

# FEMMES

A woman with dark hair, wearing a sequined dress with a red and blue gradient, is the central figure. She is looking off to the side with a slight smile. The background is blurred, showing what appears to be a festive indoor setting with lights.

Décembre 2020  
n° 219

MODE

Glitter  
for ever

DOSSIER

C'EST NOËL,  
NE BOUDONS PAS  
NOTRE PLAISIR

INTÉRIEUR

5 TENDANCES  
POUR UN NOËL  
PARFAIT

WE ARE FAMILY

L'IMAGINATION,  
INGRÉDIENT MAGIQUE  
DE L'ENFANCE

DOSSIER GREEN

ENVIRONNEMENT :  
ET SI ON CONFINAIT  
TOUS LES ANS ?

*Cartier*



## NOËL DE LA SOLIDARITÉ

Notre pays a failli y arriver. À la frontière de trois pays reconfinés, le législateur a décidé, et l'on imagine aisément que la décision n'a pas été facile à prendre, de confiner partiellement, d'imposer un couvre-feu et une limitation du nombre de personnes à recevoir.

Il faut sauver Noël...  
Au delà de cette chaleureuse fête chrétienne et familiale, c'est le Noël de tout un chacun qu'il convient de sauver...

La fin d'année pour les petits commerçants, c'est l'occasion de rétablir un chiffre d'affaires, bien mis à mal par le premier confinement. Pour reprendre une expression que j'ai trouvée fort à propos « Je fais mes achats dans MA ZONE ». Ils sont là, à côté de vous, et ils ont besoin de vous.

Une pensée pour nos amis de l'holesca pour qui le confinement signifie que les charges continuent à être dues, sans aucune rentrée d'argent. Faites appel à ceux qui, du jour au lendemain, se convertissent dans la vente à emporter, outre de pas cuisiner, cela vous permet, de donner un coup de souffle à votre palais et d'aider l'économie locale.

Ils sont là, à côté de vous et ils ont besoin de vous.

N'oublions jamais que ceux qui sont à côté de nous, ce sont eux l'économie réelle, ce sont eux qui engendrent nos emplois...

Noël approche à grands pas, et pour bon nombre d'entre nous, il s'agira d'une célébration particulière, sans grands déplacements et sans doute, en petit comité.

Par peur d'une contamination, pour un principe de précaution ou pour préserver les siens... Quelle qu'en soit la raison... Noël symbolise l'écoute, le partage et la fraternité. Regardez autour de vous, et ne laissez personne fêter Noël tout seul.

Ils sont là, à côté de vous et ils ont besoin vous.

Excellent lecture

---

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

# SOMMAIRE

Décembre 2020  
n° 219



## COUVERTURE

Sundress @sundress\_official  
Photographe : Muneha Pac @munopia



N°219

**cim**  
CONTRE<sup>LE</sup>  
2019 **20200**  
EXEMPLAIRES  
CERTIFIÉ CIM

## 01. MODE

### LAST MINUTE ! / 06

**CATWALK / 10**  
Stine Goya

**MODE / 12**  
Glitter for ever

**DRESS CODE / 30**

**NEWS MODE / 32**

**DECRIPTAGE MODE / 34**

**INTERVIEW MODE / 36**  
Marie de Decker x Cartier

**WISHLIST / 40**

## 02. CULTURE

### INTERVIEW CULTURE / 50

Henri Schoetter

**SAVE THE DATE / 54**

**NEWS CULTURE / 56**

**ONLINE / 08**



## 03. MAGAZINE

### DOSSIER / 58

C'est Noël,  
ne boudons pas notre plaisir

### DOSSIER GREEN / 62

Environnement :  
et si on confinait tous les ans ?

### FINANCE / 68

Investir dans le photovoltaïque,  
une idée radieuse

### L'INTERVIEW DU MOIS / 72

Leena Maria Linnus

### SOCIÉTÉ / 74

### BUSINESS / 76

Générations différentes,  
une richesse pour l'entreprise

### NEWS SOCIÉTÉ / 80

### EXPERTS EN DROIT / 84

## 04. WELLNESS

### BEAUTÉ / 86

De l'éclat sinon rien :  
vive le teint glowy

### BEAUTY CASE / 92

### L'AVIS DE LA RÉDAC / 94

### BIEN-ÊTRE / 96

La beauté dans la peau

### ALIMENTATION

### CONSCIENTE / 100

Les super aliments,  
petits mais costauds !

### NEWS HEALTHY / 102

### SÉRÉNITÉ / 104

## 05. TRIBU

### WE ARE FAMILY / 106

L'imagination,  
ingrédient magique de l'enfance

### FOR KIDS / 110

### MODE ENFANT / 112

Petits lutins



## 06. ART DE VIVRE

### INTÉRIEUR / 120

5 tendances pour un Noël parfait

### MOODBOARD / 124

### 48H à Paris / 126

### DANS LA CUISINE DE / 128

### NEWS FOOD / 130

### RECETTE / 134

### CARNET HUMANITAIRE / 136

### HOROSCOPE / 138

## OURS

### DIRECTRICE ET RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

### ASSISTANTE

Cécile Genay

### RÉGIE PUBLICITAIRE

WAT Éditions Sàrl

### DIRECTRICE COMMERCIALE

Julie Bénieré

### CONSEILLERS EN COMMUNICATION

Aymeric Grosjean / Kevin Martin

Margot Palazzo

### STUDIO DE CRÉATION

WAT Éditions Sàrl

### DESIGN GRAPHIQUE

Dorothée Dillenschneider

### RÉDACTEURS

Bekai / Fabrice Barbian

Matthieu Boudriga De Ciancio / Lisa Beys

Hélène Coupette / Tchien Wey Detry-Banh

Magali Eylenbosch / Frédéric Rabetti

Godefroy Gordey / Fabien Grasser / Aurélie Guyot

Aurélie Hantzberg / Christine Mick

Maria Pietrangeli / Jeanne Renaud

Carmen Rimondini / Mathieu Rosan

Karine Sitarz / Kévin Storme

### SOCIÉTÉ ÉDITRICE

WAT Éditions Sàrl

74, rue Ermesinde L-1469 Luxembourg

Tél. : +352 26 45 85 86

redaction@femmesmagazine.lu

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



### ABONNEMENT

11 numéros / an

Coupon à envoyer à *Femmes*

avec preuve de paiement

Nom:

Prénom:

Adresse:

Luxembourg 33€ / Pays frontaliers 35€

À verser sur le compte BGL

LU29 0030200166890000

# LAST MINUTE !

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

HÉLÈNA COUPETTE

“

**S'IL Y A MOINS DE SOLEIL,  
C'EST PARCE QUE LA TERRE TOURNE NON ?**

” Entendu à la rédac

## LA COULEUR

### LA BOÎTE PIANO 24 COULEURS, HERMÈS

Si comme le dit l'adage : « choisir, c'est renoncer », alors Hermès a tout compris. Toutes les couleurs emblématiques de la collection Rouge Hermès se retrouvent dans un écrin à l'orange si reconnaissable. Une façon de varier et de jouer avec les 24 teintes de ces rouges à lèvres infiniment raffinés qui composent cette palette chromatique, selon son humeur, ses envies et ses émotions. Un écho également à l'adresse historique de la maison française : le 24 faubourg Saint-Honoré à Paris. « Faire d'un sourire une attitude », une jolie philosophie pour une mise en beauté rarement aussi élégante.

**Disponible en édition limitée à 440 exemplaires,  
dans une sélection de magasins Hermès.**



©Hermès

## L'ORGANISATION

### CARNET UNTITLED PARIS

Un carnet tout simple en apparence et qui pourtant se révèle extrêmement bien pensé : c'est le pari de Untitled, le premier carnet hybride, no-gender, écoresponsable et made in France. Agenda, journal de bord, cahier de développement personnel... Imaginé par deux sœurs désireuses de trouver un outil simple et pratique, capable de convenir aux objectifs de vie de chacune, ce carnet présente six méthodes différentes pour six mois d'utilisation ainsi qu'un calendrier non daté pour démarrer à tout instant. Une façon pratique d'apprendre à déterminer et découper ses objectifs perso et pro. Le cadeau idéal à offrir à cette amie un peu (trop) bordélique.



©Veuve Clicquot

## LES BULLES

*La Clicquot Tape,  
VEUVE CLICQUOT*

Pourquoi faire simple quand on peut faire chic ? Inspirée du design des cassettes audio, Veuve Clicquot imagine un écrin pop, aux accents vintage et décline six boîtes 100% recyclables, pour contenir ses bouteilles Carte Jaune. Disco, zébrée ou Tie & Dye, chaque cassette a été pensée pour mettre en valeur cette cuvée iconique de la maison champenoise. Une collection rétro et exclusive, qui allie beauté et utilité comme un hommage à Madame Clicquot, herself, qui déclara un jour : « Nos vins doivent flatter à la fois l'œil et le palais ». Pas de doute que cette collection capsule tiendra toutes ses promesses.

**La Clicquot Tape disponible  
en édition limitée chez les cavistes  
et les points de vente sélectifs.**



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...



©Le père Noël est une ordure

## Culture

### 5 films de Noël

#### POUR PASSER L'HIVER AU CHAUD

*Le Père Noël est une ordure, Love Actually, A Very Murray Christmas...* Du plus culte au plus cheesy, passage obligé dès que l'hiver pointe le bout de son nez, on squatte notre canapé et on rentabilise nos abonnements VOD avec cette film list sponsorisée par le gros bonhomme rouge.

## Mode



©La Redoute

## Lifestyle

### 10 IDÉES CADEAUX POUR LUI

En panne d'inspiration pour le surprendre devant la dinde aux marrons ? Pas de panique : des gadgets high-tech aux accessoires de luxe, on a pensé à tout pour trouver la perle rare et être certaine de lui faire plaisir à tous les coups.

## Société

### ET SI ON PASSAIT NOËL AU VERT ?

Plus que jamais dans l'actualité, l'écoresponsabilité se décline à tous les pans de notre quotidien. De notre dressing avec des créateurs responsables à notre cuisine et notre salle de bains, remplies de produits bios, et même à notre table de Noël et aux cadeaux sous le sapin.

## 3 LOOKS DE FÊTE POUR BRILLER SUR ZOOM

Si les fêtes auront un goût quelque peu différent cette année, on ne délaissé pas notre look pour autant. De la paillette, du sequin et beaucoup de glitter : même en petit comité, voici trois idées de looks pour briller de mille feux.



©Clinique

## Beauté

### NOTRE BEAUTY BEST-OF 2020

Des parfums tous plus exquis les uns que les autres, une BB crème-soin qui s'adapte à notre carnation, un contour des yeux miracle et des rouges à lèvres toujours plus texturés : tour d'horizon de nos petits favoris de l'année, parmi toutes les nouveautés que nous avons pu tester.

ANNA MARIA  
**CAMMILLI**  
FIRENZE



Bijouterie  
**HOFFMANN**

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

Exclusivité au Luxembourg

# STINE GOYA

“

**NOUS VOULONS  
ENCOURAGER  
LES FEMMES À EXPRIMER  
LEUR INDIVIDUALITÉ  
À TRAVERS  
NOS VÊTEMENTS**

”

Stine Goya pour  
[www.material-magazine.com](http://www.material-magazine.com)

N°219



Des clashs d'imprimés et des costumes surtaillés : des silhouettes signées Stine Goya, paradoxalement aussi pop que cérébrale. Robes en maille près du corps longueur midi ou fluide version mini, tailleurs tantôt extra-loose ou carrément plus fit, mini-pois ou maxi-zébrures : la femme Stine Goya s'autorise toutes les excentricités.

---

TEXTES : HÉLÈNA COUPETTE | PHOTOGRAPHIE DENNIS MORTON



# Glitter for ever

Effusion de paillettes et pluie de sequins, les fêtes de fin d'année sont plus que jamais l'occasion de briller de mille feux. Avec plus ou moins de subtilité selon son baromètre perso, on glisse un collant qui scintille sous cette petite robe noire un peu trop sage ou on ose carrément un pantalon à strass à porter avec un top tout simple, histoire de calmer le jeu. Surtout, on prend exemple sur nos marques favorites pour adopter le parfait look de Noël.

---

HÉLÈNA COUPETTE







LA COLLECTION



KEIRA KNIGHTLEY

# CHANEL

## J12

IT'S ALL ABOUT SECONDS

SELF-WINDING MANUFACTURE MOVEMENT

HIGHLY RESISTANT CERAMIC WATCH. SWISS MADE. 5-YEAR WARRANTY.

80 Route de Longwy  
L-8060 Bertrange  
+352 27 44 95 91

**WINDESHAUSEN**  
LUXEMBOURG



GALERIES LAFAYETTE

# MESSIKA

PARIS



WINDESHAUSEN  
LUXEMBOURG  
City Concorde  
80 Route de Longwy L-8060 Bertrange  
Tel. 27 44 95 91 | [www.windeshausen.lu](http://www.windeshausen.lu)



DIOR



LIU JO



MONKI



## AVEC GRENIER VINTAGE, LAISSEZ OPÉRER LA MAGIE DE NOËL

Si les fêtes sont plus que jamais l'occasion de faire briller votre intérieur, Grenier vintage s'occupe de tout et illumine votre maison pour des fêtes étincelantes. Des éléments de décoration, de la vaisselle vintage, chinés au fil du temps, pour une scénographie unique et poétique, parfaite pour les fêtes. De la table au sapin, Grenier Vintage propose une déco clé en main, la meilleure idée pour faire vivre la magie de Noël.



©mariendoudouphotographie



Scénographe • Designer Floral • location de mobilier et de décoration  
Sandrine Bahuon • GSM : +352 671 060 279 • GSM : +336 22 36 94 95  
contact@grenievintage.fr • www.grenievintage.fr • www.lovelyinstants.com





THE KOOPLES



Photographie retouchée

Vivre avec joie



LIVE THE JOY

**FRED**

**WINDESHAUSEN**  
BIJOUTIERS

80 route de Longwy  
Centre Commercial City Concorde,  
Bertrange – Tél. +352 27 44 93 40



H&M

# Baobab

## COLLECTION



© Maud Ercé

Foty

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

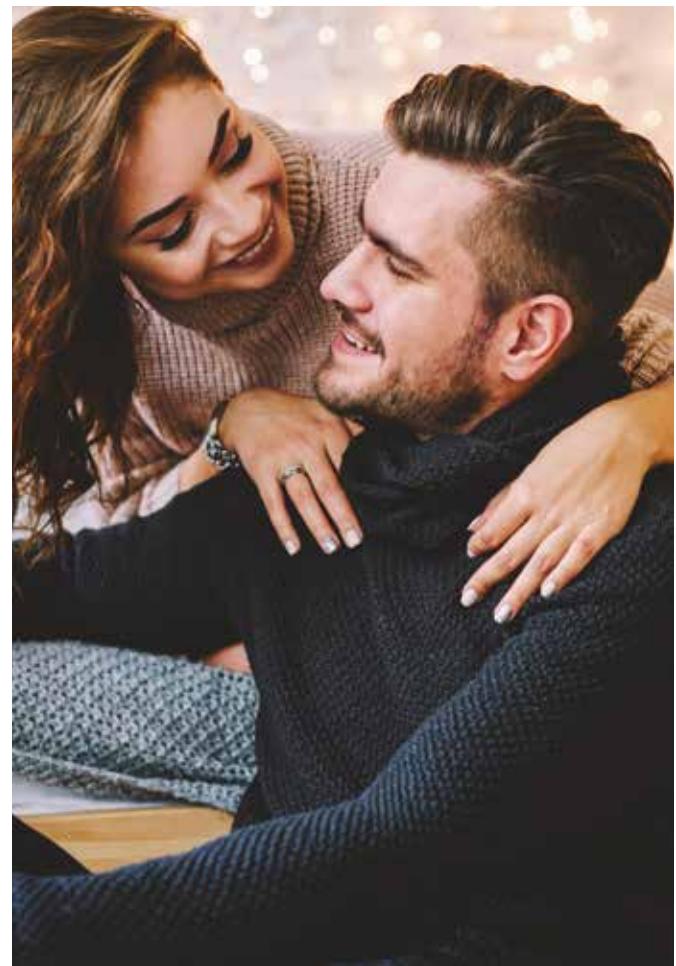


PATRIZIA PÉPÉ



PRÊT À PORTER HOMME ET FEMME

Hugo Boss, Smith, Jacob Cohen ou encore Jean Karl, Dress Code est l'endroit idéal où trouver toutes les marques haut de gamme pour homme et femme. Disponible en click'n'collect sur rendez-vous, la boutique récemment ouverte en septembre propose également une sélection d'accessoires et de chaussures.



JACOB COHËN manzoni AS S I Y U

d M N Gran Sasso®  
MADE IN ITALY BOSS  
HUGO BOSS

Dress Code By Mario  
32 rue de l'ancien Hôpital  
57100 Thionville



LA REDOUTE

# Comfy chic

Des fêtes en petit comité, certes mais des fêtes stylées malgré tout ! Exit les paillettes et autres sequins, cette année on leurs préfère les matières douces et réconfortantes, dans lesquelles se lover, des couleurs chaudes et des coupes confortables pour flâner au pied du sapin. Et pour upgrader ce look casual à l'heure du Réveillon ?

Quelques petits détails bien choisis comme un chapeau perlé noir et un beau sac en cuir.

Une silhouette comfy et élégante pour un Noël aussi chaleureux que stylé.



CHAPEAU - 19,99€



PULL - 29,99€



JUPE - 19,99€



JUMPSUIT - 49,99 €



MANTEAU - 49,99€



SAC À MAIN - 14,99€



ÉCHARPE - 14,99€

Découvrez toute la collection hiver C&A dans les magasins situés à Luxembourg Ville, Luxembourg Gare, Sandweiler et Pommerloch.  
[www.c-and-a.com](http://www.c-and-a.com)

# C&A

#  
wear  
the  
change

# ALL *black* EVERYTHING



IRO

Une silhouette racée composée de pièces fortes ?  
C'est tout ce dont on a envie pour passer un hiver stylé  
et des fêtes lookées. Une déclinaison de noir, carbone  
et autre charbon, relevée par une pointe de doré.

HÉLÈNA COUPETTE

La base



ZARA



SANDRO



IKKS



BERSHKA



à porter avec

CHLOÉ

JÉRÔME DREYFUSS

## Beauty Corner



TOM FORD



YVES SAINT LAURENT

★ JUSQU'AU **24 DÉCEMBRE** ★

# MERRY XMASK !

HOTTE  
DE NOËL

À GAGNER

**20000€\***

**H&M**

**ZARA**

**Auchan**

**CAROLL RITUALS...**

**PARIS 8**  
HAUTE PARFUMERIE

**SEPHORA**



**Idées cadeaux**



**Programme des festivités**  
**kirchberg-shopping.lu**



\*Règlement disponible sur kirchberg-shopping.lu

**KIRCHBERG**  
SHOPPING CENTER

**66**  
ENSEIGNES

**19**  
RESTAURANTS

**Parking gratuit**  
3h en semaine & 5h le week-end

[www.kirchberg-shopping.lu](http://www.kirchberg-shopping.lu)

# NEWS MODE

AURÉLIE GUYOT



©Emily in Paris

## INSPIRATIONS

Qu'en l'aime ou la déteste, la série *Emily in Paris* s'inspire directement des défilés, notamment Chanel ou encore Marc Jacobs. Quelles sont les bonnes idées à garder ? Premièrement, on apprécie ressortir nos bérets. So clichés, c'est vrai, mais après tout, ils font toujours leur petit effet ! On ose aussi arborer à nouveau nos bons vieux charms et autres breloques aux poignées de nos sacs à main, tendance déjà lancée par Serena Van der Woodsen dans *Gossip Girl*. Et enfin, on use et abuse des carreaux ! Sur un manteau, une petite jupe ou un accessoire, les plus téméraires pourront même tenter de mixer différents imprimés...

## Instagram

Lancé il y a quelques semaines à peine, le compte [@oldmarcjacobs](#) est désormais suivi par tous les fans du couturier. Et pour cause ! Il dévoile des clichés inédits et certains moments phares de la carrière du créateur: coulisses des défilés, moments volés en backstage, off de séances photos... Autant d'archives qu'il fait bon découvrir ou redécouvrir, à l'instar des clichés des mannequins du show printemps/été 1996 : Kate Moss, Naomi Campbell ou encore Linda Evangelista immortalisées sans maquillage.

## PODCAST



*The Female Gaze*, la série de podcasts proposés par la Maison de Dior, donne la parole à différentes collaboratrices de la marque. On a adoré le dernier épisode consacré à Maya Goded, photographe mexicaine. Elle revient sur ses projets photographiques et vidéo, au gré desquels elle célèbre l'humanité dans toute sa complexité, sa vulnérabilité, son authenticité. Elle nous explique avec passion qu'elle tient à rendre compte de toutes les facettes des femmes d'aujourd'hui, et espère nous amener à nous questionner à travers ses clichés. Pari réussi !

## LE CHIFFRE

50

C'est le nombre de bougies que vient de souffler l'icône Claudia Schiffer, qui a présenté pour l'occasion 2 poupées Barbie à son effigie. Avec plus de 700 couvertures de magazines à son compteur, ce fut un casse-tête pour la top de sélectionner ses tenues les plus emblématiques... Son choix s'est finalement porté sur une magnifique robe bleu azur siglée Versace du défilé automne-hiver 1994 ainsi qu'une robe Balmain issue d'une campagne datant de 2016. Jeu de découpe, trompe l'œil et perles pour un total look black, c'est notre coup de cœur!

## LOUIS VUITTON INAUGURE SON NOUVEL ÉCRIN

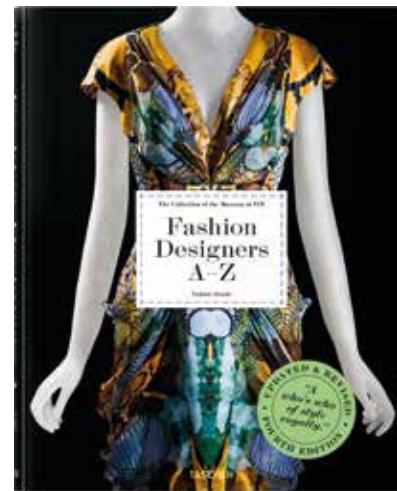
26 ans après avoir investi la capitale luxembourgeoise, la maison française fondée en 1864 inaugure un nouvel écrin à Luxembourg. Situé à quelques encablures de l'adresse originelle, ce nouveau magasin déménage au 9 rue Philippe II, en lieu et place de l'ancien Palais du Mobilier Bonn Frères. Trois étages dédiés à l'univers de la plus célèbre des maroquineries, qui fait la part belle aux collections femmes et hommes mais également et pour la première fois au Luxembourg, à la joaillerie ainsi qu'à l'horlogerie. L'espace, baigné de lumière, est ponctué de pièces design, œuvres d'art et autres objets déco Vintage, une jolie façon de mettre en valeur l'héritage Arts Déco du lieu. Le point culminant se trouve au dernier étage de la boutique, dans l'espace « Galerie », modulable et évolutif, où retrouver une pièce exclusive pensée tout spécialement pour le Grand-Duché. On ne vous en dit pas plus pour garantir l'effet de surprise.

9, rue Philippe II, L-2340 Luxembourg  
Du lundi au vendredi de 10h à 18h  
Samedi de 10h à 19h

## Livre

D'Azzedine Alaïa et Coco Chanel à Alexander McQueen et Yves Saint Laurent, célèbrez plus d'un siècle de mode par les plus grands. Voici une édition inédite d'un ouvrage de référence, *Fashion Designers A-Z*. Ce nouvel opus fraîchement mis à jour s'est enrichi pour l'occasion de 15 nouvelles griffes et vous présente quelque 500 vêtements puisés dans les collections du Musée du FIT, à New York. Vous y retrouverez également des textes de la directrice et conservatrice en chef du Musée, Valerie Steele, ainsi que de la cultissime Suzy Menkes, qui fait autorité en matière de mode, et des portraits de Robert Nippoldt.

**Fashion Designers A-Z, édité aux éditions TASCHEN.**  
Plus de détails sur [www.taschen.com](http://www.taschen.com).



©Balenciaga

On

Une fois n'est pas coutume, Balenciaga surprend et ose une sneaker au look pour le moins conceptuel et radical. Réalisée en collaboration avec le leader italien du caoutchouc Vibram, cette basket sépare chaque orteil et devrait ravir les fashionistas les plus pointues comme les fans d'escalade ! Conçues à partir de coton recyclée, ce nouveau modèle

s'inspire des lignes souples et affûtées du modèle Speed, devenu culte depuis sa sortie en 2016. Et vous, oserez-vous ?

# Watch me



LONGINES

Tour à tour discrètes ou ostentatoires, les montres osent toutes les déclinaisons. Bling parées de pierres précieuses ou classiques en acier, un rien tradi' avec un bracelet en cuir : elles s'adaptent à tous nos looks et supportent toutes nos humeurs, avec toujours ce même travail de précision qui relève finalement de l'art.

HÉLÈNA COUPETTE



GUCCI



CASIO



BVLGARI

Golden  
hour



DIOR



CARTIER





N°219



### COMMENT JE LES PORTE ?

On les aime seules ou en accumulation, noyées entre des bracelets breloques et autres grigris, notamment pour les plus imposantes. Masculine ou sport, on joue plutôt la carte de la féminité en la mariant avec d'autres bijoux. Enfin, les plus fines et les plus luxueuses se suffiront à elles-mêmes - à réserver pour les belles occasions.



# Marie de Decker x Cartier

## ALL YOU NEED IS LOVE !

L'Amour, vaste sujet maintes et maintes fois décortiqué, analysé, autopsié et qui pourtant, prend tout son sens à travers l'objectif de la photographe Marie de Decker. Autodidacte et pétillante, elle s'est faite un nom au Grand-Duché, en sublimant ses sujets au sein de ses portraits où transperce la chaleur humaine. Pour l'illustre maison de joaillerie Cartier, elle a ici imaginé un amour solaire et lumineux, à l'image du bracelet iconique Love. En résultent trois clichés singuliers et personnels, comme une allégorie de l'amour le plus pur, celui qui dure toujours, symbolisé par ce bijou lié à notre poignet, vissé pour l'éternité.

TEXTES : HÉLÈNA COUPETTE | PHOTOGRAPHIE : MARIE DE DECKER

N°219

### Comment s'est faite cette collaboration avec Cartier ?

La marque recherchait plusieurs photographes et artistes, issus de différents pays, pour incarner leur univers et mettre leur processus créatif au service de l'un des bijoux imaginés par Cartier. Pour le Luxembourg, ils cherchaient quelqu'un sensible à leur image, capable de matcher avec cet univers luxe. Après une première rencontre pour connaître mon regard sur les concepts véhiculés par toutes ces pièces, ils m'ont demandé quel était à mes yeux, leur bijou le plus culte. Pour moi, il était évident qu'il s'agissait de la collection Love, et plus particulièrement du bracelet iconique. Intemporel, le design n'a été que très peu modifié depuis sa création en 1969. J'aime aussi l'idée qu'il soit scellé au poignet et qu'il nécessite un tournevis pour l'enlever.

### Que symbolise-t-il pour vous ?

Il représente un cercle sans fin, donc l'infini, l'éternel par sa forme. Il est « Timeless », intemporel. Pour moi, il est la parfaite allégorie de l'amour, le vrai, celui que l'on ne sait pas quantifier tant il est unique. Peu importe que la personne soit présente ou non, ce bracelet

fait rimer « amour » et « toujours » car il a été créé pour symboliser des valeurs qui sont finalement les piliers de cet amour : loyauté, franchise, honnêteté, solidarité, support mutuel et écoute. Des valeurs qui amènent la sécurité, le respect et la confiance au sein d'un couple. Chaque cercle gravé tout autour du bracelet représente l'une de ces valeurs, les diamants incrustés symbolisent eux tous les moments importants de la vie amoureuse. La naissance d'un enfant, la rencontre, le mariage... Toutes ces choses qui pigmentent l'amour sont représentées ici par les diamants sertis.

### De quoi vous êtes-vous inspirée pour concevoir ces photos ?

Je suis partie du mot « amour » et de cette idée : « Jusqu'où iriez-vous par amour ? ». Pour moi, il s'agissait de mouvement, de suivre son instinct, son amour, l'être aimé. J'ai essayé de réfléchir à ce qui, dans la nature, pouvait le mieux symboliser cette relation, ce mouvement d'un être qui en suivrait un autre par amour. L'idée des tournesols m'est tout de suite venue à l'esprit. La fleur qui suit le soleil et finalement cet aspect « amour de la lumière », « amour de la chaleur ».

Ce sont des concepts photographiques qui m'inspirent beaucoup dans mon travail photographique de façon plus générale. Je voulais jouer sur la lumière et sur les émotions, la chaleur humaine. On retrouve donc des tons jaunes, oranges, une lumière de fin de journée qui évoque également la couleur des tournesols. Sur la première photo, je me trouve dans un champ de tournesols, on peut apercevoir la lumière qui irradie la photo et le reflet du soleil dans mes yeux, qui confère un côté un peu pétillant au regard. Sur la deuxième, la lumière traverse carrément les diamants et vient se refléter sur le fond. La dernière symbolise vraiment l'amour du soleil. Je suis assise devant un paysage magnifique, amoureuse de la lumière.

