écumé le sujet, injectant au passage une bonne dose de fantastique dans notre imaginaire collectif, si bien que l'hypnose a longtemps souffert de cet aspect intimidant et sulfureux. Et si elle est tant utilisée pour appuyer les ressorts dramatiques de l'industrie culturelle, c'est parce qu'elle renvoie à la perte de contrôle, à la dissociation du corps et de l'esprit, et donc au danger. Cette perte de conscience associée à une forme de lâcher-prise susciterait de nombreuses craintes chez l'individu. À tort ?

UN PASSIF SULFUREUX

Considérée comme une médecine douce et faisant partie des pratiques de soin non conventionnelles, l'hypnose trouve son nom dans la mythologie grecque – Hypnos était le dieu du sommeil – et son origine au XVIII^{ème} siècle, avec la magnétothérapie. Un état de somnambulisme rendu

possible par l'utilisation d'aimants et initié par Franz Anton Mesmer. Mais c'est la fin du XIX^{ème} siècle qui marque véritablement l'âge d'or de l'hypnose en France et en Europe, par le biais des travaux de l'*École de la Salpêtrière* (du nom de l'hôpital psychiatrique parisien) et de l'*École de Nancy*. Menés par le professeur Charcot, qui y voit un lien avec l'hystérie, les expérimentations de l'*École de la Salpêtrière* visent à réhabiliter l'hypnose comme sujet d'étude scientifique. Nouvelle perception de la maladie, « Le grand hypnotisme » assimile hypnose et hystérie, dont la seule cause, spontanée ou provoquée, les différencierait.

Dès lors, le Tout-Paris se presse aux « leçons » du Docteur Charcot : Émile Zola, Alphonse Daudet ou encore les frères Goncourt assisteront à ces séances, durant lesquelles de jeunes internes endormies sont conduites en état de catalepsie – état dans lequel le sujet adopte les poses qu'on lui demande – et de somnambulisme avant d'être réveillées, sans aucun souvenir. Des conférences publiques, bientôt connues dans toute l'Europe, au point que les patientes deviendront rapidement aussi célèbres que Charcot lui-même, propulsées au rang de stars.

La plus connue, Blanche Wittman sera d'ailleurs ironiquement surnommée « la reine des hystériques ».

Des représentations jugées trop théâtrales, et dénoncées par l'École de Nancy, sous la direction d'Hippolyte Bernheim. S'opposant aux théories de Charcot, Bernheim définit l'hypnose comme une forme de sommeil, produit par la suggestion et susceptible d'applications thérapeutiques, là où le premier y voyait un état psychologique propre aux hystériques. Une controverse qui mènera au déclin de la pratique, au profit de la psychanalyse et de la thérapie.

VOYAGE DANS L'INCONSCIENT

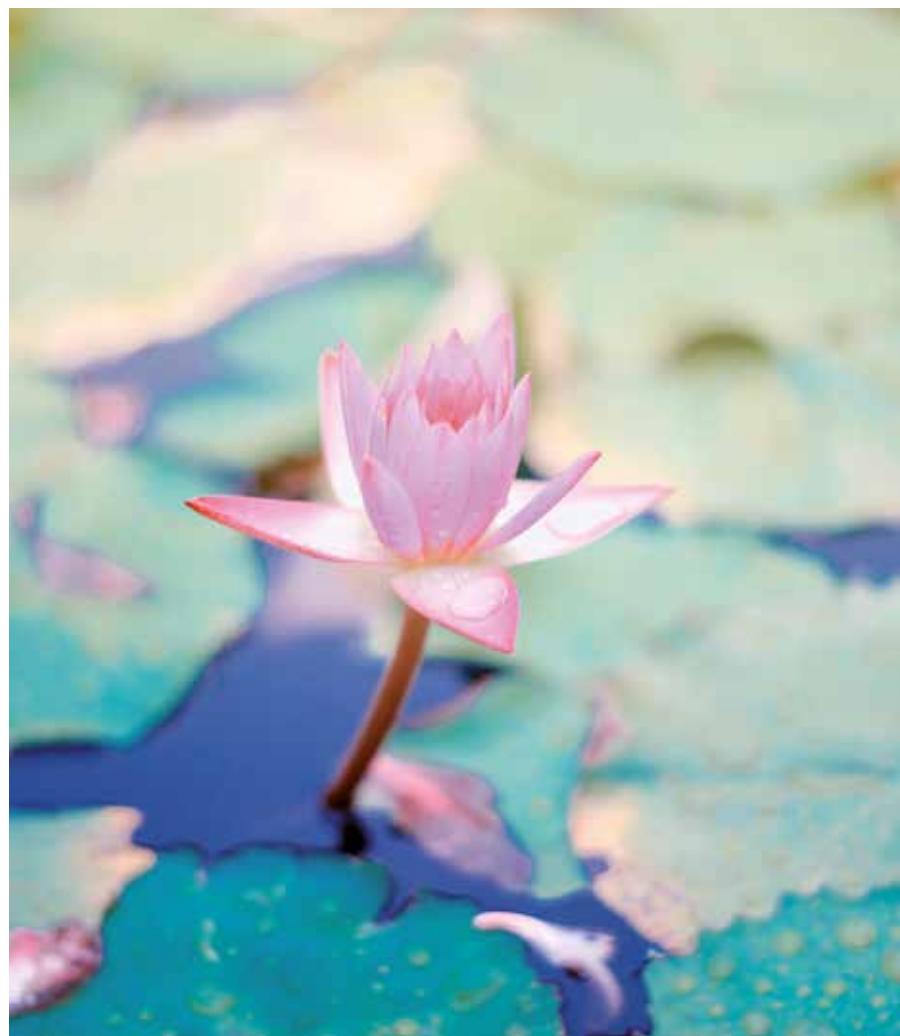
Quelque part entre le sommeil et la méditation, l'hypnose est aujourd'hui considérée comme un état de conscience modifiée. Une façon de soigner les maux et d'apaiser l'esprit qui explique que la pratique séduise de plus en plus. Dans un sondage paru en février 2020, 47% des personnes interrogées répondaient positivement à la question : « Croyez-vous aux bienfaits de l'hypnose pour la santé ? ». Anxiété, stress, dépression et même perte de poids et problèmes d'endormissement, l'hypnose agirait sur toutes nos difficultés quotidiennes

dans un laps de temps record, là où la thérapie peut parfois prendre des années.

Pourtant, rien de miraculeux. Nous sommes a priori tous hypnotisables. La seule volonté du patient et sa collaboration dans le processus seraient nécessaires pour qu'une séance aboutisse à un résultat probant. Rien de mystique non plus puisque toute la réussite de l'hypnothérapie réside dans le fait que l'individu focalise son attention sur un élément, un lieu ou un objet (par exemple, le fameux pendule). Dans la pratique, l'hypnothérapeute guide son patient grâce à sa voix. S'ensuit alors un voyage en trois temps : la phase d'induction durant laquelle le sujet abandonne tranquillement le concret et se laisse absorber par son imagination pour se détendre, puis la phase de travail où il accède à la mission qu'il s'est fixée et enfin, la phase de sortie, où l'individu revient doucement à la réalité grâce à un compte à rebours. Pendant toute la séance, le thérapeute accompagne son client pour entrer dans cette phase d'introspection puis pour en sortir, le tout, dans un environnement calme et serein. Une façon de l'amener vers les objectifs qu'il s'était donné et dont ils avaient discuté ensemble au préalable.

« OUVREZ LES YEUX »

En termes de sensations et de ressentis, certains patients rapprocheraient ce voyage mental de l'expérience cinématographique : lorsque l'on se retrouve absorbé par un film tout en sachant que l'on reste observateur de ce qu'il se passe autour de nous. D'autres ressentent un grand apaisement. C'est le cas de la journaliste Elizabeth Gulino, qui raconte sa première approche sur le site Refinery29. Dans un article intitulé « L'hypnose en ligne est-elle efficace ? », elle explique que l'anxiété et le stress dont elle souffrait, avaient considérablement augmenté durant le confinement.



ANXIÉTÉ, STRESS, FATIGUE... ET SI L'HYPNOSE ÉTAIT LA SOLUTION ?

“

**Certains patients rapprocheraient
ce voyage mental de l'expérience
cinématographique**

”

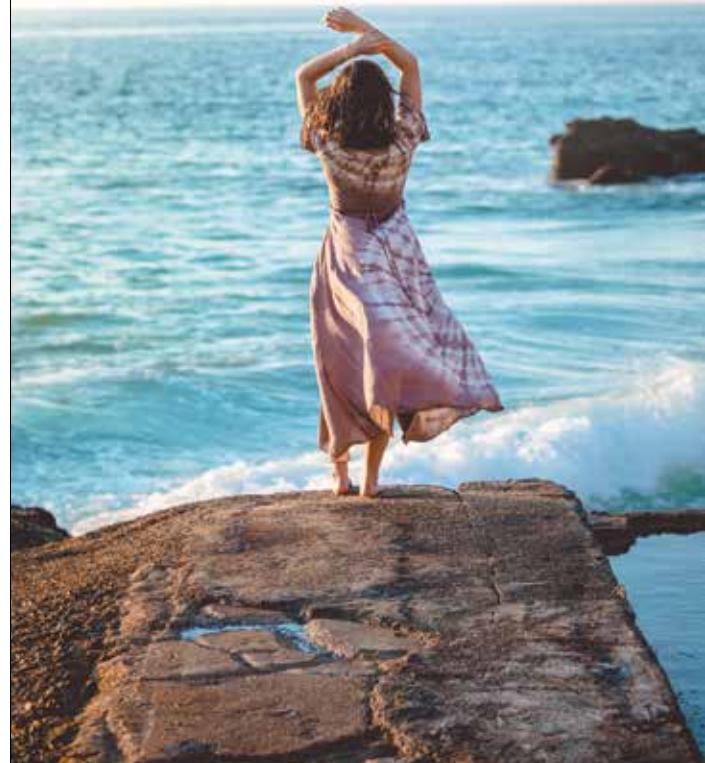
Après avoir testé une séance d'hypnose online avec une thérapeute, via écrans interposés, la journaliste raconte : « Je n'ai pas vu passer la séance de 20 minutes. Kalley (sa thérapeute, ndlr.) m'a demandé de me visualiser en train de descendre un escalier toujours plus bas, jusqu'à ce que j'atteigne un ascenseur qui me guidait à travers une hypnose méditative. En réalité, lorsque Kalley m'en a sortie – en disant 'ouvez les yeux' – je me suis demandé si je ne m'étais pas tout simplement endormie ; je me sentais reposée. »

Ce n'est d'ailleurs pas un hasard qu'Elizabeth Gulino ait ressenti le besoin de tester la séance virtuelle durant le confinement. La période a été source de stress pour de nombreuses personnes. De fait, cette démocratisation intervient dans un contexte où la perte de repères et le caractère inédit de la situation ont engendré un besoin de reconnexion à soi, de sérénité et d'apaisement. Un constat partagé par Vanessa Peardon, hypnothérapeute à Luxembourg, qui a vu un boom de sa clientèle avec la crise liée au Covid-19.