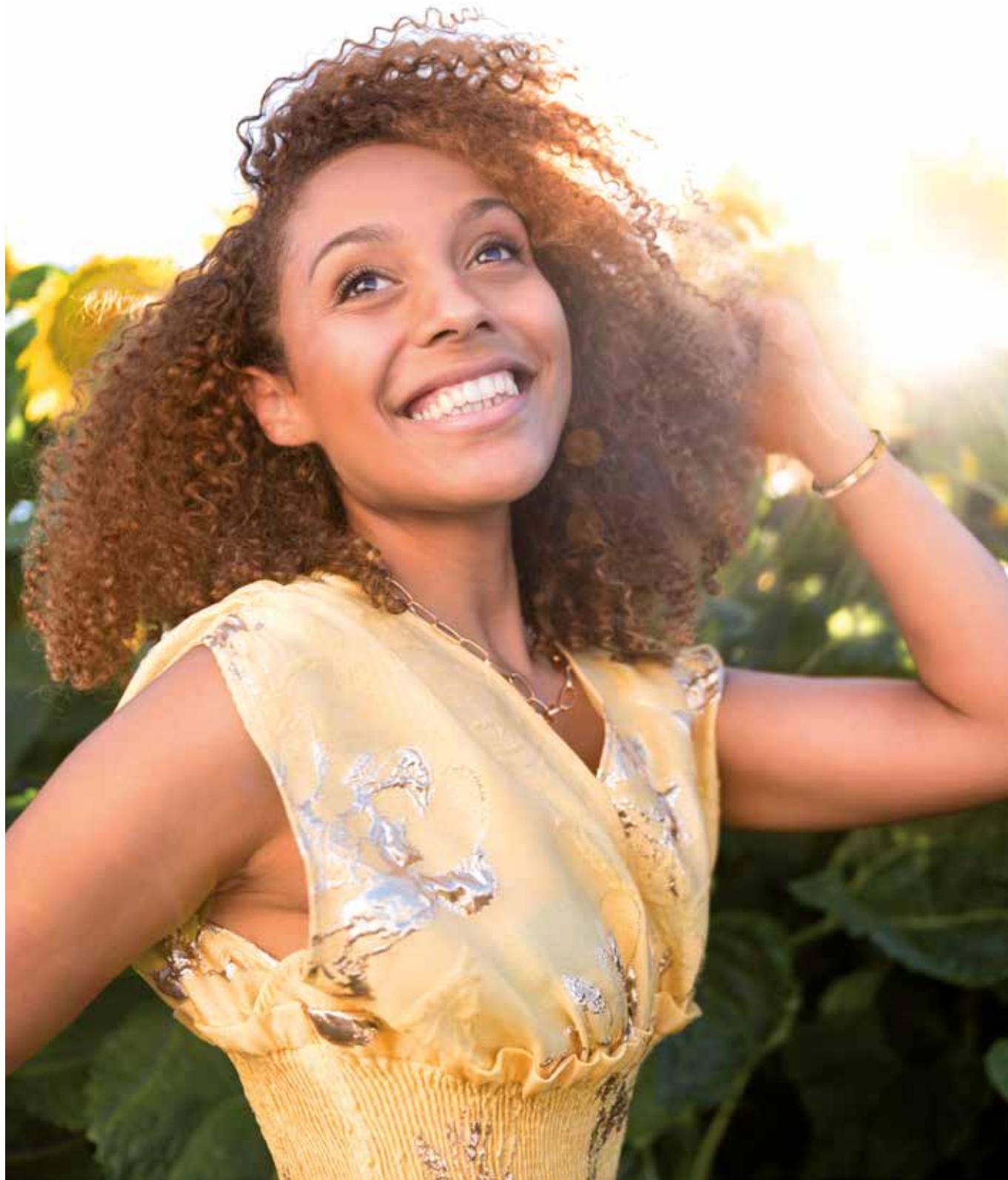
### Comment avez-vous réussi à vous approprier ce thème de l'amour, sur lequel presque tout a déjà été dit et fait ?

C'est vrai qu'il s'agit d'un vaste sujet. Le bracelet m'a aidé à construire le concept autour et à poser des images sur ce mot, en symbolisant ce qu'il représente. Avec cet aspect de « lien », d'être « lié à vie » à quelqu'un, j'ai voulu représenter l'infini et donc la lumière qui ne finit

“

**J'AIME QUE L'ÂME DES PERSONNES RESSORTE DANS MES PHOTOGRAPHIES**

”



jamais. Sur ma photo du ponton, on sent qu'une lumière vient derrière moi grâce au flash. Je ne voulais pas faire seulement une photo à contre-jour, je voulais une source lumineuse derrière moi comme pour me pousser vers le soleil. Je ne voulais pas être dévorée dans l'image, mais plutôt qu'il y ait un certain relief. Que l'on ait presque envie de me pousser dans l'eau pour que j'aille rejoindre l'être aimé, symbolisé ici par le soleil.

“

**L'amour sait se montrer à ceux qui le cherchent vraiment**

”

#### Quelles techniques avez-vous utilisé pour obtenir ce rendu si particulier justement ?

Pour le portrait, je me trouvais avec mon fils de six ans, dans un champ de tournesols qui se trouve à Gaasperich, juste à côté de La Cloche d'Or. J'ai installé l'appareil photo sur un trépied, nous avions posé un grand réflecteur face à moi pour permettre de réfléchir la lumière du soleil et mon fils appuyait sur le bouton. Finalement, c'est lui qui a pris cette photo (*sourire*). Nous avons une relation extrêmement fusionnelle, nous sommes très proches l'un de l'autre. Il a réussi à retranscrire ma vision de l'amour. Lorsque l'on voit mes yeux, on se demande qui je regarde et il s'agit finalement de mon fils qui se trouve face à moi. Pour la deuxième photo, nous avons shooté en studio avec deux sources lumineuses pour vraiment transcender le bijou en passant à travers, avec différents jeux de reflets pour réussir à ne garder que le bracelet seul. Prendre en photo un objet brillant est assez compliqué car il va refléter tout ce qui l'entoure. La difficulté était de ne pas apparaître dans le bracelet, tout en le photographiant et en étant bien certaine que la lumière le traverse.



Il était important aussi de retrouver ces tournesols, attirés par la lumière, qui viennent ici se déposer sur le bracelet comme s'ils étaient « in love » de lui.

#### Aviez-vous carte blanche ?

Oui, Cartier avait entièrement confiance en mon œil de photographe ainsi qu'en mon style qui est très « humain » et très esthétique. Pour moi, il est essentiel que la photo représente la personne sous son meilleur jour, qu'elle soit au top de ce qu'elle peut être sans utiliser forcément trop de retouche. Il faut garder en tête que si la personne prend du temps pour poser, pour vous regarder, vous sourire, il faut tout faire pour la mettre en valeur tout en conservant son authenticité, que la photo matche avec sa personnalité. J'aime que l'âme des personnes ressorte dans mes photographies.

#### Que vous évoque la maison Cartier ?

Pour moi, il s'agit d'une marque historique, avec des valeurs immuables et des pièces intemporelles qui mettent en valeur la personne qui les porte. Qu'il s'agisse d'un homme ou une

femme, si vous portez du Cartier, les pièces s'adaptent à votre personnalité et parviennent à vous rendre unique alors même que 10 000 autres personnes ont peut-être le même bijou. Chacun va le porter à sa manière, va se l'approprier. Le bracelet nous met en valeur. Quelque part ça relie ma pratique de la photographie. Cartier est également dans cette optique de magnifier les individus.

#### Comment photographie-t-on l'amour ?

Il faut être sensible et à l'écoute de ses émotions. Je pense que l'amour est partout mais il faut prendre le temps de le chercher. Il me semble que c'est vraiment en se fiant à sa sensibilité personnelle que l'on va réussir à tirer l'amour du réel. La photographie nécessite de réussir à capturer une vision de la réalité, donc chaque photographe a sa propre vision. Si vous mettez deux photographes dans la même pièce, vous aurez deux photos complètement différentes car chacun travaille avec sa propre sensibilité. L'amour sait se montrer à ceux qui le cherchent vraiment. •

# ☆☆ Trendy Christmas ☆☆

La saison de l'hiver est lancée : la rédaction *Femmes Magazine* vous donne le ton avec une sélection spéciale Cloche d'Or. Parmi les 115 enseignes incontournables et inédites à Luxembourg, vous trouverez votre bonheur pour être au top pour les fêtes au Shopping Center Cloche d'Or...

## GRAND OPTICAL

**Les lunettes Cristal brun rosé**  
Carven  
309,00 €



## VICTORIA MAGDALENA

**La bague**  
Ginette NY  
385,00 €



## COMMA

**La robe en fine maille**  
Comma  
99,99 €



## MARIE SIXTINE

**Le pull**  
Marie Sixtine  
150,00 €



## HIFI INTERNATIONAL

**Le lissoir Corrale**  
Dyson  
499,00 €



## VICTORIA MAGDALENA

**Le collier chaîne**  
Gas  
250,00 €



## COSMOPARIS

**Les bottines**  
Cosmoparis  
170,00 €



## COSMOPARIS

**Les escarpins**  
Cosmoparis  
150,00 €



SHOPPING CENTER CLOCHE D'OR

25 Boulevard F.W Raiffeisen, L-2411 Luxembourg

Tél. : 27 04 53 53

[www.clochedor-shopping.lu](http://www.clochedor-shopping.lu) / [f](https://www.facebook.com/clochedorexperience) [@clochedorexperience](https://www.instagram.com/clochedorexperience)

C L O  
C H E  
D O R

# Wishlist



# Pour notre belle-mère tradi'

Exercice périlleux, impressionner belle-maman relève bien souvent du casse-tête. Pour éviter le malaise et injecter un peu d'humour au moment – tant redouté – de l'ouverture des cadeaux, on mise sur le second degré British avec un présent décalé : mug floqué d'un logo rigolo, pins corgi et plaid en tartan. Effet garanti.



DIOR MAISON



DECORIS



WESTMINSTER ABBEY SHOP



LANCASTER

N°219



PRIMARK



SIR GORDON BENNETT



CARTIER



GUCCI



CIRE TRUDON



&amp; OTHER STORIES



DIPTYQUE



LOUIS VUITTON

## Pour notre BFF trendy

Des labels indé et des petits créateurs dénichés au détour d'un repérage, pas de doute, votre meilleure amie a le flair pour trouver les tendances qui feront l'année 2021. Pas facile de la surprendre ? Petite maroquinerie, marques confidentielles et souliers de designer : cette sélection devrait vous donner quelques pistes...



LOVE STORIES



CHRISTIAN LOUBOUTIN



CHANEL

*Un nouvel écrin exceptionnel*

**POUR LA MAISON WINDESHAUSEN**



DÉCOUVREZ EN EXCLUSIVITÉ

“

**Les 12 plus belles marques  
horlogères à Luxembourg.**

”

**WINDESHAUSEN**  
LUXEMBOURG

City Concorde | 80 Route de Longwy L-8060 Bertrange  
Tél. : +352 27 44 95 91 | [www.windeshausen.lu](http://www.windeshausen.lu)





DINH VAN



LOUIS VUITTON



JACQUEMUS



TOM FORD



JÉRÔME DREYFUSS



CHANEL



ACQUA DI PARMA



CHANEL



SERGE LUTENS

## Pour notre maman accro au luxe

Des pièces d'exception et des matières luxueuses, un parfum de niche ou une bougie ultra-chic : de beaux cadeaux pour ravir votre maman et son goût exquis pour les jolies choses.

Des classiques élégants et des valeurs sûres à glisser sous le sapin pour un Noël placé sous le signe du luxe.

VICENZA

FOPE

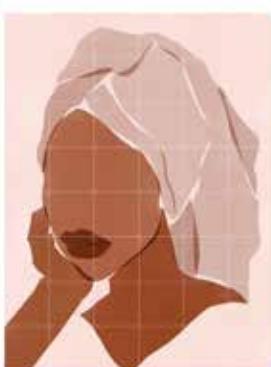
DAL 1929



WINDESHAUSEN  
LUXEMBOURG

# Pour notre nièce engagée

Des cadeaux éthiques, emballés dans du papier réutilisé, le tout entassé sous un sapin écolo ? Qu'on se le dise, Noël 2020 sera conscious ou ne sera pas ! Du cuir vegan, des lithographies féministes pour donner le ton et autres gourdes garanties sans plastique : les Rois mages n'auront jamais été aussi engagés.



IXXI



FJÄLLRÄVEN



ROCKET JACK



ALBERT MOO



RED CANDY



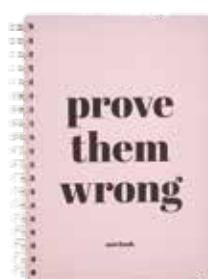
VICTORIA



ANNABEL JAMES X TED BAKER



LOUIS VUITTON



STUDIO STATIONERY



ALBERT MOO

LOUIS VUITTON



**SCHÉI FEIERDEEG!**  
Merci fir Äert Vertrauen.

**JOYEUSES FÊTES!**  
Merci pour votre confiance.



DIEKIRCH  
GREVENMACHER  
ECHTERNACH  
[www.optique-wirtz.lu](http://www.optique-wirtz.lu)



## *Le meilleur des cadeaux pour Noël*

En panne d'inspiration pour vos cadeaux de Noël ?  
Insolite propose une jolie sélection d'objets  
déco cocooning et bien-être pour ravir  
amis et famille le soir du Réveillon.



**Gourde isotherme**  
MAXWELL AND WILLIAMS

**Galette ronde Gruffy**  
STOFF FRANCE

**Bougie Première neige**  
YANKEE CANDLE

**Bougie Vanilla bean**  
WOODWICK

**BOUTIQUE INSOLITE**  
L-8050 Bertrange  
Tél. : 26 31 36 20 | [f](#)

Produits disponibles à la vente sur [letzshop.lu](http://letzshop.lu)



GMBH



SIR GORDON BENNETT

BANG OLUFSEN



BALENCIAGA



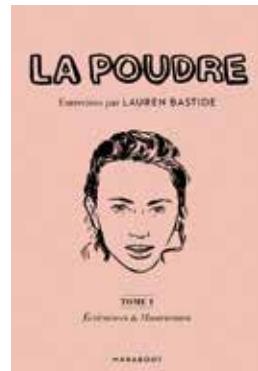
MONT BLANC



ALESSI



HERMÈS



ÉDITIONS MARABOUT



# Itinéraire d'une littéraire

Depuis toujours passionnée de littérature, lectrice autodidacte qui a appris toute seule, enfant, à déchiffrer les mots, Elmira Najafi a fait le pari un peu fou de reprendre la librairie Alinéa, située rue Beaumont, qu'elle dirige depuis maintenant deux ans. Retour sur le parcours d'une amoureuse des livres.

D'abord stagiaire, puis employée tous les étés lorsqu'elle était au lycée, avant d'entamer des études d'économie, Elmira Najafi confie volontiers une passion pour les livres qui s'est développée depuis son plus jeune âge. Un virage dans le parcours de cette littéraire, qui reviendra finalement à ses premiers amours une fois embauchée comme employée dans la librairie aux sections jeunesse, allemand et anglais durant deux ans. C'est en mars 2019 qu'elle reprend la librairie Alinéa, une institution du paysage culturel luxembourgeois. Un peu plus d'un an et une pandémie plus tard, elle fait brillamment face à un secteur en crise.

## UNE SÉLECTION ÉCLECTIQUE

« J'adore tout ce qui est science-fiction et fantasy. Mais je lis aussi d'autre chose, j'ai lu tous les romans de Paulo Coelho, tous les romans de Jane Austen. »

Une sélection éclectique à l'image des innombrables rayons de la librairie, où l'on retrouve aussi bien des bandes dessinées que des essais de philosophie, et évidemment les dernières nouveautés de la rentrée littéraire. Pensé comme un lieu de détente et de découverte, et non pas une simple boutique, l'endroit a tout d'une parenthèse littéraire. Et le coin lecture n'est certainement pas étranger à ce sentiment. Installés entre le rayon bande dessinée et les bacs à vinyles, les deux fauteuils clubs et le confortable canapé, parés de velours vert olive, sont à la disposition de chaque client souhaitant s'offrir une pause lecture. « J'ai voulu créer une atmosphère cosy, que la librairie ne soit pas juste un lieu de passage mais que les gens puissent venir se poser, lire, se détendre. »

Les clients peuvent également écouter l'un

des nombreux classiques de rock, grâce à la platine disponible située juste à côté du coin lecture. « Nous essayons d'avoir toujours une super sélection, pour tous les goûts. Lorsqu'il n'y avait pas encore l'épidémie, nous faisions également des concerts pour faire connaître des groupes luxembourgeois ». Diversifiée et singulière, la librairie proposait également des lectures et invitait régulièrement des auteurs célèbres à venir lire quelques pages devant un parterre de clients. « Aujourd'hui, avec les règles sanitaires en vigueur, nous nous concentrerons sur les séances de dédicaces. Nous ne pouvons pas recevoir pour le moment car les gens doivent pouvoir circuler et ne pas rester statiques ».

## LA LIBRAIRIE, UNE EXPÉRIENCE SINGULIÈRE ET INESTIMABLE

Un petit détail pour la librairie qui continue de multiplier les actions pour satisfaire sa clientèle de passionnés. Les nombreux conseils personnalisés prodigués par son équipe participent en effet à l'attractivité de la boutique. Une aide précieuse lorsqu'il s'agit de choisir le meilleur livre ou le cadeau idéal à l'approche des fêtes : « J'essaie d'avoir un spectre large, de conseiller un peu de tout, même si nous avons toujours des clients qui cherchent des ouvrages que nous n'avons pas en stock. » Un stock pourtant particulièrement impressionnant.

**Sur les sections anglophones et germanophones par exemple, Alinéa peut se targuer d'être plus rapide que la concurrence avec une livraison garantie pour le lendemain pour toute commande passée avant 17 heures.** Un service particulièrement utile à l'approche des fêtes de Noël :



ELMIRA NAJAFI

« Même si nous avons déjà un très beau stock, nous ne pouvons pas tout avoir. Si vous cherchez un cadeau, c'est très vite fait, vous passez commande et nous vous avertissons par sms dès le lendemain ». Et si certains clients préfèrent malgré tout passer commande sur un certain site américain, bien connu pour concurrencer les librairies indépendantes, car plus rapide et moins chère, Elmira rétorque : « Sur Internet, vous ne faites pas l'expérience de la librairie. Vous ne sentez pas les livres lorsque vous entrez, vous n'avez pas ce « feeling », l'atmosphère qui règne ici. » Un cadre particulier pour une expérience totale, qui dépasse le simple fait d'acheter un livre. « Lorsque vous commandez sur le Web, vous savez ce que vous cherchez. Vous le trouvez facilement. Mais si vous venez à la librairie en nous demandant un livre sur la Seconde guerre mondiale, où l'on parle d'amour, nous pouvons vous conseiller des titres. Et ça, c'est inestimable. »



# HENRI SCHOETTER

“ LE DESSIN ET LA PEINTURE SONT UN VECTEUR D’ÉMOTIONS AVANT TOUT ”

D'un déclic venu de son grand-père illustrant les problèmes de calcul par des croquis explicatifs, Henri Schoetter trouve fascination dans les anciens volumes du *journal de Spirou*, *Astérix* et *Tintin*, qui appartenaient à son père. Plus tard, il développe une véritable obsession pour le dessin, accentuée au décès de sa mère. Durant l'adolescence il trouve ainsi refuge dans le graffiti et le dessin de bande dessinée. Aujourd'hui, dessiner lui est un outil quotidien, chaque idée qui le traverse passe par une esquisse, et que ce soit pour ses projets personnels publiés sur les réseaux sociaux ou les commandes qu'il dirige pour Les Théâtres de la Ville de Luxembourg ou encore Die Parfüumerie Bar, Schoetter ne « mâche pas ses traits ».

TEXTE : GODEFROY GORDET



**Pouvez-vous nous présenter l'homme et l'artiste que vous êtes aujourd'hui ?**

J'ai passé mon enfance dans l'art et la musique classique, le film documentaire, dans l'atelier de mon grand-père et la nature. J'ai dévoré des romans fantastiques, de science-fiction et de mythologie. Adolescent, c'était la musique afro-américaine et le graffiti. Puis j'ai développé une grande affection pour les mangas, la culture et l'architecture japonaise, scandinave, et le minimalisme. L'éclectisme - décomposer, réassembler et constamment repousser mes zones de confort - est un élément indispensable à ma créativité et au développement d'une approche personnelle.

**Dans vos récents projets, il y a panCREAS. Un journal visuel collaboratif créé lors du premier confinement, comme pour documenter cette étrange époque. Quelle a été la genèse de ce projet ?**

Lors du premier « lockdown » cette année, j'ai eu l'occasion de renouer des liens, de communiquer avec des amis et des connaissances que je vois peu au quotidien. Parmi ces personnes figure Lisa Keiffer, une jeune graphiste et directrice



© Jeff Poitiers

artistique dotée d'un esprit vif et engagé que j'ai eu la chance de rencontrer lors de mes études à Bruxelles. Lors de cette période difficile de confinement, Lisa et moi avons partagé la même volonté d'utiliser nos capacités de narrateurs et les outils de communication modernes pour encourager, connecter et peut-être aussi informer les gens.

**Vous décrivez cette plateforme comme une thérapie visuelle collective. Que vous permet mentalement le dessin ?**

Nous voulions offrir une plateforme à des créatifs, professionnels ou amateurs, mais aussi à toute personne, enfant ou adulte qui a envie d'exprimer son ressenti, ses peurs, ses souhaits ou ses idées par le dessin. Les visuels sont tous en noir et blanc et l'idée finale est un recueil téléchargeable en ligne et imprimable à domicile afin que tout le monde puisse les colorer à sa sauce. Peu importe le but de l'œuvre, que l'on l'observe ou qu'on le pratique, je trouve que le dessin a toujours un côté relaxant, voire méditatif...

**Par la suite, stimulé par les événements internationaux,**

**vous partagez sur le net « Are we not forgetting something? », un journal de réflexion visuelle. D'où vous est venu ce besoin de questionner notre humanité ?**

Pour moi, en principe, chaque jour est une opportunité pour un « reset » mental, pour une remise en question du « moi » et du « nous ». Les sujets principaux des dessins publiés dans le cadre de AWNFS sont la perte d'empathie, le stress, la violence et notre contexte existentiel – des sujets qui ont justement gagné en importance à la suite de la pandémie. Je pense que le confinement a été particulièrement déclencheur de cette envie de partager certaines réflexions.

**Dans ce sens, vous aviez besoin de réagir au ressac provoqué par le mouvement BLACK LIVES MATTER. Pourquoi ?**

D'un côté, il y avait en moi cette indignation fondamentale contre le racisme et contre la discrimination en général. D'un autre côté, le cocktail explosif, constitué par les événements actuels et leurs conséquences surtout médiatiques, m'a poussé à me poser des questions plus précises par rapport à la

problématique. Ma réaction est un mélange de message émotionnel, didactique et d'une multitude de questions que j'envoie à la fois à la société et à moi-même.

**On en parle beaucoup depuis les drames liés à *Charlie Hebdo* ou d'autres grands médias polémiques... Le dessin a-t-il pour vous suffisamment de puissance pour faire réagir les consciences ou pousse-t-il à engager de nouveaux clivages ?**

J'ai grandi en admirant l'expression de E. Bulwer-Lytton qui disait que « la plume est plus puissante que l'épée ». Adulte, je suis bien convaincu que c'est en effet une épée. Mais à double tranchant. Avec la capacité de susciter des émotions ou d'adresser des sujets sensibles sur une grande plateforme naît une très grande responsabilité. Personnellement, je suis un grand fan et défenseur de l'humour et la censure ne devrait pas avoir sa place dans une société moderne dont la constitution contient les paroles « liberté d'expression ». Cependant je suis immuable sur le fait qu'avant d'agir dans des circonstances à grands enjeux potentiels, un bon jugement est indispensable. Nous vivons dans une époque dans laquelle les esprits sont de plus en plus polarisés par les médias et où les tensions quotidiennes de toute nature sont telles qu'un simple mot mal placé peut finir en catastrophe. Il va sans dire que la terreur ne devra jamais venir à bout de l'esprit ouvert et de la joie de vivre et de penser. Éduquons-nous d'abord. Puis discutons et rions ensemble.

**L'un de vos derniers croquis, *Outside The Box - Tout est relatif*, résume pour moi plutôt bien l'état actuel de notre monde.**

**Comment décririez-vous ce dessin ?**  
Ce dessin montre que penser « voir plus grand » et « comprendre plus », ne veut pas dire qu'on se trouve dans une meilleure situation qu'un autre qui voit différemment.

Tout est relatif et question de contexte. Souvent les problèmes et leurs solutions sont liés à la volonté et à la capacité de considérer et respecter un autre point de vue, de voir les choses dans un contexte plus vaste et de constamment revenir aux détails pour vérifier si une approche envisagée tient la route. Je vais terminer sur une phrase que j'ai retenue cette année et sur une question : « Les gens n'écoutent plus dans l'intention de comprendre, mais dans l'intention de répondre ». Pour moi ça veut tout dire. Si on est davantage préoccupé à avoir raison plutôt que d'accepter et comprendre ce que notre interlocuteur nous confie, à quoi sert le dialogue ? Sans le dialogue empathique nous pouvons « fermer la boutique ».

**Nous avons découvert votre travail via le programme des Théâtres de la Ville de Luxembourg pour lequel vous avez composé plusieurs illustrations. Comment s'est faite cette collaboration ?**

En Janvier de cette année, j'ai été contacté

par les Théâtres de la Ville. Ils avaient depuis peu entamé un nouveau format graphique dans lequel ils proposaient une collaboration à des artistes pour une saison. Fin février, à la suite d'une entrevue très sympathique dans les locaux du Grand Théâtre, je me suis mis au travail.

**En corrélation avec l'illustration *Look fo me pour la saison 20/21* des TDVL, vous signez *Try*. Un dessin dans lequel vous revenez sur votre révolte autour du meurtre de George Floyd. Pourquoi ?**  
Je voulais montrer la complexité de la réalisation d'un simple souhait comme « entendons-nous », « unissons-nous » ou « essayons de nous comprendre ». Sur la galère du racisme, il y a tellement d'histoires, de facettes, de tensions, de souhaits, de blocages, de sentiments historiques et de « doubles standards » autant sur le plan communautaire que personnel, que c'est un navire difficile à manœuvrer.

**Moria poursuit votre recherche autour de notre rapport aux autres. En quoi le dessin peut-il vous permettre de répondre à vos questionnements ?**

*Moria* est un nouvel essai de souligner que nous sommes avant tout des êtres humains ayant les mêmes besoins primaires et que ce n'est qu'une fine ligne de succession d'événements et de coïncidences qui sépare nos sorts. « Mais ça ne l'est pas » ne suffit pas comme réponse à « ça pourrait être moi... » Pour moi le dessin et la peinture sont un vecteur d'émotions avant tout. Mieux je comprends les émotions, mieux je suis en mesure de les articuler et plus grandes seront mes chances d'influencer mes prochains.

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

Je garde le cap que j'ai entamé. Personnellement, je poursuis mon travail sur moi-même, sur ma façon de voir les choses. Envisager divers médias de création et d'exposition est une pratique qui deviendra de plus en plus nécessaire à l'avenir et je compte bien m'y investir. J'ai envie de collaborer avec des connaissances dans le milieu de l'art, de la conception mais aussi motiver des acteurs dans le monde des finances et de l'industrie afin de créer un réseau plus dense d'entraide et de support pour les artistes au Luxembourg et ailleurs. Je pense que la communication restera toujours un pilier indispensable de notre civilisation et je continuerai à la cultiver activement. Le format utilisé peut changer, l'émotion subsiste. ●



œuvre : *Moria*

#### DATES MAJEURES

- 1913 :** L'année de naissance de mon grand-père.
- 2011 :** L'année où je suis parti à Vienne.
- 2020 :** On verra bien pourquoi.

# LE MEILLEUR DE FEMMES

news  
letter

Gratuite,  
luxembourgeoise,  
& exclusive  
  
le mardi et le jeudi



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



THÉÂTRE DES CAPUCINS  
  
MARDI 26, JEUDI 28, VENDREDI 29  
& SAMEDI 30 JANVIER 2021 • 20H00  
MARDI 2 & MERCREDI 3 FÉVRIER 2021 • 20H00

© HENRI SCHOETTER



## On ne badine pas avec l'amour

ALFRED DE MUSSET  
PIÈCE EN TROIS ACTES

MISE EN SCÈNE LAURENT DELVERT

AVEC ALICE BORGERS, NINON BRÉTÉCHER, STÉPHANE DAUBLAIN,  
JOËL DELSAUT, SOPHIE MOUSEL, PIERRE OSTOYA MAGNIN,  
JÉRÔME VARANFRAIN, JEAN-MICHEL VOVK

PRODUCTION LES THÉÂTRES DE LA VILLE DE LUXEMBOURG

RÉSERVATIONS:

[INFO@LUXEMBOURGTICKET.LU](mailto:INFO@LUXEMBOURGTICKET.LU)  
T. +352 47 08 95-1

THEATRES  
DE LA VILLE DE  
LUXEMBOURG

[WWW.LESTHEATRES.LU](http://WWW.LESTHEATRES.LU)  
f i t y @LESTHEATRESVDL

 VILLE DE  
LUXEMBOURG

# SAVE The DATE

HÉLÈNA COUPETTE

Compte tenu des récentes mesures de sécurité sanitaire prises par le gouvernement, de nombreux évènements culturels qui figuraient au sein de cet agenda ont été supprimés ou décalés. Un *Save the date* quelque peu rétréci mais pas moins intéressant !

N°219

16.12  
DANSE  
GRAND THÉÂTRE



ELISABETH SCHILLING

En collaboration avec la pianiste Cathy Krier, la chorégraphe Elisabeth Schilling propose une nouvelle création : une approche inédite des Études pour piano du compositeur hongrois György Ligeti. Si pour ce dernier « les concepts tactiles sont presque aussi importants que les concepts acoustiques », Elisabeth Schilling traite ici la danse et la musique comme des formes voisines, qui évoluent l'une avec l'autre. Aux côtés de ses cinq danseurs, elle crée un concert de danse, où ni les mouvements ni la musique ne prennent sur l'autre.

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

20.12

SPÉCTACLE

ARTIKUSS

## REVUE DE NOËL SWEET SOUL

“

Chants de Noël à l'église le 24, playlist travaillée et retravaillée chaque année sur Spotify pour trouver le son soul et jazzy pour trinquer avec un eggnog maison. Voilà l'exemple de tradition qui ne peut pas passer à la trappe chez moi pendant les fêtes. Et la Soul, on en parle de la Soul Music ?! Alors t'imagines bien que lorsque j'ai vu « concert de Noël » et « Soul Revue » je me suis arrêtée, j'ai ouvert grand mes mirettes et hop il a atterri dans mes Favoris, direct ! L'occasion rêvée de raviver la magie de Noël en ces temps, on va dire... spéciaux ! 'Let's go to this' concert, ça va swinguer avec *Georgia* de Ray Charles, du bon *Superstition* de Stevie Wonder, du *Upside Down* de Diana Ross et du *Freedom* d'Aretha Franklin. Alors, convaincu ? Au fait... Je ne vous avais pas dit que j'avais baptisé ma voiture « Aretha » ? Merry Xmas a tutti !