C'est lorsque sa mère a été diagnostiquée d'une tumeur au cerveau incurable que la praticienne s'est tournée vers l'hypnose. Consciente du mal-être et du stress qui l'entouraient, elle s'est lancée dans cette méthode non-médicamenteuse et efficace. Formée à Londres, elle se spécialise dans le traitement de l'anxiété et soigne au sein de son cabinet, Mindworks, aussi bien la dépression, que la perte de poids : « Je travaille beaucoup sur les énergies et l'imagerie intérieure, en utilisant toutes les ressources de la personne ».

Durant le travail, la thérapeute active ainsi notre mémoire émotionnelle, celle où se logent tous nos traumatismes et notre vécu depuis l'enfance. « Consciemment, nous avons tendance à trop rationnaliser et à nous dire 'non, je ne dois pas stresser face à cette situation'. Pourtant, nous gardons en nous toutes ces sensations, qui s'accumulent. Il faut dépasser notre esprit critique, pour parler au subconscient ». Définitivement rien de magique, ni de la manipulation, mais surtout un véritable besoin de changement de vie. •

Répondre rapidement à vos attentes et atteindre vos objectifs personnels en peu de temps ? C'est possible avec Mindworks et le travail de Vanessa Peardon. En quelques séances seulement, pratiquées en français et en anglais, l'hypnose vous permettra de retrouver un véritable équilibre émotionnel.



LES TRAITEMENTS

Gestion du stress, anxiété, insomnie, perte de poids, hypno-anneau gastrique, dépendances, confiance en soi et phobies

VANESSA PEARDON

Rue Philippe II therapy Center
1 rue Philippe II
L-2340 Luxembourg
Gsm. : 661 276 353

www.mindworks.lu

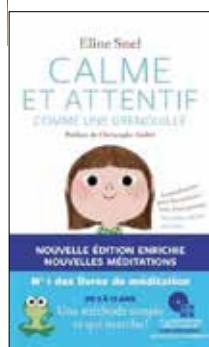


Méditer

MA PAUSE SANTÉ

LISA BEYS

ET LES ENFANTS DANS TOUT ÇA ?



La méthode de la grenouille, c'est la technique révolutionnaire élaborée par Eline Sel, une thérapeute néerlandaise. Son best-seller *Calm et attentif comme une grenouille* (2012, Les Arènes) a été traduit en 27 langues ! Une approche inédite de la méditation adaptée aux tout-petits, de 18 mois à 3 ans.

Méditer à l'école, une idée qui fait son chemin : une école de Baltimore (USA), a récemment remplacé les heures de colle par ... des heures de méditation ! Résultats : apaisement, plus de concentration et une meilleure attitude en classe.

LE CHIFFRE

16

C'est le nombre moyen de respirations par minute. Ce chiffre varie en fonction des émotions ressenties, et notamment du stress.

SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉ ?

Des chercheurs ont demandé à 75 personnes d'évaluer leur perception après s'être fait brûler une petite zone de peau. Par rapport au groupe témoin, la sensation de douleur était réduite de 27 % chez les volontaires ayant pratiqué la méditation de pleine conscience et de 11 % chez ceux ayant réalisé un simple exercice de relaxation (2015, *Journal of Neuroscience*) : un espoir pour les patients qui souffrent au quotidien. Efficace contre l'anxiété et la dépression, méditer a également un effet protecteur sur le cerveau, développant la plasticité neuronale et augmentant l'épaisseur du tissu du cortex préfrontal gauche, impliqué dans le sentiment de bien-être.



Méditer au travail

Plus concentré, plus serein, mais aussi plus créatif ? La méditation est le nouvel outil des managers !

Pratiquée dans de nombreuses entreprises, dans la lignée des géants Google et Facebook, beaucoup proposent désormais à leurs employés des séances collectives animées par des coachs en méditation.

Entre pleine conscience et réduction du stress, un moyen de remettre l'apaisement et la bienveillance au cœur des relations au bureau.

À Luxembourg, plusieurs centres proposent des séances ouvertes à tous, avec une dimension spirituelle plus ou moins affirmée : on se lance sans attendre pour découvrir les multiples bienfaits de cette pratique.

S'initier avec une superstar

Gisèle Bündchen, ex-superstar des podiums et fervente adepte de yoga, vient de rejoindre la liste des célébrités proposant des méditations guidées sur l'appli gratuite Insight Timer. Elle y proposera aussi des talks shows, évoquant son rapport à la méditation : « La méditation est entrée dans ma vie au cours d'une période très difficile et m'a transformée de manière incroyable », a-t-elle récemment confié sur son compte Instagram.

Notre coup de cœur : la séance « Gestion de l'anxiété » de Gingko. Effet apaisant immédiat !

N°218



MÉDITER CONNECTÉ

L'incontournable, qu'on ne présente plus, c'est Petit Bambou, disponible en 4 langues et revendiquant plus de 5 millions de pratiquants à travers le monde ! Les fondateurs de l'appli ont observé un boom d'utilisations pendant le confinement. Au programme : 8 séances gratuites, puis un contenu thématique (stress, travail, enfants, deuil, tabac, etc.) accessible sur abonnement.

30 millions, c'est le nombre de vues cumulées par la chaîne YouTube « Bulles de Sérénité » de Cédric Michel ! Des vidéos gratuites, adaptées à tout type de situation, à pratiquer tout au long de la journée.

PENSÉE POSITIVE :

FAISONS LE CHOIX DE L'OPTIMISME !

Des heures et des heures. Nous passons des heures et des heures à tourner en rond, à ruminer et à nous appesantir sur les choses négatives et anxiogènes de nos vies. En effet, il est parfois tellement plus facile de se préoccuper de ce qui pourrait mal tourner, plutôt que de se concentrer sur ce qui est beau et bon! Alors, comment faire pour voir le côté positif des choses et avancer de manière constructive? Entraînons-nous donc à nous concentrer sur les pensées qui nous font avancer dans la bonne direction... et pourquoi pas en utilisant la méthode Coué?

TCHIEN WEY DETRY-BANH, SOPHROLOGUE

La méthode Coué ? Ça marche vraiment ??

« Je suis bien, tout va bien... ». Lorsqu'on évoque la méthode Coué, ce qui nous vient à l'esprit, c'est le plus souvent cette phrase du sketch de Dany Boon, qui y joue le rôle d'un dépressif qui tente de se persuader (sans succès faut-il le préciser !) qu'il se porte à merveille, à force de répétitions.

Or, il s'agit plutôt d'un mode de vie, d'une manière d'aborder l'existence, de s'alléger et d'éviter au maximum les pensées et sentiments négatifs. Et les résultats sont bien réels !

Souvent moquée, cette méthode d'autosuggestion consciente et positive est à l'origine de nombreuses techniques de développement personnel aujourd'hui: celles qui sont liées à la psychologie positive, mais aussi d'un certain nombre d'approches thérapeutiques, comme la PNL, la sophrologie, ou encore l'hypnose. Sans le savoir, nous la pratiquons tous... mais malheureusement pas dans le bon sens !

En effet, quand nous nous disons, « je suis nul », « je n'y arriverai pas », nous nous suggérons des choses. À coup de petites phrases négatives qui semblent anodines, à force de répétitions, nous nous pourrissons l'existence et nous nous programmons même... à l'échec. Qui d'entre nous ne s'est jamais dit : « je savais bien que je n'y arriverais pas !! » ?

Un travail sur l'inconscient plus que sur la volonté

À l'inverse, Emile Coué recommandait de remplacer ces inductions négatives par des autosuggestions positives pour nous aider à nous sentir mieux.

Attention : cela ne veut absolument pas dire qu'il suffit de vouloir aller mieux pour qu'automatiquement, la vie devienne subitement radieuse !

Pour Coué, nos autosuggestions doivent s'adresser à notre imagination, autrement dit: notre inconscient. C'est lui qui nous ferait agir, beaucoup plus que notre volonté! Un simple exemple : essayons de saliver sur commande, c'est impossible... par contre, si nous nous imaginons croquer à pleines dents dans un citron, c'est totalement différent!

Ainsi, ce n'est qu'en nous adressant à notre inconscient que nous parvenons à améliorer notre bien-être. D'où le fait de répéter des phrases très simples, comme un mantra. La plus célèbre : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ».

Pour Coué, l'idéal, c'était de s'exercer dans un état de détente et de relaxation maximum, plutôt le matin, lorsque notre volonté (ou plutôt: notre mental) n'est pas encore optimale, et le soir, lorsque nous commençons à nous endormir.

Comment s'auto-suggérer des pensées positives?

On répète: On se répète les choses comme une litanie, sous la douche, dans la voiture,... L'important, c'est de le faire d'un ton doux en se disant des choses positives et réalistes, sans se mentir.

On visualise : de préférence en étant complètement relâché, dans un état de conscience limitée. La visualisation positive peut notamment prendre place lors d'une séance de sophrologie ou d'hypnose.

On travaille via le corps : en commençant par sourire, qui est physiologiquement bon pour la santé et fait baisser notre niveau de stress. Notre posture est également très importante: redressons-nous pour marcher droit, le menton haut.

N'oublions pas que ce que nous pensons, que ce soit de manière optimiste ou pessimiste, va constituer notre réalité... Acceptons-nous et apprenons à nous aimer et à nous respecter.

Alimentons notre imagination en choses justes, bonnes, et vivifiantes. La force de notre inconscient nous permettra par la suite de vivre notre meilleure vie ! •

VALORLUX :

25 ANS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT

En 25 ans d'existence, Valorlux est devenu un acteur majeur de la collecte et du tri des déchets d'emballages au Luxembourg. Claude Turping, son Directeur, évoque les actions passées, les réalisations actuelles ainsi que les défis à venir pour l'ASBL.



Quelles ont été les grandes réalisations de Valorlux durant ces 25 dernières années ?

Valorlux est connu du grand public pour le sac bleu, qui permet à la majorité des résidents de bénéficier d'un système de collecte en porte-à-porte de leurs déchets d'emballages, tels que les bouteilles et flacons en plastique, les emballages métalliques et les cartons à boisson afin qu'ils soient recyclés. Depuis 1996, année de lancement du sac bleu, plus de 112.000 tonnes de déchets d'emballages ont ainsi été collectés. En parallèle, pour les entreprises responsables d'emballages, qui mettent des produits emballés sur le marché luxembourgeois, Valorlux est l'éco-organisme qui permet de répondre aux obligations légales de recyclage et de valorisation de leurs déchets d'emballages. Aujourd'hui, l'ASBL comprend plus de 1.100 entreprises membres. Enfin, en matière de prévention des déchets d'emballages, Valorlux a développé, en collaboration avec les enseignes de la grande distribution, la clc et l'Administration de l'environnement, l'Eco-sac et le Superbag®, des sacs

de courses réutilisables, afin d'encourager le consommateur à préférer ces solutions plus durables face aux sacs à usage unique. Nous comptons près d'une soixantaine d'enseignes partenaires sur ces projets.