”

OI [WWW.ARTIKUSS.LU](http://WWW.ARTIKUSS.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°219

20.12

PROJECTION

ROTONDES

## WHERE DOES A BODY END ?

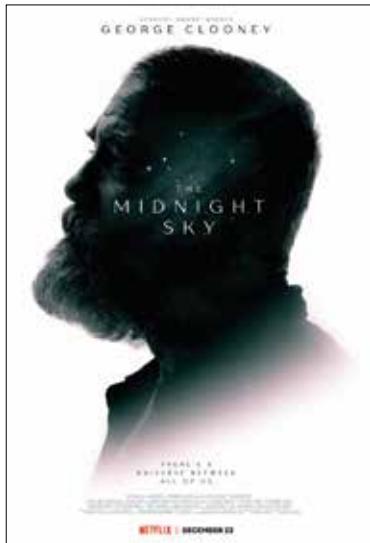


Portrait intime du groupe post-punk Swans, *Where does a body end ?* retrouve les racines de la scène brutale et conflictuelle qui émergea dans le New-York des années 80 et qui propulsa Sonic Youth et même Madonna. De la tentative malheureuse du groupe pour s'imposer dans le courant indie-rock des 90's, jusqu'à son statut actuel de l'un des groupes les plus accomplis et ambitieux au monde, en passant par ses ruptures et le chaos autant sur scène qu'en coulisse.

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

# NEWS CULTURE

GODEFROY GORDET



FILM INTERNATIONAL

## THE MIDNIGHT SKY

DE GEORGE CLOONEY

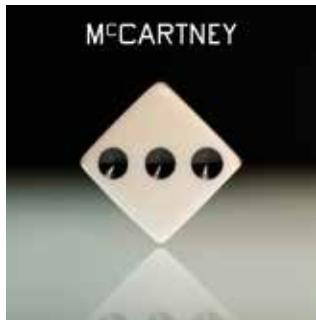
AVEC GEORGE CLOONEY, FELICITY JONES, DAVID OYELOWO, TIFFANY BOONE

Réalisé par le grand George himself, *The Midnight Sky* est un film de science-fiction contemplatif et méditatif sur l'une des nombreuses visions post-apocalyptiques de notre futur. Un conte moderne sur notre avenir en mauvais devenir. Prévu sur Netflix au 23 décembre, à quelques jours de Noël – comme un symbole –, dans ce film, on suit Augustine (G. Clooney) un scientifique vieillissant, survivant d'une mystérieuse catastrophe planétaire, en lutte pour empêcher Sully (F. Jones) et son équipage de rentrer sur terre après un voyage vers Jupiter.

ALBUMS

### MCCARTNEY III - PAUL McCARTNEY

Enregistré au milieu du premier lockdown dans son studio du Sussex, sur son 18<sup>e</sup> album solo, le musicien britannique a posé lui-même tous les instruments, les uns après les autres, sans savoir comment finirait le disque. *McCartney III* se dévoile ainsi comme résultat du temps suspendu qu'on nous a forcé à prendre. Après *McCartney* publié en 70 et *McCartney II* en 80, McCartney livre la troisième partie d'un travail musical très intime, commencé il y a 40 ans. L'ancien Beatles expérimente, tente, pour donner à entendre un album positif, multigenré, coloré de diverses tessitures sonores. Une pépite !



Où Le 11 décembre, pop/rock

### MARS ON EARTH, 2020 - ÉMILIE SIMON

Le premier confinement a définitivement inspiré de nombreux artistes. Portée par l'inspiration que stimule l'isolement, Émilie Simon a imaginé ce projet *Mars on Earth, 2020*. La multiinstrumentiste française s'est inspirée du surréalisme ambiant planétaire pour créer plusieurs titres publiés sur le net au compte-gouttes, et finalement regroupés dans cet album concept. Une sorte d'ovni musical, dirigé par cette ligne : « 2020, la planète Terre est sous attaque. Face à un envahisseur venu d'ailleurs, l'humanité passe une porte. Qu'en restera-t-il ? », explique la musicienne. On entend là, le souvenir de Bowie, Kate Bush, sur fond de synth-pop et d'électro-pop... Un régal.



Où Le 11 décembre, pop

LIVRE BROCHÉ

## MARGUERITE DE JOE PINELLI



Les éditions Martin de Halleux ouvrent une collection très étonnante de romans graphiques courts et sans parole, en seulement « 25 images ». Vingt-cinq images pour des récits puissants et entraînants à l'image du *Marguerite* de l'auteur et illustrateur Joe Pinelli. Mouffetard, Austerlitz, République, Gare de l'Est, Ménilmontant... Dans *Marguerite*, on suit cette femme là, dans une promenade amoureuse dans un Paris populaire sous tension, en février 34, face au danger fasciste, et l'aube d'une nouvelle guerre.

○ Ed. Martin De Halleux

*Livre poche*

## SAISONS DU VOYAGE DE CÉDRIC GRAS



« Qu'est-ce alors que cette grande affaire qu'on appelle le voyage ? Pulsion innée du grand large, séparation salvatrice, voie apaisée vers l'âge ? » En prenant pour ligne de fuite le « voyage », idée tant mythifiée, Cédric Gras pose un regard sur notre monde. Par le prisme des autres, ceux qu'il aura rencontrés en voyage, d'un geste, d'un langage, l'auteur livre du Tibet à l'Albanie et du Pakistan à la Mongolie des voyages poétiques, écrits avec douceur et puissance à la fois.

○ Ed. Folio Le 31 décembre

ACTU LOCALE

## TROC'N'BROL AUX ROTONDES

Dans un contexte pesant, entre crise financière, diminution du pouvoir d'achat, effondrement de notre société, et crise sanitaire, le Troc'n'Brol fait figure, depuis 10 ans, de projet phare, pleinement ancré dans notre ère. Alliant création artistique et échange sous forme de troc, l'événement rassemble artistes et badoads dans une exposition où l'argent n'existe pas, et où tout se troque ! L'occasion d'acquérir des œuvres authentiques par un échange de bons procédés... « Dans un monde qui change, créons ensemble un monde qui échange ».

○ Le 18 Décembre

EXPO EN LIGNE

## ME, FAMILY

Une sélection des œuvres de 24 artistes issus de 14 pays du globe, pour une exposition inspirée de celle d'Edward Steichen en 55, *The Family of Man* montrant l'humanité comme une grande famille dans un corpus de photographies... On aborde ici, sur une page web créée par le Mudam, des questions d'actualité en lien avec la diffusion de l'information dans notre société mondialisée. Dans une visite virtuelle, tout à fait à propos, il s'agit d'y comprendre l'aspect corrosif du tout connecté, de la domination des réseaux et de la surveillance à tout prix. Dans ces travaux usant des nouveaux médias, on y croise, entre autres, le duo Markiewicz/Piron (*Side Effects of Reality*), Marianna Simnett (*The Udder*), Christian Falsnaes (*Now*) ou Clément Cogitore (*The Evil Eye*) - en "online live interview" le 14 décembre -. À visiter en surfant sur : [mefamily.mudam.com](http://mefamily.mudam.com)

Expo en ligne par le Mudam  
Jusqu'au 21 mars 2021



©Lights 4 fun



# C'est Noël, NE BOUDONS PAS NOTRE PLAISIR

**Les fêtes de Noël approchent. Elles ont une saveur particulière, avec la crise sanitaire. Les rues et les places seront moins animées qu'à l'accoutumée et toutes les familles ne seront pas au complet pour réveillonner. Oui, ce Noël 2020 sera différent de tous les autres. On peut le regretter, s'en désoler. Ou bien s'adapter afin de passer un bon moment, quitte à bousculer ses petites habitudes. Cette année a été compliquée, alors ne boudons pas notre plaisir.**

FABRICE BARBIAN

Au Luxembourg, les fêtes de fin d'année sont magiques. À partir de la fin novembre, les rues et les magasins se parent de décos et d'illuminations féériques. Les crèches invitent à la paix, à l'amour et à la tolérance, sont toutes plus belles les unes que les autres.

De toutes parts, des chants et des musiques résonnent. Sur les marchés de Noël, les commerçants et artisans ont garnis les étals de leurs chalets en bois. On y fait ses achats. On y partage aussi un vin chaud (Glühwайн) ou des galettes de pommes de terre (Gromperekichelcher), en famille ou entre amis avant d'emmener le petit dernier faire un énième petit tour de manège. Les yeux des petits comme des grands brillent de mille feux et les coeurs se font guimauves. C'est la magie de Noël. Et il suffit d'un peu de neige pour que le spectacle soit plus merveilleux encore. Trois, deux, une.... Toutes les petites fenêtres du calendrier de l'Avent sont ouvertes. Alors, dans les maisons et les appartements, les lumières sont allumées et les sapins resplendissent. Les familles se réunissent autour d'une table superbement garnie, pour manger,

boire, rire, parler et se souvenir aussi, alors que défilent les années. Puis vient le temps des cadeaux et des baisers que l'on s'échange pour se dire combien l'on s'aime.

“  
**Ce Noël 2020 n'aura pas la même dimension, la même intensité que les précédents !**

”

## NOËL 2020 SERA DIFFÉRENT

On fête ainsi Noël depuis des décennies, en tout cas de cette manière. Et nul n'aurait pu imaginer qu'un jour, il en soit autrement. Pourtant, Noël 2020 sera bel et bien différent. Au Luxembourg comme dans de nombreux pays du monde, la propagation de la Covid-19, impose de prendre des dispositions qui ne sont guère compatibles avec nos us et coutumes durant les fêtes de fin d'année.

De nombreuses manifestations et autres marchés de Noël, ne seront pas au rendez-vous. Remisés, les baisers et les gestes de tendresse devraient l'être également. En famille, il faudra respecter les distances de sécurité ou porter un masque afin de protéger les aînés. En espérant, bien entendu, que le gouvernement ne soit pas contraint de prendre des mesures extrêmes, rendant impossible les réunions de famille, plongeant le pays dans le silence. Nul doute que tout sera fait pour ne pas en arriver là, ce qui serait, au passage, une véritable catastrophe tant sur le plan social qu'économique.

## TOUT N'EST PAS SOMBRE

La situation est pesante et compliquée, ce n'est pas un scoop, cela fait des mois que nous en faisons tous l'expérience.

Ce Noël 2020 n'aura pas la même dimension, la même intensité que les précédents ! C'est dommage. Mais les fêtes ne seront pas forcément au rabais, tristes et mornes, pour peu qu'on le décide. Des marchés de Noël sont supprimés mais l'ambiance ne sera pas morose.



Les villes et les villages seront décorés et les commerçants pourraient en faire un peu plus qu'à l'accoutumée pour embellir leurs vitrines et animer les rues et les places. Ouvrez les yeux. Si les conditions sanitaires et matérielles ne permettent pas de réunir toute la famille dans de bonnes conditions, il faudra se passer de la présence de proches que l'on aime, pour les protéger. La technologie a ses limites mais si elle permet de télétravailler, elle fonctionne également très bien pour échanger avec ses frères et sœurs, ses parents ou ses cousins d'Amérique. Mettez-la à profit pour partager un tant soit peu d'amour, de chaleur et la fameuse ouverture des cadeaux.

### NOËL, AUTREMENT

Voir le mauvais côté des choses et focaliser sur ce qu'il est impossible de faire est épuisant. Mieux vaut mettre son énergie à profit pour capitaliser sur les opportunités qui s'offrent à vous. Cette année vous pouvez expérimenter, rompre avec les « traditions ». Plutôt que de passer Noël à la maison, louez un gîte au fin fond de la campagne, un chalet à la montagne ou une villa au bord de la mer. S'il est compliqué de changer d'air, alors voyagez et surprenez votre monde en concoctant des plats de fêtes du bout du monde.

Couscous au poulet, comme au Sénégal, hangikjöt (viande de mouton ou d'agneau fumée ou bouillie), comme en Islande, Doro Wat (poulet en sauce aux œufs) à l'éthiopienne... La dinde et les fruits de mer attendront. Vous pourrez toujours les partager, plus tard, lorsque toute la famille pourra être réunie. Le repas traditionnel de Noël se tiendra au printemps ou en été. Et alors ? Ce n'est pas si grave, même la bûche n'est pas irremplaçable.

### UN PEU PLUS DE TEMPS POUR SOI

C'est vrai que les grandes réunions de famille sont sympas. Mais elles sont aussi très prenantes en termes d'organisation, pour ne pas dire carrément stressantes : faire les courses, penser aux cadeaux, cuisiner, décorer, s'occuper des enfants, travailler, aussi. Profitez de ce Noël 2020 allégé, pour être un peu plus cool, pour vous accorder un peu de temps pour vous : pour lire, faire du sport, vous détendre, passer un peu plus de temps avec les enfants. Des fêtes de Noël moins grandioses qu'à l'accoutumée, c'est moins de stress et de calories, aussi. Nous le savons tous. Si les « Joyeux Noël ! » fusent alors que débute le réveillon, ce sont souvent des « Je n'en peux plus ! » qui résonnent alors que se terminent les agapes pantagruéliques. Nos organismes apprécieront une petite pause.

### NE BOUDONS PAS NOTRE PLAISIR

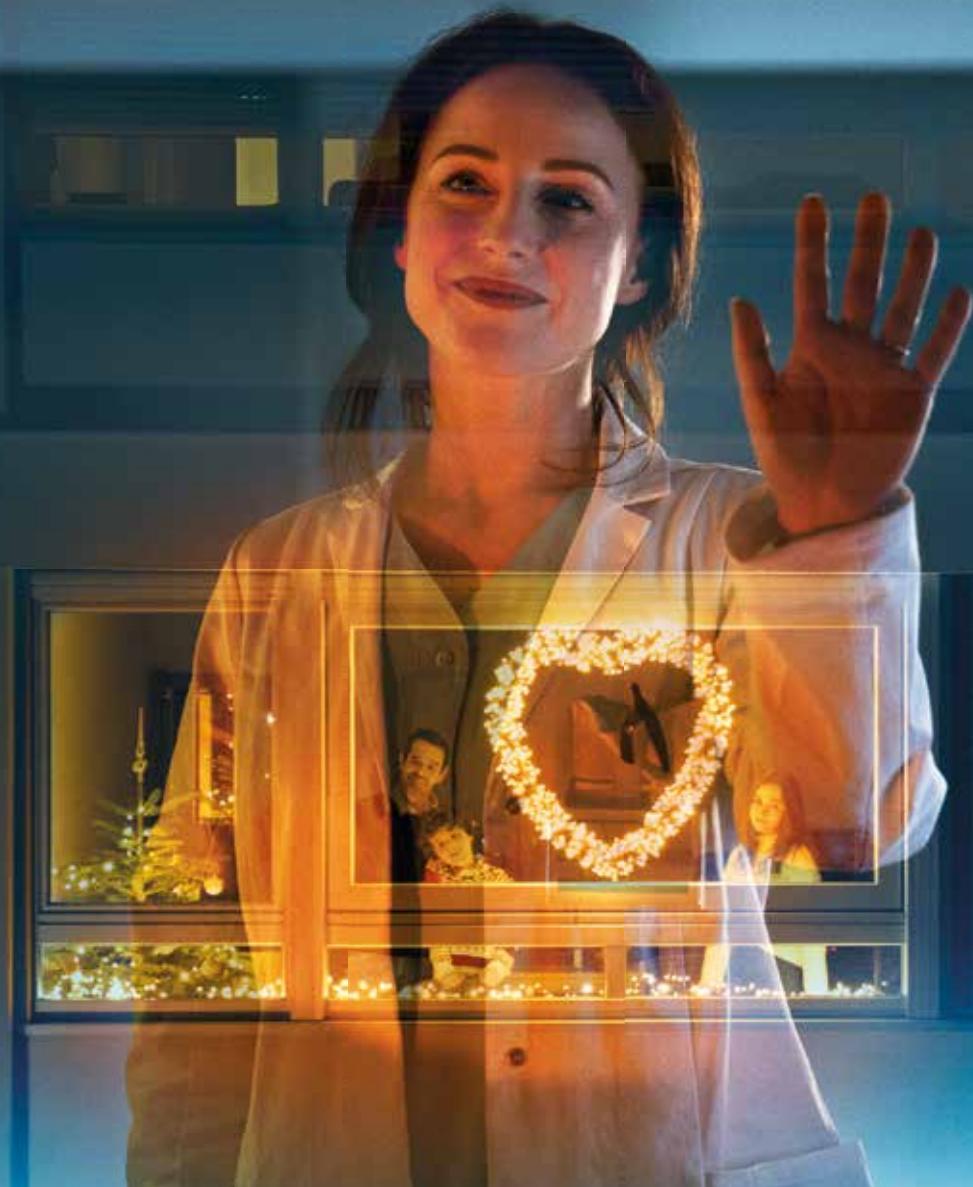
Noël 2020 sera différent à bien des égards. Moins grandiose et féérique, plus frileux et fragile. Il faudra s'adapter, s'organiser et composer avec bon nombre de contraintes. Mais Covid-19 ou pas, l'essentiel demeure : la générosité, le partage, l'affection. Après une année particulièrement éprouvante, c'est avant tout d'amour, de sérénité et de joie dont nous avons, tous, le plus besoin. Ne boudons pas notre plaisir et alors, ce 25 décembre 2020, sera un « Joyeux Noël ». ●

### MOINS DE RÉJOUISSANCES

Dès le mois d'octobre, de nombreuses communes, au Grand-Duché et dans les pays voisins, ont annoncé qu'elles supprimaient ou réduisaient leur programme de fin d'année. Mamer, par exemple, a annulé ses « Winter Moments » et Luxembourg a réduit la voilure. En France, Strasbourg a fait savoir que le plus grand marché de Noël de France (300 chalets) ne sera pas au rendez-vous mais que différentes animations sont maintenues afin d'assurer l'ambiance. Même décision du côté de Nancy, en Meurthe-et-Moselle, avec la suppression du Grand Village de la Saint-Nicolas. Luxembourg a également annoncé la suppression du marché de Noël...

We give you the energy  
You write the story

binsted



All the best for 2021

Être toujours plus proche de vous en 2021  
pour vous offrir une magnifique année,  
faite de nouvelles histoires, de nouveaux moments  
avec vos proches et tous ceux qui vous sont chers.

Energy for today. Caring for tomorrow.

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

enovos

The enovos logo consists of a stylized sunburst icon made of orange and yellow lines to the left of the word "enovos" in a bold, orange, sans-serif font. The "e" is lowercase and has a small orange dot above it.





# ENVIRONNEMENT: ET SI ON CONFINAIT TOUS LES ANS ?

---

Le confinement a été une bouffée d'oxygène pour notre planète.

Tout le monde s'en félicite. À juste titre car rien n'est plus précieux, finalement. Alors réitérons l'expérience tous les ans !

Et coupons l'internet, ce sera plus bénéfique encore. Tous ensemble ! Tous ensemble ! Hep, hep hep... Attendez une seconde : chacun de nous pourrait aussi étoffer sa palette de gestes responsables en prenant conscience, une bonne fois pour toutes, qu'ils sont tous importants pour l'environnement.

Waouh ! C'est malin aussi, ça. Ben oui. Alors, on fait quoi ?

---

FABRICE BARBIAN



N°219

Les poissons ont fait leur retour dans les canaux de Venise et les dauphins se sont baladés dans les ports italiens. Les lièvres et les sangliers ont repris leurs aises, parfois même en ville. Les oiseaux ont recommencé à se faire entendre, la pollution sonore étant également fortement réduite... Si les périodes de confinement sont parfois mal vécues par les Hommes, nul doute que la nature apprécie ces parenthèses de calme. Cela vaut pour les animaux comme pour la flore.

#### Les GES ont dégringolé

Moins de voitures sur les routes, moins d'avions dans le ciel, des paquebots de croisière à quai et des usines à l'arrêt, ce sont autant d'émissions de gaz à effet de serre (GES) supprimées. Dans quelles proportions ? Selon la revue *Nature Climate Change*, entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 30 avril 2020, le confinement induit par la Covid-19 a entraîné une baisse de 8,6 % des émissions mondiales de CO<sub>2</sub>, par rapport à la même période en 2019. Lors du « pic du confinement »,

autour du 7 avril, 17 millions de tonnes d'émissions de CO<sub>2</sub> ont été quotidiennement évitées, soit une réduction de 17 % par rapport à l'an dernier. En Europe, le recul s'est situé autour de 25-30%, selon les pays. En France, les émissions de GES se sont réduites « de 30 % environ durant le (premier) confinement », est-il précisé dans un rapport du Haut conseil pour le climat (HCC).

Le bilan annuel des émissions mondiales de CO<sub>2</sub> devrait donc être en recul de quelques pourcents, cette année. La baisse sera plus ou moins importante, selon l'évolution de la pandémie et des restrictions adoptées, dans chacun des pays, pour protéger les populations, en cette fin d'année. Quoi qu'il en soit, la pause a été salutaire (sur le plan environnemental, en tout cas) et l'est encore puisque la Covid-19 clore toujours les avions au sol et le trafic naval tourne encore au ralenti. Le confinement imposé pourrait également avoir impulsé ou conforté une évolution durable des comportements.

Les déplacements à vélo ont progressé dans bien des villes. L'appétence pour les produits du terroir s'est affirmée. Les envies de campagne et de nature se sont envolées. S'évaporeront-elles avec le retour des low-costs sur les tarmacs ? On le saura bientôt.

#### Il faudrait confiner tous les ans

On peut considérer que ce sont de petites choses au regard de l'importance du coup de frein qu'il faudrait donner pour réellement impacter l'environnement. Vrai. Mais force est de constater, aussi, que compte tenu des enjeux, tous les « gestes » sont bons à prendre. Le confinement permet d'ailleurs de se faire une idée un peu plus « tangible » des efforts à fournir ne serait-ce que pour contenir le réchauffement climatique. Selon les chercheurs du HCC, il faudrait, à partir de maintenant et jusqu'en 2030, confiner le monde, chaque année, pendant plusieurs mois, rien que pour limiter la hausse des températures à 1,5°C (par rapport à l'ère pré-industrielle), ce qui est l'objectif phare de l'accord de Paris sur le climat.

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



DÉCOUVREZ L'OFFRE DE PLACEMENTS  
DURABLES LA PLUS COMPLÈTE.

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



LA BANQUE QUI APPARTIENT À SES MEMBRES

**Raiffeisen**

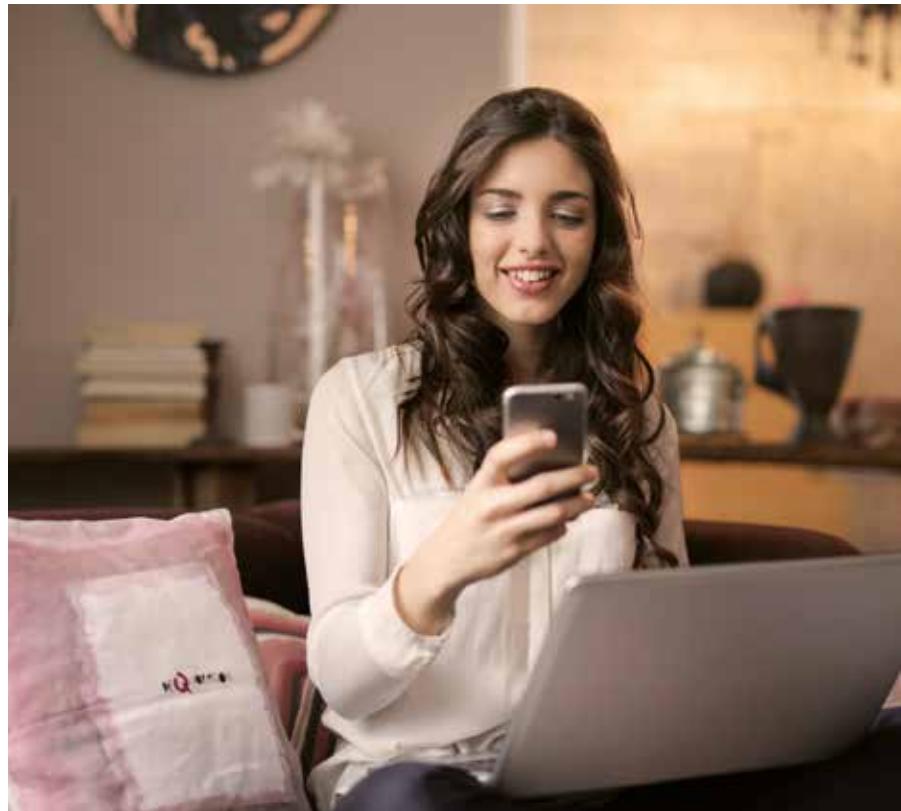
### Couper internet

La voilà LA solution. Qui est partant ? Qui souhaite s'enfermer à nouveau des semaines durant pour protéger notre planète ? Allez, un petit effort, c'est pour l'avenir de l'humanité. Pour les forêts, les oiseaux, les dauphins, les biches, tout ça... Les petits lapins ? Personne ? En tout cas pas grand monde, bien évidemment. Et pour cause, rester enfermé, qu'est-ce que c'est... Bref.

Mais attendez, il faut savoir aussi qu'il est possible de rendre ces confinements beaucoup plus efficaces encore qu'ils ne le sont déjà ! Oui, ça permettrait de les faire plus courts, voire de confiner un an sur deux, peut-être. Et cela grâce à un « truc » tout simple et qui profite directement à l'environnement : on coupe internet. Le « couic » est un tantinet radical mais c'est l'avenir du monde qui se joue, quoi ! Bon, alors pour commencer, essayons déjà de passer un peu moins de temps, le nez sur nos écrans. Pourquoi ? Parce que le fait d'être confiné s'accompagne d'une forte hausse du trafic en ligne. En Europe, la progression, au plus fort des confinements printaniers, a été de 30 à 70 % selon les sources. Elle était de 30 %, en novembre dernier, en France, lors du deuxième confinement (alors que les enfants pouvaient se rendre à l'école), rapportent les opérateurs.

### Aussi polluant que le transport aérien

Et alors ? Alors, ça pollue, aussi ! Le télétravail, les visioconférences, le visionnage de films en streaming, les achats en ligne et les jeux vidéo ne sont pas neutres sur le plan écologique. « Le numérique est responsable aujourd'hui de 4 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre et la forte augmentation des usages laisse présager un doublement de cette empreinte carbone d'ici 2025 », précise l'Ademe (l'Agence française de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) dans son document



« La face cachée du numérique » publié il y a un an. Si 47 % de ces GES sont imputables aux équipements, 53 % le sont aux data centers et aux infrastructures réseau. Cela peut sembler peu mais c'est équivalent à ce que génère le transport aérien en émissions GES. Et à cela s'ajoute l'impact sur l'environnement des achats en ligne qui, là encore, explosent en période de confinement. Certes, c'est vrai qu'une camionnette qui livre 30 personnes c'est moins polluant que 30 personnes qui vont faire leurs achats en voiture. Mais augmenter sa consommation en ligne sur les grandes plateformes de l'e-commerce – et tout est fait pour pousser à la surconsommation, bien entendu –, c'est aussi plus de navires sur les mers, plus d'avions cargo dans le ciel, des entrepôts toujours plus grands qu'il faut éclairer, chauffer, réfrigérer, des déchets qui s'accumulent... Et des commerçants de proximité qui vont mal, voire disparaissent.

### Parce que tous les gestes comptent

Maintenant que l'ambiance est bien plombée, que fait-on ? On se réfugie dans des cabanes au fin fond des bois pour y déprimer écolo en s'empiffrant de castors et ainsi sauver des arbres. Ou alors, chacun d'entre nous prend, enfin, conscience que tous ses petits gestes du quotidien plus respectueux de l'environnement, ont vraiment beaucoup d'importance. Ils sont même essentiels ! Et il importe de les accumuler, de les multiplier. Tiens, en voilà un, tout bête, à ajouter à ses pratiques digitales vertes : sur internet, aller directement à l'adresse d'un site (il suffit pour cela de l'ajouter à ses favoris) plutôt que de passer par une « recherche », permet de diviser par 4 les émissions de gaz à effet de serre générées. Magique, cela fonctionne pendant et hors confinements. Et avec les plateformes internationales de commerce en ligne ? No comment. ●

# S'ENGAGER POUR UNE ÉLECTRICITÉ

## *plus verte*

**Nous sommes nombreux à être sensibles au changement climatique et à l'importance d'une transition énergétique. Contribuer à cette transition peut passer par de multiples actions. Installer des panneaux photovoltaïques chez soi, notamment, constitue un moyen concret de s'engager en faveur d'une énergie plus propre, tout en réalisant des économies. Alors, tenté par l'aventure ?**

On vous l'accorde, le Luxembourg est moins ensoleillé que la Côte d'Azur... Ce n'est pas pour autant qu'un projet photovoltaïque ne peut pas trouver sa place ici. Les panneaux peuvent en effet être installés dans n'importe quelle zone géographique. Pour bénéficier d'un rendement intéressant, il suffit juste d'être attentif à quelques éléments.

### **De quoi dépend le rendement des panneaux photovoltaïques ?**

Le rendement d'un panneau photovoltaïque, c'est la part d'énergie lumineuse qui est transformée en électricité. Celui-ci dépend du type de panneaux que vous allez utiliser. Mais ce n'est pas le seul critère. D'autres facteurs déterminent le rendement d'une telle installation : la puissance, la surface, l'orientation et l'inclinaison des panneaux, le niveau d'ensoleillement de votre toiture ou encore la présence de « masques solaires », comme des arbres ou un immeuble. La surface des panneaux présents sur votre toit doit donc être suffisante. Par ailleurs, l'orientation ainsi que l'inclinaison de votre toit jouent un rôle important.

### **Des outils pour vous accompagner dans votre projet**

Rassurez-vous, vous pouvez être accompagné dans le développement d'un tel projet. Il existe un outil permettant tout d'abord de réaliser une simulation du rendement solaire de votre installation. L'outil évalue votre production annuelle d'électricité à partir de la surface et de la puissance des panneaux ainsi que de l'orientation et de l'inclinaison de votre



toiture. Il calcule aussi l'investissement lié aux coûts d'installation et de raccordement au réseau. Vous pouvez donc mesurer très facilement vos bénéfices et la rentabilité de votre projet. Vous recherchez un artisan qui puisse installer vos panneaux ? Des artisans-partenaires qualifiés vous aideront à mettre en œuvre votre installation photovoltaïque. Vous bénéficiez notamment d'une assurance tous risques et d'une garantie de production de 5 ans à partir de la mise en service. Une formule tout compris donc, qui vous permet de concrétiser votre projet en étant totalement zen !

#### **BON À SAVOIR**

Votre projet photovoltaïque peut être soutenu financièrement grâce à PRIMe House.

### **CHOISIR UNE ÉLECTRICITÉ VERTE**

Si vous n'avez pas la possibilité d'installer des panneaux photovoltaïques chez vous, il est aussi possible d'opter pour de l'électricité verte proposée par votre fournisseur. À travers son offre naturstrom, Enovos, par exemple, a choisi d'offrir exclusivement à ses clients particuliers une électricité produite au Luxembourg ou en Europe au départ d'énergies 100 % vertes. Et pour une énergie encore plus verte, Enovos propose nova naturstrom, une électricité plus locale et issue de centrales de production encore plus durables.



Plus d'infos sur [www.enovos.lu](http://www.enovos.lu)  
et sur [www.nova-naturstrom.lu](http://www.nova-naturstrom.lu)  
[www.myenergy.lu](http://www.myenergy.lu)

# INVESTIR DANS LE PHOTOVOLTAÏQUE, *une idée radieuse*



N°219

Installer des panneaux photovoltaïques chez soi constitue un geste écoresponsable important. Mais est-ce également un bon investissement à l'heure actuelle ? L'État luxembourgeois, de son côté, fait tout pour.

---

JEANNE RENAULD

Pour accompagner sa transition énergétique, le Luxembourg mise sur le développement des énergies renouvelables. À l'horizon 2030, celles-ci devront en effet représenter 25 % du mix énergétique à l'échelle nationale. Pour atteindre cet objectif, le gouvernement a mis en place différentes aides et mesures, notamment afin d'encourager le développement du photovoltaïque sur le territoire luxembourgeois. Une bonne nouvelle si vous pensiez installer des panneaux sur le toit de votre habitation...

### Le tarif d'injection revu à la hausse

Récemment, les tarifs d'injection de l'électricité produite au départ de panneaux photovoltaïques ont été revus, afin de les rendre plus attractifs. Pour les installations privées de moins de 10 kilowatt-crête (kWc) – généralement celles présentes dans une maison unifamiliale – le tarif est désormais de 0,160 euro / kilowatt-heure (kWh).

Afin d'offrir une vision à moyen terme aux particuliers qui souhaiteraient se lancer dans le photovoltaïque, ce montant est garanti durant 15 ans, pour toutes les installations dont la première alimentation en électricité a lieu entre le 20 avril 2020 et le 31 mars 2021. Grâce à cette mesure, vous pouvez plus précisément calculer votre retour sur investissement. Une fois les 15 ans de revenus d'injection garantis, l'électricité produite par vos panneaux sera, soit consommée par vous-même, ce qui vous permettra d'éviter d'acheter de l'électricité auprès d'un fournisseur, soit revendue au réseau au prix du fournisseur d'électricité, ce qui vous apportera un revenu complémentaire.

### Des subsides pour installer vos panneaux

Afin d'encourager le déploiement du photovoltaïque, des aides à l'investissement sont aussi fournies aux

ménages qui choisissent d'installer des panneaux. Vous pouvez ainsi bénéficier des subsides étatiques PRIMe House pour une installation d'une puissance maximale de 30 kWc. Ceux-ci couvrent 20 % de vos frais d'investissement effectifs, avec un plafond de 500 euros / kWc, soit une aide totale de 15.000 euros au maximum.

Certaines communes offrent également un soutien financier pour le recours aux énergies renouvelables : n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre administration communale.

“

**Pour vous aider à installer des panneaux photovoltaïques, vous pouvez compter sur le subside PRIMe House, qui couvre 20 % de vos coûts d'investissement**

”

### Un investissement assez vite rentabilisé

Par ailleurs, il est important de noter que les coûts d'investissement ont fortement diminué ces dix dernières années. Installer des panneaux photovoltaïques chez soi est désormais plus abordable. Le retour sur investissement peut donc être plus rapide. Selon les professionnels du secteur, il faudrait compter aujourd'hui environ 2.000 euros par kWc. Si vous installez des panneaux solaires pour une puissance de 5 kWc, vous devrez donc débourser quelque 10.000 euros. Vous produirez en moyenne 5.000 kWh par an et récupérerez 0,160 euro par kWh injecté dans le réseau, soit 800 euros chaque année pendant 15 ans. Vous pouvez également vous appuyer sur la subvention PRIMe House.

Il vous faudra donc une dizaine d'années pour amortir votre investissement.

Attention toutefois. Si la puissance de votre installation photovoltaïque dépasse 4 kWc, vous devez mentionner les bénéfices financiers de la production d'électricité dans votre déclaration fiscale. Ces revenus sont en effet imposables. Vous devez reporter, sous la rubrique « bénéfice commercial », les recettes – la vente de la production d'électricité au gestionnaire de réseau – et les dépenses – les intérêts débiteurs d'un emprunt souscrit pour l'acquisition de l'installation, la location du compteur, etc. – liées à votre installation. Les installations photovoltaïques dont la puissance est inférieure à 4 kWc ne sont quant à elles pas taxées.

### Des outils pour vous accompagner

Les règles d'installation de panneaux photovoltaïques ont également été simplifiées afin de faciliter leur déploiement. Désormais, chaque toiture peut disposer de sa structure de panneaux solaires. En outre, un même point de raccordement peut recevoir plusieurs installations, alors qu'il ne pouvait en accueillir qu'une seule auparavant. Par ailleurs, sur une même surface, une nouvelle installation peut être placée à côté d'une installation existante, à condition que cette dernière ait plus de deux ans. L'État luxembourgeois met aussi en place divers outils afin de vous accompagner dans l'installation de panneaux solaires photovoltaïques chez vous (lire notamment notre encart). Si vous envisagez un tel projet, n'hésitez pas à prendre contact avec les conseillers de myenergy, la structure nationale pour la promotion d'une transition énergétique durable. Ils vous informeront, par exemple, au sujet des étapes à suivre pour mettre votre projet sur pied, du rendement que vous pouvez obtenir ainsi que des aides financières à votre disposition. Prêt à passer au photovoltaïque ? ●

## 3 QUESTIONS À CLAUDE TURMES, MINISTRE DE L'ÉNERGIE

### Comment le photovoltaïque a-t-il évolué au cours des dernières années au Luxembourg ?

La production des centrales photovoltaïques n'a cessé d'augmenter. En 2019, la puissance installée d'énergie solaire a ainsi atteint un nouveau record de 160 MW, soit l'équivalent des besoins en électricité d'environ 100.000 personnes. Entre 2018 et 2019, trois fois plus de panneaux photovoltaïques ont été déployés que les années précédentes. L'énergie solaire est clairement une énergie d'avenir.

### Quelles sont les ambitions du Luxembourg en matière de développement du photovoltaïque ? Et comment entendez-vous les concrétiser ?

Le Luxembourg s'est fixé comme objectif dans son Plan National Intégré en Matière

d'Énergie et de Climat d'augmenter la part des énergies renouvelables de 11 % en 2020 à 25 % à l'horizon 2030. La plus forte croissance d'énergies renouvelables est attendue dans le secteur de l'électricité. En raison de son grand potentiel et de la diversité de son utilisation directe, l'énergie solaire joue un rôle central dans l'offre énergétique du pays et sera donc développée davantage dans les années à venir.

Produire soi-même de l'électricité à partir de panneaux photovoltaïques devient de plus en plus intéressant, que ce soit pour les particuliers, les entreprises ou les agriculteurs. Il suffit de disposer d'une surface de toit adaptée et bien exposée au soleil et d'y faire installer des panneaux solaires. De nouvelles incitations, telles que des tarifs d'injection plus élevés pour les systèmes photovoltaïques, des appels d'offres réguliers pour les plus grandes installations, un cadre réglementaire pour

l'autoconsommation et l'élimination des obstacles actuels, permettront d'accroître les investissements dans l'énergie solaire.

### D'autres incitants sont-ils en préparation afin de soutenir encore davantage le développement du photovoltaïque au Luxembourg ?

Pour stimuler le développement de l'énergie solaire dans le pays, nous venons de lancer un troisième appel d'offres pour centrales photovoltaïques pour un volume total de 40 MW, ce qui équivaut à une production d'électricité verte et renouvelable pour environ 27.000 résidents. Grâce à un calendrier précis des prochains appels d'offres dans les années à venir, nous essayons de donner un maximum de visibilité aux entreprises intéressées par le potentiel solaire au Luxembourg.

### UN CADASTRE SOLAIRE POUR VOUS ORIENTER

En ce début d'année 2020, un nouvel outil a été lancé afin d'identifier plus facilement les toits propices à l'accueil de panneaux solaires.

Grâce à des filtres, le cadastre solaire (<http://energie.geoportail.lu>) répartit les maisons unifamiliales, les résidences, mais aussi les bâtiments communaux et appartenant à l'État en catégories, en fonction de leur potentiel d'accueil de panneaux solaires. L'outil fournira également des informations sur l'éventuelle rentabilité financière d'une installation photovoltaïque.

#### LE CHIFFRE

0,160 €  
/ kWh

*C'est le tarif d'injection de l'électricité dont vous bénéficiez durant 15 ans si vous installez des panneaux photovoltaïques maintenant.*



# CLEVER SOLAR

*e Spuerbuch  
um Daach*



DÉCOUVREZ LE POTENTIEL SOLAIRE DE VOTRE HABITATION.  
DEVENEZ PRODUCTEUR D'ÉNERGIE À DOMICILE !

Les artisans et les architectes prêts à vous accompagner dans votre projet !

 myenergy  
8002 11 90

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

## LEENA MARIA LINNUS

## UNE FAN DE L'EUROPE

Leena Maria Linnus, directrice générale des infrastructures et de la logistique au Parlement européen, vit aujourd'hui entre Bruxelles et Luxembourg. élevée dans l'esprit de la démocratie et le sens de l'égalité des sexes, cette cinquantenaire, ouverte et pleine d'énergie, prône le vivre ensemble et la solidarité. Le 22 octobre, dans un entretien téléphonique, elle a bien voulu nous parler de son parcours et de cette année si particulière.

TEXTE : KARINE SITARZ



N°219

**Vous êtes à un des plus hauts postes du Parlement européen mais, œuvrant en coulisses, on vous connaît peu. Pouvez-vous vous présenter ?**

Je suis une grande fan de démocratie et d'Europe. Avec une mère directrice de bibliothèque et un père professeur, lui socialiste, elle conservatrice, j'ai été habituée toute jeune aux débats, respectueux et menés dans un esprit de compromis. Très tôt aussi, j'ai été attirée par l'Europe. Née en 1966, j'ai grandi au temps de l'Union soviétique en Finlande dans une famille très démocrate et très européenne et cela a été une grande fierté quand mon pays a rejoint l'UE en 1995. Après mes études en journalisme et histoire politique,

je me suis orientée vers une carrière de fonctionnaire tout d'abord pour l'Agence des consommateurs du gouvernement finlandais et, à partir de 1996, au Parlement européen au service visiteurs, puis au service presse, enfin au Secrétariat du Bureau. En 2012, j'ai été nommée directrice de la logistique puis, trois ans plus tard, directrice générale des infrastructures et de la logistique.

**Ce sont donc les institutions européennes qui vous ont amenée à poser vos bagages au Luxembourg ? Quels liens gardez-vous avec votre pays natal ?**  
Je les ai d'abord posés à Bruxelles où mon fils, « le petit Belge » de la famille,

est né il y a 17 ans et où il vit avec mon mari. Ce n'est que depuis 2015 que je navigue entre Bruxelles et Luxembourg, deux villes que j'aime pareillement. Avec la Finlande, je garde des liens très forts et, excepté cette année en raison de la pandémie, j'y retourne trois ou quatre fois par an pour voir mon père, aujourd'hui âgé, et la famille de mon mari.

**Pouvez-vous nous dévoiler quelques facettes de votre travail ?**

La Direction Générale des infrastructures et de la logistique s'occupe des grands travaux, de la gestion, de la maintenance et du nettoyage des bâtiments mais aussi de restauration. On peut dire qu'elle s'occupe des services de manière à ce que les députés européens puissent faire leur travail et se déplacer dans les meilleures conditions. Et elle le fait en gérant l'argent public de manière extrêmement méticuleuse. Au Luxembourg, le nouveau bâtiment Konrad Adenauer, bâtiment très moderne, orienté environnement, nous occupe beaucoup.

**Vous venez d'un pays où l'égalité femmes-hommes est bien ancrée dans la société. Qu'en est-il au Parlement européen ?**

**Avez-vous vous-même rencontré des difficultés en tant que femme à des postes de responsabilité ?**  
Toutes les femmes sont confrontées à un moment donné au plafond de verre, il faut le briser. Je dois dire que la parfaite égalité entre mes parents, vue dans

“

**Je vois la vraie égalité dans la liberté des femmes et des hommes**

”

ma jeunesse, m'a préservée et que j'ai vécu différemment les obstacles. Nous ne sommes encore que 2 femmes sur 13 à la tête des Directions Générales mais beaucoup d'efforts ont été faits depuis 15 ans au Parlement européen. En 2012, quand je suis entrée dans cette D.G., il n'y avait que 8% de femmes au niveau du management, aujourd'hui elles représentent 35%. Je suis très attachée à la promotion des femmes mais l'égalité est une question qui concerne aussi les hommes. Je dois dire que la première féministe que j'ai connue n'était pas ma mère mais mon père, toujours aux côtés des femmes et des hommes dans la revendication de leurs droits.

**Comment la crise du Covid-19 a-t-elle impacté votre travail ?**

Nous avons eu énormément de travail à commencer par un nettoyage renforcé de tous nos espaces, la mise en place de protections et de marquages. Le télétravail a été généralisé et a concerné 80% du personnel. Trois choses ont prévalu : la protection des députés et des personnels, la poursuite des activités grâce aux ICT et aux réunions à distance et les mesures de solidarité. Dans les trois villes, des services repas, prévus jusqu'en juin 2021, ont été mis en place notamment avec la Croix-Rouge et les Restos du Cœur, ce qui permet d'aider localement des citoyens et de créer des emplois pour des prestataires de services en difficulté. À Strasbourg, un centre de dépistage du Covid-19 a été installé dans les locaux.

À Bruxelles, on a transformé les bureaux en chambres individuelles et proposé d'avril à août un hébergement, avec soins et repas, à des femmes en grande difficulté, victimes de violence conjugale ou réfugiées. 297 en ont bénéficié. Enfin, dans les trois villes, nos chauffeurs, sur base de volontariat, ce dont je suis extrêmement fière, étaient la nuit au service des docteurs et infirmières. ●



N°219

**QUESTIONS À LA VOLÉE****UNE DESTINATION :**

L'Italie, fondatrice de la culture européenne, j'aime tout dans ce pays que je retrouve souvent en famille.

**UNE PASSION :**

Jeune c'était le ballet classique que j'ai pratiqué et l'American Jazz Dance. Mais aujourd'hui ma vraie passion c'est l'Europe que je pratique 24h/24 !

**UN VŒU POUR 2021 :**

Rester optimiste, ne pas perdre espoir. C'est difficile mais, en nous appuyant les uns sur les autres, nous trouverons des solutions aux problèmes.

# DÉJOUER LES STÉRÉOTYPES DE GENRE

## EN JOUANT AU GENDER GAME

Carole Blond-Hanten est chercheuse au Luxembourg Institute of Socio-Economic Research (LISER) et responsable d'un projet de Promotion de la Science au Public (PSP) intitulé 'The GG goes round! De GG geet ronderem!', financé par le Fonds National de la Recherche (FNR). Le GG (Gender Game) est un jeu de plateau géant créé par des chercheurs et chercheuses du LISER avec le support du FNR. Pendant un an, il a été joué par plus de 500 enfants et jeunes dans les maisons relais et maisons de jeunes du pays.

CAROLE BLOND-HANTEN, DÉPARTEMENT MARCHÉ DU TRAVAIL

### Les stéréotypes de genre sont coriaces

« Il y a plus d'hommes que de femmes qui sont chefs d'entreprise, parce qu'ils osent plus ('well si méi king sin') », « Il y a plus de femmes qui sont secrétaires, parce que les hommes préfèrent les travaux manuels ('well si léiwer mat den Hänn schaffen') ».

Ces propos, extraits des réponses données par les enfants et jeunes pendant le GG, ne les avons-nous pas déjà entendus nous-mêmes au cours de notre vie ?

Les stéréotypes sont « des croyances partagées concernant des caractéristiques personnelles, généralement des traits de personnalité, mais souvent aussi des comportements » (Leyens et. al., 1994).

Sur le marché du travail, les stéréotypes de genre concernent des professions ou des comportements qui sont perçus comme typiques (naturels) d'un sexe et atypiques (contre-nature) de l'autre sexe. Or, ce que nous percevons comme naturel résulte en réalité d'une construction sociale : les stéréotypes s'apprennent dès le plus jeune âge et dans tous les lieux de socialisation (famille, école, travail,...). Pour les déconstruire, il faut travailler sur les représentations des métiers, des compétences, des conditions de travail.

Ce parcours de changement se heurte à des résistances plus ou moins fortes selon les personnes.

### Le GG – un jeu combinant deux objectifs ...

Le premier objectif du GG est de déconstruire les stéréotypes de genre avec les enfants et les jeunes. Le jeu fonctionne sur le mode de questions-réponses et repose sur l'interaction : les joueurs·ses lancent le dé, déplacent leur figure sur un des domaines où persistent des stéréotypes liés au genre et répondent à des questions. Les bonnes questions leur sont ensuite montrées, elles sont issues de recherches et d'études. Cela répond au second objectif : promouvoir la science.

En effet, les résultats scientifiques affichés sur grand écran sont l'occasion de fournir des explications sur le travail des chercheurs·euses et de susciter la curiosité du jeune public pour les méthodes scientifiques, principalement en sciences sociales.

### ...et une méthode innovante

La « gamification » (ou ludification) consiste à transposer des éléments de

conception de jeu dans des contextes autres que le jeu dans le but de stimuler la motivation des participant·e·s.

### La motivation et l'apprentissage

Appliquée à l'objectif du GG de déconstruire les stéréotypes de genre, l'introduction d'éléments de jeu, comme lancer le dé, tirer une carte, déplacer son pion (sa figure) ou encore collectionner des points, a eu un effet motivant sur la participation des enfants et des jeunes et a stimulé les interactions, essentielles à la prise de conscience des stéréotypes de genre. Le personnel encadrant des maisons relais et maisons des jeunes a évalué très positivement les aspects de prise de conscience des stéréotypes de genre et d'interaction avec les enfants ou les jeunes pendant le GG.

### Le GG – une expérience sociale

Parallèlement au projet PSP, l'équipe du LISER a utilisé le GG en tant qu'expérience sociale permettant de sonder la perception des stéréotypes de genre auprès d'un segment jeune de la population. Les données exploratoires récoltées sont prometteuses et un projet de recherche est en préparation sous forme d'une collaboration LISER-LIST<sup>(1)</sup>. ●

(1) Luxembourg Institute of Science and Technology



**RENAULT**  
Passion for life

# Nouvelle Renault **TWINGO** **ELECTRIC**

A vous de réinventer la vie qui va avec !



Jusqu'à

**8.000 €** de prime gouvernementale\*

Pétillante d'énergie, l'icône citadine revient en mode 100% électrique. Avec près de 270 km d'autonomie, vous voilà prêt à arpenter la ville dans ses moindres recoins. Au premier coup de mou, pas de souci : elle vous indique où sont les bornes de recharge, et en 30 minutes de pause, c'est reparti pour 80 km ! Le BON-HEUR. Découvrez-la en détails sur [renault.lu](http://renault.lu)

0 L/100 KM. 0 G/KM CO<sub>2</sub> (WLTP) Contactez votre concessionnaire pour toute information relative à la fiscalité de votre véhicule.

\* Plus d'infos pour la procédure de remboursement de la prime sur [clever-fueren.lu](http://clever-fueren.lu). Annonceur : Renault Belgique-Luxembourg S.A. (Importateur), Chaussée de Mons 281, 1070 RPM Bruxelles, TVA BE 0403 463 679 - IBAN BE76 0017 8828 2195.

# Générations différentes, UNE RICHESSE POUR L'ENTREPRISE

Chaque génération présente une vision de l'entreprise et du travail différente, un rapport à la hiérarchie et des aspirations qui divergent. Anaïs Diebold, HR Coordinator au sein de la société INOWAI, évoque les enjeux d'une entreprise multigénérationnelle.

TEXTE : JEANNE RENAUD | PHOTOGRAPHIE : JULIAN BENINI

N°219



ANAÏS DIEBOLD

## Pouvez-vous nous présenter brièvement la société INOWAI ?

INOWAI est une société spécialisée dans l'immobilier depuis 20 ans, employant une soixantaine de collaborateurs répartis dans neuf business lines : Office Agency, Retail & Industrial Agency, Capital Markets, Property Management, Project Management, Valuation, Residential Agency, Residential Property Management, Marketing.

En plus de son siège implanté au cœur de Luxembourg-Ville, INOWAI a inauguré en 2020 une nouvelle agence située au centre du quartier Esch-Belval. Cette position stratégique, à la fois proche de la capitale luxembourgeoise et des frontières française et belge, permet à INOWAI d'être toujours plus proche de ses clients et d'étendre ses activités.

### L'entreprise regroupe-t-elle des collaborateurs de tout âge ? Quelles sont les générations représentées ?

L'entreprise rassemble en effet des collaborateurs âgés de 23 à 60 ans. Il se côtoie ainsi quatre générations : 1,5 % des travailleurs représentent la génération des baby-boomers, 32 % la génération X, 65 % la génération Y et 1,5 % la génération Z.

### Êtes-vous attentifs, lors de vos processus de recrutement, à engager des personnes de tous les âges afin de constituer des équipes multigénérationnelles ?

Pour nous, ce n'est pas tant l'âge du candidat qui importe mais surtout ses compétences et sa personnalité. Nous recherchons des talents dynamiques et ambitieux, qui feront de nous l'acteur de l'immobilier de demain. Nous avons, au sein de chaque département, une mixité générationnelle qui rend les savoir-faire complémentaires. C'est pour nous un véritable levier de performance et nous en sommes fiers.



“

**Chaque génération présente des attentes différentes, du fait de ses valeurs et de la culture propre dans laquelle elle a grandi**

”

### Constatez-vous, en tant que responsable RH, des divergences de points de vue entre les générations concernant la fonction qu'ils exercent au quotidien, la manière dont elles souhaitent être managées ou dont elles désirent évoluer dans l'entreprise ?

Totalement. Chaque génération présente des attentes divergentes, du fait de ses valeurs et de la culture propre dans laquelle elle a grandi.

La génération Y, qui est la plus représentée chez INOWAI, n'a pas peur de s'exprimer, est demandeuse de formation, a besoin d'objectifs motivants et de reconnaissance. Elle recherche la liberté et la flexibilité.

Elle est à l'aise avec l'outil informatique et les nouvelles technologies puisqu'elle les utilise depuis l'enfance. Cette génération n'est pas réticente au changement, elle dispose d'une bonne capacité d'adaptation et d'une grande autonomie. Pour ces collaborateurs, travail doit rimer avant tout avec épanouissement.

La génération X recherche surtout un emploi qui lui plaît plutôt qu'un employeur qui lui correspond. Pour ces travailleurs, la carrière professionnelle est la priorité et c'est l'une des clés de leur épanouissement.

La génération des baby-boomers est quant à elle perçue comme rassemblant des travailleurs loyaux et dévoués à leur métier, qui recherchent d'abord la sécurité de l'emploi, respectent les règles, les procédures, la hiérarchie mais font preuve d'un enthousiasme parfois modéré face au changement.

Enfin, la génération Z est ultra connectée puisqu'elle n'a jamais connu un monde sans Internet. Elle recherche la flexibilité au travail pour concilier vie privée et vie professionnelle. Elle accueille le changement avec engouement.

Elle a besoin d'écoute, de confiance, d'autonomie et accorde de l'importance aux signes de reconnaissance.

Il s'agit de tendances globales car, bien évidemment, nous ne pouvons pas généraliser un comportement ni un individu en fonction de sa génération.

**Comment, selon vous, peut-on parvenir à concilier différentes générations au sein d'une même entreprise ? Comment les faire travailler ensemble ? Comment parvenir à manager, motiver et faire évoluer chaque génération de travailleurs ?**

Il n'est pas toujours simple de faire cohabiter les différentes générations. En effet, chacune d'entre elles a ses propres valeurs, son propre comportement ainsi que ses forces et faiblesses. Du fait que chaque génération est issue de contextes sociaux et éducatifs différents, le rapport au travail n'est pas le même. Il peut même s'avérer être à l'opposé. Des malentendus et/ou des conflits intergénérationnels peuvent ainsi apparaître. Néanmoins, toutes les générations sont complémentaires, ce qui permet un transfert des savoir-faire. En effet, là où le senior manquerait par exemple de connaissances, ou le junior d'expérience, l'un peut venir en aide à l'autre. En surmontant les a priori et les préjugés, nous pouvons parvenir à collaborer de manière optimale, pour servir les objectifs communs. Les échanges n'en sont que favorisés et la productivité valorisée. Il convient également de donner du feedback régulier, qu'il soit positif ou négatif, et de valoriser les succès. De même que chaque collaborateur doit être responsabilisé et doit pouvoir gagner en autonomie. Avec un management efficace et participatif, chacun peut apprendre de l'autre et contribuer ainsi à la performance de l'entreprise. ●

“

**Nous avons, au sein de chaque département, une mixité générationnelle qui rend les savoir-faire complémentaires. C'est pour nous un véritable levier de performance**

”

## **QUELLES SONT LES GÉNÉRATIONS PRÉSENTES SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL ?**

Quatre générations peuvent aujourd'hui se côtoyer dans le monde du travail : les baby-boomers, nés entre 1945 et 1960 ; les Xers, nés entre 1961 et 1980 ; les Yers, aussi appelés les Millennials, nés entre 1981 et 1995 et, enfin, la génération Z, celle des jeunes nés entre 1995 et 2010.

### **LE CHIFFRE**



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

### **INFO**

De nombreuses formations en ressources humaines intègrent les questions générationnelles dans leur programme. N'hésitez pas à vous former à ces enjeux si vous y êtes confronté.

## **LA PANDÉMIE, VECTEUR DE FIDÉLITÉ ?**

-Alors que les Millennials étaient décrits comme n'ayant pas peur de « sauter » d'un employeur à un autre pour trouver le job répondant parfaitement à leurs besoins, le contexte actuel semble les faire changer d'avis. Selon l'enquête annuelle « Millennial Survey » réalisée par Deloitte en 2020 et qui concerne les attentes des générations Y et Z par rapport au monde de l'entreprise, cette année, plus de jeunes ont déclaré souhaiter rester auprès de leur employeur actuel pendant au moins cinq ans que partir dans les deux ans. Cette réponse est sans précédent depuis que Deloitte a posé cette question à la jeune génération pour la première fois en 2016.



# Et vous, comment IMAGINEZ- VOUS l'avenir ?

## ACTIF

Oui, vous pouvez imaginer l'avenir avec sérénité : innovant, audacieux même, ou simplement confiant.

Oui, vous pouvez oser aller toujours plus loin ; au bout de vos projets et de vos rêves parce que vous êtes parfaitement bien accompagné par nos équipes d'experts.

Des équipes dédiées qui prennent activement soin de votre patrimoine pour que demain vous appartienne.

Vous souhaitez en savoir plus ?  
[www.degroofpetercam.lu](http://www.degroofpetercam.lu)

ou prenez rendez-vous au **+352 45 35 45 42 19**

# NEWS SOCIÉTÉ

HÉLÈNA COUPETTE

**BIGLIGHT**

## ET LA LUMIÈRE FUT !



Appliques, suspension et autres lustres... Installé juste derrière BoConcept, Biglight ne pouvait pas mieux porter son nom. Un showroom entièrement dédié à la lumière pour illuminer votre intérieur et une sélection décoration parfaite pour upgrader votre maison. A destination d'une clientèle de professionnels mais également de particuliers, ce nouveau showroom mêle créations design, luminaires tendances et autres pièces exclusives.

**Biglight**  
**74 route de Longwy, L-8080 Bertrange**  
**[www.big-light.lu](http://www.big-light.lu)**

N°219

### ***Le cancer et les maladies cardio-vasculaires, toujours les premières causes de décès***



Si le Covid-19 n'a finalement que très peu affecté les chiffres de la mortalité au Grand-Duché, selon le Statec, le cancer et les maladies cardio-vasculaires restent les principales causes de décès, même si les deux ont tendance à diminuer entre 2017 et 2018. Les hommes sont ainsi victimes du cancer du poumon et les femmes du cancer du sein, même si les chiffres ont légèrement baissé par rapport à l'année 2017. Les femmes sont également plus victimes de maladies cardiovasculaires que les hommes, toujours selon le Statec. Enfin, une hausse des troubles mentaux et des troubles du comportement, a été constaté pour l'année 2018 avec 286 cas contre 228.

**LE CHIFFRE**

**60%**

*De nos voisins français ont admis avoir transgressé les mesures de confinement dans leur pays, selon un sondage Ifop pour consolab.*

## **L'UNION EUROPÉENNE LUTTE CONTRE LA COVID-19**



La Commission européenne soutient et coordonne, depuis sa Direction générale de la santé et de la sécurité alimentaire au Luxembourg, les efforts nationaux visant à endiguer la pandémie de COVID-19, à commencer par le financement de l'instrument d'aide d'urgence. La réserve commune de matériel médical, la passation conjointe de marchés pour les contre-mesures médicales (masques, gants, tests antigéniques, ventilateurs, médicaments de soins intensifs) et la facilitation de la solidarité entre États membres font ainsi partie des efforts de la Commission européenne, qui vise également à assurer une distribution égale de vaccins sûrs grâce à des contrats d'achat anticipé, conclus avec des entreprises pharmaceutiques et ce, dès que l'Agence européenne des médicaments aura donné son autorisation. Les premières mesures pour une Union européenne de la santé ont pour objectif une meilleure coordination qui permettra d'intensifier la lutter contre la pandémie de Covid-19 et les urgences sanitaires à venir ».