Vous venez de vous doter d'une nouvelle identité visuelle.

Pour quelles raisons ?

En 25 ans, Valorlux a évolué dans sa structure, son fonctionnement et ses services. Le milieu du développement durable a lui aussi fortement évolué, en mettant en avant des notions telles qu'une économie plus respectueuse de l'environnement et une écologie plus vertueuse. Dans le cadre de cette prise de conscience, nous avons jugé important de nous doter d'un message fort et percutant : « Be the change » qui invite chaque personne à être l'acteur de son avenir environnemental. Ce message énonce aussi le sens profond de notre mission : l'encouragement au changement de comportement en faveur de la préservation des ressources naturelles. Chaque action est importante. Depuis l'écoconception qui permet une réduction du volume

des déchets d'emballages, jusqu'aux bonnes pratiques de tri, le défi réel est de répondre aux objectifs communs en matière de recyclage, tout en tenant compte des responsabilités individuelles de chacun, du producteur au consommateur.

Quels sont les défis auxquels Valorlux est aujourd'hui confrontée ?

D'ici 2025, les taux de collecte et de recyclage vont devenir plus exigeants. Le plastique, par exemple, devra être recyclé à 50 % contre 22,5 % aujourd'hui. Pour atteindre cet objectif, nous devons renforcer la gamme de déchets d'emballages collectés. En 2019, sur demande de l'Administration de l'environnement, un projet pilote a été lancé afin de permettre aux habitants des 46 communes du nord du pays de mettre leurs pots, gobelets, barquettes, films et sachets en plastique dans leur sac bleu, en plus des fractions habituelles. En élargissant la gamme, les quantités collectées ont augmenté de 35 %, avec une bonne qualité de tri. L'extension de ce système à tout le pays devrait nous aider à dépasser l'objectif de 50 %. En matière de prévention, le défi sera de réduire la consommation annuelle des sacs en plastique à usage unique à 40 par personne d'ici 2025 au lieu de 90 actuellement. Les sacs réutilisables devront donc continuer à être favorisés. C'est pourquoi, nous encourageons le recours aux solutions telles que l'Eco-sac et le Superbag®. Notre rôle, dans ce contexte, est aussi de continuer à sensibiliser le public et à l'informer au mieux pour toujours encourager l'évolution des comportements.

L'an dernier, Valorlux a collecté 56.811 tonnes de déchets d'emballages tous systèmes de collecte confondus (porte-à-porte, Re-box, parcs de recyclage, soutien financier), soit 92,54 kilo par habitant.





FAMILLE RECOMPOSÉE : comment aimer les enfants de l'autre ?

Être présent sans s'imposer, se faire respecter sans être autoritaire, ne pas tenter de remplacer le parent absent... Pour survivre aux enfants de l'autre, les conseils éducatifs sont nombreux. Mais qu'en est-il des sentiments ? Tabou au sein des familles recomposées, le sujet est pourtant bien réel. De la difficulté à intégrer les enfants dans le quotidien aux sentiments contradictoires parfois ressentis, retour sur le parcours de deux familles à la recomposition parfois tumultueuse.

AURÉLIE HANTZBERG

LE GROS LOT

On ne va pas se mentir. Lorsqu'on (re) trouve l'amour passé 30 ans... il y a peu de chance pour que le prince charmant arrive seul. « La famille recomposée c'est un peu la loterie, on choisit notre moitié mais pas ses enfants », annonce Lise, 37 ans, divorcée et compagne de Franck, 38 ans.

Amoureuse, sur son nuage, Lise envisage la relation avec la fille de Franck de façon idyllique. Pour « être à la hauteur » et montrer l'amour qu'elle porte à son ami, Lise s'épuise à être toujours disponible pour la petite fille qui n'en a jamais assez : activités, sorties, cadeaux... elle fait tout pour arrondir les angles et faciliter les rapports entre les membres de cette nouvelle famille. Mais en vain, la petite ne lui sera nullement reconnaissante de cette générosité et affection quasi maternelle, bien au contraire. Plus elle est sympathique et généreuse, plus l'enfant est ingrate et virulente, allant même jusqu'à hurler au moindre signe d'affection de son père envers Lise. Les rapports vont se durcir, l'insatisfaction permanente

de l'enfant amène Lise à se questionner et à demander conseil.

« Je pense qu'elle me faisait payer l'absence de sa mère, alors que je n'étais pas la cause de la séparation. » Lise apprendra que c'est ce que les psychologues appellent « la dette », en d'autres termes le fait de faire payer inconsciemment au beau-parent l'absence de la mère ou du père.

Dans cette situation, difficile de se faire respecter ou d'instaurer un cadre et une autorité à la maison. « Mon conjoint ne supporte pas que je reprenne sa fille alors j'ai pris une décision radicale », déclare-t-elle : « Je ne me mêle plus du tout de son éducation et ne fais plus rien en fonction d'elle. C'est le seul moyen que j'ai trouvé pour protéger mon couple. Quand sa fille est chez nous, je ne me mêle en rien de ce qu'elle fait, ni de ce qu'elle porte ou mange... je la renvoie systématiquement vers son père. » Lise avoue que ce mode de fonctionnement n'est pas du plus simple et reconnaît volontiers qu'elles se sont progressivement éloignées, mais c'était, selon elle, le seul moyen de réduire les conflits avec Franck.

« Je garde désormais mes distances avec sa fille. Mon couple doit exister au-delà de cette parentalité par intermittence. Néanmoins, je reste attentive et ouverte lorsqu'elle souhaite discuter ou qu'elle a besoin de moi, je ne veux pas rompre le dialogue. Je me dis qu'il faut laisser du temps au temps et que peut-être nous nous retrouverons plus tard. »

JE NE SUIS PAS TON PÈRE

Nombreux sont les beaux-parents à se sentir démunis face aux enfants de l'autre. C'est le cas de Pascal. « Ma fille est une adulte indépendante de 27 ans alors quand j'ai rencontré Nathalie, maman de deux adolescents, il a fallu faire preuve de patience ! », plaisante-t-il. « Au départ, je voulais leur en mettre plein la vue, être le beau-père le plus cool du monde, comme pour cacher le fait que je n'avais pas vraiment envie de m'occuper d'eux. Malheureusement, ils m'ont repoussé, rien n'était satisfaisant à leurs yeux et j'ai commencé à les prendre en grippe, à ne plus les supporter », avoue-t-il encore gêné par ce sentiment. « Alors j'ai changé de technique et comme en amour, c'est en faisant le beau-papa inaccessible qu'ils ont commencé à s'intéresser à moi », déclare-t-il.

Par amour pour sa compagne, Pascal a tenté de s'investir comme un père dans l'éducation de ses beaux-fils mais une fois de plus il se heurte à un mur... et à leur mère. « Je m'efforçais d'installer une autorité trop « parentale » que les garçons ne trouvaient pas légitime.

Je garde désormais mes distances avec sa fille. Mon couple doit exister au-delà de cette parentalité par intermittence. Néanmoins, je reste attentive et ouverte lorsqu'elle souhaite discuter ou qu'elle a besoin de moi, je ne veux pas rompre le dialogue. Je me dis qu'il faut laisser du temps au temps et que peut-être nous nous retrouverons plus tard

“

”

Désormais, je reste à ma place de beau-père, le respect est mutuel et les relations sont plus harmonieuses. Nous sommes tous d'accord sur au moins une chose : je ne suis pas leur père ! »

ATOMES (DÉ)CROCHUS

Comme Pascal, ils sont nombreux à avoir tenté de jouer au parent de substitution alors qu'ils ne ressentaient aucune envie réelle d'endosser ce rôle. « Beaucoup font semblant comme j'ai pu le faire au début, mais ne pas être en accord avec ce que l'on ressent, entraîne un fort ressentiment qui fragilise peu à peu le couple » avoue-t-il. Alors non, les beaux-parents ne sont pas obligés de voir, en regardant l'enfant de l'autre, la septième merveille du monde, ni même d'avoir avec lui des atomes crochus. Ressentir de l'agacement ou de l'impatience ne fera pas de vous une horrible personne. Cela ne devrait pas vous empêcher d'être à l'écoute, de le traiter avec respect, et d'adopter un comportement bienveillant à son égard. Cependant, pour être heureux au sein du couple, les psychologues conseillent

de soigner particulièrement le début de la relation. Définir dès le départ le rôle de chacun peut être bénéfique. Laisser votre conjoint animer les moments où l'affect est présent tels que la lecture des histoires, le coucher, le bain ou les sorties pour les plus grands... et lui proposer de prendre en charge des moments plus neutre comme l'emmener à son activité, préparer le repas... Ne rien précipiter, observer les rapports au sein de la fratrie et en parler ouvertement à l'autre peut être un bon départ pour éviter les conflits et limiter des ressentiments dont on pourrait avoir honte auprès de l'autre. Cette culpabilité, Lise la connaît et la regrette : « J'ai l'impression qu'une fois encore on en demande plus aux femmes. Les belles-mères qui n'aiment pas leurs beaux-enfants ou qui rencontrent des difficultés culpabilisent plus que les hommes, et sont plus souvent jugées par l'entourage. On passe vite pour la marâtre de Cendrillon. Les pères attendent encore beaucoup de nous, comme si naturellement, instinctivement, une femme devait aimer les enfants qui l'entourent... » •



PLACES
DISPONIBLES



CHÈQUES
SERVICES
ACCUEIL



CRÈCHE MONTESSORI
Bidibul

LA MÉTHODE MONTESSORI POUR BIEN GRANDIR

Crèche Bidibul Foetz | 6, rue des Artisans | L-3895 Foetz - **+ 352.26.17.55.42**

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 5H À 23H ET LE SAMEDI DE 7H À 20H.

Crèche Bidibul Bascharage | 77 Boulevard J-F Kennedy | L-4930 Bascharage - **+ 352.26.50.73.1**

Micro-crèche Bidibul Florange | 24, rue d'Uckange | F-57190 Florange - **+ 33.7.87.26.38.33**

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 5H À 23H.

for kids

HÉLÈNA COUPETTE

MODE

#FUTURISCOOL
AVEC ÉMOI ÉMOI

©Émoi Émoi

Véritable déclaration à « Mother Nature », la nouvelle collection Émoi Émoi est aussi l'occasion de participer à créer un futur plus cool où l'industrie du textile ne sera plus une source de pollution pour la planète. Pour ce faire, la marque a fait le choix de matières justes, de privilégier l'humain et de ne concevoir que l'essentiel. Le strict minimum pour une mini-capsule à destination des mamans et de leurs progénitures, mais toujours avec beaucoup de style. « Wood Kid », « Mother Nature » ou encore « Family time », des sweat-shirts éthiques et des t-shirts écoresponsables, pour les conscientiser dès le plus jeune âge.

Collection #FuturIsCool Émoi Émoi
disponible sur www.emoji-emoji.com

LIFESTYLE

LE TRI LUDIQUE ? C'EST POSSIBLE !