A festive red advertisement for Kinepolis. At the top, there's a blue square logo with a white star and the word 'KINEPOLIS' below it. The background features green pine branches and gold snowflakes. The text 'Offrez un moment Magique' is written in a white, flowing font. Below this, the words 'LES BOÎTES CADEAUX KINEPOLIS' are displayed in large, bold, white letters. Underneath, the text 'Découvrez la gamme sur shop.kinepolis.lu' is written in a smaller white font. At the bottom, there's a large, clear plastic gift box with a Santa hat on top. The lid of the box has a red circular label with the text 'ENJOY THE MOVIE' and 'ENJOY THE MOMENT' around a central star. The box is set against a red background with white snowflakes.

## STEINFORT ET CLERVAUX S'ENGAGENT POUR L'ÉGALITÉ HOMME-FEMME

Acteurs clés du territoire dans la lutte contre les inégalités entre les sexes, les communes s'engagent pour promouvoir ces droits. Après Steinfort, c'est au tour de Clervaux de signer la convention-cadre mise en place par le ministère de l'Égalité homme-femme. Un soutien de plus pour ce projet ambitieux et nécessaire, que Taina Bofferding, ministre de l'Égalité entre les sexes, a souligné : « Je salue l'engagement des responsables politiques de Clervaux pour développer ensemble

avec le ministère des outils assurant l'égalité entre femmes et hommes dans tous les champs d'action de la commune. » Un engagement qui permet également de renforcer l'égalité sur le terrain, là où filles et garçons partagent des activités, s'engagent dans des associations et interagissent avec les responsables politiques et les agents locaux. Une façon de s'inscrire au plus près de la population et de répondre à ses besoins en termes d'égalité et de droits.



### ET LE MOT DE L'ANNÉE EST...

Sans grande surprise, le confinement a été élu mot de l'année par le dictionnaire anglais Collins. Sur toutes les lèvres depuis le mois de mars 2020, le confinement a autant marqué les esprits que les articles de journaux. Le « Lockdown » donc, en VO, culmine en première position d'une liste de dix autres mots, dont plusieurs liés à la pandémie. Parmi eux :

coronavirus, social distancing, self isolate ou encore key worker, pour désigner une personne dont l'emploi était essentiel pour le fonctionnement de la société. « La langue est le reflet du monde qui nous entoure et 2020 a été dominée par la pandémie mondiale », souligne Helen Newstead, consultante pour Collins.

### UN « SUBTILE » MÉLANGE DES GENRES

Située au cœur de Belair, avenue Gaston Diderich, la boutique Subtile porte parfaitement son nom. Quelque part entre vintage et contemporain, l'espace imaginé par Catherine Lebrun, passionnée de décoration d'exception, propose une sélection hybride et singulière d'objets d'art, fleurs séchées, meubles chinés et design : « Je veux faire renaître à travers cet espace, les arts décoratifs tels qu'ils existaient auparavant, cela va donc au-delà des objets en créant une ambiance conviviale et feutrée ». Nous avons des fleurs, des petites choses à manger, des meubles, de l'art : de quoi se sentir chez nous », explique la créatrice. Pensée comme une galerie d'exposition, la boutique fait la part belle à toutes les époques, tous les styles et toutes les origines. De quoi trouver son bonheur assurément.

**SHOWROOM-GALLERY**  
**21A Avenue Gaston Diderich**  
**L-1420 Luxembourg**  
**Tél. : 621 301 844**  
**[ssubtile@gmail.com](mailto:ssubtile@gmail.com)**  
 **subtile.style**



## THE FINEST CLASSIC CARS IN LUXEMBOURG



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

## INSTITUT LA MAISON DE LA BEAUTÉ

### 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.



### OFFREZ UN MOMENT DE DÉTENTE

DU 7 AU 20 DÉCEMBRE 2020  
- 10% sur vos chèques cadeaux  
Féminin & Masculin

**Nos massages :**  
indonésien (50 min), polynésien (1h), suédois (45 min), africain (50 min) ou aux pierres chaudes (1h)

**Nos rituels bien-être :**  
pour une évasion parfaite (2h), balnéothérapie, gommage et massage

**Les essentiels :**  
pose et remplissage gel, épilation définitive, soins visage, traitement anti-âge, amincissement, LPG, pressothérapie et solarium

**Un noël sur-mesure :**  
offrez nos chèques cadeaux !  
Le bénéficiaire utilise le chèque cadeau en fonction de ses envies.

**PARTICIPEZ À NOS JEUX CONCOURS**  
FACEBOOK ET INSTAGRAM  
DURANT TOUT LE MOIS DE DÉCEMBRE 2020 !

**À votre service :**  
• un praticien en médecine traditionnelle chinoise ayant 20 ans d'expérience  
• un cabinet spécialisé en pédicure médicale

14, Bld. Robert Schuman, L-8340 Olm / Capellen  
Tél. : 30 81 39  
[www.maisondelabeaute.lu](http://www.maisondelabeaute.lu)

# LE NOUVEAU RÉGIME JURIDIQUE DES STAGES :

**Les stages ont une importance capitale pour les étudiants alors qu'il s'agit pour eux d'acquérir une expérience nécessaire en complémentarité de leurs études théoriques afin de pouvoir s'insérer sur le marché du travail. Ils sont chaque année nombreux à effectuer ces stages. Il est donc important de savoir dans quel cadre juridique ceux-ci s'inscrivent.**

FRÉDÉRIC FRABETTI, MATTHIEU BOUDRIGA DE CIANCIO & CARMEN RIMONDINI

## Par quel texte juridique sont régis les stages au Luxembourg ?

L'encadrement légal des stages a changé très récemment avec la Loi du 4 juin 2020 portant modification du Code du travail en vue d'introduire un régime de stages pour élèves et étudiants. Cette loi a modifié toutes les dispositions du Code du travail relatives au stage et a donc mis en place un nouveau régime juridique.

## Comment le Code du travail définit désormais le stage ?

Deux types de stage sont désormais prévus avec des règles différentes pour chacun. Il s'agit, d'une part, des stages prévus par un établissement d'enseignement luxembourgeois ou étranger et, d'autre part, des stages pratiques en vue de l'acquisition d'une expérience professionnelle.

Le premier type de stage est celui conclu dans le cadre du parcours scolaire d'un étudiant et doit faire l'objet d'une convention de stage signée par le stagiaire (ou bien son représentant légal lorsqu'il est mineur), par le patron de stage et par l'établissement d'enseignement.

Le stage pratique est celui qui est conclu entre un étudiant (ou un ancien étudiant qui a achevé ses études il y a moins de douze mois) et une entreprise, mais qui n'est pas obligatoire dans le cadre du parcours scolaire.

Dans ce deuxième cas, les conditions sont plus restrictives. La convention de stage doit en effet obligatoirement mentionner les activités confiées au stagiaire, les dates de début et de fin du stage et la durée hebdomadaire maximale de présence du stagiaire, les modalités d'autorisation d'absence, notamment pour se présenter auprès d'un employeur potentiel, le cas échéant l'indemnisation du stagiaire, la désignation d'un tuteur, les avantages éventuels dont le stagiaire peut bénéficier, le régime de protection sociale dont bénéficie le stagiaire, notamment en matière d'assurance-accident et les modalités de résiliation unilatérale ou d'un commun accord de la convention de stage avant la fin du stage prévue.

De plus, le nombre d'étudiants bénéficiant d'un stage pratique dans une même entreprise ne peut pas dépasser 10 % de l'effectif et la durée d'un stage pratique ne peut pas dépasser 6 mois. Cette limitation a pour but d'éviter les abus et que les patrons puissent exploiter des stagiaires comme main-d'œuvre.

## Les stages doivent-ils être rémunérés ?

L'indemnisation des stages prévus dans le parcours scolaire est obligatoire seulement s'ils dépassent une durée de quatre semaines et le stagiaire doit alors être payé 30 % du salaire social minimum pour salariés non qualifiés. Cette obligation d'indemnisation ne s'applique pas si l'établissement

d'enseignement ou la formation interdit la rémunération. Les stages pratiques, quant à eux, doivent obligatoirement être rémunérés s'ils durent entre quatre et douze semaines au montant de 40 % du salaire social minimum pour salariés non qualifiés et les stages conclus pour une durée de plus de 12 semaines doivent être payés au montant de 75 % du salaire social minimum pour salariés non qualifiés. À l'exception des stagiaires qui ont accompli avec succès un premier cycle de l'enseignement supérieur ou universitaire pour lesquels le salaire de référence est le salaire social minimum pour salariés qualifiés.

## Quelles sont les autres obligations que doit respecter un employeur qui accueille un stagiaire ?

Dans tous les cas et quel que soit le type de stage, celui-ci doit avoir un objectif d'information, d'orientation et de formation professionnelle pour le stagiaire et celui-ci ne doit pas être utilisé pour remplacer un salarié alors qu'il n'est pas tenu à un travail comparable. De même, il est obligatoire que le stagiaire ait un tuteur chargé de s'occuper de lui.

Enfin, le patron de stage doit tenir un registre des stages qui pourra être consulté à tout moment par la délégation du personnel et doit être rendu accessible à l'Inspection du travail et des mines si elle le demande. ●



## MARTINE GINEPRI

### Agence Principale d'Assurances

Prévoyance - Vieillesse - Placements - Santé  
- Professionnel - Auto - Habitation  
Bilan d'optimisation - Conseils - Assistance



Notre  
professionnalisme  
à votre  
disposition

NOTRE  
NOUVELLE AGENCE  
16, RUE DES BAINS  
L-1212 LUXEMBOURG  
TÉL. : 437 437 670



### 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. : 437 437 670 • GSM : 621 300 762  
ginepri@agencefoyer.lu

**DEN TRAM  
AM HÄERZ VUN  
DER STAD**

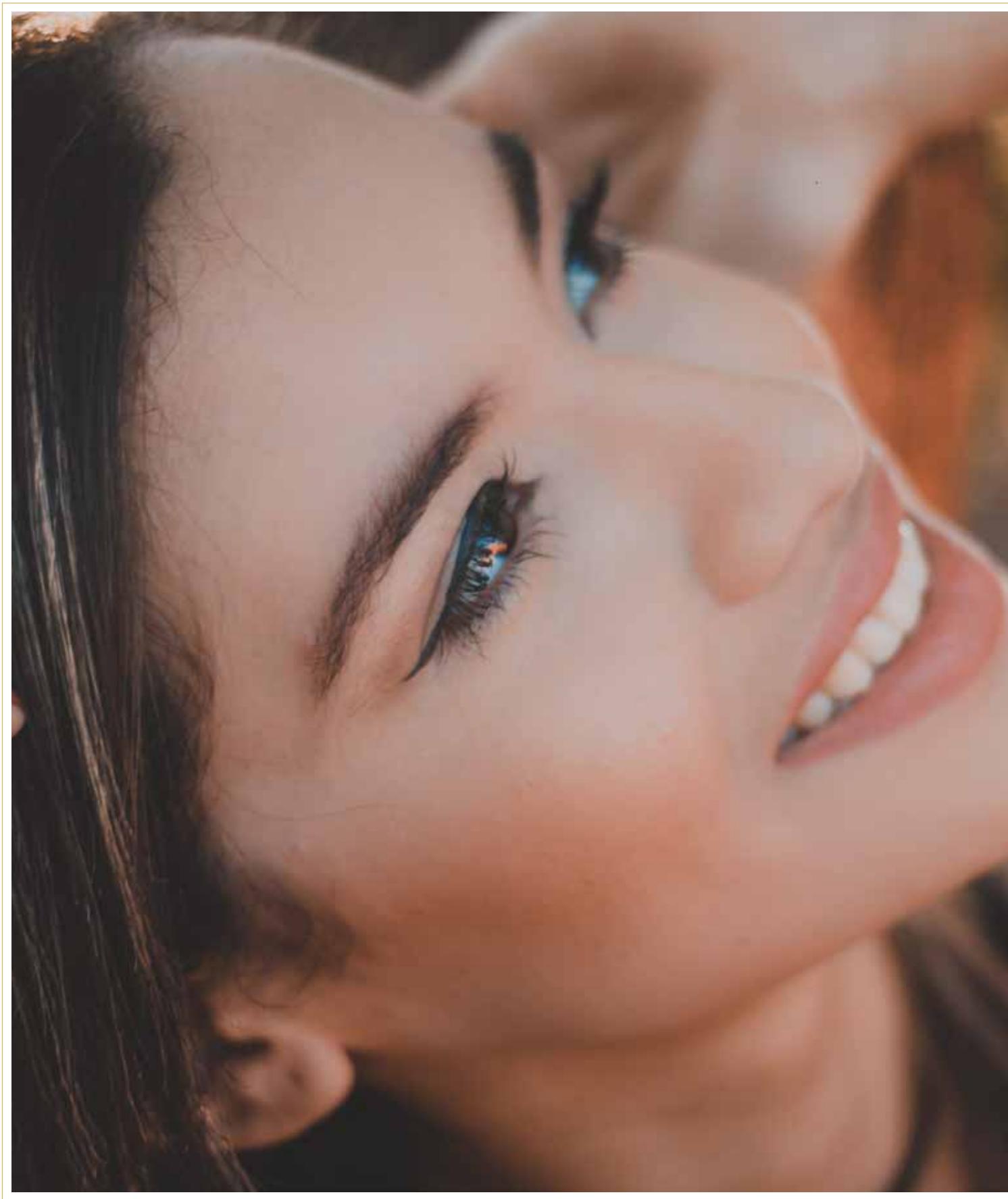
13.12.  
**2020**

Haalt Är Aen an Oueren op!  
Ouvrez grand les yeux et les oreilles!  
Halten Sie Ihre Augen und Ohren offen!  
Keep your eyes and ears open!

LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Mobilité  
et des Travaux publics

VILLE DE  
LUXEMBOURG

**LUXTRAM**





# De l'éclat sinon rien

## VIVE LE TEINT GLOWY

Connaissez-vous une seule femme qui ne souhaite pas posséder le Graal des teints du moment ? Nous parlons bien sûr du glowy, comprenez une peau lumineuse, en pleine santé comme après une balade de plusieurs heures au grand air. C'est un peu notre obsession à toutes depuis quelque temps. Comment l'obtenir ? Suivez nos conseils sur les bons produits et les techniques empruntées aux grands maquilleurs pour un effet « Belle des champs » à chaque instant.

CHRIS MICK

N°219

### Exfolier et hydrater selon son type de peau

Toute surface doit être lisse et propre pour refléter la lumière, non ? Il en va de même pour le visage ! Une peau fatiguée et en mauvaise santé ne permettra pas au maquillage de tenir toute la journée. Pire encore, il disparaîtra au bout de quelques heures pour laisser apparaître la réalité, devons-nous la détailler ? La cause principale d'un teint blafard ou inégal reste l'accumulation des cellules mortes sur la peau, elles agissent comme un rempart contre la lumière.

Pour les éliminer, il suffit de l'exfolier en douceur chaque jour grâce à des produits adaptés comme l'acide glycolique. Ce dernier est obtenu à partir d'extraits de canne à sucre, de betterave et contribue à l'uniformisation et l'éclaircissement du teint. La crème hydratante façon sorbet complète la routine, elle sera encore plus efficace si elle passe la nuit au frigo, effet défatigant garanti !

Attendez quelques minutes avant d'appliquer le fond de teint histoire de laisser à votre peau le temps d'intégrer les soins. Les peaux grasses opteront pour des soins à l'argile blanche pour absorber l'excès de sébum tandis que les peaux sèches apprécieront un ajout d'huile végétale (argan, jojoba, onagre) à la crème de jour pour une hydratation optimale. Voilà, les bases d'un teint parfait sont posées, enfin presque !

### Une base de teint riche en pigments

Ce sont les pigments réfléchissants qu'elle contient qui agiront comme des réflecteurs de lumière, il suffit de l'appliquer après sa crème de jour sur une peau propre et sèche. Attention toutefois, la plupart des marques utilisent des silicones pour leurs effets lissant dans leurs primers mais ils ont aussi tendance l'étouffer. Et vous les gardiez pour les occasions particulières ? Une alternative intéressante consiste à utiliser les BB crèmes et les eaux

de teint pour l'effet glowy. Leur texture ultra légère et légèrement couvrante donne un effet bonne mine instantanée et dissimule les petites imperfections. Question application, c'est vous qui choisissez, pinceau ou blender pour un teint zéro défaut.

### Jouer avec les contrastes grâce aux embellisseurs de teint

Les embellisseurs de teint additionnés au fond de teint habituel glowy ont le pouvoir de fournir du relief au visage, à condition de bien les appliquer.

Pour un fini digne des pros, utilisez de préférence une éponge humidifiée ou un pinceau, mais surtout pas les doigts. Une petite touche sur les joues, le front et la mâchoire savamment dosée donnera ce côté creusé tant recherché !

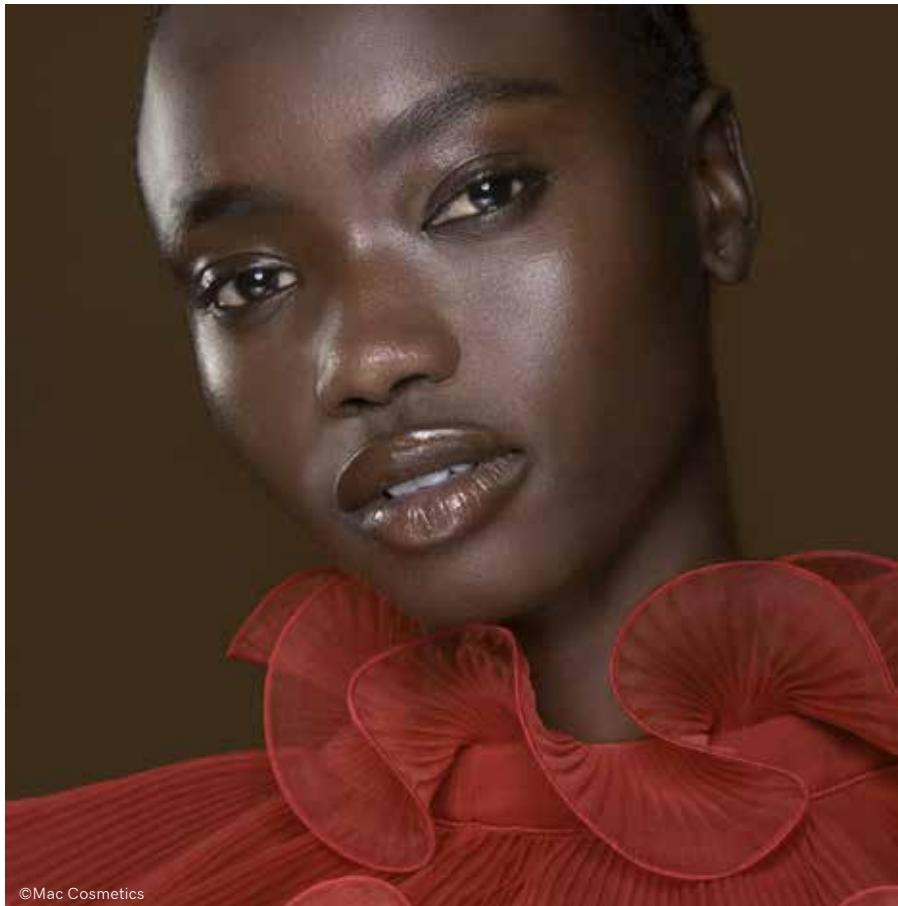
### Indispensable enlumineur

En stick, en poudre compact ou libre ou liquide, peu importe le flacon, seul compte le glow ! Si vous ne deviez garder qu'un produit, ce serait celui-là, sans hésiter. Pour un effet mouillé, il suffit de déposer un peu de produit sur l'arête du nez, l'arc de cupidon et le creux du menton. Certains pros en glissent un petit peu à l'extrémité supérieure des sourcils.

L'idée consiste à jouer avec les ombres et les lumières, mais attention à ne pas tomber dans l'excès version boule à facettes. Vous êtes certes là pour briller en soirée, mais pas pour éclairer toute l'assemblée !

### Blush ô mon blush

C'est la touche finale d'un teint « Belle des champs ». À l'aide d'un pinceau tout propre, on applique son blush sur ses pommettes en souriant devant son miroir. Les tons froids comme les roses pâles conviennent aux peaux claires, les bruns, orangés ou roses foncés iront mieux aux brunettes.



©Mac Cosmetics

Les blush liquides sont souvent enrichis de pigments capteurs de lumière, à privilégier pour l'effet glowy.

### Une poudre dans mon sac

C'est l'accessoire indispensable à glisser dans votre sac à main pour des retouches ciblées au cours de la journée. Le teint est déjà fait, il suffit de le réveiller un peu grâce à quelques coups de pinceau au-dessus du blush des pommettes, du front et de la mâchoire. Coup d'éclat assuré pour se rendre à un dîner après le travail.

### Les yeux

Ils font partie intégrante d'un maquillage glowy. Choisissez des tons neutres, les nuances de nudes seront parfaites mais ajoutez un fard irisé que vous déposerez à l'aide d'un petit pinceau dans le coin interne de la paupière. Cette petite touche ouvrira le regard et captera la lumière grâce à ses pigments irisés. Un secret de maquilleur ?

Si vous avez oublié votre poudre ou que tous vos enlumineurs sont vides, un fard à paupières irisé les remplacera volontiers. Pour un effet amplifié, il suffit de mouiller son doigt avant de l'appliquer sur les joues, le nez et le front.

### Une brume fixatrice

Certaines la considèrent comme un gadget, pourtant elle permet à un teint glowy réussi de faire effet plus longtemps. Explication : elle forme une sorte de barrière contre les agressions extérieures comme l'humidité ou les coups de chaud et favorise ainsi la tenue du maquillage. Très facile à utiliser, il suffit de vaporiser quelques gouttes sur son visage une fois la mise en beauté terminée. Fermez les yeux, éloignez le spray de 10 cm environ et pschitt ! Certains make-up artistes l'utilisent aussi comme base de maquillage, à tester ?



# Vos plus beaux cadeaux AVEC PARIS 8

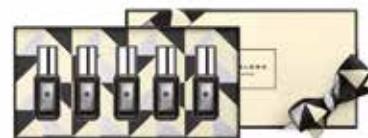
Un rouge à lèvres habillé de cuir ou une palette aux couleurs scintillantes, cette année, misez tout sur votre make-up pour des fêtes assurément glam'. L'occasion aussi de trouver le cadeau idéal, entre des bougies élégantes et les dernières exclusivités parfums pour elle et lui, la perle rare se trouve chez Paris 8.



**IDÔLE L'INTENSE**  
Eau de parfum  
**LANCÔME**



**UNE FORÊT D'OR**  
Bougie en édition limitée  
**GOUTAL PARIS**



**COLLECTION COLOGNE INTENSE**  
Coffret découverte  
**JO MALONE**



**LE ROUGE**  
Teinte n°333, L'interdit  
**GIVENCHY**



**L'HOMME**  
Eau de toilette  
**YVES SAINT LAURENT**  
(également disponible en coffret)



**PALETTE YEUX HIGH BARRE**  
Édition limitée  
**BOBBI BROWN**



**CUIR ZERZURA**  
Eau de parfum  
**ARMANI PRIVÉ**



**COFFRET DÉLIRIUM FLORAL**  
Gel douche, gommage,  
crème mains et bougie  
**BAÏJA**



**MY WAY**  
Eau de parfum  
**GIORGIO ARMANI**  
(également disponible en coffret)



**OFFRE EXCEPTIONNELLE DU 1 AU 5 DÉCEMBRE**  
**- 30%\*** sur tous les parfums, y compris les coffrets

Et grâce à votre carte de fidélité, jusqu'à **-20%\*\*** sur vos achats toute l'année.

\*Offre valable dans toutes vos boutiques Paris 8 et Mon Parfum.

Non cumulable avec l'avantage Carte Client, les chèques priviléges et d'autres offres en cours.

Offre non valable sur la liste des exceptions disponible en magasin. Voir conditions en magasin.

\*\* Voir conditions en magasin

## ET DU CÔTÉ DES DERMATOS ?

Le teint rayonnant ne s'inscrit plus au registre des tendances, il est devenu la normalité. Si les produits de maquillage contribuent pour beaucoup au glowy recherché, il existe aussi des traitements à réaliser chez le dermatologue pour une peau zéro défaut.

**○ Le peeling :** Un peeling exfoliant élimine les couches superficielles de cellules mortes pour laisser la place à une « sous-couche » plus rayonnante.

**○ Des principes actifs à la vitamine A (rétinol, rétinoïdes) :** Par leur action sur le renouvellement cellulaire, ils contribuent fortement à l'éclat de la peau. Les pores sont moins apparents, le grain est amélioré.

**○ La microdermabrasion :** Le dermatologue effectue une exfoliation en profondeur grâce à un appareil qui va en quelque sorte « polir » les couches supérieures de la peau.

**○ Le laser CO<sub>2</sub> fractionné :** Ce traitement non invasif traite les vieilles cellules pigmentaires épidermiques sans toucher les tissus environnants. Il faut entre 24 et 48h pour que le processus naturel de guérison de la peau crée de nouveaux tissus sains. Le résultat ? Une peau fraîche et saine avec un grain affiné.

## UN ÉCLAT QUI VIENT DE L'INTÉRIEUR



Stress, pollution, mauvaise alimentation ... sont des facteurs aggravants pour la qualité de notre peau. Prendre soin de soi en réduisant son stress par des cours de relaxation ou de méditation et veiller à son alimentation auront des effets immédiats sur l'éclat de la peau. L'expression « prendre soin de soi » doit être prise à son sens premier, c'est se faire du bien. À son esprit, à son corps et à sa peau. Une retraite dans la montagne, une longue balade en forêt, une nouvelle crème de soin ou un cours de yoga, accordez-vous du temps et choisissez une activité qui vous fait du bien. Vous obtiendrez une peau radieuse !

### **CONSEIL : FUYEZ L'EAU DU ROBINET**

Sa teneur en calcaire peut entraîner des rougeurs et développer une hypersensibilité qui jouera sur l'éclat de la peau. Le geste à adopter ? Utiliser un brumisateur d'eau minérale et tamponner délicatement son visage pour retirer l'excédent.

### *Nouveauté :* L'UNDERGLOW, VOUS CONNAISSEZ ?

Concurrente directe du contouring et du strobing (des techniques de mise en lumière du visage grâce à un travail sur les volumes), cette pratique consiste à appliquer un enlumineur liquide de préférence sous le fond de teint. Positionnez-le sur les parties bombées du visage comme l'arcade sourcilière, le menton, la pointe du nez) en petites quantités. Posez votre fond de teint dessus en optant pour un produit pas trop couvrant pour ne pas casser le glow. Fixez le tout avec une poudre translucide.

# PÉITRY

RESTAUBERGE

Dans un cadre cosy et très élégant, le restaurant Péitry vous invite à déguster une cuisine du terroir, élaborée à partir de produits de qualité, frais et de saison.

Soirée  
Saint Sylvestre  
au restaurant

Menu  
à 135 €

Pensez  
à réserver !



Service traiteur  
pour vos fêtes

Menu  
3 services  
à 50 €

À emporter  
ou en livraison  
sur commande

IDÉE CADEAU :  
PENSEZ À NOS BONS CADEAUX !

18, Route de Luxembourg, L-6910 Roodt-sur-Syre  
Tél.: 26 78 75 98

Mardi - vendredi: 12h à 22h,  
samedi: 19h à 22h, dimanche: 12h à 14h30.  
À seulement 20 min de Luxembourg-ville.

Plus d'infos sur  
[www.peitry.lu](http://www.peitry.lu)

SOIREE SAINT SYLVESTRE

by ANO

BEAUTÉ

Maquillages fêtes  
Massages  
Soins de beauté  
Produits de beauté  
de nombreux Coffrets à offrir

Offrez la beauté en cadeaux  
à ceux que vous aimez

Katia  
Linda  
Jana  
Ana  
Chiara  
Judite  
Laetitia

nos Chèques Cadeaux  
et Abonnements

MERRY  
Christmas  
&  
HAPPY NEW YEAR

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

Wiltz  
27, rue des Tondeurs  
Tél: 95 91 71

# MUST-HAVE

## 01

### NATUREL



Avec ses 80 à 100% d'ingrédients d'origine naturelle de haute qualité, Source Essentielle est la toute première gamme de soins professionnels naturels rechargeables en salon signée L'Oréal Professionnel. Reconnaissable par ses délicates inclusions de fleurs en suspension, Source Essentielle se veut un modèle d'innovation, de production et de consommation durables. *Source Essentielle. L'Oréal.*



### PLÉNITUDE

Un aromatique intensément boisé qui s'ouvre sur la fraîcheur et se prolonge dans un accord précieux, illuminé par le bois de santal de Nouvelle-Calédonie. Une signature intensément masculine qui incarne plénitude et confiance en soi. Il se décline désormais en un vaporisateur de voyage Twist and Spray, rechargeable et alliant élégance, technicité et praticité. Son format est idéal pour se parfumer en voyage, après le sport, à emporter partout avec soi. *Bleu de Chanel.*



### LUXE

L'Elixir de Lys, véritable nectar de lumière, est associé à un Complexe d'Acides de Fleurs régénérant et de pétales d'or 24 carats pour unifier et illuminer le teint, estomper les taches et imperfections. Les taches sont diminuées, le teint unifié. La renaissance d'une peau parfaite. *Elixir de Lys. Stendhal.*

# QUATRE

### ÉLÉGANCE



Top coat féérique à la façon d'une boule de neige complète la collection de Noël. Une formule qui procure la touche finale d'une manucure de fête, comme des cristaux sur un paysage enneigé. Golden snow recouvre le vernis d'un lift de paillettes blanches et or. *Diorific Top Coat.*

## 05

### SAVOIR-FAIRE

Alchimie ultime de technologie et de nature, le Concentré Micro-Lift allie la dernière génération de micro-encapsulation au pouvoir de longévité prodigieux des orchidées. Sa formule sérum haute naturalité aux 7000 micro-sculpteurs agit comme de multiples micro-liftings sur la peau. Elle procure à la peau un effet liftant visible et l'enveloppe d'un confort infini. Concentré micro-lift. *Orchidée impériale. Guerlain.*

# Ce Noël, prenez soin de vous,

## ★ AVEC LE SOIN ESTHELIFT ★

À l'écart de l'agitation du centre-ville et à quelques encablures du Tribunal de Luxembourg, se niche l'institut Grain de beauté. Une parenthèse de bien-être où règnent le calme et la volupté. Fortes de leurs 25 années d'expérience dans le domaine de l'esthétique et du wellness qui leur octroie le statut d'expertes de la beauté, Anne et Nathalie ont imaginé, en collaboration avec la marque Estherdem, le soin Esthelift, un moment de bien-être à offrir ou à s'offrir, parfait pour les fêtes.



Global et complet, ce protocole de 1h30 est entièrement dédié à la peau de la cliente. Si le démaquillage est une évidence, ce dernier est complété par un massage de la nuque et du décolleté. Une mise en condition nécessaire pour un vrai moment de détente et un nettoyage en profondeur de l'épiderme.

Une crème désincrustante est ainsi appliquée sur l'ensemble du visage, puis massée pour la transformer en une substance épaisse. C'est là que tout se joue, puisque le désincrustant se propage dans les pores et retire toutes les impuretés. La peau est ensuite rincée afin d'accueillir un peeling crème, composé de petits grains. Pour parfaire

ce cleaning et affiner le grain de peau, un second peeling-gel aux acides de fruits, est appliqué. L'application d'une lotion et l'utilisation d'une machine à ultra-sons pour désincruster les pores finissent de nettoyer la peau en profondeur.

La peau, devenue plus fine, est scrutée à la loupe. En cas de points noirs récalcitrants, ces derniers sont retirés, de même qu'une épilation est proposée si nécessaire. Toujours attentives aux besoins de leurs clientes, Anne et Nathalie peuvent leurs conseiller les soins les mieux adaptés à leur peau. Parfaitement nettoyée, cette dernière est maintenant prête à recevoir les derniers soins avec efficacité. Les deux expertes utilisent

la radio fréquence avec un gel très frais, posé et infiltré en profondeur. Une étape qui booste la fabrication naturelle de collagène, d'élastine et stimule les fibres de soutien de la peau. Essentielle, la radio fréquence permet de travailler les muscles et le raffermissement de l'épiderme. Pour finir ce soin sur une note de bien-être, un premier masque est posé pour masser le visage.

Puis, un masque lift durant lequel un massage des mains, des pieds ainsi que des étirements sont effectués pour un moment de détente absolu.

Le résultat ? Requinquée, apaisée et une peau ultra douce et visiblement plus nette grâce au nettoyage au profondeur. Un soin unique à offrir ou à s'offrir à l'occasion des fêtes. L'assurance d'un Noël magique.

### EN PANNE D'INSPIRATION POUR LES FÊTES ?

L'institut Grain de Beauté a la solution ! Massage, soin rééquilibrant, manucure, pédicure et bien sûr le soin Esthelift... Toutes les prestations sont à retrouver sous forme de bons cadeaux à offrir pour chouchouter votre entourage. La bonne idée originale et cocooning, pour être la plus belle pour Noël et se prélasser après le Réveillon.

*Institut Grain de Beauté*  
★ By Anne & Nathalie ★

## ON A TESTÉ POUR VOUS

COLLECTION  
LES CHAÎNES D'OR  
DE CHANEL

Comme un hommage à l'amour de Gabrielle Chanel pour tout ce qui brille, cette collection mêle élégance et caractère et décline les chaînes signatures, entremêlées de cuir noir, sur ses blushs irisés et ses ombres scintillantes. Une collection capsule, toute en nuances, parfaite pour les fêtes.

HÉLÈNA COUPETTE

**HÉLÈNA COUPETTE***Les plus*

Des détails ultra raffinés aux produits eux-mêmes, tout dans cette collection est élégant. Si j'ai tout aimé, mon coup de cœur va au Blush Or Rosé, à la fois présent et subtilement irrisé. Inconditionnelle des rouges à lèvres, j'ai forcément été séduite par les teintes Or Beige et Rouge d'Or.

*Les moins*

La tenue du vernis Chaîne d'Or, qui s'écaillle assez vite.

**CÉCILE GENAY***Les plus*

J'ai superposé l'ombre à paupières doré et cuir brun, l'effet est scintillant. Une fois la poudre blush illuminatrice rose dorée appliquée, la peau est douce et soyeuse. Les notes dorées des rouges à lèvres illuminent subtilement les lèvres. Les packagings sont vraiment sublimes. Un cadeau à offrir sans hésitation.

*Les moins*

Petit bémol sur le vernis doré, qui malgré plusieurs couches, n'a pas très bien tenu.

**MARIA PIETRANGELI***Les plus*

C'est toujours un véritable plaisir que de tester le maquillage Chanel. J'adore le packaging, discret et élégant. J'ai deux coups de cœur : la poudre « Les chaînes de Chanel » et le rouge à lèvres. D'un rose soyeux, le blush vous garantit un effet bonne mine même après une petite nuit... Un « must have ». Une texture satin, des éclats étincelants pour un rouge à lèvres iconique qui se pare d'un étui noir et or, couleurs de fête.

*Les moins*

Rien de négatif mais... grande fan de la marque, je manque peut-être d'objectivité.

**JULIE BÉNIÈRE***Les plus*

Une collection toute en élégance, idéale pour les fêtes de fin d'année. Mon coup de cœur est le rouge à lèvres Rouge Intense infusé d'or qui donne une touche subtile au maquillage. Une jolie collection make-up à mettre au pied du sapin.

*Les moins*

Les ombres à paupières sont très pigmentées, ce qui peut être déroutant à la 1<sup>re</sup> application. À bien estomper.



# BRILLEZ DE MILLE FEUX AVEC T-HAIR

Des fragrances d'exception déclinées en coffret, des bulles pour célébrer dignement et des soins exclusifs pour rayonner lors du Réveillon ? Cette année encore, T-Hair nous gâte avec une jolie sélection de cadeaux pour elle et lui. Des objets luxueux et exclusifs, pour un Noël réussi à tous les coups.



Coffret Ruinart rosé  
72,50 €



Coffret Cadeau d'exception Kérastase  
bain satin 250ml, masque nutritive  
Maquintense 200ml, nectar thermique 150ml  
58,10 € (au lieu de 80 €)



Bouteille Johnny Walker  
Ghost & Rare Edition  
330 €



Produits T.Hair Cosmetics  
à partir de 19 €



Coffret Acqua di Parma Colonia Essenza  
Eau de Cologne 100ml, gel douche 75ml,  
déodorant 60ml  
122 €



Coffret Acqua di Parma Rosa Nobile  
Eau de Cologne 100ml, gel douche 75ml, crème corps 75g  
156 €



Coffret Emporio Del Uomo  
Cire au choix, blaireau, savon à raser  
Remise de 10 % sur le coffret



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

**T.HAIR**  
www.t-hair.store



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



©Eucerin



# LA BEAUTÉ DANS LA PEAU

Magnésium, acide hyaluronique, spiruline et vitamines seraient nos nouveaux alliés pour booster notre santé et révéler notre beauté. Bien plus naturels que les crèmes et autres soins, les compléments alimentaires investissent le secteur de la cosmétique et du bien-être, avec en fond cette interrogation : sont-ils vraiment efficaces ?

HÉLÈNA COUPETTE

Petites pilules magiques et autres gélules miracles envahissent nos salles de bains et autres trousse de toilette. D'habitude plutôt réservés aux changements de saison, dégainés à l'approche des beaux jours pour préparer sa peau au soleil ou pour prévenir une éventuelle chute de cheveux dès que l'automne arrive, les compléments alimentaires se sont fait une place de choix dans notre routine quotidienne. Un fait d'autant plus vrai depuis qu'un certain virus a investi nos vies. Dans un rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), 29 % des Français consomment des compléments alimentaires, soit une augmentation de 10 % en huit ans. Et ils ne sont visiblement pas les seuls puisqu'en 2018, le marché mondial pesait près de 2 milliards d'euros.

## « TOUT COMMENCE À L'INTÉRIEUR »

Selon le précepte bien connu selon lequel nous « sommes » ce que nous mangeons et puisque la beauté « commence à l'intérieur », pourquoi ne pas faire d'une pierre deux coups et allier ces deux aspects au sein de gélules à la composition miracle, capables de nous redonner un coup de boost en plus de soigner nos imperfections ?

C'est l'idée développée par Mathilde Lacombe, ancienne blogueuse beauté, aujourd'hui à la tête du label Aime Skincare. Des flacons aux jolis tons nude, un logo à l'esthétique parfaitement dans l'air du temps et surtout un slogan redoutablement efficace : « Il ne s'agit pas d'être la plus belle. Il s'agit d'être la plus healthy », Aime Skincare est devenu en l'espace de deux ans, la référence en matière de compléments alimentaires beauté. Son best-seller, le Pure Glow, à destination des peaux à problèmes, est ainsi régulièrement en rupture de stock sur l'eshop de la marque. Un fait qui n'a rien d'étonnant à en croire les nombreuses critiques élogieuses qui fleurissent un peu partout sur le Web. « Deux semaines après ma première utilisation, j'ai trouvé que mes nombreux microkystes se résorbaient et que les pores au niveau de mes joues étaient plus clean », s'enthousiasme Justine, 33 ans, sur son blog @bien-danssapeau. Même son de cloche du côté de Mariel qui explique : « Les résultats ont été spectaculaires sur moi : résorption des boutons en cours, disparition des boutons à venir, peau beaucoup plus nette et plus de brillance du tout », et les avis positifs se multiplient ainsi un peu partout sur les blogs où les clientes racontent, ravies, leurs expériences.



## UNE VERSION AMÉLIORÉE DE NOUS-MÊME

De son côté, Mathilde Lacombe exprime sur le site de la marque une « envie de faire les choses autrement ». Une « nouvelle façon de penser la beauté », plus green, plus clean et surtout bien plus actuelle. Une sorte de « nous en mieux » ? Pas loin. À l'heure du Body positivisme et de l'essor du « self-care », proposer des compléments alimentaires végan et 100% Made in France, capables de faire disparaître nos petites imperfections sans passer par la crème de jour ni chirurgie, a de quoi séduire cette génération de Millenials, toujours en quête de plus de naturel.

“

**Il ne s'agit pas d'être la plus belle.  
Il s'agit d'être la plus healthy**

”

Au point que deux tiers de nos voisins français seraient persuadés des vertus des compléments alimentaires sur leur santé, selon le Syndicat national des compléments alimentaires (Synadiet). Une nouvelle routine quotidienne qui consiste à accompagner notre café matinal d'une ou plusieurs petites pilules, selon nos besoins, qui laisse pourtant la science perplexe. « Les gens font une association entre beauté, santé et nutrition, à laquelle répondent ces compléments », analyse Luc Cynober, pharmacien biologiste et auteur de « *Tout sur les compléments alimentaires* ». C'est le cas par exemple de Géraldine, avocate à Luxembourg, qui additionne à son petit-déjeuner deux gélules : « La rose est pour fortifier mes ongles et mes cheveux et la bleue contient de l'acide hyaluronique pour tonifier et repulper ma peau ».



## INOFFENSIFS MAIS INEFFICACES ?

Une frontière ténue entre beauté et médecine, routine healthy et traitement médical qui inquiète les scientifiques : « Il n'y a aucune base scientifique à tout ce que prétendent prévenir ou guérir ces produits », estime le pharmacologue Jean-Paul Giroud. Pire, certains composants et certains comportements des utilisateurs sont même pointés du doigt par l'Anses, qui publiait une mise en garde recommandant d'éviter de multiplier les sources en vitamines et minéraux en l'absence de besoins établis, et ce, particulièrement durant la grossesse. Sous couvert d'une communication bien rodée et d'un marketing parfaitement étudié, les nouveaux arrivants sur le marché sont donc parvenus à rendre désirable un produit qui était jusqu'ici plutôt réservé aux rayonnages des parapharmacies. De quoi nous faire oublier la traditionnelle Vitamine C ? « Les consommateurs croient qu'ils

reçoivent des fabricants une information alors qu'en vérité, il s'agit de publicité », rappelle encore Jean-Paul Giroud.

Car, finalement, loin d'être des produits miracles, les compléments alimentaires se révèleraient surtout inefficaces sans une bonne hygiène de vie par ailleurs.

Entamer une cure amincissante ne révèlera pas, par exemple, les effets escomptés sans une alimentation équilibrée. Le but est avant tout de compléter un régime alimentaire sain, d'éviter certaines carences lors des changements hormonaux ou encore de calmer ses nerfs lors d'une situation stressante. À cet effet, de nombreux compléments alimentaires ciblent nos besoins en vitamines et minéraux, sans risque pour notre santé : curcuma pour détoxifier notre foie, probiotiques pour améliorer notre digestion ou encore le zinc pour calmer une poussée d'acné et même konjac pour accompagner une perte de poids. Mais là encore, pas d'effet miracle ni même d'effet tout court sans une hygiène de vie équilibrée. ●



# Des compléments alimentaires ADAPTÉS À TOUTES

Réduction du stress, amélioration de la condition physique, prévention de la chute de cheveux ou encore meilleur aspect de la peau, les compléments alimentaires ne sont plus réservés uniquement aux changements saisonniers mais investissent notre routine quotidienne. Grâce à ses formulations naturelles, sans colorant ni conservateur, Nutrimea s'est imposé comme la référence en termes de compléments alimentaires. À la pointe de l'innovation, chaque produit est destiné à une demande en particulier afin de s'adresser à toutes les femmes. Une façon d'allier forme et santé, prouve que la beauté commence à l'intérieur.



## POUR RÉDUIRE LE STRESS : LE MAGNÉSIUM MARIN

Un peu angoissée et stressée, du mal à trouver un sommeil réparateur ? Pourquoi ne pas se tourner vers le magnésium ? Essentiel pour le corps, le magnésium est toujours présent sous forme de sel, car instable en tant qu'élément. Combiné à de la vitamine B6, il permet de réduire nos carences et de lutter contre la fatigue et le stress. Plus calme et plus reposée, nous nous endormons aussi plus facilement. En plus de son action relaxante, le magnésium stimule l'immunité, prévient les maladies cardiovasculaires et soulage du syndrome prémenstruel.

**Pourquoi on l'aime :**  
pour nous détendre lors des moments d'anxiété.

## POUR SE DONNER UN COUP DE BOOST : SPIRULINE

Superaliment phare à l'instar du curcuma, la spiruline a investi notre cuisine et notre quotidien. En smoothie, en latte ou en photo sur Instagram, sa couleur bleue/verte est partout. Au-delà de son côté tendance, la spiruline est avant tout redoutablement efficace en complément alimentaire pour réduire la fatigue et stimuler notre système immunitaire grâce à sa haute teneur en protéine, en minéraux, vitamines et pigments antioxydants. Véritable booster d'énergie, elle favorise également la beauté de la peau, des ongles et des cheveux.

**Pourquoi on ne s'en passe plus :**  
véritable complément tout-en-un, elle est notre meilleure alliée au quotidien.

## POUR RETROUVER UNE PEAU ÉCLATANTE : L'ACIDE HYALURONIQUE

Naturellement présents dans la peau, l'acide hyaluronique et le collagène ont tendance à diminuer avec l'âge. En résultent une peau moins tonique, une perte d'élasticité et forcément l'apparition de rides. S'il existe des soins et crèmes enrichis en acide hyaluronique, l'ingérer serait bien plus efficace et permettrait de raffermir la peau. Présent également dans les articulations, le complément acide hyaluronique permet de soulager les douleurs articulaires, tout en restaurant la mobilité.

**Pourquoi on l'adore :**  
bien plus efficace  
une fois ingérée,  
notre peau nous dira merci.

## POUR LES VÉGÉTARIENNES ET LES VÉGANS : VITAMINE B12

De plus en plus courant parmi les habitudes alimentaires, le végétarisme et le véganisme peuvent malgré tout être à l'origine de certaines carences, notamment en fer et en vitamine B12, naturellement présente dans les protéines animales, viande et poisson. Pour palier à ces manques, on mise tout sur le complément alimentaire Vitamine B12 qui stimulera la formation de globules rouges et apportera ainsi un regain d'énergie.

**Pourquoi on l'adopte :**  
lorsque la fatigue ne passe pas.



# Les super aliments

## PETITS MAIS COSTAUDS !

Intégrés à une alimentation équilibrée, les super aliments ont des qualités qui peuvent vous permettre de renforcer votre système immunitaire, de booster votre énergie ou d'embellir votre peau. Il serait ballot de s'en priver, la liste des super aliments est longue et il y en a pour tous les goûts.

FABRICE BARBIAN

Les X-Men inspirent le respect mais face au petit Daniel qui, pour la 100<sup>e</sup> fois de la matinée voudrait, quand même bien savoir « Pourquoi... », la petite bande pourrait bien être victime de spasmes nerveux et de rictus incontrôlés. Wonder Woman assure un max lorsqu'il s'agit d'attraper un gredin par le colbac mais pour sélectionner le breuvage qui sied à une bonne blanquette, c'est peut-être autrement plus compliqué. C'est la même chose pour les super aliments. Ils ont des super pouvoirs mais il ne faut pas non plus tout en attendre. Incorporer du goji dans vos céréales matinales est assurément judicieux pour renforcer vos défenses naturelles mais la petite baie n'a pas le pouvoir, à elle seule, de satisfaire à tous vos besoins en vitamines. Seule une nourriture véritablement saine et équilibrée le permet. En revanche, compte tenu de la diversité et des qualités indéniables des super aliments, il est clair que ces derniers sont en mesure de vous aider à atteindre cet équilibre qui génère bien-être, beauté et santé. Voilà pourquoi il est important de les connaître et de les consommer.

### C'est quoi un super aliment ?

Les super aliments ou « super-food » sont des aliments 100 % naturel qui se distinguent par leur valeur et leurs

qualités nutritionnelles. Ils sont particulièrement riches en minéraux, protéines, vitamines ou bien encore en antioxydants. Autant de composants actifs qui participent à assurer le bon fonctionnement de nos organismes et à les protéger des agressions en renforçant nos capacités immunitaires. Selon leurs propriétés intrinsèques, ils peuvent ainsi générer de la vitalité, ralentir le vieillissement de nos cellules, favoriser un sentiment de bien-être, aider à perdre du poids, participer à l'équilibre hormonal, attiser le fonctionnement du cerveau voir même réveiller une « libido-do »...

### Fruits, légumes et autres baies

Comme pour les superhéros, il y en a pour tous les goûts (voir encadré). Chez les super aliments, on trouve des fruits, des baies, des légumes, des racines, des graines, des algues, des épices et des herbes. Ajoutons-y encore les produits de la ruche, le chocolat, certains poissons gras (pour les Oméga 3) et coquillages ou bien encore différentes préparations à base de lait fermenté qui ont un impact plus particulièrement sur la flore intestinale. Et le vin rouge ? Il figure effectivement sur la liste de certains spécialistes car boire du vin est bon pour la santé, notamment car

il permet, entre autres, de prévenir certains dysfonctionnements cardiaques et il attise la libido. Mais, dès lors que l'on n'en consomme que deux verres par jour, au-delà il a des effets négatifs sur la santé. Il est d'ailleurs intéressant de noter que si certaines graines, baies et autres racines du bout du monde sont régulièrement citées comme des super aliments (baies d'açaï, baies de Goji, champignon chaga...), il en pousse également « chez nous ». Les choux, les épinards, les pommes ou bien encore l'ail pour son impact positif sur les systèmes nerveux et immunitaire (et qui accessoirement participe au respect des distances) sont également des super aliments.

### Pour tous les repas

Cette diversité est d'ailleurs également une invitation de plus à en consommer régulièrement puisqu'il est possible d'en manger à tous les repas, sous des formes très diverses : soupes, salades, plats préparés, smoothies... Ce ne sont pas les bonnes recettes qui manquent. •



## 5 SUPER ALIMENTS À CONNAÎTRE ET À CONSOMMER RÉGULIÈREMENT

### *Le curcuma*

Le curcuma est une épice originaire d'Inde. Elle a pour vertus de prévenir certaines maladies inflammatoires et de protéger les articulations. La curcumine, principal élément actif du curcuma, permettrait également de prévenir différentes formes de cancers et de préserver la jeunesse des cellules (bon pour la peau). Le curcuma est aussi un puissant antioxydant. Il peut se consommer sous différentes formes : sec en poudre, frais ou en gélules.

### *La spiruline*

Magnésium, vitamine B12, calcium, acides aminés (protéines)... La spiruline, qui est une micro-algue, est aujourd'hui considérée comme étant le « super aliment ». Longue est également la liste de ses bienfaits dans le domaine de la récupération musculaire, du renforcement

des capacités immunitaires ou bien encore pour lutter contre le cholestérol. La spiruline se consomme sous formes de paillettes, en comprimés ou en poudre pour la mélanger à d'autres ingrédients dans de nombreuses recettes.

### *La gelée royale*

La gelée royale, qui est fabriquée par les abeilles, possède de multiples propriétés. Riche en vitamines, acides gras et oligo-éléments, elle participe à préserver la jeunesse de la peau, à améliorer le fonctionnement de l'organisme, à optimiser les défenses immunitaires et à lutter contre le stress.

### *La baie d'açaï*

Ce fruit est celui de l'açaï, un arbre qui pousse en Amazonie. La baie d'açaï est appréciée pour ses vertus en matière de beauté et de forme : lutte contre

le vieillissement, aide à la perte de poids, actions positives sur la peau et les cheveux. Elle est également utile pour optimiser le fonctionnement du système digestif et pour lutter contre l'hypertension artérielle. La baie d'açaï est généralement commercialisée sous forme de jus, de purée congelée ou en poudre. Elle est plus souvent associée à des desserts ou au petit-déjeuner car elle a un petit goût sucré voire chocolaté.

### *Le cresson*

Le cresson est riche en vitamines B6 et C, en carotène, en minéraux ainsi qu'en provitamine A. Il participe dès lors à embellir la peau, à stimuler le système immunitaire, à booster la mémoire et à donner de l'énergie. Le cresson se consomme frais, en soupe, en smoothie, sur une viande ou en salade.

# ET SI ON REDÉCOUVRAIT la médecine chinoise ?

LISA BEYS

## BOUGER AU RYTHME DE LA NATURE



N°219

Décembre s'installe... et si on imitait la nature et qu'on hibernait ? Pour la médecine chinoise, l'hiver doit se passer au ralenti. L'organe clé de cette saison est le rein, et il déteste le froid ! Misez sur des activités douces (lecture, dessin, cuisine), et côté sport, oubliez les efforts violents, y compris le jogging, pour éviter les blessures. Privilégiez la pratique douce : marche, yoga, pilates. Retrouvez plein d'idées pour bouger en douceur sur la chaîne Youtube de la célèbre coach Lucile Woodward.

### Tui Na, le massage guérisseur

C'est la dernière tendance en Europe : Tui signifie « pousser » et Na « saisir ». Une technique énergisante, qui a pour objectif de relancer l'énergie vitale en supprimant toutes les tensions musculaires, sources de blocages : le thérapeute utilise ses doigts, ses paumes ou ses bras pour stimuler en douceur certains points situés le long des méridiens. L'idéal pour se libérer du stress !

### LE CHIFFRE

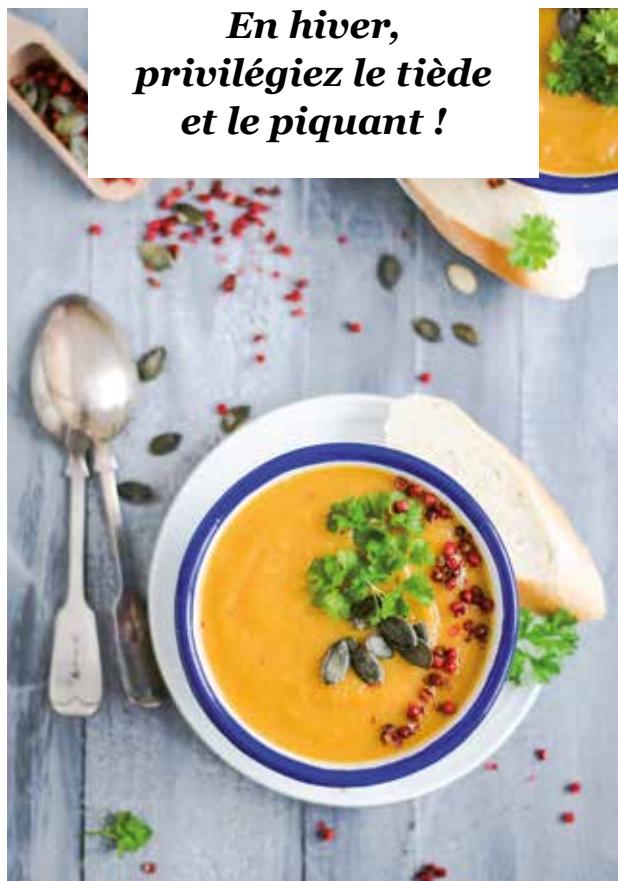
180

C'est le nombre de pays dans lesquels la médecine chinoise traditionnelle est pratiquée aujourd'hui dans le monde, soit la quasi-totalité des nations.

### ACUPUNCTURE ET CANAL CARPIEN

Bonne nouvelle ! Une étude publiée en mars dernier par l'Institut Coréen de pharmaco-acupuncture a démontré les bienfaits de l'acupuncture sur les douleurs liées au syndrome du canal carpien. Le nerf qui traverse le poignet se trouve douloureusement compressé à cause de certains gestes répétitifs, dont la frappe au clavier. Comptez en moyenne 12 séances, et agissez dès l'apparition des premiers symptômes pour une guérison optimale.

## ***En hiver, privilégiiez le tiède et le piquant !***

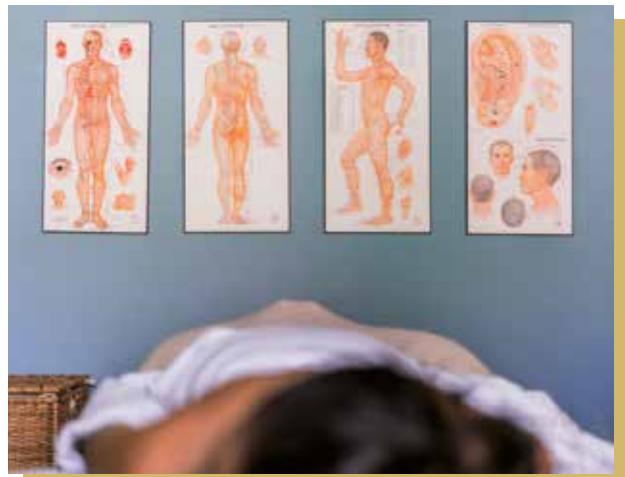


Les aliments sont définis par 5 natures (froide, chaude, fraîche, tiède et neutre) et 5 saveurs (acide, amer, doux, piquant et salé) qui possèdent chacune un impact sur l'organisme. La nature froide ralentit les fonctions organiques, la nature chaude stimule les fonctions vitales et augmente le métabolisme.

À chaque saveur est associé un organe : acide pour le foie et la vésicule biliaire, amère pour le cœur, les aliments doux pour la rate et le pancréas, piquants pour les poumons et salés pour les reins. En hiver, il est conseillé de privilégier la nature tiède et la saveur piquante (céleri, carotte, ail, anis, kumquat, fenouil, agrumes).

## *Cupping Therapy*

Plébiscitée par les stars et les sportifs du monde entier, utilisée de manière ancestrale en médecine chinoise, la « cupping therapy », ou ventousothérapie (moins glamour !), consiste à déposer des petits flacons de verre, à froid ou à chaud, pour stimuler la circulation sanguine, et à effectuer des manœuvres très appuyées, glissées des omoplates aux fessiers le long des méridiens. Les ventouses posséderaient des vertus antalgiques, circulatoires et décongestionnantes.



# LE QI

La médecine traditionnelle chinoise ne différencie pas le corps et l'esprit. La santé est considérée comme un grand réseau au sein duquel les différentes fonctions organiques communiquent grâce à un courant d'énergie appelé « Qi » ou « Chi ». En 2021, on se met au Qi-Qong et au Tai-Chi : ces pratiques seront vos nouvelles alliées pour renforcer votre énergie et apaiser votre mental !

# NATALOPHOBIE :

## QUE FAIRE SI NOËL N'EST PAS UN CADEAU ?

La natalophobie ne vous dit rien ? Il s'agit en fait tout simplement de l'angoisse pour Noël et des fêtes de fin d'année plus généralement. Synonyme de retrouvailles, guirlandes, sapin et bien évidemment de champagne, cadeaux et autres bûches pour les uns, pour d'autres, elle s'apparente surtout au stress de la préparation, à l'envie de faire plaisir, aux conflits familiaux et révèle l'angoisse de la solitude.

TCHIEN WEY DETRY-BANH, SOPHROLOGUE

### Quand la magie n'opère plus

Ne nous le cachons pas, les fêtes de fin d'année sont une période intense où nous devons être sur tous les fronts, partagés entre l'envie de bien faire, de rendre ce moment festif et joyeux et tout le stress organisationnel et émotionnel généré par notre charge mentale.

Sachez que si l'achat des cadeaux vous file des boutons, si dresser la liste des invités vous semble insurmontable ou encore si, dans un registre plus sérieux, cette période fait ressortir chez vous des peurs - voir des personnes que vous vous efforcez d'éviter, raviver des souvenirs que vous ne voudriez pas voir remonter à la surface... - alors la sophrologie peut vous aider à traverser cette période compliquée.

### Se lier à nouveau à nos sensations

Mais comment profiter pleinement de cette période chargée en émotions et aborder sereinement ce moment parfois anxiogène ? Il s'agit dans un premier temps d'aborder les fêtes en pleine conscience.