Pas forcément la première association d'idées qui nous serait venue en tête et pourtant, deux entrepreneurs français ont imaginé *Le Petit Composteur*, un jeu de société écolo et made in France, pour aider les enfants et même les plus grands à mieux trier ses déchets pour faire son propre compost. L'initiative a rencontré un petit succès sur les réseaux sociaux ! Édité chez L'espaldon Insouciant, *Le Petit Composteur* a la particularité de sensibiliser ses plus petits joueurs à la pratique du compostage ainsi qu'à la valorisation des bio-déchets. Un projet à vocation à aller vers les autres et à partager qui permet aux plus petits de découvrir et de se familiariser avec la pratique du comptage, très ancienne et pourtant plus que jamais actuelle. Pour aller au bout de leur démarche, les créateurs ont banni le plastique de leur jeu : « Nous avons donc également retiré de la production tous les sur-emballages plastiques, traitements, vernis pour limiter son impact ». Fabriqué en bois français, le jeu est – ironie du sort – pas compostable, mais bien recyclable. À vos listes de Noël.

Le Petit Composteur dispo sur www.lepetitcomposteur.fr

CULTURE

DÉCOUVRIR L'ARTISTE
GERMAINE HOFFMANN EN S'AMUSANT

Comme à son habitude, le Casino Luxembourg – Forum d'art contemporain propose des workshops et autres ateliers à destination des plus petits. Une façon de les familiariser avec l'art contemporain et d'aiguiser leur œil critique. Cette saison c'est à l'artiste Germaine Hoffmann qu'ils auront affaire, puisque cette dernière expose *Die Zeit Ist Ein Gieriger Hund*. Si la plasticienne luxembourgeoise produit des œuvres qui naissent d'un besoin de créer et de réagir au monde en collant des bribes de journaux déchirés et en usant d'autres techniques mixtes, nul doute que son art devrait amuser nos bambins. À la façon de l'artiste, les enfants pourront arracher des bouts de papier dans des revues et composer des figures avec ces chutes qu'ils elles colleront sur des panneaux de bois. Une façon ludique d'appréhender l'art contemporain.

**Workshop Rock'n'Roll, dans le cadre de l'exposition
Die Zeit ist ein gieriger Hund. Le 21 novembre de 15h à 17h
Inscription klik@casino-luxembourg.lu**



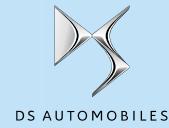
CLEVER
FÜREN
*Sue
spueren*

8.000€
2.500€

+500€



Petrymobil



PETRYMOBIL VOUS OFFRE 500€ EN PLUS DE LA PRIME GOUVERNEMENTALE POUR LES VÉHICULES ÉLECTRIFIÉS!*

Bénéficiez d' un avantage total de 8500€ sur toute notre gamme électrique et de 3000€ sur nos modèles hybrides rechargeables!*

info@petrymobil.lu
www.petrymobil.lu
[f](https://www.facebook.com/petrymobil) [i](https://www.instagram.com/petrymobil/) /petrymobil

*Conditions: Action valable du 1/11/2020 au 31/12/2020 chez Petrymobil. La remise de 500€ est déduite du prix d'achat. Voitures éligibles: Peugeot: e-208, e-2008, 3008 PHEV, 508 PHEV, e-Traveller, e-Expert. Citroën: ë-C4, C5 PHEV, ë-Jumpy, ë-Spacetourer. DS: DS3 Crossback E-Tense, DS7 Crossback PHEV. Opel: e-Corsa, e-Mokka, e-Zafira Life, e-Vivaro, Grandland X PHEV.

Consommation + CO2(WLTP): 508 PHEV: 1.5 l/100 - 34 g/km / e-208: 165 wh/km - 0 g/km / e-Zafira Life: en cours d'homologation / e-Mokka: en cours d'homologation / Citroën ë-C4: 166 wh/km - 0 g/km / DS7 E-Tense: 1.4 l / 100 km - 30g CO2 / km

LES NOUVEAUX

aventuriers



N°218

LA REDOUTE

Parka, K-way et bottes de pluie : nos kids prennent des allures de petits baroudeurs. La parfaite panoplie pour patauger dans les flaques de pluie, grimper aux arbres et explorer la nature ? Assurément. Gros pull douillet, quelques notes de kaki et de couleurs, chaussé·es de boots, les voilà prêts pour arpenter les chemins de l'école en toute décontraction.

HÉLÈNA COUPETTE



N°218



ZARA



MANGO





N°218

RETOUR EN ENFANCE

Qu'un heureux événement se profile ou que vos enfants aient déjà bien (trop ?) grandi, c'est toujours un plaisir de leur concocter une déco toute douce, cosy et bien sûr à leur image. Difficile de résister à la tentation devant une offre sans cesse renouvelée et toujours plus désirable... Les grandes enseignes de déco comme les petits labels tirent en effet sur notre corde sensible, entre collections trendy, matières plus respectueuses et nouvelles palettes de couleurs. Comment sortir du bleu layette ou du rose poupée ? Où dénicher la pièce qui fera la différence ? On a fait le tri pour vous... La chambre d'enfant suit les tendances déco qu'aiment les grands ! Tout simplement ! Terminées les ambiances kitch et trop genrées, à grands renforts de vichy rose ou bleu et d'accumulation de jouets en plastique... On se tourne dorénavant vers plus de sophistication et de simplicité.

AURÉLIE GUYOT

N°218



CAP AU NORD

Incontournable depuis quelques années dans nos intérieurs, la tendance scandinave se prête à la perfection aux univers enfantins. Bois clair ou blanc de rigueur pour le mobilier, camaïeux de gris perle, de crème et de couleurs pastel pour la déco. On adore également compléter le décor d'animaux venus du froid : ours polaires, rennes, petits pingouins et autres moutons douillets feront des compagnons de jeu parfaits !

VINTAGE ENCORE ET TOUJOURS

Voici l'autre tendance de fond à laquelle n'échappe pas notre progéniture. On aime préparer un landau en osier pour un bébé, installer une tête de lit en rotin pour l'aîné et chiner un rocking-chair de famille pour les bercer. Pour une ambiance encore plus authentique, n'hésitez pas à utiliser des vieux jouets négociés une bouchée de pain en brocante en guise d'éléments de déco: petits robots métalliques, voitures anciennes, livres... ils feront de nouveaux heureux!

“

Leur déco doit stimuler leur imagination...

”



MOULIN ROTY



MONOPRIX



JARDIN D'ULYSSE



UN CADEAU RÉUSSI À TOUS LES COUPS !

Des idées cadeaux à gogo ? Ne cherchez plus, **Insolite** est l'endroit qu'il vous faut. La dernière collection de **Pylones**, les jolies boîtes illustrées **Derrrière La porte** mais également des coussins chaleureux, un grand choix de bougies parfumées **Yankee Candle** et **Woodwick**. La boutique **Insolite** regorge d'idées rigolotes mais aussi utiles pour un Noël réussi à tous les coups



 **la Belle Etoile**
SHOPPING CENTER

BOUTIQUE INSOLITE
L-8050 Bertrange
Tél. : 26 31 36 20 | 

Produits disponibles à la vente sur letzshop.lu

VOYAGES VOYAGES

La déco doit aussi permettre de stimuler l'imagination de nos bambins ! Et pour cela, rien de tel que de leur parler d'ailleurs et de lointain... On a craqué sur le magnifique papier peint version XL signé The Collection, qui a imaginé une mappemonde poétique et graphique. Tentes, tipis et autres cabanes sont autant d'invitations à s'inventer et se raconter des histoires, tout comme les rééditions d'anciennes cartes de géographie qu'on affichait jadis dans les salles de classe. Et pourquoi ne pas recycler quelques-uns de nos souvenirs de vacances pour parfaire cet appel aux voyages ?

LE CHOIX DES COULEURS

Finis le bleu layette et le rose poupée ! Trop mauvais goût... Dorénavant, on préfère opter pour des tonalités plus neutres et toutes douces, qui raviront aussi bien les petites filles que leurs frangins. Parmi les coloris tendances de la saison, on retrouve des couleurs chaudes légèrement mutées, comme le moutarde, le terracotta et le brique ; à choisir pour une parure de lit ou des coussins de sol par exemple. Les pastels ont toujours la cote, rose poudré et mint en tête. Et comme souvent, le blanc reste de mise.

N°218



À MOTIFS

Les designers nous proposent enfin autre chose que des voitures et des petites fleurs... Les animaux restent une valeur sûre ! En effet, impossible de se tromper en choisissant un imprimé tête de chat ou ménagerie africaine, les enfants adorent à tous les coups... Pour les plus grands, n'hésitez pas à tenter des motifs géométriques qui apporteront du caractère et de la personnalité à la pièce. Rien de mieux que d'intégrer nos bambins dans nos réflexions et de laisser parler leur créativité !

UN PAPIER PEINT OU RIEN

Comme pour les autres pièces de la maison, les enfants ont aussi droit à leur mur total look. Les tapisseries XL ont le vent en poupe. On aime beaucoup les modèles Metrozoo qui font défiler des animaux exotiques ou Woody Chesnut qui nous plonge dans une forêt enchantée... Les plus audacieux permettront même aux petits artistes en herbe de colorier certains modèles noir et blanc, et les plus raisonnables opteront pour un revêtement type ardoise qu'on peut nettoyer vite fait bien fait !



RESPECT ET DURABILITÉ

Pour leur santé et celle de la planète, nous avons désormais l'obligation de choisir des matériaux et des matières respectueuses dûment labellisées. Textiles en coton bio ou lins lavés naturels, peintures naturelles à la chaux et à la caséine contenant le moins de solvants possibles, jouets en bois issus de forêts gérées raisonnablement, restriction du plastique... Dans ce même esprit, n'hésitez pas à privilégier les petites marques, les créateurs indépendants (Etsy regorge de pépites) ou même la seconde main plutôt que les grandes enseignes. Il n'est jamais trop tard pour éveiller les consciences !

“

**Les enfants partagent les envies
déco des plus grands !**

”

Dormir, jouer, lire et même travailler... votre enfant adorera passer du temps dans son nouveau décor. Et si on réussit par cette même occasion à aiguiser ses goûts et lui faire affirmer ses préférences en matière de design et de décoration, notre mission sera alors une totale réussite. On espère retrouver très vite cette petite génération de déco-addict ! •

ACTU

Pedro Almodovar est connu pour prêter une attention toute particulière aux décors de ces films. Le magnifique appartement dans lequel se déroule une grande partie de sa dernière production, *Douleur et gloire*, en est une nouvelle preuve. Le décor de son prochain opus, *La Voix Humaine*, répond à tous les codes couleur de la filmographie d'Almodovar et les détails y sont particulièrement soigné : une reproduction d'*Hector et Andromaque* de De Chirico trône entre deux appliques en verre de Murano et des murs vert mousse.

Des fauteuils 60's sont associés à la fameuse table Shuffle et on aperçoit également un canapé rouge de Florence Knoll. Enfin, on retrouve l'actrice Tilda Swinton évoluant autour d'un banc de George Nelson pour Vitra et d'une lampe de bureau Atollo XL de Vico Magistretti. Magnifique et très inspirant...