Si vous suivez le rituel du calendrier de l'Avent, à chaque douceur quotidienne, offrez-vous un réel moment de pause. Concentrez-vous sur les sensations agréables, les yeux fermés si vous le souhaitez, comme le goût et la texture

du chocolat qui fond dans votre bouche. Respirez doucement et essayez de diffuser ces sensations positives et le calme qui vous envahit vers l'ensemble du corps.

### Chasser ce qui ne nous convient pas et retrouver la sérénité

Voici ensuite deux exercices de sophrologie pour vous permettre de lâcher prise et de ne pas vous laisser submerger par le stress. Ils vous permettront également de ramener le calme en vous quand vos émotions sont à fleur de peau.

Se libérer des pensées parasites (les « mains en éventail ») : debout, fermez les yeux ou gardez-les mi-clos. Les pieds écartés de la largeur du bassin, les genoux et le bassin déverrouillés, le dos droit, relâchez vos épaules et prenez conscience de votre respiration.

En inspirant par le nez, levez doucement les bras à l'horizontale. Retenez ensuite votre respiration et secouez vos mains comme pour les égoutter, pour vous débarrasser de ce que vous ne souhaitez plus à cet instant. Puis, en soufflant par la bouche, relâchez vos tensions en abaissant vos bras le long de votre corps.

Cet exercice vous permet, lorsque vous sentez l'énerver ou l'angoisse monter, de pouvoir lâcher prise et évacuer le trop plein de négatif. Il est à répéter trois fois.

Ensuite, le Prana nous apportera toute la sérénité dont nous avons besoin : lorsque vous sentez que le tumulte extérieur tente de vous envahir, pensez à cet exercice pour vous apaiser et ramener le calme dans votre corps et dans votre tête.

Debout, gardez une posture souple et flexible. Portez votre attention sur votre respiration. Levez doucement les bras à l'horizontale, paumes vers le haut, comme si vous vouliez prendre l'air devant vous. Ramenez les mains au niveau de vos épaules ou du thorax avant de replacer les bras le long du corps. Ramenez le calme en vous, emplissez-vous de sérénité, de bien-être, de confiance.

Recommencez ce mouvement autant de fois que nécessaire. N'oubliez pas : quelques séances de sophrologie peuvent être salutaires afin de renforcer ces effets !

### Joie, légèreté et bien-être... des cadeaux à s'offrir à soi-même !

En pleine conscience, et avec quelques exercices simples, il est probable que nous puissions voir ce Noël et les fêtes de fin d'année d'un œil différent, et traverser cette période avec plus de légèreté. Adultes, comme cadeau de Noël cette année... Autorisons-nous enfin à retrouver pendant quelques jours notre âme d'enfant !



36°

Domaine Thermal



## LE PLEIN DE CADEAUX POUR LES FÊTES

Faire plaisir à ses proches n'aura jamais été aussi simple.

Pour les fêtes, nous vous proposons de nombreuses idées-cadeaux allant de la journée détente autour des piscines et soins Spa aux expériences gourmandes avec ou sans nuitées 4 étoiles.

Découvrez notre nouveau site [mondorf.lu](http://mondorf.lu), commandez en ligne et recevez votre chèque-cadeau directement dans votre boîte email. Votre cadeau à portée de clic.

**NEW**  
CHÈQUE-CADEAU  
IMPRIMABLE  
*mondorf.lu*





# L'imagination, INGRÉDIENT MAGIQUE DE L'ENFANCE

Qu'il soit vieux et barbu ou petit rongeur à la recherche d'une dent de lait, n'y a-t-il rien de plus excitant que de croire en ces êtres fantasmés ? Père Noël, Petite souris, lapin de Pâques mais aussi dragons, sorcières, princesses... la liste est longue. Tout ce monde imaginaire, aussi loufoque soit-il, n'est pas dénué de sens et se révèle indispensable au bien-être et à l'évolution de votre enfant.

AURÉLIE HANTZBERG

## JEU DE RÔLE

La sphère imaginaire permet aux enfants de construire, au gré des jeux, une passerelle vers l'adulte qu'ils aimeraient devenir. La bravoure du pompier, la dextérité du chirurgien ou la grâce de la danseuse... En observant les enfants s'inventer une vie, on remarquera, qu'aucun ne manque de confiance en lui. Ils adoptent naturellement le bon ton, les bons gestes de celui ou celle qu'ils souhaitent incarner, et réussissent à merveille ces différentes interprétations que nous, adultes, peinerions à réaliser. Une imagination bien ficelée renforce leur confiance, et leur assure les clés d'un royaume propre à l'enfance, affranchi de toute autorité parentale.

## COPAIN IMAGINAIRE

Laura P. est infirmière en psychiatrie. Elle affirme que pour certains, s'imaginer dans la peau d'un autre peut être salvateur. Elle se souvient avec émotion de cet enfant dont la maman avait été hospitalisée à la suite d'une dépression. Pendant cette période difficile, l'enfant

s'est inventé un ami imaginaire qu'il définissait lui-même comme un «bonhomme buveur de chagrin». Impuissant face à la détresse de sa mère, il s'était créé ce personnage totem, protecteur, pour combattre la dure réalité. « À notre grande surprise, la mère s'est prise au jeu. Cela lui a offert quelques moments de bien-être et de complicité avec son fils. »

Les enfants avec beaucoup d'imagination effraient parfois les parents. Là encore les psychologues semblent unanimes pour affirmer que si l'imagination prend beaucoup de place dans leur quotidien, c'est qu'ils en ont besoin ! Au décès de son grand-père, la fille de Laura alors âgée de 5 ans a créé un nouveau rituel au coucher. « Chaque soir, elle nous disait que son papi était à côté d'elle, nous obligeant à mettre un second oreiller pour lui dans son lit », raconte-t-elle. Effrayée, elle avouera fondre en larmes à chaque fois, trouvant tout ce jeu malsain. Devant la ténacité de sa fille, Laura cède, et accepte d'entrer dans ce rituel. Avec le recul, elle se rendra compte que la petite fille n'était pas prête à entendre les explications terre



à terre qu'elle lui avait données pour expliquer ce départ brutal. « Un jour, elle m'a dit que papi était enfin parti dans les nuages car désormais elle était grande, et n'avait plus besoin de lui. Elle avait fait son deuil. » Une fois adulte, certains trouveront du réconfort dans la religion. Les adultes athées, lorsqu'ils sont dans des situations pesantes ou difficiles, peuvent aussi se prêter à rêver pour aller mieux. Lors d'un deuil par exemple, nombreux sont ceux qui se réconfortent avec des croyances imaginaires telles que les anges gardiens, ou en attribuant à des objets des valeurs spirituelles. Un jeune enfant, qui ne trouvera pas spontanément refuge dans une religion, se mettra naturellement en quête de spiritualité en s'inventant des personnages ou des situations réconfortantes à la perte d'un proche, d'où cette notion de « ciel » très répandue en Occident.

N°219

## LA BOÎTE À OUTILS

Dans le célèbre *Psychanalyse des contes de fées*, Bruno Bettelheim, met au grand jour la valeur thérapeutiques des contes. Après une analyse pointue des contes populaires, l'auteur, pédagogue et psychologue, démontre comment chaque intrigue révèle des conflits ou angoisses dont les enfants peuvent être victimes à des moments clés de leur développement. En s'identifiant aux protagonistes du récit, les contes sont selon lui une aide précieuse pour identifier leurs émotions, les comprendre et trouver des solutions pour les apprivoiser. En d'autres termes, l'auteur envisage ces récits comme une véritable boîte à outils dans laquelle l'enfant peut piocher pour affronter des situations réelles. Par exemple, dans *Cendrillon* ou *La Belle et la Bête* les

grands thèmes psychanalytiques tels que le complexe d'Œdipe ou encore la rivalité entre frère et sœur y seraient abordé. Les trois petits cochons permettraient quant à eux d'intégrer la nécessité, pour grandir, de passer du principe de plaisir et de légèreté au principe de réalité et de maturité.

## L'ÂGE DE RAISON

Vers 7-8 ans, l'enfant entre dans « l'âge de raison ». Ses questions vont naturellement se montrer plus précises et ses remarques plus logiques. « Mais elle en fait quoi la petite souris de toutes ces dents ? Et puis pourquoi notre chat ne l'a jamais mangée ? » Marylène se souvient très bien de la période où, comme elle le dit elle-même, sa fille Lily, alors âgée de 7 ans, « a glissé » tout doucement dans la réalité. « Lorsque les questions ont commencé à fuser, j'ai su que c'était la fin des haricots », plaisante-t-elle. Comme Marylène, nombreux sont les parents qui appréhendent cette période de découverte de la vérité. « J'ai tenté de repousser au maximum ce moment car j'ai l'intime conviction que l'imaginaire protège les enfants, que c'est un réel rempart contre l'angoisse. »

“

**Pendant cette période difficile, l'enfant s'est inventé un ami imaginaire qu'il définissait lui-même comme un « bonhomme buveur de chagrin ». Impuissant face à la détresse de sa mère, il s'était créé ce personnage totem, protecteur, pour combattre la dure réalité**

”

À sa grande surprise, la petite fille ne surréagira pas à la découverte de la grande supercherie parentale. Elle découvrira quelques mois plus tard le pot-aux-roses concernant le père Noël, sans s'en offusquer outre mesure : « J'me disais bien que c'était louche », lancera-t-elle comme seule réaction à ses parents.

## IMAGINER ET GRANDIR

Nourrir l'imagination de l'enfant reviendrait donc à lui offrir les clés pour surmonter les petits tracas de l'enfance et atteindre sans tumultes la maturité. Au fil des années, l'enfant pourra puiser dans son imagination pour comprendre les situations réelles et se construire paisiblement. Livres, films, musiques, poèmes et paroles... l'enfant a cette formidable capacité à réutiliser dans le jeu tout ce qu'il perçoit de son entourage. Même si les parents refusent parfois de « mentir » à leurs enfants, il est préférable de garder un peu de magie au risque de les brusquer en gardant en tête que les enfants n'ont pas les compétences psychologiques pour intégrer certaines réalités. ●



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

## LIFESTYLE

## UN NOËL LITTÉRAIRE



N°219

Plutôt que d'offrir les sempiternels même jouets à vos bambins, pourquoi ne pas regarder du côté des livres ? La bonne idée pour s'évader mentalement et développer son imaginaire. Perspektiv Editions, la maison d'éditions luxembourgeoise créée en 2016, propose ainsi une sélection littéraire, pensée autour des fêtes de fin d'année, moment magique pour les plus petits. Vous pourrez ainsi retrouver les histoires de Saint-Nicolas et de la petite souris Frinn, au sein d'un livre de coloriage pour apprendre les chiffres et les couleurs ou découvrir le Réveillon de Noël mouvementé du loup, du renard et la fouine dans le livre *E Schnuddelhong fir Chrëschtdag*, de Nathalie Dargent et Magali Le Huche.

À retrouver sur [www.perspektiveeditions.com](http://www.perspektiveeditions.com)

## CULTURE

DÉCOUVRIR AGNÈS VARDÀ  
DÈS SON PLUS JEUNE ÂGE

Icone de la Nouvelle Vague française et cinéaste de renom, Agnès Varda est également une femme indépendante et visionnaire, à la poésie touchante. Pour rendre hommage à son œuvre et à son parcours inspirant, la maison d'édition Les Confettis inaugure sa collection « Des rêves et des chemins » et lui dédie son premier livre, dans lequel les plus petits pourront découvrir son enfance sur un bateau à Sète, sa vie d'artiste et plonger dans l'univers de celle qui est devenue « la plus petite des grandes dames du cinéma ». Un premier ouvrage pour cette collection, axée autour des femmes qui ont fait preuve d'audace et de liberté en suivant leur rêve d'enfant. Des parcours atypiques et singuliers, avec ce même point commun : toutes étaient des petites filles rêveuses avant de devenir des femmes courageuses et inspirantes.

À shopper sur [www.lesconfettis.com](http://www.lesconfettis.com)

## MODE

## LES DÉTOURS DE LAURE DE SAGAZAN

Pour célébrer les dix ans de sa maison éponyme, la créatrice Laure de Sagazan réinvente l'enfance. Des détours au sein de son propre imaginaire pour décliner son univers de robes de mariées à la mode enfant. En résultent des pièces à l'ADN fort, aux charmants petits détails rétro, destinées aux petites filles et petits garçons. Une collection poétique mais également engagée puisque tout est produit en mini-séries et fonctionne en pré-commande. La créatrice a fait le choix d'utiliser des tissus upcyclés pour créer des pièces auxquelles elle promet une seconde vie : Détours propose en effet de racheter les vêtements de ses clientes, une fois leur première vie terminée. Les produits seront ensuite remis à neuf dans les ateliers de Laure de Sagazan, et proposé à prix remisés sur l'e-shop de Détours, dédié à la seconde main.

Retrouvez la collection sur [www.detours-lauredesagazan.fr](http://www.detours-lauredesagazan.fr)



CLEVER  
FÜEREN  
*Sue  
spueren*

**8.000€**  
**2.500€**

**+500€**



**Petrymobil**



PEUGEOT



CITROËN



DS AUTOMOBILES



**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](mailto:info@petrymobil.lu)  
[www.petrymobil.lu](http://www.petrymobil.lu)  
**f** **o** **/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: e-C4, C5 PHEV, e-Jumpy, e-Spacetourer. DS: DS3 Crossback E-Tense, DS7 Crossback E-Tense 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 e-C4: 166 wh/km - 0 g/km / DS7 E-Tense: 1.4 l / 100 km - 30 g CO2 / km



# Petits lutins

Des carreaux, du rouge profond et du vert sapin ?  
Pas de doute, l'esprit de Noël est bel et bien  
présent. L'occasion pour nos bambins de jouer  
les petits lutins, parés de leurs plus belles tenues  
de fêtes. Des paillettes, du lurex, des noeuds pap' et  
des chaussures bien cirées, les mini-assistants de  
Santa Claus n'auront jamais été aussi chics !

---

HÉLÈNA COUPETTE





N°219

DIOR ENFANT

femmesmagazine.lu | 113





N°219



MANGO



N°219



UN ENDROIT MERVEILLEUX  
POUR FAIRE  
DES CADEAUX



Un nouveau concept  
de magasin dynamique.  
Découvrez artisans,  
boutiques inédites  
et concepts novateurs  
dans le Pop-Up Esch !



121, rue de l'Alzette | Esch-sur-Alzette  
[pop-up.esch.lu](http://pop-up.esch.lu)



# 5 TENDANCES POUR UN NOËL PARFAIT

Les fêtes de fin d'année auront une saveur toute particulière. Ces moments de partage promettent encore plus de magie qu'habituellement, alors on joue le jeu à fond, pour le plus grand bonheur des enfants... et des parents ! C'est le moment où jamais de renouveler sa déco, de se lancer dans des DIY ou de tenter des nouvelles ambiances.

Pour vous aider à mettre les petits plats dans les grands, on vous présente nos tendances préférées ainsi que notre sélection de pièces déco coup de cœur...

AURÉLIE GUYOT

N°219



## NOËL NORDIQUE

La tendance scandinave se prête décidément à toutes les ambiances et se décline jusque sous nos sapins ! On ne se lasse pas de cet univers doux et cocooning, qui sied si bien à l'hiver. On joue la carte de l'esprit hygge à fond en accumulant les tapis en fausse fourrure, les coussins en velours moelleux et les plaids qui appellent à une sieste bien méritée après un bon chocolat chaud. Côté couleurs, on fait profil bas en choisissant des camaïeux de blancs, de crème et de pastel.

Le bois clair prédomine et renforce l'aspect chaleureux de votre décor. Cette saison, les créateurs et grandes enseignes de déco ont poussé l'exploration encore plus au Nord et nous proposent des motifs aux inspirations polaires : ours blancs en centre de table, guirlandes de reines lapons, petits renards blancs lovés dans leur terrier enneigé... voici de quoi apporter une note pleine de douceur et une touche poétique à votre noël !

“

**La tendance scandinave  
se décline jusque sous le sapin**

”



COMPTOIR DE FAMILLE



SEMA DESIGN



2GERS EQUIPEMENT



STOF



ZOE CONFETTI

N°219

## NOËL D'ANTAN

On a beau bien chercher, difficile de trouver une tendance qui fait autant l'unanimité ! Le Noël classique en rouge et vert récolte encore et toujours tous les suffrages. Cette saison, on se promet juste de ne pas trop se prendre au sérieux et de ne pas sombrer dans le total look... Nappe rouge imprimée de flocons blancs vue chez Zoé Confettis, petits sapins blancs à disposer en centre de table à shopper chez Becquet ou petits anges musiciens repérés chez Maileg, l'offre et l'inspiration ne manquent pas ! Le blanc s'invite et s'utilise en touches pour sublimer l'ensemble: lanternes, bougeoirs, vaisselle... Il ne vous manquera rien pour créer une atmosphère féérique à souhait.

## NOËL AU NATUREL

Plus que jamais, cette fin d'année signe notre envie de reconnexion avec la nature. Besoin de vert bien sûr, mais aussi envie de consommer autrement. Les fêtes sont en effet souvent propices aux dépenses inconsidérées et au gaspillage; alors finie la déco à usage unique ! On fait le choix d'investir dans des objets intemporels et de qualité, qu'on prendra plaisir à ressortir chaque année. Cap sur la verrerie de Meisenthal, qui nous propose de sublimes boules pour pimper notre sapin. Fruit d'une technique de soufflerie unique mise au point en 1858, chaque création est unique, toute en délicatesse et légèreté. DIY au programme également, avec des centres de table et des couronnes faciles et petit budget: enchevêtrément de branches de sapin et de houx, pommes de pin bombées de doré ou marrons à customiser... une balade en forêt s'impose !

“

## Cette année, on tente de nouvelles ambiances !

”

### NOËL CHIC

Pour les réveillons de Noël et du nouvel an, c'est bien connu, on peut se lâcher côté paillettes! Les adeptes du bling-bling s'en donnent à cœur joie. On sort le grand jeu: doré, argenté et sequins... faut que ça brille! On a repéré de la jolie vaisselle chez Monoprix : assiettes blanches avec un fin liseré or, flûtes à champagne délicatement imprimées, photophores et bougies dorés... pas de doute, on est dans le thème. Associez votre linge de table pour un effet encore plus waouh. Le sapin n'est pas en reste et s'accessoirise pour l'occasion : direction IKEA pour faire le plein d'accessoires mignons! Et en touche finale, n'hésitez pas à installer des guirlandes lumineuses et des lampions pour créer des points de lumière.



MONOPRIX



BECQUET

### NOËL EN COULEURS

Pour celles qui souhaiteraient jouer la carte de l'originalité et qui sont lassées du rouge et du vert, on a gardé d'autres options dans notre hotte! Cette saison, c'est le bleu qui tire son épingle du jeu. En total look, comme chez Linvosges, ou avec plus de parcimonie comme avec les jolis motifs signés Rouge Garance et Stof, cette couleur se marie à merveille avec le doré pour un effet mille et une nuits des plus réussis. Les plus romantiques préféreront un Noël en rose poudré! Douceur et délicatesse sont donc au programme de cette ambiance plus féminine. Pour encore plus d'élégance, accessoirisez votre déco d'objets en bois ou en rotin, et craquez pour un sapin conceptuel et graphique comme ceux édités par Sema Design ou IKEA.

**Que choisiriez-vous pour ces célébrations si spéciales, attendues avec autant d'impatience que d'incertitude ? Ces ambiances sont toutes chaleureuses et lumineuses, pour mieux vous inviter à la positivité. Place aux rêves !** ●

### ACTU

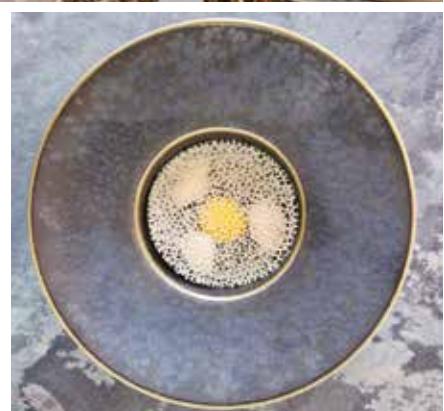
Après la méthode Marie Kondo, découvrez les conseils rangement signés *The Home Edit*, Moins culpabilisantes et radicales (on n'est pas obligé de tout jeter, ouf!), on aime l'énergie de Clea Shearer et de Joanna Teplin qui débarquent chez vous pour tout trier et organiser. Parmi leurs clients fidèles, on retrouve Khloé Kardashian, Reese Witherspoon ou encore Mandy Moore. Boîtes de rangement, jolie typo, classement par couleurs flatteurs pour les yeux, on a envie de tout ranger après avoir vu la série qui leur est consacrée sur Netflix. Dressing, chambres d'enfants, garages et cellier... tout y passe. Divertissant et salvateur!

*The Home Edit*, à voir sur Netflix ou à retrouver sur [www.thehomeedit.com](http://www.thehomeedit.com).



# LA VILLA

de CAMILLE & JULIEN



Excellence du savoir-faire culinaire et engagement environnemental se conjuguent au sein de la cuisine de la Villa Camille et Julien, haut lieu de la gastronomie luxembourgeoise. Les produits de saison, sourcés et locaux, y sont parfaitement mis à l'honneur au sein de la carte, remaniée spécialement pour la vente à emporter. Au menu ? Foie gras de canard, Saint-Jacques et surtout, lièvre à la royale accompagné de sa purée de pommes de terre pour un confinement raffiné. Et pour les fêtes, Camille et Julien ont imaginé un menu festif à découvrir sans plus tarder.

# Art Déco



AUDENZA



BRABBU DESIGN

Des lignes épurées, géométriques, beaucoup de velours et quelques touches de doré pour le faste : pas de doute, la tendance Art Déco revient pour glamouriser notre intérieur. Ambiance Années folles, on n'hésite pas à en rajouter sur les pampilles et autres breloques. Il ne manque plus que Jay Gatsby.

---

HÉLÈNA COUPETTE



CULT FURNITURE



ANNABEL JAMES

LUXXU



LAGOON



HOMMS STUDIO



DELIFE

N°219



SWEETPEA WILLOW



COVET HOUSE



48H À PARIS

N°219

# La ville lumière loin des clichés

C'est LA série événement sur Netflix. Bourrée de clichés, *Emily in Paris* donne une vision so cliché de la capitale française. On vous offre une autre version, moins bling bling, purement subjective et 100 % assumée.

KÉVIN STORME

## VENDREDI 19H : LES NIÇOIS.

Paris ce n'est pas que le Ritz et le Georges 5, c'est aussi tout un tas de bistrots de quartier, loin des paillettes et des pintes à 15 euros. Au cœur du 11<sup>e</sup>, Les Niçois font partie de ces endroits où l'on boit de bons petits vins de récoltants, où l'on déguste une nourriture du marché savoureuse, où les cœurs et les âmes se rapprochent au fur et à mesure que les heures et les verres s'écoulent.

7 rue Lacharrière, 75011

## VENDREDI, 23 H : MAISON CHANZY.

Un établissement de charme, de style art nouveau, non loin des quartiers qui ne dorment jamais : Bastille et Oberkampf. Vous trouverez néanmoins, dans les vieilles pierres de la maison d'hôte et son ambiance cosy, le calme après la tempête des soirées parisiennes.

9 rue Chanzy, 75011

## SAMEDI, 10H : L'ATELIER DES LUMIÈRES.

Bon, OK, Emily y est allée. Mais ça reste

un nouvel incontournable parisien.

Après Klimt et Van Gogh, c'est Monet, Renoir et Chagall qui sont à l'affiche du plus tendance des musées parisiens. Mais attention, ici c'est de l'art 4.0. Il n'est pas question de toiles ou de peinture, mais de leur reproduction en version digitale ! Dans ce centre d'art numérique, le visiteur déambule dans les œuvre d'art projetées en trois dimensions. L'idéal pour celles qui restent de marbre face à de vieux tableaux. 38 rue Saint-Maur, 75011

**SAMEDI, 13H : CHEZ COLETTE.**

Certainement la cantine la plus cool de Paris. Ici, on est loin du sandwich dit « parisien » (le jambon beurre). À l'intérieur de la baguette (quand même !), on trouve des combinaisons dignes de restau. Gastro.: canard confit au four, chou rouge, sauce moutarde persil par exemple. Des salades, des potages et des plats du jour sont également dispo. Le tout pour moins de dix euros. Une rareté pour une telle qualité à Paris.  
42 avenue Parmentier, 75011

**SAMEDI, 15H : MONTMARTRE.**

Bon, on le concède, on adore ce haut lieu du tourisme parisien, qui a été sublimé par la crise sanitaire et l'absence de touristes. L'occasion de se plonger dans l'univers so frenchy d'Amélie Poulain.

Cliché, mais romantique et forcément immanquable. Sans parler de la vue imprenable sur la capitale du haut de la butte.

**SAMEDI, 20H : LE MERLE MOQUEUR.**

Autre butte, autre ambiance, la Butte aux Cailles, dans le 13<sup>e</sup> arrondissement, c'est surtout une atmosphère, avec des petites maisons, des ruelles pavées... Et du street-art, avec plein d'œuvres de MissTic, la célèbre artiste aux pochoirs. Et le bar Le Merle moqueur, qui ne siffle plus très fort en ces temps de pandémie. En attendant le retour du temps des cerises, avec ses 80 variétés de rhum, son ambiance rock et bohème, il sonnera toujours comme un symbole de la fête parisienne populaire.  
11 rue de la Butte aux Cailles, 75013

**DIMANCHE, 9H : LES PUICES.**

De Saint-Ouen ou de Clignancourt, selon que l'on est à l'intérieur ou à l'extérieur du périph'. Véritable institution depuis le XIX<sup>e</sup> siècle, les Puces se tiennent tous les samedis, dimanches et lundis. Elles abritent une quinzaine de marchés, tous spécialisés, sous le modèle des souks orientaux. Une plongée dans une médina en plein Paris.  
*Porte de Clignancourt, 75018*

**DIMANCHE, 15H : 59 RIVOLI.**

La façade du 59 de la rue de Rivoli dénote face à l'aspect policé de cette artère bourgeoise de la capitale. Le 59 est un ancien immeuble squatté par des artistes depuis 1999. Aujourd'hui légalisé par la mairie de Paris, un collectif d'artistes y a élu domicile et propose une galerie d'art contemporain, des résidences d'artistes et des concerts. Même si le lieu s'est institutionnalisé, il y flotte toujours le léger parfum libertaire des débuts.  
59 rue de Rivoli, 75001

**DIMANCHE, 20H : THÉÂTRE ESSAION.**

Avec plus de 130 salles, de la plus intime à la plus commerciale, Paris est aussi la capitale du théâtre. Coup de cœur particulier pour le petit théâtre de l'Essaion, dans le quatrième. Dans une cave voûtée, au cœur du Marais, la salle offre une programmation variée. Non loin de là, c'est l'occasion de se balader dans le quartier, à l'ambiance LGBTQ, de flâner sur les bords de Seine à la nuit tombée, d'admirer la monumentale place des Vosges, et de déguster un falafel dans le quartier juif de la rue des Rosiers.

6 rue Pierre au Lard, 75004 •



*On y va*

Nombreux allers-retours quotidiens en TGV avec la SNCF.  
À partir de 60 euros aller-retour.  
Un peu plus de 2h de trajet.



DANS LA CUISINE DE DAVID FORMICA

N°219

## Une adresse qui vaut le détour

Certains lieux vous laissent des étoiles plein les yeux et le souvenir d'une explosion de saveurs dans la bouche. C'est le cas de la Maison Lefèvre à Esch-sur-Alzette. Son Chef, virtuose des fourneaux, met tout en œuvre pour séduire nos papilles.

TEXTE : MAGALI EYLENBOSCH | PHOTOGRAPHIES JULIAN BENINI

**Qu'attend-on d'un bon restaurant finalement ? Bien manger dans un cadre agréable, c'est évident. Mais surtout éprouver du plaisir, avec des assiettes qui nous invitent à la gourmandise. La Maison Lefèvre coche toutes les cases. D'abord, la belle maison de maître, rivalisant d'élégance, donne le « la ». Ensuite, on se laisse séduire par le cadre soigné, contemporain mais pas trop, parfait pour un déjeuner d'affaires ou un dîner en tête-à-tête. Enfin, le talent du Chef apporte le je-ne-sais-quoi qui vient compléter ce tableau parfait. Un supplément**

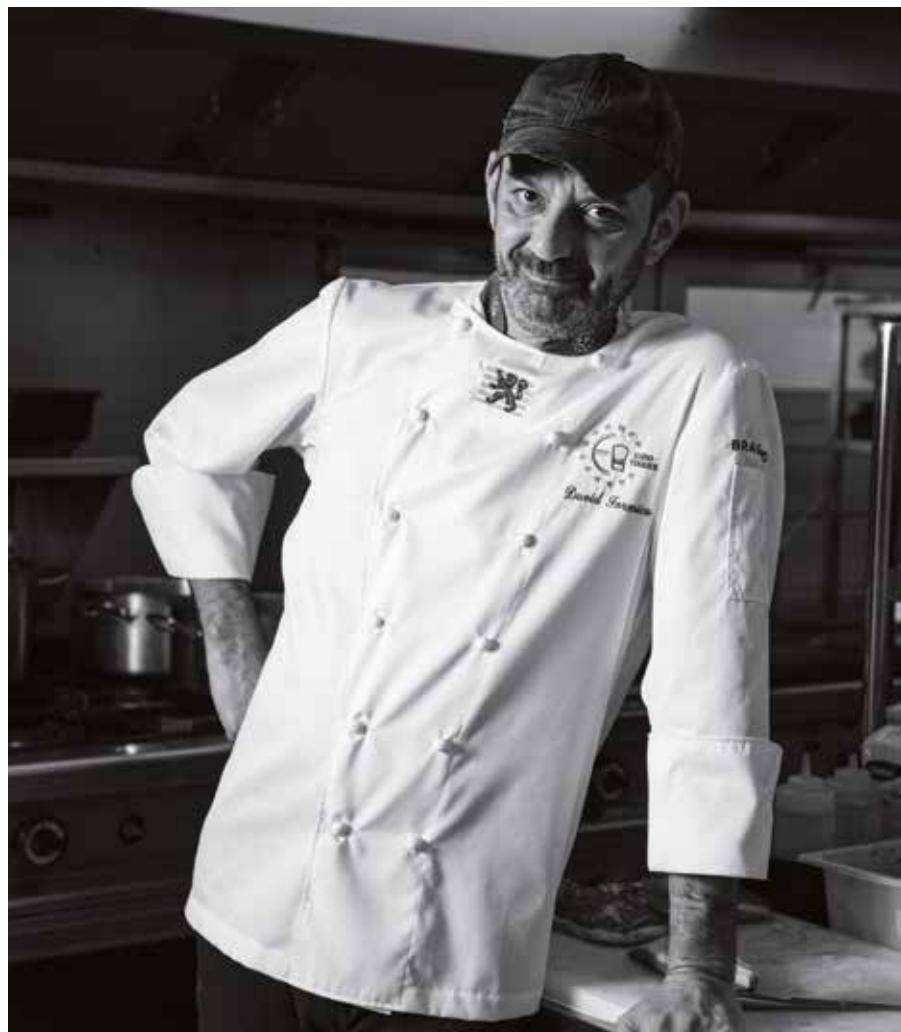
**d'âme qui fait la différence. Nous l'avons rencontré pour en savoir un peu plus sur sa personnalité.**

**Quel a été votre parcours ?**  
J'ai suivi les cours de l'école hôtelière à Metz puis j'ai fait mes armes dans plusieurs grandes Maisons. J'ai notamment passé dix ans chez Ilario Mosconi.