**Photos à retrouver sur le compte Instagram
de Pedro Almodovar.**



HOME [SMART] HOME

**Tout pour accompagner
votre enfant grandir**

**Rendez-nous visite
dans notre concept store
9A Cote d'Eich (L-1450)**

**ou sur notre online store
www.smart-babyshop.com**



**Livraison offerte sur toute
commande de meubles**

Des visages ET DES FIGURES



Tendance estampillée Pinterest, impossible d'être passée à côté de ces visages dessinés au crayon et au fusain qui insufflent immédiatement une caution Arty à notre intérieur. À la fois graphiques et délicats, ces portraits abstraits s'invitent sur nos tapis, nos mugs et habillent nos murs, comme la touche poétique qui manquait indéniablement à notre salon.

HÉLÈNA COUPETTE



BEAUMONDE



AUDENZA



RED CANDY

DESENIO

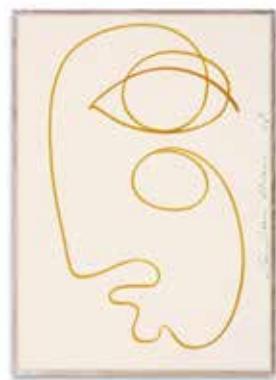


MINT MAY



4 MUR UK

N°218



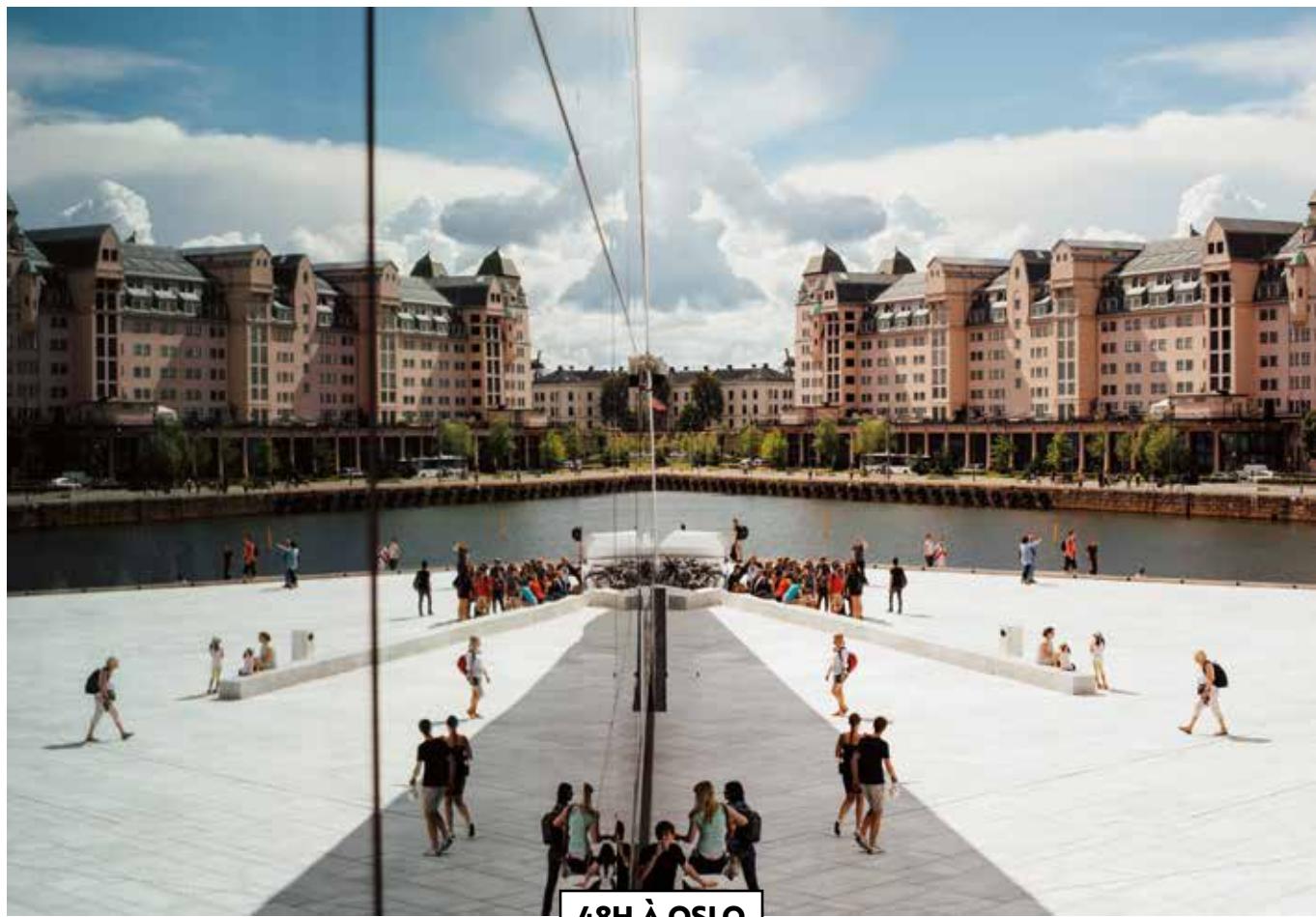
MONDAY



ZARA HOME



PÔDEVACHE



N°218

Entre nature et culture

Si la capitale de la Norvège n'est pas la plus belle ville du pays, sa situation, au bord du fjord éponyme, transporte les grands espaces scandinaves en ville. La culture aussi, car Oslo compte une densité incomparable de musées.

KÉVIN STORME

VENDREDI, 19H : ENGBRET CAFÉ

Le plus vieux restau d'Oslo. Le meilleur, difficile à dire ? La Norvège n'est pas spécialement réputée pour sa gastronomie. L'établissement sert néanmoins des plats honnêtes, dans un cadre élégant et cosy, face à une jolie place pavée. Plutôt rare dans cette ville résolument moderne.
Bankplassen 1

VENDREDI, 23H :

COMFORT HOTEL BORSPARKEN
Entre déco pop-art et industrielle,

l'hôtel est l'un des plus sympas de la capitale norvégienne. Il offre une belle vue sur l'opéra, considéré comme l'un des plus avant-gardistes du monde, juste derrière celui de Sydney.
Tollbugata 4

SAMEDI, 10H : MUSÉE MUNCH

Paris a sa *Joconde*. Oslo a son *Cri*. Ou plutôt ses *Cris*, car il en existe plusieurs exemplaires. Pas vraiment dans le même style que le chef-d'œuvre de De Vinci, mais tout aussi saisissant,

le tableau du peintre norvégien Edvard Munch demeure l'un des plus connus du monde. Symbolisant l'angoisse de l'Homme face à la société moderne, presque 120 ans après sa création, le *Cri* résonne avec toujours autant de force. Il y a aussi des centaines d'autres œuvres du peintre expressionniste, mais, comme pour un concert pop, la plupart des visiteurs n'y viennent que pour une chose.
Tøyengata 53

SAMEDI, 14H :**PARC DE SCULPTURES DE VIGELAND**

C'est un peu le parc Guell norvégien. Sauf qu'au lieu des œuvres tarabiscotées de Gaudi à Barcelone, ce sont les créatures surréalistes de Vigeland qui sont à l'honneur. Plus de 200 sculptures en bronze, pierre et fer forgé sont visibles au cours d'une balade agréable, bucolique et gratuite.

SAMEDI, 17H :**ULLEVALSETER**

Au cœur de la forêt de Nordmarka, à quelques kilomètres au nord de la capitale, ce café est le repaire des randonneurs, à pied... ou à ski l'hiver. Un bon endroit pour se réconforter après une longue marche, avec un chocolat chaud et d'excellentes pâtisseries. Mais venir à Ullevalseter, c'est surtout sortir en quelques minutes

de la frénésie de la ville, pour aller à la rencontre de ce que la Norvège a de mieux à proposer : les grands espaces. *Nordmarka 897*

SAMEDI, 21H : AKER BRYGGE

Le quartier le plus étonnant d'Oslo. Construit sur les ruines d'un chantier naval, il est animé jours et nuits et mélange les styles anciens, contemporains et industriels. On y trouve restaurants, bars avec terrasses sur les bords du fjord d'Oslo.

SAMEDI, 23H : ROCK IN

Faut-il aller dans le grand nord pour entendre du rock en live ? Toujours est-il que la Norvège a encore une scène metal très dynamique et que quelques troquets comme le Rock in continuent de décliner le triptyque bière, sueur et rock'n'roll. Un positionnement un peu anachronique,

mais tellement revigorant de voir des musiciens jouer sur de vrais instruments dans des bars.

À l'ancienne. *Grønland 14*

DIMANCHE, 10H :**MUSÉE FOLKLORIQUE**

Avec plus de 140 bâtiments, pour la plupart des XVII^e et XVIII^e siècles, il s'agit d'un des plus grands musées en plein air d'Europe. Situé dans le cadre verdoyant de la presqu'île de Brygdy, près d'Oslo, il regroupe tous les types d'architecture avec des édifices provenant des quatre coins du pays. En plus du côté folklorique, plein d'animaux de la ferme sont présentés, ainsi que la reconstitution d'une ville norvégienne du début du XIX^e siècle : Gamlebyen. Une plongée dans le temps alors qu'Oslo ne possède pas de quartier ancien. Sur la presqu'île, il est également possible de visiter également le musée des navires vikings, avec la présentation de trois drakkars, parfaitement rénovés pour se pencher dans le passé viking de la Norvège.