**À quel âge êtes-vous entré en cuisine ?**  
18 ans. Pour moi, c'était une évidence. Mon père étant de la partie, j'ai fait quelques extras avec lui quand j'étais

jeune et j'ai tout de suite accroché. Il m'a appris pas mal de choses. Et puis, ce métier, c'est surtout une affaire de passion, et je suis un passionné.

**Qu'est-ce qui fait votre différence ?**  
Peut-être mon goût pour les accents méditerranéens. C'est une cuisine qui me parle. Probablement que les années passées dans la cuisine d'Ilario Mosconi y sont pour quelque chose. J'aime les tomates, le basilic, l'huile d'olive. Et puis aujourd'hui, on n'a plus le choix. Il faut faire rimer gastronomie et santé. La clientèle est de plus en plus sensible à ce facteur.



N°219

### Quelle est votre plus grande qualité ?

Je fédère et c'est très important. On passe plus de temps avec ses collègues qu'avec sa famille. On ne peut pas faire du bon travail dans une mauvaise ambiance. J'entretiens aussi un lien étroit avec la salle. Le sommelier et moi, nous formons également un bon binôme.

### Quel est votre plus grand défaut ?

L'impulsivité. Pour moi, tout doit aller vite. Je suis impatient et j'ai tendance à me mettre tout le temps la pression.

### Avez-vous un plat signature ?

Pas vraiment. C'est peut-être parce que tous les produits m'enthousiasment. D'ailleurs je change la carte tous les trois mois. Disons que le thon rouge me plaît particulièrement parce qu'on peut le cuisiner de mille façons. Je le propose deux fois par an. Au Luxembourg, les clients apprécient toujours le foie gras et le filet de bœuf. Ce sont des produits nobles et qui permettent aussi de laisser libre cours à notre imagination.

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

Nous cuisinerions probablement un foie gras. Il faut savoir l'assaisonner parfaitement et le goûter à cru. Après la cuisson, à part ajouter un peu de fleur de sel, on ne peut rien changer.

### Êtes-vous un bec sucré ou salé ?

Salé ! Je ne me damne pas pour un dessert, par contre j'aime bien terminer un repas par une belle assiette de fromage.

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

C'est amusant comme question. Je me suis rendu compte qu'on m'appelle souvent pour venir prendre l'apéro et que je finis toujours en cuisine ! (Rire) Heureusement, il y a toujours moyen de préparer un bon plat de pâtes.

### Quel est votre plus beau souvenir ?

En 1997, j'étais chez Mosconi quand Ilario a décroché sa première étoile. C'est une reconnaissance importante. Après, elle engendre beaucoup de pression parce qu'il faut la garder.

### Le pire souvenir ?

Je ne pense pas à un mauvais souvenir en particulier, mais en cuisine on doit être de plus en plus réactif. Aujourd'hui parmi les clients, il y a des végétariens, des végans, de plus en plus de personnes allergiques. On doit s'adapter tout en proposant quelque chose de savoureux. Et puis, il peut y avoir un produit qui n'est pas à la hauteur de nos exigences et il faut savoir rebondir.

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

Yannick Alléno.

Je l'admire parce que c'est quelqu'un d'audacieux et de très complet. Et puis j'aime beaucoup Jean-François Piège aussi. Il a quelque chose de posé, de rassurant.

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

La sauce béarnaise. La vraie béarnaise ! C'est vraiment une invention exceptionnelle. Et puis, elle peut être travaillée autrement. J'en ai déjà préparé une aux algues.

### Avez-vous un mentor ?

Ilario Mosconi. J'adore toujours le retrouver et chez moi, tout vient de lui.

### Avez-vous un objectif ?

15 au Gault&Millau. On espère que ça arrivera cette année. ●

# NEWS FOOD

HÉLÈNA COUPETTE



## « Instagrammable » ne rime pas forcément avec « Healthy »

Un piège dans lequel n'importe quelle personne munie d'une connexion Internet et d'un compte Instagram est susceptible de tomber. Si la présentation est plus que jamais importante, les publicités alimentaires ont bien compris l'idée et n'hésitent pas à jouer sur la symétrie et les contrastes pour induire en erreur le consommateur. Dans une étude menée par des chercheurs de l'université de Californie, les résultats montrent que les individus ont tendance à juger la nourriture moins « jolie » comme étant moins « saine », l'un et l'autre n'étaient évidemment pas liés. « Les consommateurs s'attendent à ce que les aliments soient plus nutritifs, moins gras et moins caloriques lorsqu'ils correspondent aux principes esthétiques classiques.

Des préjugés qui peuvent affecter leur choix », alter Linda Hagen, autrice de l'étude et professeure de marketing à l'École de commerce USC Marshall.



**MANGE TA SOUPE !**

Si elles ont traumatisé bon nombre de nos repas d'enfant, les soupes se font une place de choix à notre table d'hiver. Notamment lorsque Cactus s'en mêle avec de nouvelles recettes toutes plus healthy et appétissantes les unes que les autres. Velouté de pois chiches et lentilles, crème de chicons ou velouté de patates douces, « De Schnékert Traiteur » signe ici des recettes gourmandes,

végétariennes et produites à partir d'ingrédients locaux et de qualité. L'enseigne signe également des recettes plus tradi' comme une Bouneschlupp et une crème de potiron. L'embarras du choix donc et une bonne alternative aux raclettes et autres fondues, qui devraient nous tenir au chaud tout l'hiver.

**À retrouver dans les magasins Cactus**

## EXCURSION TRANSALPINE À GASPERICH

Installé à Gasperich, à quelques encablures de la Cloche d'Or, Mani d'Oro est le nouvel italien qui nous fait saliver. Et pour cause : pâtes fraîches et pizza à la truffe squattent le menu de ce restaurant qui n'a rien à envier à ses concurrents. Aux manettes de l'établissement ? Emanuele Criscione, qui ne jure que par une farine moulue à la pierre, dans la plus pure tradition transalpine. L'assurance d'une pizza forcément gourmande et parfaitement exécutée. À la carte également, des raviolis et autres parpadelles, mais également les classiques cannelloni au bœuf. De quoi nous donner des envies de voyage.



LE CHIFFRE

1 066

C'est le nombre de jours que nous passons en moyenne dans notre vie avec... La gueule de bois ! Selon une étude menée par la Junior Entreprise de Paris Dauphine. Soit environ 2,9 années de notre vie. De quoi réfléchir à deux fois avant de reprendre cette troisième coupe lors du Réveillon.

tamtam.lu

Les fêtes AVEC auchan

L'excellence des produits frais, le meilleur des vins et l'art de la décoration de table. Tout pour réussir vos fêtes sur [auchan.lu](http://auchan.lu)

**Auchan**

et la vie change



N°219

## MC DONALD'S FERAIT-IL DES INFIDÉLITÉS À SON ILLUSTRE BURGER ?

En pleine vibe veggie et vegan, la plus connue des enseignes de burger semble faire des infidélités à son non moins connu cheeseburger. Surfant sur la mode des alternatives à la viande, l'enseigne prévoit d'afficher bientôt sa propre ligne de produits végétariens, sous le nom de McPlant. Une nouvelle gamme qui pourrait s'étendre au poulet, à l'œuf ainsi qu'au bacon. « Lorsque les clients sont prêts, nous sommes prêts pour eux », a expliqué Ian Borden, qui dirige les activités de Mc Donald's à l'international.

Pour autant, pas d'inquiétude, les classiques de l'enseigne ne sont pas près de disparaître : « La demande pour les produits familiers en ces temps incertains étant plus importante que jamais, Mc Donald's estime que ces classiques de base continueront d'être des moteurs de croissance important ». Voilà qui est rassurant.



## CAP SUR L'AFRIQUE

Et si, à défaut de pouvoir prendre l'avion, on en profitait pour un voyage culinaire ? C'est l'expérience promise par Pascaline Gandang. Avec son nouveau concept Cap Afrik, la cheffe diplômée de l'Université du Luxembourg, nous offre une expérience culturelle et savoureuse, à domicile ou en entreprise. Une façon de voyager tout en respectant les mesures sanitaires. Et dans l'assiette ? Les meilleurs délices d'Afrique évidemment, mais également des ateliers de cuisine africaine ainsi que la livraison de produits alimentaires africains, en somme tout ce qu'il faut pour nous évader le temps d'une pause déjeuner.

**37 Rue du Nord, L-4260 Esch-sur-Alzette**  
**Tél. : 621 410 138 / [www.cap-afrik.lu](http://www.cap-afrik.lu)**

## LUXAIR ET LA BRASSERIE SIMON SENOIENT EN LAIR

Dans la continuité de sa campagne #FlyingIsAnArt, Luxair décline le concept jusqu'aux bières servies à bord de ses avions. Une édition ultra-limitée, déjà disponible depuis novembre, et spécialement réservée à la flotte luxembourgeoise. Les passagers de Luxair ont ainsi pu découvrir les illustrations de Sumo sur leur canette, les mêmes qui parent déjà l'un de ses avions. Deux entreprises indissociables du paysage grand-ducal, deux identités de marque différentes et un même objectif : offrir une expérience totale, qui témoigne de tout le savoir-faire, de la passion et de la créativité des deux labels luxembourgeois.

**Plus d'infos : [www.luxair.lu](http://www.luxair.lu)**



## Les Packs Télé + Internet + Tél.Fixe



pour s'évader et rêver...

Découvrez nos promos sur

**BAMBOO**.lu



# Moky

**POUR UN ROULÉ DE 60 CM, SOIT 2 BÛCHES DE 8 PERSONNES**

**INGRÉDIENTS:**

Ω 30 g de café arabica doux en grains 2,9 %  
Ω 300 g de lait écrémé 29,1 %  
Ω 1,15 g de konjac 0,11 %  
Ω 300 g de chocolat blanc Opalys 33 % 29,1 %  
Ω 400 g de crème liquide 35 % MG 38,8 %

Ω 220 g de blancs d'œufs 25,1 %  
Ω 100 g de sucre inverti ou de miel 11,4 %  
Ω 230 g de farine T55 26,2 %  
Ω 9 g de levure chimique 1 %  
Ω 100 g de sucre glace 11,4 %  
Ω 4 g sel fin 0,4 %  
Ω 160 g d'huile de colza grillé 18,2 %

Ω 55 g de lait entier 6,3 %  
Ω 25 g de sucre semoule 9,1 %  
Ω 250 g de café fort, type ristretto 90,9 %  
Ω 250 g de chocolat blanc Opalys 33 % 92,6 %  
Ω 20 g de café soluble 7,4 %  
Ω 100 g d'amandes brutes

*Recette*

**L'AVANT-VEILLE**

Réaliser la ganache montée.

**LA VEILLE**

Réaliser le biscuit, le sirop et le montage.

**LE JOUR MÊME**

Masquer le rouleau et réaliser les finitions chocolat. Prévoir 4 heures de décongelation au réfrigérateur avant de déguster.

**01. Ganache montée au chocolat blanc Opalys, parfumée au café TF 140 %**

Concasser les grains de café.

Dans une casserole, porter le lait à ébullition, puis mettre à infuser le café concassé à couvert durant environ 15 minutes. Chinoiser et peser de nouveau pour compléter le poids de lait initial. Tout en mélangeant à l'aide d'un fouet, ajouter le konjac et porter de nouveau à ébullition. Verser le mélange chaud sur le chocolat, émulsionner avec une maryse et mixer dès que possible pour parfaire l'émulsion. Ajouter la crème liquide froide et mixer de nouveau. Réserver au réfrigérateur au moins 4 heures, idéalement 12 heures.

**02. Biscuit Emmanuel à l'huile de colza grillé**

Avec un batteur équipé d'une feuille,

mélanger les blancs d'œufs et le sucre inverti. Tamiser ensemble la farine, la levure chimique, le sucre glace et le sel fin. Ajouter les poudres au premier mélange, puis l'huile de colza, et enfin le lait. Verser 870 g sur une plaque de 40 cm x 60 cm, sur une feuille de papier sulfurisé, ou un tapis en silicone. Étaler la pâte régulièrement. Enfourner à 180 °C durant 10 à 12 minutes. Dès la sortie du four, faire glisser sur une grille pour éviter que le biscuit ne se dessèche.

**03. Sirop au café**

Mélanger le sucre dans le café chaud.

**04. Lanières de chocolat blanc marbrées de café**

Faire fondre le chocolat à 35-40 °C, puis ajouter le café soluble. Étaler très finement et rapidement une louche de chocolat sur une plaque ou une plaque de marbre passée au congélateur ; aussitôt, découper à l'aide d'un couteau des lanières de largeurs différentes, afin de donner un côté aléatoire et élégant.

**05. Montage et finition**

L'avant-veille – Réaliser la ganache montée. La veille – Torréfier les amandes au four à 150 °C, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées à cœur.

Réaliser le biscuit et le sirop. Une fois le biscuit refroidi, l'imbiber avec 250 g de sirop pour une feuille de 40 cm x 60 cm. Dans un batteur équipé d'un fouet, foisonner lentement la ganache montée jusqu'à obtenir une texture de glace à l'italienne. Étaler 900 g de ganache sur le biscuit imbibé et réserver au réfrigérateur le restant pour le masquage du rouleau. Concasser les amandes torréfiées, puis les parsemer sur la ganache montée. Rouler le biscuit garni, sur lui-même, en serrant au maximum. Si possible, le déposer dans une gouttière à bûche afin qu'il conserve sa forme cylindrique, puis surgeler. Le jour même – Masquer le rouleau avec le reste de ganache montée.

À l'aide d'un couteau à peine chauffé, découper les extrémités pour laisser apparaître une jolie coupe et la spirale du montage. Confectionner les lanières de chocolat blanc tel qu'indique ci-dessus et les appliquer de façon aléatoire, gourmande et esthétique, sur le roulé.

Ne pas hésiter à laisser déborder sur les extrémités, c'est trop beau, et cela donne un rendu très fait main ! Prévoir 4 heures de décongelation au réfrigérateur avant de déguster.

À boire avec

## QUINTA NOVA PORTO LBV 2014

*LBV / Late Bottle Vintage, pour un porto issu d'un seul millésime, avec une finesse et une texture en bouche incroyable de finesse. Un taux de sucre modéré, un fruit rouge explosif, des épices douces et une légère pointe de café feront de cette bouteille l'accord parfait sur ce dessert allégé.*

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](http://WWW.VINOTeca.LU)



PLUS DE RECETTES?



## GORMANDISE RAISONNÉE, FRÉDÉRIC BAU

Bien souvent trop sucrée ou trop grasse, la pâtisserie souffre de son aspect un poil trop calorique dans un contexte où la tendance est plutôt au bien manger et à la nourriture healthy. Mais Frédéric Bau ne se laisse pas abattre et prouve que gourmandise et nourriture saine peuvent aussi s'entendre. Pour ce faire, il s'est allié de Thierry Hanh, médecin-nutritionniste et de Raphaël Haumont, chimiste. Ensemble, ils ont imaginé une soixantaine de recettes aussi savoureuses que nutritionnellement intéressantes. Tarte au citron meringuée, Paris-Brest et autres crèmes brûlées sont ainsi revus et corrigés, de même que cette bûche Moka, pour un Noël garanti zéro culpabilité.

# La dioxine en héritage

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

1975, la guerre du Vietnam prend fin. Depuis, une autre fait rage, sur le front de la justice. L'enjeux, faire reconnaître l'agent orange, ce défoliant déversé en masse sur les campagnes vietnamiennes (près de 80 millions de litres) par les américains, de 1961 à 1971, comme étant la cause de souffrances de millions de personnes. La perfidie de la manœuvre était double : découvrir l'ennemi Viêt-Cong en déboisant les couverts végétaux sous lesquels il pouvait se tapir et détruire les récoltes et stériliser les terres pour l'affamer. Cet herbicide était principalement composé de dioxine, une des substances les plus toxiques pour les êtres vivants et l'environnement. Si l'écocide était assumé, les répercussions que ces épandages ont eu sur les populations, sur les quatre générations suivantes, le sont beaucoup moins. Chaque année, des milliers d'enfants souffrant de graves malformations congénitales et autres pathologies sont abandonnés à la naissance, en raison de leurs tares. Dans le sud du pays, à Hô Chi Minh-Ville, l'ancienne Saigon, se trouve « le village de la paix », un foyer médical qui recueille ces enfants imparfaits. Ils reçoivent des soins médicaux, une éducation et, pour les moins diminués d'entre eux, une formation professionnelle. 60 ans après ces épandages mortifères, retour sur cette terre toujours empoisonnée, à la rencontre de ces enfants au patrimoine génétique charrié qui se sont vus léguer un bien triste héritage.

## Requiem pour la terre

En cette belle et paisible journée d'avant la mousson, le soleil règne sans partage dans ce ciel d'une insolente clarté.

Les rayons de l'astre de feu frappent et assèchent les terres fertiles et boisées de cette plaine du sud Vietnam. Les rizières, aux plants de riz tout juste repiqués, attendent patiemment qu'arrive la saison des récoltes pour délivrer une fructueuse moisson. Les eaux limpides des rivières ruissèlent et affluent vers le Delta du Mékong, abreuvant, au passage, les terres assoiffées. Des fruits et légumes, avant d'être dégustés, prennent le temps de se gorger de soleil. Le héron, immobile, scrute le lit du cours d'eau et se languit de voir une grenouille se hasarder entre ses pattes. Le mulot, facétieux, se délecte des premiers semis. En cette belle et paisible journée d'avant la mousson, nul ne pourrait deviner qu'une menace venue du ciel allait chambouler, pour des décennies, la quiétude de cette nature jusque-là préservée. Un bourdonnement fait écho au loin. C'est le bruit des avions qui jouent un sinistre requiem à cette nature qu'elle s'apprête à décimer. En troupe de ligne, des dizaines d'aéronefs volent presque à ras du sol, déversant dans leur sillage, des milliers de litres de défoliant, en un épais nuage rosé brunâtre. Le soleil se voile, les ténèbres s'abattent sur la plaine. Le ciel s'assombrit, tel un présage pour l'avenir des 3 millions de personnes exposées à cet agent orange...

## L'agonie

Les avions disparaissent à l'horizon derrière leur traînée chimique. La moiteur de l'air se charge de la substance toxique. La faune étouffe, la flore suffoque. Les oiseaux tentent de sortir de cette brume asphyxiante, les rats des champs tentent

de se terrer dans le sol imbibé qui sera leur tombeau, les poissons, inertes, flottent à la surface d'une eau trouble et souillée. Le poison pénètre des cimes jusqu'aux racines des arbres et par le moindre pore de la peau des populations se trouvant sous ce déluge. Plus que de soleil, les fruits et légumes se gorgent de l'insidieuse substance toxique qui contaminera les organismes des consommateurs jusque-là non exposés. Animaux, poissons, cultures... toute la chaîne alimentaire est infectée. Quelques jours suffiront pour que les arbres, avant de mourir, se voient dépossédés de leur épais feuillage, que les animaux meurent dans d'atroces souffrances et que cette nature s'éteigne, laissant place, pour les décennies à venir, à une terre désolée. Il ne faudra guère plus de temps pour que se déclarent, chez ces hommes au poison tout juste inoculé, de terribles maladies. Autant de préjudices qui affecteront leurs descendances, sur plusieurs générations...

## Quatre générations ont passé

Sur la devanture du foyer médical, voilà plusieurs minutes que la crainte de pousser les portes de l'intimidante bâtisse l'emporte. Comme pour fuir la triste réalité à laquelle on sera dans quelques instants confronté, on se défile en se laissant emporter par la frénésie de l'ancienne Saigon, soûlée par les klaxons assourdissants de milliers de deux roues, on s'étourdit à la vue de ces centaines de câbles électriques enchevêtrés qui coiffent les poteaux en bois, plantés à chaque coin de rue, on se prend à rêver d'être à la place de ce couple d'amoureux transis qui se balade en cyclopousse.

Fini de tergiverser, terminés les faux-fuyants. C'est dans cette détermination à faire passer un agréable moment aux enfants, avec ces nouveaux jouets tout juste achetés, qu'on trouve, enfin, le courage de pousser les portes du foyer...

### Assis les yeux fermés

Assis dans ce hall équipé de ventilateurs suspendus qui tournent à plein régime, il faut attendre que se présente la responsable de la structure. Assis les yeux fermés, on entend des cris et des pleurs qui traversent les murs de la pièce d'à côté, on devine l'espièglerie des garçons qui jouent de mauvais tours à leurs cadets et l'agacement des filles qui se chamaillent pour une poupée qu'elles ne souhaitent partager. Assis les yeux fermés, on imagine des artistes en herbe, pinceaux à la main, laissant s'exprimer leur créativité sur des feuilles de papier et des sourires s'afficher sur des visages peinturlurés. Assis les yeux fermés, on se figure ce quotidien bien ordinaire d'un orphelinat débordant de bonheur, où résident des enfants insouciants et bien portants. Assis les yeux fermés, on ne peut se douter que cette tranche de vie imaginée et idéalisée va très vite laisser place à une bien triste réalité. Puis, après ce long moment à imaginer, il est temps d'ouvrir les yeux et de faire face à l'insoutenable vérité...

### La vie portée en triomphe

Comment ne pas être sidéré à la vue de ces dizaines d'enfants de 3 à 15 ans, lourdement handicapés, décharnés, rongés par des cancers et des maladies de peau, atteints de lourdes déficiences mentales et de difformités à divers degrés, certains affublés d'excroissances, d'autres privés de membres. Autant de tares qu'on ne pourrait croire tant qu'on ne les a pas vues. Tous ici ont reçu ce même héritage involontairement légué par leurs aïeux. Nombre d'entre eux sont ainsi nés. Pour d'autres, la maladie s'est déclarée bien après la naissance. Consterné, comment réagir face à l'indivable ? En prenant exemple sur ce personnel soignant aimant et attentionné, ces hommes et ces femmes à la bienveillance incarnée.



Mais aussi et surtout, en prenant exemple sur ces victimes de l'agent orange. Tous ici savent leurs différences. Ces imperfections, ils n'en n'ont cure, déterminés qu'ils sont à vivre pleinement leur vie. Tous, malheureusement, ne sont pas animés par cette même détermination. Dans une pièce attenante, sont préservés les enfants lourdement handicapés sur qui la dioxine, bien cruelle, s'est acharnée. Alités, barreaudés, tous semblent être prisonniers de leur propre corps. Ils semblent si fragiles qu'on n'ose à peine les toucher de peur de les casser, de les abîmer plus encore qu'ils ne le sont déjà. Endormis paisiblement, dans leurs songes, la vie doit être si belle. Mais au réveil, qu'en sera-t-il ?

### Ces différences qui nous unissent

Malgré la malformation qui fige le visage de certains de ces enfants, la joie de se faire un nouvel ami se lit, assurément. Un sémillant petit garçon, qui a fait de son déambulateur son meilleur ami, marche en titubant en direction de son nouveau grand-frère pour la journée. Tous ici sont en demande de câlins mais certains, comme lui, le sont bien plus. Allongé par terre, un enfant souffrant de troubles mentaux est présent mais pourtant absent.

Ses gémissements inquiétants expriment les orages qui font rage dans sa tête. De ses parents, il a dû hériter des yeux aux paupières tombantes de sa mère et d'une bouche aux lèvres fines de son père. Mais auquel de ses deux parents, contaminés par l'agent orange, doit-il ce handicap qui lui vaut d'être ainsi prostré ? Le garçonnet actionne le petit bouton du jouet musical qu'il vient de déballer. Il s'émerveille. Son monde s'illumine à mesure que se dissipent les nuages menaçants qui encombraient ses pensées et qui le tourmentaient. À l'issue de cette journée, ponctuée de moments tout aussi touchants, comme on aimerait protéger ces petits êtres vulnérables de la folie de ce monde qui les a conduits à être tels qu'ils sont et qui les a chargés de ce lourd fardeau qu'ils laisseront, à leur tour, en héritage à leur descendance. Il est temps de partir et c'est sur un dernier câlin qu'on se quitte convaincus que malgré toutes nos différences, nous parlons le même langage, celui du cœur. ●

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

# Horoscope

HÉLÈNE MACK

*Signe du mois*

## SAGITTAIRE (22.11 au 21.12)

**Amour :** Le Soleil en visite éclaire une période pleine de rebondissements qui feront bouger les choses.  
**Travail :** Les astres seront généreux envers vous, des opportunités dans votre travail permettent de vous mettre en avant. **Vitalité :** Excellente, résolue à orienter votre vie du bon côté.

### VERSEAU (21.01 au 19.02)

**Amour :** Avec Jupiter, vous serez remerciée de ce changement d'horizon où l'amour pointe son nez. **Travail :** En faisant un retour imaginatif dans votre signe, Jupiter ouvrira des horizons créatifs quel que soit votre mode d'expression. **Vitalité :** Beaucoup d'énergie positive à votre disposition.

### POISSON (20.02 au 21.03)

**Amour :** Votre cœur piétine et une situation n'avance pas, soyez patiente, vous n'attendrez pas pour rien. **Travail :** Suivez vos intuitions, ce que vous entreprenez pendant ce mois a un véritable parfum de succès. **Vitalité :** Profitez des vents porteurs pour vous élever au-dessus de la mêlée !

### BÉLIER (21.03 au 20.04)

**Amour :** Mars est encore présent, soyez sincère, franche, vraie avec votre partenaire, dites les choses comme vous les ressentez. **Travail :** De nouvelles rencontres, des déplacements, des contrats, les transactions de toutes sortes seront favorisées. **Vitalité :** Maux de tête dus au stress.

### TAUREAU (21.04 au 20.05)

**Amour :** Entretenez votre histoire car après le 20, elle risque de vous procurer une désagréable sensation de désertion. **Travail :** Uranus vous prête votre attention,

n'épargnez pas vos énergies à trop vouloir en faire. **Vitalité :** Votre équilibre physique peut osciller entre l'excès et le trop peu.

### GÉMEAUX (21.05 au 20.06)

**Amour :** Belle période de rencontres avec l'entrée de Jupiter en Verseau et côté battements de cœur, c'est l'émeute ! **Travail :** Ce serait dommage de manquer un contrat, d'oublier un papier important ou d'égarter des pièces maîtresses. **Vitalité :** Éloignez les fâcheux qui vous grignotent votre énergie.

### CANCER (21.06 au 22.07)

**Amour :** Avec Vénus bénéfique, une déflagration amoureuse va vous abonner à de superbes nuits blanches. **Travail :** Agissez avec discernement, méfiez-vous d'un comportement trop anarchique, sachez mesurer et coordonner vos efforts. **Vitalité :** Efficace et organisée, vous êtes en forme.

### LION (23.07 au 22.08)

**Amour :** Vénus pourrait se faire magicienne pour embellir cette période, de jolis moments pour exprimer votre amour à quelqu'un. **Travail :** Changement de couleur, Mars et Mercure seront vos alliés, ce qui vous permet d'avancer. **Vitalité :** Dévouez-vous aux vôtres mais sans conscience.

### VIERGE (23.08 au 22.09)

**Amour :** Vous aurez besoin de temps

et de réflexion avant d'être disponible pour une renaissance amoureuse. **Travail :** Une certaine impatience de votre part, rassurez-vous, l'agitation arrive avec l'extension de votre travail. **Vitalité :** Excellente, si vous ralentissez le mouvement entre deux fêtes.

### BALANCE

(du 23.09 au 22.10)

**Amour :** Sortez vos rêves du placard et engagez-vous pour qu'ils se réalisent, vous préparez cette fin d'année en savourant le sens du partage. **Travail :** Que vous partiez en vacances ou que vous vous occupiez sur place, vous mettez du zen dans votre quotidien. **Vitalité :** Un bel élan vital.

### SCORPION (23.10 au 21.11)

**Amour :** Avec Vénus, vos amies auront besoin de votre soutien, de vos conseils et vous serez là pour elles. **Travail :** Vous serez prise par une frénésie d'activités dont certaines seront toutes nouvelles. **Vitalité :** Il est urgent d'aller bien car il se prépare un maximum de "plans fêtes".

### CAPRICORNE (22.12 au 20.01)

**Amour :** Un joli vent de facilité et une belle opportunité à accrocher avec Vénus bénéfique qui exaucera sûrement l'un de vos vœux. **Travail :** Belle fin d'année, vous réfléchirez à une solution d'évolution dans vos affaires. **Vitalité :** N'hésitez pas à décrocher de temps à autre, à vous offrir une pause.



CLEVER  
WUNNEN  
Sie  
spueren

+50%

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

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

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

Plus d'informations et conditions :

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



myenergy  
Luxembourg



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG



GALERIES LAFAYETTE LUXEMBOURG - 103 GRAND-RUE

EMBARQUEZ POUR LE PLUS BEAU DES VOYAGES  
DANS NOS MAGASINS  
ET SUR [GALERIESLAFAYETTE.COM](http://GALERIESLAFAYETTE.COM)