Musée folklorique : Museumsveien 10
Musée des navires vikings : Huk aveny 35

DIMANCHE, 15 H :**CITADELLE D'AKERSHUS**

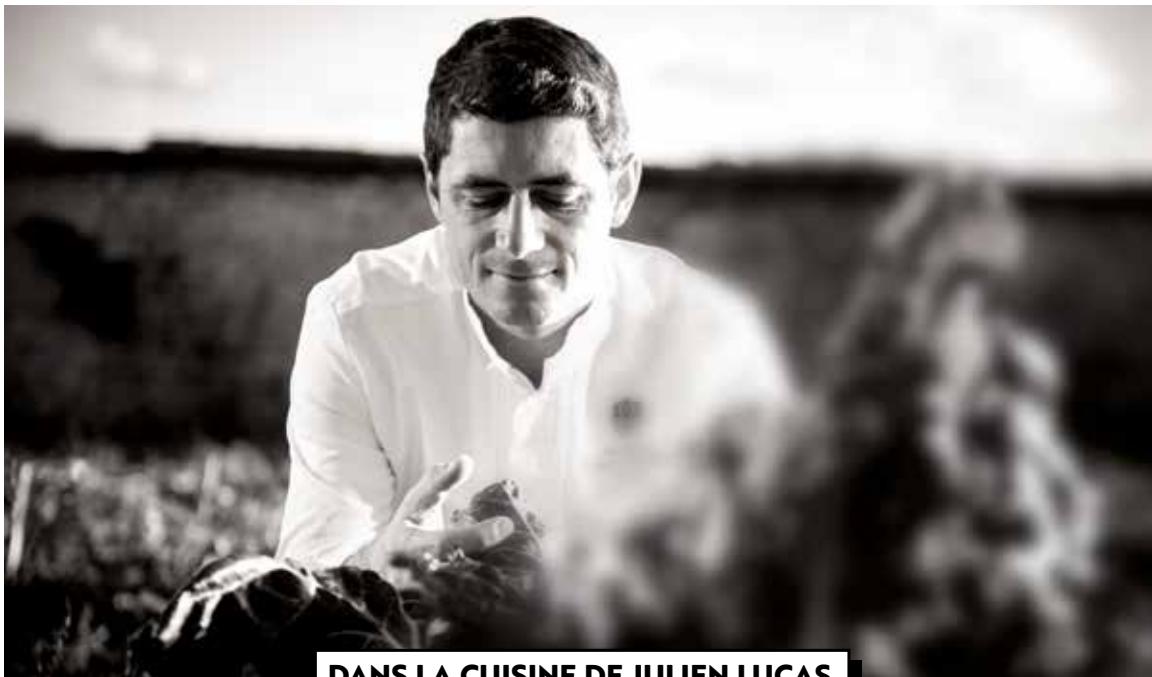
La forteresse, construite au XIII^e siècle, surplombe le fjord et offre de superbes vues sur le port. C'est aussi l'occasion de flâner à l'intérieur ou autour des remparts avant d'explorer la crypte royale qui abrite le tombeau du roi Hakon 7. Un musée de la Résistance norvégienne et un musée de la Défense occupent également les lieux. •



On y va

Vols Luxembourg Oslo via Londres, avec British airways, à partir de 150 euros aller-retour.

Vols sans escale Bruxelles Oslo à partir de 60 euros avec SAS.



DANS LA CUISINE DE JULIEN LUCAS

Une heureuse naissance

Il y a seulement quelques mois, et en pleine crise du Covid, Julien Lucas et son épouse, Camille, ont ouvert les portes de leur restaurant, La Villa. Il fait déjà partie des adresses préférées d'une clientèle cosmopolite.

MAGALI EYLENBOSCH

On raffole du cadre, à la fois chaleureux et contemporain, mais c'est la cuisine de Julien Lucas qui mérite surtout le détour. Mélange de rigueur et de spontanéité, elle ravit à la fois les gourmets, les gourmands et ceux pour qui gastronomie doit également rimer avec écoresponsabilité. Le terroir est omniprésent avec une carte qui évolue au gré des saisons.

À quel âge êtes-vous entré en cuisine ?

À 16 ans. Mes parents sont également restaurateurs. Au long de mon parcours,

j'ai fait l'ouverture de L'Atelier de Joël Robuchon. Après j'ai enchaîné plusieurs belles expériences, notamment au Bristol, chez Alain Ducasse et au Relais Bernard Loiseau. Mon épouse et moi, nous nous sommes rencontrés au Four Seasons à Bora Bora. Je suis revenu au Luxembourg en 2009 pour aider mon père qui ouvrirait un restaurant. Aujourd'hui, je vis pleinement l'aventure de La Villa.

Qu'est-ce qui fait votre différence ?

J'essaie de faire une cuisine sincère et je me sers de ce que la nature m'apporte. D'ailleurs je change la carte chaque semaine. Il n'y a pas seulement quatre saisons en cuisine. Certains produits,

quelques herbes sont éphémères. Ils ne durent que dix ou quinze jours dans l'année. Il faut en profiter. J'ai un potager qui m'inspire énormément. Entre l'entrée et le poisson ou la viande, on glisse toujours une petite découverte du potager.

Quelle est votre plus grande qualité ?
Je suis à l'écoute de mon équipe et de mes clients. C'est la base selon moi. Les retours sont toujours constructifs.

Vous remettez-vous souvent en question ?

Tous les jours! Je me pose mille et une questions. Est-ce que j'ai sélectionné

le bon produit ? Est-ce que l'assaisonnement est juste ? Est-ce que mon équipe est fière de servir cette assiette ? Est-ce que le client est content de la déguster ?

Quel est votre plus grand défaut ?

L'impatience. J'aime quand ça va vite, quand ça avance. C'est peut-être dû à mon âge. Je suis encore jeune.

Avez-vous un plat signature ?

Le homard à l'oseille. Les clients l'apprécient tellement que je l'ai gardé à la carte pendant quatre mois. Je ne me suis pas lassé de le faire et j'adore ce produit. Maintenant la saison est passée.

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

Un plat autour de la betterave. C'est un produit intéressant. Son côté terroir amène une saveur très particulière, mais en 2020, les gens recherchent le bien-être et il n'y a pas de produit plus anti-oxydant. Dans ma cuisine j'aime faire des pieds de nez en proposant des produits que les gens n'aiment pas forcément. C'est aussi le rôle d'un Chef de mettre en avant un produit qui ne fait pas l'unanimité et de prouver qu'une fois cuisiné, c'est très bon. Quand nous servons la betterave le client ne la voit pas, elle est recouverte d'écume, on travaille les épeluchures de légumes, elle est cuite en croûte de sel, il y a un beau travail d'assaisonnement, avec des herbes, un fruit qui est associé, du poivre, etc. C'est un vrai challenge de réussir ce plat. Ça passe ou ça casse !

Êtes-vous un bec sucré ou salé ?

Plutôt salé. Mais je ne fais pas l'impasse sur le dessert.

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

Sur quoi vous rabatteriez-vous ?

Vers quelque chose de simple et savoureux. Des pommes de terre roties, une salade verte et des œufs au plat.



N°218

Quel est votre plus beau souvenir ?

L'ouverture du restaurant de Joël Robuchon à Paris. Nous étions en 2003. Je venais de ma Lorraine et je n'avais pas beaucoup voyagé parce que mes parents travaillaient beaucoup. Je suis arrivé dans une brigade où il y avait deux Meilleurs Ouvriers de France. Frédéric Anton du Pré Catelan était déjà Chef, mais Joël Robuchon l'avait mis comme Chef de partie aux poissons parce qu'il était venu lui donner un coup de main. Je me sentais tout petit à côté d'eux, mais c'est là que j'ai réellement eu le déclencheur.

Et le pire souvenir...

Ça c'était à Monaco. Un cuisinier m'avait éteint les frigos. On arrive le matin et tout est à refaire.

Avec quel grand Chef aimeriez-vous partager une omelette ?

Joël Robuchon est hélas parti. Aujourd'hui, je choisirais Kei Kobayashi qui a obtenu sa troisième étoile cette année. C'est très impressionnant.

J'aimerais savoir comment il construit ses plats. On est un peu dans la même position que lui en arrivant dans un pays qui n'est pas le nôtre et en essayant de s'intégrer. Il l'a fait en France, en tant que Japonais.

Quel est le plat classique que vous aimeriez avoir inventé ?

Les macaronis farcis à la truffe noire, artichaut et foie gras d'Eric Frechon (Bristol). Tout est dit dans ce plat !

Avez-vous un mentor ?

Robuchon, sans hésiter. Il m'a appris beaucoup de choses.

Avez-vous un objectif ?

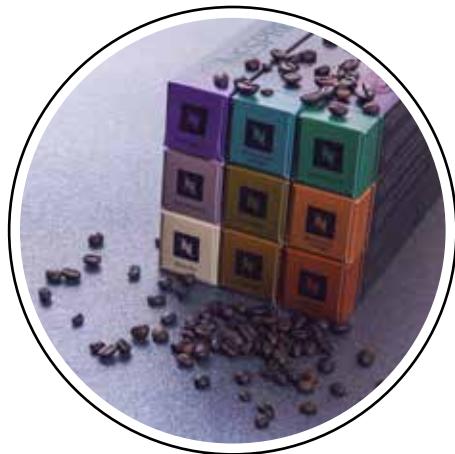
Que ma Maison tourne ! Je ne suis pas obsédé par la course aux étoiles. Avant, j'avais ça en tête. Aujourd'hui, mes priorités sont différentes.

La première fois que j'ai vu un client pousser la porte de mon restaurant, j'avais quasi les larmes aux yeux.

Si *Le Guide Michelin* décide un jour qu'on mérite quelque chose, ce sera un plus. •

NEWS FOOD

HÉLÈNA COUPETTE



Nespresso S'INVITE AU CITY CONCORDE

Une première pour la marque de café haut de gamme, Nespresso inaugurerait le mois dernier son nouveau pop-up dans la galerie commerçante du City Concorde. Un quatrième point de vente pour le label et la possibilité de shopper ses capsules pendant son shopping et de retrouver toutes les nouveautés de la marque.

Déjà présent au Luxembourg, Nespresso continue d'étendre son réseau, en plus de s'engager pour une consommation plus responsable. Les clients peuvent ainsi ramener leurs capsules usagées et assurer leur recyclage au pop-up et dans la vingtaine de points de collecte présents au Grand-Duché. Nespresso est également en discussion avec les instances compétentes pour permettre le recyclage des capsules via le sac bleu Valorlux.



DES CHOCOLATS ENGAGÉS ? C'EST POSSIBLE

À l'occasion du centenaire de la Confédération des Chocolatiers et Confiseurs de France et de la Journée Mondiale du Cacao et du Chocolat, la Confédération s'associe à la création du club des Chocolatiers Engagés, pour défendre une filière durable, initiée et mise en place par des artisans passionnés. Ainsi, les membres du club s'engagent à soutenir et à promouvoir un cacao durable en France et dans le monde,

en achetant et en utilisant la matière première issue de la production des coopératives partenaires.

« Cette démarche nous permet de prendre la parole sur un sujet important, explique Frédéric Chambeau, président de la CCCF. L'approvisionnement en cacao, mais aussi de créer une filière noble, éthique et de qualité, aux valeurs proches de celle de nos adhérents ».



Les meilleurs délices d'Afrique au Luxembourg

Une cuisine originale où les saveurs et les arômes créées par Pascaline sont au rendez-vous.

LE CHIFFRE

23%

C'est le recul des ventes de champagne sur la période de janvier à juillet. Un confinement qui aura fait du mal à l'industrie et qui pose cette question : boirons-nous des bulles à Noël ?

(Source : Syndicat général des vignerons champenois)

MANGER COMME CHIHIRO ? C'EST BIENTÔT POSSIBLE !

Brioche aux haricots rouges, ramen, onigiri...
De *Princesse Mononoké* au *Royaume des chats*, quel fan du studio d'animation japonais n'a jamais rêvé de dévorer les plats traditionnels dont la finesse est impeccablement retranscrite dans les longs métrages ? Un livre de recettes, édité chez Ynnis Edition, prévoit de dévoiler tous les secrets de ces mets.

Signé par Minh-Tri Vo et Claire-France Thévenon, le livre *Les recettes des films du studio Ghibli* accompagnera les recettes d'anecdotes sur les films dont sont tirés les plats. Sont concernés notamment *Kiki la petite sorcière*, *Mon voisin Totoro*, *La Colline aux coquelicots*, *Princesse Mononoké*, *Ponyo sur la falaise* ou encore *Le Voyage de Chihiro*.

Les recettes des films du studio Ghibli,
Minh-Tri Vo et Claire-France Thévenon,
Ynnis Edition, parution le 18 novembre.



Nos prestations

À votre domicile et en entreprise

Traiteur à domicile (à partir de 2 personnes)

Cette prestation comprend l'achat des ingrédients, la préparation des plats chez vous, le dressage de la table, la mise en place des plats, le rangement de la cuisine et le déplacement.

Les ateliers de cuisine africaine

Cours individuel ou collectif (1 à 3 personnes) un thème par atelier (2h)

La box épicerie afro

Deux types de panier (6kg / 12kg)



Pascaline Auneau Gandang

37 Rue du Nord
L-4260 Esch-sur-Alzette
Tél. : 621 410 138

www.cap-afrik.lu

Gin-Gin

POUR ALLIER LITTÉRATURE ET SPIRITUEUX

Nos deux passions renfermées dans un élégant coffret en bois, c'est la bonne idée des éditions MUSEAL qui ont élaboré un très beau livre signé et numéroté, accompagné de trois flacons de gin. Un véritable concentré de culture et d'art de vivre grand-ducal, imaginé conjointement (et exclusivement) par des talents 100% luxembourgeois. Camille et Mariette Duhr Mergers, de la distillerie Diedenacker, garante des traditions et du savoir-faire en matière de spiritueux, ont créé deux nouveaux gins « Red Berry » et « Spirit of Winter », qui viennent s'ajouter à leur célèbre gin déjà connu. Des flacons qui sont, eux, habillés par l'artiste-plasticienne Florence Hoffmann, connue pour ses œuvres « hommes-livres ». Enfin, le chef du restaurant « Ma langue sourit », Cyril Molard, a quant à lui créé trois plats créatifs et originaux pour accompagner ces breuvages exclusifs, dont l'une des recettes est dévoilée dans le livre.

**Coffret disponible sur www.museal.com
Retrouvez tous les points de vente sur le site**



FRANÇOIS JAGUT PREND LES COMMANDES DU RESTAURANT LES ROSES



Après vingt années derrière les fourneaux du restaurant Les Roses, Alain Pierron passe la main à son second François Jagut, depuis quinze ans à ses côtés. Une belle histoire de transmission pour les habitués du restaurant qui connaissent déjà la cuisine contemporaine du chef breton.

Une histoire de famille aussi, puisque c'est sa grand-mère qui lui a transmis cette passion, dès son plus jeune âge.

Formé aux côtés d'Olivier Roellinger et Marc Veyrat, le Breton aime naturellement les produits de la mer qu'il associe aux mets luxembourgeois. On pourra ainsi découvrir le Caviar Mailian-Maïlov sur un cannelloni de truite de l'Our et de chèvre frais ou encore un homard de Bretagne, juste cuit. La Saint-Jacques, quant à elle, prend la place de plat signature, mêlée à du butternut confit. À découvrir sans plus tarder !

RESTAURANT. BAR. TAKE-AWAY. DELIVERY. SEATED PARTIES.



OPEN TATAKI BURGER



  @hitchlxb

21-25, ALLÉE SCHEFFER L-2520 LUXEMBOURG (T) +352 2740 2125 (E) HELLO@HITCH.LU (W) WWW.HITCH.LU

VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS, cerfeuil et muscade

POUR 3 OU 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

INGRÉDIENTS :

- 500 g de champignons
- 50 g de beurre
- 2 échalotes
- 1 litre de bouillon de volaille ou de poulet
- 1 botte de cerfeuil
- 10 cl de crème fleurette fraîche
- 1/2 cuil. à café de muscade en poudre
- Sel et poivre

**Prêt en un rien de temps,
ce velouté concentre les senteurs
d'une balade d'automne
dans une forêt humide.**

Recette

01. Faites chauffer le beurre dans une casserole et faites suer les échalotes finement hachées jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
02. Ajoutez les champignons nettoyés et faites cuire encore 5 minutes. Lorsque l'eau de végétation des champignons s'est évaporée, versez le bouillon, portez à ébullition, puis laissez mijoter pendant 10 minutes.
03. Mettez la moitié du cerfeuil et 1 cuillerée à café de muscade dans la soupe, puis mixez dans un blender ou avec un mixeur plongeant. Incorporez la crème, remuez, assaisonnez et servez le velouté bien chaud parsemé de muscade et du reste de cerfeuil.





À boire avec

AZIENDA AGRICOLA FRANCESCO GRAVNER 2010

Josko Gravner est considéré comme le plus grand vigneron de vin orange au monde. Une macération pelliculaire et une vinification en amphore très bien maîtrisée donnent à ce vin une ampleur aromatique et une texture inédites. Ces vins sont surprenants par leur couleur or foncé et leur arôme de miel et d'épices.

Une complexité et une puissance incomparable à déguster avec ce velouté de champignons.

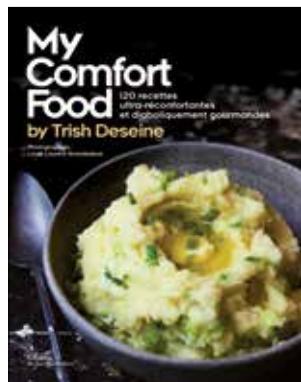


Arnaud Vaingre, sommelier chez Vinoteca, vous conseille pour un accord mets & vins.
Retrouvez sa sélection à la boutique 12, côte d'Eich à Luxembourg-Ville.

WWW.VINOTECA.LU

PLUS DE RECETTES?

MY COMFORT FOOD DE TRISH DESEINE



© Louis Laurent Grandadam
Éditions La Martinière

Réconfortant, gourmand et pourtant, toujours innovant et juste, Trish Deseine n'en finit plus de décliner son univers et son amour du bien manger à travers des livres toujours bien pensés. Le dernier en date devrait d'ailleurs nous servir de bible pour la saison à venir puisqu'il y sera question de comfort food. Des plats doudous et des recettes régressives à faire et à refaire à l'infini tant ils sont simples et diaboliquement gourmands. De la crème, des plats mijotés et caramélisés, des féculents onctueux, fondants, et évidemment des gâteaux moelleux et craquants. Des plats familiers et une cuisine généreuse, parfaits pour affronter l'hiver.

L'évanescence de la culture tibétaine

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

Au Tibet, au cœur de l'Himalaya, territoire annexé par la Chine en 1950, l'identité nationale est menacée. Voilà 70 ans que l'humanité assiste à la destruction de sa culture, de sa civilisation, de sa religion et à la persécution de sa population. Ce génocide culturel qui ne dit pas son nom, doublé d'une assimilation culturelle forcée, est orchestré par l'envahisseur chinois dont le dessein est d'effacer toute trace d'existence tibétaine de la mémoire du monde et d'éradiquer tout ce qui fait sa singularité. Pour ces tibétains éprius de liberté et privés de droits fondamentaux, fuir est une question de survie. C'est ainsi que 150 000 d'entre eux se sont exilés, essentiellement au Népal et en Inde, mais aussi, en France, des pays à partir desquels ils tentent de perpétuer leur héritage millénaire. Du toit du monde au pays des droits de l'Homme, rencontre avec ces tibétains en exil.

Partout sera mieux qu'ici bas

Bientôt, il faudra partir. Fuir la persécution meurtrissante chinoise, quitter ce pays où parler sa langue natale est interdit, où pratiquer sa foi relève de l'imprudence et où le simple fait de posséder une représentation du 14^{ème} Dalaï-Lama, leur guide spirituel, est un crime passible de prison. Un petit groupe de tibétains se prépare à un long et périlleux voyage qu'ils savent sans retour. Ici, leur vie est en danger, leurs droits sont bafoués, leur identité en passe d'être annihilée. Ils s'apprêtent à entamer une marche de plusieurs jours, par-delà les monts enneigés de l'Himalaya, pour se rendre, clandestinement, au Népal, en Inde

ou même en France, pour y trouver asile. Ce long périple, à l'issue incertaine, n'est pas sans risque. Les frontières sont bien moins poreuses qu'auparavant et surveillées par des gardes armés, déterminés à stopper l'exode tibétain. Bientôt, il faudra partir. Foulé une dernière fois cette terre, avec l'amère certitude que s'ils reviennent un jour, ce pays cheri qu'ils quittent à regret ne sera plus. Le ciel s'éteint, les passeurs s'impatientent. Maintenant, il faut partir...

Dites leur que...

En cette froide mais ensoleillée journée de printemps, c'est l'insurrection. La révolte d'un peuple qui, fidèle à sa doctrine de non-violence, mène une guerre pacifiste contre l'ennemi venu de l'Est, pour son indépendance. Comment dénoncer l'oppression chinoise et ce drame qui se joue en silence depuis bien des décennies dans les hauteurs de l'Himalaya, dans l'indifférence de la communauté internationale ? La réponse tient en l'acte désespéré de ce Tibétain parmi tant d'autres, qui, déterminé à faire connaître au monde les persécutions dont sont victimes les siens, s'offre en sacrifice sur l'autel de la liberté. Seul et en silence, il brandit fièrement le drapeau national, essayant le regard noir et menaçant des hommes en armes qui lui font face. Il attend que tournent les caméras des smartphones. Le monde regarde, c'est le bon moment ! Le martyr s'asperge généreusement d'essence et balbutie une dernière prière. Les mains tremblantes, l'insurgé se saisi d'une allumette et trouve, dans son ardent désir de liberté pour ceux

qu'il est sur le point de quitter, le courage de la craquer. Le malheureux s'embrase, les flammes ne faisant qu'une bouchée du drapeau qu'il a défendu jusqu'au bout. S'engage alors un combat perdu d'avance contre les flammes rageuses qui l'enveloppent et l'étreignent, déterminées à dévorer la moindre parcelle de son ennemi qui ne cesse de se débattre. Après de longues et insoutenables minutes, sous les yeux hagards des soldats, la torche humaine, résignée, cesse de lutter. Les flammes brûlent mais lui s'éteint, délivrant au monde cet ultime message « Libérez le Tibet »...

Les drapeaux à prières

Sur le flanc d'un monastère qui rayonne de toute sa majesté et que l'on croirait éternel, des fidèles font tourner, les uns après les autres, les dizaines de moulins à prières alignés au garde-à-vous, répandant dans les airs les mantras qu'ils renferment. À l'intérieur de l'édifice, baigné d'une douce lumière aux reflets ambrés, l'or et le vermillon dominent. Des moines psalmodient des textes sacrés tandis que des bâtons d'encens, à la pointe incandescente, libèrent une fumée odorante qui danse et qui apaise les angoisses des fidèles les plus tourmentés. La sérénité du lieu est brutalement perturbée par des coups de semonce tirés depuis le parvis et qui résonnent dans l'enceinte du lieu sacré. Dehors, la manifestation pacifique très vite dégénère. L'atmosphère s'électrise et les violences s'intensifient, cette énième immolation attisant davantage la haine de l'occupant chinois. Des pavés fusent,

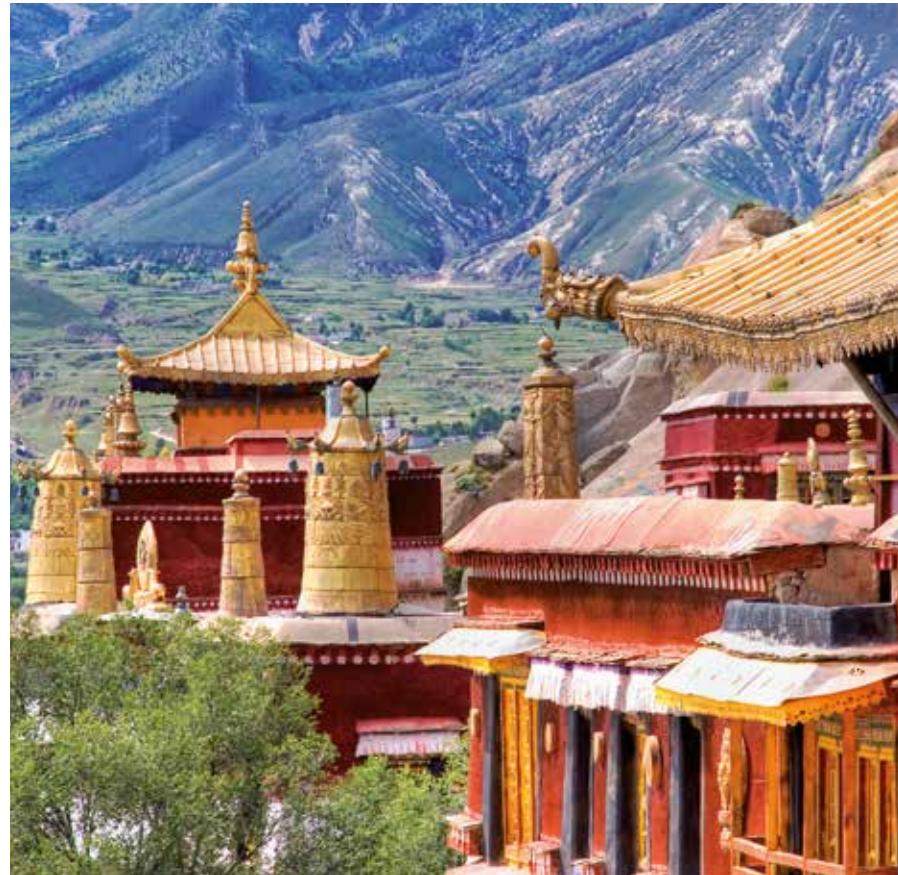
des voitures brûlent, des voix éclatent, des chairs meurtrissent. Témoins muets de ce déferlement de violence, des drapeaux multicolores tibétains, accrochés en guirlande, aux abords du monastère. Sur ces morceaux de tissu suspendus, sont marquées des prières qui sont, comme le veut la croyance, dispersées dans les airs à la faveur du vent. Une bourrasque frappe violemment les fanions polychromes, presque aussi violemment que ces soldats sur ces personnes désarmées, à la liberté chevillée au corps et à l'identité tibétaine un peu trop affirmée...

Le bon grain de l'ivraie

Après plusieurs mois de voyage et de nombreux pays traversés, la caravane arrive enfin en France, pays des droits de l'Homme, dont les valeurs de liberté, d'égalité et de fraternité apparaissent comme un mirage, vues des hauts plateaux tibétains. Ici, les monts enneigés sont remplacés par de sinistres barres d'immeubles, les yaks sauvages par des véhicules recrachant d'étouffantes fumées noires, la spiritualité, le sacré et le mysticisme, remplacés par le stress, le consumérisme et le superficiel. Un monde nouveau où chacun convoite ce que l'autre possède. Il faut s'y faire. Se faire aussi à ce long parcours pour faire reconnaître son droit à l'asile et pouvoir demeurer dans ce pays de tous les possibles. Ces réfugiés savent que la France, cette terre d'asile, est aussi un champ de désespoir où s'opposent les ethnies et où se mesurent les détresses. Sur cette terre fertile, poussent des demandes d'asile plus ou moins légitimes, la difficulté étant, pour les autorités, de distinguer le bon grain, ceux dont la vie est en réel danger dans leur pays, de l'ivraie, ces migrants économiques auxquels ces tibétains craignent d'être assimilés...

Un phare dans la nuit

Tous les Tibétains arrivés en France n'ont pas eu le même parcours. Quelques-uns arrivent directement du Tibet tandis que d'autres ont vécu de nombreuses années en Inde ou au Népal. Contrairement à la France, ces deux pays limitrophes ne sont pas signataires de la



N°218

convention de Genève relative au statut des réfugiés, les privant ainsi des mêmes droits que leurs citoyens. C'est ainsi qu'ils arrivent dans l'Hexagone, plus ou moins légalement, avec pour principal point de chute, Conflans-Sainte-Honorine, dans les Yvelines, ce phare lumineux qui les a guidés quand parfois ils se sont égarés. La solidarité de cette commune de 35 000 âmes et l'indéfectible engagement d'une association dans la cause tibétaine sont connus par-delà les montagnes de l'Himalaya. C'est ici, en bordure de Seine, sous un pont, qu'est établi le campement de près de 200 demandeurs d'asile, qui vivent de la générosité des habitants et du soutien de l'association qui les accompagne dans leur démarche pour obtenir le précieux sésame...

Dis, tu m'emmèneras au Tibet ?

Ils le savent, ce n'est qu'une question de temps avant que leur campement de fortune ne soit démantelé. En attendant l'instruction de leur demande d'asile, tous sont dominés par la peur de se voir déboutés de ce droit.

Il faut être patient. Après s'être vu remettre des vivres et produits d'hygiène collectés avant le départ, tous se réunissent autour d'une boisson chaude et réconfortante. Ils aiment à parler du Tibet d'avant, qu'ils ne le connaissent qu'à travers les récits des anciens, qui demeurent les derniers gardiens de cette culture millénaire qui s'éteint peu à peu. Bientôt, quand ces ancêtres ne seront plus, qui pourra témoigner de la grandeur de cette civilisation d'avant la sinisation. C'est sur les épaules de la jeune génération, née en exil, que repose ce devoir de transmission et la perpétuation de cette culture reçue en héritage. Étrangement, tous sont nostalgiques d'un pays qu'il n'ont jamais connu et rêvent de se rendre, un jour, dans ce Tibet libre, tel que conté par les anciens. •

Découvrir d'autres carnets
sur Instagram et Facebook :
heartsquad1

Horoscope

HÉLÈNE MACK

Signe du mois

SCORPION (23.10 au 21.11)

Amour : Vos attentes vis-à-vis d'une personne exigent plus de patience que vous ne le supposez. **Travail :** Mercure s'anime dans votre signe, même si vous ne pouvez pas exprimer pleinement votre potentiel face aux exigences. **Vitalité :** Vous vous accordez un temps de réflexion.

CAPRICORNE (22.12 au 20.01)

Amour : Vous vous sentirez plus forte moralement, vous serez à même de comprendre votre partenaire.

Travail : Soyez très prudente dans vos entreprises car il y a de fortes probabilités pour que la conjoncture provoque des retournements.

Vitalité : Libérez-vous de votre mental.

VERSEAU (21.01 au 19.02)

Amour : Vous mettrez de la profondeur dans vos sentiments et vivez certains moments avec plus de conscience et de réalité. **Travail :** Vous acceptez plus aisément les conseils d'autrui, vous vous sentez soutenue. **Vitalité :** Vous aurez du mal à prendre les événements avec légèreté.

POISSON (20.02 au 21.03)

Amour : Remise en cause de certains arrangements, avec Lilith le passé refait surface et vous donne l'opportunité de le régler. **Travail :** Mercure positif, vous focaliserez toutes vos énergies dans la réorganisation de vos activités. **Vitalité :** Meilleure récupération, moral en hausse.

BÉLIER (21.03 au 20.04)

Amour : Des aspects planétaires conflictuels, en amour vous serez inflexible, les rapports de force seront souvent présents. **Travail :** Mars et Pluton tonitruants vous mettent la pression et vous obligent à revoir

vos bases de travail de façon urgente.

Vitalité : Calmez votre être intérieur.

TAUREAU (21.04 au 20.05)

Amour : La présence de Vénus en Balance vous impose une réflexion personnelle de votre évolution.

Travail : L'opposition de Mercure vous rend plus audacieuse et permettra à votre résistance légendaire de surmonter les obstacles. **Vitalité :** Évitez avant tout de gaspiller votre belle énergie.

GÉMEAUX (21.05 au 20.06)

Amour : Vénus sera votre complice, un peu de calme, que vous partagerez sans modération avec votre amoureux, vous fera du bien. **Travail :** Soutien de Jupiter, les récentes déceptions ou désillusions seront reléguées aux oubliettes. **Vitalité :** La volonté d'assurer sur tous les terrains.

CANCER (21.06 au 22.07)

Amour : Malgré un climat un peu survolté en famille, vous restez optimiste, Mercure vous aidera à faire passer les messages en douceur. **Travail :** De la chance, une personne attentive à vos projets vous aide à les mettre à exécution. **Vitalité :** Cherchez avant tout un équilibre émotionnel.

LION (23.07 au 22.08)

Amour : Beaucoup d'effervescence avec l'influence de Mars en Bélier et la

sensation de renouer avec la vie. **Travail :**

Vous êtes prête à vous mobiliser corps et âme pour repousser vos limites et concrétiser vos ambitions. **Vitalité :** Mars vous permet de reprendre votre souffle.

VIERGE (23.08 au 22.09)

Amour : Jupiter bénéfique, le chemin est infini quand il s'agit de faire évoluer vos sentiments. **Travail :** Mercure votre planète en signe ami, vous donne persévérance et courage pour négocier un virage professionnel. **Vitalité :** Des remous qui risquent d'affecter votre moral.

BALANCE

(du 23.09 au 22.10)

Amour : Vénus en harmonie, laissez-vous guider par votre sensibilité, elle vous mènera vers la personne que vous attendez. **Travail :** Mercure et Vénus deviennent une sauvegarde, vous saurez trouver une solution à un délicat problème. **Vitalité :** Un bel élan vital vous fera oublier vos soucis.

SAGITTAIRE (22.11 au 21.12)

Amour : Vénus bénéfique, acceptez les choses comme elles sont, vous fera avancer vers le détachement. **Travail :** Jupiter en accord, votre nature sociable vous permettra de vous présenter sous votre meilleur jour. **Vitalité :** Belle énergie regonflée grâce à Mars bénéfique en Bélier.

exclusively imported by

WENGLER
1897
CHÂTEAUX & DOMAINES



DRINK RESPONSIBLY

Caves Wengler SA, 2 rue Neuve, L-6681 Rosport



LA NOUVELLE TENDANCE DESIGN ...



LE BÉTON-CIRÉ

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

TREMALUX
TRADING ENGINEERING MATERIALS